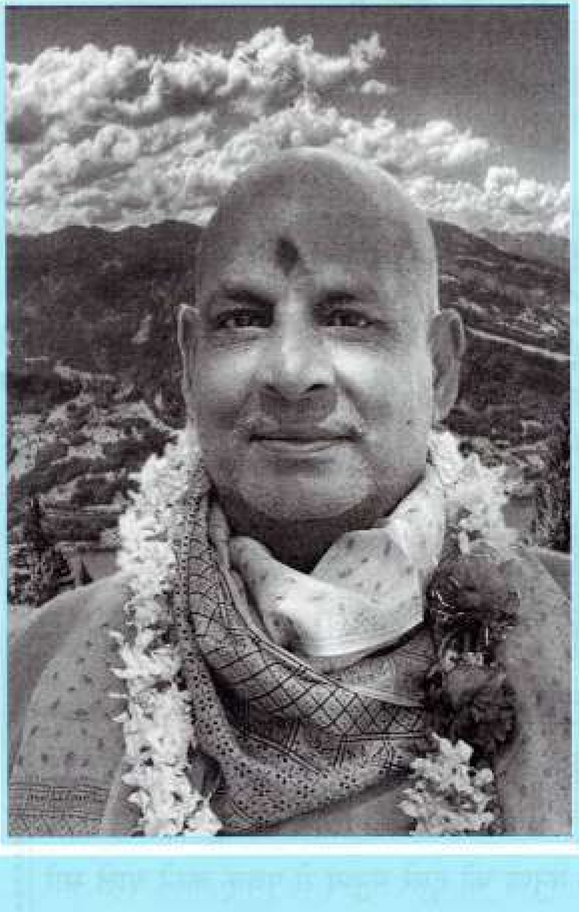
₹ १००/– वार्षिक

दिव्य जीवन



ईश्वर बहुत करुणावान हैं। यदि आप एक कदम उनकी ओर बढ़ते हैं, तो वे दश कदम आगे बढ़ कर आपकी अगवानी करते हैं। यह कथन सत्य है। परन्तु पहले आपको ही एक कदम उनकी ओर बढ़ना है। आप शायद ऐसा समझते हैं कि आपकी परिस्थितियाँ प्रतिकूल हैं। घाटी में रहने वाला व्यक्ति कभी भी कोहरे को दूर नहीं कर सकता। उसे थोड़ी ऊँचाई पर जाना होगा, तभी कोहरा उसकी दृष्टि से दूर होगा। अतः परिस्थिति तथा कमजोरियों की चिन्ता न कीजिए। सतत साधना के द्वारा आप आत्मज्ञान की ऊँची सीढ़ियों पर चढ़िए। अन्धकार में बैठ कर 'प्रकाश', 'प्रकाश' चिल्लाते रहना तो मूर्खता ही है। उठिए और सूर्य के प्रकाश की ओर बढ़िए।

श्री स्वामी शिवानन्द

जून 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

वर्तमान में रहिए

भूतकाल के बारे में नहीं सोचिए और न ही भविष्य के लिए योजनाएँ बनाइए। वर्तमान में रहिए। आत्मा की महिमा में विश्वास कीजिए। सबको समान समझिए। सबकी सहायता कीजिए।

अविद्या के आवरण को छिन्न-भिन्न कर दीजिए। विचार तथा ब्रह्म-चिन्तन के पाश में मन-रूपी हिरण को फँसा लीजिए। आत्मज्ञान के हाथी पर चढ़ कर परम ज्ञान के सर्वोच्च शिखर पर पहुँच जाइए।

सारे भ्रामक भेदों को समाप्त कर दीजिए। एक मनुष्य को दूसरे मनुष्य से पृथक् करने वाले सारे अवरोधों को दूर कर दीजिए। सबसे मिलिए। सतत आत्म-चिन्तन अथवा अलिंग एवं अमूर्त आत्मा पर विचार के द्वारा लिंग-भाव को विनष्ट कर दीजिए।

श्री स्वामी शिवानन्द

दिव्य जीवन

Vol. XXXVII	जून २०२६	No. 03

मुण्डकोपनिषद्

प्रथम मुण्डक

शौनको ह वै महाशालोऽङ्गिरसं विधिवदुपसन्नः पप्रच्छ।
कस्मिन्नु भगवो विज्ञाते सर्वमिदं विज्ञातं भवतीति ।।३ ।।

महाशालाधिपति शौनक अङ्गिरा के पास विधिवत् (शिष्य) रूप में आये और उनसे पूछा, 'हे भगवन् ! वह क्या है जिसे जानने के पश्चात्, यह सब कुछ जान लिया जाता है ?'

शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलिः

SIVANANDA-STOTRAPUSHPANJALI

PART–II

श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती

अमेयसुषमाकरं श्रुतिनिगूढनिश्रयस–
प्रमेयवयबोधकं मधुरकोमलाभाषणं
सुमेषुरिपुसेवकं विनतदिव्यशिष्योत्करै–
स्समेतमभिवादये शिवमुनिं जगद्देशिकम् ।।९५।।

मैं जगद्गुरु श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की भावपूर्वक वन्दना करता हूँ जो अपरिमित वैभव–शोभा के भण्डार हैं, जो वेदों के गूढ़ एवं कल्याणकारी सत्यों का सरल रूप में विवेचन करते हैं, जिनकी वाणी कोमल एवं मधुर है, जो भगवान् शिव के परम भक्त हैं तथा जिनकी विनीत शिष्यवृन्द प्रेमपूर्वक सेवा करते हैं।

श्रुतिस्मृतिविचक्षणं प्रमथनाथदिव्याकृति–
स्मृतिस्तुतिपरायणं सकललोकचेतोहरम्
प्रतिक्षणविजृम्भितप्रकटदिव्यबोधोदयं
कृतिप्रकरमानितं शिवमुनीन्द्रमेवाश्रये ।।९६।।

जो श्रुति–स्मृति के प्रकाण्ड ज्ञाता हैं, जो भगवान् शिव की स्तुति–आराधना एवं ध्यान में निरन्तर संलग्न हैं, जिन्होंने समस्त मनुष्यों के चित्त का हरण कर लिया है, जिनका दिव्य ज्ञान प्रतिक्षण वर्द्धित होता रहता है, तथा जो विद्वज्जनों के सम्मान्य हैं, उन मुनिश्रेष्ठ श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का मैं आश्रय ग्रहण करता हूँ।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

आपके जीवन का वास्तविक उद्देश्य

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

समय अत्यन्त मूल्यवान है। आप समय के मूल्य को नहीं जानते हैं। जब आपका कोई निकट सम्बन्धी मृत्युशय्या पर होता है, और आप डॉक्टर से कहते हैं, ''कृपया रोगी के लिए कुछ कीजिए। इन्हें कोई ऐसा प्रभावकारी इंजेक्शन दीजिए जिससे इनकी श्वासें कुछ घण्टे और चल सकें। मेरा भाई इनसे मिलने मुम्बई से आ रहा है।'' डॉक्टर केवल यही उत्तर दे सकता है, ''मेरे प्रिय मित्र! मैं कुछ नहीं कर सकता हूँ। अब कोई आशा नहीं है। ये पाँच मिनट में शरीर छोड़ देंगे।'' अब, आप समय के मूल्य को समझ पाते हैं। अब आप उन दिनों, महीनों एवं वर्षों के लिए पश्चात्ताप करते हैं जिन्हें आपने निरर्थक बातचीत एवं विषय-भोगों में व्यर्थ गँवा दिया है।

आप अपनी पगड़ी बाँधने में दो घण्टे लगा सकते हैं। आप अपनी दाढ़ी एवं बाल बनाने में अत्यधिक समय गँवा सकते हैं, परन्तु यदि कोई भक्त आपको सत्संग, संकीर्तन अथवा भजन आदि कार्यक्रम में सम्मिलित होने के लिए कहता है, तो आप कहेंगे ''बाबा जी, मेरे पास बिल्कुल समय नहीं है। मुझे डॉक्टर के पास दवाई लेने जाना है। मुझे कुछ वस्तुएँ खरीदने बाजार जाना है।'' इस प्रकार, आप हजार कारण देंगे, हजार बहाने बनायेंगे।

आप नाटक एवं सिनेमा देखने के लिए पूरी रात जागते हैं। यदि कोई बिच्छू आपको काट लेता है, तो भी आप पूरी रात जागते हैं। परन्तु, आप वैकुण्ठ एकादशी अथवा शिवरात्रि के पावन अवसर पर होने वाले अखण्ड कीर्तन में रात्रि-जागरण नहीं कर सकते हैं। कितनी दयनीय दशा है!

प्रत्येक मनुष्य भगवान् के दर्शन करना चाहता है, परन्तु कोई भी मनुष्य किसी प्रकार की साधना नहीं करना चाहता है। यदि गुरु शिष्य से कहते हैं, ''ध्यान एवं प्राणायाम का अभ्यास करो, शास्त्रों का अध्ययन करो'', तो शिष्य कहता है, ''मेरे पास इनके लिए समय नहीं है।'' गुरु कहते हैं, ''भगवान् हरि के पावन नाम का जप करो।'' शिष्य उत्तर देता है, ''मैं यह जानता हूँ। यह एक लम्बी, नीरस एवं प्रभावहीन विधि है। मेरा भगवन्नाम में विश्वास नहीं है।''

यदि गुरु आपसे कहते हैं, ''राजयोग का अभ्यास करो एवं मन की वृत्तियों पर धीरे-धीरे नियन्त्रण करो। एक ही आसन पर एक अथवा दो घण्टे के लिए बैठो'', तो आप कहेंगे, ''मैं पन्द्रह मिनट से अधिक नहीं बैठ सकता हूँ। यदि मैं अधिक समय के लिए बैठता हूँ, तो मेरे शरीर में पीड़ा होने लगती है।'' यदि आपसे भगवान् की आराधना-उपासना करने के लिए कहा जाये, तो आप कहेंगे, ''उपासना का कोई लाभ नहीं है। मूर्ति-पूजा निरर्थक है। मैं किसी मूर्ति अथवा चित्र पर ध्यान केन्द्रित नहीं कर सकता हूँ। एक चित्र, चित्रकार की कल्पना मात्र है। मैं सर्वव्यापक, निराकार ब्रह्म-तत्त्व का ध्यान करना चाहता हूँ। किसी चित्र पर ध्यान करना बालकों का खेल है। यह मेरे लिए उपयुक्त नहीं है।'' यदि गुरु कहते हैं,

---

'God-realisation' पुस्तक से उद्धृत आलेख का अनुवाद

''प्रतिदिन दो घण्टे भगवन्नाम का जप अथवा कीर्तन करो'', तो आप कहेंगे, ''जप अथवा कीर्तन से कुछ लाभ नहीं है। यह केवल मन्दबुद्धि व्यक्तियों के लिए उपयुक्त है। मैं विज्ञान से भली-भाँति परिचित हूँ। मैं इतना नीचे नहीं गिर सकता हूँ। मैं जप एवं कीर्तन से ऊपर हूँ। मैं आधुनिक विचारों वाला व्यक्ति हूँ।'' यदि पुरोहित पूर्ण विधि-विधान से हवन करता है, तो आप कहते हैं, ''पुरोहित जी, यह सब क्या है? थोड़ा जल्दी करें। मुझे भूख लग रही है। मुझे १० बजे ऑफिस जाना है।'' यदि पुरोहित शीघ्रतापूर्वक हवन करता है, तो आप कहते हैं, ''यह क्या है? इन्होंने थोड़ी देर कुछ मन्त्र पढ़े और कहते हैं कि यह अब समाप्त हो गया। यह सब समय, धन एवं ऊर्जा को व्यर्थ गँवाना है। मेरा हवन आदि में विश्वास नहीं है। इसमें कुछ अच्छा-कल्याणकारी नहीं है।''

यदि गुरु कहते हैं, ''तो फिर प्राणायाम करो और शीर्षासन का अभ्यास करो। तुम्हारी कुण्डलिनी शीघ्र ही जाग्रत हो जायेगी,'' तो आप कहेंगे, ''मैंने छः माह तक प्राणायाम का अभ्यास किया। इससे मेरे शरीर में उष्णता बढ़ गयी। यह मेरे लिए ठीक नहीं है। इसलिए, मैंने अभ्यास छोड़ दिया। मैं शीर्षासन करते समय गिर गया था, इसलिए मैंने शीर्षासन करना भी छोड़ दिया।'' यह आपकी स्थिति है। आप बिना साधना किये आध्यात्मिक आनन्द एवं भगवद्-साक्षात्कार चाहते हैं। आप एक क्षण में समाधि की अवस्था प्राप्त करना चाहते हैं।

आप सुख-सुविधापूर्ण जीवन व्यतीत करते हैं। आप भगवद्-साक्षात्कार के लिए कठिन प्रयास नहीं करना चाहते हैं। यदि आपसे कोई कार्य करने को कहा जाये, तो आप कहते हैं, ''मैं इसे कल करूँगा। आज मेरा स्वास्थ्य ठीक नहीं है। डॉक्टर ने मुझे पूर्ण विश्राम करने का निर्देश दिया है।'' परन्तु यदि आपके समक्ष कोई मिठाई—हलवा अथवा रसगुल्ला आ जाये, तो आप कहेंगे, ''मुझे भूख लगी है; मुझे अभी यह दे दें। मेरा स्वास्थ्य अब बिल्कुल ठीक है। मैं इसे सरलतापूर्वक पचा सकता हूँ।''

हे मानव! भगवान् बुद्ध ने उरुवेला वन में कठोर तप किया। जीसस क्राइस्ट ने भी अज्ञातवास-अवधि में उग्र साधना की। समस्त सन्त-महापुरुषों एवं योगियों ने कठिन तपस्या एवं ध्यान किया है। बालक ध्रुव ने वायु, जल एवं घास-पत्तों पर निर्वाह करते हुए तप किया।

कामवासना, अहंकार, ईर्ष्या, राग-द्वेष आदि कुवृत्तियों की जड़ें बहुत गहरी होती हैं। साधु-संन्यासियों में भी अहंकार एवं राग-द्वेष की भावनाएँ होती हैं। किसी महात्मा के पास जायें और उनसे कहें, ''आपका प्रवचन बहुत सुन्दर एवं प्रेरणाप्रद था। आपने सभी आवश्यक बिन्दुओं पर भली-भाँति प्रकाश डाला है। परन्तु मैं आपकी इस एक अथवा दो बातों से सहमत नहीं हूँ।'' वे महात्मा तुरन्त क्रोधित हो जायेंगे और कहेंगे, ''अरे मूर्ख! तुम मेरी आलोचना कैसे कर सकते हो? मैं एक महान् विद्वान् एवं व्यावहारिक योगी हूँ।'' माया अत्यधिक बलवती है। आपको भगवान् के प्रति आत्म-समर्पण द्वारा उनकी कृपा प्राप्त करनी होगी। इसी कारण भगवान् श्री कृष्ण कहते हैं, ''**मम माया दुरत्यया**—मेरी इस त्रिगुणात्मक माया पर विजय प्राप्त करना अत्यन्त दुष्कर है; जो मेरा आश्रय ग्रहण करते हैं, मेरी शरण में आते हैं, वे

ही इस माया को पार कर पाते हैं।''

मोह अथवा आसक्ति, अमृतत्व का घोर शत्रु है। आसक्ति से मुक्त होना अत्यन्त कठिन है। एक मधुमक्खी लकड़ी में छिद्र कर सकती है; परन्तु मधु (शहद) के प्रति अपनी आसक्ति के कारण अपना जीवन खो देती है। यह मधु एकत्रित करने के लिए पुष्पों पर बैठती है। यह कमल-पुष्प पर बैठकर उसमें से धीरे-धीरे मधु एकत्रित करती है। सूर्यास्त होने पर कमल की पँखुड़ियाँ स्वतः ही बन्द होने लगती हैं। अपनी आसक्ति के कारण मधुमक्खी, कमल के पुष्प से बाहर नहीं आना चाहती है। वह मूर्खतापूर्वक सोचती है, ''कल सूर्योदय होने पर, मैं पुष्प से बाहर निकल जाऊँगी।'' परन्तु तभी वहाँ एक हाथी आता है, वह कमल-पुष्प को तथा उसके साथ मधुमक्खी को भी कुचल देता है। यही अवस्था मनुष्य की भी है। वह अनेक आश्चर्यजनक कार्य कर सकता है। परन्तु, वह संसार के विविध वस्तु-पदार्थों के प्रति आसक्त हो जाता है और अपने ही नाश का कारण बनता है। स्त्री एवं सम्पत्ति रूपी कमल की आसक्ति से मुक्त होने से पहले ही काल रूपी हाथी उसे नष्ट कर देता है।

एक सर्प के मुख में एक मेढ़क है। मेढ़क का केवल सिर ही बाहर है। कुछ ही क्षणों में सिर भी सर्प द्वारा निगल लिया जायेगा; परन्तु ऐसी स्थिति में भी वह मेढ़क एक-दो कीड़ों को खाने के लिए अपनी जीभ बाहर निकालता है। इसी प्रकार, हे अज्ञानी मानव, आप पहले से ही काल के मुख में हैं। कुछ क्षणों में ही आपका जीवन समाप्त हो जायेगा। परन्तु फिर भी आप इन्द्रिय-पदार्थों की बार-बार कामना करते हैं और उनके प्रति आसक्त होते हैं।

मृत्यु आपको नष्ट करने के लिए सदैव प्रतीक्षारत है। विवेक, वैराग्य एवं त्याग द्वारा आसक्ति को नष्ट करें। भगवान् के पावन नाम में श्रद्धा रखें। जप एवं ध्यान करें तथा अमृतत्व प्राप्त करें।

जब तक आपके पास समय है, आप युवा हैं और आपका शरीर स्वस्थ है, साधना करें। जब तक आप युवा हैं और विपुल ऊर्जा से सम्पन्न हैं, आपको धारणा एवं ध्यान का अभ्यास अवश्य करना चाहिए। आप वृद्धावस्था में कोई आध्यात्मिक अभ्यास नहीं कर सकते हैं।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

अवधान, तितिक्षा, राग-द्वेष पर जय, तप (जैसे एक पाँव पर खड़े रहना, तपती धूप में बैठना, पंचाग्नि तप, तीव्र शीतकाल में ठण्ढे जल में खड़े होना, हाथों को ऊपर उठा कर एक घण्टे तक एक ही स्थिति में रखना), उपवास, धैर्य, क्रोध पर नियन्त्रण, सहनशीलता, नम्रता, मनोनिग्रह, सत्याग्रह, दैनन्दिनी का नित्य पालन—इन सभी से आत्म-बल का विकास होता है। दूसरों की बात को शुष्क होने पर भी धैर्यपूर्वक सुनिए। बकबक न कीजिए। धैर्यपूर्वक सुनने से आत्म-बल बढ़ता है तथा दूसरे के हृदय पर विजय की प्राप्ति होती है। ऐसे कार्यों को करना चाहिए जो मन को पसन्द न हों। इससे भी इच्छा-शक्ति विकसित होगी। जो अरुचिकर कार्य हैं, वे कुछ समय के पश्चात् रुचिकर हो जायेंगे।

श्री स्वामी शिवानन्द

गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज—त्याग के साकार विग्रह

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

हम आधुनिक युग में रह रहे हैं। यद्यपि इस युग में भौतिक विज्ञान के क्षेत्र में प्रशंसनीय उपलब्धियाँ अर्जित की गयी हैं, परन्तु यदि मानव-जाति के भविष्य को सुरक्षित रखना है, तो आधुनिकतावाद के इस एक नकारात्मक-संकटकारक पक्ष को समझना आवश्यक है। आधुनिकतावाद का वह निन्दनीय पक्ष अथवा प्रवृत्ति यह है कि इसने हमारे जीवन को निर्देशित-संचालित करने वाले समस्त महान् प्राचीन आदर्शों को अस्वीकृत कर दिया है, नष्ट कर दिया है। दुर्भाग्यवशात्, आधुनिकतावाद, प्रगतिशील एवं रचनात्मक होने के स्थान पर, प्रगतिशील एवं विध्वंसात्मक हो गया है। इस आधुनिक युग में बहुमूल्य प्राचीन आदर्शों की अवहेलना कर दी गयी है, पुरातन सत्यों को अस्वीकार कर दिया गया है तथा शाश्वत मूल्यों की अवधारणा को विनष्ट कर दिया गया है। इन प्राचीन आदर्शों एवं सिद्धान्तों के स्थान पर किन्हीं अन्य जीवनप्रदायक एवं सन्तोषजनक आदर्शों-सिद्धान्तों का विकास नहीं किया गया है; अतः केवल शून्यता एवं रिक्तता ही शेष रहे हैं। यही शुद्ध-भौतिकवादी आधुनिकता का भयंकर संकट है। तब, क्या इस गम्भीर संकट से रक्षा का कोई उपाय नहीं है?

नियति कहती है, 'भयभीत नहीं हो'; क्योंकि समाधान यहीं है। गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का जीवन इस गम्भीर संकट के विरुद्ध, एक उग्र चुनौती एवं शक्तिशाली प्रहार स्वरूप ही है। उनके व्यक्तिगत जीवन एवं उनके आध्यात्मिक मिशन द्वारा प्राचीन आदर्शों एवं मूल्यों ने अपना महिमामय स्थान पुनः प्राप्त किया है। उनके उस सर्वस्व-त्याग की अर्थात् संन्यास-दीक्षा दिवस की रजत-जयन्ती का दिन निकट ही है जिससे मानवता का महानतम कल्याण हुआ है। संन्यास के उपरान्त, उनके ये पच्चीस वर्ष उत्साहपूर्ण प्रयास एवं प्रबल परिश्रम की अवधि रहे हैं। उन्होंने सभी मिथ्या धारणाओं-भ्रमों को विनष्ट कर दिया है, नास्तिकता पर प्रहार किया है, सन्देहवाद को बहिष्कृत किया है तथा शिथिल-दुर्बल होते श्रद्धा-विश्वास को पुनर्जीवन दिया है। पिछले पच्चीस वर्षों की अपनी असाधारण सक्रियता से उन्होंने इस त्रुटिपूर्ण-अनुचित अवधारणा का सदा के लिए अन्त कर दिया है कि आध्यात्मिक जीवन एक स्वप्निल एकान्तवास (dreamy isolation) है तथा त्याग एवं संन्यास का अर्थ शान्त-निष्क्रिय अनुपयोगिता (quiescent uselessness) का जीवन है। सर्वाधिक आश्चर्यपूर्ण बात यह है कि अपने अत्यधिक सक्रियतापूर्ण जीवन के साथ-साथ, इन चमत्कारिक व्यक्तित्व-सम्पन्न महापुरुष ने विशुद्ध त्याग एवं उत्कृष्ट निवृत्ति के भाव को पूर्णरूपेण सुदृढ़ बनाये रखा है। उनके जीवन एवं उपदेशों का प्रमुखतम तत्त्व, युवा साधकों के लिए निवृत्ति एवं पूर्ण त्यागमय जीवन का प्रबल समर्थन ही है।

संन्यास-भाव, गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज में पूर्णतः विभासित होता है; त्याग एवं विरक्ति

'The Divine Life' 1948 से उद्धृत आलेख का अनुवाद

उनके अस्तित्व के अणु-अणु से स्पन्दित होते हैं; इन अद्वितीय संन्यासी के प्रत्येक शब्द, दृष्टिपात एवं भाव-भंगिमा में शुद्ध निवृत्ति ही स्फुरित होती है। इनका त्याग एवं संन्यास, जीवनप्रदायक एवं आत्मोन्नयनकारी सक्रियता के पर्याय बन चुके हैं। ये एक आध्यात्मिक विरोधाभास (spiritual paradox) के प्रतीक हैं; परन्तु इससे विश्व लाभान्वित ही हुआ है। यह अद्भुत विरोधाभास एक कष्टकारक समस्या अथवा सिरदर्द नहीं है, अपितु यह आधुनिक विश्व के लिए एक सकारात्मक आशीर्वाद एवं उपहार ही सिद्ध हुआ है। पच्चीस वर्ष पूर्व, श्री गुरुदेव के संन्यास तथा इसके पश्चात् उनके एकान्तवास ने एक दिव्य ऊर्जा का सृजन किया है, यही दिव्य ऊर्जा निःस्वार्थ सक्रियता में परिवर्तित होकर महान् आध्यात्मिक जाग्रति का कारण बनी तथा इसका प्रत्यक्ष परिणाम हम सबके समक्ष इस महान् संस्था द डिवाइन लाइफ सोसायटी एवं इसकी विश्वव्यापी असंख्य शाखाओं के रूप में है। इस संस्था की नींव त्याग एवं संन्यास पर ही रखी गयी है, बहुत कम मनुष्य ही इसके वास्तविक स्वरूप को समझ सके हैं।

अहा! इससे हमारे मानस-पटल पर उपनिषदों द्वारा उद्घोषित इस उच्चतम सत्य का कितना स्पष्ट चित्र अंकित होता है कि किस प्रकार एक अनन्त अविभाज्य सत्ता ने अपने दिव्य संकल्प से अपनी परम अद्वैत अवस्था का त्याग किया; तथा उनके इस त्याग से ही यह सुन्दर-आनन्दमय ब्रह्माण्ड प्रकट हुआ जो उनकी अनुभवातीत-लोकातीत सत्ता की ही अभिव्यक्ति है। गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का संन्यास भी इस प्रकार का ही है।

भारत, इसकी प्राचीन संस्कृति तथा भौतिकता के रोग से ग्रस्त मानवता के लिए, उनके संन्यास का यही अर्थ है। हमें उनके चरणकमलों में अपनी हार्दिक कृतज्ञता अर्पित करनी चाहिए; क्योंकि उनका त्याग एवं संन्यास, सर्वाधिक लाभकारी एवं सार्थक सक्रियता से युक्त है जिससे प्रत्येक मनुष्य का वास्तविक कल्याण हुआ है। वे उग्र ऊर्जा एवं गहन प्रशान्ति का समन्वित रूप हैं। उनके शक्तिशाली मौन की मर्मस्पशी गूंज ने असंख्य मनुष्यों को गहनतम निद्रा से जगाया है।

वे निवृत्ति शब्द के वास्तविक अर्थ में निवृत्ति-मूर्ति ही हैं; क्योंकि उनका सम्पूर्ण जीवन अनात्म-तत्त्व की निरन्तर अस्वीकृति तथा आत्म-तत्त्व की दिशा में सतत आन्तरिक प्रवाह का जीवन है। हम उन्हें एकमेव अद्वितीय अविनाशी सत्ता की ओर प्रवाहित 'जीवन्त अखण्ड धारा' कह सकते हैं। उनका स्वभाव त्याग के भाव से ओतप्रोत है। वे त्याग के साकार विग्रह हैं, इसमें कोई अतिशयोक्ति नहीं है। उनकी उपस्थिति से परा-वैराग्य विकीरित-प्रसारित होता है, जो मनुष्य को पूर्ण वैराग्य से पूरित कर देता है। उन्हें देखकर सांसारिकता तिरोहित हो जाती है अर्थात् उनकी उपस्थिति में सांसारिकता टिक नहीं सकती है। उनकी ज्वलन्त-प्रकाशमय उपस्थिति में, संसार एवं इसके तुच्छ सुखों, भौतिक लाभों एवं महत्त्वाकांक्षाओं तथा यश-प्रसिद्धि आदि के विषय में सोचना असम्भव है। गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज एक ऐसी जाज्वल्यमान अग्निशिखा हैं जिनके समीप आते ही सांसारिकता एवं विषय-भोग के समस्त विचार भस्मीभूत हो जाते हैं। ऐसा प्रतीत होता है मानो उनके रूप में मुण्डकोपनिषद् ही मूर्तिमन्त होकर, इस मोह एवं

आसक्तियुक्त जगत् में, हमारी प्राचीन संस्कृति, साधना एवं आत्म-साक्षात्कार के आदर्शों की रक्षा हेतु तत्पर हो गया हो। इन ओजस्वी एवं ऊर्जावान सन्त के रूप में भारत राष्ट्र को एक ऐसे महान् शूरवीर प्राप्त हुए हैं जो इसकी आध्यात्मिक संस्कृति की ओर से साहसपूर्ण युद्ध कर रहे हैं तथा दृढ़तापूर्वक इसकी रक्षा भी कर रहे हैं। डिवाइन लाइफ सोसायटी, इस दिव्य युद्ध में प्रयुक्त होने वाला उपकरण-अस्त्र है तथा डिवाइन लाइफ के अनुयायियों का विशाल समूह वह सेना है जो जगत् की समस्त अनाध्यात्मिक, पतनकारक एवं अमानवीय प्रवृत्तियों के विरुद्ध धर्मयुद्ध में सतत संलग्न है।

उन दिव्य शक्ति की जय हो जो हमारे इन महान् सन्त के संन्यास को क्रियाशील रखती है। हम सब उनके ज्योतिर्मय जीवन के उज्ज्वल उदाहरण से वास्तविक संन्यास के अर्थ को समझें। सत्य, पवित्रता, निःस्वार्थता एवं सेवा रूपी उनके आध्यात्मिक ध्वज के साथ, इस धर्मयुद्ध में भाग लेना हमारा विशेष सौभाग्य हो। त्याग के साकार विग्रह, इन महान् संन्यासी गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के दिव्य मिशन की प्रगति हेतु कार्य करने में हम सब सक्षम बनें।

श्री गुरुदेव की संन्यास-रजत-जयन्ती की जय हो; क्योंकि यह हमें उनके प्रति अपने प्रेम एवं कृतज्ञता को अभिव्यक्त करने तथा उनके मिशन के प्रति अपनी पूर्ण निष्ठा एवं सक्रिय सहयोग को अर्पित करने का दिव्य अवसर प्रदान करती है।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

समान वस्तु समान को आकृष्ट करती है। गायक दूसरे गायकों से ही मिलता है। कवि दूसरे कवियों से ही मिलता है। चिकित्सक दूसरे चिकित्सक से, दुष्ट दूसरे दुष्ट से तथा साधु दूसरे साधु से मिलता है। राग-द्वेष ही वास्तविक कर्म है। वृक्ष, नदी तथा अन्य वस्तुओं को संसार नहीं कहते। राग-द्वेष ही सच्चा संसार है। राग-द्वेष-रहित ज्ञानी के लिए संसार नहीं है। राग-द्वेष द्वारा मन में अंकित संस्कारों के अनुसार ही, मन कार्य करता है। शय्या से उठते ही राग-द्वेष का काम प्रारम्भ हो जाता है। आप चाय पीते, वस्त्र पहनते तथा एक ही प्रकार के कार्यों को बारम्बार करते हैं। आप राग-द्वेष के हाथ के खिलौने मात्र हैं; परन्तु जो लोग आत्म-विश्लेषण, अन्तर्निरीक्षण तथा ध्यान करते हैं, वे राग-द्वेष से ऊपर उठ जाते हैं तथा नित्य सुख एवं अमृतत्व को प्राप्त करते हैं। राग के कारण आप किसी पुरुष या स्त्री से प्रेम करते हैं, आप किसी का पक्ष लेते हैं। द्वेष के कारण आप किसी पुरुष या स्त्री से घृणा करते हैं तथा दूसरों को नुकसान पहुँचाते हैं। अब संसार प्रारम्भ हो जाता है। राग-द्वेष के द्वारा आप पुण्य एवं पाप कर्म करते हैं। आप शुभ कर्मों द्वारा सुख की फसल काटते हैं तथा अशुभ कर्मों के द्वारा दुःख की। आप जन्म-मृत्यु के चक्र में फँसते हैं। यह चक्र छः अरों वाला है—राग-द्वेष, पुण्य-पाप, धर्म-अधर्म। योगी, ज्ञानी या भक्त ही इस चक्र से मुक्त हो सकता है।

श्री स्वामी शिवानन्द

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

पूजा और इष्ट देवता

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

विधिवत् आनुष्ठानिक उपासना को सामान्यतया पूजा कहा जाता है। इसके और भी बहुत से पर्यायवाची शब्द हैं, जैसे अर्चना, वन्दना, भजन इत्यादि, यद्यपि इनमें से प्रत्येक में भिन्न पहलुओं पर विशेष बल दिया जाता है। पूजा के लिए उपासक भगवान् के जिस रूप की पूजा करता है, उसे इष्ट देवता कहते हैं।

यद्यपि सभी वस्तुएँ पूजा का विषय हो सकती हैं, फिर भी स्वाभाविक रूप से उनका पूजा के विषय के रूप में चयन किया जाता है जिनका मन पर अधिक प्रभाव होता हो, और वही अधिक उपयुक्त भी रहता है। चित्र अथवा प्रतीक, उपासक के मन में परमात्मा का भाव जाग्रत करने में अधिक सहायक होता है।

पूजा में भगवान् के दिव्य स्वरूप को अभिव्यक्त करने वाले किसी चित्र अथवा प्रतीक का उपयोग किया जाता है। चित्र अथवा प्रतीक की पूजा की जाती है। लिंग भगवान् शिव का प्रतीक है। सभी रूप एक ही हैं। सभी उसी एक ईश्वर की ही पूजा कर रहे हैं। नामों-रूपों का अन्तर केवल उपासकों के स्वभावों में अन्तर के कारण है, किन्तु उपासना के विषय में नहीं। केवल अज्ञान के कारण भिन्न-भिन्न धर्मों और मतों के लोग परस्पर झगड़ा करते हैं।

नियमित पूजा, उपासना अथवा हमारे भीतर की दिव्यता को मूर्ति में देखने-पहचानने के अन्य उपाय, हमारी सुप्त दिव्यता को उस मूर्ति में प्रकट कर देते हैं। यह सचमुच आश्चर्यजनक है, एक चमत्कार ही है कि वह चित्र जीवन्त हो जाता है। मूर्ति बोलने लगती है। यह आपके प्रश्नों के उत्तर देती है, आपकी समस्याओं को हल कर देती है। आपके भीतर के भगवान् में वह शक्ति है जो मूर्ति में प्रसुप्त दिव्यता को जाग्रत कर देती है। यह एक शक्तिशाली लेन्स से सूर्य की किरणों को कपास के ढेर पर संकेन्द्रित करने के समान है। लेन्स स्वयं अग्नि नहीं है, कपास भी अग्नि नहीं है, और न ही सूर्य की किरणें स्वयं अलग से कपास को जला सकती हैं। जब तीनों को विशेष ढंग से एकत्रित करके उनमें सम्पर्क स्थापित किया जाता है, तब अग्नि उत्पन्न होती है और कपास को जला देती है। मूर्ति के साथ भी यही घटित होता है। भक्त की एकाग्रता की शक्ति और उसके श्रद्धापूर्ण विश्वास से मूर्ति दिव्य-प्रकाश के तेज से दीप्तिमान हो जाती है। तब भगवान् स्वयं उसमें प्रतिष्ठित हो जाते हैं। तब भगवान् विशेष रूप में आपको संरक्षण देते हैं। मूर्ति के माध्यम से चमत्कार होने लगते हैं। जहाँ मूर्ति स्थापित की गयी है, वह स्थान तुरन्त मन्दिर में, नहीं, वैकुण्ठ (विष्णु लोक) अथवा कैलाश (शिव धाम) बन जाता है। जो ऐसे स्थान में रहते हैं, वे दुःख, कष्ट, निराशाओं से ही नहीं अपितु संसार से भी मुक्त हो जाते हैं। मूर्ति में जाग्रत दिव्यता एक रक्षक देवदूत का कार्य करती है, सब भक्तों को आशीर्वादित करते हुए उनको परम कल्याण प्रदान करती है।

सभी नयनार भक्तों ने भगवान् शिव के प्रतीक, शिवलिंग की उपासना से ईश्वर-साक्षात्कार प्राप्त किया। जो दिखावटी-वेदान्ती होता है, वह तो मूर्ति के सम्मुख नमन करने में, दण्डवत् प्रणाम करने में लज्जा अनुभव करता है। अप्पर, सुन्दरार, सम्बन्धर इत्यादि भक्तों ने उच्चतम अद्वैतानुभूति प्राप्त की थी, उन्होंने हर ओर भगवान्

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

शिव को ही देखा, किन्तु फिर भी वे भगवान् शिव के सभी मन्दिरों में दर्शन करने गये, मूर्ति के समक्ष दण्डवत् प्रणाम किया, उनके भजन गाये जो आज भी उपलब्ध हैं। नयनार सन्तों ने केवल चरियै (सेवा) और क्रियै (पूजा) की साधना की और आत्म-साक्षात्कार प्राप्त किया। उन्होंने मन्दिरों में सफाई की, पुष्प-संग्रह किये, भगवान् के लिए पुष्पमालाएँ गूँथीं और मन्दिरों को दीपों से आलोकित किया। वे पढ़े-लिखे नहीं थे किन्तु उन्होंने सर्वोच्च आत्मानुभूति प्राप्त की। वे व्यावहारिक योगी थे और उनके हृदय पावन भक्ति से सराबोर थे। वे कर्म-योग की साकार मूर्ति थे। उन सबने समग्र-योग की साधना की। उनके लिए मन्दिर में प्रतिष्ठित मूर्ति, परम चैतन्य का साकार रूप थी।

भगवान् श्री कृष्ण ने श्रीमद्भागवत के ११ वें अध्याय में उद्धव को पूजा का वर्णन करते हुए कहा है—'सूर्य, अग्नि, पृथ्वी, जल, ब्रह्म, मेरी कोई भी मिट्टी की बनी मूर्ति अथवा मन-मन्दिर में स्पष्ट रूप में चिन्तन में आये हुए मेरे रूप की, मेरे नाम से, सुलभ पूजा-सामग्री के साथ पूजा की जा सकती है। बस पूजा निष्ठापूर्वक और पूरे मन से होनी चाहिए और भक्त को चाहिए कि वह मुझे अपना गुरु मानते हुए मूर्ति में मेरी कल्पना करे। केवल मेरी कृपा पाने के लिए उपासक को मेरी पूजा करनी चाहिए, अन्य वस्तु-पदार्थों के पाने की इच्छाओं के लिए नहीं। अन्य प्रतिमाओं में भी पूजा करते समय सदैव मेरा ही आह्वान करना चाहिए। मन-मन्दिर में भी मेरे रूप की कल्पना की जा सकती है। अपने हृदय-मन्दिर में पूजन की विविध प्रकार की काल्पनिक सामग्री का उपयोग करते हुए मेरी मानसिक पूजा करनी चाहिए।

प्रतिमा को जलाभिषेक अथवा जल-स्नान कराके, स्वच्छ करके फिर आभूषणों से अलंकृत करना चाहिए। पूजा के लिए बैठकर पूजा आरम्भ कर देने के बाद फिर किसी भी वस्तु को लाने के लिए उठकर जाना नहीं चाहिए। एक बार पूजा आरम्भ करके फिर समाप्त करने के बाद ही उठना चाहिए। भक्त को दूर्वा के आसन पर अथवा किसी स्वच्छ आसन पर बैठना चाहिए। उसे मेरी प्रतिमा को उत्तर या पूर्वाभिमुख प्रतिष्ठित करना चाहिए, अथवा उसे स्वयं पूर्व या उत्तर की ओर मुख करके बैठना चाहिए। उसे सदा मेरी ओर मुख करके या मेरे एक ओर मुख करके बैठना चाहिए। स्वयं को शुद्ध करने के लिए मन्त्रों का जप करना चाहिए। श्वास नियन्त्रित करते हुए अपने शरीर को शुद्ध करना चाहिए। मौन रहते हुए कुछ समय के लिए मेरा ध्यान करना चाहिए।

सुगन्धियुक्त और दिव्य प्रकाश से आलोकित अष्टदल कमल में उसे मेरी कल्पना करनी चाहिए। चन्दन, कर्पूर, कुमकुम और सुगन्धित द्रव्यों का उपयोग करना चाहिए। पुरुष सूक्त तथा अन्य पावन ग्रन्थों का पारायण करना चाहिए। सुन्दर वस्त्र, आभूषण, चन्दन, पुष्प तथा अन्य सुगन्धित लेप इत्यादि से भी मेरा भक्त मुझे अलंकृत कर सकता है। मेरे चरण प्रक्षालन के लिए भक्त को जल अर्पित करना चाहिए, आचमन, चन्दन, अभिवादन, आह्वान और आतिथ्य समर्पित करना चाहिए। मेरी वेदी पर धूप और दीप दिखाना चाहिए। उच्च स्वर में वह मेरी महिमा वर्णन के भजन-स्तोत्रों का गायन कर सकता है। उसे मेरी वेदी के सामने वह भजन गाते हुए नृत्य करना चाहिए और मेरी लीलाओं का गान करना चाहिए। वह मेरे सम्मुख मेरे चरणों में शिर रखे, दण्डवत् नमन करते हुए प्रणाम करे और जन्म-मरण के चक्र से और कष्टों से मुक्त होने के लिए मेरी कृपा प्राप्त करने की प्रार्थना करे।'

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

आदि शंकराचार्य का गौरवशाली उदाहरण

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

(पूर्वांक से आगे)

यह हमारा सौभाग्य है कि हमें श्रेष्ठ जन्म, उत्तम शिक्षा, सभी आवश्यक सुविधाएँ प्राप्त हुई हैं जिससे हमारी चेतना जाग्रत है, और इसलिए हमें यह ज्ञान है कि ब्रह्म ही सत्य है। किन्तु सच्चाई यह है कि हम ऐसे जगत् में रहते हैं जो पूर्णतया आध्यात्मिक अज्ञान में निमज्जित और परम सत्य के प्रति पूरी तरह से अनभिज्ञ असंख्य लोगों से भरा हुआ है। कठोपनिषद् में नचिकेता के साथ संवाद में यमराज ने इसका संकेत किया है– 'हे नचिकेता, वे थोड़े से लोग जो यह जानते हैं कि इस दृश्य जगत् से परे भी एक उच्चतर सत्य है, वे धन्य हैं।' फिर भी आप यह भूल न करें कि प्रत्येक मनुष्य में ऐसी जागरूकता है। नहीं, बिल्कुल नहीं, अपितु इसके विपरीत अधिकांश संख्या तो ऐसे लोगों की है जो गहन अज्ञान में डूबे हुए हैं।

उनके लिए तो बस जो दिखायी देता है, वही विश्वसनीय है। जिसे वे अनुभव कर सकते हैं, उनके लिए केवल वही सत्य है, और यदि आप उन्हें यह बताने का प्रयास करें कि कुछ ऐसा भी है जो एक अदृश्य, उच्चतर, अप्रकटित वास्तविकता है, तो वे आपकी खिल्ली उड़ायेंगे। उनके लिए बस केवल यह संसार ही सत्य है और इसके अतिरिक्त और कहीं कुछ नहीं है। वे स्वयं को बहुत बड़े दार्शनिक समझते हैं, किन्तु उनकी समझ अत्यन्त सीमित है। वे बिल्कुल बच्चों के समान हैं—'जो कुछ मेरे सामने है, बस वही सत्य है, इससे परे और उच्चतर अन्य कुछ नहीं है।' अतः अधिकांश लोग नासमझ, अज्ञानी हैं। वास्तविकता से अनभिज्ञ, अवास्तविक को यथार्थ समझते हुए और इससे ग्रसित होकर पूरी तरह से इसी में डूबे हुए, वे मृत्यु के विस्तृत रूप से फैले हुए पाश में फँसे हुए हैं।

जब आपको संसार में ऐसे लोगों में रहना, उनके साथ काम करना और उनसे सम्बन्ध रखना पड़ता है, तो स्वाभाविक रूप से आपको अपने व्यवहार में कुछ न कुछ परिवर्तन और समझौते करने ही पड़ते हैं, क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति तो इस ज्ञान से सम्पन्न नहीं है कि केवल ब्रह्म ही एकमात्र सत्य है। उनके लिए आपको अपने व्यवहार में परिवर्तन करना ही पड़ेगा, भले ही आप उस ज्ञान में संस्थित हो चुके हों। इसे समझाने के लिए गुरुदेव सरल उदाहरण दिया करते थे, 'देखिए, कोई व्यक्ति भले ही वेदान्ती हो, किन्तु शेष सभी तो वेदान्ती नहीं हैं। वे चेतना के किसी अन्य निम्न स्तर पर, अज्ञान से भरे हुए हो सकते हैं, इसलिए जब अज्ञानी लोगों के साथ व्यवहार करें, तो बुद्धि का उपयोग करना चाहिए, जैसे जब कोई उच्चाधिकारी आता है, तो आप उसे बैठने के लिए आसन प्रस्तुत करते हैं। यदि सफाई कर्मचारी आये, तो आप उसे कुर्सी पर आकर बैठने के लिए नहीं कहते क्योंकि यदि

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

आप ऐसा कहेंगे, तो भी वह बैठेगा नहीं अपितु बाहर खड़ा रहेगा।' और फिर वे कहते थे, 'यदि कोई अतिथि आता है, तो स्वाभाविक है कि आप उसके सामने चाय और साथ में बिस्कुट इत्यादि रखते हैं, किन्तु यदि कोई गाय घूमती-फिरती आपके द्वार पर आकर खड़ी हो जाये, तो आप उसे भीतर बुला कर चाय नहीं देते, हाँ उसे आप थोड़ी हरी घास या सूखा भूसा दे सकते हैं, क्योंकि यही उसे चाहिए और आप उसे वही देंगे जो उसे प्रिय है।'

भले ही आप 'ब्रह्म सत्यं' की अवस्था में स्थित हो चुके हों, किन्तु उसके साथ-साथ आपको स्वयं अपने भीतर एक उससे भिन्न चेतना को, उस मानवता के लिए जागरूक रखना होगा जो अभी भिन्न चेतना की अवस्था में ही स्थित है। बस इतना ही करना है। और यह कपट अथवा दोहरा व्यवहार या बाहर कुछ, भीतर कुछ होने का प्रश्न नहीं है। अपितु इसके विपरीत यह तो सर्वोत्तम बुद्धिमत्ता है और अपने दैनिक जीवन के व्यवहार में योग का सही प्रयोग है। यह आपको परिस्थिति के अनुकूल उचित ढंग से आचरण करना सिखलाता है।

योग को सन्दर्भानुसार सही ढंग से उपयोग में कैसे लाया जाना चाहिए, इसका सम्पूर्ण मानवता के लिए इतना सुन्दर और अद्भुत ढंग से प्रदर्शन और कहीं नहीं हुआ है, जितना सर्वोच्च अद्वैत चेतना में संस्थित आदि शंकराचार्य के सक्रिय जीवन में हुआ है। उन्होंने कहा कि परम अलौकिक अनुभूति एक ऐसी अवस्था है, जहाँ पूर्ण अद्वैत चेतना होती है और जहाँ अन्य किसी का भी अस्तित्व नहीं रहता, तथापि माया के इस लोक में अनेक का आभास रहता है। उन्हें पुरुष और प्रकृति, ब्रह्म और माया का गहन ज्ञान था। अद्वैत वेदान्त की शिक्षा और ज्ञान के चार महान् पीठ जो इस राष्ट्र के चारों कोनों में स्थित हैं, वे इनके ही कारण और इनके महान् ज्ञान के फलस्वरूप स्थापित हुए। वे सर्वोच्च अद्वैत चेतना में स्थित थे और साथ ही एक महान् सक्रिय सुधारक और व्यावहारिक बुद्धि सम्पन्न दार्शनिक भी थे। अपने संक्षिप्त जीवन में उन्होंने पूरे भारत की यात्रा करते हुए गलत दर्शन का खण्डन किया, गद्य और पद्य दोनों प्रकार के उच्चकोटि के ओजपूर्ण साहित्य की रचना की। आज भी उनकी ब्रह्मसूत्र पर की गयी टीका, उच्च कोटि के बुद्धिजीवियों तक के लिए भी आश्चर्य का विषय है। पश्चिमी दार्शनिक जगत् में भी उन्हें अत्यन्त सम्मान की दृष्टि से देखा जाता है और उनके साहित्य का जर्मनी, अँग्रेजी तथा यूरोप की अन्य भाषाओं में अनुवाद किया गया है। इन सर्वोत्कृष्ट प्रतिभा, इन महान् व्यक्तित्व, इन दार्शनिक शंकराचार्य ने वास्तविक और अवास्तविक में विवेक पर एक सम्पूर्ण ग्रन्थ, 'विवेकचूड़ामणि' की भी रचना की। उन्होंने उपदेशों एवं निर्देशों के रूप में सहस्रों श्लोक भी लिखे।

दार्शनिक और आध्यात्मिक जगत् में उन्होंने एक क्रान्ति ला दी। वे इस दृष्टि से एक देदीप्यमान उदाहरण हैं कि सर्वोच्च चेतना में स्थित रहते हुए भी व्यक्ति कैसे उच्चतम आध्यात्मिक सत्यों को दैनिक जीवन में जी सकता है। परमात्मा का आशीर्वाद आप सब पर हो।

हरिः ॐ

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

भगवद्गीता का सन्देश–उपदेश

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

चतुर्विध द्वन्द्व का समाधान

मैं भगवद्गीता के उपदेश के कुछ प्रमुख बिन्दुओं पर प्रकाश डालने का प्रयास करूँगा, जो हमारे दैनिक जीवन में सार्थक और उपयोगी सिद्ध होंगे। ज्ञान को जीवन में उतारना ही ज्ञान का सबसे कठिन पक्ष है। हम सदैव ही जीवन को ज्ञान से, और ज्ञान को जीवन से पृथक् करने के अभ्यस्त रहे हैं, और यही कारण है कि यह आवश्यक नहीं है कि ज्ञानी व्यक्ति सदैव प्रसन्न होगा और न ही यह कि सम्पन्न व्यक्ति ही सदैव प्रसन्न होगा। इसका कारण यही है कि शिक्षा अथवा ज्ञान को जीवन के तथ्यों से सदैव पृथक् किया गया है। यह उन द्वन्द्वों में से एक है जिसे हम जीवन में देखते हैं। जैसा कि परिहासपूर्वक कहा जाता है, सरस्वती और लक्ष्मी कभी एक ही घर में निवास नहीं करतीं, जिसका तात्पर्य यह है कि विद्या और वैभव एक साथ नहीं चलते। ऐसे अनेक द्वन्द्व हैं, जिन्हें किसी न किसी रूप में, भगवद्गीता नामक महान् उपदेश के माध्यम से सुलझाया जाना अनिवार्य है।

भगवान् श्री कृष्ण ने, जब भगवद्गीता का उपदेश दिया था, तब उनका उद्देश्य एक द्वन्द्व का समाधान करना था। 'द्वन्द्व क्या है? ' यह प्रश्न हमारे मन में उठ सकता है। वास्तव में, चार प्रकार के द्वन्द्व होते हैं, जिनके अन्तर्गत प्रत्येक प्रकार की विविधता अथवा असामंजस्य को समाहित किया जा सकता है। इस पावन उपदेश को देने का अवसर महाभारत का युद्ध था, जो अन्य लोगों के साथ संघर्ष के क्षेत्र का प्रतिनिधित्व करता है। इसे ही युद्ध कहा जाता है। जीवन में मनुष्य जिस पहली समस्या का सामना करता है, वह है अन्य लोगों के साथ संघर्ष। तुम मुझे प्रिय नहीं हो और मैं तुम्हें प्रिय नहीं हूँ। जब हम प्रातः काल उठते हैं और संसार को देखते हैं, तो हमारा सामना अन्य लोगों के साथ संघर्ष से होता है। यह एक ऐसी कठिनाई है जो संसार में अनेकों की प्राणशक्ति को क्षीण कर देती है। हमें ऐसे लोगों के सम्मुख होना पड़ता है जिनके साथ हम सामंजस्य स्थापित नहीं कर पाते। वह कोई अधिकारी हो सकता है, कोई अधीनस्थ हो सकता है या कोई समकक्ष—इससे कोई अन्तर नहीं पड़ता। जब हम किसी अन्य व्यक्ति के साथ सामंजस्य स्थापित नहीं कर पाते, तो वहाँ एक द्वन्द्व उत्पन्न होता है; और जब हम प्रातः उठकर बाह्य संसार को देखते हैं तो हमें लोगों के मुखों के अतिरिक्त और कुछ दिखाई नहीं देता। महाभारत का युद्ध एक विशाल महाकाव्य है, जो मानव स्वभाव के इसी प्राथमिक द्वन्द्व का वर्णन करता है—एक व्यक्ति का दूसरे व्यक्ति के साथ संघर्ष, जिसमें समूहों, समुदायों और राष्ट्रों के संघर्षों को भी सम्मिलित किया जा सकता है, क्योंकि ये सभी कुछ और नहीं अपितु एक निश्चित रूप और व्यवस्था में जुड़ने और टकराने वाले व्यक्तित्व ही हैं। जिसे आप समाज या परिवार या राष्ट्र या समुदाय कहते हैं, वह कुछ और नहीं अपितु मनुष्यों का विशिष्ट प्रतिरूपों में समूहीकरण है। अतः, अन्य लोगों के साथ संघर्ष में संसार

'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।

का हर प्रकार का संघर्ष सम्मिलित है। महाभारत ऐसा ही महाकाव्य है, जिसके मध्य में भगवद्गीता अवतरित होती है।

भगवद्गीता कहाँ पर कही गयी थी? महाभारत के युद्ध के मध्य में। यह महायुद्ध क्या है? एक संयुक्त परिवार के भाइयों, पाण्डवों और कौरवों के मध्य का संघर्ष। यह एक पारिवारिक कलह थी। हम कह सकते हैं कि यह युधिष्ठिर और दुर्योधन के मध्य का संघर्ष था, जिसका तात्पर्य उसी मूल परिस्थिति से है। फिर से कहता हूँ कि जिस द्वन्द्व का समाधान भगवान् श्री कृष्ण करने का प्रयास करते हैं, उसकी पृष्ठभूमि में वह संघर्ष है जिसका विस्तृत वर्णन महाभारत के इस दीर्घ महाकाव्य में किया गया है। यह पृष्ठभूमि क्या है? व्यक्तित्वों का द्वन्द्व! यही युद्ध का कारण था। दोनों ओर विशाल सेनाएँ व्यूहबद्ध थीं। सहस्रों लोग एक-दूसरे के प्राण लेने को तत्पर थे। यही इस पवित्र उपदेश को देने का अवसर था। यह ज्ञान किसी विद्यालय, महाविद्यालय या विश्वविद्यालय, किसी मन्दिर, गिरजाघर या सभागार में नहीं दिया गया था—ऐसा कुछ भी नहीं था। यह अत्यन्त रोचक और अपरिहार्य उपदेश, जिसे हम अपने हृदयों में, अपनी स्मृतियों में स्थापित करने का प्रयास करते हैं, उस अत्यन्त महत्त्वपूर्ण अवसर पर दिया गया था जब विशाल विरोधी सेनाओं के मध्य युद्ध आरम्भ होने ही वाला था। उस तनावपूर्ण अवसर पर कोई भी ज्ञान प्राप्त करना नहीं चाहेगा। वह बोलने का समय बिल्कुल नहीं है; वह तुरन्त कर्म करने और कुछ कर दिखाने का समय है। ऐसे समय में दर्शनशास्त्र की बात कौन करेगा जब इतनी बड़ी संख्या में मनुष्य भावनात्मक रूप से चिन्ता और क्रोध की उस चरम अवस्था तक पहुँच चुके हों कि वे किसी की कोई बात नहीं सुनेंगे, और एक भयंकर कृत्य करने पर उद्यत हों! उस अवसर पर, एक लोकातीत उपदेश या शास्त्र की बात कौन करेगा! परन्तु वही अवसर था, और उससे उत्तम कोई अन्य अवसर हो ही नहीं सकता था।

अब, इस युद्ध का मुख्य उद्देश्य प्राथमिक रूप से एक सामाजिक संघर्ष का समाधान करना था। यह स्वीकार कर लिया गया था कि युद्ध अपरिहार्य था। युद्ध के पीछे का उद्देश्य लोगों का विनाश करना नहीं था, अपितु एक सामाजिक संघर्ष या राजनीतिक तनाव को सुलझाना था। लोगों की मानसिकता को सुधारना असम्भव था, इसलिए उन्होंने विचार किया कि लोगों का अन्त करना ही आवश्यक है। और उन्होंने यह निष्कर्ष निकाला कि लोगों के अन्त के साथ संघर्ष स्वतः ही समाप्त हो जाएगा। यदि आप किसी ग्रन्थि (गाँठ) को खोल नहीं सकते, तो आप उस ग्रन्थि को काट देते हैं।

स्मरण हेतु, मैं उन कुछ नामों का उल्लेख कर सकता हूँ जो कि इस संघर्ष में सम्मिलित थे—इस युद्ध के नायक और प्रधान सेनापति। कौरवों के पक्ष में शक्तिशाली और अनुभवी योद्धा थे, जो कि युद्ध में लगभग अजेय थे, जिनमें से तीन सबसे प्रमुख थे—भीष्म, द्रोण और कर्ण। कोई भी अपने प्राणों को सुरक्षित रखते हुए उनका सामना नहीं कर सकता था। दूसरी ओर, पाण्डवों के पक्ष में, हमारे पास भीम और अर्जुन जैसे नायक हैं, जो पाण्डवों में सबसे ज्येष्ठ, राजा युधिष्ठिर के भ्राता थे। जहाँ कौरवों की ओर से सबसे शक्तिशाली भीष्म थे, वहीं पाण्डवों की ओर से सबसे अजेय अर्जुन थे। वे युद्ध की प्रत्येक रणनीति जानते थे, और केवल उनका नाम सुनकर ही लोगों के हृदय काँप उठते थे।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : अल्का सुरेश बुद्धिराजा)

पूर्ण योग

परम पूज्य श्री स्वामी वेंकटेशानन्द जी महाराज

५ फरवरी,१९५६

आश्चर्यों से भरा दिन

अपराह्न १:३० बजे जब स्वामीजी हर दिन की तरह गाड़ी में बैठे, तब हमें देहरादून में किसी भी कार्यक्रम की कोई जानकारी नहीं थी। हम स्वामीजी को फॉरेस्ट रिसर्च इंस्टिट्यूट (वन्य अनुसन्धान संस्था) के मैदानों में घुमाने और वहाँ के पेड़-पौधों को दिखाना चाहते थे।

जब स्वामीजी गाड़ी में बैठने ही लगे थे, तभी हमें पहला आश्चर्य मिला। स्वामीजी के एक निष्ठावान शिष्य ने उनके सामने आकर प्रार्थना की कि वह विवाह करने का इच्छुक है और इसके लिए चाहता है कि स्वामीजी अपने किसी गृहस्थ-शिष्य की पुत्री के सम्बन्ध में बतायें। आजकल स्वामीजी के गृहस्थ शिष्य और भक्त इसलिए स्वामीजी के गृहस्थ-शिष्यों के परिवारों में ही विवाह सम्बन्ध चाहते हैं क्योंकि इससे घर में परस्पर सुख, शान्ति, समृद्धि और आध्यात्मिक उन्नति सुनिश्चित रहेगी।

कार जब अभी देहरादून के निकट पहुँचने ही लगी थी कि दूसरा आश्चर्य प्रकट हो गया। यह था, एक-पुष्प-माल-अवरोधक! देहरादून की श्रीमती पुष्पा और श्रीमती सुशीला ने एक अति दीर्घ पुष्प-हार से सड़क को रोका हुआ था। जब गाड़ी रोकी गयी और स्वामीजी नीचे उतरे, उन्होंने स्वामीजी को पुष्प-हार पहनाये। उन्होंने कहा, 'स्वामीजी, हम यहाँ एक घण्टे से आपकी प्रतीक्षा में खड़े हुए हैं।' किन्तु इस पर स्वामीजी की पहली प्रतिक्रिया थी, 'आप घर से इतनी दूर तक चलकर आयी हैं?' 'जी, स्वामीजी, घर से ये कुछेक मील ही दूर है और स्वामीजी का स्वागत करने और उन्हें विस्मित करने की प्रसन्नता इस दूरी से कहीं अधिक है, स्वामीजी!' स्वामीजी की दूसरी चिन्ता उनके वापस लौटने को लेकर थी:'मैं तो कार से पहुँच जाऊँगा और आपको तो वापस चलकर ही जाना पड़ेगा?', 'कोई बात नहीं, स्वामीजी, स्वामीजी से मिल लेने का आनन्द हमें प्रसन्नतापूर्वक घर पहुँचा देगा।'

'आइये, हम सब मिलकर बाँटे!'

फिर उस समय जो हुआ वह तो मानो कि जैसे श्रीमद्भागवत का एक दृश्य ही पुनः जीवन्त हो गया हो! स्वामीजी ने कहा, 'हम जो टिफ़िन अपने साथ लाये हैं, वह यहीं खायेंगे।' वे सड़क के एकदम निकट धरती पर ही बैठ गये, और श्रीमती पुष्पाजी और उनके साथी भी स्वामीजी को घेरे हुए वहीं बैठ गये। 'ओह, ये पुलियोदरै (एक मद्रासी व्यंजन) बहुत स्वादिष्ट है! और यह सब्जियों का सूप भी! मुझे थोड़ा और दो! इन्हें भी और दो!' यह सब अतिथियों को अच्छे से भोजन करने के लिए प्रोत्साहित करने हेतु था। उन्होंने चारों ओर घूमकर देखा और जो निकट खड़े थे, उन्हें भी कहा, 'आइये, आ

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

जाइये! आप सब भी आइये और जो कुछ मेरे पास है, वह आप भी हमारे साथ मिलकर बाँट लें!' कुछ राह चलते लोग भी आकर इस समूह में सम्मिलित हो गये। उन्हें क्या मिला? स्वामीजी की कृपा! कृपा की वह दृष्टि जो ऐसे अवसरों पर उनके नेत्रों में चमकती थी, वह त्रिलोकी की सम्पदा से भी कहीं अधिक थी। और इतना ही नहीं, उन्हें उनका ज्ञान भी मिला! सदा तत्पर रहने वाले सच्चिदानन्दजी अपने साथ बहुत सी पुस्तकें भी लाये थे जिनमें से कुछ स्वामीजी ने अतिथियों को भेंट में दे दीं। और निश्चित रूप से उन्हें स्वामीजी से प्रसाद का भाग तो मिला ही। शारदानन्दजी ने कुछ चित्र भी लिये। प्रोफेसर भक्त, पुष्पाजी और उनके साथियों के साथ ही नहीं अपितु तीन ग्रामीण जो अपने शिरों पर घड़ों को सन्तुलित करके रखे हुए थे, उनके साथ भी! स्वामीजी की दृष्टि में कोई भेद-भाव नहीं।

नेतृत्व की शिक्षा

जब गाड़ी वन्य अनुसन्धान संस्था के प्रवेश द्वार की ओर घूमी, रघुनाथानन्दजी ने उसे रुकवाया और कार में बैठ गये। स्वामीजी बोले, 'हम जहाँ भी जाते हैं, आश्रम का कोई न कोई अवश्य मिल ही जाता है! सभी निष्काम सेवा करने में व्यस्त हैं। यह बहुत बढ़िया है!' रघुनाथानन्दजी के साथ डॉ. एच.एस राव के दो पुत्र भी थे। उन्होंने स्वामीजी को शिर झुका कर प्रणाम किया और अपने पिताजी को सूचित करने के लिए तीव्र गति से साइकल चलाते हुए गये।

वनस्पति-उद्यान के निकट पहुँचने पर गाड़ी में बैठे हुए सभी लोगों ने ड्राइवर को अलग अलग दिशा-निर्देश देने आरम्भ कर दिये। इससे चालक उलझन में पड़ गया। स्वामीजी ने हस्तक्षेप करते हुए कहा, 'किसी एक को दिशा बताने दें! यही मानव-स्वभाव है कि हर व्यक्ति अपने विचार व्यक्त करना चाहता है। जब कोई कार्य करना होता है, तो हर एक व्यक्ति अपना सुझाव देने लगता है और इस तरह करने से जिसे वास्तव में कार्य को करना है, वह उलझन में पड़ जाता है।'

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

बुरी परिस्थितियों के विरुद्ध शिकायतें न कीजिए। जहाँ भी आप हैं तथा जहाँ भी आप जायें, अपना मानसिक जगत् तैयार रखिए। जहाँ भी आप जायेंगे, वहाँ कुछ-न-कुछ कठिनाइयाँ तथा असुविधाएँ आपको मिलेंगी ही। यदि हर क्षण तथा हर कदम पर आपका मन आपको भ्रमित करता है, तो उपयुक्त साधनों से बाधाओं को जीतने की कोशिश कीजिए। बुरे एवं प्रतिकूल वातावरण से भागने की कोशिश न कीजिए। ईश्वर ने आपको वहाँ इसलिए रखा है जिससे कि आप शीघ्र उन्नति करें।

श्री स्वामी शिवानन्द

षट्सम्पत्ति

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

एक साधक को, जो सत्य के मार्ग पर चलता है अवश्य ही साधन-चतुष्टय अर्थात् विवेक, वैराग्य, षट्सम्पत् और मुमुक्षुत्व से सम्पन्न होना चाहिए। तभी वह निर्भयता से इसमें आगे बढ़ सकता है। यदि साधन-चतुष्टय से वह सम्पन्न नहीं होगा, तो उसकी आध्यात्मिक उन्नति रत्ती मात्र भी नहीं होगी। यह साधन-चतुष्टय उतना ही प्राचीन है जितने कि वेद अथवा यह जगत्। प्रत्येक धर्म साधक के लिए इन आवश्यक चार साधनों का उपदेश करता है। भेद केवल नामों में है। नामों का कुछ महत्त्व नहीं है। केवल अज्ञानी लोग ही शब्दों को लेकर अनावश्यक प्रश्न और वाद-विवाद करते हैं। ब्रह्मविद्या अथवा आत्मविज्ञान ऐसा विषय नहीं है जो केवल बौद्धिक अध्ययन से, तर्क से या विचार से, यहाँ तक कि चर्चा-विमर्श अथवा वाद-विवाद से समझा जा सके। यह सब विज्ञानों में कठिन है। केवल विद्वत्ता अथवा बुद्धिबाहुल्य से उस सत्य का वास्तविक अनुभव नहीं हो सकता जो इस विज्ञान द्वारा सिखाया जाता है। इसके लिए पूर्ण संयम की आवश्यकता है जो कि आजकल के महाविद्यालयों और विश्वविद्यालयों में नहीं सिखाया जाता, और इस परम विद्या अथवा परम विज्ञान से निर्देशित परम लक्ष्य की प्राप्ति के लिए कठोर साधना की भी आवश्यकता है।

सत् और असत्, नित्य तथा अनित्य और आत्मा तथा अनात्मा के भेद का ज्ञान विवेक कहलाता है। विवेक साधक में केवल एक क्षणिक भावना मात्र नहीं होनी चाहिए। एक विवेकी सदा सचेत रहता है और कभी कहीं नहीं फँसता। विवेक आन्तरिक शक्ति और मानसिक शान्ति प्रदान करता है। विवेक से वैराग्य उत्पन्न होता है।

वैराग्य का अर्थ है उदासीनता, परन्तु इसका अर्थ यह नहीं है कि जीवन के उत्तरदायित्व और कर्तव्यों को छोड़ दिया जाये। वैराग्यवान् मनुष्य में राग और द्वेष नहीं होते हैं, किन्तु एक संसारी मनुष्य इन दोनों आवेगों का दास होता है। विरक्त मनुष्य का अभ्यास भिन्न होता है और उसकी शिक्षा और अनुभव भी भिन्न होते हैं। नश्वर क्षणिक पदार्थों से अपने-आपको भिन्न जानने की कला अथवा विज्ञान में वह निपुण होता है। एक वैराग्यवान् व्यक्ति ही इस संसार में सबसे अधिक शक्तिमान्, सुखी और सम्पन्न होता है।

साधन-चतुष्टय के तीसरे अंग में षट्सम्पत्ति के अन्तर्गत शम, दम, उपरति, तितिक्षा, श्रद्धा तथा समाधान आते हैं। इन छः को एक इसलिए माना गया है क्योंकि इन सबसे मन के नियन्त्रण और संयम की प्राप्ति होती है। जब तक मन पर नियन्त्रण और मानसिक संयम प्राप्त नहीं होते हैं, तब तक धारणा और ध्यान सम्भव नहीं है।

शम

वासनाओं के उन्मूलन से मन में जो शान्ति होती है, उसे शम कहते हैं। मन को हृदय-मन्दिर में रखा जाता है तथा इसको इन्द्रियों के साथ मिल कर विषय-पदार्थों में विचरने से रोका जाता है। मन अपने स्रोत में स्थिर हो जाता है। साधक के लिए मन की शान्ति आवश्यक है। इसको प्राप्त करना कठिन है। परन्तु साधक को इसे किसी भी

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

कीमत पर प्राप्त करना ही है। इसके लिए निरन्तर अभ्यास की आवश्यकता है। मन दश इन्द्रियों—पाँच ज्ञानेन्द्रियों और पाँच कर्मेन्द्रियों का सेनापति है। यदि सेनापति को वश में कर लिया, तो इन्द्रियों रूपी योद्धाओं को वश में करना सरल है। इन्द्रियों को पूर्णतया तब तक वश में नहीं किया जा सकता जब तक कि उनके स्वामी मन पर विजय प्राप्त नहीं होती। यदि शम की पूर्ण प्राप्ति हो गयी, तो दम अथवा इन्द्रियों का नियन्त्रण स्वत: प्राप्त हो जाता है। मन के सहयोग के बिना कोई भी इन्द्रिय स्वतन्त्रता से कार्य नहीं कर सकती है।

दम

इन्द्रियों के नियन्त्रण को दम कहते हैं। यह क्रिया विचारयुक्त होती है। यह मूर्खतापूर्ण तपस्या से इन्द्रियों को शक्तिहीन अथवा शिथिल करना नहीं है। शरीर भगवान् का चलता-फिरता मन्दिर है। इसको स्वस्थ और सशक्त रखना ही चाहिए। यह एक ऐसा जहाज है जो आपको अमरता और निर्भयता के दूसरे किनारे तक ले जाता है। यह आपको अपने लक्ष्य तक ले जाने वाला अश्व है। कई मूर्ख साधक जननेन्द्रिय-विच्छेद कर देते हैं। वे यह सोचते हैं कि ऐसा करने से काम-वासना को नष्ट किया जा सकता है। कुछ साधक इस अंग को शक्तिहीन करने के लिए टनों नक्स-वॉमिका खा लेते हैं। कितनी मूर्खता है यह? काम-वासना तो मन में होती है। यदि मन वश में हो गया, तो यह बाह्य मांसपिण्ड कर ही क्या सकता है? ब्रह्मचर्य का पालन करने में वे असफल रह जाते हैं। यद्यपि नक्स-वॉमिका से नपुंसक हो जाते हैं परन्तु उनके मन की स्थिति वही रहती है। स्मरण रहे कि अंगों के दुरुपयोग से ही दु:ख और बुरे परिणाम होते हैं। आवश्यक तो इन्द्रियों का उचित संयम है। इन्द्रियों को विषय-पदार्थों में स्वच्छन्द विचरने नहीं देना चाहिए। जिस प्रकार एक उपद्रवी घोड़ा अपने स्वामी को जहाँ कहीं भी ले जाता है, उस प्रकार उपद्रवी इन्द्रियाँ हमें सांसारिकता के गहरे गर्त में नहीं ले जानी चाहिए। इन्द्रियों को भगवद्-चरणकमलों की सेवा में समर्पित कर देना चाहिए। यदि इन्द्रियों को उचित संयम में रखा गया, तो वे आपकी दास हो जायेंगी। लोग पूछते हैं, ''जब शम का अभ्यास कर लें, तो दम की क्या आवश्यकता है?'' मैं कहता हूँ कि दम अर्थात् इन्द्रियों का नियन्त्रण भी आवश्यक है। तभी मन पर पूर्ण नियन्त्रण हो सकता है। यद्यपि जब मन वश में हो, तो इन्द्रियाँ स्वतन्त्र रूप से उपद्रव नहीं कर सकती हैं। परन्तु उनके नियन्त्रण से पूर्ण मानसिक शान्ति और सुरक्षा प्राप्त होती है।

उपरति

इसके उपरान्त उपरति आती है। यह तुष्टि भी कहलाती है। यह मन को विषय-भोगों की इच्छा से पूर्ण रूप से हटाना है। यह मन:स्थिति स्वत: ही प्राप्त होती है जब विवेक, वैराग्य, शम और दम का अभ्यास कर लिया जाता है। श्री शंकराचार्य विवेकचूड़ामणि में इसकी परिभाषा यह देते हैं, ''वास्तविक उपरति तभी प्राप्त होती है जब मन बाह्य पदार्थों के माध्यम से कार्य करना बन्द कर दे।'' आत्म-अनात्म-विवेक के अनुसार शास्त्रों द्वारा प्रतिपादित सभी प्रकार के सकाम कर्मों के त्याग द्वारा मन की एकाग्रता को प्राप्त करना उपरति है। दूसरे शब्दों में यह मन की वह स्थिति है जिसमें मन सदा श्रवण, मनन और निदिध्यासन में लगा रहता है। कुछ लोग सब कर्मों का त्याग कर संन्यास धारण करने को उपरति मानते हैं।

(क्रमश:)

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)

आत्म–नियन्त्रण के फल

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

आत्म–नियन्त्रण द्वारा मन पर नियन्त्रण

सच्चा नैतिक जीवन जीने के लिए आत्म–संयम अथवा आत्म–नियन्त्रण अत्यावश्यक है। आत्म–नियन्त्रण के बिना, नैतिकता का पालन पूर्णतः असम्भव है। आप उच्च भावनाओं एवं श्रेष्ठ संकल्पों से युक्त हो सकते हैं; परन्तु यदि आप आत्म–संयमी नहीं हैं, तो आप निम्न वासनाओं–आवेगों के दास ही बने रहेंगे। आप प्रत्येक प्रलोभन के समक्ष झुक जायेंगे, और अन्तहीन अनुचित कार्य करेंगे। आप एक नैतिक जीवन व्यतीत करना चाहते हैं, परन्तु दुर्बल इच्छा–शक्ति एवं आत्म–नियन्त्रण के अभाव के कारण आप असफल हो जाते हैं। आत्म–नियन्त्रण ही आपको नैतिक नियमों–सिद्धान्तों के दृढ़तापूर्वक पालन में समर्थ बनाता है।

आत्म–नियन्त्रण सर्वोच्च पुण्य की प्राप्ति कराता है। आत्म–नियन्त्रण, प्रत्येक मनुष्य का शाश्वत कर्तव्य है। आत्म–नियन्त्रण, दान, यज्ञ एवं वेदाध्ययन से श्रेष्ठ है।

आत्म–नियन्त्रण आपकी ऊर्जा में वृद्धि करता है। यह अत्यन्त पवित्र है। आत्म–नियन्त्रण के द्वारा, आप अपने समस्त पापों से मुक्त हो जायेंगे, पवित्र एवं ऊर्जस्वित बनेंगे तथा इसके पश्चात्, परम धन्यता को प्राप्त करेंगे।

आत्म–नियन्त्रण के समान अन्य कोई कर्तव्य नहीं है। इस जगत् में आत्म–नियन्त्रण ही श्रेष्ठतम सद्गुण है। आत्म–नियन्त्रण द्वारा आप इस लोक में एवं पर लोक में सर्वोच्च सुख प्राप्त करेंगे। आत्म–नियन्त्रण से सम्पन्न होने पर आप महान् सद्गुण अर्जित करेंगे।

एक आत्म–संयमी मनुष्य ही सुखपूर्वक सोता है, सुखपूर्वक जगता है तथा सुखपूर्वक इस संसार में विचरण करता है। वह सदैव प्रसन्न रहता है।

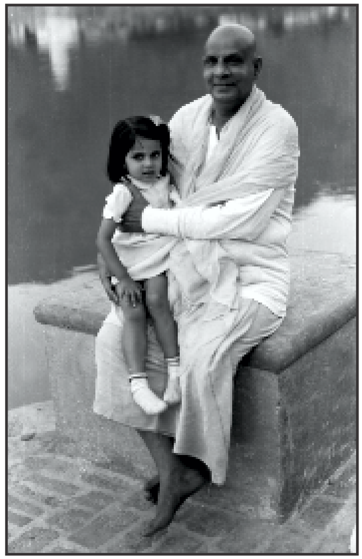
जो मनुष्य आत्म–संयमी नहीं है, वह सदैव दुःख प्राप्त करता है। अपनी ही त्रुटियों–गलतियों के कारण, वह स्वयं के लिए अनेक विपत्तियों को आमन्त्रित करता है।

क्षमा, धैर्य, किसी को आघात नहीं पहुँचाना, निष्पक्षता, गम्भीरता, इन्द्रिय–संयम, सौम्यता, शालीनता, दृढ़ता, उदारता, क्रोधहीनता, सन्तोष, मधुर वाणी, परोपकारिता, द्वेषहीनता—ये सभी मिलकर 'आत्म–संयम' अथवा 'आत्म–नियन्त्रण' कहे जाते हैं। इसमें गुरु के प्रति आदर–सम्मान तथा सबके प्रति दया भी सम्मिलित है। आत्म–संयमी मनुष्य प्रशंसा एवं निन्दा दोनों से दूर रहता है। वह अनैतिकता, दुष्कृत्य, असत्य, कामवासना, लोभ, गर्व, अभिमान, आत्म–औचित्य (स्वयं को सदैव सही प्रमाणित करने की प्रवृत्ति), भय, ईर्ष्या, अन्य जनों का अनादर आदि सभी अवगुणों से भी दूर रहता है। वह कभी अपयश अथवा कलंक का पात्र नहीं बनता है। वह ईर्ष्या से पूर्णतः मुक्त होता है। **(क्रमशः)**

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

'Conquest of Mind' पुस्तक से उद्धृत आलेख का अनुवाद

बाल जगत्



प्रिय अमृत पुत्रो!

स्वास्थ्य धन से बढ़कर है

अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखो। मिठाई अधिक मत खाओ। आवश्यकता से अधिक खाकर पेट पर बोझ नहीं डालो। प्याज, लहसुन, मांस और मछली नहीं खाओ। दूध पियो; फल, परवल, लौकी और पालक खाओ।

प्रतिदिन ठण्ढे पानी से स्नान करो। खुरदरे तौलिये से शरीर को रगड़ो। रोज साबुन का उपयोग नहीं करो। नदी में स्नान करो। खुली हवा में दौड़ लगाओ। नियमित रूप से आसन करो। शीर्षासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन और भुजंगासन करो। दण्ड-बैठक लगाओ। सुबह-शाम धूप का सेवन करो। थोड़ी देर गहरी साँसें लो।

शुद्ध और छना हुआ पानी पियो। स्वास्थ्य-विज्ञान की थोड़ी-बहुत जानकारी रखो। अपने भोजन पर मक्खी नहीं बैठने दो।

ब्रह्मचर्य

विचार, वाणी और कर्म की शुद्धता का नाम ही ब्रह्मचर्य है। ब्रह्मचर्य के पालन से अच्छा स्वास्थ्य, अन्त:शक्ति, मानसिक शान्ति, दीर्घ आयु और ईश्वर-दर्शन प्राप्त होते हैं। नैष्ठिक ब्रह्मचारी सारे विश्व को हिला सकता है।

ब्रह्मचर्य के बल से ही लक्ष्मण जी रावण-पुत्र मेघनाद का संहार कर सके थे। पाण्डवों और कौरवों

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

के पितामह भीष्म ने ब्रह्मचर्य के ही बल से मृत्यु पर विजय पा ली थी। ब्रह्मचर्य से ही हनुमान् महावीर बने।

ब्रह्मचर्य से तुम्हें अनुपम स्वास्थ्य मिलेगा। ब्रह्मचर्य का पालन करने से दीर्घ आयु, शक्ति, तेज, बल, स्मरण-शक्ति, ज्ञान, वैभव और अक्षय कीर्ति की प्राप्ति होती है तथा सद्गुणों और सत्यनिष्ठा का विकास होता है। नियमित रूप से जप, कीर्तन, प्रार्थना, ध्यान और सर्वांगासन करो। शुद्ध शाकाहारी भोजन ग्रहण करो। तुम एक तेजस्वी ब्रह्मचारी बनोगे।

श्री स्वामी शिवानन्द

पापों का भार

पार्वती बहुत घमण्डी स्त्री थी। वह सोचती थी कि उसने कभी भी कोई पाप नहीं किया है। उसे पूर्ण विश्वास था कि मृत्यु होने पर, जब वह संसार छोड़ कर जायेगी, तो निश्चय ही उसे स्वर्ग में ले जाया जायेगा।

एक दिन प्रातः वह अपने घर में झाड़ू लगा रही थी। संयोगवश उसके हाथ से झाड़ू छूट गया और छिटक कर एक कॉकरोच पर जा गिरा जिससे उसकी तत्काल ही मृत्यु हो गयी।

यह देखकर पार्वती अत्यन्त क्षुब्ध हो गयी। वह एकदम विक्षिप्त सी हो गयी। 'इसका पाप किसे लगेगा? मैं यह पाप किस प्रकार धो सकती हूँ? आज तक मैंने एक भी पाप नहीं किया है। और अब मुझसे यह पाप हो गया है। अब मैं क्या करूँ?'

मृत कॉकरोच हाथ में लिये हुए, वह इधर से उधर दौड़ने लगी। बाज़ार में मछली बेचने वाली सावित्री नाम की एक स्त्री को देखकर वह स्तब्ध रह गयी।

पार्वती ने घृणा से मुख सिकोड़ते हुए कहा, 'ओ नीच स्त्री! मृत्यु के बाद तुम्हारा क्या होगा? तुम हर दिन इतने जीवों की हत्या किये जा रही हो। मुझे देखो, आज प्रातः तक मैंने कभी एक भी पाप नहीं किया था। बस आज ही दुर्घटनावश इस कॉकरोच की मेरे हाथ से मृत्यु हो गयी, और इसी एक पाप को धोने का उपाय खोजने के लिए मैं इतना संघर्ष कर रही हूँ।'

'अच्छा! क्या ऐसी बात है?' सावित्री ने प्रश्न किया और फिर कहा, 'इतनी व्याकुल न हो। मैंने तो असंख्य मछलियों को मारा है। तुमने कभी कोई पाप नहीं किया है। तुम्हें इस कॉकरोच की मृत्यु के पाप से चिन्तित होने की आवश्यकता नहीं है। यह मैं अपने मछली-पाप से भरी टोकरी (basket) में डाल दूँगी।

'Inspiring Stories' पुस्तक से उद्धृत कहानी का अनुवाद

तुम इसी क्षण पाप से मुक्त हो जाओगी। तुम्हें चिन्ता करने की कोई आवश्यकता नहीं है, और मैं भी चिन्ता नहीं करती, इस नन्हें से कॉकरोच से मछली-पाप से भरी टोकरी में कोई अन्तर नहीं पड़ेगा।'

पार्वती की प्रसन्नता की सीमा नहीं रही। उसने मृत कॉकरोच सावित्री को सौंप दिया और सावित्री ने उसे मछलियों की टोकरी में डाल दिया। पार्वती अब पूरी तरह से निश्चिन्त हो गयी थी। किन्तु सावित्री ने उस ओर बिल्कुल भी ध्यान नहीं दिया।

और एक दिन उन दोनों की मृत्यु हो गयी। सावित्री को लेने के लिए स्वर्ग से विमान आया और पार्वती को ले जाने के लिए यमदूत आ पहुँचे। पार्वती असमंजस में पड़ गयी और क्रोध से भर उठी। उसने यमदूतों से प्रश्न किया, 'यह क्या है! तुमसे निश्चय ही भूल हुई है। मैं पापिनी सावित्री नहीं हूँ। मैं तो शुद्ध-निष्पाप पार्वती हूँ। सावित्री को ले जाओ और मुझे स्वर्ग ले जाने के लिए दिव्य विमान भेज दो।'

'भली महिला!' यमदूतों ने उत्तर दिया, 'हमसे भूल नहीं होती। तुम्हें नरक में ही बुलाया गया है। सावित्री स्वर्ग जायेगी।'

'परन्तु क्यों?'

'ओ पार्वती! मछलियाँ पकड़ कर बेचना, सावित्री का कर्तव्य था। उसने अपनी प्रसन्नता के लिए मछलियों की हत्या नहीं की अपितु, कर्तव्य भाव से ही यह किया। वह अपने कर्तव्य के प्रति समर्पित थी, किन्तु उसके साथ-साथ वह भगवान् की निष्ठावान भक्त भी थी और उसने सभी कर्म भगवान् को समर्पित करते हुए, स्वयं भगवान् के हाथों की कठपुतली होने की भावना के साथ किये थे। इसलिए वह स्वर्ग की अधिकारिणी है। दूसरी ओर, तुमसे एक कॉकरोच की हत्या हो गयी तो तुमने सोचा, 'मैंने उसकी हत्या कर दी', तुमने कुछ दान-धर्म और भले कार्यों से केवल अपने अहंकार को ही और अधिक पोषित किया। अहंकार के वश में होकर तुम सन्तों और पावन-पुरुषों की निन्दा करने लगी। भगवद्-चिन्तन तो कभी तुमने किया ही नहीं। तुम अत्यधिक क्रोधी स्वभाव की थी। तुम अत्यधिक स्वार्थी भी थी। तुम तो अपने पाप को सावित्री के शिर मढ़ने तक के लिए तत्पर हो गयी। और इसके विपरीत, सावित्री ऐसी निस्स्वार्थी थी कि उसने वह भी स्वीकार कर लिया, जिससे कि तुम पाप-भावना के कष्ट से मुक्त हो जाओ। इसलिए, वह स्वर्ग में जाने योग्य है और तुम नरक में। अब देरी नहीं करो, शीघ्र चलो।'

श्री स्वामी शिवानन्द

महत्त्वपूर्ण सूचना

द डिवाइन लाइफ सोसायटी शताब्दी दशक

२०२६–२०३६

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

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

श्री स्वामी शिवानन्द

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

१०५ वें बेसिक योग–वेदान्त कोर्स का समापन समारोह

मुख्यालय आश्रम में २९ अप्रैल २०२६ को १०५ वें बेसिक योग–वेदान्त कोर्स का समापन समारोह अकादमी हॉल में आयोजित किया गया। द डिवाइन लाइफ़ सोसायटी मुख्यालय के महासचिव, परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्दजी महाराज ने अपनी उपस्थिति से कार्यक्रम की शोभा–वृद्धि की।

प्रारम्भिक प्रार्थनाओं के उपरान्त, अकादमी के कुलपति, ब्रह्मचारी श्री गोपीजी ने उपस्थित सभी जनों का स्वागत किया और कोर्स की रिपोर्ट पढ़ कर सुनायी। तदुपरान्त, विद्यार्थियों को प्रमाण पत्र और ज्ञान प्रसाद दिया गया और प्राध्यापक वर्ग को सम्मानित किया गया।

परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्दजी महाराज ने अपने प्रवचन में सर्वप्रथम विद्यार्थियों को इस द्विमासीय अवधि के बेसिक योग–वेदान्त कोर्स को सफलतापूर्वक पूर्ण करने के लिए शुभकामनाएँ दीं। फिर स्वामीजी महाराज ने कहा कि उन सबके लिए यह एक कठोर तप के समान था क्योंकि वे अपने सुविधापूर्ण पारिवारिक वातावरण को त्याग कर यहाँ आये और यहाँ की कठिन दिनचर्या का अनुपालन किया। यहाँ आकर उन्होंने कर्म, भक्ति, ध्यान, ज्ञान और हठ योग के समग्र योग का अपने दैनिक जीवन में अभ्यास करना और इस प्रकार दिव्य जीवन व्यतीत करना सीखा। गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की 'विश्व प्रार्थना' के महत्त्व पर प्रकाश डालते हुए स्वामीजी महाराज ने कहा कि इसमें दिव्य जीवन के इन सभी महत्त्वपूर्ण बिन्दुओं का सार है। यह बताते हुए स्वामीजी महाराज ने विद्यार्थियों को इसे नित्य दोहराने के लिए प्रेरित किया तथा साथ ही उन्हें मानव जीवन के उदात्त लक्ष्य के सम्बन्ध में स्वयं को सदैव स्मरण दिलाते रहने के लिए भी प्रेरित किया। माँ सरस्वती की पूजा और प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

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

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

१०६ वें बेसिक योग-वेदान्त कोर्स का उद्घाटन समारोह

मुख्यालय आश्रम में ४ मई, २०२६ को १०६ वें बेसिक योग-वेदान्त कोर्स का उद्घाटन कार्यक्रम अकादमी हॉल में आयोजित किया गया। भारत के विभिन्न भागों से कुल ३९ साधक-शिक्षार्थी इस कोर्स में सम्मिलित होने के लिए सद्गुरुदेव के पावन धाम में आये। उद्घाटन कार्यक्रम माँ दुर्गा और दत्तात्रेय भगवान् के पावन मन्दिरों में पूजा से प्रारम्भ किया गया।

प्रारम्भिक प्रार्थनाओं और अकादमी के कुलपति ब्रह्मचारी श्री गोपीजी के स्वागत-सम्बोधन के उपरान्त द डिवाइन लाइफ़ सोसायटी मुख्यालय के महासचिव परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्दजी महाराज ने कोर्स के शुभारम्भ के प्रतीक-रूप में दीप प्रज्वलित किया। तदुपरान्त, ब्रह्मचारी श्री गोपीजी ने इस अवसर पर उपस्थित सभी जनों को विद्यार्थियों का परिचय दिया।

स्वामीजी महाराज ने अपने उद्घाटन-सम्बोधन में गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के प्रेरणादायी जीवन और उनके पावन मिशन का संक्षिप्त परिचय दिया। स्वामीजी महाराज ने विद्यार्थियों को निष्ठावान और समयनिष्ठ रहने की तथा आश्रम के अपने दो माह के प्रवास को आध्यात्मिक जीवन की मूलभूत शिक्षाओं का ज्ञान प्राप्त करने हेतु समर्पित करने की प्रेरणा दी, जिससे कि उनका लौकिक जीवन भी प्रसन्नता और सन्तोष से परिपूर्ण हो सके। माँ सरस्वती की पूजा और प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

परमपिता परमात्मा और सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की दिव्य कृपा सब पर हो।

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**

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

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

डोनेशन सम्बन्धी महत्त्वपूर्ण सूचना

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

<u>जनरल डोनेशन</u>

(१) आश्रम जनरल डोनेशन

(२) अन्नक्षेत्र

(३) मेडिकल रिलीफ

<u>कॉरपस डोनेशन</u>

शिवानन्द आश्रम कॉरपस (मूलधन) फण्ड

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

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

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

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

ऑनलाइन डोनेशन सुविधा सम्बन्धी सूचना

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

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

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

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

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

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

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

डी एल एस शाखाओं की गतिविधियाँ एवं कार्यक्रम

भारतीय शाखाएँ

काकचिंग (मणिपुर): दैनिक पूजा, सोमवार को शिवाभिषेक और गुरुवार को पादुका पूजा के कार्यक्रम नियमित रूप से चलते रहे। ८ अप्रैल को मासिक सत्संग आयोजित किया गया। २५ को परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्दजी महाराज की १०४ वीं जयन्ती गीता पाठ, भजन-कीर्तन तथा स्वामीजी महाराज के जीवन और शिक्षाओं पर प्रवचन सहित मनायी गयी।

काकीनाडा (आन्ध्र प्रदेश): प्रत्येक सोमवार और शनिवार को ध्यान सत्र और प्रवचन सहित साप्ताहिक सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। २७ मार्च को श्रीरामनवमी श्री सीता राम कल्याणम् सहित मनायी गयी।

केन्द्रापड़ा (ओडिशा): दैनिक सत्संग तथा रविवार को चल-सत्संग पूर्ववत् चलते रहे। ६ से १० अप्रैल तक विश्व शान्ति विष्णु महायज्ञ आयोजित किया गया जिसमें योग शिविर, भजन और नारायण सेवा सम्मिलित थे। २५ को विशेष सत्संग किया गया तथा ज़रूरतमन्द लोगों को वस्त्र और मिठाइयाँ वितरित की गयीं। शाखा द्वारा महिलाओं के लिए 'शक्ति रूपेण संस्थिताः' कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसमें विविध प्रकार की प्रतियोगिताएँ और नारी जागरूकता के कार्यक्रम सम्मिलित थे। २८ को चिकित्सा शिविर आयोजित किया गया जिससे २०० रोगी लाभान्वित हुए।

चाँदपुर (ओडिशा): दैनिक पूजा, प्रत्येक गुरुवार को गुरु पादुका पूजा, शनिवार को साप्ताहिक सत्संग, संक्रान्ति के दिन श्री सुन्दरकाण्ड पाठ और माह की ८ व २४ तारीख को चल-सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। इसके अतिरिक्त, २१ अप्रैल को श्री हनुमानचालीसा का पाठ किया गया।

चण्डीगढ़ (पंजाब): दैनिक ऑनलाइन सत्संग पूर्ववत् चलते रहे जिसमें गुरुदेव की पुस्तक 'भक्ति योग' और पूज्य स्वामी रामसुखदासजी महाराज की पुस्तक 'सहज साधना सिन्धु' से स्वाध्याय किया गया। प्रत्येक रविवार को श्रीमद्भगवद्गीता पाठ, स्वाध्याय, भजन, कीर्तन और नारायण सेवा सहित साप्ताहिक सत्संग किया गया। २ अप्रैल को श्री हनुमान जयन्ती मनायी गयी। २४ 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। ८ अप्रैल को शिवानन्द दिवस पादुका पूजा, भजन, महामृत्युञ्जय मन्त्र तथा 'ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय' मन्त्र के जप सहित मनाया गया। १४ को श्री हनुमान जयन्ती और २५ को परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्दजी महाराज की जयन्ती मनायी गयी।

चेन्नई सिटी (तमिलनाडु): शाखा द्वारा प्रत्येक शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग किये गये। ८ मार्च को पादुका पूजा का आयोजन किया गया। ९ तारीख को मानव कल्याण हेतु महामृत्युञ्जय मन्त्र जप किया गया।

दुर्ग (छत्तीसगढ़): प्रत्येक शनिवार को प्रार्थना, भजन, श्री हनुमान चालीसा पाठ एवं महामृत्युञ्जय मन्त्र जप सहित साप्ताहिक सत्संग आयोजित किये गये। २ अप्रैल को श्री हनुमान जयन्ती श्री सुन्दरकाण्ड पारायण सहित मनायी गयी।

पंचकुला (हरियाणा): प्रत्येक गुरुवार को प्रार्थना, श्रीमद्भगवद्गीता के स्वाध्याय, भजन और श्री हनुमान चालीसा के पाठ सहित सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। ८ को 'सिविल हॉस्पिटल' में नारायण सेवा की गयी। २४ तारीख को गौशाला में गायों को हरा चारा खिलाया गया।

पुरी (ओडिशा): दैनिक सत्संग, प्रत्येक गुरुवार और रविवार को साप्ताहिक सत्संग, माह की ८ एवं २४ को पादुका पूजा, एकादशी को श्रीमद्भगवद्गीता पाठ, संक्रान्ति को श्री हनुमानचालीसा पाठ तथा अमावस्या एवं पूर्णिमा को अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। इसके अतिरिक्त, १९ से २७ मार्च तक श्रीरामचरितमानस पारायण किया गया तथा २७ को समापन दिवस पर श्रीरामनवमी मनायी गयी।

बरगढ़ (ओडिशा): दैनिक पूजा, स्वाध्याय, योग और प्राणायाम की कक्षाएँ, प्रत्येक सोमवार को रुद्राभिषेक, गुरुवार को पादुका पूजा, शनिवार को साप्ताहिक सत्संग तथा निर्धन रोगियों की होमियोपैथी चिकित्सा कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। इसके अतिरिक्त, १४ अप्रैल को महाविशुभ संक्रान्ति श्री हनुमान चालीसा पाठ और हवन सहित मनायी गयी। शाखा द्वारा १३ से १९ अप्रैल तक श्री तुलसीकृत रामायण के बालकाण्ड पर प्रवचन भी आयोजित किये गये।

बीकानेर(राजस्थान): दैनिक पूजा, योगासन, प्राणायाम और ध्यान सत्र, प्रत्येक सोमवार को रुद्राभिषेक, मंगलवार को भजन सन्ध्या, शनिवार को श्री सुन्दरकाण्ड एवं श्री हनुमानचालीसा पाठ और महामन्त्र संकीर्तन सहित सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। अमावस्या को हवन तथा प्रदोष दिवस को पूजा की गयी। शाखा द्वारा जरूरतमन्द लोगों के लिए पेयजल की व्यवस्था भी की गयी। इसके अतिरिक्त ४ से ११ मार्च तक और १९ से २६ मार्च तक श्रीमद्भागवत पारायण का आयोजन किया गया। इनका समापन हवन के साथ हुआ।

ब्रह्मपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा १८ से २७ मार्च तक चैत्र नवरात्रि श्रीरामचरितमानस पारायण एवं प्रवचन सहित मनायी गयी। १४ अप्रैल को महाविशुभ संक्रान्ति श्री हनुमान चालीसा पाठ और हवन सहित मनायी गयी।

भेल–हरिद्वार (उत्तराखण्ड): दैनिक योग कक्षाएँ, एवं प्रत्येक मंगलवार को श्रीरामचरितमानस स्वाध्याय और विचार–विनिमय सहित साप्ताहिक सत्संग पूर्ववत् चलते रहे। माह के अन्तिम मंगलवार को सुन्दरकाण्ड पाठ किया गया। एकादशी के दिन भजन–कीर्तन और श्रीमद्भगवद्गीता का पाठ किया गया।

महासमुन्द (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा दैनिक प्रार्थना और योगासन, भजन, कीर्तन एवं श्रीमद्भगवद्गीता एवं रामायण पाठ सहित सायंकालीन सत्संग, प्रत्येक मंगलवार और शनिवार को श्री हनुमानचालीसा पाठ और श्री सुन्दरकाण्ड पाठ सहित मातृ सत्संग किये गये। २ अप्रैल को श्री हनुमान जयन्ती श्री हनुमान चालीसा पाठ एवं भजन–कीर्तन सहित मनायी गयी।

मदुरै (तमिलनाडु): शाखा द्वारा १७, २१, २४, २८ और ३० मार्च को मीनाक्षी अम्मा मन्दिर में भजन–कीर्तन और प्रवचन सहित विशेष सत्संग आयोजित किये गये।

मल्कानगिरि (ओडिशा): शाखा द्वारा अप्रैल माह में दैनिक विष्णुसहस्रनाम, रविवार को साप्ताहिक सत्संग, ८ को गुरुपादुका पूजा और संक्रान्ति को सुन्दरकाण्ड पारायण के कार्यक्रम चलते रहे।

वसन्त बिहार, नई दिल्ली: शाखा द्वारा मार्च 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 जाते रहे।

विशाखापत्तनम् (आन्ध्र प्रदेश): दैनिक पूजा, अभिषेक और योग क क्षाएँ, 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 ललितासहस्रनाम पारायण, अभिषेक और अर्चना 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। इसके अतिरिक्त ४ अप्रैल को भक्तिगोपुरम ट्रस्ट के सहयोग से कोटि–दीपोत्सव आयोजित किया गया। २१ अप्रैल को श्री शंकराचार्य जयन्ती मनायी गयी।

स्टील टाउनशिप–राउरकेला (ओडिशा): दैनिक योग कक्षाएँ, प्रत्येक सोमवार को निःशुल्क संगीत कक्षाएँ, गुरुवार को गुरु पादुका पूजा, तथा शनिवार को स्वाध्याय आदि कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। २ अप्रैल को श्री हनुमान जयन्ती, २१ को श्री शंकराचार्य जयन्ती, २५ को परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्दजी महाराज की १०४ वीं जयन्ती मनायी गयी। २६ अप्रैल से २ मई तक श्रीमद्भगवद्गीता पर प्रवचन सहित विशेष सत्संग आयोजित किये गये।

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। २९ मार्च को विश्व शान्ति और बन्धुत्व हेतु अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन किया गया।

विदेशी शाखाएँ

मलेशिया–बाटू केव्स: शाखा द्वारा २७ मार्च को श्रीरामनवमी, ५ अप्रैल को श्री स्वामी प्रणवानन्दजी महाराज की ४४ वीं पुण्यतिथि आराधना तथा ९ को गुरुदेव के विग्रह के प्रतिष्ठा दिवस की वर्षगाँठ, प्रार्थना, पादुका पूजा, अखण्ड नाम जप, भजन, ध्यान और प्रवचन सहित मनाये गये।

वाशिंगटन डी सी: शाखा द्वारा मार्च माह में प्रत्येक रविवार को प्रार्थना, 'ॐ नमो नारायणाय' और महामृत्युञ्जय मन्त्र जप, ध्यान और वेदान्त पर प्रवचन सहित साप्ताहिक सत्संग किये गये। नवरात्रि एवं श्री रामनवमी पर्व भावपूर्वक मनाये गये।

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 ....U.P.
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 .... U.P.
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....75/-
Mother Ganga 70/-
Moksha Gita .... U.P.
Mandukya Upanishad 45/-
Music as Yoga .... U.P.
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 .... U.P.
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

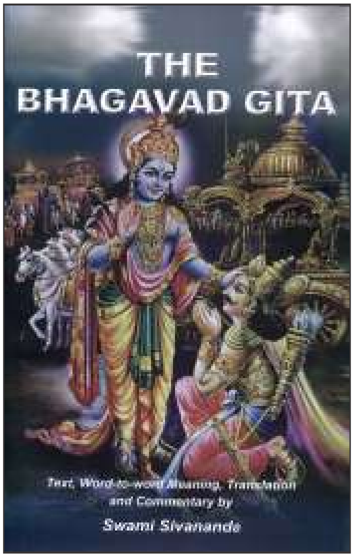
A Brief Outline of Sadhana 60/-
Ascent of the Spirit 180/-
A Textbook of Yoga 225/-
Chhandogya Upanishad.... 380/-
Commentary on the Bhagavadgita 490/-
Commentary on the Kathopanishad 145/-
Commentary on the Mundaka Upanishad 95/-
Commentary on the Panchadasi (Vol - II) ....U.P.
Epic of Consciousness 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/-

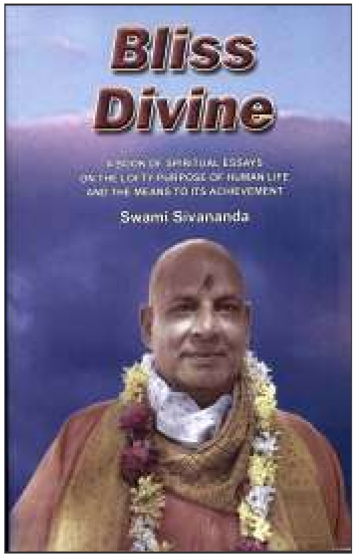
For Direct Orders: The Divine Life Society, Shivanandanagar—249 192, Uttarakhand, India.
For online orders and Catalogue visit: dlsbooks.org

NEW EDITION



THE BHAGAVAD GITA

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

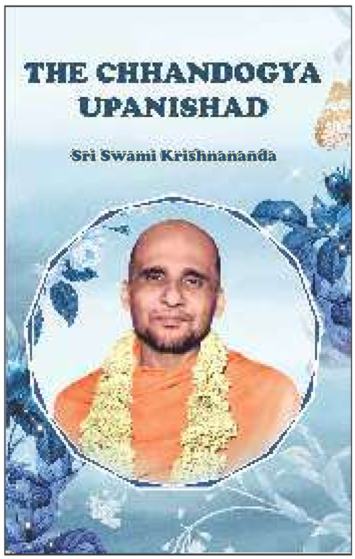


BLISS DIVINE

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

BEAUTIES OF RAMAYANA

Pages: 280 **Price: 155/-**



THE CHHANDOGYA UPANISHAD

Pages: 416 **Price: 380/-**

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

जून 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

प्रत्येक प्राणी एवं पदार्थ में भगवान् को ही देखें। पूर्ण आत्म-समर्पित और अनासक्त जीवन व्यतीत करें। आप प्रभु के दर्शन पाओगे। सभी दु:खों का अन्त होगा। यही रामायण और भागवत का प्रमुख उपदेश है। इसी क्षण से इसका अभ्यास आरम्भ करें।

भगवान् शंकर से निष्ठापूर्वक आन्तरिक प्रार्थना करें। प्रात: ४ से ७ बजे तक और रात्रि के ७ से १० बजे तक भावपूर्ण एवं एकनिष्ठभक्तिपूर्वक 'ॐ नम: शिवाय' मन्त्र का जप करें। मन यदि इधर-उधर भटकने लगे, तो थोड़ी देर के लिए मन्त्र का उच्चारण ऊँचे स्वर से करें। बाद में फिर मानसिक जप प्रारम्भ करें। इससे आपको भगवान् शंकर के दर्शन होंगे। संसार, मित्र, सम्बन्धी और सम्पत्ति को भूल जायें; परन्तु अपने इष्टदेव को, भगवान् शंकर को नहीं भूलें। ''जय शिव, जय शिव'' कहते रहें। शिव महिम्न-स्तोत्र का नित्य-प्रति पारायण करें।

हिमालय की किसी एकान्त गुफा में—जहाँ किसी प्रकार का प्रलोभन नहीं है—बैठ कर आत्म-ध्यान करने वाले संन्यासी की अपेक्षा वह गृहस्थ कई गुना उत्तम है, जो नगर के कोलाहल के बीच रहते हुए थोड़ी देर के लिए भी योग का अभ्यास करता है।

श्री स्वामी शिवानन्द

सेवा में

'द डिवाइन लाइफ ट्रस्ट सोसायटी' की ओर से स्वामी अद्वैतानन्द द्वारा 'योग-वेदान्त फारेस्ट एकाडेमी प्रेस, पो. शिवानन्दनगर, जि. टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, पिन २४९१९२' 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