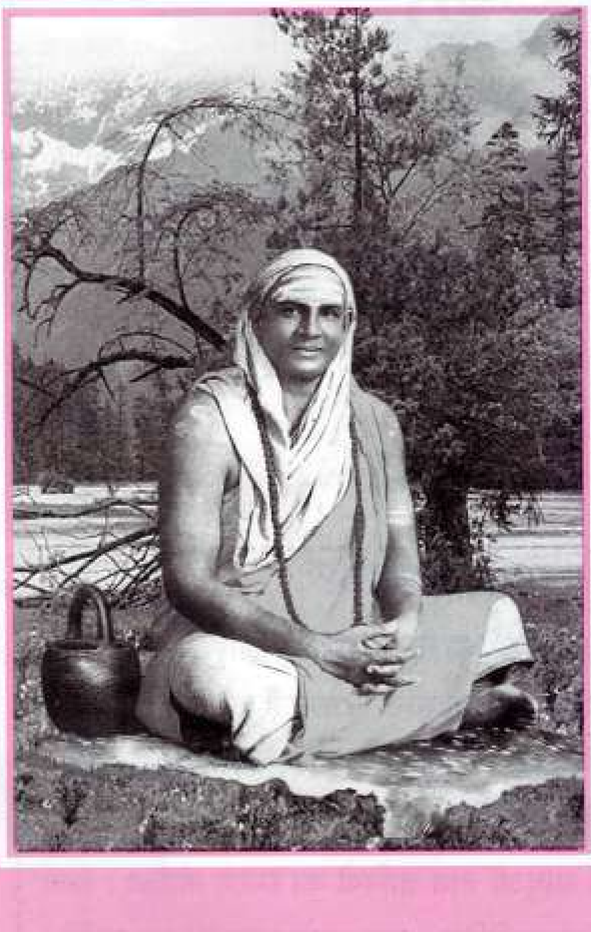
₹१००/– वार्षिक

दिव्य जीवन



प्रेममय प्रभु ने आपको स्फटिक के समान स्वच्छ–पवित्र एवं उज्ज्वल वर्ष के रूप में एक अमूल्य उपहार प्रदान किया है, यह वर्ष स्वयं को श्रेष्ठ बनाने तथा अन्य जनों की सहायता एवं उन्नति के लिए कार्य करने के अवसरों से भरा है। अपने आदर्श–लक्ष्य की प्राप्ति हेतु कठोर संघर्ष करें। आपको अपने प्रत्येक कदम, प्रत्येक कार्य द्वारा परम सत्य, परम प्रकाश एवं मोक्ष प्राप्ति की दिशा में अग्रसर होना चाहिए।

श्री स्वामी शिवानन्द

जनवरी 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

अमृतत्व आपका जन्माधिकार है

साहस, शक्ति, बल, ज्ञान तथा आनन्द आपकी दिव्य पैतृक सम्पत्ति और ईश्वर से प्राप्त जन्माधिकार है। इसको कभी न भूलिए कि आप विचार, प्रभाव तथा शक्ति के केन्द्र हैं।

यह जगत् मृत्यु से आक्रान्त है। दिन के बाद रात्रि और रात्रि के बाद दिन का यह चक्र निरन्तर चलता रहता है। एक दिन बीत जाये, तो समझिए कि जीवन का एक भाग ही उसके साथ क्षीण हो गया है।

अध्यवसायपूर्वक योग का अभ्यास कीजिए। साधुओं तथा ज्ञानियों का स्मरण कीजिए। सच्चे बनिए। करुणा, प्रेम, मैत्री तथा बन्धुत्व-भावना का विकास कीजिए। आप सबके साथ एक बन जायेंगे। आप प्रत्येक चेहरे में ईश्वर को देखेंगे। आप विशुद्ध आनन्द प्राप्त करेंगे।

श्री स्वामी शिवानन्द

दिव्य जीवन

Vol. XXXVI	जनवरी २०२६	No. 10

प्रश्नोपनिषद्

षष्ठ प्रश्नः

अरा इव रथनाभौ कला यस्मिन्प्रतिष्ठिताः ।
तं वेद्यं पुरुषं वेद यथा मा वो मृत्युः परिव्यथा इति ।।६ ।।

जिसमें, रथ की नाभि में अरों के समान, सब कलाएँ आश्रित हैं, उस ज्ञातव्य पुरुष को तुम जानो, जिससे कि मृत्यु तुम्हें व्यथित नहीं कर सके।

शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलिः

SIVANANDA-STOTRAPUSHPANJALI

PART–II

श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती

भवमहामयनाशन ! तावक–
स्तवसुमाञ्जलिवर्षणतर्षिणम्
अवनतावनतत्पर ! सन्ततं
शिव ! कृपालय ! पालय मां गुरो ! ।।८५।।

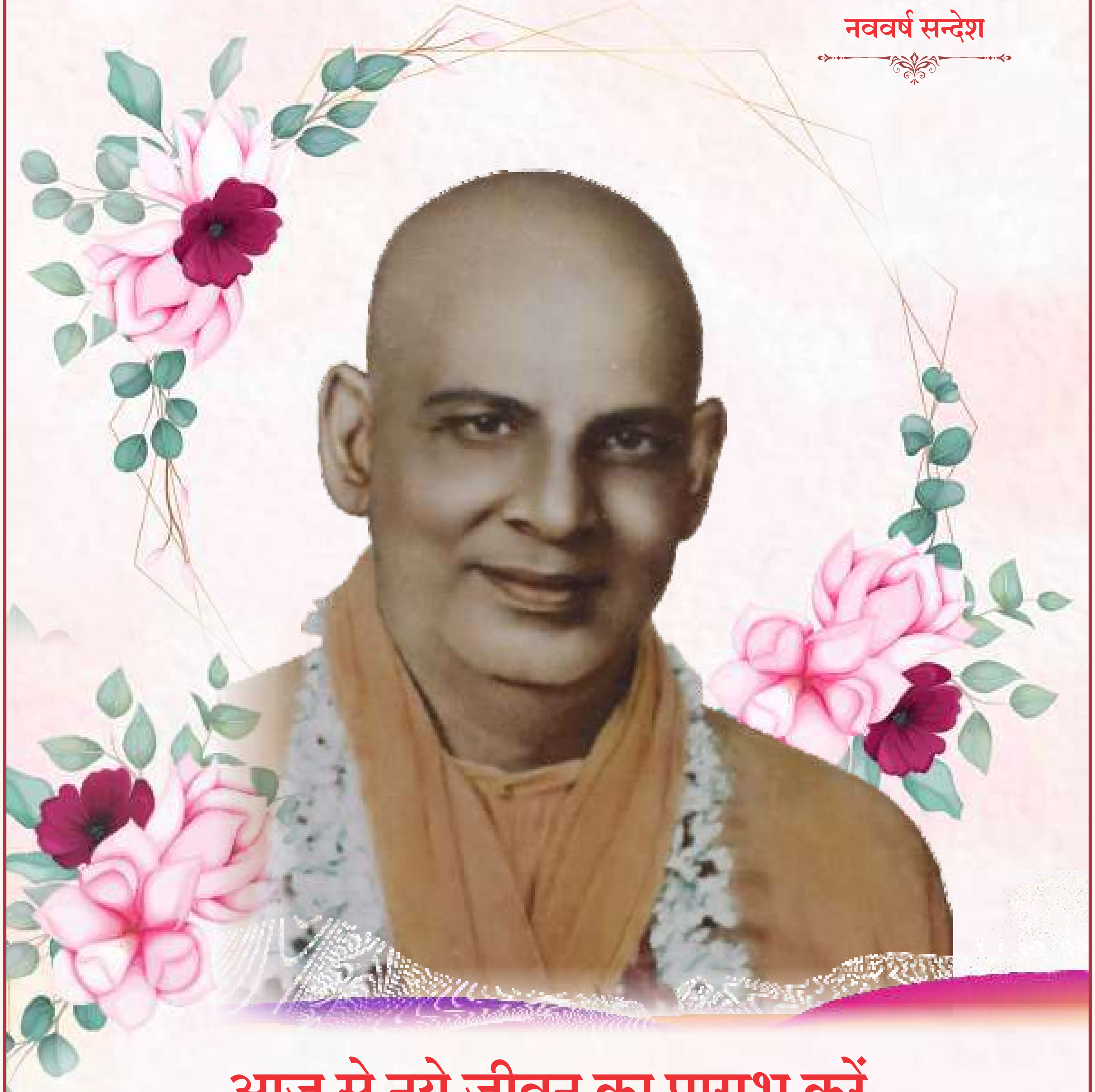
हे गुरुदेव स्वामी शिवानन्द! हे करुणासागर ! हे भवरोग के नाशक ! स्तोत्र–पुष्पों से आपकी आराधना–अर्चना करने वाले भक्तवृन्द के रक्षक ! कृपापूर्वक मेरी नित्य रक्षा करें ।

अनुपमाद्भुतदिव्यविचेष्टितै–
र्मनुजराशिमनोहर ! सद्गुरो !
अनुदिनं शिव ! तावकवीक्षणं
तनु तनूकुरु मामकदीनताम् ।।८६।।

हे सद्गुरुदेव स्वामी शिवानन्द! आपने अपने अनुपम, अद्भुत एवं दिव्य कार्यों से समस्त मानवता के चित्त का हरण कर लिया है । अपने कृपा–कटाक्ष से मुझ दीन के कष्टों का निवारण करें।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)



आज से नये जीवन का प्रारम्भ करें

परम सत्ता कालातीत अनन्तता (Timeless Eternity) है, इन कालातीत अनन्तता के अधिष्ठान पर, माया अपने रहस्यमय ढंग से काल अर्थात् समय का विभाजन करती है। काल के सतत प्रवाह में कुछ सुनिश्चित अवधियाँ माह, वर्ष, दशक एवं शताब्दी के रूप में विभाजित की गयी हैं। दीर्घ परम्परा के कारण, इन समयावधियों ने अर्थ एवं महत्ता प्राप्त कर ली है। सम्पूर्ण विश्व में, अभी–अभी पुराना वर्ष समाप्त हुआ है, तथा एक नवीन वर्ष का प्रारम्भ हुआ है। समस्त नये कार्यों को आरम्भ करने, नये संकल्प लेने तथा जीवन में नूतन परिवर्तन

'The Divine Life' १९४५ से उद्धृत सन्देश का अनुवाद

लाने के लिए इस समय को विशिष्ट रूप से प्रभावकारी माना जाता रहा है। यह सर्वाधिक शुभ समय है। इसका पूर्ण सदुपयोग करें। इस अवसर को नहीं खोयें।

अपने पुराने निम्न स्वभाव का अन्त करें। आत्मिक स्तर पर एक नये जीवन में प्रवेश करें। क्षुद्र अहंकार के साथ अपने सम्बन्ध को सदा के लिए तोड़ दें। पिछले वर्ष की त्रुटियों, असफलताओं एवं निराशाओं को भूल जायें। उनके विषय में विचार नहीं करें। सब कुछ अच्छे के लिए होता है। इस विश्वास के साथ, साहसी बनें क्योंकि प्रत्येक अत्यन्त कष्टदायक अन्त (**Crucifixion**) के बाद सदैव महिमामय पुनर्जीवन (**Resurrection**) प्राप्त होता है। आपके समक्ष एक अस्पर्शित एवं पवित्र वर्ष है, अतः शारीरिक, मानसिक एवं नैतिक स्तर पर पवित्र जीवन व्यतीत करने का संकल्प लें। विचार, वाणी एवं कर्म में सत्यनिष्ठ होने का संकल्प लें।

बाहरी जगत् अनैतिकता, घृणा एवं युद्ध में संलिप्त है क्योंकि आपने अपने निम्न स्वभाव से आन्तरिक युद्ध की अवहेलना कर दी है। आपने अपने निम्न स्वभाव रूपी शत्रु के प्रति समर्पण कर दिया है। अहंकार, घृणा, लोभ, महत्त्वाकांक्षा, गर्व एवं स्वार्थ रूपी आन्तरिक शत्रुओं के प्रति आध्यात्मिक युद्ध का आरम्भ करें। इनका नाश करें तथा समदृष्टि, क्षमा, दया एवं वैश्विक प्रेम का विकास करें। फिर, समस्त बाहरी युद्ध एक क्षण में ही समाप्त हो जायेंगे। एक नवीन युग का प्रारम्भ होगा। अन्धकार नष्ट होगा और मानवता नवप्रभात के आलोक से आलोकित होगी।

प्रेममय प्रभु ने आपको स्फटिक के समान स्वच्छ-पवित्र एवं उज्ज्वल वर्ष के रूप में एक अमूल्य उपहार प्रदान किया है, यह वर्ष स्वयं को श्रेष्ठ बनाने तथा अन्य जनों की सहायता एवं उन्नति के लिए कार्य करने के अवसरों से भरा है। प्रति क्षण अपने आदर्श-लक्ष्य की प्राप्ति हेतु कठोर संघर्ष करें। आपको अपने प्रत्येक कदम, प्रत्येक कार्य द्वारा परम सत्य, परम प्रकाश एवं मोक्ष प्राप्ति की दिशा में अग्रसर होना चाहिए।

सर्वत्र प्रेम की रश्मियाँ प्रसारित करने का निश्चय करें। निःस्वार्थ कर्म एवं सच्ची प्रार्थना युक्त संयमित जीवन द्वारा आध्यात्मिकता के केन्द्र बनें। भगवन्नाम सदैव आपके होंठों पर रहे। समस्त प्राणियों में एक ही आत्मा का वास है, एकत्व के इस सन्देश की घोषणा द्वारा उन सबको प्रेरित एवं उन्नत करें जो आपके सम्पर्क में आते हैं। दुःखी-पीड़ित जनों की सहायता करें; निराश-जनों में आशा-उत्साह का संचार करें। कायर-दुर्बल जनों को नयी शक्ति एवं ऊर्जा से पूरित करें।

नववर्ष के आगमन पर, स्वयं को दिव्यता का सन्देशवाहक बनायें। प्रेम, सेवा, भक्ति, संयम एवं विवेक युक्त दिव्य जीवन व्यतीत करें। इस नववर्ष आप एक परिपूर्ण एवं आदर्श मनुष्य के रूप में विकसित हों।

Swami Sivananda

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

उज्ज्वल अमर आत्मन्,

ॐ नमो नारायणाय।

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय।

ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय।

ॐ नमो भगवते चिदानन्दाय।

ॐ नमो भगवते कृष्णानन्दाय।

मैं अत्यधिक हर्षपूर्वक शिवानन्द परिवार के समस्त सदस्यों को यह बताना चाहता हूँ कि परम श्रद्धेय गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज द्वारा संस्थापित 'द डिवाइन लाइफ सोसायटी' को पिछले ९० वर्षों से योग की दिव्य विद्या के विश्वव्यापी प्रचार हेतु की जा रही समर्पित सेवाओं–प्रयासों हेतु **'योग के प्रचार–प्रसार एवं विकास में उत्कृष्ट योगदान के लिए प्रधानमन्त्री पुरस्कार'** से सम्मानित किया गया है। श्री गुरुदेव के असीम अनुग्रह से, द डिवाइन लाइफ सोसायटी के प्रतिनिधि के रूप में, मैंने माननीय प्रधानमन्त्री श्री नरेन्द्र मोदी जी से १९ दिसम्बर २०२५ को दिल्ली के भारत मण्डपम् में आयोजित एक भव्य समारोह में यह पुरस्कार प्राप्त किया।

कार्यक्रम की उद्घोषिका ने, उपस्थित गणमान्य जनों को अत्यन्त सुन्दर एवं समुचित रूप में हमारे प्रिय गुरुदेव की दिव्य संस्था का परिचय इस प्रकार दिया,

> "श्री स्वामी शिवानन्द द्वारा संस्थापित 'द डिवाइन लाइफ सोसायटी' एक विश्वव्यापी योग एवं आध्यात्मिक संस्था है; वैश्विक स्तर पर सम्मानित यह संस्था पिछले ९० वर्षों से योग, वेदान्त एवं नि:स्वार्थ सेवा के आदर्शों का निरन्तर प्रचार–प्रसार कर रही है। आज भी यह आध्यात्मिक अनुशासन एवं सामाजिक उत्तरदायित्व के सुन्दर संयोजन द्वारा लाखों मनुष्यों का मार्गदर्शन कर रही है।"

पुरस्कार प्रदान करते समय माननीय मोदी जी ने श्री गुरुदेव के पावन आश्रम में आने की इच्छा अभिव्यक्त की। मैंने द डिवाइन लाइफ सोसायटी की ओर से इस पुरस्कार हेतु उनके प्रति हार्दिक आभार व्यक्त किया तथा उन्हें आश्रम

आने हेतु सादर आमन्त्रित भी किया।

यह प्रतिष्ठित पुरस्कार वस्तुतः हमारे उन परम श्रद्धेय गुरुदेव के प्रति एक सच्ची श्रद्धांजलि है जिन्होंने योग एवं वेदान्त के दिव्य ज्ञान के वैश्विक प्रचार हेतु अपना सम्पूर्ण जीवन समर्पित किया। इस अत्यन्त महत्त्वपूर्ण कार्यक्रम के विषय में विस्तृत जानकारी पत्रिका के आगामी पृष्ठों में प्रकाशित की जा रही है।

वर्ष २०२५ अभी–अभी समाप्त हुआ है और वर्ष २०२६ प्रारम्भ हुआ है। परम श्रद्धेय गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के पावन धाम से, मैं आप सबको उज्ज्वल एवं आनन्दमय नववर्ष हेतु अपनी हार्दिक शुभकामनाएँ प्रेषित करता हूँ।

हमारे परम आराध्य गुरुदेव कहते हैं, ''नव–वर्ष शाश्वत दिव्य सत्ता की ओर से उच्चतर जीवन जीने का आह्वान है। उनके इस आह्वान का प्रत्युत्तर देना आपका कर्तव्य है। उनका साक्षात्कार करना आपका अधिकार है। साधना आपका कर्तव्य है। भगवद्–साक्षात्कार आपका अधिकार है।'' भगवान् द्वारा हमें एक नूतन वर्ष का सर्वाधिक मूल्यवान उपहार इसलिए दिया गया है ताकि हम दिव्य जीवन व्यतीत कर उनके अधिकाधिक समीप पहुँच सकें। यह स्वयं को जीवन के आध्यात्मिक लक्ष्य के प्रति पुनः समर्पित करने का पावन अवसर है। इसलिए, हमारा आगामी वर्ष भगवान् के प्रति प्रेममयी भक्ति, उनके नाम के सतत स्मरण, सद्विचारों, मधुर एवं दयापूर्ण शब्दों तथा निःस्वार्थ सेवा के कार्यों से पूरित होना चाहिए। इस प्रकार, नववर्ष का प्रत्येक दिन आध्यात्मिक प्रगति के पथ पर एक अग्रगामी कदम बनना चाहिए।

सर्वशक्तिमान् प्रभु एवं सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज सबको गम्भीर–सच्ची साधना करने तथा परम शान्ति, शाश्वत सुख एवं परमानन्द प्राप्ति का आशीर्वाद प्रदान करें।

सप्रेम अभिनन्दन,

आपका एवं श्री गुरुदेव की सेवा में,

स्वामी योगस्वरूपानन्द

परमाध्यक्ष

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

द डिवाइन लाइफ़ सोसायटी मुख्यालय 'योग के प्रचार–प्रसार एवं विकास में उत्कृष्ट योगदान के लिए संस्थागत राष्ट्रीय श्रेणी में प्रधानमन्त्री पुरस्कार' से सम्मानित

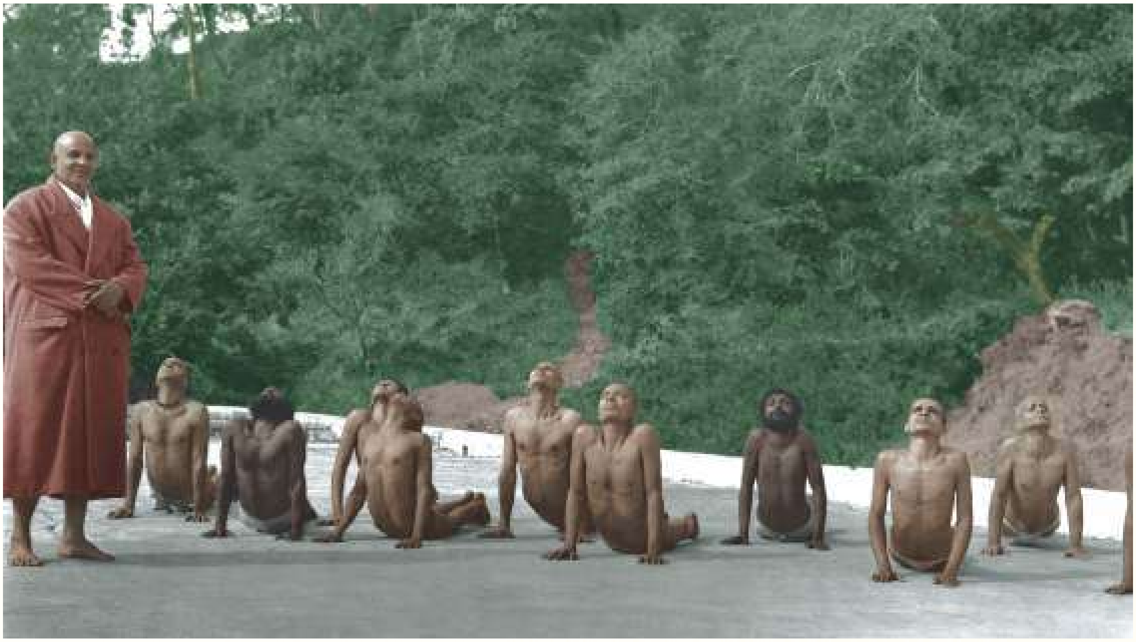
योग आत्म–विकास की एक पूर्ण व्यावहारिक पद्धति है, जो वैश्विक चेतना के साथ एकत्व की ओर ले जाती है। यह एक परिपूर्ण विज्ञान है, जिसका उद्देश्य देह, मन और आत्मा का सामंजस्यपूर्ण विकास करना है।

Swami Sivananda

परम पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज कहते हैं, 'योग सम्बन्धी ज्ञान के प्रचार-प्रसार के लिए, समन्वय योग के प्रशिक्षण के लिए, मानव जाति के आध्यात्मिक उत्थान के लिए , हर घर में शान्ति और आनन्द लाने के लिए मैने दिव्य जीवन संघ की स्थापना की।' इन उदात्त उद्देश्यों के साथ, श्री गुरुदेव ने १९३६ में 'द डिवाइन लाइफ़ ट्रस्ट सोसायटी' और इसके कार्यकारी अंग के रूप में १९३९ में 'द डिवाइन लाइफ़ सोसायटी' की स्थापना की।

परम पूज्य गुरुदेव ने अपने प्रेरणाप्रद जीवन और ३०० से अधिक पुस्तकों युक्त प्रबोधक साहित्य के माध्यम से योग और वेदान्त जैसी दिव्य विद्याओं के प्रचार में अग्रदूत की भूमिका निभायी। उन्होंने अपने जीवन-काल में ही योगमय जीवन-पद्धति के प्रति विश्वव्यापी जाग्रति उत्पन्न की। उनकी महासमाधि के पश्चात्, उनके प्रथम उत्तराधिकारी परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज ने उनके आध्यात्मिक प्रतिनिधि के रूप में समस्त भारत एवं विश्व के सभी महाद्वीपों में व्यापक यात्राएँ कीं और योग-वेदान्त के उदात्त सन्देश का प्रचार-प्रसार किया। परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्दजी महाराज, जो गुरुदेव के अत्यन्त विद्वान शिष्यों में से एक थे, ने अपने ज्ञानवर्धक प्रवचनों, लेखों और पुस्तकों द्वारा योग-वेदान्त की सर्वोच्च ज्ञान-धारा को उद्घाटित किया।

श्री गुरुदेव ने अपने कुछ शिष्यों को अत्यन्त कुशलतापूर्वक प्रशिक्षित किया तथा उन्हें विश्व के विभिन्न देशों में योगमय जीवन-प्रणाली के प्रचार हेतु भेजा। पूज्य श्री स्वामी सच्चिदानन्दजी महाराज (संस्थापक, इन्टीग्रल योग इन्टरनेशनल, योगविल, अमेरिका), पूज्य श्री स्वामी विष्णुदेवानन्दजी महाराज (संस्थापक, शिवानन्द योग- वेदान्त सेन्टर, वैल मोरिन, कनाडा), पूज्य श्री स्वामी सत्यानन्दजी महाराज (संस्थापक, बिहार स्कूल ऑफ़ योग, मुंगेर), पूज्य श्री स्वामी वेंकटेशानन्दजी महाराज (संस्थापक, द डिवाइन लाइफ़ सोसायटी- मॉरिशस, आस्ट्रेलिया, न्यूज़ीलैंड), पूज्य श्री स्वामी



सहजानन्दजी महाराज (संस्थापक, द डिवाइन लाइफ सोसायटी, साउथ अफ्रीका), स्वामी शिवानन्द राधा माताजी (सिलविया हैलमैन, कनाडा) और योगीराज हैरी डिकमैन (लाटविया)—ये सभी विश्वविख्यात योग–प्रशिक्षक उनके ही निष्ठावान शिष्य हैं।

द डिवाइन लाइफ़ सोसायटी मुख्यालय आश्रम, साधकों को भारत की संस्कृति का मूलभूत ज्ञान देने तथा योग के अभ्यास में प्रशिक्षण देने के उद्देश्य से, अपनी 'योग–वेदान्त फॉरेस्ट एकाडमी' के माध्यम से प्रत्येक वर्ष तीन (दो दो मास के) आवासीय पाठ्यक्रम संचालित करता है। सोसायटी की विश्व भर में स्थित शाखाएँ अपने अपने क्षेत्र में योग–कक्षाएँ और योग–शिविर आयोजित करती हैं। मुख्यालय आश्रम की योग–वेदान्त फॉरेस्ट एकाडमी प्रेस, योग और वेदान्त के पावन विज्ञान के प्रचारार्थ परम पूज्य गुरुदेव एवं अन्य सन्त–विद्वानों की पुस्तकों तथा दो मासिक पत्रिकाओं – अंग्रेज़ी में 'द डिवाइन लाइफ़' और हिन्दी में 'दिव्य जीवन' का प्रकाशन करती है।

द डिवाइन लाइफ़ सोसायटी के वर्तमान अध्यक्ष, परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज, प्रतिष्ठित संस्थान 'लाल बहादुर शास्त्री नेशनल एकाडमी ऑफ़ एडमिनिस्ट्रेशन, मसूरी' में आईएएस–प्रशिक्षुओं के लिए तीस वर्ष से अधिक समय तक योग कक्षाएँ संचालित करते रहे हैं।

इस प्रकार लगभग ९० वर्ष पूर्व श्री गुरुदेव द्वारा प्रज्वलित योग और वेदान्त की ज्योति आज भी उनकी संस्था 'द डिवाइन लाइफ़ सोसायटी' तथा उनके समर्पित शिष्यों–भक्तों द्वारा निरन्तर प्रकाशमान है और विश्व के सभी भागों में असंख्य लोगों के जीवन को रूपान्तरित कर रही है।

माननीय प्रधानमन्त्री श्री नरेन्द्र मोदीजी ने द्वितीय अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस, २१ जून २०१६ को यह घोषणा की थी कि योग के विकास और प्रसार द्वारा समाज पर दीर्घकालिक सकारात्मक प्रभाव डालने वाले व्यक्तियों और संस्थाओं को प्रत्येक वर्ष योग पुरस्कार प्रदान किये जायेंगे। इस पुरस्कार में एक प्रमाण–पत्र, एक ट्राफ़ी (महर्षि पतञ्जलि की सुन्दर प्रतिमा) तथा पच्चीस लाख रुपये की राशि सम्मिलित है।

योग के प्रचार–प्रसार में 'द डिवाइन लाइफ सोसायटी' की समर्पित सेवाओं और मूल्यवान योगदान को मान्यता देते हुए, संस्था को वर्ष २०२१ के लिए 'योग के प्रचार–प्रसार एवं विकास में उत्कृष्ट योगदान के लिए प्रधानमन्त्री पुरस्कार' हेतु चुना गया।

मुख्यालय आश्रम को जुलाई २०२२ में भारत सरकार के आयुष मन्त्रालय से एक डी.ओ. पत्र प्राप्त हुआ जिसमें यह उल्लिखित था कि आपकी प्रतिष्ठित संस्था (द डिवाइन लाइफ़ सोसायटी, ऋषिकेश, उत्तराखण्ड) को संस्थागत राष्ट्रीय श्रेणी के अन्तर्गत वर्ष २०२१ के लिए 'योग के प्रचार–प्रसार एवं विकास में उत्कृष्ट योगदान के लिए प्रधानमन्त्री पुरस्कार' हेतु चयनित किया गया है।

वर्ष २०२१–२०२५ के लिए प्रधानमन्त्री योग पुरस्कार प्रदान करने का समारोह १९ दिसम्बर २०२५ को डब्ल्यू. एच. ओ. (विश्व स्वास्थ्य संगठन) के पारम्परिक चिकित्सा पर द्वितीय वैश्विक शिखर सम्मेलन के समापन दिवस पर नई दिल्ली स्थित भारत मण्डपम् में आयोजित किया गया। परम पूज्य श्री स्वामी

योगस्वरूपानन्दजी महाराज ने 'द डिवाइन लाइफ सोसायटी' की ओर से यह प्रतिष्ठित पुरस्कार माननीय प्रधानमन्त्री श्री नरेन्द्र मोदीजी से १०० से अधिक देशों से आये मन्त्रियों, वैज्ञानिकों, नेताओं तथा पारम्परिक चिकित्सा विशेषज्ञों की गरिमामयी उपस्थिति में प्राप्त किया। यह क्षण विश्व भर में फैले शिवानन्द परिवार के सभी सदस्यों के लिए अत्यन्त गौरव एवं अपार आनन्द का क्षण था।

भारत सरकार के आयुष मन्त्रालय ने अपने आधिकारिक सोशल मीडिया के माध्यमों द्वारा 'द डिवाइन लाइफ़ सोसायटी' की सराहना करते हुए ये महत्त्वपूर्ण शब्द कहे—

'यह संस्था योग, वेदान्त और निःस्वार्थ सेवा का एक वैश्विक प्रकाश-स्तम्भ है जो सेवा, प्रेम, दान, पवित्रता, ध्यान और आत्म-साक्षात्कार जैसे शाश्वत आदर्शों से प्रेरित है'—'आध्यात्मिक प्रशिक्षण, प्रकाशन एवं मानवीय सेवा-कार्यों के माध्यम से यह लाखों लोगों को समग्र-जीवन जीने के पथ पर चलने के लिए निरन्तर प्रेरित करती रही है।'

Ministry of Ayush
Government of India
Restoring Balance : The Science and Practice of Health and Well-being
Second WHO Global Summit
on Traditional Medicine
17-19 December 2025 | Bharat Mandapam, New Delhi
CLOSING CEREMONY
19th December 2025
Chief Guest
Shri Narendr
Hon'ble Prime
PRIME MINISTER'S AWARD

द डिवाइन लाइफ सोसाइटी, ऋषिकेश, उत्तराखंड
प्रधानमंत्री पुरस्कार
The Divine Life Society, Rishikesh, Uttarakhand
PRIME MINISTER'S AWARD

सत्यमेव जयते

योग के प्रचार-प्रसार एवं विकास में उत्कृष्ट योगदान के लिए
संस्थागत राष्ट्रीय श्रेणी में

प्रधानमंत्री पुरस्कार

वर्ष 2021

द डिवाइन लाइफ सोसाइटी, ऋषिकेश, उत्तराखंड

को प्रदान किया गया

PRIME MINISTER'S AWARD

For outstanding contribution towards promotion and development of Yoga in Institutional National Category for the year 2021

Presented to

The Divine Life Society, Rishikesh, Uttarakhand

नई दिल्ली
दिनांक: 19 दिसंबर, 2025

New Delhi
Dated: 19th December, 2025

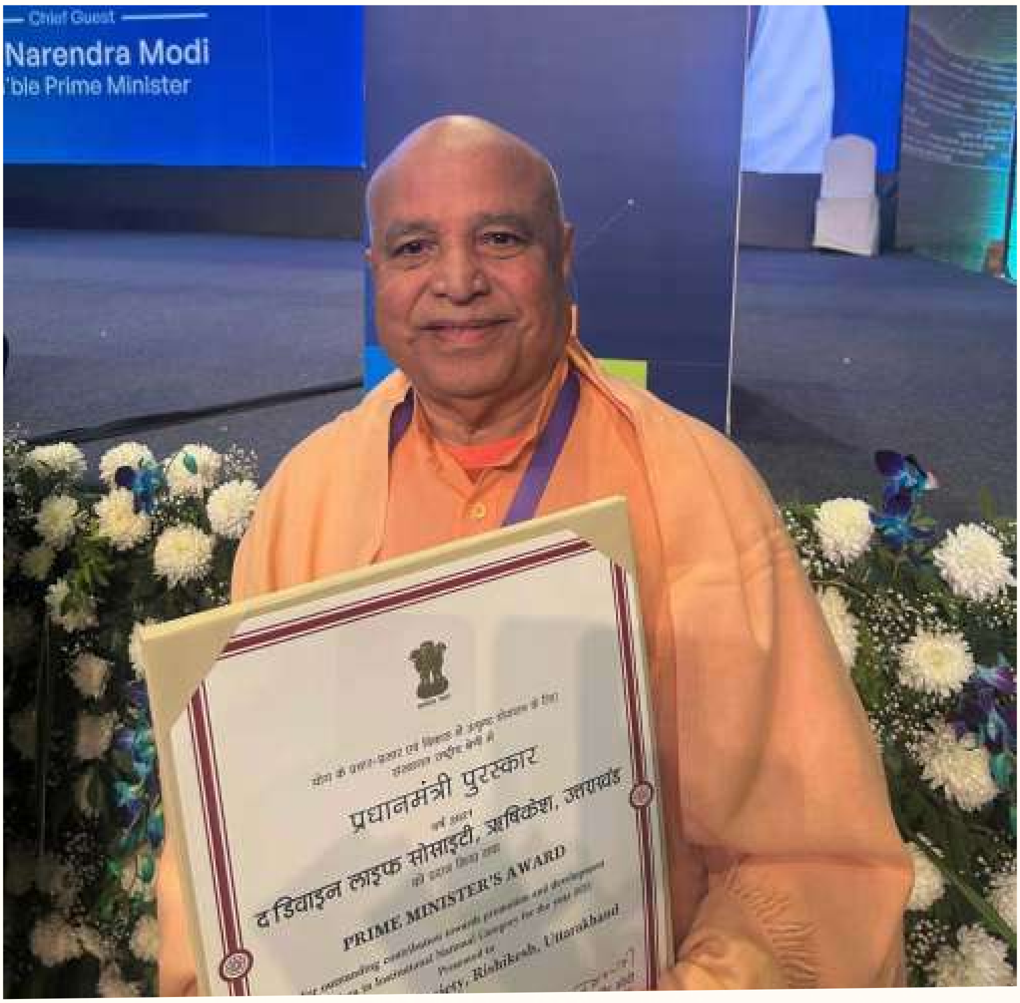
नरेंद्र मोदी
प्रधानमंत्री, भारत सरकार

Narendra Modi
Prime Minister of India

हमारी गौरवशाली मातृभूमि के पावन विज्ञान 'योग' के प्रचार–प्रसार हेतु द डिवाइन लाइफ़ सोसायटी की अथक सेवाओं–प्रयासों को सम्मानित करने के लिए, सोसायटी माननीय प्रधानमन्त्री श्री नरेन्द्र मोदीजी तथा भारत सरकार के आयुष मन्त्रालय के प्रति गहन आभार व्यक्त करती है।

परम पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के हम सभी भक्त एवं शिष्यजन, उनके द्वारा प्रदर्शित योगमय जीवन–पथ का निष्ठापूर्वक अभ्यास करें और इसी जीवन में परम कल्याण एवं परम आनन्द को प्राप्त करें।

द डिवाइन लाइफ सोसायटी



परम उपलब्धि का एकमात्र मार्ग

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

लघुतम प्राणी से लेकर शक्तिशाली देवतागण तक, सम्पूर्ण सृष्टि भगवान् से परिव्याप्त है। उन्होंने स्वयं में से ही असंख्य प्राणियों युक्त ब्रह्माण्ड की रचना की है। ब्रह्माण्ड में प्रत्येक प्राणी का अपना एक उचित स्थान है जो उसे स्वयं भगवान् द्वारा दिया गया है। एक छोटी सी चींटी को भी जीवित रहने की उतनी ही आवश्यकता एवं अधिकार है, जितना त्रिदेव अर्थात् ब्रह्मा, विष्णु एवं महेश्वर को है। भगवान् द्वारा सृष्टि में यह दृश्यमान विविधता इसलिए सृजित की गयी है ताकि हममें से प्रत्येक मनुष्य सत्य, प्रेम एवं पवित्रता के अभ्यास द्वारा सबके अन्तर्वासी उन एक परम तत्त्व के प्रति जाग्रत हो सके।

प्राणियों के स्वभाव अनन्त प्रकार के हैं; अतः परम तत्त्व की प्राप्ति के मार्ग भी अनन्त हैं। भगवान् की सृष्टि में प्रत्येक का एक सुनिश्चित स्थान है। इस सत्य में ही भगवान् की दिव्य महिमा निहित है कि वे स्वयं इस अनन्त विविधता में समाये हैं; भगवान् ही वह एक लक्ष्य हैं जिसकी प्राप्ति हेतु समस्त मनुष्य अनगिनत सम्प्रदायों-मार्गों के माध्यम से प्रयास करते हैं यद्यपि ये सब मार्ग बाह्यतः पूर्ण भिन्न प्रतीत होते हैं।

सूक्ष्म परीक्षण-विश्लेषण करने से हमें शीघ्र ही ज्ञात होगा कि प्रत्येक सम्प्रदाय-मार्ग की ये सभी बाह्य विभिन्नताएँ इनके कुछ अनावश्यक तत्त्वों से ही सम्बन्धित हैं। जिस प्रकार प्रत्येक मनुष्य की आन्तरिक शारीरिक संरचना, विश्व के किसी अन्य मनुष्य की आन्तरिक शारीरिक संरचना के समान होती है, यद्यपि बाहर से कोई भी मनुष्य किसी अन्य मनुष्य के समान नहीं दिखता है; इसी प्रकार परम लक्ष्य की प्राप्ति का केवल एक ही मार्ग है परन्तु बाहर से प्रत्येक मनुष्य का मार्ग दूसरे मनुष्य के मार्ग से भिन्न प्रतीत होता है। इसलिए यह अत्यावश्यक है कि हम सृष्टि के इस मौलिक सिद्धान्त को भली-भाँति समझें।

इससे यह भी स्पष्ट हो जाता है कि 'एक वैश्विक धर्म' बनाने के सभी प्रयास विफल ही होंगे; क्योंकि धर्म, आन्तरिक आध्यात्मिक प्रक्रिया का बाहरी स्वरूप है। 'एक वैश्विक धर्म' की संकल्पना उसी प्रकार असम्भव है जिस प्रकार मनुष्यों की एक ऐसी जाति की रचना करना है जिसमें सभी मनुष्य एक जैसे दिखते हों तथा एक जैसा ही सोचते हों।

इस विषय में यही उचित है कि प्रत्येक स्त्री-पुरुष में अपने-अपने धर्म के अभ्यास द्वारा आध्यात्मिक पथ पर चलने एवं परम लक्ष्य की प्राप्ति करने की सच्ची आकांक्षा जाग्रत की जाये। भगवान् ने विभिन्न सन्त-महापुरुषों के माध्यम से हमें आध्यात्मिक जीवन जीने के अनेक मार्ग प्रदान किये हैं; हम अपनी रुचि के अनुसार इनमें से किसी एक का चयन कर सकते हैं।

इसलिए, हम सबको भगवान् को धन्यवाद देना चाहिए कि उन्होंने कृपापूर्वक हमें इतने अधिक धर्म-सम्प्रदाय प्रदान किये हैं। हमें अपने संस्कारों, प्रवृत्तियों,

'Yoga Samhita' से उद्धृत आलेख का अनुवाद

स्वभावों एवं मानसिक विकास का विश्लेषण करना चाहिए और इनके अनुरूप अपने धर्म का चयन करना चाहिए। प्रायः हम यही पाते हैं कि हमारा जन्म जिस धर्म में हुआ है, वही हमारे विकास के लिए सर्वाधिक उपयुक्त है। प्रत्येक धर्म के मौलिक तत्त्व किसी अन्य धर्म के मौलिक तत्त्वों के समान ही होते हैं, इसलिए एक सच्चा साधक भगवद्-प्राप्ति के लिए अपना मार्ग सरलतापूर्वक चुन सकता है। इस विषय में किसी को कोई सन्देह करने की आवश्यकता नहीं है। यदि आप जन्म से अथवा अपने चयन से हिन्दू हैं, तो एक सच्चे हिन्दू बनें। यदि आप एक मुस्लिम हैं, तो एक सच्चे मुस्लिम बनें। यदि आप एक ईसाई हैं, तो एक सच्चे ईसाई बनें। अपने धर्म के नियमों-निर्देशों का समुचित पालन करने का प्रयास करें। अपना ध्यान धर्म के मौलिक तत्त्वों पर केन्द्रित रखें; तथा इसके कम आवश्यक सिद्धान्तों, प्रथाओं एवं अनुष्ठानों का अपने दैनिक जीवन में उतना ही अभ्यास करें जितना आपके आध्यात्मिक विकास के लिए आवश्यक हो। यदि आप परम सत्य की खोज के प्रति गम्भीर हैं, यदि आपमें परिपूर्णता प्राप्ति की सच्ची आकांक्षा है, तो भगवान् स्वयं आपको भीतर से अथवा परिस्थितियों के प्रभाव से अथवा गुरु के माध्यम से अपनी प्राप्ति का मार्ग दिखलायेंगे। कायर नहीं बनें। साहसी बनें। भगवद्-प्राप्ति के अपने संकल्प को सुदृढ़ करें। आपकी सफलता सुनिश्चित है।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

ईश्वर प्रारम्भ में अपने भक्तों की तरह-तरह से परीक्षा लेते हैं। वे उनके सामने कठिन से कठिन परिस्थितियाँ रखते हैं। अन्ततः ईश्वर भक्त के दास बन जाते हैं। भगवान् कृष्ण कहते हैं—"मैं अपने नियन्त्रण में नहीं हूँ। मैं अपने भक्तों के वशीभूत हूँ। भक्तों ने मेरे हृदय पर पूर्णतः अधिकार कर लिया है। मैं उन्हें कैसे त्याग सकता हूँ, जब उन्होंने मेरे लिए सर्वस्व का त्याग कर दिया है?" ईश्वर कृपा, करुणा तथा प्रेम से पूर्ण हैं। वे कृपा-सागर हैं। गंगा तथा यमुना के प्रवाह के समान ही उनकी कृपा प्रवाहित होती है। अपने भक्तों के दुःख-निवारण के लिए वे जान-बूझ कर अनन्त कष्ट सहते हैं। गजेन्द्र की प्रार्थना सुन कर वे चक्र लेकर दौड़ पड़े तथा ग्राहरूपधारी राक्षस को मार कर गजेन्द्र का उद्धार किया। अयोध्या के रूपकला जी भगवान् की पूजा में इतना निमग्न थे कि वे अपने निरीक्षण-कार्य को एकदम भूल गये। भगवान् ने स्वयं निरीक्षक बन कर रजिस्टर में हस्ताक्षर किये। पंजाब में एक सिपाही भक्त अपनी ड्यूटी छोड़कर संकीर्तन में सम्मिलित हो गये। भगवान् राम स्वयं सिपाही बन कर उसके स्थान पर कार्य करते रहे।

श्री स्वामी शिवानन्द

सर्वप्रथम यह जानें कि आप क्या खोज रहे हैं

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

सर्वोच्च शाश्वत दिव्य सत्ता! आपको श्रद्धापूर्वक प्रणाम है, आप अनादि, अनन्त एवं असीम हैं; आप सम्पूर्ण अस्तित्व को परिव्याप्त करने वाले तथा इसके भीतर वास करने वाले ईश्वर-तत्त्व हैं। आप एक अणु से भी छोटे हैं तथा अखिल ब्रह्माण्ड से भी विशाल एवं शक्तिशाली हैं। आपकी अपरिमित अनन्तता-असीमता में कोटि-कोटि ब्रह्माण्ड उसी प्रकार विद्यमान हैं, जिस प्रकार समुद्र के विशाल तट पर बालू के असंख्य छोटे-छोटे कण विद्यमान होते हैं। आप एक अणु एवं इलेक्ट्रान के अन्तर्वासी हैं तथा आपमें ही कोटि-कोटि ब्रह्माण्ड समाहित हैं; आपको श्रद्धापूर्वक पुनः पुनः नमन-वन्दन।

इस क्षण, ये सभी सच्चे साधक-जिज्ञासु वृन्द उन महापुरुष की आध्यात्मिक सन्निधि में एकत्रित हुए हैं जिन्हें आपने मानवता को यह स्मरण कराने के लिए धरा पर भेजा था कि जो दिखायी देता है केवल वही सत्य नहीं है, अपितु अदृश्य ही परम सत्य है। दृश्यमान जगत्, देश एवं काल से सीमित है। अदृश्य परम सत्ता कालातीत है, यह देश-काल की सभी सीमाओं से परे है। आपने इन महापुरुष को अपने प्रतिनिधि-स्वरूप, मानव-समाज में यह जाग्रति उत्पन्न करने के लिए भेजा कि दृश्यमान जगत् अस्थायी है, अदृश्य सत्ता ही शाश्वत सत्ता है। आपके दिव्य अनुग्रह से सभी सच्चे साधक इस अदृश्य शाश्वत सत्ता की खोज का, इसकी प्राप्ति का प्रयास करें। आप इन्हें उस अदृश्य सत्ता के अनुभव हेतु प्रेरित करें जो नित्य-परिवर्तनशील एवं अस्थायी नाम-रूपों के मध्य शाश्वत रूप से प्रकाशमान है। जिसे नेत्र नहीं देख सकते हैं, उसके दर्शन करना तथा जो इन्द्रियों का विषय नहीं है, उसका अनुभव करना ही इन साधकों के जीवन का उच्च लक्ष्य बनें। '**यतो वाचो निवर्तन्ते अप्राप्य मनसा सह**—वाणी एवं मन जिसकी प्राप्ति में असमर्थ सिद्ध होते हैं।' मानव जीवन का परम लक्ष्य उस दिव्य अनुभव की प्राप्ति है जिसे मानवीय भाषा में परिभाषित नहीं किया जा सकता है, जिसे समझने में, जिसकी प्राप्ति में मन, वाणी, विचार-प्रक्रिया असफल हो जाते हैं। जो इस परम सत्य के अनुभव हेतु सच्चाई एवं गम्भीरतापूर्वक प्रयास करते हैं, यह स्वयं को उनके समक्ष प्रकटित करता है।

हमारी अन्तरतम सत्ता 'आत्मा', परमात्म-सत्ता के साथ नित्य एकरूप है, अतः अपने इस आन्तरिक आयाम में ही हम उन परमात्म-सत्ता का अनुभव कर सकते हैं; क्योंकि आत्मा ही आत्मा में प्रवेश कर सकती है और इसका अनुभव कर सकती है। दिव्यता ही दिव्यता का अभिज्ञान कर सकती है तथा इसका अनुभव कर सकती है। मनुष्य वास्तव में दिव्य आत्मा है, इस सत्य के आधार पर ही हमारे ऋषि-मुनियों ने यह उद्घोषणा की, ''उन परमात्म-सत्ता का अनुभव आपकी अपनी अन्तरतम सत्ता द्वारा ही किया जा सकता है। अतः इसी लक्ष्य की प्राप्ति हेतु जीवन का सदुपयोग करें।''

परम श्रद्धेय एवं परम प्रिय गुरुदेव स्वामी शिवानन्द जी महाराज! आपको प्रेमपूर्वक प्रणाम-नमन। समस्त मानवता आपके प्रति अत्यन्त कृतज्ञ है क्योंकि

श्री समाधि मन्दिर में १८.१०.९४ को दिये गये प्रवचन का अनुवाद

आपने मानव जीवन के उच्च दिव्य लक्ष्य के प्रति वैश्विक जाग्रति उत्पन्न की है। आपने मानवता को उसकी दिव्य नियति के प्रति इस प्रकार जाग्रत किया है—''आप यहाँ कुछ अवधि जीवन व्यतीत कर मृत्यु का ग्रास बनने के लिए नहीं आये हैं। आप मृत्युरहित हैं, अमर हैं। आप यहाँ अपनी दिव्य नियति का अनुभव करने तथा यह जानने के लिए आये हैं—

अहमेवाव्ययोऽनन्तः शुद्धविज्ञानविग्रहः।
सुखं दुःखं न जानामि कथं कस्यापि वर्तते ।।

(मैं निश्चय ही नाशरहित, अनन्त एवं शुद्ध विज्ञान-स्वरूप हूँ। मैं सुख-दुःख को नहीं जानता हूँ कि ये किसको एवं किस प्रकार होते हैं।) मैं अपने शाश्वत, आनन्दमय स्वरूप में नित्य-विभासित हूँ। सुख-दुःख आदि ये द्वन्द्व मुझ तक पहुँच नहीं सकते हैं। मेरे लिए इनका कोई अस्तित्व नहीं है। मैं इनसे परे हूँ। इसलिए, सुख एवं दुःख मेरा स्पर्श नहीं कर सकते हैं। मैं परमानन्द के अद्वय-अनुभव में नित्य संस्थित हूँ।

'आनन्दं ब्रह्मेति व्यजानात्। अहं ब्रह्मास्मि। सर्वं खल्विदं ब्रह्म। एकमेवाद्वितीयं ब्रह्म।' इन सभी औपनिषदिक कथनों को साथ में रखकर विचार करें तथा इनका समुचित निष्कर्ष निकालें। यह मानव जीवन इस महान् उपलब्धि अर्थात् ब्रह्म-साक्षात्कार हेतु ही दिया गया है।

कल रात्रि सत्संग में, श्रीमद् भगवद्गीता के सोलहवें अध्याय का पाठ किया गया था। इस अध्याय में कहा गया है कि जो मनुष्य अपना जन्मसिद्ध अधिकार प्राप्त करना चाहता है अर्थात् परम चेतना की मुक्त अवस्था का यह महान् अनुभव प्राप्त करना चाहता है, तो उसे स्वयं को समस्त सीमित उपाधियों से मुक्त करके असीम बन जाना चाहिए तथा मोक्ष-साम्राज्य को प्राप्त करना चाहिए। यह अध्याय एक संकेत देता है—**दैवी सम्पद् विमोक्षाय** अर्थात् जो कुछ भी सकारात्मक, शुभ एवं दिव्य है, वह मोक्ष प्राप्ति में आपकी सहायता करेगा।

श्री गुरुदेव ने भी इसी अवधारणा, इसी दृष्टिकोण का प्रतिपादन करते हुए एक पुस्तक लिखी—'सद्गुणों का अर्जन एवं दुर्गुणों का नाश कैसे करें (How to Cultivate Virtues and Eradicate Vices)।' यह पुस्तक श्रीमद् भगवद्गीता के सोलहवें अध्याय की एक विस्तृत व्याख्या ही है।

'द डिवाइन लाइफ' पत्रिका के हाल ही में प्रकाशित एक अंक के एक पृष्ठ पर श्री गुरुदेव का यह कथन प्रकाशित हुआ है, ''सर्वप्रथम यह जानें कि आप क्या खोज रहे हैं तथा उसके पश्चात् खोज करें। जब तक आप यह स्पष्टतया नहीं जानते हैं कि आप क्या खोज रहे हैं, आपकी खोज उन विविध प्रयोगों के मध्य एक भटकाव बनकर रह जायेगी जिन्हें आप आध्यात्मिक जीवन समझते हैं । अतः हे साधक! सर्वप्रथम स्पष्ट रूप से यह जानें कि आप क्या खोज रहे हैं। तब आपकी खोज स्पष्ट, उद्देश्यपूर्ण एवं सार्थक होगी।'' केवल तभी आपकी खोज प्रभावशाली होगी। यह उचित दिशा में अग्रसर होगी। यह कथन अत्यन्त प्रासंगिक है, मूल्यवान एवं महत्त्वपूर्ण है, इसे एक अन्य महान् गुरु जीसस क्राइस्ट द्वारा भी स्पष्टतया कहा गया है, ''माँगे और आपको प्राप्त होगा। द्वार खटखटायें और आपके लिए यह खोला जायेगा। खोज करें और आप प्राप्त करेंगे।''

एक सच्चे साधक के लिए इससे अधिक स्पष्ट

आश्वासन और क्या होगा कि उसकी खोज व्यर्थ नहीं है। उसे सफलता अवश्य प्राप्त होगी। परम दिव्य अनुभव की प्राप्ति प्रत्येक साधक के लिए सम्भव है क्योंकि इसका एक सीधा-सरल कारण यह है कि दिव्यत्व आपका जन्मसिद्ध अधिकार है। आप पहले से वही हैं, जिसकी आप खोज कर रहे हैं। यह मानव जीवन आपको इसलिए दिया गया है कि आप खोज करें तथा लक्ष्य प्राप्त करके सदा के लिए परम धन्यता से स्वयं को आशीर्वादित करें। धरा पर आपके जीवन का यही उद्देश्य है। भगवान् की आपके लिए यही योजना है, और इसी लक्ष्य की प्राप्ति हेतु आपको जीवन व्यतीत करना चाहिए।

भगवान् की कृपा आप सब पर हो ताकि आप इस उच्च लक्ष्य की प्राप्ति हेतु जीवन जियें। वे आपको साधना में सफलता प्रदान करें। परम श्रद्धेय एवं परम प्रिय गुरुदेव स्वामी शिवानन्द जी महाराज आध्यात्मिक पथ पर अपनी नित्य-उपलब्ध सहायता एवं नित्य-उपलब्ध मार्गदर्शन द्वारा आपकी सफलता को सम्भव बनायें। भगवान् इस दिव्य यात्रा में आपको प्रगतिशील करें। इस सेवक की प्रार्थनाएँ सदैव आपके साथ रहेंगी। ऐसा ही हो।

हरि ॐ तत् सत् ।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

ईश्वर के प्रति अपने को पूर्णतः अर्पित कर देना आत्मार्पण है। आत्मार्पण के द्वारा भक्त ईश्वरीय कृपा की सत्यता का अनुभव करता है तथा सहायता के लिए ईश्वर की नित्य तत्परता की भी। दिव्य-प्रवाह उसमें संचरित होने लगता है जो उसे ईश्वरीय साक्षात्कार तथा ईश्वरीय निमित्त बनने के योग्य बनाता है।

आत्मार्पण तथा कृपा एक-दूसरे पर अवलम्बित हैं। आत्मार्पण के द्वारा कृपा मिलती है और कृपा आत्मार्पण को पूर्ण बनाती है। आत्मार्पण से हृदय की शुद्धि का प्रारम्भ होता है। कृपा उसे पूर्ण कर डालती है। कृपा के बिना ईश्वर से पूर्ण एकत्व सम्भव नहीं है। कृपा आपको दिव्य बनाती है जिससे आप ईश्वरीय प्रेरणा को सतत प्राप्त कर सकें। ईश्वरीय कृपा के द्वारा ही व्यक्तित्व पूर्ण रूपान्तरण को प्राप्त करता है।

ईश्वर के प्रति समर्पण से उन परम सत्ता का साक्षात्कार किया जा सकता है। आत्मार्पण वह वस्तु नहीं है जिसे एक सप्ताह या एक माह में प्राप्त कर लिया जाये। आप साधना के प्रारम्भ में ही पूर्ण आत्मार्पण नहीं कर सकते।

क्षुद्र अहंकार बारम्बार हठ दिखाता है। यह पुरानी आदतों, तृष्णाओं तथा कामनाओं से जोंक की भाँति चिपका रहता है। यह छिप कर लड़ाई छेड़ता है। यह गुप्त तृप्ति के लिए कुछ विषयों की माँग करता है। आत्मार्पण सम्पूर्ण होना चाहिए। यही कारण है कि भगवान् कृष्ण कहते हैं : ''**तमेव शरणं गच्छ सर्वभावेन भारत**—हे अर्जुन! सर्वभाव से उसकी शरण में जा।'' चित्त, बुद्धि, अहंकार, मन तथा आत्मा को भगवान् के चरणों में अर्पित कर देना चाहिए। मीरा ने ऐसा किया; अतः वह भगवान् कृष्ण की कृपा को प्राप्त कर उनसे एक हो गयी।

श्री स्वामी शिवानन्द

मणिक्कवाचकर

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

(पूर्वांक से आगे)

पेरुंतुरै में, मणिक्कवाचकर ने अत्यन्त प्रेरणाप्रद भजन गाये और प्रार्थना की कि उन्हें भगवान् उसी प्रकार गुरु के रूप में दर्शन दें जैसे उन्हें उनके प्रथम दर्शन हुए थे। भगवान् ने उनकी इच्छा पूर्ण की। भगवान् ने उन्हें चिदम्बरम् जाने के लिए कहा। मार्ग में उन्होंने बहुत से मन्दिरों के दर्शन किये। प्रत्येक मन्दिर में जब तक भगवान् उनको गुरु के रूप में दर्शन नहीं देते, तब तक उन्हें सन्तोष नहीं होता था। तिरु उत्तरकोषा मंगै में जब उन्हें अपने गुरु के रूप में उनके दर्शन नहीं हुए, तो वे बिलख बिलख कर रुदन करने लगे, और अन्ततः भगवान् ने उनकी इच्छा पूर्ण की। इसी प्रकार मन्दिरों के दर्शन करते हुए वे चिदम्बरम् पहुँचे और वहाँ की पावन धरती में लोटने लगे। वे मन्दिर के निकट ही एक उपवन में ठहर गये और वहीं पर सुप्रसिद्ध तिरुवाचकम् का गायन किया। तिल्लै के लोगों ने उनके गीत सुने और उनका भरपूर आनन्द लिया।

एज़ा नाडू (सिलोन) में एक साधु था जो निरन्तर 'पोनाबलम अमर रहें' जपता रहता था। वहाँ का सम्राट् बौद्ध होने के कारण इसका अर्थ समझ नहीं पाया इसलिए उसने साधु को बुलाकर लाने का आदेश दिया। साधु महल में आया और वही शब्द बोलते हुए सम्राट् के सामने बैठ गया। राजा द्वारा इसका अर्थ पूछे जाने पर साधु ने कहा, हे राजन्, पोनाबलम चोला राज्य में एक अत्यन्त पावन स्थली है। यह स्थान चिदम्बरम् भी कहलाता है। यहाँ पर निर्गुण-निराकार परमात्मा, संसार के कल्याण हेतु नटराज के रूप में सगुण-साकार स्वरूप धारण करते हैं। उनके नृत्य का उद्देश्य जीवात्मा को माया के पाश से मुक्त करना है। मन्दिर के भीतर शिव-ज्ञान-गंगा नाम का एक सरोवर है। इस सरोवर में मनु के पुत्र हिरण्यवर्मन ने स्नान किया और वह कुष्ठ रोग से मुक्त हो गया। जो जन इस पावन सरोवर में स्नान करके भगवान् नटराज की आराधना करते हैं, वे समस्त पापों से मुक्त हो जाते हैं। उनका इस संसार चक्र से छुटकारा हो जाता है और वे शाश्वत आनन्द प्राप्त कर लेते हैं।

बौद्ध गुरु ने जब यह सब सुना तो उन्होंने प्रश्न किया, 'हे राजन, भगवान् बुद्ध के अतिरिक्त और कोई भगवान् कैसे हो सकता है? मैं स्वयं चिदम्बरम् जाऊँगा और शैवों को वाद-विवाद में पराजित करके मन्दिर को बौद्ध-विहार में परिवर्तित कर दूँगा' इस प्रकार कहते हुए वह तिल्लै के लिए चल दिये। सम्राट् भी अपनी मूक पुत्री सहित उनके साथ चल दिया।

जब वे चिदम्बरम् पहुँचे, तो शैवों ने चोला सम्राट् को उनके साथ वाद-विवाद प्रतियोगिता आयोजित करवाने के लिए सन्देश भेजा। निश्चित दिवस से एक दिन पहले ब्राह्मणों ने नटराज भगवान् से सफलता के लिए प्रार्थना की। उसी रात्रि भगवान् ने स्वप्न में उन्हें दर्शन दिये और कहा, 'वडावुरार के पास जाओ और उनसे

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

बौद्ध गुरु के साथ वाद-विवाद करने के लिए प्रार्थना करो।' आगामी प्रातः ब्राह्मणों ने वडावुरार से जाकर प्रार्थना की और उन्होंने तुरन्त इसके लिए स्वीकृति दे दी। वे मन्दिर में गये, भगवान् की पूजा की और फिर प्रतियोगिता-कक्ष में प्रवेश किया। वे बौद्धों का मुख दर्शन करना नहीं चाहते थे, अतः पर्दे के पीछे जाकर बैठ गये। बौद्धों ने वाद-विवाद प्रारम्भ किया। मणिक्कवाचकर ने शैव सिद्धान्तों की व्याख्या की। बौद्ध उनके विरुद्ध कोई तर्क प्रस्तुत न कर सके। परन्तु वे अपने तर्कों को पुनः पुनः दोहराते रहे। मणिक्कवाचकर ने भगवान् से सहायता के लिए प्रार्थना की। भगवान् के कहने से देवी सरस्वती ने बौद्धों से अपनी कृपा वापस लौटा ली, और उन सब की वाणी मूक हो गयी। बौद्ध प्रतियोगिता में परास्त हो गये।

बौद्ध सम्राट् मणिक्कवाचकर की महानता को पहचान गये। उन्होंने कहा,'आपने मेरे गुरु और उनके शिष्यों को मूक-बधिर कर दिया, यदि आप मेरी पुत्री को पुनः वाणी प्रदान कर दें, तो मैं अपनी प्रजा सहित शैव धर्म का अनुयायी हो जाऊँगा।' मणिक्कवाचकर ने उन्हें अपनी सुपुत्री को बुलाने के लिए कहा। फिर उन्होंने भगवान् से सहायता के लिए प्रार्थना की और तब राजकुमारी से कहा कि वह बौद्ध गुरु द्वारा भगवान् शिव सम्बन्धी पूछे गये प्रश्नों का सही उत्तर दे। उस मूक कन्या ने केवल बोलना ही प्रारम्भ नहीं किया अपितु बौद्ध गुरु के प्रश्नों के भी पूर्णतया सटीक उत्तर दे दिये। इस चमत्कार को देखकर सभी हतप्रभ हो गये। सम्राट् और बौद्धों ने शैव धर्म की श्रेष्ठता को स्वीकार करते हुए उसे अंगीकार कर लिया। मणिक्कवाचकर ने बौद्धों की भी वाणी पुनः लौटा दी।

एक दिन भगवान् शिव की मणिक्कवाचकर के मुख से तिरुवाचकम् सुनने और उन्हें मोक्ष प्रदान करने की इच्छा हुई। वे ब्राह्मण के रूप में मणिक्कवाचकर के समक्ष प्रकट हुए। मणिक्कवाचकर ने अतिथि का सम्मानपूर्वक स्वागत किया और उनकी आवश्यकता सम्बन्धी प्रश्न किया। भगवान् ने उनसे कहा, 'मैं तिरुवाचकम् स्वयं तुम्हारे पावन मुख से श्रवण करना चाहता हूँ। मैं उसे साथ साथ लिख लूँगा जिससे कि इसे कंठस्थ कर सकूँ और इसकी सहायता से भव-बन्धन से मुक्त हो सकूँ।' मणिक्कवाचकर ने तिरुवाचकम् का गान किया। ब्राह्मण (भगवान् शिव) ने उसे ताड़-पत्रों पर लिखा। और फिर वे अचानक अन्तर्धान हो गये! मणिक्कवाचकर उसी क्षण समझ गये कि ब्राह्मण अन्य कोई न होकर स्वयं भगवान् ही थे। भगवान् को न पहचान सकने के कारण वे अत्यधिक कातर और क्षुब्ध हो गये।

भगवान् ने मणिक्कवाचकर को अमृतत्व प्रदान करना और सुप्रसिद्ध करना चाहा, अतः उन्होंने इन गीतों को चित् सभा के पञ्चाक्षर सोपान पर रख दिया। तिल्लै के ब्राह्मणों ने उन्हें वहाँ पड़े हुए देखा तो आश्चर्य चकित हो गये। उन्होंने पृष्ठ खोल कर देखना आरम्भ किया। अन्त में लिखा था, 'मणिक्कवाचकर ने इसे गाया और तिरु चिदम्बरम् ने लिखा।' ब्राह्मण इसके अर्थ जानना चाहते थे, इसलिए उन्होंने मणिक्कवाचकर को दिखाया, वे उन्हें मन्दिर में ले गये और भगवान् के विग्रह की ओर इंगित करते हुए कहा, 'इन पदों का तात्पर्य ये तिल्लै नटराज हैं', इतना कहते ही वे भगवान् नटराज के चरणों में समा गये।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

वास्तविक ज्ञान

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

(पूर्वांक से आगे)

हमारे लिए यह जानना अत्यन्त आवश्यक है कि अज्ञान क्या है; अन्यथा हम इसे दूर नहीं कर सकेंगे। जिन परिस्थितियों को परिवर्तित करने की आवश्यकता है वह केवल तभी हो सकता है जब हम अपनी दृष्टि भीतर की ओर घुमाने के लिए समय निकालेंगे। उदाहरण के लिए, हम अपने घरों को सुरक्षित रखना चाहते हैं और इसे चोर-लुटेरों से बचाने के लिए बाहर के द्वार पर एक द्वारपाल बैठा देते हैं, और इस प्रकार यदि कोई हमारा बहुमूल्य सामान लूटने के लिए प्रवेश करने लगे, तो हमें तुरन्त ज्ञात हो सकता है। हम किसी ऐसे व्यक्ति को द्वारपाल रखते हैं जो सदैव सतर्क और सावधान रहता हो, और ऐसा करने से किसी भी ऐसे व्यक्ति की उपस्थिति जिससे किसी अनहोनी की आशंका हो, पहचानी जा सकती है। यदि लुटेरे के बाहर से सेंध लगाने का प्रयास करने की आशंका हो, तो द्वार पर एक मनुष्य को बैठा देना पर्याप्त है, किन्तु यदि आपके अपने घर के भीतर वालों में से ही कोई लुटेरा हो तो, तब क्या होगा? तब तो स्वयं आपको ही सावधान रहना पड़ेगा, क्योंकि भय तो तब अपने ही भीतर से होता है।

जगद्गुरु शंकराचार्य ने कहा है, 'हे मानव, जाग्रत हो जाओ, सतर्क और सावधान हो जाओ। लुटेरे तुम्हारे भीतर ही छुपे हुए हैं जो तुम्हारे ज्ञान-धन को किसी भी क्षण लूट लेंगे। अतः निद्रा त्याग दो, जागते रहो। खोजो और स्वयं को भली प्रकार से जानने का प्रयत्न करो।' हमें अज्ञान को ज्ञान समझ कर पोषित नहीं करते जाना चाहिए। यदि हम ऐसा करते जाते हैं, तो फिर कभी भी स्वयं को अज्ञान से मुक्त नहीं कर सकेंगे।

आप भले ही सहस्रों जन्मों तक सभी प्रकार के प्रयासों में लगे रहें, किन्तु जब तक सही ज्ञान प्राप्त नहीं कर लेते, तब तक मोक्ष प्राप्त नहीं कर सकते। इसके मध्य में आने वाली बाधाओं को पहचानने और स्वयं के सम्बन्ध में सही ज्ञान को प्राप्त करने की इस आन्तरिक प्रक्रिया को प्रकाश और अन्धकार के मध्य तथा दैवी एवं आसुरी शक्तियों के मध्य के संघर्ष के प्रतीकात्मक रूप में वर्णन किया गया है। आसुरी शक्ति विविध रूप धारण करती है और दैवी शक्ति को उसे नष्ट करना होता है। किन्तु जब जब यह उसे समाप्त करती है, वह अन्य रूप धारण करके प्रकट हो जाती है। आपको प्रत्येक रूप, जो भी वह धारण करके प्रकट हो, उसे हर बार पहचानना पड़ेगा।

यही साधना है, यह विचार मार्ग है, यह नेति, नेति प्रक्रिया है, अर्थात् सही का सतत समर्थन और उसके विपरीत सब कुछ का निरन्तर परित्याग करते जाना। यह दोनों कार्य साथ साथ चलते रहने चाहिए, क्योंकि जितनी बार आप मार्ग में आने वाली बाधा को दूर करेंगे, यह उतनी ही बार पुनः आती रहेगी। और क्योंकि यह आपके भीतर से ही उत्पन्न होती है, इसलिए आप इसे 'प्रवेश निषेध!' कह कर निश्चिन्त भी नहीं रह सकते। नहीं, ऐसा सम्भव नहीं है। आपके अपने ही भीतर हर क्षण एक सतर्क

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

एवं सावधान तत्त्व का जागरूक रहना अनिवार्य है।

ऐसी ही नाट्य–कथा देवी माहात्म्य और स्कन्द पुराण में रची गयी है। इसे ही दक्षिण भारत में देवासुर संग्राम की कथा में चित्रित किया गया है। देवता एक अस्त्र प्रहार द्वारा असुर का शिरच्छेदन कर देते हैं, और तब असुर भिन्न रूप धारण करके प्रकट हो जाता है, तब देव गण अन्य अस्त्र छोड़ कर तत्काल वह शिर नष्ट कर देते हैं। किन्तु असुर बिल्कुल अलग प्रकार का शिर लिये हुए पुनः प्रकट हो जाता है। यह क्रम चलता ही रहता है जब तक कि छठी बार वास्तविक ज्ञान प्राप्ति के पथ की समस्त बाधाएँ समाप्त नहीं हो जातीं।

इन कथाओं का गूढ़ार्थ यह है कि आपको एक बार, केवल एक ही बार आत्म–विचार करके सन्तुष्ट नहीं हो जाना चाहिए। स्व–अनुसन्धान की, आत्म–परीक्षण की और स्वयं के प्रति जो गलत धारणाएँ बन चुकी हैं उन सभी का उन्मूलन करते जाने की यह साधना सतत चलती रहनी चाहिए। जब आपका अन्तःकरण शत प्रतिशत जागरूक हो जाता है, केवल तभी आप अपने बारे में गलत ज्ञान से स्थायी रूप से मुक्त होते हैं और सदा के लिए वास्तविक ज्ञान में दृढ़तापूर्वक स्थापित हो जाते हैं। तब अज्ञान में पुनः लौटने की सम्भावना सदा के लिए समाप्त हो जाती है।

प्रिय अमर आत्मन्, जिज्ञासु साधक वृन्द, यह प्रक्रिया निरन्तर चलती रखें। आपके लिए यह अन्य कोई नहीं कर सकता। आपके गुरु तक भी आपके लिए यह नहीं कर सकते, क्योंकि यह व्यक्तिपरक है और जिज्ञासु साधक के लिए स्वयं निरन्तर की जाने वाली आन्तरिक प्रक्रिया है। गुरु आपको परामर्श दे सकते हैं और उसकी प्रविधि बतला सकते हैं। वे आपको समय–समय पर स्मरण दिला सकते हैं और निर्देशन दे सकते हैं, किन्तु प्रत्येक जिज्ञासु–साधक को इस प्रक्रिया को अपने आन्तरिक दैनिक जीवन का अनिवार्य अंग बनाते हुए करना तो स्वयं ही पड़ेगा। यह एक प्रक्रिया, एक साधना है जिसे आपको अपने प्रतिदिन के आन्तरिक जीवन का एक अनिवार्य अंग बनाना होगा, और तब तत्काल ही अज्ञान का स्थान वास्तविक ज्ञान ले लेगा। वास्तविक ज्ञान के उदय होने के साथ ही भ्रान्ति लुप्त हो जाती है और यही अन्तर्मन द्वारा रचित समस्त समस्याओं का समाधान है। आपको आत्म–ज्ञान सम्पन्न सक्रिय आन्तरिक जीवन के लिए सतत प्रयत्नशील होना पड़ेगा। यह अत्यन्त आवश्यक है और यही मूल साधना है।

भक्ति से भी यह आन्तरिक परिवर्तन आ जाता है। भक्ति आपके आध्यात्मिक स्वभाव की सतत स्वीकृति है, और आपके आध्यात्मिक अस्तित्व के परम स्त्रोत के साथ आपके सम्बन्ध की भी। 'मैं भगवान् का भक्त हूँ। मैं भक्त हूँ और वे भगवान् हैं, जो कि मेरे सर्वस्व हैं।' इस प्रकार आप यह कह कर आरम्भ करते हैं, 'मैं केवल एक भौतिक मानव नहीं हूँ, मूल रूप से मैं परमात्मा का एक अंश हूँ और मुझे स्वयं को परमात्मा के चिन्तन में समर्पित करना चाहिए।' स्वयं को एक मानव व्यक्तित्व के रूप मे जानने की गलत धारणा को उसमें रूपान्तरित कर दिया जाता है, जो आपके वास्तविक स्वरूप के लिए अधिक आवश्यक है।

यह प्रक्रिया अत्यन्त सरल ढंग से ऐसे समझी जा सकती है। मान लीजिए एक माँ अपने क्षुधित बालक के लिए स्वादिष्ट भोजन बनाती है, वह बालक को जगाते हुए उससे कह सकती है, 'आओ, उठो भोजन कर लो', वह उसे हाथ में भोजन पकड़ा भी देती है, किन्तु भले ही

कितनी भी अधिक प्रेममयी माँ क्यों न हो, अपने बालक की जगह वह स्वयं भोजन नहीं खा सकती। भोजन तो बालक को ही खाना पड़ेगा, तभी तो उसकी क्षुधा शान्त होगी! आकाँक्षी साधक की आध्यात्मिक स्थिति भी यही है।

यह एक निरन्तर चलती रहने वाली प्रक्रिया है जिसका आपको नित्य प्रति के जीवन में सतत बनाये रखना अति आवश्यक है। यही वेदान्त और योग का सार है। व्यक्ति आत्म-ज्ञान और आत्मानुभूति एक दिन के अभ्यास से नहीं अपितु असत् से सत् की ओर, अन्धकार से प्रकाश की ओर बढ़ने की सतत साधना से प्राप्त कर सकता है।

आज का यह विचार मैं भगवान् के, वह सत्ता जो आपके अन्तःकरण का प्रकाशमय केन्द्र है, के चरणों में पूजा के रूप में समर्पित करता हूँ। इन विचारों पर मनन करें, ये अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हैं क्योंकि ये आपको वर्तमान बन्धनों से परे ले जाकर वास्तविक ज्ञान की अवस्था की ओर ले जाते हैं। जब यह प्राप्त हो जाता है, तब सब कुछ सिद्ध हो जाता है।

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

भगवान् आपको सतत आन्तरिक साधना का यह महान् वरदान दें, जो आपको वास्तविक जागरूकता की स्थिति तक ले जाता है। अपने निज स्वरूप के अन्वेषक बनें, क्योंकि यही जाग्रत चेतना की स्थिति तक ले जाने वाला है। भगवान् की कृपा आप पर हो। आपकी उपस्थिति और इन सारगर्भित विचारों को व्यक्त करने का अवसर देने के लिए धन्यवाद! ये वे विचार हैं जिन पर मनन करना, समझना और जीवन में अपनाना अनिवार्य है। इसी में कल्याण का रहस्य निहित है।

हरिः ॐ

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

ईश्वर, उसकी कृपा तथा उसके नाम की शक्ति में सच्ची, पूर्ण, जीवन्त, अविचल श्रद्धा रखिए। श्रद्धा चमत्कार कर सकती है। श्रद्धा पहाड़ों को चलायमान कर सकती है। श्रद्धा आपको ईश्वर के अन्तरतम प्रकोष्ठ में ले जा सकती है। श्रद्धा आपको दिव्य बना सकती है। श्रद्धा आपको शान्ति, आन्तरिक आध्यात्मिक बल, सुख, मुक्ति, अमृतत्व तथा आनन्द प्रदान करेगी। अतः ईश्वर के अस्तित्व, सद्ग्रन्थ, गुरु की वाणी तथा अपनी आत्मा में सच्ची श्रद्धा रखिए।

श्री स्वामी शिवानन्द

यज्ञ—भारतीय संस्कृति का सारतत्त्व

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

यज्ञार्थात्कर्मणोऽन्यत्र लोकोऽयं कर्मबन्धनः।
तदर्थं कर्म कौन्तेय मुक्तसंगः समाचर ।।

यज्ञ के लिए किये गये कर्मों के अतिरिक्त अन्य सभी कर्मों द्वारा मनुष्य संसार से बँधता है; अतः हे कुन्तीपुत्र (अर्जुन), तू उसी के लिए (केवल यज्ञ के लिए) आसक्ति से रहित होकर कर्म कर। (गीता III-९)

जब हम किसी विशेष परिस्थिति में जन्म लेते हैं, जिसे हम परिवार कहते हैं, तो परिवार के सभी अनुकूलन कारक भी हमारे साथ ही जन्म लेते हैं। जब हम बड़े होते हैं, तो परिवार की परम्परा भी हमारे साथ-साथ बढ़ती है।हमारे चरित्र और आचरण का स्वरूप, सम्पूर्ण रूप से उस वैचारिक पृष्ठभूमि से निर्धारित होता है, जो उस परिवार विशेष की संरचना का आधार है। हम केवल एक परिवार में ही नहीं, अपितु समुदाय, राष्ट्र, विश्व, ब्रह्माण्ड नामक व्यापक परिस्थितियों में भी जन्म लेते हैं, जिनके प्रति हमारा दायित्व है। जिस स्थिति में हम जन्म लेते हैं, उसके प्रति हमारा दायित्व ही यज्ञ है, और भगवान श्री कृष्ण उपरोक्त श्लोक में इसी यज्ञ की बात कर रहे हैं।

जब हम इस संसार में जन्म लेते हैं, तो हम अनेक दायित्वों के साथ जन्म लेते हैं। ये दायित्व क्या हैं? ये वे निष्ठाएँ हैं जो हम उन कारकों के प्रति देने के लिए बाध्य हैं जो कि हमारे जन्म और पालन-पोषण के लिए उत्तरदायी हैं। यही वह कर्तव्य-पालन है, जिसे करने के लिए हमें कहा जाता है। वेदों में जो कि महाभारत और श्रीमद्भगवद्गीता से भी पुरातन हैं, हमें त्याग की प्रथम मौलिक अवधारणा दी गयी है। वेद में सर्वार्थ त्याग की महिमा गायी गयी है, जिसके अनुसार परमात्मा स्वयं ही यज्ञ के पहले कर्ता हैं, न कि कोई पण्डित। परमात्मा ने प्रथम यज्ञ किया और फिर अन्यों ने उनका अनुसरण किया। वे केवल उसका ही अनुकरण कर रहे हैं जो कि परमात्मा ने मूल रूप से किया था। वह कौन सा यज्ञ था जो परमात्मा ने किया था और उस यज्ञ का निष्पादक कौन था? उस यज्ञ के लिए वेदी या यज्ञ-कुण्ड कहाँ था, और उस यज्ञ में क्या सामग्री अर्पित की गयी थी? **'यज्ञेन यज्ञमयजन्त देवाः'**, पुरुष-सूक्त में कहा गया है। यज्ञ ही होम था, यज्ञ द्वारा, यज्ञ के लिए, यज्ञ में, यज्ञ की आहुति दी गयी। यज्ञ में, यज्ञ के लिए, यज्ञ के माध्यम से, यज्ञ किया गया। हम इससे क्या समझते हैं? हम शब्दों के जाल के अतिरिक्त कुछ नहीं समझते। वेद के इस गूढ़ कथन के समान, हमें श्रीमद्भगवद्गीता में भी एक और ऐसा ही कथन मिलता है:

ब्रह्मार्पणं ब्रह्महविर्ब्रह्माग्नौ ब्रह्मणा हुतम् ।
ब्रह्मैव तेन गन्तव्यं ब्रह्मकर्म समाधिना ।।

ब्रह्म, ब्रह्म के लिए, ब्रह्म के माध्यम से, ब्रह्म को अर्पित कर रहा है। इसका क्या अर्थ है? यह वैदिक मन्त्र के समान ही भ्रामक लगता है। परन्तु स्मरण रखें कि 'यज्ञ'

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

का वास्तविक अर्थ यही है। यह उन सभी कारकों की सार्वभौमिक भागीदारी है, जिसमें और जिसके अन्तर्गत, हम सम्पूर्ण सृष्टि की सम्पत्ति बन जाते हैं। क्या हम ऐसी स्थिति की कल्पना कर सकते हैं जहाँ हम विश्व के प्रत्येक व्यक्ति की सम्पत्ति बन जायें? कोई भी हमसे कुछ भी माँग कर सकता है, और हमें उसे देना ही होगा! इस संसार की प्रत्येक वस्तु के प्रति हमारा एक दायित्व है।

यह दायित्व ही वह यज्ञ है जिसे करने के लिए हमारा आह्वान किया गया है। यही यज्ञ है। हमारा दायित्व केवल अपने माता-पिता, भाई-बहनों के प्रति ही नहीं है, केवल अपने देश की उस सरकार के प्रति नहीं है जो हमारी रक्षा करती है, केवल उस पृथ्वी ग्रह के प्रति नहीं है जिस पर हम रहते हैं, केवल उस सौरमण्डल के प्रति नहीं है जो हमें प्रकाश, ऊष्मा और ऊर्जा प्रदान करता है। हे ईश्वर! हमसे और भी बड़ी अपेक्षाएँ हैं और यदि हम एक क्षण के लिए भी ईश्वर की इस अद्भुत रचना के प्रति अपने वास्तविक दायित्वों के विषय में सोचें, तो हम एक क्षण के लिए भी साँस नहीं ले पायेंगे! क्योंकि हम इतने अल्प जीवन-काल में इन सभी दायित्वों को पूरा नहीं कर पाते, इसीलिए हमारा पुनर्जन्म होता है। अन्यथा हमें पुनर्जन्म की आवश्यकता ही नहीं है। यदि हमने इसी जीवन में अपने सभी कर्तव्यों का पालन कर लिया है, तो हमें अगला जन्म क्यों लेना चाहिए? परन्तु, जीवन छोटा है, और हमें इस बात का तनिक भी बोध नहीं है कि बाह्य ब्रह्माण्ड के प्रति हमारे क्या दायित्व हैं। नब्बे वर्ष की आयु होने पर भी, यह ज्ञान हमें प्राप्त नहीं होगा। इसलिए, स्वाभाविक रूप से हम अज्ञानता के साथ मरते हैं। और इस अज्ञानता के कारण हम अपने कर्तव्यों का उचित विधि से पालन नहीं कर पाते। अपने कर्तव्यों और दायित्वों का उचित निर्वहन न करने के कारण, हम जन्म-मृत्यु की ओर धकेले जाते हैं। और जब तक हम उस उत्तरदायित्व का अर्थ नहीं समझते जो हमसे अपेक्षित है और अपने अस्तित्व की परिस्थितियों के प्रति अपने दायित्वों का पालन नहीं करते, तब तक हम जन्म-मृत्यु की इस प्रक्रिया से बच नहीं सकते।

हमारे अस्तित्व के निर्णायक कारक क्या हैं? माता-पिता एक निर्णायक कारक हैं। उन्होंने हमें जन्म दिया है; वे हमें भोजन देते हैं, हमारा पालन-पोषण करते हैं और हमें अच्छी शिक्षा देते हैं। 'समाज' एक और निर्णायक कारक है। हम जानते हैं कि समाज के प्रति हमारा कितना ऋण है। यद्यपि यह बाह्य रूप से दिखायी नहीं देता, परन्तु अदृश्य रूप से समाज हमारी रक्षा करता है, हमारी देखभाल करता है और अनेक प्रकार से हमारी सहायता करता है। राष्ट्रीय और अन्तर्राष्ट्रीय व्यवस्था हमारी सहायता करती है। तारकीय प्रणालियाँ भी हमारी सहायता करती हैं। संक्षेप में, सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड हमारी सहायता करता है। इसी कारण से, ब्रह्माण्ड की सभी वस्तुओं के प्रति हमारा एक सार्वभौमिक दायित्व है। जब हम वन में भ्रमण करने जाते हैं, तो कभी-कभी हमारे वस्त्र का एक भाग किसी काँटेदार झाड़ी में उलझ जाता है और जब हम काँटे को निकालकर आगे बढ़ने का प्रयास करते हैं, तो पाते हैं कि पीछे से एक और काँटा हमें चुभ रहा है। जब हम उसे निकालने का प्रयास करते हैं, तो वह फिर से चुभता है, जिससे हम स्वयं को उससे बाहर निकालने में

असमर्थ पाते हैं। जब हम एक ओर से मुक्त होते हैं, तो हम दूसरी ओर से उलझ जाते हैं। इसी प्रकार, जब हम एक दायित्व का निर्वहन करते हैं, तो हम पाते हैं कि दूसरा दायित्व पूरा नहीं हुआ है। हम वस्तुओं का समग्र दर्शन नहीं कर सकते। हम पक्षपाती और अदूरदर्शी लोग हैं। वस्तुओं के प्रति हमारी दृष्टि बहुत संकीर्ण है, और यही संकीर्ण दृष्टि हमारे जन्म और मृत्यु के लिए उत्तरदायी है।

यह रहस्यमय सिद्धान्त, यज्ञ का सिद्धान्त, संसार में कार्यरत है। **यज्ञो वै विष्णुः**– स्वयं परम नारायण को यज्ञ कहा जाता है। 'यज्ञ' शब्द भारतवर्ष की सम्पूर्ण संस्कृति का प्रतीक है। यदि हमें एक ऐसा शब्द चाहिए जो हमें भारत की सम्पूर्ण संस्कृति का सार दे सके, तो वह शब्द 'यज्ञ' है। अब हम कल्पना कर सकते हैं कि यह कितना सार्थक है। प्रत्येक सांस्कृतिक प्रतिरूप और मानव अस्तित्व की प्रत्येक परिकल्पना इस सारगर्भित शब्द 'यज्ञ' में समाहित है, जिसका अर्थ है वह सार्वभौमिक त्याग जो कि आत्मा के द्वारा किया जाता है। यज्ञ का कर्ता आत्मा होता है, न कि कोई आचार्य या पण्डित।

महाभारत की अनुगीता में, जो कि श्रीमद्भगवद्गीता की अगली कड़ी है, इस यज्ञ का अत्यन्त सुन्दर वर्णन किया गया है। इसमें बताया गया है कि यज्ञ वास्तव में क्या है। यह यज्ञ, इस शरीर में प्रतिदिन हो रहा है और यह संसार में सर्वत्र, बाहर और भीतर, हो रहा है। यह उन सभी कारकों की, परमज्ञान की अग्नि में आहुति है जो कि आत्मा को देह रूपी तन्त्र से बाँधे रखते हैं। इसे ज्ञान यज्ञ कहते हैं, जिसका अर्थ है ज्ञान की अग्नि में ज्ञान की आहुति। कौन सा ज्ञान किस ज्ञान में अर्पित किया जाता है? हमारे व्यक्तिगत अस्तित्व का ज्ञान, उसके सभी पक्षों सहित, परम सत्ता के ज्ञान में अर्पित किया जाता है। इस रहस्यमय धर्म की अवधारणा हमारे मन में समाहित नहीं हो सकती। यदि हम अपने जीवन के इन निहितार्थों के विषय में गहराई से विचार करना प्रारम्भ करें, तो हमारा सिर फट जाएगा।

ज्ञान अत्यधिक विशाल है। हमारा जीवन काल इतना दीर्घ नहीं है कि हम सभी आवश्यक ज्ञान प्राप्त कर सकें। प्राचीन आचार्यों, ऋषियों ने अपने पूर्वाभास, अन्तर्ज्ञान या दूरदर्शिता से देखा कि लोग वैदिक ज्ञान को अपने मस्तिष्क में धारण नहीं कर सकते। **अनन्ता वै वेदाः**– वेद अनन्त या असीम हैं, जिसका अर्थ है, ज्ञान की कोई सीमा नहीं है। इस कलियुग में लोग, विशेष रूप से, शारीरिक, नैतिक और बौद्धिक स्तर पर इतने दुर्बल हैं कि इस सत्य को किसी अन्य विधि से उनके मन में डालना पड़ता है। यही कारण है कि महर्षि वेदव्यास ने महान् महाकाव्य 'महाभारत' लिखा। उन्होंने पाया कि, इस कलियुग में बेचारे मनुष्यों के लिए वेद किसी काम के नहीं हैं। वेद जो कुछ भी कहते हैं वह हमारे मस्तिष्क में प्रवेश नहीं करेगा, क्योंकि उनमें अवैयक्तिक, वैज्ञानिक ज्ञान है। हम में से कितने व्यक्ति वैज्ञानिक हैं? हम सभी अपनी सोच में अज्ञानी, देहाती ग्रामीण हैं। स्थूल चिन्तन हमारा स्वभाव है, हमारी प्रवृत्ति है। वेदों में निहित सूक्ष्म, सार्वभौमिक, वैज्ञानिक चिन्तन हमसे कोसों दूर है।

क्रमशः

(अनुवादिका : अल्का सुरेश बुद्धिराजा)

जीवन का लक्ष्य और इसकी प्राप्ति

परम पूज्य श्री स्वामी वेंकटेशानन्द जी महाराज

(पूर्वांक से आगे)

मोक्ष मन्त्र

अब हम विश्व शान्ति के लिए, मानव कल्याण के लिए, डॉ. रंगनाथन और उनके परिवार और आप सबके उत्तम स्वास्थ्य एवं दीर्घायु के लिए महामृत्युञ्जय मन्त्र का जप करेंगे। गायत्री मन्त्र की तरह, महामृत्युञ्जय मन्त्र के भी दो भाग हैं: प्रथम स्तुति है और द्वितीय प्रार्थना है। आप भगवान् शिव को मोक्ष प्राप्ति के लिए प्रार्थना करते हैं। यह निःस्वार्थ प्रार्थना नहीं है। इसमें मोक्ष पाने के लिए प्रार्थना की जाती है। यह आपको केवल उत्तम स्वास्थ्य और समस्त रोगों से मुक्ति ही नहीं, अपितु आपको जन्म-मरण के चक्र से भी मोक्ष प्रदान करेगा। आज कल जबकि मोटर कार-दुर्घटनाएँ, वायुयान-दुर्घटनाएँ, रेल-दुर्घटनाएँ और साइकिल दुर्घटनाएँ इत्यादि एक अत्यन्त साधारण बात हो गयी है, सबको इस अति उत्तम महामृत्युञ्जय मन्त्र का जप अवश्य करना चाहिए; इससे आप कभी दुर्घटना-ग्रस्त नहीं होंगे। आप उत्तम स्वास्थ्य और दीर्घायु-सम्पन्न होंगे और अन्ततः मोक्ष भी प्राप्त करेंगे।

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् ।
उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात् ।।

(हम त्रिनेत्रधारी भगवान् शिव की उपासना करते हैं जो सुगन्धिमय हैं तथा जो समस्त प्राणियों को पुष्टि प्रदान करते हैं। वे हमें अमृतत्व प्रदान करने के लिए मृत्यु से उसी प्रकार मुक्त करें जैसे ककड़ी का फल अपनी लता के बन्धन से छुटकारा प्राप्त करता है।)

भगवान् डॉ. रंगनाथन और उनके परिवार को आशीर्वादित करें, भगवान् विद्यार्थियों को, रिसर्च इन्स्टीट्यूट के प्राध्यापक वर्ग को, आप सबको और समस्त विश्व को आशीर्वादित करें तथा उत्तम स्वास्थ्य, दीर्घायु, शान्ति, आनन्द, समृद्धि और अमरत्व प्रदान करें।

ॐ सर्वेषां स्वस्ति भवतु। सर्वेषां शान्तिर्भवतु।
सर्वेषां पूर्णं भवतु। सर्वेषां मङ्गलं भवतु।।
सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखभाग्भवेत्।।

(ॐ-सब ओर शुभता हो, सबको शान्ति प्राप्त हो, सबको परिपूर्णता प्राप्त हो, सब समृद्ध हों।)

(ॐ-सब सुखी रहें, सब रोग-मुक्त हों, सबका भला हो, किसी को किसी भी प्रकार का दुःख-कष्ट-क्लेश न हो।)

असतो मा सद्गमय।
तमसो मा ज्योतिर्गमय।
मृत्योर्मा अमृतं गमय।।
ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते।।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

आपके इस धैर्यपूर्वक श्रवण करने के लिए और मुझे सेवा करने का सुअवसर देने के लिए मैं डॉ. रंगनाथन का और आप सबका आभारी हूँ।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

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

विज्ञान

सद्‌गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

(पूर्वांक से आगे)

विज्ञान तथा धर्म

विज्ञान धर्म का शत्रु नहीं अपितु सहायक है। विज्ञान धर्म का शत्रु नहीं है। विज्ञान तो अन्धविश्वास का शत्रु है। विज्ञान एवं धर्म दोनों सत्य की खोज में लगे हुए हैं। दोनों का दृष्टिकोण मूलत: एक सा ही है। परन्तु कार्यक्षेत्र भिन्न हैं। राजयोग एक प्रामाणिक विज्ञान है। इसके सिद्धान्त पूर्णतया वैज्ञानिक हैं। एक वैज्ञानिक को हम बहिर्मुखी राजयोगी कह सकते हैं। हिन्दू ऋषियों और योगियों ने विज्ञान और धर्म में अनुरूपता का सम्बन्ध पाया है। विज्ञान का धर्म से अलग होना ही भ्रम और विवाद का कारण है। विज्ञान ऐसा धर्म है जो सत्य की खोज के लिए बाह्य प्रकृति–दृश्यमान पदार्थ के लिए प्रयुक्त होता है। धर्म वह विज्ञान है जो सत्य के साक्षात्कार के लिए, जो कि अनन्त और भूमा है, जो कि सब दृश्यमान पदार्थ का आधार है, के लिए प्रयुक्त होता है।

विज्ञान उस परम सत्ता को भौतिक जगत् में शक्ति की संज्ञा देता है। धर्म उस सत्ता को आत्मा कहता है। विज्ञान जगत् के तथ्यों का विश्लेषण, वर्गीकरण एवं व्याख्या करता है। परन्तु ब्रह्मविद्या दृश्यमान जगत् का अतिक्रमण करके अमरत्व को प्राप्त करना सिखाती है।

सत्य की खोज के लिए धर्म और विज्ञान एक–दूसरे के पूरक हैं, विरोधी नहीं। धर्म और विज्ञान दोनों युग्म–भाई हैं। सत्य की खोज और उसे जीवन में धारण करने के लिए इन दोनों का पारस्परिक सहयोग आवश्यक है।

विज्ञान तथ्यों पर बल देता है और धर्म आन्तरिक मूल्यों पर। जहाँ विज्ञान का अवसान होता है, वहाँ धर्म का श्रीगणेश होता है। विज्ञान के निरीक्षणों और प्रकाशनों का सूक्ष्म अध्ययन करने से मनुष्य ईश्वर अथवा परम सत्ता के निकट आता है। इलेक्ट्रोन को शक्ति किसने दी? इन इलेक्ट्रोन के आधार में क्या है? वह शक्ति क्या है जो नाइट्रोजन के चार भाग और आक्सीजन के एक भाग को मिलाती है? प्रकृति के नियमों को किसने बनाया है? प्रकृति तो जड़ है। कौन सी प्रज्ञाशक्ति इसको चलाती है? सबको गतिमान करने वाला कौन है? भौतिक शक्तियों और भौतिक नियमों का अध्ययन, मानसिक शक्तियों और मानसिक नियमों का ज्ञान हमें पूर्णता प्राप्त नहीं करा सकता। हमें उस आधारभूत तत्त्व का पूर्ण ज्ञान और अनुभव होना चाहिए जो सभी नाम–रूपों और भौतिक तथा मानसिक पदार्थों में अन्तर्निहित है। तभी हम पूर्ण ज्ञानी अथवा अर्हत् अथवा बुद्ध बन सकते हैं।

मन और बुद्धि सीमित यन्त्र हैं। वे अनन्त का अनुभव नहीं कर सकते। परन्तु वे साधन हैं। जब बुद्धि तर्क और मनन की विभिन्न अवस्थाओं में से गुजर जाती है और पूर्णतया शुद्ध हो जाती है, तो ज्ञान प्रकट होता है। जहाँ बुद्धि कार्य करना बन्द कर देती है, वहाँ से ही

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

वास्तविक धर्म आरम्भ होता है।

धर्म केवल सैद्धान्तिक है, दूसरे संसार से सम्बन्ध रखता है और अन्धविश्वासियों की एक रीति अथवा प्रथा है, ऐसा विचार कभी नहीं करना चाहिए। धर्म तो एक पूर्ण युक्तियुक्त विज्ञान है, एक जीवन-विज्ञान है, और एक ऐसा विज्ञान है जो मानव के वास्तविक स्वरूप से सम्बन्ध रखता है—न कि मनुष्य के काल्पनिक स्वरूप से, जैसा कि वह अपने को माने बैठा है। आध्यात्मिक विज्ञान अथवा ब्रह्मविद्या सब सांसारिक विज्ञानों का आधार है। ब्रह्मविद्या सभी विद्याओं में श्रेष्ठ है क्योंकि इससे अमरता प्राप्त होती है। सांसारिक अनुभव अपूर्ण होते हैं जबकि आध्यात्मिक अनुभव पूर्ण होते हैं। इस परम ब्रह्मविद्या का यदि आपको प्रत्यक्ष ज्ञान है, तो आपको दूसरी सभी विद्याओं अथवा विज्ञानों का उसी प्रकार ज्ञान हो जायेगा जैसे यदि मिट्टी का आपको ज्ञान हो जाये, तो मिट्टी से बने सभी घड़ों का ज्ञान हो जाता है। आप इस विज्ञानों के विज्ञान को किसी विश्वविद्यालय में नहीं सीख सकते। आपको इसको अपने मन और इन्द्रियों को वश में रखते हुए एक श्रोत्रिय और ब्रह्मनिष्ठ गुरु से सीखना होगा।

भौतिक पदार्थ की हम पूर्णतया अवहेलना नहीं कर सकते, परन्तु इसे चेतना के अधीनस्थ करना चाहिए। विज्ञान मानव के लिए सब-कुछ नहीं हो सकता। विज्ञान ब्रह्मविद्या से भिन्न है। यदि आप अपना जीवन केवल प्रयोगशालाओं में ही नष्ट कर देंगे, तो आप शाश्वत आत्मानन्द से वंचित रह जायेंगे। आप अमरत्व और पूर्णता प्राप्त नहीं कर पायेंगे। आप उस परम ज्ञान को प्राप्त नहीं कर पायेंगे जो जन्म-मृत्यु से मुक्ति देता है। विज्ञान मुक्ति नहीं दे सकता।

सत्य की खोज अपने ही अन्दर करो। विज्ञान-शक्ति के द्वार पर, जो लाभ की अपेक्षा हानिकारक अधिक है, भिखारी बन कर मत खड़े रहो। वैज्ञानिकों के आगे नतमस्तक मत हो। वे सब-कुछ बताने में समर्थ नहीं हैं। विज्ञान जीवन की उत्पत्ति, विचार की उत्पत्ति, मानवता के भाग्य और विश्व की उत्पत्ति के बारे में कुछ नहीं जानता। ऐसे बहुत से प्रश्न हैं जिनका उत्तर विज्ञान नहीं दे सकता, केवल धर्म ही दे सकता है।

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)

ईश्वर का नाम जाने या अनजाने, सावधानीपूर्वक अथवा असावधानीपूर्वक कैसे भी क्यों न जपा जाये, इसका फल अवश्य मिलता है। ईश्वर-नाम की महिमा तर्क अथवा बुद्धि से सिद्ध नहीं की जा सकती। भक्ति, श्रद्धा तथा सतत नाम-स्मरण से निश्चय ही इसका अनुभव किया जा सकता है। हर नाम में अनगिनत शक्ति है। नाम की शक्ति अमिट है। इसकी महिमा अनिर्वचनीय है। ईश्वर के नाम की शक्ति अथाह है।

श्री स्वामी शिवानन्द

मन के सुदृढ़ दुर्गों पर विजय

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

आपके भीतर पूरा चिड़ियाघर है—शेर,चीता, सर्प, हाथी, बन्दर एवं मोर आदि सब आपके भीतर वास करते हैं अर्थात् आपके मन में विभिन्न पाशविक प्रवृत्तियाँ विद्यमान हैं । उन सबको अपने नियन्त्रण में रखें।

शारीरिक सुन्दरता वास्तव में जीवनदायिनी शक्ति 'प्राण' के कारण ही है। यह सुन्दरता आत्मा से निःसृत प्रकाश का परिणाम कही जा सकती है। पंच महाभूतों से निर्मित यह नव मलद्वार युक्त घृणास्पद शरीर, जड़ एवं अपवित्र है। इस विचार को सदैव स्मरण रखें। अपने मन में शरीर के विषय में यह सुनिश्चित एवं सुस्पष्ट चित्र रखें। इस प्रकार के मानसिक अभ्यास द्वारा आप कामवासना पर विजय प्राप्त कर लेंगे।

यदि आप विविधता में एकता के सिद्धान्त को समझते हैं, यदि आप जानते हैं कि केवल एक ही ऊर्जा है, एक ही मनस-तत्त्व है, एक ही जीवन है, एक ही अस्तित्व है, एक ही सत्ता है, एक ही सत्य है; यदि आप सदैव इस प्रकार एकत्व का विचार करते हैं, तो आप क्रोध पर नियन्त्रण कर सकते हैं। यदि आप यह स्मरण रखते हैं कि आप भगवान् के हाथों के उपकरण मात्र हैं, भगवान् ही सब कुछ हैं, वे ही सब कुछ करते हैं, वे परम न्यायप्रिय हैं, तो आप अहंकार से मुक्त हो सकते हैं। आप प्रतिपक्ष-भावना द्वारा द्वेष का नाश कर सकते हैं। सदैव वस्तुओं-व्यक्तियों के सकारात्मक-उज्ज्वल पक्ष को देखें। नकारात्मक पक्ष की अवहेलना करें।

भावना, इंजिन की भाप के समान, एक शक्ति ही है। यह आपके विकास में सहायता करती है। यदि भावनाएँ नहीं होती, तो आप अकर्मण्यता अथवा जड़ता की स्थिति में ही रहते। यह आपको कर्म अथवा गति के लिए उत्प्रेरित करती है। यह एक आशीर्वाद है। परन्तु आपको भावनाओं का दास नहीं बनना चाहिए। आपको उन्हें प्रबल रूप धारण करने नहीं देना चाहिए। आपको विक्षुब्धकारी भावनाओं को पवित्र एवं शान्त करना चाहिए। आपको उन्हें मन रूपी सागर से धीरे-धीरे उठने एवं पुनः उसमें समाने देना चाहिए। आपको भावनाओं पर पूर्ण नियन्त्रण करना चाहिए। शारीरिक संवेदनाओं को उच्चतर भाव मानने की त्रुटि नहीं करें। भावनाओं में बह नहीं जायें। कुछ ऐसे व्यक्ति होते हैं जो अपनी भावनाओं को उद्दीप्त करने के लिए नयी-नयी रोमांचक घटनाओं के विषय में जानना-सुनना चाहते हैं। वे भावनाओं के आश्रय पर ही जीते हैं; अन्यथा वे अत्यन्त उदास-खिन्न अनुभव करते हैं। यह एक महान् दुर्बलता है। यदि वे शान्त-प्रशान्त जीवन व्यतीत करना चाहते हैं, तो उन्हें इस दुर्बलता का समूल नाश करना होगा।

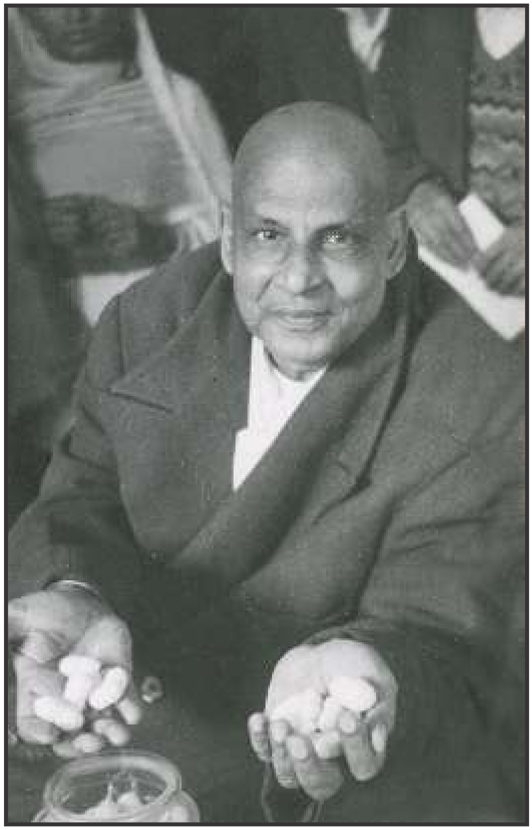
समस्त दुर्गुणों का उद्भव क्रोध से होता है। यदि आप क्रोध पर नियन्त्रण कर लेते हैं, तो अन्य सभी दुर्गुण स्वयमेव समाप्त हो जायेंगे।

अहंकार, संकल्प, वासना एवं प्राण का मन से घनिष्ठ सम्बन्ध होता है। इन चारों के बिना मन का अस्तित्व नहीं होता है। प्राण, मन की जीवनी-शक्ति है। अहंकार, मन की जड़ है। संकल्प, मन रूपी वृक्ष की शाखाएँ हैं। वासना, मन रूपी वृक्ष का बीज है। पुष्पों, लताओं, फलों से भरी, विभिन्न दिशाओं में फैली शाखाओं से युक्त संसार रूपी वृक्ष की जड़, यह मन है। यदि मन रूपी जड़ को नष्ट कर दिया जाये, तो संसार रूपी वृक्ष, जन्म-मरण रूपी वृक्ष भी नष्ट हो जायेगा। ब्रह्म-ज्ञान रूपी शस्त्र से मन रूपी जड़ को काट दें। विवेक-विचार रूपी शस्त्र से संकल्प रूपी शाखाएँ काट दें।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

'Conquest of Mind' पुस्तक से उद्धृत आलेख का अनुवाद

बाल जगत्



प्रिय अमृत पुत्रो!

आप मातृभूमि की भावी आशा हैं। आप भविष्य के नागरिक हैं। आपको अपने चरित्र के विकास हेतु अत्यधिक प्रयास करना चाहिए। आपका सम्पूर्ण जीवन एवं जीवन में सफलता उज्ज्वल चरित्र पर ही निर्भर करते हैं।

स्वास्थ्य आपकी महानतम पूँजी एवं सम्पदा है। यदि आप सुस्वास्थ्य से सम्पन्न नहीं हैं, तो आप जीवन के किसी भी क्षेत्र में सफलता प्राप्त नहीं कर सकते हैं। अच्छा स्वास्थ्य एवं दीर्घायु प्राप्त करने के उपाय हैं—नियमित व्यायाम करना, भोजन एवं अन्य सभी क्रियाओं में संयम बरतना, सुबह जल्दी उठना एवं रात्रि को जल्दी सोना, सादा एवं पौष्टिक भोजन लेना, खुली शुद्ध हवा एवं सूर्य स्नान का लाभ लेना तथा स्वयं को अनावश्यक चिन्ताओं से मुक्त रखना।

भगवान् की कृपा से आप अच्छे स्वास्थ्य, बल एवं ओज से सम्पन्न हों। आप सभी मानवता की सेवा में आनन्दित रहने वाले महान् कर्मयोगी एवं प्रबुद्ध महापुरुष बनें।

श्री स्वामी शिवानन्द

'Students' Success in Life' पुस्तक से उद्धृत आलेख का अनुवाद

अन्धे के कन्धे पर अन्धे

पचास जन्मान्ध किसी धर्मशाला में बैठे हुए थे। वे सभी कहीं दूर एक तीर्थ-स्थल पर जाने की योजना पर विचार कर रहे थे। चार और नेत्रहीन व्यक्ति भी आकर इनके समुदाय में सम्मिलित हो गये। उन्होंने कहा कि वे भी उसी स्थान पर जा रहे हैं।

पचास अन्धों के सरदार ने कहा, ''मित्रो, हम तो अन्धे हैं, पवित्र तीर्थ का रास्ता हम कैसे पा सकते हैं? क्या आप देखते हैं?''

चारों ने प्रत्युत्तर दिया, ''अवश्य प्यारे मित्र, हमने उस पवित्र स्थान के बारे में बहुत-कुछ सुना है। रास्ते का सम्पूर्ण मानचित्र हमारे मानस-पट पर चित्रित है। हम अपनी आँखों से देख तो नहीं सकते, किन्तु हमें पूरा विश्वास है कि हम स्वयं निश्चित लक्ष्य पर पहुँचेंगे और आप सबको भी पहुँचा देंगे। हमारे पीछे चलो।''

लम्बी डोरी से सभी बाँधे गये। फिर चारों में से अति चतुर ने नेतृत्व किया। उसको यात्रा के स्थान का पूरी तरह ज्ञान था; किन्तु उस ज्ञान से क्या लाभ। वे गलत रास्ते पर चले गये। चलते-चलते गहरी खाई में स्वयं तो गिरे ही, और सभी को भी ले गिरे। सबकी मृत्यु हो गयी।

यही तो है स्थिति आज हमारी जनता की। वे शाश्वत आनन्द के स्थान के विषय में बहुत-कुछ सुनते हैं, किन्तु उन्हें रास्ता मालूम नहीं। वहाँ जाने की योजना पर वे विचार कर रहे हैं। इसी समय कुछ और ज्ञान के अन्धे मनुष्य चले आते हैं। उन्होंने भगवान् के धाम का बहुत नाम सुना है, वे बुद्धिमान् भी हैं। वे समझते हैं कि वे पथ जानते हैं, केवल इतना ही नहीं, वे दूसरों को मार्ग भी दिखा सकते हैं। वे कहते हैं कि अमरानन्द के परम धाम का रास्ता हम आपको दिखायेंगे। मूर्ख जनता उनके कथन का अनुशीलन करती है। इन नेताओं में केवल पाण्डित्य है, इसके अलावा न तो इनमें आत्म-संयम है और न कोई अनुभव। वे वहाँ जाते हैं, जहाँ उनकी कामना, वासना और तृष्णा उन्हें ले जाती है। वे इन्द्रियभोग और निरीश्वरवाद के गहरे खड्डे में गिरते हैं। स्वयं तो मृत्यु के ग्रास बनते ही हैं और अपने अनुगामियों को भी अपने साथ ले जाते हैं।

आप सब इन अज्ञानियों का अनुसरण मत करो। अन्तरात्मा को जानने वाले सन्त-महात्माओं का अनुसरण करके परम आनन्द के धाम में पहुँचो।

श्री स्वामी शिवानन्द

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

मुख्यालय आश्रम में श्री गीता जयन्ती महोत्सव

श्रीमद्भगवद्गीता में दिव्य अमृत निहित है। जो मनुष्य पवित्र हृदय एवं ध्यान के माध्यम से इस गीतामृत का पान करता है, वह अमरत्व, शाश्वत शान्ति एवं आनन्द प्राप्त करता है।

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज

श्री गीता जयन्ती का पावन दिवस मुख्यालय आश्रम में १ दिसम्बर २०२५ को अत्यन्त श्रद्धापूर्वक मनाया गया। पवित्र समाधि हॉल में प्रात:काल ९ से ११.३० बजे तक एक ज्ञान यज्ञ आयोजित किया गया जिसमें आश्रम के समस्त

संन्यासी, ब्रह्मचारी, भक्त एवं अतिथिवृन्द ने परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्दजी महाराज के नेतृत्व में इस दिव्य सद्ग्रन्थ के अष्टादश अध्यायों का भावपूर्वक सस्वर वाचन किया। इस पावन दिवस पर सद्गुरुदेव की

दो पुस्तिकाओं का विमोचन भी किया गया। भगवान् श्रीकृष्ण की अष्टोत्तरशत-नामावली के साथ पुष्पार्चना, आरती और प्रसाद वितरण के साथ इस ज्ञान यज्ञ का समापन हुआ। विश्व-शान्ति एवं कल्याण हेतु आश्रम यज्ञशाला में प्रात:काल 'गीता हवन' भी किया गया।

रात्रि सत्संग में, श्री स्वामी हरिहरानन्दजी महाराज ने अपने संक्षिप्त व्याख्यान में श्रीमद्भगवद्गीता की महिमा का वर्णन किया। आरती और प्रसाद वितरण के साथ सत्संग समाप्त हुआ।

भगवान् श्री कृष्ण और सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज हमें पवित्र-हृदयी बनने का आशीर्वाद प्रदान करें जिससे कि हम गीतामृत का पान कर, इसी जन्म में शाश्वत शान्ति एवं आनन्द प्राप्त कर सकें।

महामन्त्र संकीर्तन यज्ञ की ८२ वीं वर्षगाँठ का महोत्सव

अज्ञानादथवा ज्ञानादुत्तमश्लोकनाम यत् ।
सङ्कीर्तितमघं पुंसो दहेदेधो यथानलः ।।

जिस प्रकार अग्नि सूखी घास के ढेर को क्षण भर में जला कर राख कर देती है, उसी प्रकार पावन भगवन्नाम, भले ही उसकी महानता को जानते हुए लिया जाये अथवा अनजाने में लिया जाये, मानव के पापों को नष्ट कर देता है।

श्रीमद्भागवत ६.२.१८

महामन्त्र संकीर्तन यज्ञ की ८२ वीं वर्षगाँठ का शुभ दिवस मुख्यालय आश्रम में ३ दिसम्बर २०२५ को अत्यन्त भक्तिभावपूर्वक मनाया गया।

उत्सव के मंगलाचरण के रूप में, भजन हॉल में २७ नवम्बर से २ दिसम्बर तक महामन्त्र का नित्य एक घण्टा सामूहिक संकीर्तन किया गया। ३ दिसम्बर के पावन दिवस को अपराह्न २.३० से ५ बजे तक एक विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसमें आश्रम के संन्यासी, ब्रह्मचारी और भक्तजन एक सुसज्जित पालकी में भगवान् श्री राम, भगवान् श्री कृष्ण और श्री गुरुदेव के अति सुन्दर चित्र लिये हुए आनन्दपूर्वक दिव्य महामन्त्र का गान करते हुए भजन हॉल से कैलाश गेट तक शोभा यात्रा के रूप में गये। इसके पश्चात्, भजन हॉल में महामन्त्र का भावपूर्ण संकीर्तन किया गया। परम पूज्य श्री स्वामी

योगस्वरूपानन्दजी महाराज के आशीर्वाद सन्देश, भगवान् श्रीराम एवं भगवान् श्रीकृष्ण की अष्टोत्तर-शतनामावली सहित पुष्पार्चना, आरती और प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

रात्रि सत्संग में, श्री स्वामी कृष्णभक्तानन्द जी महाराज ने अपने प्रवचन में विविध सद्ग्रन्थों से उद्धरण देते हुए भगवन्नाम की महिमा का वर्णन किया। विश्व-शान्ति हेतु प्रार्थना, आरती और प्रसाद वितरण के साथ सत्संग समाप्त हुआ।

भगवान् श्री राम, भगवान् श्री कृष्ण और सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की कृपावृष्टि सभी पर हो।

मुख्यालय आश्रम में श्री दत्तात्रेय जयन्ती महोत्सव

श्री दत्तात्रेय जयन्ती का पावन दिवस मुख्यालय आश्रम में ४ दिसम्बर २०२५ को अत्यन्त भक्तिभाव सहित मनाया गया। पूर्व वर्षों की भाँति, दत्तात्रेय पहाड़ी पर स्थित भगवान् दत्तात्रेय के सुसज्जित मन्दिर में प्रातः ९ से ११ बजे तक विशेष सत्संग आयोजित किया गया जिसमें दत्तात्रेय भगवान् की वैदिक मन्त्रों के साथ अभिषेक और अर्चना सहित श्रद्धापूर्वक पूजा की गयी। आश्रम के संन्यासी, ब्रह्मचारी और भक्तजनों ने स्तोत्र-गान एवं भजन-कीर्तन के माध्यम से अवधूत गुरु के श्रीचरणों में अपनी पुष्पांजलि अर्पित की। आरती और पावन प्रसाद वितरण के साथ सत्संग समाप्त हुआ।

रात्रि सत्संग में, श्री स्वामी सदाशिवानन्द जी महाराज ने दत्तात्रेय भगवान् की अवतरण-लीला एवं उनके चौबीस गुरुओं पर प्रवचन दिया।

भगवान् दत्तात्रेय एवं सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की दिव्य कृपा सब पर हो।

श्री विश्वनाथ मन्दिर के प्रतिष्ठा दिवस की ८२ वीं वर्षगाँठ का महोत्सव

श्री विश्वनाथ मन्दिर के प्रतिष्ठा दिवस की ८२ वीं वर्षगाँठ का महोत्सव मुख्यालय आश्रम में ३१ दिसम्बर २०२५ को आध्यात्मिक हर्षोल्लासपूर्वक मनाया गया।

महोत्सव के मंगलाचरण के रूप में २७ से २९ दिसम्बर २०२५ तक श्री विश्वनाथ मन्दिर के प्रांगण में प्रतिदिन एक घण्टे के लिए पञ्चाक्षरी मन्त्र, 'ॐ नमः शिवाय' का सामूहिक संकीर्तन किया गया। ३० दिसम्बर को प्रातः ७ बजे इस पावन मन्त्र का अखण्ड कीर्तन प्रारम्भ हुआ और समस्त आश्रम परिसर को दिव्य स्पन्दनों से परिपूरित करते हुए यह सायं ६ बजे तक सतत चलता रहा।

३१ दिसम्बर के शुभ दिवस पर प्रभात फेरी आयोजित की गयी, इसके उपरान्त आश्रम यज्ञशाला

में विश्व-शान्ति एवं कल्याण हेतु हवन किया गया। पूर्वाह्न में, मन्दिर के अति सुन्दर रूप में सज्जित गर्भगृह में स्थापित श्री विश्वनाथ भगवान् की वैदिक मन्त्रों, वेदसारसहस्रनामावली और भजन-कीर्तन के साथ अभिषेक एवं अर्चना की गयी। आश्रम के समस्त संन्यासियों, ब्रह्मचारियों, अतिथियों और भक्तों ने इस पावन पूजा में तथा भगवान् के दिव्य नाम के गान में आनन्दपूर्ण कृतज्ञता के साथ भाग लिया। आरती और अन्नपूर्णा भवन में प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

भगवान् श्री विश्वनाथ एवं सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के आशीर्वाद सब पर हो।

मुख्यालय आश्रम में नव–वर्ष समारोह

मुख्यालय आश्रम में ३१ दिसम्बर २०२५ को नव–वर्ष का समारोह अत्यन्त उल्लासपूर्वक मनाया गया। कार्यक्रम का आरम्भ सायं ७.३० बजे पावन समाधि मन्दिर में जय गणेश प्रार्थना एवं स्तोत्र पाठ के साथ किया गया। तदुपरान्त, आश्रम के संन्यासी एवं ब्रह्मचारीवृन्द द्वारा भावपूर्ण भजन–कीर्तन प्रस्तुत किये गये। फिर देश एवं विश्व के विभिन्न भागों से आये क्रिसमस रिट्रीट के प्रतिभागियों द्वारा एक सुन्दर कार्यक्रम सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के पावन चरणकमलों में श्रद्धा–सुमन के रूप में समर्पित किया गया जिसमें भजन–कीर्तन, क्रिसमस गीत, वाद्य–संगीत तथा रिट्रीट के विषय 'ट्रस्ट देट

लिबरेट्स' पर आधारित एक नाटिका सम्मिलित थे। इस आत्मोत्थापक नाटिका में बीसवीं शताब्दी की महान् आध्यात्मिक विभूतियों यथा भगवान् रमण महर्षि, पापा रामदास एवं गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी

महाराज के जीवन-वृत्तान्तों के प्रेरणाप्रद प्रसंगों की पृष्ठभूमि में एक साधक की कठिन यात्रा को अत्यन्त सुन्दर रूप में दर्शाया गया था।

इसके पश्चात् , डीवीडी के माध्यम से गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज के दर्शन एवं उनके दिव्योपदेश प्राप्त कर उपस्थित सभी जनों ने स्वयं को धन्य अनुभव किया। तदुपरान्त, एक वीडियो क्लिप में परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज को द डिवाइन लाइफ सोसायटी के प्रतिनिधि के रूप में, माननीय प्रधानमन्त्री श्री नरेन्द्र मोदीजी से 'योग के प्रचार-प्रसार एवं विकास में उत्कृष्ट योगदान के लिए प्रधानमन्त्री पुरस्कार' प्राप्त करते हुए देखकर सभी के हृदय आनन्दपूर्ण गौरव से भर गये। इस शुभ दिन के उपलक्ष्य में १७ पुस्तकों एवं तीन पुस्तिकाओं का विमोचन भी किया गया।

अर्द्ध रात्रि १२ बजे तक प्रार्थना और मौन-ध्यान के साथ सभी ने नव वर्ष २०२६ में प्रवेश किया। परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज के आशीर्वाद सन्देश, आरती और विशेष प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा, सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज, परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज और परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्दजी महाराज के विपुल आशीर्वाद सभी पर हो।

परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज की सांस्कृतिक यात्रा

हाँग काँग में सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के भक्तों के श्रद्धापूर्ण निमन्त्रण पर द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय के परमाध्यक्ष, परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज नवम्बर २०२५ में हाँग काँग की सांस्कृतिक यात्रा पर गये।

स्वामीजी महाराज ११ नवम्बर को हाँग काँग पहुँचे जहाँ 'द डिवाइन लाइफ सोसायटी (हाँग काँग शाखा) योग सेन्टर' के भक्तों एवं सदस्यों द्वारा हवाई अड्डे पर उनका हार्दिक स्वागत किया गया। १२ नवम्बर को स्वामीजी महाराज ने 'नॉर्थ पॉइंट योग सेन्टर' में 'द वे ऑफ़ योग टू कीप पीस इन टरबुलेन्ट एटमॉसफियर' विषय पर प्रवचन दिया। १४ से १६ नवम्बर तक शाखा द्वारा च्यूंग चाउ आईलैंड में, 'द योग ऑफ़ डिवाइन ग्लोरीज़-चैप्टर १० ऑफ़ द भगवद्गीता' विषय पर योग शिविर आयोजित किया गया था जिसमें स्वामीजी महाराज ने तीन प्रबोधपूर्ण प्रवचन दिये। १९ नवम्बर को स्वामीजी महाराज ने नार्थ पॉइंट योग सेन्टर में 'नेसेसिटी ऑफ़ सत्संग' विषय पर व्याख्यान से भक्तजनों को आशीर्वादित किया। २१ नवम्बर को स्वामीजी महाराज 'लैंटाउ आईलैंड' में 'पो लिन मौनेस्ट्री' गये और वहाँ 'बिग बुद्धा' के दर्शन किये।

हाँग काँग के सत्य साईं बाबा केन्द्र के प्रेमपूर्ण अनुरोध पर, स्वामीजी महाराज २३ नवम्बर को उनके केन्द्र में गये और श्री सत्य साईं बाबा के शताब्दी महोत्सव कार्यक्रम के विशेष अतिथि के रूप में कार्यक्रम में भाग लिया।

हाँग काँग की सांस्कृतिक यात्रा अवधि में, स्वामीजी महाराज श्री प्रेम समतानीजी के अतिथि रहे जिन्होंने स्वामीजी महाराज को अत्यन्त प्रेमपूर्ण आतिथ्य प्रदान किया। श्री हरिजी ने समस्त कार्यक्रमों के संयोजन और स्वामीजी महाराज के प्रवचनों के भाषान्तरण की सेवाएँ तथा श्रीमती प्रकाशिनीजी ने स्वामीजी महाराज के निर्धारित कार्यक्रमों में भाग लेने के लिए परिवहन प्रबन्धन की सेवाएँ दीं।

हाँग काँग शाखा के सभी सदस्यों तथा भक्तों ने स्वामीजी महाराज के आगमन और प्रेरणाप्रद प्रवचनों के लिए उनके प्रति हार्दिक आभार प्रकट किया। स्वामीजी महाराज २६ नवम्बर को मुख्यालय आश्रम पहुँचे।

सूचना

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

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

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

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

इस सम्मेलन का विषय होगा—''**दिव्य जीवन व्यतीत करें एवं भगवान् में वास करें।**''

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

वचनों से भक्तजनों को लाभान्वित करेंगे।

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

नामांकन एवं जानकारी हेतु कृपया सम्पर्क करें :

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

पत्र-व्यवहार हेतु पता :

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

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

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

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 **१–३–२०२६ से २९–४–२०२६** तक आयोजित **१०५** 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 **१५–१–२०२६** 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
अक्टूबर २०२५

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

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

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

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

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

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

ऑनलाइन डोनेशन सुविधा सम्बन्धी सूचना

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

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

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

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

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

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

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

डी एल एस शाखाओं की गतिविधियाँ एवं कार्यक्रम

भारतीय शाखाएँ

काकीनाडा (आन्ध्र प्रदेश): प्रत्येक सोमवार और शनिवार को ध्यान सत्र और प्रवचन सहित साप्ताहिक सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। २ अक्टूबर को विजयादशमी तथा २० अक्टूबर को दीपावली श्रद्धापूर्वक मनायी गयी।

कानपुर (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा श्रीमद्भगवद्गीता और श्रीमद्भागवत के दैनिक स्वाध्याय के अतिरिक्त, श्री विष्णुसहस्रनाम, श्रीमद्भगवद्गीता, श्री रामचरितमानस और श्री हनुमानचालीसा पाठ तथा भजन-कीर्तन सहित मासिक सत्संग आयोजित किया गया।

केन्द्रापड़ा (ओडिशा): प्रार्थना, पादुका पूजा, भजन, श्रीमद्भगवद्गीता पाठ और प्रवचन सहित दैनिक सत्संग तथा रविवार को चल-सत्संग पूर्ववत् चलते रहे। 'कार्तिक पंचक हविष्य व्रत' का आयोजन किया गया तथा हविष्यधारियों को कम्बल वितरित किये गये। १५ से २१ नवम्बर तक श्रीमद्भागवत सप्ताह आयोजित किया गया। २३ नवम्बर से १ दिसम्बर तक रामचरितमानस पाठ का आयोजन किया गया और इसी अवधि में ग्राम धूमट स्थित शिवानन्द आश्रम के नवीन भवन का उद्घाटन किया 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। संक्रान्ति के दिन सुन्दरकाण्ड पारायण किया गया। १, १४ एवं २२ नवम्बर को निकटवर्ती गाँवों में श्री हनुमान चालीसा का पाठ किया गया।

चन्द्रशेखरपुर-भुवनेश्वर (ओडिशा): 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। ९ और २४ नवम्बर को सुन्दरकाण्ड पारायण आयोजित किये गये।

जैकबपुरा-गुरुग्राम (हरियाणा): शाखा द्वारा प्रत्येक सोमवार को सत्संग एवं भजन, एकादशी को हवन तथा पूर्णिमा को सत्यनारायण कथा के नियमित कार्यक्रम चलते रहे। २ नवम्बर को तुलसी पूजा एवं कीर्तन तथा ११ नवम्बर को सुन्दरकाण्ड पारायण किया गया। २१ नवम्बर को डी.एल.एस. मुख्यालय, ऋषिकेश से आये श्री स्वामी वैकुण्ठानन्दजी ने प्रवचन दिया। ३० नवम्बर को मासिक भण्डारे का आयोजन किया गया। शिवानन्द चैरिटेबल फिजियोथेरेपी केन्द्र के माध्यम से १८७ रोगियों को निःशुल्क चिकित्सा सेवा प्रदान की गयी।

जमशेदपुर (झारखण्ड): शाखा द्वारा प्रत्येक शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग आयोजित किये गये। ५ नवम्बर को श्री विष्णुसहस्रनाम का पाठ 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। २३ नवम्बर को शाखा का स्थापना दिवस पादुका पूजा सहित मनाया गया।

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

भीमकांड (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा और प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग किये गये। ३० नवम्बर 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। ७, १६ एवं ३० नवम्बर को विशेष सत्संग तथा १२ एवं १५ नवम्बर को चल-सत्संग आयोजित किये गये। २४ नवम्बर को चिदानन्द दिवस श्रीमद्भागवत पारायण, 'श्री राम जय राम जय जय राम' मन्त्र के जप एवं महामन्त्र कीर्तन सहित मनाया गया।

रायपुर (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा दैनिक पूजा और अभिषेक, सोमवार को भजन सहित मातृ सत्संग, मंगलवार को श्री रामचरितमानस स्वाध्याय और रविवार को बाल संस्कार शाला यथावत् चलते रहे। एकादशी के दिन श्री विष्णुसहस्रनाम एवं श्री हनुमानचालीसा का पाठ और नामरामायण संकीर्तन किया गया। प्रदोष के दिन विशेष पूजा की गयी। १ नवम्बर को देवउठनी एकादशी श्री विष्णुसहस्रनाम पाठ, पूजा, हवन, रुद्राभिषेक एवं गुरु पादुका पूजा सहित मनायी गयी।

राजा पार्क शाखा, जयपुर (राजस्थान): दैनिक योग कक्षाएँ, प्रत्येक सोमवार को नारायण सेवा, मातृ सत्संग, तथा रविवार को सर्वकल्याण हेतु हवन इत्यादि समस्त गतिविधियाँ यथावत् चलतीं रहीं। निर्धन रोगियों का निःशुल्क होम्योपैथिक उपचार किया गया तथा जरूरतमन्द विधवाओं को वित्तीय सहायता प्रदान की गयी। निर्धन और प्रतिभाशाली विद्यार्थियों को छात्रवृत्ति दी गयी। १ से ५ नवम्बर तक अखण्ड दीप

प्रज्वलन तथा १० नवम्बर को संकीर्तन आयोजित किया गया। २५ नवम्बर को श्री सुन्दरकाण्ड का पाठ 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। ३० नवम्बर को पादुका पूजा, श्रीमद्भगवद्गीता एवं श्री विष्णुसहस्रनाम पाठ सहित विशेष सत्संग आयोजित किया गया।

लखनऊ (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा २ एवं १६ अक्टूबर को लेखराज होम में प्रार्थना, भजन और मन्त्र-जप सहित सत्संग आयोजित किये गये। इसके अतिरिक्त, स्वामी देवभक्तानन्दजी के शीघ्र स्वास्थ्य-लाभ और सर्वकल्याण हेतु महामृत्युञ्जय मन्त्र का जप किया गया। २३ नवम्बर को डी.एल.एस. मुख्यालय, ऋषिकेश से आये पूज्य श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्दजी ने प्रवचन दिया। २४ नवम्बर को अन्ध-विद्यालय में मिष्ठान्न वितरित किया गया।

वसन्त विहार, नई दिल्ली: नवम्बर 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।

विशाख ग्रामीण शाखा (आन्ध्र प्रदेश): दैनिक पूजा और प्रत्येक सोमवार को विश्वनाथ मन्दिर में अभिषेक तथा सप्ताह में छः दिन निकटवर्ती गाँवों में सत्संग किये गये। ५ अक्टूबर को जप, ध्यान, भजन और श्रीमद्भगवद्गीता और श्रीमद्भागवत पर प्रवचन सहित मासिक सत्संग किया गया। कार्तिक माह में २२ अक्टूबर से २० नवम्बर तक अभिषेक का आयोजन किया गया। चातुर्मास-अवधि में स्वामी विष्णुदेवानन्द सरस्वती ने निकटवर्ती गाँवों में सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की शिक्षाओं पर प्रवचन दिये। ७ नवम्बर को विशेष सत्संग और २१ नवम्बर को लक्ष्मीनारायण हवन और भजन का आयोजन किया गया।

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। शुद्ध त्रयोदशी के दिन गायत्री हवन और बहुला त्रयोदशी के दिन महामृत्युञ्जय हवन किया गया। कार्तिक पूर्णिमा के दिन, देवताओं की विशेष पूजा, अभिषेक, अलंकार तथा शिवपार्वती की ज्वालाथोरनम् और पल्लकी सेवा का आयोजन किया गया। ८ नवम्बर को माधवपट्टनम् के साईलक्ष्मी समूह के छात्रों द्वारा श्रीमद्भगवद्गीता पाठ किया गया। १६ को रुद्राभिषेक और लक्ष बिल्वार्चना तथा १७ को राग मालिका अन्नमाचार्य बृन्दम् के सहयोग से सहस्र दीपालंकरण सहित संकीर्तन आयोजित किया गया।

स्टील टाउनशिप–राउरकेला (ओडिशा): दैनिक योग कक्षाएँ, प्रत्येक गुरुवार को चल–सत्संग एवं गुरु पादुका पूजा, तथा सोमवार को निःशुल्क संगीत कक्षाएँ तथा शनिवार को स्वाध्याय आदि कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। ५ को रास पूर्णिमा के अवसर पर साधना दिवस आयोजित किया गया।

सुनाबेड़ा (ओडिशा): प्रत्येक बुधवार और शनिवार को मातृ सत्संग तथा गुरुवार और रविवार को पादुका पूजा, भजन, कीर्तन और स्वाध्याय सहित साप्ताहिक सत्संग आयोजित किये गये। ५ नवम्बर को कार्तिक पूर्णिमा के पावन दिन नगर संकीर्तन एवं अष्टप्रहर नामयज्ञ 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। ३० अक्टूबर से ५ नवम्बर तक श्रीमद्भागवत पारायण एवं प्रवचन आयोजित किये गये। १६ नवम्बर, संक्रान्ति दिवस पर विशेष सत्संग आयोजित किया गया। २७ नवम्बर को विश्व–शान्ति और विश्व–बन्धुत्व के लिए अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन किया गया।

विदेशी शाखा

हाँग काँग : शाखा द्वारा ४ अक्टूबर को च्यूंग शॉ वान और नॉर्थ पॉइंट योग सेन्टर पर एक घण्टे का महामन्त्र कीर्तन किया गया। ११ और २५ अक्टूबर को नॉर्थ पॉइंट योग सेन्टर में योग वेदान्त सूत्रों पर प्रवचन तथा महामृत्युञ्जय मन्त्र जप सहित मासिक सत्संग तथा ऑनलाइन–सत्संग आयोजित किये गये। १८ अक्टूबर को दीपावली मनायी गयी। शाखा के भजन–ग्रुप के सदस्यों द्वारा ११ और २५ अक्टूबर को नॉर्थ पॉइंट शिवानन्द आश्रम में एक घण्टे का जप सत्र आयोजित किया गया।

हिन्दी में उपलब्ध पुस्तकों की नवीनतम सूची

श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज कृत

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

श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज कृत

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

श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज कृत

नित्य वन्दना	४५/-

अन्य लेखक कृत

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

विस्तृत जानकारी के लिए निम्नांकित पते पर सम्पर्क करें :

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

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

For online orders and catalogue : dlsbooks.org

AVAILABLE BOOKS ON YOGA, PHILOSOPHY AND RELIGION

By H.H. Sri Swami Sivanandaji Maharaj

AdhyatmaYoga	125/-
Ananda Gita	75/-
Ananda Lahari	40/-
Analects of Swami Sivananda	55/-
Autobiography of Swami Sivananda	145/-
All About Hinduism	255/-
Bazaar Drugs	90/-
Beauties of Ramayana	U.P.
Bhagavad Gita (One Act Play)	U.P.
Bhagavadgita Explained	55/-
Bhagavadgita (Text & Commentary)	140/-
Bhagavadgita (Text, Word-to-Word Meaning, Translation and Commentary) (H.B.)	560/-
” ” (P.B.)	U.P.
Bhagavad Gita (Translation only)	65/-
Bhakti and Sankirtan	150/-
Bliss Divine	485/-
Blood Pressure—Its Cause and Cure	95/-
Brahmacharya Drama	50/-
Brahma Sutras	470/-
Brahma Vidya Vilas	75/-
Brihadaranyaka Upanishad	450/-
Constipation: Its Causes and Cure	120/-
Come Along, Let's Play	80/-
Concentration and Meditation	295/-
Conquest of Mind	330/-
Daily Meditations	110/-
Daily Readings	115/-
Dhyana Yoga	155/-
Dialogues from the Upanishads	120/-
Divine life for Children	U.P.
Divine Life (A Drama)	25/-
Divine Nectar	230/-
Easy Path to God-Realisation	75/-
Easy Steps to Yoga	115/-
Elixir Divine	35/-
Essays in Philosophy	80/-
Essence of Bhakti Yoga	165/-
Essence of Gita in Poems	45/-
Essence of Principal Upanishads	105/-
Essence of Ramayana	180/-
Essence of Vedanta	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

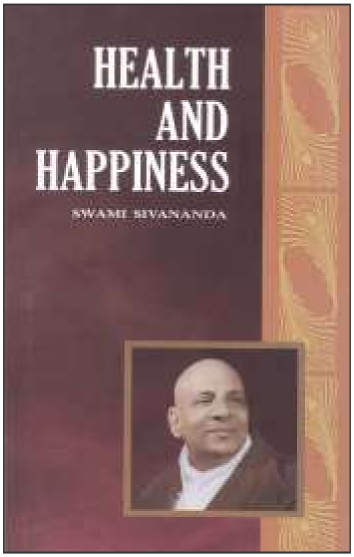
A Brief Outline of Sadhana 60/-
Ascent of the Spirit 180/-
A Textbook of Yoga 225/-
Chhandogya Upanishad................................ U.P.
Commentary on the Bhagavadgita 490/-
Commentary on the Kathopanishad 145/-
Commentary on the Mundaka Upanishad 95/-
Commentary on the Panchadasi (Vol - II) .........U.P.
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/-

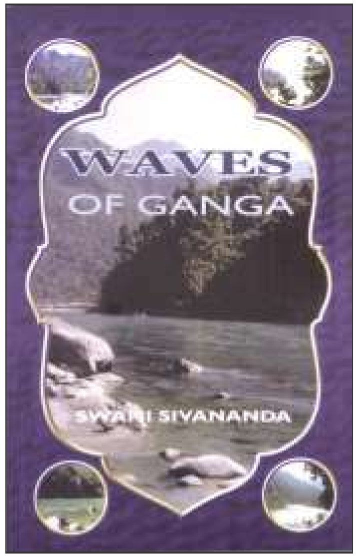
For Direct Orders: The Divine Life Society, Shivanandanagar—249 192, Uttarakhand, India.
For online orders and Catalogue visit: dlsbooks.org

NEW EDITION



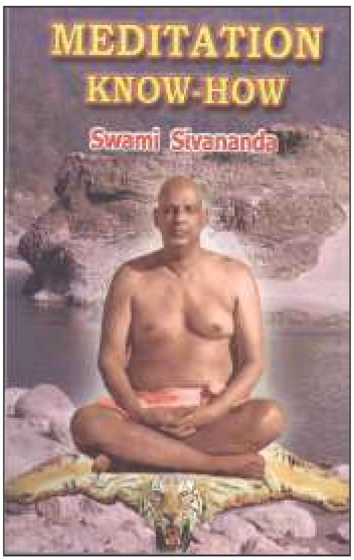
HEALTH AND HAPPINESS

Pages: 184 Price: 160/-



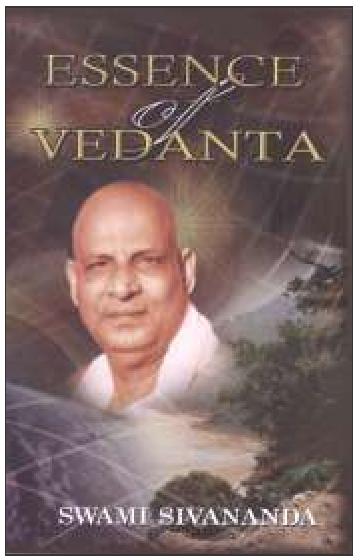
WAVES OF GANGA

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

जनवरी 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 किसी की निन्दा करते हैं या किसी की भावना को चोट पहुँचाते हैं, तो वास्तव में आप साक्षात् भगवान् की ही निन्दा करते हैं और भगवान् को ही दु:ख देते हैं।

भक्त को सज्जनता की प्रतिमूर्ति बनना चाहिए। प्राणीमात्र का कल्याण करने के लिए उसे सदा उद्यत रहना चाहिए। भगवान् कृष्ण गीता में कहते हैं—"**सर्वभूतहिते रता:**" (गीता : १२/४)। जो सभी के कल्याण में लगा रहता है, वही प्रभु का दर्शन करता है। वह अन्तत: अद्वैत भावना का विकास करता है।

अपने हृदयोद्यान में प्रेम को विकसित करें। घृणा, संशय, प्रतिहिंसा, ईर्ष्या, गर्व, स्वार्थ आदि घास-फूस को बाहर निकाल दें। प्रेम में अपार शक्ति भरी है। राष्ट्र की एकता प्रेम से ही सम्भव है। प्रेम ही हृदयों को जोड़ सकता है। प्रेम से ही सच्चा स्वराज्य प्राप्त किया जा सकता है। अत: प्रेम से सम्पन्न बनें तथा अन्य जनों को प्रेम प्रदान करें। प्यारे बच्चो, प्रेम और धर्म की वास्तविक प्रकृति को समझें और प्रेम एवं त्यागमय धार्मिक जीवन व्यतीत करें।

श्री स्वामी शिवानन्द

सेवा में

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