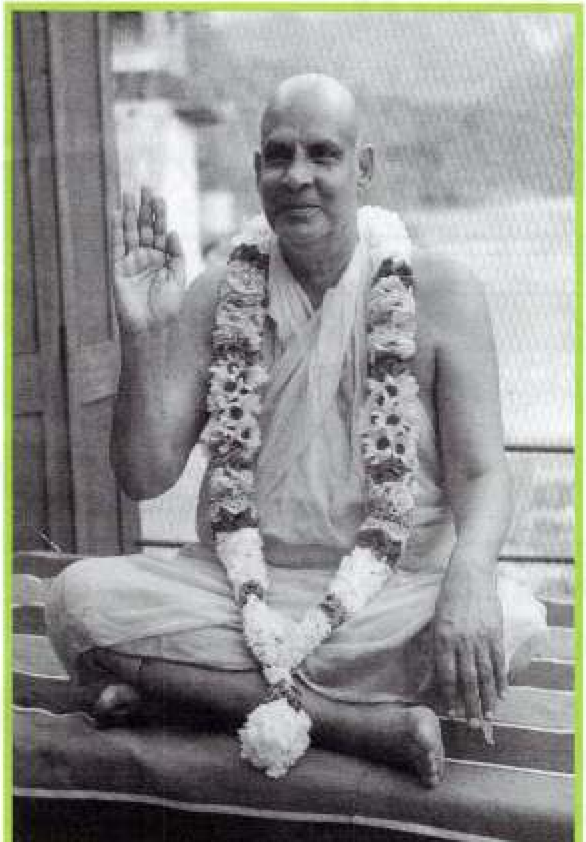
THE DIVINE LIFE SOCIETY
SERVE LOVE MEDITATE REALIZE

₹ १००/– वार्षिक

दिव्य जीवन



गुरु वस्तुतः जीवात्मा एवं परमात्मा के मध्य की कड़ी हैं। गुरु वह सत्ता हैं जिन्होंने स्वयं को त्वं (जीवत्व) से तत् (ब्रह्म) में उन्नत कर लिया है और इस प्रकार उनकी दोनों लोकों में अबाधित पहुँच है। वे अमरत्व के द्वार पर खड़े हैं तथा नीचे झुक कर वे एक हाथ से संघर्षरत साधकों को उठाते हैं और दूसरे हाथ से उन्हें सच्चिदानन्द के असीम साम्राज्य में प्रवेश कराते हैं।

श्री स्वामी शिवानन्द

जुलाई 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 अन्त:शक्ति का वर दो,
जिससे हम वासनाओं का दमन कर मनोजय को प्राप्त हों।
हम अहंकार, काम, लोभ, घृणा, क्रोध और द्वेष से रहित हों।
हमारा हृदय दिव्य गुणों से परिपूरित करो।

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

श्री स्वामी शिवानन्द

आसक्ति का परित्याग कीजिए

आसक्ति, माया का प्रथम शिशु है। आसक्ति के बल से ही ईश्वर की यह सारी लीला चल रही है। मन में एक चिपकने वाला पदार्थ है, जो एरण्ड के तेल (Castor oil), मधु, ग्लिसरीन, गोंद, कटहल का रस आदि संसार की सभी चिपकने वाली वस्तुओं का सम्मिश्रण है। मानो इस सम्मिश्रण के द्वारा ही मन विषय से चिपक जाता है। यही कारण है कि आसक्ति बड़ी बलशाली होती है।

स्वार्थ से ही आसक्ति होती है। आसक्ति ही इस संसार के सारे क्लेशों एवं विपत्तियों का मूल-कारण है। बिना संग स्थापित किये सतत कार्य करें। तभी आप सच्चा सुख प्राप्त कर सकेंगे। आप स्वयं अनुभव करेंगे कि आप परिवर्तित हो गये हैं। यही ब्रह्मानन्द-धाम को खोलने की एकमेव कुंजी है।

श्री स्वामी शिवानन्द

दिव्य जीवन

Vol. XXXVII	जुलाई २०२६	No. 04

मुण्डकोपनिषद्

प्रथम मुण्डक

तस्मै स होवाच । द्वे विद्ये वेदितव्ये इति ह स्म
यद्ब्रह्मविदो वदन्ति परा चैवापरा च ।।४ ।।

उससे (शौनक से), उसने(अङ्गिरा ने) कहा, 'ब्रह्मवेत्ता कहते हैं कि दो विद्याएँ जानने योग्य हैं—परा एवं अपरा।'

शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलिः

SIVANANDA-STOTRAPUSHPANJALI

PART–II

श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती

अतीतविषयस्पृहं विततबोधवाराकरं
प्रतीतयतिपुंगवं प्रचुरदीप्तिपूरोज्ज्वलम्
वितीर्णधनसञ्चयं विनतशिष्यवृन्दावृतं
कृतीड्यमभिवादये शिवमुनिं जगद्देशिकम् ।।९७।।

मैं जगद्गुरु श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज को श्रद्धापूर्वक नमन–वन्दन करता हूँ जो इन्द्रिय–विषयों की कामना से मुक्त हैं, जो ज्ञान के सागर हैं, यतिवृन्द में सर्वश्रेष्ठ हैं, प्रचुर दीप्ति से विभासित हैं, जिन्होंने अपनी सम्पूर्ण सम्पत्ति निर्धन–जनों में वितरित कर दी है, जो विनीत शिष्यों से परिवृत हैं तथा जिनकी विद्वज्जन अत्यधिक प्रंशसा करते हैं।

महाशयमहर्निशं मनुजराशिसेवारतं
महाशयमकिल्बिषं मधुरसूक्तिपीयूषदम्
अहार्यवरवासिनं शिवमुनीश्वरं पार्वती–
सहायपदसंस्मृतिप्रसितचित्तमेवाश्रये ।।९८।।

जो मानवता की सेवा में निरन्तर संलग्न हैं, जो उदार एवं पवित्रहृदयी हैं, जो मनुष्यों को अपने मधुर वचनामृत का पान कराते हैं, जो पावन हिमालय में वास करते हैं तथा जिनका मन भगवान् शिव के दिव्य चरणारविन्द के ध्यान में नित्य लीन है, उन मुनिश्रेष्ठ श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का मैं शरणापन्न हूँ।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

गुरु को भगवद्-स्वरूप मानना

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

गुरु-भक्ति रूपी निधि को एक दिन में प्राप्त नहीं किया जा सकता है। शिष्य को इसे धीरे-धीरे, अत्यन्त परिश्रम एवं लगनपूर्वक ही अर्जित करना होता है। उसे दिन-प्रतिदिन गुरु-भक्ति में वृद्धि करनी चाहिए। अपने हृदय के गुह्य कक्ष में सतत सच्ची प्रार्थनाओं द्वारा गुरु-भक्ति विकसित होती है। आपको अपने गुरु के मानव-स्वरूप को पूर्णतः विस्मृत कर देना चाहिए। केवल तब ही, आप सच्ची गुरु-भक्ति विकसित कर पायेंगे।

गुरु को भगवद्-स्वरूप मानना, उनकी कृपा प्राप्ति की एक रहस्यमयी एवं प्रभावशाली विधि है। जब आप उन्हें भगवद्-स्वरूप मानते हैं, तो आप उनमें केवल पूर्णत्व का भण्डार देखते हैं। यदि आप अपने गुरु के कार्यों को समझ नहीं पाते हैं, तो उनके कार्यों का अनुचित अर्थ नहीं लें। विनम्र एवं मौन रहें। धैर्यपूर्वक प्रतीक्षा करें। आप कालान्तर में, ज्ञान-ज्योति से पुरस्कृत होंगे।

गुरु-भक्ति शिष्य के हाथ में रखी हुई एक जादुई छड़ी है, जो उसे भवसागर से पार कराती है। गुरु-भक्ति आपके लिए वह सब सम्भव बना देगी, जो असम्भव है। गुरु-भक्ति द्वारा अप्राप्तव्य की प्राप्ति की जा सकती है।

एक सच्चा शिष्य गुरु के केवल दिव्य स्वरूप का ही चिन्तन करता है। एक मानव के रूप में गुरु के कार्यों के विषय में वह नहीं सोचता है, वह उनके कार्यों के प्रति पूर्णतः विस्मरणशील रहता है। यदि गुरु कोई अपरम्परागत कार्य करें, तो भी उसके लिए गुरु, गुरु ही हैं। इस सत्य को सदा स्मरण रखें कि एक सन्त का स्वरूप-स्वभाव अगाध एवं अपरिमेय होता है, यह आपकी बुद्धि की पहुँच से परे होता है। इसलिए, आप उनका आकलन नहीं करें, उन पर निर्णय नहीं दें। अपनी अज्ञानता रूपी अपर्याप्त मानदण्ड से उनके दिव्य स्वरूप का आकलन नहीं करें। बंगाली भाषा की इन सुन्दर पंक्तियों का स्मरण करें—

यद्यपि अमार गुरु सुरावाड़ि जाय।
तथापि अमार गुरु नित्यानन्द राय।।

इनका अर्थ है, ''यद्यपि मेरे गुरु मदिरालय जाते हैं, तो भी मेरे गुरु, मेरे लिए स्वयं नित्यानन्द राय ही हैं।'' (नित्यानन्द राय महानतम वैष्णव सन्तों में से एक सन्त हैं।)

एक सच्चा शिष्य अपनी किसी प्रतिभा, सत्कार्य अथवा सद्गुण का श्रेय कभी स्वयं नहीं लेता है। वह सदैव यह अनुभव करता है कि वह एक शून्य मात्र है तथा जो भी सद्गुण उसमें विभासित होते दिखते हैं, वे उसके गुरु से ही उसमें प्रवाहित हो रहे हैं।

वह स्वयं के दोषों-दुर्गुणों से पूर्णतः परिचित होता है, अतः वह सदैव अपने छोटे-से छोटे सत्कार्य अथवा सद्गुण का श्रेय अपने गुरु को ही देता है। वह इस सत्य के प्रति जाग्रत रहता है कि गुरु परम-प्रकाश स्वरूप हैं, और वह उनके प्रकाश के प्रतिबिम्ब की एक मन्द किरण मात्र है।

'Divine Life' १९४८ से उद्धृत आलेख का अनुवाद

शिष्य जो भी अच्छे कार्य करता है, वह अनुभव करता है कि गुरु की शक्ति ही उसके माध्यम से यह कार्य कर रही है। वह पुनः पुनः स्वयं को स्मरण कराता है कि वह केवल गुरु-कृपा से ही जीवन जी रहा है, समस्त कार्य-व्यवहार कर रहा है।

यदि कोई व्यक्ति शिष्य की प्रशंसा करता है, उसके आचरण-व्यवहार की सराहना करता है अथवा उसका सम्मान करता है, तो उसे वह सब तुरन्त अपने हृदय के अन्तस्तल से अपने गुरु के चरणारविन्द में मानसिक रूप से अर्पित कर देना चाहिए।

गुरु के साथ रहने वाले एक सच्चे शिष्य को प्रतिदिन गुरु के मौखिक निर्देशों की प्रतीक्षा करते हुए मूर्खतापूर्वक निष्क्रिय नहीं बैठे रहना चाहिए। एक अवलोकनशील शिष्य के लिए गुरु का दिन-प्रतिदिन का आचरण-व्यवहार ही जीवन्त आदर्श होता है। उसे गुरु के व्यक्तित्व एवं कार्यों का उत्सुकतापूर्वक अवलोकन करना चाहिए तथा जीवन की बहुमूल्य शिक्षाओं-उपदेशों को ग्रहण करना चाहिए। एक सच्चे शिष्य के लिए गुरु का जीवन ही जीवन्त उपदेश है। गुरु अपने व्यक्तिगत उदाहरण से सिखाते हैं। शिष्य अपने गुरु का भावपूर्वक अवलोकन करते हुए उनसे सीखता है।

एक सच्चे शिष्य को अपने गुरु के अमृतमय वचनों को ग्रहण करने हेतु सदैव तत्पर रहना चाहिए। उसे अपने गुरु के मुखारविन्द से निःसृत अथवा उनकी ही कृपा से किसी अन्य स्रोत से प्राप्त सदुपदेशों को आत्मसात् करने हेतु सदैव तत्पर रहना चाहिए।

एक सच्चा शिष्य समस्त देवी-देवताओं एवं सन्त-महापुरुषों में अपने गुरु के ही दर्शन करता है। वह सभी सन्तों में अपने गुरु का दर्शन करते हुए, उन सबका सम्मान करता है तथा वह अपने गुरु में उन सबका दर्शन करता है।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

सद्गुरु साक्षात् ब्रह्म है। वे आनन्द, ज्ञान तथा करुणा के सागर हैं। वे आपकी आत्मा का नेतृत्व करने वाले हैं। वे सुख का स्रोत हैं। वे आपके समस्त कष्टों, विषादों तथा बाधाओं को विदूरित करते हैं, आपको सम्यक् दिव्य पथ दर्शाते हैं, आपके अज्ञानावरण को विदीर्ण करते हैं, आपको अमर तथा दिव्य बनाते हैं और आपकी निम्न आसुरी प्रकृति को रूपान्तरित करते हैं। वे आपको ज्ञान-रज्जु देते हैं और इस संसार-सागर में डूबते समय आपकी रक्षा करते हैं। उन्हें मात्र एक मनुष्य ही न समझें। यदि आप उन्हें मनुष्य समझते हैं, तो आप पशु हैं। अपने गुरु की पूजा करें और श्रद्धापूर्वक उन्हें नमस्कार करें।

श्री स्वामी शिवानन्द

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

अपने जीवन को समझें

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

सौभाग्यशाली आत्मन्! भगवान् आपको अपने जीवन को समझने तथा बोधपूर्वक जीवन जीने का उपहार प्रदान करें।

हम जीवन पर चिन्तन-मनन करने हेतु कभी रुकते नहीं है। हम अपनी सतत बहिर्मुखी क्रियाओं-गतिविधियों को, जिन्हें हम जीवन मानते हैं, कभी विराम नहीं देते हैं। हम जीवन की सतत प्रवाहित धारा से बाहर निकलकर किनारे पर खड़े होकर, जीवन का अवलोकन करने हेतु कभी समय नहीं निकालते हैं। नदी के किनारे गति नहीं करते हैं, वे परिवर्तित नहीं होते हैं। नदी निरन्तर प्रवाहित होती रहती है; जल सतत परिवर्तित होता रहता है। एक क्षण पहले जो नदी आपके समक्ष थी, वह अब नहीं है। आपके समक्ष अब एक दूसरी ही नदी है।

ऐसा ही जीवन है, यह नित्य परिवर्तित हो रहा है। यदि आप जीवन की सतत प्रवाहित धारा से बाहर निकलकर, किनारे पर खड़े होकर इसका अवलोकन-निरीक्षण करेंगे, तो आप जीवन एवं इसके प्रवाह को अच्छी तरह से समझ पायेंगे। आपको कुछ क्षण रुकना चाहिए और अपने जीवन पर गहन चिन्तन करना चाहिए। आपको जीवन की निरन्तर गतिशीलता से थोड़ा विश्राम लेना होगा। इसमें समय लगता है।

वर्ष १९६३ के जुलाई माह के अन्तिम दिन, हमने गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के पावन षोडशी दिवस पर उन्हें भावमय भव्य पूजा अर्पित की थी। १ अगस्त १९६३ से हमारा जीवन, १४ जुलाई १९६३ के पूर्व के जीवन से पूर्णतः भिन्न था। हमने नूतन जीवन को कैसे स्वीकार किया? उस समय हमारी मनःस्थिति क्या थी? हमारे मन में क्या विचार चल रहे थे? हमारा भविष्य के प्रति क्या दृष्टिकोण था?

प्रत्येक वर्ष, हम पवित्र समाधि-मन्दिर में श्री गुरुदेव की भव्य पूजा सम्पन्न करके उसी दृश्य का पुनः मंचन करते हैं। हम उस दिवस को पुनः जीते हैं, पुनः वही अनुभव प्राप्त करते हैं, तथा कुछ परिवर्तित रूप में भविष्य की ओर अग्रसर होते हैं जैसा कि हमने १ अगस्त १९६३ को किया था। क्योंकि, तब हमारी स्थिति में महान् परिवर्तन हुआ था। हमने यह अनुभव किया कि अब हमें अपने पैरों पर खड़े होना होगा। हमने यह समझा कि हमें आत्म-निर्भर बनना होगा, कि हम स्वयं अपने भाग्य के निर्माता हैं; अपने भविष्य के स्रष्टा हैं। इसलिए हमें श्री गुरुदेव के प्रेरणाप्रद उदाहरण एवं उपदेशों के अनुरूप अपने भविष्य को आध्यात्मिक रूप से उज्ज्वल बनाने हेतु कार्यरत होना होगा; क्योंकि हमारा यह भविष्य, समय के सन्दर्भ में नहीं था अपितु यह हमारे आध्यात्मिक विकास के सन्दर्भ में था।

प्रत्येक वर्ष, श्री गुरुदेव का पुण्यतिथि आराधना दिवस मनाया जाता है, पुनः वही कार्यक्रम आयोजित किये

'Special Insights into Sadhana' पुस्तक से उद्धृत आलेख का अनुवाद

जाते हैं। हम उस महत्त्वपूर्ण क्षण को पुनः जीने का प्रयास करते हैं। परन्तु, कार्यक्रम की समाप्ति के पश्चात्, क्या हम पहले के समान ऊर्जाहीन-उत्साहहीन हो जाते हैं अथवा इससे हमारे भीतर कुछ परिवर्तित होता है? इस विषय पर विचार करने की आवश्यकता है। यदि विचार करने के पश्चात् हम यह अनुभव करते हैं कि हमारे भीतर नवीन जाग्रति, नवीन उत्साह उत्पन्न नहीं हुआ है, तो यह आराधना-उत्सव केवल एक मशीनवत् कार्यक्रम बन गया है जिसे हम प्रतिवर्ष मनाते हैं; इसमें समस्त क्रियाएँ केवल बाह्य स्तर पर सम्पन्न हो रही हैं परन्तु भीतर पूर्ण रिक्तता है। यह उत्सव केवल एक आटोमेटिक अर्थात् स्वचालित क्रिया बन कर रह गया है; यह हमें आध्यात्मिक प्रगति की ओर अग्रसर नहीं करता है। इससे इस पवित्र दिवस को मनाने का उद्देश्य ही समाप्त हो जाता है। हमारे पूर्वजों ने जिस लक्ष्य-उद्देश्य से इन वार्षिक उत्सवों-कार्यक्रमों का प्रावधान किया था, वह उद्देश्य समाप्त हो जाता है।

कल का दिन (आराधना-दिवस) ऐसा ही दिन था। आप इस तथ्य को समझें। ऐसी पावन परम्परा के अन्तर्निहित उद्देश्य को समझें। इन वार्षिक उत्सवों के आयोजन के लक्ष्य को समझें। आपके जीवन में इनकी महत्ता को समझें। आप जीवन को समझें। एक सफल एवं सार्थक जीवन जीने के लिए यह आवश्यक है कि आप जीवन को समझें तथा इसे बोधपूर्ण रीति से जियें। सद्गुरु भगवान् आपको अपने जीवन के गहन बोध से आशीर्वादित करें। भगवान् की कृपा आप सब पर हो।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

शिष्य का गुरु के प्रति आत्म-समर्पण तथा गुरु की कृपा में पारस्परिक सम्बन्ध है। शिष्य का समर्पण गुरु की कृपा को उसकी ओर आकर्षित करता है और गुरु-कृपा समर्पण को पूर्ण बनाती है। गुरु-कृपा साधक में साधना के रूप में कार्य करती है। यदि साधक अपने पथ में दृढ़तापूर्वक संलग्न रहता है, तो यह गुरु-कृपा है। यदि प्रलोभन के आक्रमण करने पर वह प्रतिरोध करता है, तो यह गुरु-कृपा है। यदि लोग प्रेम तथा सम्मान के साथ उसका स्वागत करते हैं, तो यह गुरु-कृपा है । यदि उसे सम्पूर्ण शारीरिक आवश्यकताएँ सुलभ हैं, तो यह गुरु-कृपा है। यदि निराशा एवं अवसाद के समय उसे प्रोत्साहन तथा बल प्राप्त होता है, तो यह गुरु-कृपा है। यदि वह शरीर-चेतना का अतिक्रमण कर जाता है और अपने आनन्द-स्वरूप में विश्राम करता है, तो यह गुरु-कृपा है। प्रत्येक पग पर उनकी कृपा का अनुभव कीजिए तथा उनके प्रति निष्कपट तथा सत्यनिष्ठ रहिए।

श्री स्वामी शिवानन्द

पूजा और इष्ट देवता

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

(पूर्वांक से आगे)

'इस प्रकार पूजा में समर्पित किये गये फूलों और चन्दन के साथ उसे स्वयं को अलंकृत कर लेना चाहिए। भक्त के मन और स्वभाव को जैसे भी सबसे अधिक प्रिय लगे, वैसे ही वह मेरी पूजा कर सकता है, वह किसी भी रूप में, प्रत्येक वस्तु-पदार्थ में या फिर अपने ही अन्तर्मन में मेरी पूजा कर सकता है, क्योंकि मैं तो सबमें और सर्वत्र व्याप्त हूँ। मेरा भक्त इस प्रकार विधिवत् क्रियाओं, मन्त्रों से अथवा दोनों से ही पूजा करने पर केवल आनन्द एवं आत्म-साक्षात्कार ही प्राप्त नहीं करता अपितु समस्त इच्छित वस्तुएँ भी उसे प्राप्त हो जाती हैं। मन्दिर एवं पूजा-वेदिकाओं इत्यादि के निर्माण से भक्तों को समस्त लोकों पर शासन करने की शक्ति प्राप्त होती है। मेरी पूजा करने से उन्हें ब्रह्म लोक की प्राप्ति हो जाती है। इन सभी कर्मों से उन्हें मेरी शक्ति और सर्वव्यापकता की प्राप्ति होती है।'

मन्दिरों में घण्टियाँ बजायी जाती हैं जिससे कि पूजा करते समय बाह्य ध्वनियों और शोर को भीतर आने से रोक कर मन को अन्तर्मुखी तथा चित्त को एकाग्र किया जा सके।

इष्ट देवता के सम्मुख दीपक द्वारा आरती की जाती है। यह प्रकट करता है कि भगवान् परम प्रकाश हैं। दीप-प्रज्वलन एवं आरती द्वारा भक्त कहता है—'हे प्रभु, आप स्वयं-प्रकाश हैं, समस्त विश्व के प्रकाश हैं। सूर्य, चन्द्रमा और अग्नि में आप ही का प्रकाश है। मुझ पर अपने दिव्य प्रकाश की वृष्टि द्वारा मेरे भीतर के अन्धकार को दूर कर दें। मेरी बुद्धि प्रकाशित हो जाये।' दीप-ज्योति का यह महत्त्व है।

इष्ट के समक्ष धूप-अगरबत्ती जलायी जाती है। इसका धुँआ सम्पूर्ण पूजा-कक्ष में फैल जाता है। यह कीट-नाशक का कार्य करता है। इसका यह भी अर्थ है कि भगवान् सर्वत्र व्याप्त हैं और उनकी जीवन्त उपस्थिति से समस्त जगत् आच्छादित है। भक्त प्रार्थना करता है—'हे प्रभु, मेरे भीतर की प्रसुप्त वासनाएँ और संस्कार, धूप के इस धुएँ के समान उड़ जायें और इसकी भाँति जल कर राख हो जायें। आप मुझे निष्कलंक बना दें।'

कर्पूर जलाना यह प्रकट करता है कि पूजा से व्यक्तिगत अहं कर्पूर की भाँति पिघल जाता है और समस्त ज्योतियों की ज्योति, परम ज्योति के साथ जीव एक हो जाता है।

चन्दन का लेप भक्त को यह स्मरण दिलाता है कि उसे कठिन परिस्थितियों में भी चन्दन के समान मन की शीतलता एवं शान्ति बनाये रखनी चाहिए। चन्दन को घिसा जाता है, तो भी वह सुमधुर सुगन्धि देता है। इसी प्रकार भक्त को भी कष्टों में शिकायत या उपालम्भ नहीं देना चाहिए अपितु शान्त चित्त से प्रसन्न और प्रफुल्लित रह कर चन्दन के समान मधुरता, कोमलता और अच्छे स्वभाव की सुगन्ध निःसृत करनी चाहिए। उसे अपने शत्रु के प्रति

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

भी द्वेष की भावना नहीं रखनी चाहिए। यह शिक्षा भी हमें चन्दन से मिलती है। चन्दन को भले ही घिसा जाता है, तो भी वह केवल सुगन्ध ही देता है। व्यक्ति को भी बुराई के बदले में केवल भलाई ही करनी चाहिए।

पूजा के इस अन्तर्निहित भाव का बोध होना ही उच्चतर भक्ति का स्वरूप है।

भक्ति के दो प्रकार हैं यथा उच्चतर भक्ति अथवा परा भक्ति, और निम्न भक्ति अथवा कर्मकाण्डीय भक्ति। कर्मकाण्डीय भक्ति विधि-विधानात्मक या औपचारिक भक्ति है। इससे मन शुद्ध से शुद्धतर होता जाता है और धीरे धीरे भक्त के हृदय में भगवान् के प्रति सहज प्रेम विकसित हो जाता है।

हिन्दू धर्म साधकों को स्थूल विग्रहों से धीरे धीरे मानसिक रूपों की ओर ले जाता है और विभिन्न मानसिक रूपों से व्यक्तिगत इष्टदेव की ओर तथा निज इष्टदेव से निर्गुण परब्रह्म की ओर ले जाता है।

पञ्चाक्षर मन्त्र—ॐ नमः शिवाय का जप करें। आप भक्ति भाव सहित ॐ नमः शिवाय का कीर्तन भी कर सकते हैं—

ॐ नमः शिवाय, ॐ नमः शिवाय,
ॐ नमः शिवाय, ॐ नमः शिवाय।

जब भी मैं अपनी यात्राओं के दौरान शिव ताण्डव कीर्तन गाता था, तो लोग प्रायः नृत्य करने लगते थे-

अगड़ बम, अगड़ बम बाजे डमरू,
नाचे सदाशिव जगद्गुरु
नाचे ब्रह्मा, नाचे विष्णु, नाचे महादेव
खप्पर ले के काली नाचे, नाचे आदिदेव।

श्रद्धा और भक्ति भाव सहित नियमित रूप से पूजा करें। हर समय और अपनी प्रार्थनाओं, पूजा, ध्यान या जप के समापन पर सबके उत्तम स्वास्थ्य, दीर्घायु, सुख और शान्ति के लिए, महामृत्युञ्जय मन्त्र का जप अवश्य करें—

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्,
उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्।

इस महान् मन्त्र में भगवान् शिव की स्तुति की गयी है, यह अद्भुत चमत्कारी मन्त्र है जो दुर्घटनाओं से रक्षा करता है, रोगों को दूर करता है, दीर्घायु प्रदान करता है और मोक्षदाता है।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

गुरु की कृपा उन्हीं पर अवतरित होती है, जो पूर्णरूपेण विनम्र एवं निष्ठावान् होते हैं। निष्ठा, गुरु में विश्वास तथा श्रद्धा है। गुरु साक्ष्य अथवा प्राधिकार के रूप में जो घोषित करते हैं, उसकी सत्यता पर बिना किसी अन्य साक्ष्य अथवा प्रमाण के दृढ़ विश्वास करना निष्ठा है। जिस शिष्य की गुरु में निष्ठा है, वह वाद-विवाद नहीं करता, सोच-विचार नहीं करता, तर्क-वितर्क नहीं करता तथा चिन्तन नहीं करता है। वह उनकी आज्ञाओं का मात्र पालन करता है।

श्री स्वामी शिवानन्द

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

लाभ पाने वाले हम ही हैं

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

(आवश्यकता इस बात की है कि हम जाग जायें, सतर्क हो जायें और स्वयं अपनी निगरानी करें। मन में क्या चल रहा है; मेरे हृदय की स्थिति क्या है; वहाँ कैसे भाव, संवेदनाएँ और विचार पनप रहे हैं? जो जागरूक और सतर्क होकर निरन्तर स्वयं की निगरानी रखता हो, केवल उसी के लिए ईश्वर-साक्षात्कार सम्भव है। व्यक्ति भगवान् (God) के विषय में बात कर सकता है, किन्तु हमारे लिए भगवान् केवल अंग्रेजी के तीन अक्षरों के शब्द मात्र हैं। भगवान् वास्तव में क्या हैं, यह हम नहीं जानते क्योंकि हमने कभी भी इस पर गहराई से चिन्तन नहीं किया है। सम्भवतया हमारे लिए भगवान् केवल 'सुना हुआ-भगवान्' ही हैं जिनके विषय में कभी किसी और ने बताया होगा और हमने सुना होगा।)

सुधन्य अमर आत्मन्, समस्त ज्योतियों की परम ज्योति, परम पिता परमात्मा की उज्ज्वल, अमर सन्तान! आप जो कुछ अपने हृदय में संजो कर रखते हैं और जो आपके मन में रहता है, वह अपनी छाप आप पर छोड़ कर जायेगा। वह आपका एक भाग बन जायेगा, क्योंकि मन एक ऐसी ही वस्तु है; यह सर्वाधिक संवेदनशील कैमरा-फिल्म से भी अधिक ग्रहणशील होता है। जो कुछ भी इसमें प्रवेश करता है वह विद्युत-गति से तत्काल अंकित हो जाता है और फिर बाद में उसे आप मिटा नहीं सकते।

हम अपनी अस्थायी सांसारिक चेतना में प्रकृति और माया की उपज हैं और प्रकृति की उपज होने के कारण हम प्रकृति की कमियों को भी साझा करते हैं। जब मैं 'मैं' या 'तुम' कहता हूँ, तब मेरे कहने का अर्थ 'वास्तविक तुम' से नहीं है। 'वास्तविक तुम' को कुछ भी स्पर्श या परिवर्तित नहीं कर सकता है और न ही उसमें कोई दोष हो सकता है। यह सदैव परिपूर्ण, सर्वांग-सम्पूर्ण और पूर्णतया दिव्य है। यह ऐसा उज्ज्वल प्रकाश है जहाँ अन्धकार पहुँच ही नहीं सकता, किन्तु यदि हमने अपना ध्यान इसकी ओर से हटा लिया है, तो यह हमसे अत्यन्त दूर प्रतीत होता है। मनुष्य की वर्तमान चेतना की स्थिति एक भ्रान्त चेतनावस्था की है, और हमने अपने ही वास्तविक स्वरूप के बोध से स्वयं को वंचित कर रखा है।

जब आप स्वप्न देख रहे होते हैं, तब केवल स्वप्न ही सत्य प्रतीत होता है। उस समय संसार की कोई भी शक्ति स्वप्न-द्रष्टा को समझा नहीं सकती कि इसके अतिरिक्त एक अन्य सत्य भी है। तकिये के ऊपर पड़े हुए शिर के भीतर उसके मस्तिष्क में जो कुछ भी चल रहा है, बस स्वप्न-द्रष्टा के लिए केवल वही उसका संसार है जिसमें वह रहता, विचरण करता और अनुभव करता है। चेतना की उस अवस्था में केवल स्वप्न का सत्य ही वास्तविकता है और उस समय जाग्रत अवस्था वहाँ विद्यमान नहीं है। इसी प्रकार, जब चेतना का केन्द्र व्यक्ति के वास्तविक स्वरूप से, उसकी अस्थायी मानवीय चेतना में परिवर्तित हो जाता है तो केवल यह अस्थायी मानवीय चेतना वास्तविकता बन जाती है। तब हमारा वास्तविक स्वरूप केवल शब्दों तक सीमित रह जाता है, उसका कोई प्रभाव नहीं होता। हमारा वास्तविक स्वरूप अभी तक हमारा कार्यक्षेत्र नहीं बना है क्योंकि हमारे कार्यों की आधारभूमि तो हमारा मानव व्यक्तित्व है, 'श्रीमान अमुक

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

व्यक्ति' है—उसका एक नाम, आयु और पहचान है।

हम इसी स्तर से, इसी आधार से कार्य करते हैं, और भले ही हमारा वैदिक सत्यों से सम्बन्धित बौद्धिक ज्ञान कितना भी गहन हो या हमारा पाण्डित्य और विद्वत्ता कितने भी विस्तृत हो, तथापि हमारी चेतना बन्धक ही बनी हुई है। मन इच्छाओं, कल्पनाओं और संवेदनाओं का एक वृहद क्षेत्र है और यह इन्द्रिय भोगों के साथ पूर्णतया जुड़ा हुआ है जो हमें बाह्य विषयों की ओर खींचते रहते हैं। मन का यह प्रभुत्व विवेक के मार्ग की एक बहुत बड़ी बाधा है, भले ही हमने कितना भी ज्ञान प्राप्त कर लिया हो और कितना भी सत्संग या स्वाध्याय कर लिया हो, तथापि हमारी बुद्धि प्रायः मन के पाश में जकड़ी हुई है।

मन का अर्थ है सक्रियता और विचार-प्रक्रिया, और इसका इन्द्रियों से घनिष्ठ सम्बन्ध है। इन्द्रियाँ सदैव बाह्य वस्तुओं से आकर्षित और उनके प्रभाव में रहती हैं। ऐसी स्थिति में, आपकी यह छोटी 'मैं', मन में संजोये गये किसी भी विचार और हृदय में पनपने वाली भावना के वश में रहती है। आप जो भी कर्म करते हैं, वह नया संस्कार बन कर आपकी ओर लौट कर आ जाता है। यह एक निरन्तर चलने वाला दुष्चक्र है : एक विचार करो, उससे एक कर्म बन जाता है, फिर कर्म करो तो उससे आदत बन जाती है और बार बार दोहरायी गयी आदत एक नया स्वभाव बना देती है और उसको बार बार करते जाने से वह आपके मन में संस्कार बन कर अंकित हो जाता है। इससे अन्य नये अनावश्यक संस्कार भी बनते रहते हैं, जबकि योग का मूल उद्देश्य समस्त वृत्तियों को नष्ट करके उसे निवृत्त करना है। वेदान्तीय दृष्टिकोण से ब्रह्माकार वृत्ति के अतिरिक्त सभी वृत्तियों का निराकरण करना है।

केवल एक उसी का ही अस्तित्व है—वह परम सत्य जो शाश्वत है, अनादि और अनन्त है, नाम-रूप से परे, असीम, नित्य-निरन्तर है और लोकातीत है। इसलिए प्रमुख साधना मन में एक ही वृत्ति बनाये रखने के लिए है, परन्तु हम निरन्तर और अधिक वृत्तियाँ उत्पन्न करते जाते हैं और त्यागी जा सकने वाली नयी अनावश्यक वृत्तियों को जोड़ते जाने से स्थिति को और भी अधिक बिगाड़ते जाते हैं। हम अपना सम्पूर्ण ध्यान बाह्य जगत् की ओर लगाये रहते हैं, और मानो यह भी पर्याप्त न हो, यह सोच कर समस्त जगत् को दूरदर्शन, रेडियो और पत्र-पत्रिकाओं के माध्यम से अपने घर के भीतर तक ही ले आते हैं।

आवश्यकता इस बात की है कि हम जाग जायें, सतर्क हो जायें और स्वयं अपनी निगरानी करें। मन में क्या चल रहा है; मेरे हृदय की स्थिति क्या है; वहाँ कैसे भाव, संवेदनाएँ और विचार पनप रहे हैं? जो जागरूक और सतर्क होकर निरन्तर स्वयं की निगरानी रखता हो, केवल उसी के लिए ईश्वर-साक्षात्कार सम्भव है। व्यक्ति भगवान् (God) के विषय में बात कर सकता है, किन्तु हमारे लिए भगवान् केवल अंग्रेजी के तीन अक्षरों के शब्द मात्र हैं। भगवान् वास्तव में क्या हैं, यह हम नहीं जानते क्योंकि हमने कभी भी इस पर गहराई से चिन्तन नहीं किया है। सम्भवतया हमारे लिए भगवान् केवल 'सुना-सुनाया-भगवान्' ही हो जिनके विषय में कभी किसी और ने बताया होगा और हमने सुना होगा। एक अन्य विचार भी मन में आ सकता है,'यदि मैं भगवान् को प्राप्त कर लूँ तो मैं विलक्षण और महान् हो जाऊँगा, सर्वश्रेष्ठ हो जाऊँगा,' इसलिए हम सभी लोभी हैं और सर्वोच्च स्थान पर होने की इच्छा रखते हैं।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

भगवद्गीता का सन्देश–उपदेश

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

(पूर्वांक से आगे)

पारस्परिक स्वीकृति से, यह निश्चय किया गया कि एक सामाजिक द्वन्द्व को समाप्त करने हेतु युद्ध करना अनिवार्य है। परन्तु, जब संकट का वह क्षण उपस्थित हुआ, जब अवसर पूर्ण रूप से परिपक्व था और निर्णायक कर्म करना था, तब क्या हुआ? अर्जुन के चित्त में एक अत्यन्त अप्रत्याशित अन्तर्द्वन्द्व उत्पन्न हो गया। यह अन्य व्यक्तियों के साथ का संघर्ष नहीं था, अपितु उनके स्वयं के अन्तःकरण का द्वन्द्व था। मैंने आपको पूर्व में अवगत कराया था कि द्वन्द्व चार प्रकार के होते हैं। प्रथम है अन्य व्यक्तियों के साथ संघर्ष, और इसका अन्त करने हेतु ही उन्होंने युद्ध के इस भयंकर और साहसिक मार्ग का आश्रय लिया था। परन्तु युद्ध के आरम्भ होने से पूर्व ही, सबसे महत्त्वपूर्ण नायकों में से एक, एक पक्ष के प्रमुख वीर, सर्वाधिक विख्यात योद्धा को अपने ही अन्तःकरण के अत्यन्त जटिल द्वन्द्व से होकर निकलना पड़ा—उनके अपने विचार, भावनाएँ, संवेदनाएँ और उनके अन्तःकरण के विभिन्न आवेग। हम इस परिस्थिति से भली-भाँति अवगत हैं। सभी कर्मों का उद्‌गम व्यक्ति के भीतर से ही होता है, और कर्म करना है अथवा नहीं करना है, इसका निर्णय स्वयं व्यक्ति को ही लेना होता है। कोई भी निर्णय केवल तभी लिया जा सकता है जब मन में कोई द्वन्द्व न हो। या तो हम कोई कर्म करते हैं अथवा हम वह कर्म नहीं करते। हम किसी वस्तु की इच्छा करते हैं अथवा हम उसकी इच्छा नहीं करते। ये ऐसे निर्णय हैं जो मन द्वारा लिये जाते हैं। परन्तु यदि कोई व्यक्ति दुविधा के दो चरम बिन्दुओं के मध्य दोलन करने लगे, और अपने ही मन के भीतर चल रहे द्वन्द्व के कारण यह न जान पाये कि किस पक्ष का चयन किया जाये और आगे कौन से कदम बढ़ाए जाये, तो वहाँ कोई समाधान हो ही नहीं सकता। वहाँ उपस्थित सभी जनों के लिए अत्यन्त विस्मय और आश्चर्य का विषय यह रहा कि अर्जुन ने एक अत्यन्त अप्रत्याशित दृष्टिकोण अपना लिया। वह सर्वश्रेष्ठ वीर ऐसे कायरतापूर्ण और करुणा से भरे वचन बोलने लगा, जिसकी युद्ध के कगार पर खड़े किसी योद्धा से तनिक भी अपेक्षा नहीं की जा सकती थी। उस सामाजिक संघर्ष का समाधान करने का प्रयास करने के स्थान पर, जिसके निमित्त यह युद्ध किया जाना था, उसमें एक और द्वन्द्व आ जुड़ा। इस प्रकार, एक द्वन्द्व के स्थान पर, अब यहाँ हमारे समक्ष दो द्वन्द्व उपस्थित हो गये। उस महान् योद्धा और नायक अर्जुन ने अपने सखा, मार्गदर्शक और सारथी भगवान् कृष्ण के समक्ष, जो उसी रथ पर विराजमान थे, अनेक भ्रामक तर्क प्रस्तुत किये, और यह कहते हुए सम्पूर्ण विषय का अन्त कर दिया कि मैं इस कृत्य हेतु तैयार नहीं हूँ। इस स्थिति को स्वीकार करना अत्यन्त कठिन था, और केवल भगवान् कृष्ण जैसा महान् व्यक्तित्व ही इसे उसी वास्तविक भावना के साथ ग्रहण कर सकता था जिस भावना से वह उत्पन्न हुई थी।

जब कोई व्यक्ति हमारा वास्तविक मित्र होता है, तो वह हमारी मनोदशा को भली-भाँति समझता है और हमें सम्भालना जानता है। यही जीवन का विवेक है। भगवान् कृष्ण न तो प्रसन्न हुए और न ही अप्रसन्न। एक चिकित्सक अपने रोगी से न तो प्रसन्न होता है और न ही अप्रसन्न। एक वैद्य के चित्त में कोई भावुकता उत्पन्न नहीं

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

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

होती है। अर्जुन के मन की उस अत्यन्त व्यथित अवस्था को देखकर भगवान् कृष्ण तनिक भी विचलित नहीं हुए। उन्होंने कोई रुदन, विलाप नहीं किया या शोक प्रकट नहीं किया। उन्होंने जीवन के गहन अनुभवों से परिपूर्ण ऐसे ज्ञानयुक्त वचन कहे, जिन्होंने प्रासंगिक रूप से, जीवन के सभी द्वन्द्वों के समाधान के द्वार खोल दिये। उनमें केवल अर्जुन के अन्तर्द्वन्द्व का ही नहीं, अपितु आपके, मेरे और किसी भी काल में किसी भी व्यक्ति के द्वन्द्व का समाधान निहित था। सभी प्रकार की समस्याओं, सभी द्वन्द्वों, और सभी विसंगतियों का—चाहे वे किसी के भी मन में हों, समाज की किसी भी संरचना में हों, और किसी भी कालखण्ड की हों—अत्यन्त प्रभावशाली ढंग से समाधान किया गया। इसी कारण भगवद्गीता सार्वभौमिक महत्त्व का एक महान् शास्त्र बन गयी। यद्यपि इसका उद्भव एक ऐतिहासिक सन्दर्भ के कारण हुआ था, तथापि यह शनैः-शनैः सम्पूर्ण मानव जाति और समग्र मानवता के कालातीत प्रश्नों और शाश्वत समस्याओं के समाधान तक विस्तृत हो गयी। भगवद्गीता केवल हिन्दू धर्म की शिक्षा नहीं देती, अपितु वस्तुतः धर्म का, कर्तव्य का ही उपदेश देती है। यह मेरा या आपका धर्म नहीं है, अपितु भगवद्गीता के शब्दों में मानव-आत्मा के धर्म का वर्णन किया गया है। यह मानव जाति के प्रश्नों का उत्तर है, न कि केवल किसी विशेष धर्म, पन्थ या सम्प्रदाय का विषय। यह 'मानव' द्वारा ईश्वर से पूछा गया प्रश्न है। यह कोई विशेष व्यक्ति या कोई विशेष आस्था, संघ या संस्था नहीं है जो समस्या उठा रही है, अपितु सम्पूर्ण मानवता का प्रतीक 'मानव', सब वस्तुओं व प्राणियों के रचयिता के समक्ष एक समस्या प्रस्तुत कर रहा है। और इसका उत्तर सभी दिशाओं से आया। यह उत्तर केवल कृष्ण नामक एक व्यक्ति के मुख से नहीं, अपितु विराट् पुरुष के सभी मुखों से आया। जब यह उत्तर आया, तब वहाँ कोई ऐतिहासिक कृष्ण नहीं थे। यह प्रश्न एक ऐतिहासिक व्यक्ति के रूप में अर्जुन द्वारा नहीं उठाया गया था। यह अर्जुन नहीं था जिसने समस्या खड़ी की; यह अर्जुन में विद्यमान मानव-तत्त्व था जिसने यह प्रश्न उठाया। हममें से प्रत्येक के भीतर मानवता का एक स्वरूप है, जो न तो पुरुष है न स्त्री, न पूर्वी है न पश्चिमी। वह मानव तत्त्व इस शाश्वत प्रश्न को प्रस्तुत करता है। अतः, उत्तर को सर्व-समावेशी होना ही था। मानवीय जटिलता ने प्रश्न उठाया; तो इस प्रश्न का उत्तर कौन देगा? कोई अन्य मनुष्य नहीं। एक मनुष्य की समस्या का समाधान दूसरे मनुष्य द्वारा नहीं किया जा सकता, क्योंकि दूसरा मनुष्य भी उसी के समान एक मानव ही है। आप मेरी समस्या का समाधान नहीं कर सकते, और न ही मैं आपकी समस्या का समाधान कर सकता हूँ, क्योंकि हम दोनों मानवता के एक ही धरातल पर खड़े हैं। और यहाँ सम्पूर्ण मानवता की समस्या थी, न कि किसी एक व्यक्ति की; तो इस प्रश्न का उत्तर कौन देगा? कृष्ण नहीं, क्योंकि इस सन्दर्भ में कृष्ण का नाम लेने का अर्थ होगा एक व्यक्ति का प्रश्न उठाना। ये ऐतिहासिक कृष्ण नहीं थे जिन्होंने अर्जुन से संवाद किया, अपितु ये नारायण थे जिन्होंने नर से बात की। इसे केवल कृष्ण-अर्जुन-संवाद ही नहीं, अपितु नर-नारायण-संवाद के रूप में भी जाना जाता है। ईश्वर ने मनुष्य से बात की, न कि कृष्ण ने अर्जुन से। समष्टि ने व्यष्टि से बात की। सर्व-समावेशी सत्ता ने देश और काल में सीमित सत्ता से ज्ञान के शब्द कहना आरम्भ किया। मानवता परम ब्रह्म के सम्मुख थी। बोध की इस पृष्ठभूमि के साथ, हम इस शास्त्र के महत्त्व को अनुभव करने में सक्षम होंगे। इस प्रकार, एक सामाजिक द्वन्द्व को सुलझाने की आवश्यकता की पृष्ठभूमि में, मानवता के प्रतीक, जिसे अर्जुन के नाम से जाना जाता है, के मन में एक व्यक्तिगत द्वन्द्व उत्पन्न हुआ।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : अल्का सुरेश बुद्धिराजा)

पूर्ण योग

परम पूज्य श्री स्वामी वेंकटेशानन्द जी महाराज

(पूर्वांक से आगे)

५ फरवरी, १९५६

एक भिन्न प्रकार का उद्यान-समारोह

इसी बीच डॉ. एच. एस. राव पहुँच चुके थे और वे स्वामीजी को वनस्पति-उद्यान की ओर ले चले। वे ही उद्यान के आधिकारिक प्रभारी हैं, और वे पौधों के प्रजनन विषयक प्रयोग करते हैं, इस विषय में वे अमरीका से विशेष प्रशिक्षण प्राप्त किये हुए एक विशेषज्ञ भी हैं।

स्वामीजी अभी उद्यान में प्रवेश कर ही रहे थे कि डॉ. जगमोहन सिंह जी ने अभिवादन किया। यह एक बड़ा अचम्भा ही था, उन्हें स्वामीजी के वहाँ पहुँचने का अनुमान नहीं था, किन्तु न जाने क्यों आज ही प्रातः उन्हें लगा कि आज उद्यान देखने जाना चाहिए!

जब डा. राव वहाँ पर किये जाने वाले अपने प्रयोगों में से कुछेक प्रयोग दिखा ही रहे थे, तभी लोगों की एक और मण्डली स्वामीजी की ओर आ पहुँची—यह बैंक मैनेजर और उसके सहकर्मियों का समूह था।

डॉ. जगमोहन सिंहजी स्वामीजी को उस ओर ले कर गये जहाँ उनके परिवार ने एक छोटी सी चाय-पार्टी की बहुत सुन्दर व्यवस्था की हुई थी। श्रीमती जगमोहन सिंहजी (स्वयं भी डॉ.) तैयारियों में व्यस्त थीं। उन सबके लिए तो यह बहुत बढ़िया पिकनिक थी; इस अप्रत्याशित अवसर ने उनके लिए आशीर्वाद को और भी अधिक बहुमूल्य बना दिया था।

'आइए कीर्तन करते हैं,' स्वामीजी ने कहा। तब तक जो लोग वनस्पति उद्यान में घूमने के लिए गये हुए थे, वे सभी स्वामीजी के पास आकर एकत्रित हो गये। सन्त के निकट स्वतः ही सत्संग का वातावरण बन गया।

स्वामीजी ने अपने कई कीर्तन और अँग्रेजी भाषा के दार्शनिक भजन भी गाये। जब उन्होंने देखा कि अभी तक कुछ लोग अपने चाय के प्याले ही पकड़े हुए हैं तो उन्होंने गाया—

'थोड़ा खाओ, थोड़ा पीयो, थोड़ा बोलो, थोड़ा सोओ।' फिर उन्होंने अन्य भजन गाने आरम्भ कर दिये।

उन्होंने देखा कि एक या दो ने अभी तक अपनी चाय समाप्त नहीं की थी। वे झट से फिर 'थोड़ा खाओ' वाला गीत गाने लगे! इससे सभी समझ गये और शीघ्रता से आकर कीर्तन में सम्मिलित हो गये।

जब वे उद्यान के दूसरी ओर बढ़ने लगे, तो एक और भक्त उनसे मिला। वह वर्षों पहले स्वामीजी से मिला था, और जैसे ही उसने केवल इतना ही कहा, 'स्वामीजी मैं फ्रन्टियर से आया हूँ, जहाँ मैं एक सम्पादक था।' स्वामीजी को उससे सम्बन्धित बहुत सी रोचक घटनाएँ स्मरण हो आयीं। वह भक्त आश्चर्यचकित रह गया। 'स्वामीजी, मुझे पहले लगा था कि आप मुझे नहीं पहचानेंगे। आप इतने महान् हैं और आप प्रतिदिन सहस्रों लोगों से मिलते हैं, मैंने सोचा था कि सम्भवतया आप मुझे भूल गये होंगे।' किन्तु नहीं, स्वामीजी उसे भूले नहीं थे। जैसा कि भक्त के वृद्ध पिता ने कहा—'स्वामीजी की

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

स्मरण शक्ति अद्भुत है'।

स्वामीजी बगीचे से जा चुके थे किन्तु लोग आज प्राप्त होने वाले अद्भुत आशीर्वादों के विषय में अभी भी परस्पर बातें कर रहे थे। वे सब तो स्थान परिवर्तन और सुख पाने की इच्छा से आये थे, स्वामीजी ने उन्हें दोनों ही प्रदान कर दिये। वास्तव में उन्होंने एक विलक्षण परिवर्तन प्रदान किया—एक घण्टे के लिए उन सबको इस धरा से ऊपर उठाकर लौकिक जगत् से पूर्णतया भिन्न एक अद्भुत स्तर पर पहुँचा दिया था। स्वामीजी के सान्निध्य में वे सब उस एक घण्टे के लिए विशेष आनन्द में निमज्जित रहे—एक ऐसे आनन्द में जो संसार की अन्य सभी सुखों से बहुत दीर्घ काल तक रहने वाला था।

फिर डॉ. एच.एस राव के आवास पर गये। यहाँ स्वामीजी एफ.आर.ओ. के एक अभियन्ता, श्री शिवरामजी से मिले। उनका राव परिवार ने भली-भाँति सत्कार किया। डॉ. राव ने कहा, 'स्वामीजी, मेरे रिकार्डर में १० मिनट का स्थान रिक्त है, मेरी प्रार्थना है कि आप अपना सन्देश इसमें अपनी आवाज़ में रिकार्ड-ध्वन्यांकित कर दें, और स्वामीजी ने अत्यन्त प्रेरणाप्रद प्रवचन दिया जिसका सारांश इस प्रकार हैः

सरल योग

मुझे आपको बारम्बार स्मरण दिलाना होगा कि जीवन का उद्देश्य आत्म-साक्षात्कार है। आप इसे भूल जाते हैं, क्योंकि माया इतनी शक्तिशाली है कि इसके प्रभाव से आप राग-द्वेष के प्रवाह में बह जाते हैं। आपको सदैव अनित्यं, असुखं को स्मरण रखना पड़ेगा, यह संसार अस्थायी है—दुःखों और कष्टों से भरा है, इसलिए आपको दैनिक कार्यों के साथ साथ अपना समय जप, कीर्तन, ध्यान में भी देना ही पड़ेगा। अपने समस्त कार्यो का अध्यात्मीकरण करना होगा! अशाश्वतम्!

आपको स्मरण रखना होगा कि माया का कार्य क्या है। माया वास्तविक को ढक देती है और अवास्तविक को वास्तविक बना कर प्रकट कर देती है। जो विवेक-सम्पन्न है, जिसने सत्संग किया है, जिसमें मोक्ष पाने की तीव्र आकांक्षा है, केवल वह व्यक्ति ही माया से भ्रमित नहीं होगा, वह निज सच्चिदानन्दस्वरूप में स्थित रहने का प्रयास करेगा। संसार में रहते हुए अपने कर्तव्य करते हुए, गीता का स्वाध्याय करें, रामायण और उपनिषदों के महत्त्वपूर्ण श्लोक कंठस्थ करें,

यो वै भूमा तत्सुखं नाल्पे सुखमस्ति भूमैव सुखम्।

(छा. उप.ः७/२३/१)

(जो 'भूमा' अर्थात् अनन्त परमात्मा है, वही वास्तविक सुख है। लौकिक वस्तु-पदार्थों में सच्चा सुख नहीं है)

आप अनन्त परब्रह्म में वास्तविक सुख पा सकते हैं ,यह गुणातीत है, राग-द्वेष से परे है, दुःखों और कष्टों से रहित, जन्म और मरण से परे है। असीम, शाश्वत परम सत्ता है; आप केवल वहीं स्थायी सुख पा सकते हैं। इन्द्रिय विषयों के सुख, वास्तविक सुख नहीं हैं; वे तो मात्र क्षणिक उत्तेजना और स्नायुओं की खुजलाहट के समान है। विवेकशील मनुष्य उनमें आसक्त नहीं होता हैं।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

षट्सम्पत्ति

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

(पूर्वांक से आगे)

तितिक्षा

सहिष्णुता को तितिक्षा कहते हैं। साधक को गर्मी-सर्दी, दुःख-सुख आदि द्वन्द्वों को धैर्यपूर्वक सहन करना चाहिए। विवेकचूड़ामणि में श्री शंकराचार्य इस प्रकार व्याख्या करते हैं, ''सभी कष्टों को बिना प्रतिकार किये सहन कर लेना और चिन्ता अथवा शोक से मुक्त रहने का नाम तितिक्षा है।'' आत्म-अनात्म विवेक के अनुसार शक्ति रखते हुए भी, किसी व्यक्ति द्वारा किये हुए अनुचित व्यवहार को बिना प्रतिकार किये सहन कर लेने को तितिक्षा कहते हैं।

कुछ लोग पंचाग्नि तप करते हैं। वे अपने चारों ओर चार स्थानों में अग्नि जलाते हैं और पाँचवीं अग्नि के रूप में सूर्य उनके शिर पर होता है। परन्तु मूर्खतावश की हुई घोर तपस्या की भगवान् श्रीकृष्ण भगवद्गीता में निन्दा करते हैं।

''जो लोग अशास्त्रविहित घोर तपस्या करते हैं, जो दम्भ और अहंकार से युक्त, राग और काम से प्रेरित होती है, मूर्खतावश शरीर में स्थित भूतसमुदाय और मुझ अन्तर्यामी को भी कष्ट देते हैं—ऐसे मनुष्यों को आसुरी वृत्ति वाला समझो'' (भगवद्गीता १७/५, ६)। कुछ लोग तितिक्षा को ही अपना लक्ष्य माने हुए हैं। परन्तु यह तो केवल साधन है। जहाँ कहीं भी जीवन है, दो विरुद्ध शक्तियाँ अथवा द्वन्द्व अवश्य ही वहाँ रहते हैं। कुछ अज्ञानी जन अप्रिय अनुभवों को छोड़ कर केवल प्रिय अनुभवों को प्राप्त करना चाहते हैं। यही मूर्खता की सीमा है। क्या अन्धकार के बिना प्रकाश हो सकता है, काँटों के बिना गुलाब हो सकता है, लाभ के बिना हानि रह सकती है, असफलता के बिना सफलता हो सकती है, पराजय के बिना विजय हो सकती है और दुःख के बिना सुख हो सकता है? एक बुद्धिमान् व्यक्ति वही है जो इनको समझ कर इनको अपना लेता है और वही सुखी रह सकता है, अन्य नहीं। ज्ञानी पुरुष कभी भी असन्तुष्ट नहीं रहता है। वह स्वयं को अपने हृदय में स्थित शाश्वत साक्षी चेतना में स्थिर करना चाहता है, जो कि सभी द्वन्द्वों के ऊपर है, और तब अप्रभावित मन से विश्व के दृश्य को देखता है। वह सृष्टि के कण-कण में प्रज्ञा के प्रकाश को देखता है। उसे प्रकृति के शाश्वत नियमों और द्वन्द्वों का विस्तरित ज्ञान होता है। इस ज्ञानयुक्त तितिक्षा को ही वास्तविक तितिक्षा कहते हैं। ऐसा तितिक्षु शारीरिक तपश्चर्या करने वाले तितिक्षुओं से अधिक उत्तम है; क्योंकि अन्य तितिक्षु जीवन के कठिन क्षणों में असफल हो जाते हैं। ऐसा तितिक्षु जिसने तितिक्षा का अभ्यास ज्ञान से किया है, सभी तितिक्षुओं का राजा है।

श्रद्धा

सद्गुरु के मुखारविन्द से निःसृत अमृत वचनों में, वैदिक शास्त्रों में और सबसे अधिक अपने आत्मा में विश्वास का नाम श्रद्धा है। यह अन्ध-विश्वास नहीं है। यह तर्क, युक्ति और अनुभव पर आधारित होती है। तभी यह

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

स्थायी श्रद्धा होती है। काल्पनिक विश्वास, केवल धार्मिक अथवा सामाजिक रीति-रिवाजों में विश्वास रखने से आध्यात्मिक उन्नति सम्भव नहीं है। मन सदा अशान्त रहेगा। सदा मन में नयी-नयी शंकाएँ उत्पन्न होती रहेंगी। मतवादी-सम्प्रदायवादी अपने मत को दूसरों पर थोपते हैं और उनको अपनी संख्या बढ़ाने के लिए अपने सम्प्रदाय में ले लेते हैं। परन्तु सम्प्रदाय बदलने से भी व्यक्ति को शान्ति प्राप्त नहीं होती। तब वह दूसरे सम्प्रदाय में चला जाता है। श्रद्धा के बिना कोई आध्यात्मिक उन्नति नहीं हो सकती। श्रद्धा से निष्ठा और निष्ठा से आत्म-साक्षात्कार की प्राप्ति होती है। यदि श्रद्धा शक्तिशाली न होगी, तो शीघ्र ही समाप्त हो जायेगी और साधक इधर-उधर भटकता रह जायेगा।

समाधान

समाधान का अर्थ ध्यानपूर्वक मन का सन्तुलन है। यह शम, दम, उपरति, तितिक्षा और श्रद्धा का परिणाम होता है। इससे पूर्ण स्थिरता होती है। यह मन को मनमानी करने और विषयों की तरफ से मोड़ कर आत्मा में केन्द्रित करना है। यह आत्म-स्थिरता है। श्री शंकराचार्य जी आत्म-अनात्म विवेक में इसकी परिभाषा करते हैं : ''जब मन श्रवण, मनन तथा निदिध्यासन से हट कर किसी सांसारिक वस्तु का चिन्तन करें, परन्तु उसको साररहित पाकर अपने कार्य श्रवण, मनन और निदिध्यासन में लौट आये तो इसे समाधान कहते हैं।'' तब मन कष्ट झेलते हुए भी चिन्ता रहित रहता है। सुखों में उदासीनता रहती है। मन स्थिर रहता है। साधक सब प्रकार से राग रहित रहता है। न तो वह राग करता है और न द्वेष। उसे मानसिक शक्ति तथा आन्तरिक शान्ति अधिक प्राप्त होती है। उसे परम निश्चल मानसिक शान्ति प्राप्त हो जाती है।

कुछ साधकों को तभी तक शान्ति रहती है जब तक वे एकान्त में रहते हैं, जहाँ पर विक्षिप्त करने वाली वस्तुएँ नहीं होतीं। जब वे नगर में आते हैं और लोगों से मिलते हैं, तो विक्षिप्त हो उठते हैं। वे पूर्णतया अशान्त हो जाते हैं। वे भीड़युक्त स्थान में ध्यान नहीं कर सकते है। यह एक दुर्बलता है। इसका अर्थ है कि साधना में उन्नति नहीं हुई है। ऐसे लोगों में मानसिक स्थिरता नहीं होती। यदि साधक युद्ध के मैदान में भी जहाँ पर कि गोलियों की बौछार हो रही हो, उसी प्रकार स्थिर रह सके जैसे कि वह हिमालय की गुफा में रहता है, तो कहा जा सकता है कि वह समाधान में आरूढ़ है। भगवद्गीता में श्री कृष्ण भगवान् कहते हैं : ''हे धनंजय! सभी कर्मों को ईश्वर में स्थित होकर, संग का त्याग कर सफलता और असफलता में समान रह कर करो।'' यह समाधान है। अन्य स्थान पर भगवद्गीता में भगवान् कहते हैं, ''संयमी पुरुष इन्द्रियों से विषय-पदार्थ को ग्रहण करता हुआ भी, राग और द्वेष से रहित होकर आत्म-शान्ति को प्राप्त होता है।'' यह भी समाधान है।

अन्त में चौथे पुरुषार्थ मुमुक्षुत्व पर आते हैं। इसका अर्थ है मुक्ति के लिए तीव्र इच्छा अथवा जन्म-मरण के चक्र एवं उसके दुष्परिणामों—वृद्धावस्था, रोग, मोह, और दु:ख से छुटकारा। यदि साधक में पहली तीन योग्यताएँ—विवेक, वैराग्य और षट्सम्पत्ति हैं तो मुमुक्षुत्व स्वयं आता है। साधक को इन चारों साधनों का पूर्ण रूप से अभ्यास करना चाहिए। इन चारों साधनों के क्रम में विशेष महत्त्व निहित है। जो साधक इन चारों साधनों से सम्पन्न है, वह इस धरा पर एक दिव्य-आत्मा है।

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)

आत्म–नियन्त्रण के फल

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

(पूर्वांक से आगे)

एक आत्म–संयमी मनुष्य सांसारिक सम्बन्धों एवं भावनाओं से उत्पन्न आसक्तियों के पाश में कभी आबद्ध नहीं होता है।

आत्म–संयम अथवा आत्म–नियन्त्रण में एक ही त्रुटि है। इसमें दूसरी कोई त्रुटि नहीं है। वह त्रुटि है कि आत्म–संयमी व्यक्ति को अन्य व्यक्तियों द्वारा दुर्बल माना जाता है। आत्म–संयमी व्यक्ति क्षमाशीलता द्वारा सरलता से उच्च सुखमय लोकों की प्राप्ति कर सकता है।

जहाँ एक आत्म–संयमी व्यक्ति वास करता है, वह स्थान ही वास्तविक 'वन' है। वह स्थान सदैव एक पवित्र स्थान होता है। आत्म–संयमी व्यक्ति के लिए 'वन' का क्या प्रयोजन है? इसी प्रकार, जो आत्म–संयमी नहीं है, उस व्यक्ति के भी लिए 'वन' का क्या प्रयोजन है?

एक आत्म–संयमी व्यक्ति को परलोक में भी श्रेष्ठ पुरस्कार प्राप्त होता है। वह इस लोक में सम्मान–प्रतिष्ठा प्राप्त करता है तथा इसके पश्चात्, उच्च स्थिति अथवा पद प्राप्त करता है। वह ब्रह्म–पद प्राप्त करता है। वह मोक्ष प्राप्त करता है।

जीवन की समस्त पद्धतियों में, आत्म–नियन्त्रण के अभ्यास को सभी सद्गुणों से उच्च अथवा श्रेष्ठ माना गया है। आत्म–नियन्त्रण से प्राप्त फल अथवा लाभ, जीवन के अन्य सभी पद्धतियों से प्राप्त फल से अधिक श्रेष्ठ है।

एक आत्म–संयमी व्यक्ति मोक्ष की तीव्र आकांक्षा करता है। वह सुख–दुःख को समान भाव से स्वीकार करता है और वह कभी अत्यधिक हर्षित अथवा निराश नहीं होता है।

वह प्रतिशोध–भाव तथा सभी प्रकार के छल–कपट से मुक्त होता है। वह स्तुति एवं निन्दा से अप्रभावित रहता है। वह सभी परिस्थितियों में सन्तुलित रहता है। वह सुसंस्कारी होता है। वह पवित्रता एवं धृति–युक्त होता है। वह अपनी कामनाओं–इच्छाओं का स्वामी होता है।

वह इस जगत् में सम्मान पाता है। इस जगत् से प्रस्थान करने के पश्चात्, वह स्वर्ग लोक में जाता है। वह समस्त प्राणियों की उनकी इच्छित वस्तुएँ प्राप्त करने में सहायता करता है। वह सभी परिस्थितियों में प्रसन्न रहता है। वह सदैव हर्षित–प्रफुल्लित रहता है।

असंगता एवं मुमुक्षुत्व द्वारा मन पर नियन्त्रण

इन्द्रिय–विषयों का चिन्तन 'संग' कहा जाता है। इन्द्रिय–विषयों का चिन्तन नहीं करना 'वैराग्य' कहलाता है। ब्रह्म–तत्त्व अथवा अपने इष्ट देवता के निरन्तर चिन्तन द्वारा विषय–चिन्तन को रोकें। मन में वासनाओं को रखना, अपने भीतर एक काले विशाल सर्प को रखने एवं उसे दूध पिलाने के समान है। इससे आपका जीवन सदैव संकट में रहता है। विचार, वैराग्य, आत्म–तत्त्व के ध्यान द्वारा, इन वासनाओं का नाश करें। तमोगुण पाशविक है; रजोगुण

'Conquest of Mind' पुस्तक से उद्धृत आलेख का अनुवाद

मानवीय है तथा सत्त्वगुण दैवीय है। यदि आपके शरीर पर धारण किये वस्त्रों में आग लग जाती है, तो आप आग बुझाने एवं शीतलता प्राप्त करने हेतु शीघ्र ही जल की तरफ दौड़ना चाहते हैं। संसार-अग्नि से दग्ध होते समय भी, आपको यही अनुभव करना चाहिए तथा इससे अपनी रक्षा हेतु शीघ्रता करनी चाहिए, तभी आपमें वैराग्य एवं मुमुक्षुत्व जाग्रत होंगे।

प्राचीन समय में जिज्ञासु-साधक, आध्यात्मिक दीक्षा की प्राप्ति हेतु गुरु के समीप समिधा लेकर जाते थे। इसका क्या अभिप्राय है? वह जिज्ञासु-साधक अपने गुरु से इस प्रकार प्रार्थना करता है, ''हे श्रद्धेय गुरुदेव! आपकी कृपा से ज्ञान-रूपी अग्नि में मेरे पापों एवं सांसारिक वासनाओं का यह गठ्ठर भस्मीभूत हो जाये। मुझमें ज्ञान की दिव्य ज्योति प्रज्वलित हो। मैं स्वयं प्रकाशमान आत्मा को प्राप्त करूँ। मेरी इन्द्रियाँ, मन, प्राण, अहंकार एवं वासनाएँ ज्ञानाग्नि में आहुति रूप से अर्पित हों।''

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

नवीन दृष्टिकोण अपनायें। समस्त जगत् को गुरु-स्वरूप देखें। इस सृष्टि के प्रत्येक पदार्थ में गुरु के मार्गदर्शक हस्त, उद्‌बोधक वाणी तथा प्रबोधक संस्पर्श का अनुभव करें। अब समग्र जगत् आपकी परिवर्तित दृष्टि के समक्ष रूपान्तरित रूप में स्थित होगा। विराट् गुरु जीवन के सभी मूल्यवान् रहस्यों का उद्‌घाटन कर ज्ञान प्रदान करेंगे। दृश्य प्रकृति के रूप में अभिव्यक्त परम गुरु आपको जीवन की सर्वाधिक उपयोगी शिक्षाएँ प्रदान करेंगे। इन गुरुओं के गुरु की, उस गुरु की जिसने अवधूत दत्तात्रेय को भी उपदेश दिया, नित्य पूजा कीजिए। अपनी उदात्त सहिष्णुता वाली मौन परम सहनशीला पृथ्वी, स्वैच्छिक आत्म-बलिदान करने वाला छायादार फलदायक वृक्ष, नन्हें बीज में धैर्यपूर्वक शान्त पड़ा रहने वाला महान् पीपल, अपने अध्यवसाय से शिलाओं को घिस डालने वाली जल की टपकती बूँदें, सुव्यवस्थित समयनिष्ठ तथा नियमनिष्ठ ग्रह तथा ऋतुएँ—ये सब उनके लिए दिव्य गुरु हैं जो देखते, सुनते तथा ग्रहण करते हैं।

श्री स्वामी शिवानन्द

बाल जगत्

अहिंसा का आदर्श

एक अति निर्धन व्यक्ति किसी बगीचे में से जा रहा था। वह भूख से बहुत अधिक व्याकुल था। पिछले तीन दिनों से उसने कुछ भी नहीं खाया था। बगीचा आम के वृक्षों से भरा हुआ था। वह आमों की ऋतु थी। रस भरे आम अत्यधिक आकर्षक थे, अतः उस क्षुधा-पीड़ित व्यक्ति ने सहसा एक पत्थर उठाया और वृक्ष की ओर उछाल कर फेंक दिया। कुछ आम धरती पर आ गिरे। उस व्यक्ति का मुख प्रसन्नता से खिल उठा, और जैसे ही उसने भूख से व्याकुल हो फल की ओर हाथ बढ़ाया, तो उसके मुँह में पानी आ गया।

भूख मिटाने के लिए फल पा जाने की प्रसन्नता से, उस निर्धन क्षुधातुर व्यक्ति का इस ओर ध्यान ही नहीं गया कि उसका फेंका गया पत्थर वृक्ष से फल गिराने के बाद किस ओर गया। फल को गिराने के बाद पत्थर को नीचे ही गिरना था। उस बेचारे की भूख जितनी अधिक थी, उतने ही बलपूर्वक उछाल कर फेंका गया पत्थर वेगपूर्वक आकाश की ओर बहुत ऊँचे तक जाकर फिर पूरे बल सहित नीचे आ गिरा।

भाग्य, जो विचित्र परिस्थितियों का सृजन करने वाला है, ने उस दिन वहाँ के सबसे निर्धन व्यक्ति और साथ ही शासन-कर्ता सम्राट्, दोनों को उस उद्यान में ले आने की योजना बना ली थी। एक ओर, निर्धनता और भूख के कारण मृत्यु की कगार पर खड़ा हुआ वह व्यक्ति अपनी भूख मिटाने के लिए कुछ भी खाने की वस्तु की खोज में वहाँ आ पहुँचा था। दूसरी ओर, सम्राट् राजसी भोजन करने के बाद वृक्षों की छाया में अपनी रानियों और मन्त्रियों के साथ बैठ कर समय बिताने के लिए शतरंज खेल रहा था। सम्राट् और वह अकिंचन भाग्यहीन व्यक्ति, दोनों ही एक दूसरे की उपस्थिति से अनजान थे।

'Inspiring Stories' पुस्तक से उद्धृत कहानी का अनुवाद

वह प्रहारक वस्तु जो वृक्ष पर प्रहार करने के बाद नीचे गिरी, एक निर्जीव पत्थर ही थी, उसे सम्राट् का सम्मान करते हुए बचकर दूर गिरने का बोध नहीं था। वह पत्थर सीधे उसके शिर पर जा गिरा। पगड़ी ने सम्राट् के शिर की रक्षा तो कर ली किन्तु वह दूर जा गिरी और उसका सौन्दर्य बिगड़ गया। सम्राट् रानियों के साथ आनन्ददायक खेल में मग्न था और उसने पगड़ी बिगड़ने के कारण को खोजने में कोई रुचि नहीं दिखायी। लेकिन उसके मन्त्री सम्राट् का यह अपमान सहन नहीं कर सके। वे अपराधी की खोज करने लगे और शीघ्र ही उस निर्धन व्यक्ति को पकड़ लिया जो वहीं बैठा रसीला आम खा रहा था।

सम्राट् के सेवक सम्राट् द्वारा दिये जाने वाले कठोर दण्ड से पूर्व ही अपनी निष्ठा सिद्ध करने के लिए उत्सुक थे। जिस व्यक्ति ने उनके सम्राट् का कम ही सही पर अपमान तो किया ही था, वे उसे मृत्यु-दण्ड देना चाहते थे। इस मामले में भी ऐसा ही हुआ। राजा के न्याय-मन्त्रियों ने उसी क्षण दरबार लगाया और वहीं पर उस निर्धन को राजा पर आक्रमण करने के अपराध में मृत्यु-दण्ड सुना दिया।

सम्राट् जैसे ही खेल से उठा, न्याय-मन्त्री ने घोषणा कर दी कि अपराधी को उसके घोर अपराध के लिए कठोर दण्ड सुना दिया गया है।

'उसे हमारे सामने प्रस्तुत किया जाये', सम्राट् ने आज्ञा दी।

उस अकिंचन को सम्राट् के सम्मुख लाया गया।

'तुमने पत्थर क्यों फेंका था?'

'फल लेने के लिए।'

'पत्थर को तुमने कहाँ फेंका था?'

'वृक्ष पर।'

'क्या तुम्हें आम मिला?'

'जी, महाराज मिला।'

'क्या तुमने आम खा लिया है?'

'जी, महाराज।'

सम्राट् न्याय-मन्त्री की ओर मुड़ा और कहा, 'यह बेचारा निर्धन व्यक्ति भूखा था और इसने वृक्ष पर पत्थर से प्रहार किया। उसे आम प्राप्त हुआ और उसने खा लिया। अब यह बताओ कि आम खा लेने से इसे कब तक भूख नहीं सतायेगी?'

'महाराज, लगभग चौबीस घण्टे तक।'

'क्या इतने से काम चलेगा? अब हम अपना निर्णय सुनायेगे।'

पूरा का पूरा दरबार सांस रोक कर प्रतीक्षा करने लगा। क्या यह न्यायाधीश के दण्ड से भी अधिक भीषण दण्ड होगा?

'हमारी आज्ञा है कि आज से लेकर जीवन के अन्तिम समय तक, इस निर्धन व्यक्ति को जीवन-निर्वाह के

लिए हमारे कोष से पर्याप्त धन–राशि प्रदान की जाती रहे। यह निर्णय वित्त मन्त्री तक तत्क्षण पहुँचाया जाये।'

हर कोई अचम्भित था! यह कैसा दण्ड है?

महारानी ने सोचा कि वही इसका कारण है, क्योंकि उसके कारण सम्राट् का मन इतना प्रफुल्लित था कि उन्होंने इतनी बड़ी दुर्घटना को हल्के में लिया और इसलिए उन्होंने इस निर्धन व्यक्ति को पुरस्कृत किया। वह अर्थपूर्ण ढंग से मुस्कुराने लगी।

सम्राट् ने महारानी से कहा, 'प्रिये, बताइये कि वृक्ष सजीव वस्तु है या निर्जीव?'

'निःसन्देह, निर्जीव, महाराज।'

'और हम?'

'महाराज, यह कैसा प्रश्न कर रहे हैं आप? सृष्टि की सर्वोत्तम रचना, मानव जीवन्त प्राणी है। आप सम्पूर्ण मनुष्यों के शिरोमणि हैं, महाराज! वास्तव में दिव्य हैं आप! ज्ञान और बुद्धिमत्ता में आपसे बढ़कर कौन है महाराज?'

'तो फिर प्रिये, क्या यह उचित नहीं होगा कि मैं, एक जीवन्त प्राणी, जिसे भगवान् ने ऐसा पद प्रदान किया है, एक निर्जीव वृक्ष से अधिक अपनी योग्यता को सिद्ध करूँ?'

'आप अधिक योग्य हैं, महाराज; आप यथार्थ में समस्त मनुष्यों से योग्यता में, बुद्धिमत्ता में श्रेष्ठ हैं। परन्तु आप यह सब क्यों कह रहे हैं?'

'देखिए! उस निर्धन व्यक्ति ने वृक्ष पर पत्थर फेंककर प्रहार किया। वृक्ष ने उसे खाने के लिए अपना रसीला फल दिया। इसे खा लेने से उसकी एक दिन की क्षुधा शान्त हो गयी। उसका फेंका गया पत्थर मुझ पर आ गिरा। इससे यह निर्णय किया गया कि उसने मुझ पर पत्थर से प्रहार किया है। क्या मुझे यह सिद्ध नहीं करना चाहिए कि मैं वृक्ष से अधिक श्रेष्ठ हूँ, योग्य हूँ? यही कारण है कि उसकी सभी आवश्यकताओं की आजीवन पूर्ति करने की मैंने आज्ञा दी है।'

मन्त्रीगण, सेवक और महारानी सभी ने सम्राट् के चरणों में गिर कर उनकी चरण–धूलि अपने मस्तक पर लगायी। सभी ने सम्राट् की महिमा का यशोगान किया।

'हमारे प्रभु, आप निश्चय ही इस धरती पर साक्षात् भगवान् हैं। भगवान् के सिवाय और कौन इस अवसर पर ऐसी करुणा प्रकट कर सकता है! प्रभो! इस सद्गुण में आप भगवान् बुद्ध और भगवान् यीशु, महान् सन्त–जनों और युग–पुरुषों के समान हैं। इस धरा पर आपका ज्ञानपूर्ण, सुखद साम्राज्य अनेक वर्षों तक स्थापित रहे! सचमुच आप जैसे शासक ही लोगों को दया, विश्व–प्रेम और सहनशीलता जैसे सद्गुण विकसित करने की प्रेरणा दे सकते हैं। आपके महिमाशाली उदाहरण से प्रेरित होकर लोग परस्पर प्रेम करेंगे और एक दूसरे की सेवा करने लगेंगे जिससे उनके हृदय शुद्ध हो जायेंगे और वे स्वयं को दिव्यता में रूपान्तरित कर सकेंगे। प्रभो, हमें आशीर्वाद दें कि हम आपके सुयोग्य सेवक बनें!'

श्री स्वामी शिवानन्द

महत्त्वपूर्ण सूचना

द डिवाइन लाइफ सोसायटी शताब्दी दशक

२०२६–२०३६

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

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

श्री स्वामी शिवानन्द

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

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के संन्यास–दीक्षा दिवस की १०२ वीं वर्षगाँठ का समारोह

संन्यास और परिपूर्ण त्याग के जीवन से अधिक श्रेष्ठ और आनन्दमय जीवन अन्य कोई नहीं है।

–सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज

मुख्यालय आश्रम में १ जून २०२६ को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के संन्यास दीक्षा की १०२ वीं वर्षगाँठ का पावन दिवस अत्यन्त श्रद्धा, भक्ति और हर्षोल्लास सहित मनाया गया।

दिवस का कार्यक्रम प्रातः ५ बजे प्रार्थना–ध्यान सत्र के साथ प्रारम्भ हुआ। पूर्वाह्न में, पावन समाधि मन्दिर में श्री गुरुदेव की पावन पादुकाओं की विशेष पूजा

की गयी जिसमें आश्रम के संन्यासी, ब्रह्मचारी, अतिथि और भक्त श्रद्धेय गुरुदेव के चरण कमलों में अपनी प्रेमपूर्ण भावांजलि समर्पित करने के लिए सम्मिलित हुए। पूजा के उपरान्त, संन्यासियों और ब्रह्मचारियों ने अपने गुरु भगवान् की अनिर्वचनीय महिमा का वर्णन करने वाले सुमधुर भजन-कीर्तन का गान किया। फिर, परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्दजी महाराज ने अपने प्रवचन में श्री गुरुदेव की त्याग की ज्वलन्त भावना पर प्रकाश डालते हुए सबको उनके महिमामय आदर्श का अनुसरण करने के लिए प्रेरित किया। इस परम पावन दिवस के शुभ अवसर पर श्री गुरुदेव की छः पुस्तकों और एक पुस्तिका का विमोचन भी किया गया। आरती और प्रसाद वितरण के साथ सत्संग का समापन हुआ।

रात्रि सत्संग में परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्दजी महाराज और श्री स्वामी देवभक्तानन्दजी महाराज ने श्री गुरुदेव के त्यागपूर्ण और प्रेरणाप्रद जीवन पर संक्षिप्त प्रवचन दिये। आरती और प्रसाद वितरण के साथ सत्संग समाप्त किया गया।

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

महत्त्वपूर्ण सूचना

श्री गुरुपूर्णिमा, साधना–सप्ताह तथा गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की पुण्यतिथि–आराधना

पावन गुरुपूर्णिमा महोत्सव द डिवाइन लाइफ सोसायटी के मुख्यालय 'शिवानन्द आश्रम, शिवानन्दनगर' में २९ जुलाई २०२६ को आयोजित किया जायेगा। गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का ६३ वाँ पुण्यतिथि आराधना महोत्सव ७ अगस्त २०२६ को आयोजित किया जायेगा।

उक्त दो पावन महोत्सवों के बीच की अवधि में साधना–सप्ताह नामक एक आध्यात्मिक सम्मेलन का आयोजन किया जायेगा। ३० जुलाई से ५ अगस्त तक लगातार सात दिनों तक चलने वाले इस सम्मेलन में प्रतिदिन कार्यक्रम आयोजित किये जायेंगे।

उपर्युक्त कार्यक्रमों में भाग लेने के इच्छुक भक्तों से निवेदन है कि वे अपना पूरा डाक–पता और अपने साथ आने वाले व्यक्तियों की संख्या आदि से सम्बन्धित पूर्ण विवरण हमें पत्र अथवा ई–मेल द्वारा भेज दें।

शारीरिक दृष्टि से निर्बल अथवा किसी प्रकार की गम्भीर स्वास्थ्य समस्या से प्रभावित व्यक्तियों को इस कठिन कार्यक्रम से होने वाले परिश्रम और थकानपूर्ण परिस्थितियों से बचने के विषय में विचार कर लेना चाहिए। वे किसी अन्य समय में आश्रम आ सकते हैं, क्योंकि श्रावण मास होने के कारण रोज आने–जाने वाले यात्रियों की भारी भीड़ भी, इन दिनों में आने–जाने में अत्यन्त कठिनाई उत्पन्न कर देती है।

यह वर्षा–ऋतु का समय होगा और इस क्षेत्र में उन दिनों भारी वर्षा की सम्भावना रहती है। अत: जो भक्त–जन इस सम्मेलन में भाग लेने के लिए आ रहे हैं, उन्हें इसके अनुकूल आवश्यक सामान—जैसे छाता, टार्च और ऐसी ही अन्य वस्तुएँ साथ लानी चाहिए।

महोत्सव के समय अधिक संख्या में आने वाले भक्तों के लिए आश्रम में आवासीय कक्षों की कमी होने के कारण निकट के आश्रमों में कमरों हेतु अनुरोध किया जा सकता है। आशा है अतिथि–जन इन कठिनाइयों को सहन करते हुए इस व्यवस्था को प्रेमपूर्वक अपना लेंगे। भक्तों–साधकों से विनम्र प्रार्थना है कि इस कार्यक्रम से एक या दो दिन पहले ही आयें तथा कार्यक्रम की समाप्ति के बाद भी एक या दो दिन से अधिक नहीं ठहरें।

गुरुदेव की कृपा सब पर हो!

शिवानन्दनगर

१ मई २०२६ **—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 **२–९–२०२६ से ३१–१०–२०२६** तक आयोजित **१०७** 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 **३१–७–२०२६** 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
मई २०२६

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

सूचना

भगवान् जगन्नाथ और परम आराध्य गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की अपार कृपा से, चिदानन्द शान्ति आश्रम, बालिगुआली, पुरी, ओडिशा 'द डिवाइन लाइफ सोसायटी शताब्दी दशक २०२६-२०३६' के तत्त्वावधान में, २२ से २४ अगस्त, २०२६ तक अपना प्रथम 'मातृ सम्मेलन' (केवल महिलाओं के लिए), चिदानन्द हरमिटेज शान्ति आश्रम, बालिगुआली, पुरी, ओडिशा में आयोजित करने जा रही है।

बहुत से सुप्रसिद्ध सन्त और वक्ता इस सम्मेलन की शोभा-वृद्धि करेंगे और बच्चों और परिवारजनों में दिव्य जीवन जीने हेतु सदाचारिता, नैतिकता और आध्यात्मिक मूल्य विकसित करने में माताओं की भूमिका विषय पर प्रवचन करेंगे।

ओडिशा की सभी डिवाइन लाइफ सोसायटी शाखाओं से अनुरोध है कि वे २० से ६० वर्ष की आयु के अपने प्रतिनिधियों (केवल महिलाओं) को इस सम्मेलन में सम्मिलित होने के लिए भेजें और कार्यक्रम को सफल बनायें।

नामांकन और अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क सूत्र :-

प्रो. डॉ. गीता महांती : +९१ ९४३७३ ४८९३०

कु. टेरेस्कोवा मल्लिक : +९१ ८२४९४ २६०६८, ९४३७८ ३८२३६

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:

जनरल डोनेशन

(१) आश्रम जनरल डोनेशन

(२) अन्नक्षेत्र

(३) मेडिकल रिलीफ

कॉरपस डोनेशन

शिवानन्द आश्रम कॉरपस (मूलधन) फण्ड

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

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

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

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

ऑनलाइन डोनेशन सुविधा सम्बन्धी सूचना

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

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

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

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

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

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

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

डी एल एस शाखाओं की गतिविधियाँ एवं कार्यक्रम

भारतीय शाखाएँ

काकचिंग (मणिपुर): दैनिक पूजा, सोमवार को शिवाभिषेक और गुरुवार को पादुका पूजा और रविवार को महामन्त्र जप के कार्यक्रम नियमित रूप से चलते रहे। ८ मई को मासिक सत्संग आयोजित किया गया।

केन्द्रापड़ा (ओडिशा): दैनिक सत्संग तथा रविवार को चल-सत्संग पूर्ववत् चलते रहे। १६ मई को भक्त के आवास पर विशेष सत्संग आयोजित किया गया। १९ से २१ मई तक व्यक्तित्व विकास शिविर और ३० को महिला जाग्रति शिविर आयोजित किया गया।

कानपुर (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा श्रीमद्भागवत, श्रीमद्भगवद्गीता पाठ और 'ॐ नमो नारायणाय' मन्त्र जप सहित दैनिक सत्संग नियमित रूप से किया जाता रहा। ७ मई को परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्दजी महाराज की जयन्ती पादुका पूजा और भजनों सहित मनायी गयी और राजकीय विद्यालय के छात्रों में आइसक्रीम वितरित की गयी। २६ अप्रैल और ३१ मई को श्रीमद्भगवद्गीता, श्रीरामचरितमानस, श्री हनुमान चालीसा पाठ और भजन-कीर्तन मासिक सत्संग सहित किये गये।

क्योंझर (ओडिशा): शाखा द्वारा प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग और माह की ८ एवं २४ को पादुका पूजा के कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। १४ अप्रैल को श्री हनुमान जयन्ती श्री हनुमान चालीसा पाठ, महामन्त्र कीर्तन, हवन और प्रवचन सहित मनायी गयी।

चण्डीगढ़ (पंजाब): दैनिक ऑनलाइन सत्संग पूर्ववत् चलते रहे जिसमें पूज्य स्वामी रामसुखदासजी महाराज की पुस्तक 'सहज साधना सिन्धु' से स्वाध्याय किया गया। प्रत्येक रविवार को श्रीमद्भगवद्गीता पाठ, स्वाध्याय, भजन, कीर्तन और नारायण सेवा सहित साप्ताहिक सत्संग किया गया। ७ मई को परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्दजी महाराज की जयन्ती मनायी गयी। ८ मई को अखण्ड महामन्त्र कीर्तन किया गया।

चन्द्रशेखरपुर भुवनेश्वर (ओडिशा): शाखा द्वारा प्रत्येक रविवार को पादुका पूजा और श्रीमद्भगवद्गीता पाठ सहित साप्ताहिक सत्संग पूर्ववत् चलते रहे। इसके अतिरिक्त, श्रीमद्भगवद्गीता पाठ सहित चार चल-सत्संग आयोजित किये गये। १ मई को एक भक्त के आवास पर विशेष सत्संग किया गया तथा ४ मई को महामृत्युञ्जय मन्त्र का जप किया गया। ८ मई को शिवानन्द दिवस पादुका पूजा, श्री विष्णुसहस्रनाम, महामृत्युञ्जय मन्त्र, तथा 'ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय' मन्त्र जप और भजन सहित मनाया गया। २५ से ३१ मई तक श्रीमद्भागवत सप्ताह का आयोजन किया गया।

जैकबपुरा-गुरुग्राम(हरियाणा): प्रत्येक सोमवार को सत्संग एवं भजन, एकादशी को हवन तथा पूर्णिमा को सत्यनारायण कथा के नियमित कार्यक्रम चलते रहे। शिवानन्द चैरिटेबल फिजियोथेरेपी केन्द्र के माध्यम से २३५ रोगियों को निःशुल्क चिकित्सा सेवा प्रदान की गयी। इसके अतिरिक्त ३१ को मासिक भण्डारा किया गया। शाखा द्वारा २८ अप्रैल से ६ मई तक श्रीराम कथा का आयोजन किया गया, ७ मई को परम पूज्य ब्रह्मलीन श्री स्वामी प्रेमानन्दजी महाराज की जयन्ती श्री सुन्दरकाण्ड पारायण, पादुका पूजा और भजन सहित मनायी गयी। ९ को एक विशेष पर्यावरण-जागरूकता तथा जल वितरण कार्यक्रम आयोजित किया गया, २१ को गोसेवा महायज्ञ, गोकुलधाम गोसेवा महातीर्थ झज्झर में आयोजित किया गया जिसमें २०० स्वयं-सेवकों ने गायों को हरा चारा, औषधियाँ तथा अन्य आवश्यक सामग्री वितरित की और राजस्थान में गायों के लिए पानी के १० टैंकर दिये गये। २३ को गंगा दशहरा श्री सुन्दरकाण्ड पाठ के साथ मनाया गया।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): प्रार्थना, श्रीमद्भगवद्गीता एवं श्री हनुमानचालीसा पाठ सहित दैनिक प्रातःकालीन सत्संग, शनिवार को श्री हनुमान चालीसा, और श्री सुन्दरकाण्ड पारायण सहित मातृ सत्संग पूर्ववत् किये जाते रहे। माह की प्रत्येक ३ तारीख को महामन्त्र कीर्तन किया गया। २३ मई को हवन और २८ को एक भक्त के आवास पर विशेष सत्संग किया गया।

नयागढ़ (ओडिशा): प्रत्येक बुधवार को साप्ताहिक सत्संग पूर्ववत् चलते रहे। १३ अप्रैल को चल-सत्संग किया गया। १४ को श्री हनुमान जयन्ती अभिषेक, श्री हनुमान चालीसा और श्री सुन्दरकाण्ड पाठ सहित मनायी गयी।

बरबिल (ओडिशा)ः प्रत्येक सोमवार को सत्संग तथा गुरुवार को चल सत्संग पूर्ववत् चलते रहे। शिवानन्द धर्मार्थ होमियो डिस्पेंसरी के माध्यम से होमियोपैथी चिकित्सा द्वारा २९८ रोगियों का निःशुल्क उपचार किया गया। २४ मई को पादुका पूजा सहित साधना दिवस का आयोजन किया गया।

बरगढ़ (ओडिशा): दैनिक पूजा, स्वाध्याय, योग और प्राणायाम की कक्षाएँ, प्रत्येक सोमवार को रुद्राभिषेक, गुरुवार को पादुका पूजा, शनिवार को साप्ताहिक सत्संग, रविवार को गीता पर विचार-विनिमय के साथ सत्संग तथा निर्धन रोगियों की होमियोपैथी चिकित्सा कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। १५ मई को संक्रान्ति दिवस पर श्री हनुमानचालीसा पाठ और हवन किया गया।

बुरला-सम्बलपुर (ओडिशा)ः दैनिक पूजा, गुरुवार को पादुका पूजा, रविवार को साप्ताहिक सत्संग के कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। १४ अप्रैल को श्री हनुमान जयन्ती, श्री हनुमान चालीसा पाठ, पादुका पूजा और भजन-कीर्तन सहित मनायी गयी।

भीमकांड (ओडिशा)ः शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा और रविवार को साप्ताहिक सत्संग पूर्ववत् चलते रहे। ३१ मई को शाखा का ६६वाँ साधना दिवस आयोजित किया गया।

भुवनेश्वर (ओडिशा)ः दैनिक पादुका पूजा और नारायण सेवा, प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग, सप्ताह में चार दिन निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। १४ अप्रैल को श्री हनुमान जयन्ती, २० अप्रैल को जयदेव जयन्ती, २१ को श्री शंकराचार्य जयन्ती तथा २५ को परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्दजी महाराज की १०४ वीं जयन्ती पर विशेष सत्संग आयोजित किये गये। २ अप्रैल, ३ तथा ९ मई को चल सत्संग किये गये। शाखा द्वारा २४ को चिदानन्द दिवस श्रीमद्भागवत महापुराण के स्वाध्याय, हरिहाट, महामन्त्र और 'श्री राम जय राम जय जय राम' मन्त्र के कीर्तन सहित मनाया गया। २५ मई को श्री स्वामी विष्णुप्रियानन्द माताजी के शीघ्र स्वास्थ्य लाभ हेतु एक लाख महामृत्युञ्जय मन्त्र जप किया गया।

मल्कानगिरि (ओडिशा)ः शाखा द्वारा मई माह में दैनिक श्री विष्णुसहस्रनाम पाठ, रविवार को साप्ताहिक सत्संग, ८ को गुरुपादुका पूजा और संक्रान्ति को श्री सुन्दरकाण्ड पारायण के कार्यक्रम नियमित रूप से चलते रहे।

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। गुरुवार और रविवार को श्रीमद्भगवद्गीता की कक्षाएँ आयोजित की गयी। ७ मई को परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्दजी महाराज की जयन्ती पादुका पूजा सहित मनायी गयी।

लांजीपल्ली महिला शाखा, ब्रह्मपुर (ओडिशा)ः दैनिक पूजा, प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग, गुरुवार को पादुका पूजा और चल-सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। एकादशी को श्रीमद्भगवद्गीता एवं श्रीमद्भागवत का पाठ तथा संक्रान्ति के दिन श्री हनुमानचालीसा और श्री सुन्दरकाण्ड का पाठ किया गया। इन सत्संगों का समापन नारायण सेवा के साथ हुआ। शाखा द्वारा ग्रीष्म ऋतु में जरूरतमन्द लोगों को पेय जल और छाते वितरित किये गये।

लक्ष्मीसागर-भुवनेश्वर (ओडिशा)ः शाखा द्वारा शनिवार को प्रार्थना, श्री हनुमानचालीसा, श्री विष्णुसहस्रनाम, श्रीमद्भगवद्गीता पाठ और विश्व प्रार्थना सहित साप्ताहिक सत्संग पूर्ववत् किये जाते रहे।

वसन्त बिहार, नई दिल्लीः अप्रैल-मई माह में प्रत्येक रविवार को श्री रामचरितमानस, श्रीमद्भगवद्गीता, ब्रह्मसूत्र और गुरुदेव की पुस्तक से स्वाध्याय, निर्देशों सहित ध्यान, प्रवचन तथा विश्व शान्ति हेतु प्रार्थना सहित साप्ताहिक सत्संग किये गये।

वडोदरा (गुजरात)ः शाखा द्वारा गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग, रविवार को महामन्त्र संकीर्तन, एकादशी के दिन श्रीमद्भगवद्गीता पाठ, प्रत्येक ८ एवं २४ को पादुका पूजा के कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। २५ मार्च से १७ मई तक श्री रामचरितमानस के स्वाध्याय के रूप में ज्ञान यज्ञ किया गया।

विशाखापत्तनम् (आन्ध्र प्रदेश)ः दैनिक पूजा, अभिषेक और योग कक्षाएँ, शास्त्रीय संगीत एवं नृत्य

कक्षाएँ, प्रत्येक सोमवार को जप, संकीर्तन, श्री विष्णुसहस्रनाम पाठ तथा गुरुदेव के जीवन एवं शिक्षाओं पर प्रवचन सहित साप्ताहिक सत्संग, शुक्रवार को श्री कुमकुमार्चना और ललितासहस्रनाम पारायण, अभिषेक और नारायण सेवा आदि कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। माह के दूसरे और चौथे शनिवार को निःशुल्क चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया। पूर्णिमा के दिन सत्यनारायण व्रत और हवन, शुद्ध त्रयोदशी के दिन गायत्री हवन और बहुला त्रयोदशी के दिन महामृत्युञ्जय हवन किया गया। ८ से १२ मई तक श्री हनुमान जयन्ती श्री हनुमानचालीसा पाठ तथा १२ को विशेष पूजा सहित मनायी गयी। ३० मई को शिवशक्ति वृन्दं के सहयोग से श्रीमद्भगवद्गीता पारायण आयोजित किया गया।

साउथ बलंडा (ओडिशा): दैनिक पूजा, योग कक्षाएँ, प्रत्येक शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग तथा माह की ८ एवं २४ तारीख को गुरु पादुका पूजा नियमित रूप से चलते रहे। प्रत्येक एकादशी को श्रीमद्भगवद्गीता, श्री विष्णुसहस्रनाम और श्री हनुमानचालीसा का पाठ किया गया। संक्रान्ति के दिन विशेष सत्संग आयोजित किया गया। २१ मई को विश्व शान्ति और मानव कल्याण हेतु अखण्ड महामन्त्र कीर्तन किया गया।

सुनाबेड़ा महिला शाखा (ओडिशा): दैनिक पूजा एवं महामन्त्र कीर्तन, मंगलवार को नारायण सेवा, रविवार को बाल विकास सत्संग, एकादशी को श्रीमद्भगवद्गीता पाठ और संक्रान्ति दिवस पर श्री सुन्दरकाण्ड पारायण के कार्यक्रम नियमित रूप से चलते रहे।

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। संक्रान्ति के दिन श्री सुन्दरकाण्ड पाठ किया गया। १६ मई को सावित्री व्रत कार्यक्रम आयोजित किया गया।

विदेशी शाखा

वाशिंगटन डी सी : शाखा द्वारा अप्रैल माह में प्रत्येक रविवार को प्रार्थना, भजन, 'ॐ नमो नारायणाय' और महामृत्युञ्जय मन्त्र जप, ध्यान और श्रीमद्भगवद्गीता के स्वाध्याय सहित साप्ताहिक सत्संग किये गये। श्री हनुमान जयन्ती भावपूर्वक मनायी गयी।

SPECIAL ARADHANA CONCESSION

FROM 1st JULY 2026 to 30th SEPTEMBER 2026

DISCOUNT ON PUBLICATIONS (BOOKS ONLY):

20% ON ORDERS UPTO ₹ 300/-

30% ON ORDERS UPTO ₹ 1000/-

35% ON ORDERS ABOVE ₹ 1000/-

40% ON ORDERS ABOVE ₹ 25000/-

PACKING AND FORWARDING CHARGES EXTRA

THE DIVINE LIFE SOCIETY,
THE SIVANANDA PUBLICATION LEAGUE
SHIVANANDANAGAR, DISTT. TEHRI-GARHWAL,
UTTARAKHAND - 249192, INDIA
PHONE: (91)-135-2434780, 2431190
Email: bookstore@sivanandaonline.org
For catalogue and online purchase, please visit
www.dlsbooks.org

हिन्दी में उपलब्ध पुस्तकों की नवीनतम सूची

श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज कृत

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

श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज कृत

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

श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज कृत

नित्य वन्दना	४५/-

अन्य लेखक कृत

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

विस्तृत जानकारी के लिए निम्नांकित पते पर सम्पर्क करें :

द डिवाइन लाइफ सोसायटी, पत्रालय : शिवानन्दनगर—२४९१९२, जिला : टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, भारत
फोन : ०१३५-२४३४७८०, २४३००४०; E-mail : bookstore@sivanandaonline.org
For online orders and catalogue : dlsbooks.org

AVAILABLE BOOKS ON YOGA, PHILOSOPHY AND RELIGION

By H.H. Sri Swami Sivanandaji Maharaj

AdhyatmaYoga...125/-
Ananda Gita 75/-
Ananda Lahari 40/-
Analects of Swami Sivananda 55/-
Autobiography of Swami Sivananda 145/-
All About Hinduism 255/-
A Boon to Diabetics 70/-
Bazaar Drugs ....U.P.
Beauties of Ramayana 155/-
Bhagavad Gita (One Act Play) .........................U.P.
Bhagavadgita Explained 55/-
Bhagavadgita (Text & Commentary) 140/-
Bhagavadgita (Text, Word-to-Word Meaning, Translation and Commentary) (H.B.) 470/-
" " (P.B.) .......................U.P.
Bhagavad Gita (Translation only) 65/-
Bhakti and Sankirtan 150/-
Bliss Divine 445/-
Blood Pressure—Its Cause and Cure 95/-
Brahmacharya Drama 50/-
Brahma Sutras 470/-
Brahma Vidya Vilas 75/-
Brihadaranyaka Upanishad 450/-
Constipation: Its Causes and Cure 120/-
Come Along, Let's Play 80/-
Concentration and Meditation 295/-
Conquest of Mind 330/-
Daily Meditations 155/-
Daily Readings 115/-
Dhyana Yoga 155/-
Dialogues from the Upanishads 120/-
Divine life for Children 110/-
Divine Life (A Drama).....................................45/-
Divine Nectar 230/-
Easy Path to God-Realisation 75/-
Easy Steps to Yoga.......................................115/-
Elixir Divine 45/-
Essays in Philosophy 80/-
Essence of Bhakti Yoga 165/-
Essence of Gita in Poems 45/-
Essence of Principal Upanishads...................105/-
Essence of Ramayana 180/-
Essence of Vedanta 205/-
Ethics of Bhagavad Gita...............................155/-
Ethical Teachings 165/-
Every Man's Yoga .... U.P.
First Lessons in Vedanta 140/-
Fourteen Lessons on Raja Yoga 85/-
Gems of Prayers 70/-
God Exists 65/-
God-Realisation 125/-
Guru Bhakti Yoga 100/-
Guru Tattwa 80/-
Hatha Yoga 120/-
Health and Diet 150/-
Health and Happiness..................................160/-
Heart of Sivananda 115/-
Health and Hygiene 255/-
Himalaya Jyoti 35/-
Hindu Gods and Goddesses 130/-
Hindu Fasts and Festivals 150/-
Home Nursing 120/-
Home Remedies 190/-
How to Become Rich 40/-
How to Cultivate Virtues and Eradicate Vices 230/-
How to Get Sound Sleep 75/-
How to Live Hundred Years 90/-
Illumination 60/-
Illuminating Teachings of Swami Sivananda 75/-
Inspiring Stories 195/-
In the Hours of Communion 65/-
Isavasya Upanishad 30/-
Inspiring Songs & Kirtans 130/-
Japa Yoga 135/-
Jivanmukta Gita 75/-
Jnana Yoga 175/-
Karmas and Diseases 25/-
Kathopanishad 80/-
Kenopanishad 65/-
Kingly Science and Kingly Secret 205/-
Know Thyself 65/-
Kalau Keshavkirtanat 300/-
Lectures on Yoga & Vedanta 200/-
Life and Teachings of Lord Jesus 90/-
Light, Power and Wisdom 80/-
Lives of Saints...425/-
Lord Krishna, His Lilas and Teachings 170/-
Lord Siva and His Worship 185/-
Maha Yoga 20/-
May I Answer That 170/-
Mind—Its Mysteries and Control 210/-
Meditation Know How 210/-
Meditation on Om 80/-
Moral and Spiritual Regeneration..................120/-
Mother Ganga 70/-
Moksha Gita .... U.P.
Mandukya Upanishad 45/-
Music as Yoga 120/-
Nectar Drops 75/-
Narada Bhakti Sutras 165/-
Parables of Sivananda 90/-
Passion and Anger 20/-
Pearls of Wisdom .... U.P.

Philosophy and Significance of
Idol Worship 35/-
Philosophical Stories 65/-
Philosophy and Yoga in Poems ....U.P.
Philosophy of Life ....U.P.
Philosophy of Dreams 55/-
Pocket Prayer Book 70/-
Pocket Spiritual Gems 55/-
Practical lessons in Yoga 160/-
Practice of Ayurveda 220/-
Practice of Bhakti Yoga 305/-
Practice of Brahmacharya 165/-
Practice of Karma Yoga 215/-
Practice of Nature Cure 345/-
Practice of Vedanta 145/-
Practice of Yoga 215/-
Precepts for Practice 125/-
Pushpanjali 35/-
Radha's Prem ....U.P.
Raja Yoga 190/-
Revelation ....U.P.
Religious Education ....U.P.
Sadhana 550/-
Sadhana Chatushtaya 45/-
Saint Alavandar or The King's
Quest of God 40/-
Sarvagita Sara 100/-
Satsanga and Swadhyaya 45/-
Samadhi Yoga 310/-
Self-Knowledge 190/-
Science of Reality ....U.P.
Self-Realisation 85/-
Sermonettes of Sw. Sivananda 130-
Sivananda-Gita (Last printed in 1946) 65/-
Sixty-three Nayanar Saints 125/-
Spiritual Experiences 160/-
Spiritual Lessons 115/-
Stories from Yoga Vasishtha 140/-
Student's Success in Life 75/-
Stories from Mahabharata....180/-
Sure Ways for Success in Life 230/-
Svara Yoga 105/-
Sw. Sivananda - His Life in Pictures....U.P.
Spiritual Stories 150/-
Spiritual Treasure 55/-
Tantra Yoga, Nada Yoga and Kriya Yoga 195/-
Ten Upanishads 225/-
The Devi Mahatmya 165/-
The Divine Treasure of Swami Sivananda 25/-
The Glorious Immortal Atman 50/-
The Science of Pranayama 120/-
Thought Power 110/-
Thus Illumines Swami Sivananda....40/-
Triple Yoga 95/-
The Principal Upanishads 450/-

Timeless Teachings of
Sri Swami Sivananda (No Discount)....150/-
Taittiriya Upanishad 120/-
Unity of Religions 105/-
Universal Moral Lessons 60/-
Upanishad Drama ....U.P.
Upanishads for Busy People 55/-
Vairagya Mala 55/-
Vedanta for Beginners 100/-
Voice of the Himalayas 185/-
Waves of Bliss 155/-
Waves of Ganga 155/-
Wisdom in Humour ....U.P.
Wisdom Sparks....145/-
World Peace 120/-
What Becomes of the Soul after Death 195/-
Yoga and Realisation 120/-
Yoga Asanas 160/-
Yoga for the West 55/-
Yoga in Daily Life 100/-
Yoga Vedanta Dictionary 70/-
Yoga Question & Answers 95/-
Yoga Vedanta Sutras .... U.P.

By Swami Chidananda

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

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

By Swami Krishnananda

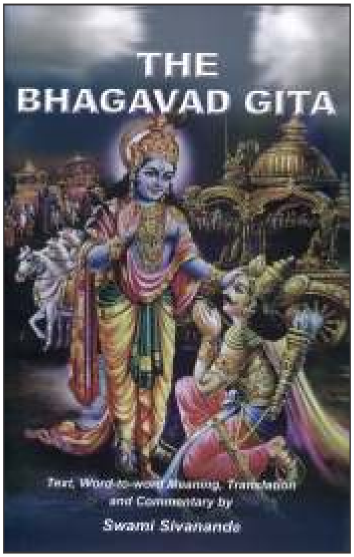
A Brief Outline of Sadhana 60/-
Ascent of the Spirit 180/-
A Textbook of Yoga 225/-
Chhandogya Upanishad.............................. 380/-
Commentary on the Bhagavadgita 490/-
Commentary on the Kathopanishad 145/-
Commentary on the Mundaka Upanishad 95/-
Commentary on the Panchadasi (Vol - II) .........U.P.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

Others

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

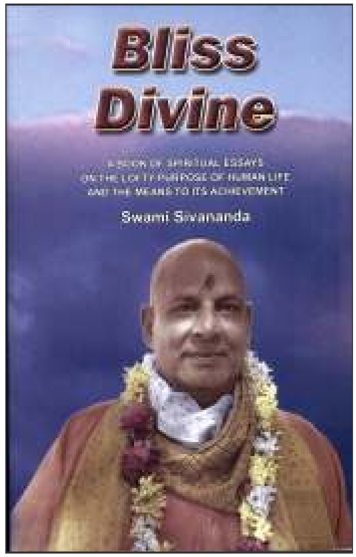
For Direct Orders: The Divine Life Society, Shivanandanagar—249 192, Uttarakhand, India.
For online orders and Catalogue visit: dlsbooks.org

NEW EDITION



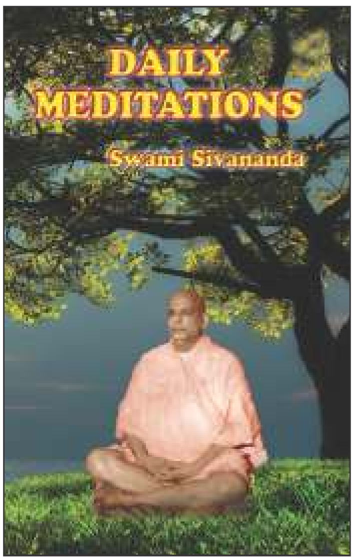
THE BHAGAVAD GITA

Pages: 632 **Price: 470/-**



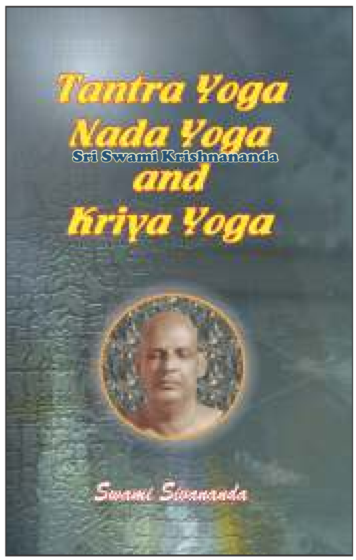
BLISS DIVINE

Pages: 592 **Price: 445/-**



DAILY MEDITATIONS

Pages: 160 **Price: 155/-**



TANTRA YOGA NADA YOGA AND KRIYA YOGA

Pages: 192 **Price: 195/-**

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

जुलाई २०२६

LICENSED TO POST WITHOUT PREPAYMENT
(Licence No. WPP No. 02/24-26, Valid upto: 31-12-2026
DATE OF PUBLICATION: 20th OF EVERY MONTH
DATE OF POSTING: 20th OF EVERY MONTH
Posted at Shivanandanagar, Tehri-Garhwal, Uttarakhand

भगवान् की कृपा की याचना करते हुए निष्क्रिय न बैठें। उठें और प्रयत्न में लग जायें; क्योंकि भगवान् उन्हीं की सहायता करते हैं जो स्वयं प्रयत्नशील हैं। यथा-शक्ति स्वयं प्रयत्न करें, बाकी ईश्वर पर छोड़ दें।

कौशल देश में गाधि नामक एक ब्राह्मण था। वृद्ध होने पर वह जंगल में गया और वहाँ एक सरोवर में कण्ठ तक पानी में खड़े हो कर उसने आठ महीने तक घोर तपस्या की। उसके बाद एक वर्ष तक अंजलि-भर जल पी कर ही रहा। भगवान् हरि प्रकट हुए और उन्होंने कहा—"यहाँ से उठो और उस पर्वत की गुफा में जा कर दश वर्ष और तपस्या करो। तब तुम्हारे अन्दर शाश्वत सत्य के ज्ञान का पूर्ण उदय होगा।" उसने दश वर्ष तक वैसी तपस्या की और परिपूर्ण ज्ञान प्राप्त किया।

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