₹१००/- वार्षिक

दिव्य जीवन

ईश्वर को प्राप्त करने के लिए भक्ति ही केन्द्रीय मार्ग है। केवल एक भक्त ही ईश्वर का दर्शन प्राप्त कर सकता है। निष्काम प्रेम के बिना देवता भी ईश्वर का दर्शन प्राप्त नहीं कर सकते। ऐसा शुद्ध भक्त किसी से घृणा नहीं करता तथा सुख-दु:ख में सन्तुलित रहता है। वह न तो हर्षित होता है, न घृणा करता है, न शोक करता है और न कामना ही करता है। वह जगत् से भयभीत नहीं होता है और न जगत् ही उससे भयभीत होता है। उसके लिए मान तथा अपमान समान हैं। उसके लिए मित्र तथा शत्रु समान हैं। उसने सारे कर्मारम्भों का परित्याग किया है। उसने सारे गुणों का अतिक्रमण कर लिया है।

श्री स्वामी शिवानन्द

मार्च 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

जागिए तथा लक्ष्य को प्राप्त कीजिए

उस लक्ष्य तथा उद्देश्य को स्मरण कीजिए, जिसके लिए आपने यह भौतिक शरीर धारण किया है। मन को ढीला न छोड़िए। मन की वृत्तियों और विचारों पर निगरानी रखिए। उन्हें मन से हटा दीजिए।

जिस प्रकार सैनिक शत्रुओं को किले में प्रवेश करते समय अपने खड्ग से मार डालता है; उसी प्रकार ज्यों-ही मन वृत्तियों का फन फैला कर चले, त्यों-ही विवेक-दण्ड से निर्ममतापूर्वक उस पर प्रहार कीजिए। अपनी वृत्तियों का उन्मूलन कीजिए।

श्री स्वामी शिवानन्द

दिव्य जीवन

Vol. XXXVI	मार्च २०२६	No. 12

प्रश्नोपनिषद्

षष्ठ प्रश्नः

ते तमर्चयन्तस्त्वं हि नः पिता योऽस्माकमविद्यायाः
परं पारं तारयसीति । नमः परमऋषिभ्यो नमः परमऋषिभ्यः ।।८ ।।

तब उन्होंने उनकी पूजा-अर्चना करते हुए कहा, 'आप हमारे पिता ही हैं जिन्होंने हमें अविद्या के दूसरे पार (मोक्ष) पर पहुँचा दिया है, आप परम ऋषि को हमारा प्रणाम है, पुनः प्रणाम है।'

शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलिः

SIVANANDA-STOTRAPUSHPANJALI

PART–II

श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती

विविधशिवपथान् प्रदर्शयन्तं
सविधगतान् सततं प्रहर्षयन्तम्
भविकगुणनिधिं समाश्रयेऽहं
शिवगुरुसत्तममुत्तमं मुनीनाम् ।।८९।।

मैं मुनिश्रेष्ठ श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का आश्रय ग्रहण करता हूँ जो मानवता को विविध कल्याणकारी मार्गों के विषय में ज्ञान प्रदान करते हैं, अपने समीप आये भक्तजनों के हृदयों को नित्य आनन्दित-हर्षित करते हैं, जो सद्गुणों के भण्डार हैं तथा गुरुवृन्द में सर्वश्रेष्ठ हैं ।

निशितमतिमुदारवाग्विलासं
दिशि दिशि विश्रुतदिव्यनामधेयम्
निशिचरकुलकालबद्धचित्तं
वशिवरमार्यगुरुं शिवं समीडे ।।९०।।

जो प्रखर प्रज्ञा से सम्पन्न हैं, जिनकी वाणी उदार एवं सुखप्रदायक है, जिनका दिव्य नाम विश्वविख्यात है, जिनका मन भगवान् श्री राम के ध्यान में नित्य लीन है तथा जो संयमी-जनों में श्रेष्ठतम हैं, उन गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की मैं भावपूर्वक आराधना करता हूँ।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

भगवद्-कृपा

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

कर्म अथवा प्रयास से भगवद्-भक्ति प्राप्त नहीं होती है। यह भगवान् की कृपा एवं करुणा से ही प्राप्त होती है।

जीवन में तीन तत्त्व अत्यन्त दुर्लभ हैं; उनकी प्राप्ति केवल भगवद्-कृपा से ही होती है, ये हैं--मनुष्य जन्म, मुमुक्षुत्व एवं सद्गुरु अथवा किसी महान् सन्त का आश्रय। परन्तु, एक पुण्यात्मा को ही ये तीनों प्राप्त होंगे। स्वामी विवेकानन्द, श्री गोरखनाथ, राजा भर्तृहरि एवं स्वामी नित्यानन्द के पास ये तीनों दुर्लभ तत्त्व थे।

यदि आप करोड़ कल्प तक भी भगवान् के दर्शन हेतु प्रयास करेंगे, तो भी आपको उनके दर्शन नहीं होंगे। परन्तु यदि आपको उनकी कृपा-करुणा प्राप्त होगी, तो आपको एक क्षण में ही उनके दर्शन हो जायेंगे। इसलिए, उनके पावन चरण-कमलों में स्वयं को समर्पित करें और उनसे भावपूर्वक प्रार्थना करें, ''हे प्रभु! मुझ पर कृपा-दया करें।''

केवल भगवद्-कृपा से ही मनुष्य साधन-चतुष्टय से सम्पन्न हो सकता है, ब्रह्मनिष्ठ गुरु का मार्गदर्शन प्राप्त कर सकता है तथा जीवन की मूलभूत आवश्यकताएँ यथा भोजन, घर, वस्त्र इत्यादि प्राप्त कर सकता है। इसलिए, भगवान् की उपासना-आराधना अत्यन्त आवश्यक है।

भगवद्-कृपा समस्त प्रकार के भयों का नाश करने का साधन है। भगवद्-कृपा प्राप्त मनुष्य ही भवसागर को पार करने में समर्थ होगा। भगवान् की कृपा असीम आनन्द के साम्राज्य में प्रवेश करने का पासपोर्ट है। भगवान् के प्रति पूर्ण आत्म-समर्पण, शुद्ध प्रेम एवं उपासना द्वारा उनकी कृपा को प्राप्त करें।

यदि सर्वाधिक अशुद्ध पदार्थ भी अग्नि में डाला जाये, तो अग्नि उसे शुद्ध-पवित्र कर अपनी दीप्ति प्रदान करती है। उसी प्रकार भगवान् भी सर्वाधिक पापी मनुष्य को पवित्र करके, उसे अपने समान दिव्य बना देते हैं। यह भगवान् का स्वभाव है।

जो मनुष्य भगवान् से प्रेम करता है, केवल उनमें ही आनन्दित-हर्षित रहता है, उनकी सेवा करता है, उनकी आराधना करता है, वह भगवान् का सच्चा बालक है। वही सच्चा भागवत है, अर्थात् भक्त है। उसे समस्त ऋद्धियाँ-सिद्धियाँ स्वयमेव प्राप्त हो जायेंगी।

एक धनी व्यक्ति विशाल बंगले में रहता है, कार में घूमता है तथा उसके पास प्रचुर मात्रा में भोजन आदि है; परन्तु वह दुःखी है क्योंकि वह अपच, मधुमेह एवं रक्तचाप आदि रोगों से पीड़ित है। वह दुर्बल है। वह स्वादिष्ट व्यञ्जन नहीं खा सकता है। डॉक्टर ने उसे केवल अरारोट की काँजी एवं जौ का पानी पीने के लिए कहा है। उसकी कोई सन्तान भी नहीं है। एक निर्धन श्रमिक के पास अच्छा स्वास्थ्य, तीव्र क्षुधा एवं सहनशक्ति है; तथा अनेक

'The Divine Life' १९८१ से उद्धृत आलेख का अनुवाद

सन्तान भी हैं। परन्तु, वह निराश है। क्योंकि उसके पास खाने को कुछ नहीं है। उसने फटे-पुराने वस्त्र पहने हैं। यह प्रकृति की व्यवस्था का सन्तुलन है।

भगवान् आपको वही देते हैं, जो आप उनसे माँगते हैं। यदि आप धन चाहते हैं, तो वे आपको धन देते हैं; यदि आप स्वास्थ्य चाहते हैं, तो वे आपको अच्छा स्वास्थ्य देते हैं। यदि आप मोक्ष चाहते हैं, तो वे आपको मोक्ष प्रदान करते हैं।

मीमांसक अर्थात् मीमांसा दर्शन के अनुयायी मानते हैं कि भगवान् नहीं अपितु मनुष्य के कर्म ही उसे अपना फल प्रदान करते हैं। वे कहते हैं कि कर्म स्वयं ही भविष्य में अपना फल दे सकता है। यह अनुचित है। केवल भगवान् ही मनुष्य को उसके कर्मों का फल दे सकते हैं। कर्म जड़ अथवा अचेतन है तथा यह क्षणिक है। इसमें भविष्य में फल प्रदान करने की शक्ति नहीं है। मीमांसा-सिद्धान्त में उल्लिखित अतीन्द्रिय तत्त्व 'अपूर्व', जिसका उद्भव कर्म से ही होता है, एक जड़ तत्त्व है। यह एक चेतन सत्ता अर्थात् भगवान् की प्रेरणा से ही कार्य करता है। भगवान् ही कर्मों के कारण हैं तथा वे ही कर्म फल-प्रदाता हैं।

भगवान् भक्त द्वारा की जाने वाली स्तुति-आराधना में प्रयुक्त विचारों एवं शब्दों को देखने की अपेक्षा उसके हृदय को देखते हैं।

अपने पुत्र द्वारा कुछ अनुचित कार्य करने पर माता उसे दण्डित करती है। क्या उसका अपने पुत्र के प्रति द्वेष-भाव है? नहीं; वह अपने पुत्र को सुधारने के लिए ही उसे दण्डित करती है। इसी प्रकार, भगवान् भी पाप-कर्म करने वाले मनुष्यों को सुधारने के लिए ही उन्हें दण्ड देते हैं। भगवान् न तो पक्षपाती हैं और न ही निर्दयी हैं।

राधा जी के समान भगवान् से प्रेम करें। यह आराधना का सर्वोत्कृष्ट रूप है। राधा जी के पदचिन्हों का अनुसरण करें। भगवान् कृष्ण के प्रति उनके समान भाव से युक्त हों। धीरे-धीरे आपमें भी दिव्य प्रेम विकसित होगा; आप अमृतत्व एवं भगवदीय चेतना प्राप्त करेंगे।

देवी अहिल्या भगवान् श्री राम से कहती हैं, ''हे करुणामय प्रभु राम! आपको प्रणाम है। आपकी कृपा से मुझे अपना स्त्री-स्वरूप पुनः प्राप्त हुआ है। आपकी करुणा से एक शिला, मनुष्य बन गयी है। आप प्रेम एवं करुणा के सागर हैं। सर्वव्यापक निर्गुण ब्रह्म अथवा विराट् पुरुष, शिला को परिवर्तित करके मुझे अपना वास्तविक स्वरूप देने में समर्थ नहीं थे। केवल आप ही यह करने में समर्थ थे। इसलिए, आप निर्गुण ब्रह्म अथवा विराट् पुरुष से श्रेष्ठ हैं। हे मेरे रक्षक एवं उद्धारक! आपको पुनः पुनः प्रणाम। हे प्रभु राम! आपकी जय हो। आपके पावन नाम की जय हो।''

आप भगवान् राम के बिना विश्राम-शान्ति प्राप्त नहीं कर सकते हैं। वह मनुष्य कितना सौभाग्यशाली है जो भगवान् राम का स्मरण करता है तथा उनके पावन नाम का गान करता है। भगवान् श्री राम का भक्त समस्त चिन्ताओं, भयों, दुःखों एवं कष्टों से मुक्त होता है। भगवान् उसके शरीर की देखभाल करते हैं; उसकी सभी आवश्यकताओं की पूर्ति करते हैं। जागें एवं देखें। वे कितने दयामय-करुणामय हैं! उनके दिव्य चरणकमलों का दृढ़तापूर्वक आश्रय लें।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

आध्यात्मिक जीवन क्या है

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

(पूर्वांक से आगे)

परम सत्य एक चट्टान की भाँति है। यह ज्वलन्त अग्नि के समान हैं। जो भी इसके समीप जाने का साहस करता है, तथा जो भी इसके विपरीत है, वह सब भस्मीभूत हो जायेगा, तिरोहित हो जायेगा।

यही सत्य-स्वरूप अग्नि बनें। तब आप एक ऐसी अवस्था प्राप्त करेंगे जहाँ आपको यह अनुभव होगा कि इस परम सत्य के अतिरिक्त अन्य कुछ नहीं है। जो कुछ इसके समीप जाता है, वह वास्तव में इसका ही अंश-अंग है, परन्तु बाह्यतः वह भिन्न प्रतीत होता है। इसलिए, वस्तुतः इसमें कोई हस्तक्षेप नहीं कर सकता है, इससे कुछ छीन नहीं सकता है तथा न ही इसे परिवर्तित कर सकता है। इसके विपरीत, जो भी इस परम सत्य स्वरूप अग्नि के समीप जायेगा, वह इसे ही और अधिक दीप्तिमन्त-ज्वलन्त बनायेगा। एक ऐसा समय आयेगा, जब इसका विरोध करने वाले तत्त्व ही इसे महिमान्वित करेंगे।

परन्तु, प्रारम्भ में आध्यात्मिक जीवन क्या है? आपका आध्यात्मिक जीवन वही परम सत्य स्वरूप अग्नि है जो आपके अन्तरतम में नित्य-प्रकाशित है। स्वयं को पहचानें। वही बनें, जो आप वास्तव में हैं। अपने वास्तविक स्वरूप की ज्योति को अपने मन, बुद्धि, शरीर, सभी क्रियाओं, परिस्थितियों एवं परिवर्तनों में सर्वदा प्रकाशित रखें। इसे सतत उज्ज्वल-प्रदीप्त रखें और शान्ति एवं आनन्द प्राप्त करें। यही आपका आध्यात्मिक जीवन है।

निरन्तर स्वयं के वास्तविक स्वरूप में स्थित रहने का प्रयास करें तथा अन्य कुछ बनना अस्वीकार करें। ऐसा कहा गया है, ''**सत्यमेव जयते**—सत्य की ही विजय होती है।'' ''सत्य को जानें और यह आपको मुक्त कर देगा।'' **सत्यमेव जयते नाऽनृतम्**—सत्य की विजय होती है, असत्य की नहीं। यह केवल वाणी के माध्यम से बोले जाने वाले सत्य के लिए नहीं कहा गया था। यह आपके उस वास्तविक स्वरूप के सत्य के विषय में कहा गया था जो आप वास्तव में हैं। केवल यही सत्य समस्त वस्तु-परिस्थितियों पर सदा-सर्वदा विजयी होता है। आपके जीवन के प्रत्येक क्षण में, प्रत्येक श्वास में, आपके वास्तविक स्वरूप के इस सत्य की विजय ही आपका आध्यात्मिक जीवन है।

हमारी चेतना वस्तुओं-परिस्थितियों के निरन्तर सम्पर्क से इतनी अधिक प्रतिबन्धित-सीमित हो गयी है, कि हमने अपनी चेतना को उसके मौलिक स्वरूप में रखने की क्षमता को खो दिया है।

एक क्रिस्टल बॉल पूर्णतः पारदर्शी होती है। इसलिए, दुर्भाग्यवशात्, इसमें अपने समीप रखी वस्तु के रंग को स्वयं में लेने की प्रवृत्ति होती है। इसे एक हरे पत्ते के समीप रखें, यह बॉल हरी हो जाती है। इसे गुलाब पुष्प के समीप रखें, यह लाल हो जाती है। मान लीजिए कि यह

'The Divine Life' १९७७ से उद्धृत आलेख का अनुवाद

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

क्रिस्टल बॉल स्वयं ही उज्ज्वल प्रकाश का एक पुँज बन जाये, गोलाकार प्रकाश बन जाये, तो क्या होगा? तब यह जहाँ जायेगी, सबको प्रकाशित करेगी। यह अपने आलोक से सबको आलोकित करेगी। यह अब अन्य वस्तुओं से प्रभावित नहीं होगी, अपितु यह उन सबको प्रभावित-परिवर्तित करेगी जो वस्तुएँ इसके समीप आती हैं अथवा यह जिनके समीप जाती है। आपको इसी प्रकार अपना आध्यात्मिक जीवन बनाना चाहिए।

हमारी चेतना बाहरी वस्तु-पदार्थों, परिस्थितियों तथा आन्तरिक विचारों, भावनाओं, इच्छाओं, कल्पनाओं, स्मृतियों, मनोदशाओं एवं प्रतिक्रियाओं की बन्धक बन गयी है। चेतना की इस प्रतिबन्धित अवस्था को समाप्त किया जाना चाहिए। इसे किस प्रकार समाप्त किया जा सकता है? इसे समाप्त करने की एक शक्तिशाली विधि अथवा प्रक्रिया 'ध्यान' है जिसे आप पिछले आधे घण्टे से कर रहे थे, जब आपने अपने अस्तित्व के समस्त आवरणों-कोशों से तादात्म्य को समाप्त कर अपने अन्तरतम केन्द्र में प्रवेश किया और उसमें संस्थित रहे। ध्यान ही वह एकमात्र प्रभावशाली प्रक्रिया है जो समस्त बन्धनों का पूर्णतः नाश करके आपको अपनी मौलिक-वास्तविक दीप्ति से विभासित कर सकती है।

प्रतिदिन प्रातः, मध्याह्न, सायं तथा रात्रि में इस अद्‌भुत प्रक्रिया अर्थात् ध्यान का अभ्यास करें। किसी विशेष समय में ही क्यों करें, आपको सदैव ही ध्यान करते रहना चाहिए। ध्यानयुक्त जीवन जियें। बाह्य कार्यों-गतिविधियों के साथ ध्यान भी चलता रहें। कर्म एवं ध्यान की दो धाराएँ सदैव साथ-साथ चलती रहें। शरीर को अपने धर्म का पालन करने दें। मन एवं बुद्धि को अपने-अपने धर्म का पालन करने दें। आप अपने धर्म का पालन करें। आप अपने वास्तविक स्वरूप में संस्थित रहें, प्रकाशमान रहें। सच्चिदानन्द बनें। दिव्य बनें। आपको इस सबके विषय में क्यों चिन्ता करनी चाहिए कि आपके व्यक्तित्व के अन्य अंग, आपका शरीर एवं आपका मन क्या कर रहे हैं? वे सब अपने-अपने स्वरूप को अभिव्यक्त कर रहे हैं। परन्तु आप क्या कर रहे हैं? आप भी अपने स्वरूप को अभिव्यक्त क्यों नहीं करते हैं? अपने वास्तविक स्वरूप को अभिव्यक्त करना ही आध्यात्मिक जीवन है।

प्रातःकाल, मध्याह्न एवं रात्रि में गहन ध्यान का अभ्यास किया जाना चाहिए। सम्पूर्ण दिन में ध्यान करना आपके लिए सहज-स्वाभाविक बन जाना चाहिए। जिस प्रकार शरीर के लिए श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया तथा मन के लिए विचार-प्रक्रिया सहज-स्वाभाविक है, उसी प्रकार आपकी अन्तरात्मा के लिए ध्यान सहज-स्वाभाविक बन जाना चाहिए। ध्यान आपकी आन्तरिक सहज अवस्था का निरन्तर अभ्यास बन जाना चाहिए। यह अवस्था प्रशिक्षण से आती है। यह आदत से आती है। यह अनुशासन एवं निरन्तर अभ्यास से आती है। इसलिए, हमारे गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज सदैव इस तथ्य को पुनः पुनः दोहराते थे कि नियमित बनें। जो भी आप करें, उसमें नियमित रहें। ध्यान के अभ्यास में नियमित रहें। एक दिन के लिए भी ध्यान का अभ्यास नहीं छोड़ें। जब भी आपको थोड़ा समय मिलें, ध्यान करें, जिससे कि ध्यान आपके जीवन का अभिन्न अंग बन

जाये। जिस प्रकार शरीर के लिए श्वास-प्रश्वास सहज स्वाभाविक है, उसी प्रकार आपके लिए ध्यान सहज-स्वाभाविक बन जाये। आप ध्यान के अभ्यस्त हो जायें।

यह श्री गुरुदेव का निर्देश-उपदेश था। क्या यह अनुचित है? क्या यह असंगत है? ''अपने वास्तविक स्वरूप में रहना, आपके लिए सहज हो जाये।'' यह उपदेश ऐसा ही कहना है, ''हे प्रकाश , विभासित हो! हे शक्कर, मीठी बनो! हे संगीत, मधुर बनो! हे पुष्प, सुगन्धित बनो। हे मनुष्य, दिव्य बनो!''

प्रिय गुरुदेव हममें से प्रत्येक मनुष्य को इस बाहरी प्रपञ्च के मध्य स्वयं के वास्तविक स्वरूप में संस्थित रहने के इस महान् लक्ष्य के प्रति जाग्रत करने हेतु ही धरा पर आये थे। स्वयं के वास्तविक स्वरूप में संस्थित रहने के आनन्द का अनुभव करें। जो आप हैं, वही होने के बल एवं शक्ति का अनुभव करें। अपने वास्तविक स्वरूप की उच्चतम प्रेरणा का अनुभव करें। जो आप वास्तव में हैं, वही होने के सौन्दर्य एवं माधुर्य का अनुभव करें। इसके महान् एवं अपरिहार्य प्रभाव का अनुभव करें; क्योंकि यह तत्क्षण परिणाम देता है। आप जो वास्तव में हैं, वही बनें; इस प्रक्रिया का अभ्यास करें, यह मुझे शब्दों में अभिव्यक्त करना पड़ रहा है। Be Yourself—वही बनें, जो आप वास्तव में हैं। यही योग का सार है। यही परमानन्द की कुञ्जी है। यह जानें कि आप अपने वास्तविक स्वरूप के अतिरिक्त अन्य कुछ नहीं हैं। इस सत्य से विचलित न हों। किसी वस्तु-व्यक्ति को आपको असत्य की ओर नहीं ले जाने दें। आप भगवान् की सन्तान हैं। आप दिव्य उज्ज्वल प्रकाश की एक किरण हैं। आप आनन्दमय अस्तित्व के असीम सागर की एक लहर हैं। आप उसका एक अंश हैं। अपने वास्तविक स्वरूप में आप वही हैं।

जब आप ध्यान करने के लिए बैठें, तो अपने मन से, अपनी चेतना से जगत् को पूर्णतः हटा दें। अपने शरीर को विस्मृत कर दें। मन को पूर्ण प्रशान्त करें। बुद्धि को भी तिरोहित करें। तब केवल आप शेष हैं और आपके चतुर्दिक प्रकाश ही प्रकाश है, जहाँ तक आपके विचार, बोध एवं चेतना जा सकते है, वहाँ तक अनन्त-असीम प्रकाश ही है। केवल मौन, शान्ति, प्रकाश एवं आनन्द की अनन्तता एवं असीमता ही है।

इस अनन्तता-असीमता में खो जायें।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

सत्य पूर्णतः जनसाधारण की वस्तु है। उसे छिपाना चाहें, तो वह छिप नहीं सकता। सत्य ही है, असत्य की चरम सीमा में भी सत्य बना रहता है। सत्य की चरम सीमा ब्रह्म ही है। असत्य सत्य की ही छाया है। यह जगत् असत्य है तथा ब्रह्म सत्य है। यह जगत् काम-वासना तथा अहंकार का स्वरूप है। ब्रह्म ज्ञान-स्वरूप है।

श्री स्वामी शिवानन्द

नयनार सन्तों के वचनों से चयनित अंश
तिरुमूलर

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

तिरुमन्दिरम्, शैव धर्म और शैव दर्शन दोनों के व्यावहारिक और सैद्धान्तिक पक्षों का विवेचन करता है। इस ग्रन्थ में पति (भगवान् शिव), पशु (जीवात्मा) और पाशम् (बन्धन) तीनों का प्राचीन पद्धति से विवेचन मिलता है।

राजयोग के अष्ट-अंगों का अभ्यास करने से योगी को उमा का आशीर्वाद प्राप्त होता है और यम (आत्म-संयम) के अभ्यास से वह अमर पदवी (ईश्वरत्व) प्राप्त कर लेता है। नियम (धार्मिक आचरण) से उसे शिवपदम् (शिवलोक) की प्राप्ति होती है। आसन (योगासन) के अभ्यास द्वारा वह नादम् (दिव्य ध्वनि) के श्रवण की शक्ति अर्जित कर लेता है। प्राणायाम के अभ्यास से वह उस अवस्था को प्राप्त कर लेता है जिसमें समस्त देवता उसकी स्तुति करते हैं। प्रत्याहार (इन्द्रिय निग्रह) के अभ्यास द्वारा वह शिवरूप हो जाता है और तब देवता भी, उसमें और भगवान् शिव में अन्तर नहीं कर पाते। धारणा (एकाग्रता) के अभ्यास से वह ब्रह्मलोक, विष्णुलोक और अन्य सभी लोकों में इस धरती के समान निर्बाध भ्रमण कर सकता है। ध्यान का अभ्यास करके वह ब्रह्मा, विष्णु, शिव और इन्द्र के लोकों को प्राप्त कर लेता है। समाधि के अभ्यास से वह सभी उपाधियों (सीमित करने वाले बन्धनों) से मुक्त होकर भगवान् शिव के साथ एकत्व स्थापित कर लेता है।

केवल भगवान् ही गुरु हैं। वही शिव को प्रकटित करते हैं। सद्गुरु अम्बलम् अथवा चिदाकाश (चैतन्य का दिव्य क्षेत्र) हैं। ऐसे गुरु की खोज आपको अपने ही अन्तर्मन में करनी होगी। ज्ञान, भक्ति, पवित्रता, सिद्धियाँ (दिव्य अन्तर-शक्तियाँ), ये सब गुरु-कृपा से प्राप्त होती हैं। जो पवित्रता, वैराग्य इत्यादि सद्गुणों से सम्पन्न जिज्ञासु साधक है, उस पर सद्गुरु की कृपावृष्टि होती है।

पिपासु साधकों को परम गुरु से सहायता लेनी चाहिए। वे जिज्ञासुओं को आध्यात्मिक निर्देशन प्रदान करते हैं। फिर सद्गुरु उन पर दिव्य कृपा की वृष्टि करते हैं। जब साधक पर दिव्य कृपा होती है, तो उसे बहुत सी शक्तियाँ प्राप्त हो जाती हैं—पवित्रता, मन्त्र बोध की शक्ति, उच्चतर सिद्धियाँ इत्यादि। तब सद्गुरु स्वयं को उसके चिदाकाश अर्थात् हृदयाकाश में प्रकटित करते हैं, उसके त्रिपाशों अर्थात् अणव (अहंकार), कर्म और माया को नष्ट कर देते हैं और उसे मोक्ष अथवा शाश्वत आनन्द के असीम साम्राज्य के परम धाम में प्रवेश करने में सहायता करते हैं। तत्पश्चात् शिव गुरु स्वयं सत्, असत् और सत्-असत्,जो सत् एवं असत् दोनों से ही अतीत-अवर्णनीय है, उसे प्रकट करते हैं। जब जीवात्मा परम ज्ञान प्राप्त कर लेता है, तब वह स्वयं ही शिवम् हो जाता है। प्रारम्भिक

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

अवस्थाओं में गुरु रूप में प्रकट होने वाले भी स्वयं शिव ही हैं।

जब भक्त अपनी हृदय-गुहा में, भ्रूमध्य में और मस्तक में ध्यान एकाग्रित करता है, तब उसे भगवद्-कृपा प्राप्त होती है। भगवान् के पावन श्री चरणों की अत्यन्त महिमा कही गयी है। भगवान् के पावन श्रीचरण मन्त्र, सौन्दर्य और सत्य हैं।

ज्ञेय अर्थात जो जानने योग्य है, वह शिव-आनन्द है, जो शिव और उनकी कृपा अर्थात् शक्ति से उत्पन्न होता है। ज्ञाता, (जानने वाला) जीवात्मा है। वह शिव-आनन्द में स्थित होकर शिव को अर्थात् ज्ञान को प्राप्त करता है।

मोक्ष का अर्थ है शिव-आनन्द की प्राप्ति। जो मोक्ष को प्राप्त करता है, वह शिव के परम ज्ञान को पा लेता है। जो शिव-आनन्द में प्रतिष्ठित हो जाता है, वह ज्ञान तथा मोक्ष प्राप्त कर लेगा।

जो शिव-आनन्द का अनुभव कर लेता है, वह सदैव उसी में स्थित हो जाता है। वह शिव-आनन्द में शिव और शक्ति, दोनों को पा जाता है। वह वास्तविक ज्ञान से सम्पन्न हो जाता है और वास्तव में यही शिव और शक्ति का ऐक्य है। जो जिज्ञासु साधक वैराग्य, अनासक्ति और त्याग से सम्पन्न है और जो सदैव भगवान् शिव की स्तुति और उनकी उपासना नियमित रूप से करता है, भगवान् शिव उसे मोक्ष का पथ दर्शा कर उस पथ पर अग्रसर कर देते हैं।

भगवान् शिव का उपासक अपनी तपस्या और संयम से संसार के ही नहीं, इन्द्रलोक तक के प्रलोभनों से दूर रहने की शक्ति प्राप्त कर लेता है। वह इन्द्र प्रदत्त देवताओं के सुख-भोगों की ओर किञ्चित् भी आकर्षित नहीं होता। वह भगवान् शिव के मिलन से प्राप्त होने वाले परम आनन्द को पाकर पूर्णतया सन्तुष्ट रहता है।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

सत्य नित्य है। सत्य महान् है। सत्य अव्यय है। जो भी परिवर्तनशील है, वह असत्य है। सत्य असीम है। सत्य ही टिकता है, अन्य वस्तुएँ विलीन हो जाती हैं। हर जीव ब्रह्म से ले कर तृण तक सत्य की ओर चल रहा है। कुछ तो सचेतन हो कर और कुछ अचेतन अवस्था में ही सत्य की ओर गमन कर रहे हैं। चैतन्य के विभिन्न अंश के अनुसार उनमें भिन्नता है। हर पत्ता जो हवा में उड़ता है, हर श्वास जो हमसे हो कर बाहर आती है—विश्व-जीवन का हर कार्य सत्य की ओर एक कदम आगे बढ़ना है; क्योंकि सत्य ही सभी प्राणियों का नित्य-निवास है। सत्य में सभी प्रवेश करते तथा स्थायी तृप्ति एवं शान्ति प्राप्त करते हैं। अहंकार ही हमें असीम जीवन से पृथक् करता है। जीव-चैतन्य का परम सच्चिदानन्द में विलीन होना ही सत्य का साक्षात्कार है।

श्री स्वामी शिवानन्द

पुराने व्यक्तित्व का रूपान्तरण

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

(पुराने व्यक्तित्व का रूपान्तरण और नये व्यक्तित्व का उद्‌भव एक आन्तरिक विकास की प्रक्रिया है, जो हमारी बाह्य आध्यात्मिक साधनाओं यथा-योगाभ्यास, भक्ति और ज्ञान के साथ साथ चलनी चाहिए। यह विषय ध्यान देने और सावधानी से मनन करने वाला है।)

दिव्य अमर आत्मन्, परमपिता परमात्मा की प्रिय एवं सौभाग्यशाली सन्तान! ब्रह्ममुहूर्त की इन संक्षिप्त वार्ताओं का उद्देश्य केवल संकेत देना और केवल यह बताना होता है कि हमें किस दिशा में विचार करना चाहिए। यह कोई विस्तृत विचार-विनिमय अथवा विवेचना नहीं है अपितु इसका लक्ष्य केवल कतिपय विचार देना है जिससे कि आपकी सोच को कुछ प्रेरणा मिले और आपके निजी चिन्तन को कुछ दिशा प्राप्त हो जाये। एक बार जब कोई दिशा और विचार करने के लिए कुछ विशेष दृष्टिकोण प्राप्त हो जाता है, तब आप उन्हें और अधिक स्पष्टतापूर्वक देख सकते हैं और अधिक गहराई से समझ सकते हैं। अतः आवश्यक रूप से ये विचार संक्षेप में होंगे परन्तु अस्पष्ट नहीं होंगे, प्रत्युत ये बहुत ही स्पष्ट और सीधे होंगे।

यह संसार सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रकार की शक्तियों से संचालित है, जैसे देव और असुर, अन्धकार और प्रकाश, दैवी और आसुरी। यदि आप श्रीमद्भगवद्गीता के १६ वें अध्याय को देखें, तो आप पायेंगे कि माँ शक्ति ही ब्रह्माण्डीय सक्रियता हैं, अतः वे केवल सुन्दरता में ही नहीं हैं। उनमें सौन्दर्य और शक्ति दोनों तो हैं ही, इसके अतिरिक्त कण्ठ में मुण्डमाल, हाथ में तलवार एवं एक रक्त रंजित शिर तथा इसी तरह के अन्य भयावह चिन्ह भी हैं।

वास्तव में ब्रह्माण्डीय गतिशीलता अथवा सक्रियता न तो नैतिक है और न ही अनैतिक, न अच्छी है और न ही बुरी, वह तो तटस्थ है। वह सदैव गतिशील है। समय विशेष में उसका स्वरूप, उसके उपयोग करने के उद्देश्य पर निर्भर करता है। उदाहरण के लिए, यदि कोई तलवार उठा कर आपकी ओर आक्रामक ढंग से आ रहा हो, तो वह अत्यन्त भयप्रद है, किन्तु यदि वही तलवार कोई आपकी रक्षा हेतु उठाता है और आक्रमणकारी पर आक्रमण करने के लिए आता है, तब वही तलवार वांछनीय है। इसलिए हमें इसे सदैव स्मरण रखना होगा।

भगवान् शिव अव्यक्त ब्रह्म, जो निष्क्रिय रूप में सर्वत्र विद्यमान है, का गतिशील प्रकटीकृत रूप हैं। जो ब्रह्माण्ड में है वही जीव में भी है; व्यष्टि में समष्टि का प्रारूप रहता है। अतः प्रत्येक मानव चेतना के भीतर ये दोनों विद्यमान रहते हैं। सूक्ष्म ब्रह्माण्ड, महाब्रह्माण्ड की ही प्रतिकृति है। साधक के लिए यह जानना अत्यन्त आवश्यक है कि वह स्वयं अपना मित्र भी है किन्तु साथ ही वह स्वयं अपना सबसे बड़ा शत्रु भी हो सकता है। इन दोनों का अस्तित्व एक साथ ही रहता है। अब आप अपने शत्रु

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

बनते हैं अथवा सर्वश्रेष्ठ मित्र बनते हैं, इसका निश्चय स्वयं आप ने ही करना है।

आपके ध्यान के विषय क्या हैं! जब आप अन्य किसी भी वस्तु-पदार्थ-प्राणी के विषय में विचार न करने का प्रयत्न करते हैं, तब आपके मन में क्या विचार आते हैं? यह उनमें से ही कुछ हो सकता है, जो आप अपने भीतर भरते रहे हैं, अतः प्रश्न यह है कि जब से आप अपने इस शरीर में जन्म लेकर संसार में आये हैं, तब से आप इतने वर्षों से अब तक अपने भीतर क्या डालते रहे हैं? प्रारम्भ में तो हमारे पास कोई विकल्प नहीं होता; तब तो हमारे भीतर बस कुछ भी डाल दिया गया था। उदाहरणार्थ, तिब्बत से चीन द्वारा लाखों शिशुओं को पकड़ कर ले जाया गया और उन्हें बलात् साम्यवाद की शिक्षा दे दी गयी। एक प्रकार से इन बालकों को तिब्बत ने सदा के लिए खो दिया, क्योंकि उन्हें आरम्भ से ही यह सिखाया गया था कि चीन ही उनकी मातृभूमि है और यह कभी बताया ही नहीं कि तिब्बत क्या था। यदि कुछ बताया भी गया, तो वह यह था कि तिब्बती लोग अत्यन्त निकृष्ट, कृतघ्न और स्वार्थी हैं, जो उसी हाथ को काट देते हैं जिसने उन्हें भोजन दिया हो; और उन्हें क्रूर परामर्श दिया गया था इसलिए उन्हें सुधारने की आवश्यकता थी। इस प्रकार बच्चों के मन में अपने इतिहास के सम्बन्ध मे पूरी तरह से एक अलग ही धारणा बना दी गयी।

इसी प्रकार, अपने प्रारम्भिक जीवन में आपने भी जो कुछ आपको दिया गया, वह सब ग्रहण कर लिया, वह माता-पिता द्वारा हो, या वातावरण, परिस्थितियों से हो या बचपन के निजी अनुभवों से मिला हो। किन्तु जैसे जैसे आप बड़े होते हैं, तो अपनी बुद्धि से देखने-समझने और अनुभव करने लगते हैं और तब ऐसी प्रक्रिया प्रारम्भ होती है जो आपकी निजी इच्छानुसार होती है। तब आप मात्र ग्रहण करने वाले नहीं रहते अपितु चयन करने वाले हो जाते हैं। यदि ऐसी अवस्था में आप इतने भाग्यशाली हों कि आपको उचित मार्गदर्शन प्राप्त हो जाये अथवा भले विचारों, उच्च आदर्श और श्रेष्ठ इरादों वाले माता-पिता हों, तब तो सचमुच आप भाग्यवान हैं। तब फिर पहले से ही विवेकशीलता से क्या ग्रहणीय है और क्या नहीं, इसका बोध आपको हो जाता है।

जैसे जैसे यह प्रक्रिया आगे बढ़ती है, एक नया पहलु आरम्भ हो जाता है। आप विद्यालय जाते हैं जहाँ सहपाठी मिलते हैं, फिर महाविद्यालय जाते हैं जहाँ नये नये मित्र, नये सहपाठी मिलते हैं, और वातावरण से आपको जो कुछ भी मिलता है, उसे चाहे-अनचाहे आपको ग्रहण करना ही पड़ता है। अन्यथा यदि आप इसे लेना अस्वीकार करते हैं, तो आपकी खिल्ली उड़ाई जाती है मानो आप अजनबी हों या उनके समाज में एक असामान्य जीव हों। तब इस व्यवहार से धीरे धीरे आपके स्वभाव में ऐसा परिवर्तन हो जाता है कि आप बहुमत से भयभीत रहने लगते हैं और स्वतन्त्रतापूर्वक उससे भिन्न विचार रखने से बचने लगते हैं। यह स्थिति अत्यन्त कष्टदायी हो सकती है, और यह आपके स्वभाव पर एक ऐसी गहरी छाप छोड़ सकती है जिससे कि आप जैसे अन्य सब सोच या कर रहे हैं, उसी धारा-प्रवाह के साथ उन सबके बनाये नियमों के अनुसार चलते रहना चाहने लगते हैं। बहुमत की धारणा आपके लिए महत्त्वपूर्ण हो जाती है। व्यक्ति अपने आस

पास के लोगों के साथ तालमेल बनाये रखना चाहता है और यही आगे चल कर उसके जीवन में बहुत सी जटिलताओं और समस्याओं का कारण बन जाता है।

किन्तु आध्यात्मिक पथ पर चल देने के उपरान्त भी यह समाप्त नहीं होता। यहाँ भी जो कुछ हमारे लिए अच्छा है, उसे ग्रहण करने में हिचकिचाहट और इसके विपरीत जो हमारे लिए अच्छा नहीं है, उसे बिना विचार किये ग्रहण करते जाने की यह प्रक्रिया चलती जाती है। ऐसा क्यों होता है? क्योंकि अनजाने में ही इस तरह का व्यवहार हमारे स्वभाव का हिस्सा बन चुका होता है। सम्भवतया हमें यह लगता हो कि हमने सांसारिक पथ को छोड़ कर आध्यात्मिक क्षेत्र अपना लिया है, बस इतना ही पर्याप्त है। जबकि इससे विपरीत, यहाँ से तो केवल नवीन व्यक्तित्व निर्माण करने की वास्तविक प्रक्रिया का आरम्भ ही होता है। यह हमारे पुराने व्यक्तित्व से स्वयं को मुक्त करने और नये मूल्य और नूतन दृष्टिकोण सहित नये व्यक्तित्व का निर्माण करने की प्रक्रिया है। क्योंकि निर्णय का आधार परिवर्तित हो चुका होता है, अतः अब चयन का सम्पूर्ण मापदण्ड ही बदल जाता है।

सूफी सन्त इसका वर्णन इस प्रकार करते हैं कि यह उस सबका अन्त करना है जो आपको इस संसार से बाँधे हुए है, इसमें आपके इस सौभाग्यदायी अध्यात्म पथ में प्रवेश करने से पूर्व की जीवनशैली भी सम्मिलित है। पुराने व्यक्तित्व का रूपान्तरण और नये व्यक्तित्व का प्रारम्भ एक ऐसा आन्तरिक प्रकटीकरण है जो हमारे बाह्य आध्यात्मिक साधनाओं, योगाभ्यास, भक्ति और ज्ञान के साथ साथ चलना चाहिए। यह विषय ध्यान में रखने योग्य है और विचारपूर्वक मनन करने के लिए है।

भगवान् की कृपा आप पर हो और वे परम लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए प्रतिबद्ध आध्यात्मिक जिज्ञासु साधक के रूप में आपके स्वयं को वास्तविक रूप में जानने के प्रयत्नों में सफलता प्रदान करें। एक अच्छा जीवन, दिव्य जीवन जीने का प्रयास करें। श्री गुरुदेव आपको परिपूर्ण सफलता से आशीर्वादित करें।

हरिः ॐ

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

परमानन्द का मार्ग कण्टकाकीर्ण है। यह पथ विजन जंगलों से गुजरता है जहाँ भयानक व्याघ्र भरे हुए हैं। यह अभेद्य दुर्गों से सुरक्षित तथा भयंकर सर्पों द्वारा संरक्षित है। इस पर चलना कठिन है, आनन्द प्राप्त करना कठिन है। सच्चा साधक वही है जो सभी भयों तथा क्लेशों से अविचलित तथा अप्रभावित रहता है। उसके ऊपर प्रक्षिप्त कोई शस्त्र सफल नहीं होता, उसके विरुद्ध सोचा गया कोई भी विचार सफल नहीं होता।

श्री स्वामी शिवानन्द

यज्ञ—भारतीय संस्कृति का सारतत्त्व

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

(पूर्वांक से आगे)

दीपावली उत्सव को विशेष रूप से भगवान् कृष्ण द्वारा नरकासुर नामक आसुरी शक्ति पर विजय प्राप्त करने के एक प्राचीन प्रसंग से सम्बन्धित माना जाता है, जैसा कि शास्त्रों और पुराणों में वर्णित है। नरकासुर पर एक भीषण युद्ध में, जो कि दीर्घ काल तक चला, महान् विजय के बाद, भगवान् कृष्ण अपनी पत्नी सत्यभामा के साथ द्वारका में अपने निवास स्थान पर लौट आये। द्वारका के निवासी श्री कृष्ण के आगमन में हो रहे विलम्ब के कारण अत्यन्त चिन्तित थे और ऐसा कहा जाता है कि वे सब प्राणियों की समृद्धि और कल्याण और भगवान् श्री कृष्ण और देवी सत्यभामा के शीघ्र पुनरागमन के लिए भगवती लक्ष्मी की पूजा कर रहे थे। कथा कुछ इस प्रकार है कि द्वारका आगमन के पश्चात्, युद्ध में किये गये प्रचण्ड कार्य के बाद स्वयं को शुद्ध करने के लिए भगवान् श्री कृष्ण ने अपने शरीर पर तेल लगाने के बाद स्नान किया। श्रीकृष्ण के अनुष्ठान से सम्बन्धित यह तेल-स्नान भी एक कारण है कि भक्तगण, अमावस्या को लक्ष्मी पूजा से पहले, नरक चतुर्दशी के दिन, तेल-स्नान करना अनिवार्य रूप से स्मरण रखते हैं। भारत में प्रत्येक भक्त, नरकासुर के वध के बाद भगवान् श्रीकृष्ण द्वारा किये गये तेल-स्नान की स्मृति और सम्मान में नरक चतुर्दशी पर तेल-स्नान करना स्मरण रखता है। स्नान करने के बाद, वे सभी द्वारका में सभी प्राणियों की समग्र समृद्धि के लिए महालक्ष्मी की भव्य पूजा में बड़े आनन्द से सम्मिलित होते हैं। जैसा कि शास्त्रों में बताया गया है, नरक चतुर्दशी और दीपावली अमावस्या से सम्बन्धित अनुष्ठानों और पूजाओं की यही पारम्परिक पृष्ठभूमि है।

इसका एक तीसरा पक्ष भी है जिसे बलि पद्य कहा जाता है, जो कि अमावस्या के बाद का दिन होता है। ऐसा प्रतीत नहीं होता कि बलि पद्य उत्सव का लक्ष्मी पूजा या नरक चतुर्दशी से कोई सीधा सम्बन्ध है। परन्तु इसकी पृष्ठभूमि पूर्णतया भिन्न है, अर्थात् वह आशीर्वाद जो कि भगवान् नारायण द्वारा वामन अवतार में दैत्यों के चक्रवर्ती राजा बलि को प्रदान किया गया, जिसे उन्होंने राजा बलि की ही यज्ञशाला में विराट् रूप धारण करके प्रदान किया था, जिसका विवरण हमें श्रीमद्भागवत महापुराण में मिलता है।

बलि चक्रवर्ती स्वयं एक महान् भक्त, एक आदर्श राजा और शासक थे, नारायण के ब्रह्माण्डीय रूप में, उनके चरण के दबाव से स्वयं को पाताल लोक में भेजे जाने के पश्चात्, उन्होंने भगवान् से पृथ्वी की सतह पर आने और स्वयं की भगवान् नारायण के भक्त के रूप में मान्यता प्राप्त करने का अवसर देने की याचना की थी। यह मान्यता, बलि चक्रवर्ती की यह पवित्र स्मृति,

---

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

अमावस्या के बाद शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा को मनायी जाती है। अमावस्या के अगले दिन आने वाले इस अवसर के लिए 'बलि पूजा' और 'बलि पद्य', यह दो शब्द प्रयोग किये जाते हैं।

दीपावली से सम्बन्धित सन्देश का सार यह है कि यह तीन दिवसीय उत्सव है जो कि अमावस्या से एक दिन पहले नरक चतुर्दशी से प्रारम्भ होता है; फिर मुख्य लक्ष्मी पूजन दिवस, जो कि स्वयं अमावस्या का दिन है; और तीसरा दिन बलि-पद्य है, जो कि भगवान् नारायण-भक्त के रूप में चक्रवर्ती राजा बलि को दिये गये सम्मान से सम्बन्धित है। यह आध्यात्मिक उल्लास का भी अवसर है, सामाजिक और व्यक्तिगत, बाह्य तथा आन्तरिक, सभी अन्धकारों को दूर करने का अवसर है, जिसका उद्देश्य सभी लोगों के हृदय में ईश्वर के परम प्रकाश का प्रवेश कराना है।

दीपावली का अर्थ है दीपों की पंक्ति। 'दीप' का अर्थ है प्रकाश, और 'अवली' का अर्थ है रेखा या पंक्ति। अतः दीपावली, अथवा दीपों की पंक्ति का पर्व, ज्ञान के उदय का उत्सव है। यह हमारे भीतर विद्यमान सात्त्विक या दिव्य तत्त्वों की राजसिक और तामसिक, या निम्नतर तत्त्वों पर विजय का उत्सव भी है। निम्नतर तत्त्व ही वास्तविक असुर हैं, राक्षस हैं—जैसे कि नरकासुर आदि। सम्पूर्ण जगत् हमारे स्वयं के भीतर ही है। सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड हमारे स्वयं के शरीर में सूक्ष्म रूप में विद्यमान है। राम-रावण-युद्ध और ताड़कासुर-वध, और ऐसे सभी महायुद्ध— सब कुछ हमारे भीतर ही घटित हो रहे हैं। इस प्रकार यह दीपावली का एक मनोवैज्ञानिक सन्दर्भ भी है, जिसमें हम आत्म-संयम, आत्म-वशीकरण और आत्मोत्सर्ग का चिन्तन करते हैं, जिससे उन सभी आध्यात्मिक सद्गुणों का उदय होता है, जिन्हें आत्म-ज्ञान से उत्पन्न होने वाली आभा या दीप्ति माना जाता है। समृद्धि की देवी, भगवती महालक्ष्मी, का अर्थ मात्र भौतिक अर्थ में धन की देवी नहीं है। लक्ष्मी का अर्थ केवल सोना-चाँदी ही नहीं है। लक्ष्मी का अर्थ सामान्य रूप से समृद्धि, उत्तम दिशा में सकारात्मक विकास, क्रमगत उन्नति के उच्चतर स्तरों की ओर उत्थान है। यही लक्ष्मी का प्रादुर्भाव है। प्रगति और समृद्धि ही लक्ष्मी हैं। विष्णु पुराण में हमें बताया गया है कि यदि नारायण सूर्य के समान हैं, तो लक्ष्मी सूर्य के तेज के समान हैं। वे दोनों अविभाज्य हैं। जहाँ नारायण हैं, वहीं लक्ष्मी हैं। जहाँ दिव्यता है, वहीं समृद्धि है। अतः दीपावली के इस दिन, हम उन परमपिता परमेश्वर की पूजा-अर्चना करते हैं जो सभी बोधगम्य गुणों, अच्छाइयों और समृद्धियों के स्रोत हैं, जो कि प्रकाश के रूप में निरूपित होती है—प्रकाश और आरती के रूप में की जाने वाली पूजा के रूप में—और प्रत्येक दृष्टि से प्रसन्नता, आनन्दमय अभिवृत्ति और भावना के रूप में अभिव्यक्त होती है। अतः, संक्षेप में, यह मानव की निम्न प्रवृत्तियों पर, निचले स्तर के गुणों पर सत्त्व की विजय, आत्मा को बाँधने वाली बेड़ियों पर स्वयं ईश्वर की विजय का आनन्द मनाने का अवसर है।

(अनुवादिका : अल्का सुरेश बुद्धिराजा)

पूर्ण योग

परम पूज्य श्री स्वामी वेंकटेशानन्द जी महाराज

चमत्कारों भरी एक सन्ध्या

१८ दिसम्बर,१९५५

सन्ध्या के ठीक तीन बजे स्वामीजी और हम तीनों को साथ लेकर गाड़ी आश्रम से चली। यद्यपि गत बहुत दिनों से बीच-बीच में बादल छाये रहते थे, किन्तु आज आश्चर्यजनक रूप से एकदम पूर्णतया स्वच्छ आकाश था। सूर्य तीव्रता से चमक रहा था। कार तीव्र गति से देहरादून की सड़क पर आगे बढ़ रही थी, और स्वामीजी ने कहीं रुकने या वापिस लौटने का संकेत नहीं दिया। 'मेरा विचार है कि हम लोग लगभग देहरादून पहुँच ही गये हैं,' स्वामीजी ने कहा, 'चलिए पुष्पा के घर चलते हैं और उसकी बीमार माँ को भी देख लेते हैं। कल्पना करें कि जब कार उनके घर के सामने रुकी और स्वामीजी उसमें से उतरे तो पुष्पाजी और उनकी बहिन आनन्द मोहिनी कितनी अचम्भित और आनन्दित हुई होंगी। आगामी एक घण्टे तक वे परम आनन्द में निमज्जित रहीं।

वृद्ध महिला, श्रीमती पुष्पाजी की माताजी को स्वामीजी के दर्शनों की तीव्र इच्छा थी, किन्तु वे लगभग गत पाँच माह से घुटने की अस्थि-भंग के कारण शैयाग्रस्त थीं। उनकी आँखों से आनन्दाश्रु प्रवाहित हो रहे थे और स्वामीजी को सामने बैठे देख कर उन्हें अपनी आँखों पर विश्वास नहीं हो रहा था। स्वामीजी ने उनके शीघ्र स्वास्थ्य लाभ और दीर्घायु के लिए कीर्तन और महामृत्युञ्जय मन्त्र का जप किया।

इसी बीच श्रीमती सुशीला कम्बोज भी आ गयीं। वे भी आनन्द-विभोर हो गयीं। कई मास से वे ऋषिकेश जाकर स्वामीजी के पावन चरणों में शिर रखने का स्वप्न देख रही थीं; और उन पावन चरणों को आज यहाँ, अपने सामने, देहरादून में ही देखना एक अद्भुत चमत्कार ही तो था! उन्होंने अपने अश्रुजल से उन श्रीचरणों का अभिषेक किया और अपने हृदय-पुष्पों से अर्चना की।

एक और चमत्कार! ग्रीस की महिला-मालिश-कर्ता, श्रीमती लीला व्लाचो भी इसी समय में आ गयीं और अति प्रसन्नता से नृत्य ही करने लगीं। वह तो पुष्पाजी की माता को कुछ सन्देश देने के लिए आयी थीं, किन्तु यहाँ स्वामीजी के दर्शनों से आनन्द-विभोर हो गयीं। तभी महादेवी कन्या पाठशाला की प्रधानाचार्य श्रीमती पिप्पलानी भी आ पहुँचीं और वह भी सत्संग में सम्मिलित हो गयीं।

स्वामीजी द्वारा आश्रम से लाया गया गरम-गरम उपमा सभी अतिथिओं को परोसा गया।

श्रीमती लीला ने हमें बताया कि श्रीमती सिल्विया हेलमैन कहाँ ठहरी हुई हैं, और स्वामीजी ने गाड़ी-चालक को उस घर में चलने के लिए कहा। किन्तु घर खोजना कठिन था क्योंकि अन्धेरा हो चुका था। चिदानन्दजी एक राहगीर से घर का पता पूछने के लिए गाड़ी से उतरे; और यह भी एक चमत्कार ही था कि जिससे उन्होंने पूछा वह उसी घर का नौकर निकला जो कि

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

बाज़ार से लौट रहा था। गाड़ी बंगले के भीतर पहुँची, सर्वत्र शान्ति थी। एक सेवक ने भीतर से झाँक कर देखा और श्रीमती सिल्विया हेलमैन जो अत्यन्त आश्चर्यचकित थी, को स्वामीजी के स्वागत के लिए बाहर ले आया।

जैसे ही स्वामीजी ने बँगले में प्रवेश करने के लिए बरामदे की सीढ़ी पर पाँव रखा, तभी हमारी गाड़ी के पीछे एक और गाड़ी आ कर रुकी – उस दिन का सर्वोच्च चमत्कार – श्रीमती और श्री ट्राउटमैन, जिनके यहाँ श्रीमती हेलमैन रुकी हुई थीं, उस गाड़ी से उतरे! वे दिल्ली गये हुये थे और एकदम उसी क्षण, मानो अपने घर में स्वामीजी का स्वागत करने के लिए लौट आये थे! स्वामीजी ने इन सब सौभाग्यशाली और आनन्दित अद्भुत भक्तों के साथ लगभग आधे घण्टे का आनन्दमय समय व्यतीत किया। स्वामीजी ने उन्हें पुस्तकें दीं, कीर्तन किया, कुछ दार्शनिक भजन गाये और अन्त में अपना आशीर्वाद-गीत गाया—'भगवान् श्री ट्राउटमैन और उनके परिवार को स्वास्थ्य, दीर्घायु, सुख, शान्ति, आनन्द और अमरत्व प्रदान करें।' श्री ट्राउटमैन अत्यन्त भावुक हो गये थे। स्वामीजी ने सबको आश्रम में आमन्त्रित करते हुए उनसे विदाई ली।

मार्ग में पेट्रोल-पम्प पर गाड़ी में पेट्रोल डलवाने के लिए रुके, तो स्वामीजी ने पेट्रोल-पम्प वाले को कुछ पुस्तकों और फलों का प्रसाद दिया और आश्रम में आने के लिए निमन्त्रित भी किया।

जैसे ही गाड़ी ऋषिकेश की ओर आगे बढ़ी, स्वामीजी ने कहा, 'यह सबसे बढ़िया है! आज की सन्ध्या में हम केवल प्रवचन देने से कहीं अधिक भली-भाँति सेवा कर पाये हैं—ये पुस्तकें उनके लिए स्थायी रूप से आत्म-जाग्रति की प्रेरणा देने वाली सिद्ध होंगी। उनके द्वार तक जाकर ज्ञान पहुँचाने से, हम उनके मन में गहन प्रभाव उत्पन्न कर सके हैं और उनके हृदय जीत पाये हैं। यदि हमारे पास गाड़ी हो, तो मेरा विचार है कि हमें यही ढंग अपनाना चाहिए, लोगों के स्वभाव में रूपान्तरण करके और सही मार्ग के बोध द्वारा उन्हें विजित करते हुए बिना किसी आडम्बर के चुपचाप दिव्य जीवन के सन्देश का प्रचार-प्रसार करते रहना चाहिए।'

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

जीवन्मुक्तों का अनुकरण न कीजिए। आप अभी साधक हैं। महर्षि वसिष्ठ की पत्नी थी; परन्तु वे जन्मजात सिद्ध थे। राजा जनक ने उग्र तपस्या तथा साक्षात्कार के अनन्तर राज्य-शासन का भार लिया। भगवान् श्री कृष्ण ने राजकीय जीवन बिताया; परन्तु वे ब्रह्म के साथ एक थे। आपको उनके समान आचरण नहीं करना चाहिए। आपको साधना करनी चाहिए।

श्री स्वामी शिवानन्द

सेवा

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

(पूर्वांक से आगे)

जब भी आप सेवा करें, इतना ध्यान रखें कि आप प्रभु के लिए ही कर रहे हैं। सभी कार्यों को ईश्वर को ही अर्पण करें। इससे आपकी आध्यात्मिक उन्नति होगी। आपमें शीघ्र ही परिवर्तन हो जायेगा। सदैव अपने उद्देश्यों का निरीक्षण करें। स्वार्थ को मिटायें।

स्मरण रहे कि ईश्वर ही आपसे कार्य करवाते हैं। आप तो उनके हाथ में कठपुतली हैं। आप अहंकार-वश समझ बैठते हैं कि आप कार्य कर रहे हैं, तभी बन्धन में पड़ जाते हैं। आप यह मानिए कि प्रभु-प्रेरणा से ही आप कार्य कर रहे हैं। तब आपकी शक्ति बढ़ेगी और अहंकार घटेगा। कर्म-बन्धन नहीं रहेगा।

अपने अन्दर स्थित आत्म-ज्योति द्वारा प्रदत्त प्रकाश द्वारा ही आप कार्य कर पाते हैं। अपने जीवन के प्रतिक्षण में ऐसा ही विचार करें। संरक्षक बन कर कार्य करें, न कि स्वामी या अधिकारी बन कर। तब तो न ममत्व ही रहेगा और न ही बन्धन में पड़ेंगे।

प्रार्थना और कर्म साथ-साथ चलें। साक्षात्कार-प्राप्ति के लिए कर्मयोगी का यही नियम रहता है।

सहायता तथा सेवा करते जायें, किन्तु झगड़ा न होने दें। मेल-मिलाप की बात करें। समता लाने का प्रयत्न रहे, न कि फूट तथा विरोध अथवा कलह खड़ा करें। निरादर के घूँट पी जायें। निन्दा और स्तुति वायु के स्पन्दन मात्र हैं। दोनों से उपर उठें।

सभी कार्यों को एकाग्रता एवं भक्तिपूर्वक पूर्णतया करें। कार्य में ही लीन रहें। दत्तचित्त हो कर कर्म करें। परिणाम की चिन्ता छोड़े। सफलता तथा असफलता का विचार न करें। न ही भूतकाल की चिन्ता करें। दृढ़ आत्म-विश्वास रखें। आत्म-निर्भरता का अभ्यास करें। सदैव प्रसन्न रहें। मन को सन्तुलित रखें। काम के लिए काम करें। साहसी तथा निर्भीक बनें। प्रत्येक कार्य में सफलता प्राप्त होगी ही। यही सफलता का रहस्य है।

नियमबद्धता तथा निश्चित ढंग से कार्य करें। सेवा में उत्साहपूर्वक लग जायें। तन्मयता से सेवा करें। थोड़ा विश्राम करें। थोड़ी देर के लिए ही सोयें। बिना कष्ट के जीवन में कुछ लाभ प्राप्त नहीं हो सकता।

अनासक्त होकर काम करें

निष्काम सेवा अति कठिन है। अधिकांश लोग जन-मंच पर निष्काम सेवक के छद्मवेष में चढ़ जाते हैं; किन्तु वस्तुत: वे अपने स्वार्थ में ही रत रहते हैं। कई संन्यासी तक भी ऐसा ही करते हैं जो एक बुरी बात है।

कर्म अनासक्ति से ही करने चाहिए। ऐसा करने में अपनी व्यक्तिगत पवित्रता के उद्देश्य का कुछ भी भान नहीं रहना चाहिए। प्रभु के लिए ही सब कर्म करें। इतनी भी आसक्ति न रहे कि प्रभु इससे प्रसन्न हो। कितना ही आकर्षक और प्रिय क्यों न हो, उस कार्य को त्यागने के लिए सर्वदा तैयार रहें। ज्यों-ही उस कार्य को छोड़ने के लिए अन्त:प्रेरणा मिले, आप उसे तुरन्त छोड़ दें। आसक्ति ही आपको बन्धन में डालती है। कर्मयोग के इन सूक्ष्म

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

रहस्यों को समझिए और साहसपूर्वक कर्म-मार्ग में अग्रसर होते जाइए।

दीनों की सेवा, सन्तों एवं रोगियों की देखभाल, देशभक्ति, पतितोद्धार, नेत्रहीनों का दिग्दर्शन, अपने पास जो-कुछ भी है उसे दूसरों के साथ मिल कर भोगना, दीन-दु:खियों को सान्त्वना देना, पीड़ितों को धैर्य बँधाना आदि ही आपके आदर्श रहें, ऐसी मेरी भगवान् से प्रार्थना है। ईश्वर में पूर्ण श्रद्धा ही आपका उद्देश्य रहे। आप पड़ोसी को अपने समान समझें। प्रभु से तन-मन-धन से प्रेम करें। गायों, पशुओं, बच्चों और स्त्रियों की रक्षा करें। आपका लक्ष्य ईश्वर-साक्षात्कार ही रहे। इस जन्म में आप महान् जीवन्मुक्त तथा कर्मशील योगी बनें।

काम-प्रवृत्ति

पुरुष के समक्ष माया नारी के रूप में और नारी के सम्मुख पुरुष के रूप में उपस्थित होती है।

एमस्टर्डम, लंदन, अथवा न्यूयार्क कहीं भी चले जाइए, जहाँ-कहीं भी दृष्टिगत जगत् का विश्लेषण करिए, आपको केवल दो ही वस्तुएँ मिलेंगी—काम-वासना तथा अहंकार।

काम-प्रवृत्ति तथा अहंकार का नाम ही संसार है। अहंकार मुख्य है। यही आधारभूमि है। काम-प्रवृत्ति अहंकार पर ही टिकी है। ये दोनों अविद्या की ही उपज हैं। मनुष्य अपना भाग्य-निर्माता होते हुए भी इसी अविद्या के कारण अपना दिव्यत्व खो कर कामुकता तथा अहंकार के हाथों की कठपुतली बन कर रह गया है।

कामुक जगत्

सारा जगत् काम के वश में हो रहा है। मनुष्यों के मन में कामुकता समा गयी है। जगत् पर कामुकता का राज्य है। संसार कामुकता के नशे में चूर है। सभी मोहित हो गये हैं और सबकी बुद्धि विपरीत हो गयी है। भगवान् का नाम रहा ही नहीं है। प्रभु-चर्चा कोई करता ही नहीं है। जीवन फैशन, जलपानगृह, होटल, प्रीतिभोज, नृत्य, घुड़दौड़ अथवा सिनेमागृह तक सीमित रह गया है। जीवन में मुख्य कार्य केवल खाना-पीना तथा मैथुन ही रह गया है।

आज की युवा पीढ़ी पाश्चात्य जगत् के अविवेकपूर्ण अनुकरण में अपना सर्वनाश अपने हाथों ही कर रही है। पुरुष कामुक हो रहे हैं। न समय देखते हैं न स्थान का ही आदर रहा है। वे सदाचार को सर्वथा भूल ही गये हैं। सत्-असत् का विवेक ही समाप्त हो चुका है। लज्जा का कहीं नामोनिशान ही नहीं।

अपराध-जगत् के इतिहास का अध्ययन करने से विदित होता है—डाके, बलात्कार, चोरी, आक्रमण, हत्याकाण्ड आदि के मुकदमे ही न्यायालयों में आ रहे हैं। सब अनर्थों की जड़ लालसा ही तो है। वह लोलुपता धन की हो अथवा विषय-भोगों की, यह लोलुपता ही सारे जीवन का तेज, बल, शक्ति, स्मृति, सम्पत्ति, पवित्रता, शान्ति, ज्ञान तथा भक्ति का विनाश करती है।

युवा पीढ़ी की शोचनीय दशा

सर्वत्र यही देखने में आता है कि पुरुष हो अथवा नारी, युवा बालक हो अथवा बालिका—सभी अपवित्र विचारों, कामुक भावनाओं तथा विषय-भोगों में डूबे हुए हैं जो अत्यन्त शोचनीय है। कई युवकों की दशा सुन कर

बड़ा बुरा लगता है। अधिकतर कॉलेज के विद्यार्थी ही मेरे पास आते हैं और अप्राकृतिक रीति से वीर्यहानि होने से अत्यन्त दु:खद तथा दयनीय दशा में होते हैं। उनकी विवेकशक्ति कामोत्तेजना के कारण नष्ट हो चुकी होती है।

बालक-बालिकाएँ अविद्या के कारण ही अपने-अपने अंगों का दुरुपयोग करने के फलस्वरूप चुपचाप कष्ट भोगते हैं। जब मानव-शरीर के प्राकृतिक शक्तिवर्धक स्राव नष्ट हो जाते हैं तब प्राणशक्ति क्षीण हो जाती है। इससे शारीरिक विकृतियाँ उत्पन्न होती हैं। इसके परिणामस्वरूप शक्तिहीनों की संख्या बढ़ती जाती है।

नवयुवकों में रक्तहीनता तथा शक्तिहीनता पायी जाती है। उनकी स्मरणशक्ति बड़ी कमजोर होती है। इसी कारण वे विद्या ग्रहण नहीं कर पाते। रोगों की बाढ़ सी आ गयी है। औषधियों की निर्माणशालाओं, अस्पतालों, औषधालयों में अनेक प्रकार के टीके आ गये हैं। सहस्रों डॉक्टरों ने अपनी दुकानें खोल रखी हैं। ये सब-कुछ होते हुए भी रोग बढ़ते ही जा रहे हैं—कम होने की कोई आशा ही नहीं। लोगों को अपने कार्य-व्यवहार में सफलता मिलती ही नहीं। इन सबका क्या कारण है? कामुकता तथा मैथुन की अति से वीर्यनाश होना ही एकमात्र कारण है, क्योंकि उनके शरीर तथा मन दोनों अपवित्र हो गये हैं।

अभिभावकों तथा अध्यापकों का उत्तरदायित्व

अध्यापकों तथा अभिभावकों को चाहिए कि वे बालक-बालिकाओं को ब्रह्मचर्य व्रत अथवा वीर्यरक्षा की शिक्षा भी दें—इसमें किंचित् मात्र भी संकोच न करें। बालक-बालिकाओं के इस अज्ञान का कारण अभिभावक एवं अध्यापक स्वयं हैं। इसी अज्ञानता ने सर्वाधिक हानि पहुँचायी है। संकोच के कारण शारीरिक स्वास्थ्य विज्ञान की अज्ञानता बड़ी महँगी पड़ रही है। अभिभावकों तथा अध्यापकों को बच्चों के आचार पर भी दृष्टि रखनी चाहिए। वे इन्हें पवित्रता का पाठ अवश्य पढ़ायें तथा सदाचारी बनने के लिए पवित्र आचार-विचार की शिक्षा पर बल दें।

मनुष्यों तथा पशुओं में कामुकता

मानव अपनी श्रेष्ठता की डींगें व्यर्थ ही मारता है। उसे पशुओं और पक्षियों से शिक्षा ग्रहण करनी चाहिए। काम के वशीभूत होने पर मनुष्य बार-बार निन्दनीय कार्य करता है। वह किंचित् मात्र भी संयम नहीं कर पाता। वह कामोत्तेजना का दास बन कर रह गया है और उसकी कठपुतली मात्र रह गया है। शशकों की तरह वह अनगिनत बच्चे पैदा करता जा रहा है और जगत् में भिखारियों की संख्या बढ़ाता जा रहा है। सिंह तथा हाथी मनुष्य से अधिक संयमी होते हैं। सिंह वर्ष में केवल एक बार सिंहनी से सहवास करता है। गर्भ रह जाने के उपरान्त पशुओं में ऐसा नहीं होता; जब तक कि उनके बच्चे माता का दूध पीना नहीं छोड़ देते और स्वस्थ होकर बड़े नहीं हो जाते। यह तो केवल मनुष्य ही है जो प्राकृतिक नियमों का उल्लंघन करता है और अनेक रोगों से ग्रस्त होकर कष्ट भोगता है। इसमें मनुष्य ने अपने को पशुओं से भी निम्न कोटि का बना दिया है। मनुष्यों तथा पशुओं में आहार, निद्रा, भय तथा मैथुन समान हैं; किन्तु विचारशक्ति की विशेषता के कारण मनुष्य श्रेष्ठ कहलाता है। यदि उसमें संयम का अभाव है, तो वह पशु के समान ही है।

(क्रमशः)

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)

मानसिक अनुशासन

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

जब समस्त इच्छाओं–कामनाओं का नाश हो जाता है, तो नित्य–अशान्त मन, शान्त हो जाता है। इच्छा से ही संकल्पों–विचारों की उत्पत्ति होती है। मनुष्य अपने इच्छित वस्तु–पदार्थों की प्राप्ति के लिए कर्म करता है। इस प्रकार, वह संसार–चक्र में फँस जाता है। जब वासनाओं–इच्छाओं का नाश हो जाता है, तो यह संसार–चक्र भी समाप्त हो जाता है।

जिस प्रकार, एक बंगले में बाहरी कक्ष एवं आन्तरिक कक्ष के मध्य द्वार होते हैं, उसी प्रकार निम्न मन एवं उच्च मन के मध्य भी द्वार होते हैं। जब कर्मयोग, तपस्या, यम, नियम, भगवन्नाम–जप एवं ध्यान के अभ्यास द्वारा मन पवित्र हो जाता है, तब उच्च मन एवं निम्न मन के मध्य के द्वार खुल जाते हैं। सत्य एवं असत्य के मध्य विवेक का उदय होता है। अन्तःप्रज्ञा रूपी चक्षु खुल जाते हैं। साधक को उच्च दिव्य ज्ञान, प्रेरणा एवं अनुभव प्राप्त होते हैं।

मन का शान्त एवं पवित्र होना अत्यन्त कठिन है। परन्तु यदि आप निष्काम कर्म योग का अभ्यास करना चाहते हैं, ध्यान–मार्ग में प्रगति चाहते हैं, तो आपका इस प्रकार का ही मन होना चाहिए। केवल तभी, आपके पास सुनियन्त्रित मन रूपी एक श्रेष्ठ उपकरण होगा। एक साधक के लिए यह सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण आवश्यकता है। इसके लिए, आपको धैर्य एवं लगन के साथ लम्बे समय तक कठोर संघर्ष करना होगा। लौह–संकल्प एवं दृढ़ निश्चय युक्त साधक के लिए कुछ भी असम्भव नहीं है।

जिस प्रकार, साबुन शरीर को स्वच्छ करता है, उसी प्रकार मन्त्र–जप, ध्यान, भगवन्नाम–संकीर्तन एवं यम–नियम का अभ्यास मन की अशुद्धियों को दूर करके इसे शुद्ध–पवित्र बनाते हैं।

कौनसा मनुष्य मुक्त–स्वतन्त्र है? वही मनुष्य स्वतन्त्र है जिसने अपने मन को नियन्त्रित कर लिया है। मन एवं पदार्थों से मुक्ति ही वास्तविक मुक्ति है। आत्म–साक्षात्कार ही सच्ची मुक्ति है। मन पर विजय, मनुष्य को दिव्य बनाती है। इस धरा पर प्राप्त होने वाली विजयों की निरर्थकता को जानें। मन पर विजय, युद्धक्षेत्र में प्राप्त विजयों से श्रेष्ठ है। शान्त–प्रशान्त मनुष्य बनें। शरीर, एक सांसारिक मनुष्य पर विजयी होता है; परन्तु एक योगी शरीर पर विजय प्राप्त करता है। प्राणों पर नियन्त्रण से मन भी नियन्त्रित हो जाता है। मन पर नियन्त्रण ही आत्म–संयम है। अपने उच्च सात्त्विक मन द्वारा, मन के उस भाग पर नियन्त्रण करें जो वस्तु–पदार्थों के पीछे भागता है। मन को नियन्त्रित करने का उचित साधन आध्यात्मिक ज्ञान का विकास है। केवल एक शान्त एवं पवित्र मन द्वारा ही ब्रह्म को जाना जा सकता है। जब आध्यात्मिक अनुशासन द्वारा मन पवित्र हो जायेगा, तब आप आत्म–साक्षात्कार करेंगे। आप एकरस, शुद्ध, अद्वय चैतन्य के रूप में ब्रह्म का साक्षात्कार करेंगे। जब मन शान्त होता है तथा विषय–पदार्थों की आसक्ति से मुक्त होता है, तब यह

'Conquest of Mind' पुस्तक से उद्धृत आलेख का अनुवाद

वेदान्तिक साहित्य के अध्ययन करने तथा आत्मा अथवा परम तत्त्व का ध्यान करने योग्य बनता है।

जब मन दुर्विचारों एवं विषय-पदार्थों के प्रलोभनों से दूर होता है, तब ही यह शाश्वत सत्यों को ग्रहण कर पाता है और चिरस्थायी शान्ति का धाम बन जाता है। पवित्र मन आपका सर्वश्रेष्ठ मित्र होता है तथा अपवित्र मन आपका घोर शत्रु होता है। पवित्र मन द्वारा अपवित्र मन का अन्त करें। पवित्र मन के साथ मित्रता करें तथा आत्मा को इसकी मौलिक आनन्दमयी अवस्था में विश्राम करने दें।

मन को सदैव शान्त-प्रशान्त बनायें रखें। काम-वासना से अप्रभावित रहने वाला मन ही सदैव शान्त रहता है। एक अशान्त एवं अपवित्र मन के साथ, वन में साधना करने हेतु जाना व्यर्थ ही है। जब मन की अशान्त-विक्षेपकारी तरंगे शान्त हो जाती हैं, तो दिव्य आनन्द का उदय होता है। जिस प्रकार पारसमणि के सम्पर्क से लोहा, स्वर्ण बन जाता है, गंगा-जल के सम्पर्क से नाली का अशुद्ध जल, शुद्ध जल बन जाता है, उसी प्रकार भगवान् के साथ सम्पर्क-सम्बन्ध से, अशुद्ध-अपवित्र मन पूर्ण शुद्ध-पवित्र बन जाता है। जब एक वस्तु से दूसरी वस्तु की ओर दौड़ने वाले मन का विवेक रूपी खड्ग से नाश किया जाता है, तो स्वयं प्रकाशित ब्रह्म का साक्षात्कार होता है। कल्पनाओं-विचारों के नाश से मन, ब्रह्म अथवा परिपूर्ण चैतन्य में लीन हो जाता है। जब मन ब्रह्म में लीन हो जाता है, तो शाश्वत आनन्द का अनुभव होता है।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

यह सारा विकसित जगत् वास्तव में एक समरस सत्ता का रूप है। जिस तरह सूर्य की धवल ज्योति ही भ्रामक मृगतृष्णा के रूप में दिखायी पड़ती है, उसी तरह चैतन्य की ज्योति ही नानात्व युक्त जगत् में प्रकट होती है। ये पर्वत, ये नदियाँ, यह पृथ्वी, यह विशाल आकाश—ये सब एकमेव शुद्ध ब्रह्म ही हैं। जिस तरह विषम-दर्पण में मनुष्य का चेहरा विकृत दिखायी देता है, उसी तरह गलत कल्पना के द्वारा यह नित्य वस्तु, जगत् के रूप में दिखायी पड़ती है। एक चिदाकाश ही स्थूल नानात्व में प्रतीत होता है। सब-कुछ एक अखण्ड, अनादि, अनन्त, परब्रह्म ही है। जगत् की उत्पत्ति, वृद्धि, तथा लय पूर्णतः मिथ्या ही है। जगत्-जाल ब्रह्म ही है। दश दिशाएँ ब्रह्म ही हैं। काल, आकाश, वस्तुएँ, कार्य, कारण, कर्ता, जन्म, मृत्यु, अस्तित्व—ये सब ब्रह्म ही हैं। ये सब ब्रह्म की शक्ति से प्रतीत हो रहे हैं। जगत्, चैतन्य का ही प्रकाश है। जो-कुछ भी ऊपर-नीचे, यहाँ-वहाँ दृष्टिगत होता है; जो-कुछ भी अनेकानेक जीवों में निवास करता है, वह ब्रह्म ही है। उसके अतिरिक्त कुछ है ही नहीं।

श्री स्वामी शिवानन्द

बाल जगत्

प्रिय अमृत पुत्रो!

प्रातःकाल की प्रार्थना

हे विश्व के स्वामी! आपको नमस्कार! आप मेरे गुरु हैं। आप ही माता हैं, पिता हैं और सच्चे मार्गदर्शक हैं। मेरी रक्षा करें। मैं आपका हूँ। सब आपका है। आपकी ही इच्छा पूरी हो।

हे पूजनीय प्रभु! आपको नमस्कार! मुझे सन्मति दें। मुझे शुद्ध बनायें। मुझे प्रकाश दें, शक्ति दें, स्वास्थ्य दें और दीर्घ आयु दें। मुझे एक अच्छा ब्रह्मचारी बनायें।

हे सर्वशक्तिमान् प्रभु! मेरे सारे दोष मिटायें। मुझे गुणवान् बनायें। मुझे देश-भक्त बनायें जिससे मैं अपनी मातृभूमि से प्यार कर सकूँ।

रात्रि की प्रार्थना

हे प्रिय ईश्वर! आप मेरे पापों और बुरे कामों को क्षमा करें। आपने जो-जो वरदान दिये हैं,

---

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

उनके लिए मैं आपको धन्यवाद देता हूँ। आप मेरे प्रति बड़े दयालु हैं। मैं सदा आपका ही स्मरण करूँ।

मुझे कर्तव्यपरायण बनायें। मेरी परीक्षाओं में मुझे सफलता दें। मुझे भला और प्रतिभाशाली बालक (बालिका) बनायें। आपको प्रणाम!

मेरी स्मरण-शक्ति तेज हो। मैं सबसे प्रेम करूँ, सबकी सेवा करूँ, सबमें आपको देखूँ। मुझे समृद्ध बनायें। मेरी रक्षा करें। मेरी माता की, मेरे पिता की, दादा-दादी की, भाई-बहिन—सबकी रक्षा करें। आपकी जय हो!

श्री स्वामी शिवानन्द

एक राजा के स्वप्न की कहानी

एक राजा अपार वैभवशाली था और अपने महल में पूर्णरूपेण सुरक्षित रहता था। महल में इतनी कड़ी चौकीदारी थी कि एक मक्खी या मच्छर तक उसकी नींद में बाधा नहीं डाल सकता था। शयन-गृह में सब प्रकार के सुख-साधन थे, जिससे राजा प्रगाढ़ निद्रा का आनन्द पा सकें।

एक बार राजा ने सोते-सोते स्वप्न में देखा कि एक शृगाल ने किसी तरह महल में प्रविष्ट हो कर उसके पैर को काट लिया है। इतनी देर में उसे समाचार मिलते हैं कि शत्रु ने राज्य में प्रविष्ट होकर उसे हस्तगत कर लिया है। वह एकदम दौड़ कर भागने लगता है, किन्तु उसके पैर में असह्य पीड़ा होती है। वह पैर का इलाज कराने के लिए डॉक्टर के पास दौड़ता है। डॉक्टर का बिल तत्काल चुकाने के लिए पैसे न होने के कारण डॉक्टर उपचार के लिए मना कर देता है। उसका राजपाट और सब-कुछ चला गया है। भिक्षुक की तरह भटकता हुआ वह जंगल में जाता है। वहाँ उसे एक महात्मा के दर्शन होते हैं। महात्मा उसके घाव को ठीक कर देते हैं। प्रात:काल वह महात्मा की कृपा से मन्त्रमुग्ध हृदय

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

लेकर उठता है।

इतने ही में स्वप्न समाप्त हो गया। राजा स्वयं को अपनी स्वर्ण-जड़ित शैया पर लेटे हुए देखता है कि वह अब भी पूर्णरूपेण सुरक्षित है, न तो कोई शृगाल है, न तो जंगल और न पैर में घाव ही; किन्तु उसके हृदय में केवल महात्मा की कृपा की अमिट स्मृति ही है। राजा को उससे प्रेरणा मिलती है।

ठीक इसी प्रकार जीव भी सत्यत: इस जगत् का सर्वोपरि और सर्वश्रेष्ठ अधिपति है। उसमें कोई भी त्रुटि नहीं है, वह परमानन्द से युक्त ही नहीं, अपितु स्वयं आनन्दस्वरूप है। अज्ञान से आच्छादित हो कर वह स्वप्न-सृष्टि में विहरता है। उस स्वप्नावस्था में अहंकारूपी शृगाल उसे काटता है। वह इन्द्रियों के शत्रु-समान स्वभाव के अधीन बनता है। जो अब तक आनन्द का उपभोग करता था, वह अब दु:ख और शोक से मुक्त होने के लिए और सुख की खोज में इधर से उधर दौड़ता है। जगत् का प्रत्येक मनुष्य स्वार्थ-परायण है। तात्कालिक लाभ के लोभ के बिना निःस्वार्थ भाव से पानी का एक कप देने के लिए भी कोई तैयार नहीं। संसार से सन्तप्त होकर, वह जंगल में सद्गुरु के चरणों की शरण लेता है। अविद्या-आघातजन्य घाव को भर कर, गुरु उसकी चैतन्यशक्ति को जाग्रत करते हैं। जाग्रत हुआ वह जीव सभी घटनाओं को स्वप्न मानता है; जीव के जन्म-मरण के रोग को दूर करने वाले सद्गुरु का कोटि-कोटि उपकार स्वीकार करता है। स्वप्न के नाश के साथ उसके हृदय में केवल गुरु की वाणी और कृपा ही विद्यमान रहती है। जाग्रत जीव अपने को फिर से जगत् का अधिष्ठाता देखता है। न तो अब अज्ञान का आवरण है, न है अहंकार की छाया। उसका चिर अमर, चिर अजर आनन्दमय, शान्तिमय स्वरूप ही केवल विद्यमान है।

श्री स्वामी शिवानन्द

मुख्यालय आश्रम में श्री महाशिवरात्रि महोत्सव

गङ्गातरङ्गरमणीयजटाकलापं गौरीनिरन्तरविभूषितवामभागम्।
नारायणप्रियमनंगमदापहारं वाराणसीपुरपतिं भज विश्वनाथम्।।

(विश्वनाथाष्टकम् – १)

वाराणसी के स्वामी भगवान् विश्वनाथ, जिनकी जटाएँ गंगा–तरंगों से विभूषित हैं, जिनके वामांग में सदैव माँ गौरी सुशोभित हैं, जो नारायण भगवान् के प्रिय हैं और जो कामदेव के दर्प का नाश करने वाले हैं, उन भगवान् विश्वनाथ का श्रद्धापूर्वक निरन्तर भजन करें।

मुख्यालय आश्रम में महाशिवरात्रि का परम पावन दिवस १५ फरवरी २०२६ को अत्यन्त श्रद्धा और भक्ति सहित मनाया गया। महोत्सव के मंगलाचरण के रूप में, श्री विश्वनाथ मन्दिर-परिसर में आश्रम के संन्यासियों, ब्रह्मचारियों, भक्तों और अतिथियों द्वारा पञ्चाक्षरी मन्त्र 'ॐ नमः शिवाय' का १० से १४ फरवरी तक प्रतिदिन दो घण्टे कीर्तन किया गया।

महाशिवरात्रि के शुभ दिन, कार्यक्रम का प्रारम्भ प्रातः ५ बजे प्रार्थनाओं और ध्यान तथा उसके उपरान्त प्रभात फेरी और हवन के साथ हुआ। प्रातः ७ बजे से 'ऊँ नमः शिवाय' मन्त्र का अखण्ड संकीर्तन प्रारम्भ हुआ जो समस्त वातावरण को शिवमय बनाता हुआ सायं ६ बजे तक चलता रहा। रात्रि ८ बजे, भव्य रूप में सजाये गये श्री विश्वनाथ मन्दिर में पारम्परिक पूजा प्रारम्भ हुई। रात्रि के चारों प्रहरों में भगवान् को नमकम् चमकम् के पाठ तथा हृदयोत्थापक भजन–संकीर्तन सहित चार महापूजाएँ समर्पित की गयीं। प्रातः ४ बजे मंगला आरती और अन्नपूर्णा हॉल में पावन प्रसाद वितरण सहित महोत्सव सम्पन्न हुआ। इस महोत्सव में भारत

के विभिन्न स्थानों से और विदेशों से विशाल संख्या में आये हुए भक्तजनों ने अत्यन्त हर्षोल्लास सहित भाग लिया।

परम दयालु भगवान् शिव और सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की अहैतुकी कृपा की वृष्टि सभी पर हो।

मुख्यालय आश्रम में तिरुवाचकम् पारायण

मुख्यालय आश्रम में महाशिवरात्रि महोत्सव के एक कार्यक्रम के रूप में, डीएलएस करिकुडी शाखा, तमिलनाडु के श्री एम. अरुणाचलम् ने २२ भक्तों सहित, १७ फरवरी २०२६ को श्री विश्वनाथ मन्दिर में, भगवान् विश्वनाथ के चरण कमलों में पुष्पांजलि के रूप में महान् सन्त मणिक्कवाचकर द्वारा भगवान् शिव की महिमा का वर्णन करने वाली तमिल भाषा में रचित अति सुन्दर कृति 'तिरुवाचकम्' का पारायण किया।

भगवान् विश्वनाथ और सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के आशीर्वाद सब पर हों।

परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्दजी महाराज की सांस्कृतिक यात्रा

ओडिशा के भक्तों के प्रेमपूर्ण आमन्त्रण पर, डिवाइन लाइफ़ सोसायटी मुख्यालय के महासचिव परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्दजी महाराज १५ जनवरी से १ फरवरी २०२६ तक ओडिशा की सांस्कृतिक यात्रा पर गये।

स्वामीजी महाराज १५ जनवरी को भुवनेश्वर पहुँचे और १६ जनवरी को डीएलएस आरदा शाखा, ओदगाँव द्वारा आयोजित कार्यक्रम में सम्मिलित होने के लिए आरदा, नयागढ़ गये। स्वामीजी का भक्तों और ग्रामवासियों द्वारा उत्साहपूर्वक हार्दिक स्वागत किया गया। सायंकाल में शाखा द्वारा आरदा गाँव में सत्संग आयोजित किया गया था जिसमें गाँव की महिलाओं, पुरुषों और बच्चों ने पर्याप्त संख्या में भाग लिया। स्वामीजी ने गुरुदेव के जीवन और भगवन्नाम की महिमा पर प्रवचन दिया तथा सबको अपनी दैनिक व्यस्तता में भी यथा सम्भव भगवन्नाम स्मरण करने के लिए प्रेरित किया। १७ जनवरी की प्रातः कुछ भक्तों को दीक्षा दी गयी। सायंकाल में स्वामीजी ने ब्रह्मपुर के लिए प्रस्थान किया।

१९ जनवरी को स्वामीजी ने डिवाइन लाइफ़ सोसायटी ब्रह्मपुर शाखा द्वारा आयोजित विशेष सत्संग में भाग लिया। स्वामीजी ने गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज द्वारा रचित ३०० से अधिक पुस्तकों के माध्यम से आध्यात्मिक क्षेत्र में उनके योगदान के विषय में प्रवचन दिया और इसके साथ ही गुरुदेव के २० आध्यात्मिक उपदेश, साधना तत्त्व एवं विश्व प्रार्थना द्वारा दिये गये शाश्वत उपदेशों पर भी प्रकाश डाला। स्वामीजी ने अपने प्रवचन में परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज के जीवन और शिक्षाओं के विषय में भी बताया और यह भी बताया कि उन्होंने अपने आध्यात्मिक व्यक्तित्व में श्री गुरुदेव को किस प्रकार प्रतिबिम्बित किया। लगभग २५० भक्तों ने इस सत्संग में भाग लिया।

२२ जनवरी को, स्वामीजी १९७६ मे स्थापित डीएलएस बबनपुर शाखा के स्वर्ण जयन्ती समारोह में सम्मिलित होने के लिए बबनपुर गये। शाखा के प्रवेश द्वार पर स्वामीजी का भव्य स्वागत किया गया। स्वामीजी शाखा द्वारा आयोजित सत्संग में सम्मिलित हुए। शाखा-सचिव ने शाखा की स्थापना के समय से की जा रहीं इसकी आध्यात्मिक, सांस्कृतिक और समाज सेवा सम्बन्धी गतिविधियों का विवरण-पत्र पढ़ कर सुनाया। स्वामीजी ने शाखा द्वारा गत ५० वर्षों से नियमित रूप से सत्संग आयोजन तथा अन्य समाज-कल्याणकारी कार्यक्रमों द्वारा स्थानीय जनों की सेवा की सराहना की तथा आने वाले अनेक वर्ष

पर्यन्त यह सेवा करते रहने की प्रेरणा दी। अपने सम्बोधन में स्वामीजी महाराज ने परम पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज तथा परम पूज्य गुरुमहाराज, श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज द्वारा समाज एवं समस्त मानवता की महिमाशाली निस्स्वार्थ सेवा के विषय में भी बताया। शाखा के लगभग ४० भक्तों को मन्त्रदीक्षा भी दी गयी।

२४ जनवरी को स्वामीजी डीएलएस भंजनगर शाखा गये। वहाँ पहुँचने पर स्वामीजी का हार्दिक स्वागत किया गया। स्वामीजी ने श्रीमद् भगवद्गीता के आधार पर गुरुदेव के जीवन पर प्रकाश डालते हुए उपस्थित लगभग २०० भक्तों को आशीर्वचन दिये। आगामी दिन, स्वामीजी डिवाइन लाइफ सोसायटी शाखा, 'चिदानन्द दिव्य धाम' अगस्ति नुआगाओं गये। शाखा द्वारा एक विशेष सत्संग आयोजित किया गया था जिसमें ४०० से अधिक भक्तों और विद्यार्थियों ने भाग लिया। स्वामीजी ने विद्यार्थियों से बातचीत की और गुरुदेव के त्रिशूल अर्थात् २० आध्यात्मिक उपदेश, साधना तत्त्व और विश्व प्रार्थना के विषय में प्रवचन देते हुए उन्हें गुरुदेव की शिक्षाओं का अनुसरण करने तथा भारत माता के अच्छे नागरिक बनने का संकल्प लेने की प्रेरणा दी। १८० भक्तों एवं विद्यार्थियों को मन्त्र दीक्षा भी दी गयी। २६ से २८ जनवरी तक स्वामीजी 'चिदानन्द शान्ति आश्रम ट्रस्ट' की गतिविधियों के निरीक्षण के लिए 'चिदानन्द हरमिटेज शान्ति आश्रम' बालिगुआलि, पुरी में रहे।

२९ जनवरी को स्वामीजी डीएलएस कटक शाखा द्वारा, शाखा की प्लैटिनम जुबली (अमृत महोत्सव) के शुभ अवसर के उपलक्ष्य में ३० जनवरी से १ फरवरी तक आयोजित होने वाले ३९वें अखिल ओडिशा डिवाइन लाइफ सोसायटी आध्यात्मिक सम्मेलन में भाग लेने के लिए, कटक गये। स्वामीजी ने ३० जनवरी को सायंकालीन उद्घाटन सत्र में और ३१ को पूर्वाह्न सत्र में भाग लिया तथा उपस्थित श्रोताओं को 'सद्गुरुदेव के जीवन और उनके डिवाइन लाइफ मिशन' पर प्रवचन दिया। इस सम्मेलन में भाग लेने हेतु ओडिशा के और भारत के विभिन्न स्थानों से आये हुए लगभग २००० भक्तों को विभिन्न सुविख्यात संस्थाओं के वरिष्ठ सन्तों, आध्यात्मिक परमाध्यक्षों, और सुप्रसिद्ध विद्वानों ने सम्बोधित किया।

स्वामीजी महाराज ने कटक शाखा के आयोजकों एवं पदाधिकारियों को आध्यात्मिक ज्ञान के प्रचार-प्रसार के उद्देश्य से आयोजित किये गये इस भव्य सम्मेलन के लिए प्रसन्नता व्यक्त करते हुए उनकी भूरि भूरि प्रशंसा की क्योंकि यही श्री गुरुदेव और उनके द्वारा संस्थापित डिवाइन लाइफ सोसायटी का मुख्य उद्देश्य एवं लक्ष्य रहा है।

स्वामीजी महाराज १ फरवरी २०२६ को मुख्यालय आश्रम लौट आये।

पावन स्मृति में

अत्यन्त शोक सहित हम मुख्यालय आश्रम के एक वरिष्ठ संन्यासी श्री स्वामी विश्वनाथानन्दजी महाराज के ७ फरवरी २०२६ को देह त्याग की सूचना दे रहे हैं।

श्री स्वामी विश्वनाथानन्दजी ने आश्रम के श्री विश्वनाथ मन्दिर, श्री समाधि मन्दिर, भजन हॉल और अन्नपूर्णा भोजनालय में अत्यन्त निष्ठापूर्वक सेवाएँ दीं। वृद्धावस्था होने और स्मरण-शक्ति क्षीण हो जाने पर भी, श्रद्धेय स्वामीजी समाधि हॉल में निश्चित समय पर, नियमित रूप से 'ॐ नमो नारायणाय' मन्त्र-जप के लिए उपस्थित रहते थे। वे अपनी निजी वस्तुएँ भूल जाते थे, परन्तु समाधि मन्दिर में मन्त्र-जप के लिए अपने सुनिश्चित स्थान को कभी नहीं भूलते थे। स्वामीजी ने अल्पकाल के लिए रुग्णावस्था में रहने के उपरान्त ७ फरवरी २०२६ को ८९ वर्ष की परिपक्वावस्था में अन्तिम श्वास ली।

परमपिता परमात्मा और सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज दिवंगत आत्मा को अपने पावन चरणों में स्थान प्रदान करें।

जब दिवंगत आत्माएँ शान्तिपूर्वक प्रस्थान कर रही होती हैं, और जब वे स्वर्गलोक में महिमामय जाग्रति हेतु तत्पर होती हैं, उनके मित्रों एवं सम्बन्धियों द्वारा किये जाने वाले रुदन एवं विलाप से उनमें सांसारिक जीवन की स्मृतियाँ पुनः जाग्रत हो जाती हैं। शोकाकुल सम्बन्धियों एवं मित्रों के चिन्तन से उन्हें भी वैसी ही अशान्ति तथा वेदना होने लगती है। सम्बन्धियों का असंयमित हृदयविदारक विलाप मृतकों को सूक्ष्म लोकों से नीचे लाता है, इससे स्वर्गलोक-यात्रा में बाधा पड़ जाती है, जो उनके लिए हानिकारक सिद्ध होती है।

श्री स्वामी शिवानन्द

डिवाइन लाइफ सोसायटी, कटक शाखा की प्लैटिनम जुबली (अमृत महोत्सव) के उपलक्ष्य में ३९वाँ अखिल ओडिशा डिवाइन लाइफ सोसायटी आध्यात्मिक सम्मेलन

द डिवाइन लाइफ सोसायटी, कटक शाखा, आध्यात्मिक ज्ञान के एक प्रकाश-स्तम्भ के रूप में चिदानन्द घाट पर, उस पवित्र महानदी के तट पर स्थित है, जिसे प्रायः उत्कल गंगा के नाम से श्रद्धापूर्वक सम्बोधित किया जाता है। १५ अगस्त १९५१ को स्थापित इस शाखा को यह दुर्लभ सम्मान प्राप्त है कि इसका सम्बद्धता-प्रमाणपत्र स्वयं परम पूज्य सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज द्वारा हस्ताक्षरित किया गया था। गत ७५ वर्षों से यह शाखा गुरुदेव के शाश्वत, उदात्त सिद्धान्तों के मार्गदर्शन में उनके दिव्य मिशन की निष्ठापूर्वक सेवा करती आ रही है।

१५ अगस्त २०२५ को गौरवमयी ७५वीं वर्षगाँठ के पूर्ण होने के उपलक्ष्य में कटक शाखा को द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय, ऋषिकेश के महासचिव द्वारा ३९वें अखिल ओडिशा डिवाइन लाइफ सोसायटी आध्यात्मिक सम्मेलन के आयोजन का विशिष्ट सौभाग्य प्रदान किया गया। भगवान् श्री जगन्नाथ महाप्रभु एवं सद्गुरु भगवान् की असीम कृपा से यह भव्य आयोजन ३० जनवरी से २ फरवरी २०२६ तक 'जवाहरलाल नेहरू इन्डोर स्टेडियम' कटक में सफलतापूर्वक सम्पन्न हुआ।

इस चार दिवसीय सम्मेलन में भारत के विभिन्न भागों से डीएलएस शाखाओं के २००० से अधिक निष्ठावान भक्त-सदस्यों का विशाल समूह एकत्रित हुआ जिन्हें ६० से अधिक सम्मानीय सन्तों, सुविख्यात विद्वानों और सुप्रसिद्ध आध्यात्मिक संस्थाओं के परमाध्यक्षों के आशीर्वचन प्राप्त करने का दुर्लभ सौभाग्य मिला।

सम्मेलन का प्रारम्भ ३० जनवरी को द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय के उपाध्यक्ष परम

पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्दजी महाराज द्वारा डिवाइन लाइफ सोसायटी ध्वजारोहण के साथ हुआ। सम्मेलन के विभिन्न सत्रों की अध्यक्षता, परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्दजी महाराज तथा डीएलएस मुख्यालय के महासचिव परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्दजी महाराज ने की।

बहुत से सुविख्यात सन्तों और विद्वानों, यथा परमहंस श्री स्वामी प्रज्ञानानन्दजी (क्रिया योग), श्री स्वामी सत्यप्रज्ञानानन्दजी (विश्वात्मा चेतना परिषद्), श्री स्वामी शिवचिदानन्दजी, श्री स्वामी आत्मप्रभानन्दजी (रामकृष्ण मिशन), श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्दजी (डीएलएस), श्री स्वामी सदानन्दजी (चिन्मय मिशन), श्री स्वामी ब्रह्मानन्दजी (निगम आश्रम), श्री स्वामी अखण्डानन्दजी (सोहंम् संस्थान), श्री स्वामी जगन्नाथानन्दजी, श्री स्वामी दिव्यस्वरूपानन्द माताजी, श्री स्वामी ब्रह्मसाक्षात्कारानन्दजी, श्री स्वामी स्वरूपानन्दजी, श्री स्वामी आनन्दस्वरूपजी, श्री स्वामी कृष्णदासानन्दजी, बाबा दीनबन्धु दासजी (वृन्दावन), बाबा ब्रजबन्धु दासजी (पुरी), गजपति महाराज दिव्य सिंह देबजी, प्रो. हरेकृष्ण सत्पथीजी तथा स्थानीय विभिन्न धार्मिक संस्थाओं के अध्यक्षों द्वारा उपस्थित भक्तजनों को ज्ञानपूर्ण प्रवचन श्रवण करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ।

समापन दिवस पर 'वसुधैव कुटुम्बकम्' विषय पर आधारित एक विशेष सत्र आयोजित किया गया था। इसमें विविध संस्कृतियों एवं धर्मों के प्रतिनिधियों ने समस्त विश्व की एकता विषय पर विचार प्रस्तुत किये। ओडिशा के माननीय उप मुख्यमन्त्री, श्री कनक वर्धन सिंह देव जी, ने सम्माननीय विशेष अतिथि के रूप में कार्यक्रम में भाग लिया और उन्होंने द डिवाइन लाइफ सोसायटी की विश्व शान्ति एवं सामाजिक सामंजस्यता के लिए की जा रही अथक सेवाओं की सराहना की।

इस अमृत महोत्सव के गौरवपूर्ण अवसर को स्मरणीय बनाने हेतु, नव-निर्मित प्लैटिनम जुबली हॉल—जिसका विस्तार ५००० वर्गफुट है और जो द डिवाइन लाइफ सोसायटी, कटक शाखा के वर्तमान सत्संग हॉल के ऊपर निर्मित है—का उद्घाटन २९ जनवरी को पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्दजी महाराज द्वारा, पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्दजी महाराज की पावन उपस्थिति में किया गया। यह शाखा के सेवा-इतिहास में एक नये अध्याय का प्रारम्भ है।

ॐ

महत्त्वपूर्ण सूचना

योग–वेदान्त फॉरेस्ट अकादमी

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

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

प्रवेश–सम्बन्धी सूचना

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

इस कोर्स से सम्बन्धित विस्तृत विवरण इस प्रकार है :

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

२. आयु–वर्ग : – २० और ६५ वर्ष के बीच

३. योग्यताएँ : –

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

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

(ग) अभ्यर्थी का स्वास्थ्य अच्छा होना चाहिए।

४. पाठ्यक्रम का विषय–क्षेत्र : –

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

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

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

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

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

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

शिवानन्दनगर
जनवरी २०२६

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

डोनेशन सम्बन्धी महत्त्वपूर्ण सूचना

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

<u>जनरल डोनेशन</u>

(१) आश्रम जनरल डोनेशन

(२) अन्नक्षेत्र

(३) मेडिकल रिलीफ

<u>कॉरपस डोनेशन</u>

शिवानन्द आश्रम कॉरपस (मूलधन) फण्ड

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

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

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

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

ऑनलाइन डोनेशन सुविधा सम्बन्धी सूचना

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

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

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

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

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

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

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

डी एल एस शाखाओं की गतिविधियाँ एवं कार्यक्रम

भारतीय शाखाएँ

काकचिंग (मणिपुर): दैनिक पूजा, सोमवार को शिवाभिषेक और गुरुवार को गुरु पादुका पूजा यथावत् चलते रहे। १ जनवरी को भजन, कीर्तन और प्रवचन सहित नया साल मनाया गया। १२ तारीख को मासिक सत्संग आयोजित किया गया।

काकीनाडा (आन्ध्र प्रदेश): प्रत्येक सोमवार और शनिवार को ध्यान सत्र और प्रवचन सहित साप्ताहिक सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। एक भक्त के आवास पर हनुमत व्रत और श्री हनुमान चालीसा पाठ किया गया।

कानपुर (उत्तर प्रदेश): १ फरवरी को श्रीमद्भगवद्गीता, श्री हनुमानचालीसा पाठ तथा भजन-कीर्तन सहित मासिक सत्संग का आयोजन किया गया। शीतकाल में जरूरतमन्द लोगों को कम्बल वितरित किये गये। प्रतिदिन श्रीमद् भागवत और श्रीमद्भगवद्गीता का स्वाध्याय और विष्णुसहस्रनाम का पाठ किया गया।

कांटाबांजी-बलांगीर (ओडिशा): १ दिसम्बर को गीता जयन्ती गुरु पूजा, श्री कृष्ण पूजा और श्रीमद्भगवद्गीता के स्वाध्याय, भजन और कीर्तन सहित मनायी गयी। प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग पूर्ववत् चलता रहा।

केन्द्रापड़ा (ओडिशा): दैनिक सत्संग तथा रविवार को चल-सत्संग पूर्ववत् चलते रहे। १ जनवरी को शाखा द्वारा विश्व शान्ति के लिए प्रार्थना की गयी। ७ से १३ तारीख तक श्रीमद् भागवत सप्ताह आयोजित किया गया। १९ और २० तारीख को ओडिशा की पौराणिक संस्कृति के संवर्द्धन के लिए, 'पाला गायक सम्मेलन' का आयोजन किया गया। २६ जनवरी से १ फरवरी तक शाखा का वार्षिक दिवस मनाया गया जिसमें 'विश्व शान्ति विष्णु महायज्ञ', सेवायत पूजा, भजन, सांस्कृतिक कार्यक्रम, विविध प्रतियोगिताएँ और नारायण सेवा सम्मिलित थे। २८ जनवरी को महिला जागरूकता शिविर आयोजित किया गया।

चाँदपुर (ओडिशा): दैनिक दो बार पूजा, प्रत्येक गुरुवार को गुरु पादुका पूजा, शनिवार को साप्ताहिक सत्संग, और माह की ८ व २४ तारीख को चल-सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। १, ३ और ११ जनवरी को विशेष चल-सत्संग किये गये। १४ तारीख को संक्रान्ति के दिन श्री सुन्दरकाण्ड और श्री हनुमान चालीसा का पारायण किया गया। १८ तारीख को शाखा का वार्षिक दिवस पादुका पूजा, नगर संकीर्तन, भजन, कीर्तन और प्रवचन सहित मनाया गया।

चन्द्रशेखरपुर-भुवनेश्वर (ओडिशा): दैनिक सत्संग, तथा प्रत्येक रविवार को पादुका पूजा और श्रीमद्भगवद्गीता पाठ सहित साप्ताहिक सत्संग पूर्ववत् चलते रहे। इसके अतिरिक्त, श्रीमद्भगवद्गीता पाठ सहित चार चल सत्संग आयोजित किये गये। ३ जनवरी को श्री हनुमान चालीसा का पाठ किया गया। २० तारीख को

डीएलएस मुख्यालय, ऋषिकेश के श्री स्वामी वैकुण्ठानन्दजी की उपस्थिति में विशेष सत्संग किया गया। २० और २३ तारीख को विशेष सत्संग आयोजित किये गये। २४ जनवरी को महामन्त्र कीर्तन किया गया।

छत्रपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा प्रत्येक गुरुवार को भजन, कीर्तन, श्रीमद्भगवद्गीता पाठ, रामायण पर प्रवचन सहित साप्ताहिक सत्संग आयोजित किये गये। माह की ८ और २४ तारीख को पादुका पूजा की गयी। ३ और १६ नवम्बर को प्रार्थना, श्री सुन्दरकाण्ड पाठ और गुरुवाणी सहित विशेष सत्संग किये गये। ५ नवम्बर को शाखा के वार्षिक उत्सव के अवसर पर, विद्यार्थियों के लिए प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता रखी गयी। इसी दिन ७ अक्टूबर को प्रारम्भ श्री रामचरितमानस पारायण का समापन हुआ। इसके बाद विद्यार्थियों को पुरस्कार दिये गये। ७ नवम्बर को साधना दिवस आयोजित 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। रविवार को श्रीमद्भगवद्गीता पाठ, स्वाध्याय, भजन, कीर्तन और नारायण सेवा सहित साप्ताहिक सत्संग किया गया। १४ जनवरी को मकर संक्रान्ति मनायी गयी और २४ जनवरी को अखण्ड महामन्त्र जप किया गया।

चेन्नई सिटी (तमिलनाडु): ८ जनवरी को पादुका पूजा का आयोजन किया गया। ११ तारीख को चेन्नई सिटी शाखा के संस्थापक परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्दजी महाराज का आराधना दिवस अखण्ड महामन्त्र कीर्तन सहित मनाया गया।

जमशेदपुर (झारखण्ड): शाखा द्वारा प्रत्येक शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग आयोजित किये गये। १ जनवरी को, पादुका पूजा और सत्संग सहित नववर्ष मनाया गया। ८ तारीख को अनाथ छात्रों के लिए सहयोग विलेज संस्था में निःस्वार्थ सेवा की गयी।

दुर्ग (छत्तीसगढ़): जनवरी माह में प्रत्येक शनिवार को प्रार्थना, भजन, श्री हनुमान चालीसा पाठ एवं महामृत्युञ्जय मन्त्र जप सहित साप्ताहिक सत्संग आयोजित किये गये।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): प्रार्थना, श्रीमद्भगवद्गीता एवं श्री हनुमानचालीसा पाठ सहित दैनिक प्रातःकालीन सत्संग, प्रत्येक शनिवार को श्री हनुमानचालीसा और श्री सुन्दरकाण्ड पारायण सहित मातृ सत्संग तथा माह की ३ तारीख को महामन्त्र कीर्तन के कार्यक्रम नियमित रूप से किये जाते रहे। पास के गाँव में विशेष सत्संग का आयोजन किया गया।

नयागढ़ (ओडिशा): प्रत्येक बुधवार को साप्ताहिक सत्संग पूर्ववत् चलते रहे। ३ दिसम्बर को गीता जयन्ती श्रीमद्भगवद्गीता पाठ सहित मनायी गयी। १६ तारीख को श्री सुन्दरकाण्ड पारायण, अभिषेक और अर्चना किये गये।

पंचकुला (हरियाणा): शाखा द्वारा ८ जनवरी को

'सिविल हॉस्पिटल' में नारायण सेवा की गयी। १६ तारीख को परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्दजी महाराज की पावन स्मृति में नारायण सेवा की गयी। प्रत्येक रविवार को प्रार्थना, श्रीमद्भगवद्गीता के स्वाध्याय, भजन और श्री हनुमान चालीसा के पाठ सहित साप्ताहिक सत्संग किया गया। २४ तारीख को गौशाला में गायों को हरा चारा खिलाया गया।

पुरी (ओडिशा): नवम्बर माह में 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 महामन्त्र संकीर्तन कार्यक्रम यथावत् चलते रहे।

बरगढ़ (ओडिशा): दैनिक पूजा, स्वाध्याय, योग और प्राणायाम की कक्षाएँ, प्रत्येक सोमवार को रुद्राभिषेक, गुरुवार को पादुका पूजा, शनिवार को साप्ताहिक सत्संग और रविवार को गीता पर विचार-विनिमय तथा निर्धन रोगियों की होमियोपैथी चिकित्सा कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। १४ तारीख को मकर संक्रान्ति मनायी गयी और २३ तारीख को विश्वनाथ मन्दिर प्रतिष्ठा दिवस रुद्राभिषेक, पादुका पूजा, भजन और कीर्तन सहित मनाया गया।

बीकानेर (राजस्थान): दैनिक पूजा, योगासन, प्राणायाम और ध्यान सत्र, प्रत्येक सोमवार को रुद्राभिषेक, मंगलवार को भजन सन्ध्या, शनिवार को श्री सुन्दरकाण्ड एवं श्री हनुमानचालीसा पाठ और महामन्त्र संकीर्तन सहित सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। इसके अतिरिक्त, अमावस्या को हवन तथा प्रदोष दिवस को पूजा की गयी। १४ जनवरी को मकर संक्रान्ति मनायी गयी। १६ तारीख को श्री सुन्दरकाण्ड पाठ, भजन और कीर्तन सहित विशेष सत्संग किया गया। २३ से ३० जनवरी तक श्रीमद्भागवत सप्ताह आयोजित किया गया, जिसका समापन हवन सहित हुआ।

बुरला-सम्बलपुर (ओडिशा): दैनिक पूजा, गुरुवार को पादुका पूजा और रविवार को श्री हनुमान चालीसा, श्री आदित्य हृदयम् और महामृत्युञ्जय मन्त्र जप, भजन, कीर्तन, स्वाध्याय और मन्त्र लेखन सहित साप्ताहिक सत्संग पूर्ववत् चलते रहे। १४ जनवरी को मकर संक्रान्ति मनायी गयी।

भीमकाण्ड (ओड्शिा): शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा और प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग किये गये। २५ जनवरी को साधना दिवस आयोजित किया गया।

भुवनेश्वर (ओड्शिा): दैनिक पूजा और नारायण सेवा, प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग, सप्ताह में चार दिन निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। १ जनवरी को नववर्ष प्रार्थना, श्री हनुमान चालीसा, श्री विष्णुसहस्रनाम और श्रीमद्भगवद्गीता के पाठ, भजन और कीर्तन सहित मनाया गया। ७ तारीख को पूज्य श्री स्वामी देवानन्दजी महाराज का पुण्यतिथि आराधना दिवस मनाया

गया। १७, १८ और २२ तारीख को विशेष सत्संग आयोजित किये गये। २४ तारीख को चिदानन्द दिवस श्रीमद्भागवत पारायण, 'श्री राम जय राम जय जय राम' मन्त्र और महामन्त्र कीर्तन सहित मनाया गया। २७ तारीख को 'महामृत्युञ्जय मन्त्र' का एक लाख जप किया गया।

मलाड, मुम्बई (महाराष्ट्र): शाखा द्वारा २५ दिसम्बर को मासिक सत्संग आयोजित किया गया।

मुम्बई सर्कल–मलाड (महाराष्ट्र): शाखा द्वारा ८ और २४ तारीख को प्रार्थना और अर्चना सहित सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। निर्धनों को भोजन भी करवाया गया। २४ और २५ दिसम्बर को दो दिन का साधना शिविर आयोजित किया गया।

मदुरै (तमिलनाडु): शाखा द्वारा स्वामी शिवानन्द सुन्दरानन्द जी के मार्गदर्शन में १६ दिसम्बर से १४ जनवरी तक 'पावई नोम्बु' का आयोजन किया गया। प्रतिदिन कार्यक्रम का आरम्भ शिवानन्द सुप्रभातम्, शिवानन्द नामावली, तिरुप्पावई एवं तिरुवेम्बावई के पाठ और प्रवचनों सहित किया गया।

राजा पार्क–जयपुर (राजस्थान): दैनिक योग कक्षाएँ, प्रत्येक सोमवार को नारायण सेवा, मातृ सत्संग, तथा रविवार को सर्वकल्याण हेतु हवन इत्यादि समस्त गतिविधियाँ यथावत् चलतीं रहीं। निर्धन रोगियों का निःशुल्क होम्योपैथिक उपचार किया गया तथा जरूरतमन्द विधवाओं को वित्तीय सहायता प्रदान की गयी। निर्धन और प्रतिभाशाली विद्यार्थियों को छात्रवृत्ति दी गयी। गुरुवार और रविवार को श्रीमद्भगवद्गीता की कक्षाएँ आयोजित की गयी। २६ जनवरी से ३ फरवरी तक शिव महापुराण पर प्रवचन का आयोजन किया गया। २६ जनवरी को कलश यात्रा आयोजित की गयी।

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

राउरकेला (ओडिशा): दैनिक योग कक्षाएँ, प्रत्येक गुरुवार तथा रविवार को पादुका पूजा, भजन–कीर्तन और श्री विष्णुसहस्रनाम पारायण सहित साप्ताहिक सत्संग के कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। जरूतमन्द लोगों को निःशुल्क एक्यूप्रेशर चिकित्सा एवं औषधियाँ पूर्ववत् दी जाती रहीं। १२ और २३ जनवरी को पादुका पूजा, श्रीमद्भगवद्गीता पाठ, भजन और कीर्तन सहित चल–सत्संग आयोजित किये गये।

लखनऊ (उत्तर प्रदेश): १४ और २८ जनवरी को लेखराज होम्स में प्रार्थना, भजन, कीर्तन और मन्त्र जप सहित विशेष सत्संग किये गये। इसके अतिरिक्त, स्वामी देवभक्तानन्दजी के शीघ्र स्वास्थ्य–लाभ और सर्वकल्याण हेतु महामृत्युञ्जय मन्त्र का जप किया गया।

वसन्त विहार, नई दिल्ली: जनवरी माह में प्रत्येक

रविवार को श्री रामचरितमानस, श्रीमद्भगवद्गीता, ब्रह्मसूत्र और गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की पुस्तक के स्वाध्याय, निर्देशित ध्यान, प्रवचन तथा विश्व शान्ति हेतु प्रार्थना सहित साप्ताहिक सत्संग किये गये।

विशाखापत्तनम् (आन्ध्र प्रदेश): दैनिक पूजा, अभिषेक और योग कक्षाएँ, प्रत्येक सोमवार को जप, संकीर्तन, श्री विष्णुसहस्रनाम पाठ तथा गुरुदेव के जीवन एवं शिक्षाओं पर प्रवचन सहित साप्ताहिक सत्संग, शुक्रवार को श्री ललितासहस्रनाम पारायण, अभिषेक और अर्चना तथा मंगलवार और शनिवार को श्री हनुमान पूजा के कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। माह के दूसरे और चौथे शनिवार को निःशुल्क चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया। पूर्णिमा के दिन सत्यनारायण व्रत और हवन, शुद्ध त्रयोदशी के दिन गायत्री हवन और बहुला त्रयोदशी के दिन महामृत्युञ्जय हवन किया गया। ७ जनवरी को पूज्य श्री स्वामी देवानन्दजी महाराज का २६वाँ पुण्यतिथि आराधना दिवस मनाया गया । २४ तारीख को, परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्दजी महाराज उपाध्यक्ष, डी.एल.एस. मुख्यालय, ऋषिकेश श्री स्वामी श्रीधरानन्दजी के साथ शाखा आये और अपने प्रेरणादायक प्रवचन से भक्तों को आशीर्वादित किया। २५ तारीख को, रथ सप्तमी के अवसर पर श्री सूर्यनारायण पूजा और भीष्म एकादशी के दिन विशेष गायत्री हवन का आयोजन किया गया।

विशाख ग्रामीण शाखा (आन्ध्र प्रदेश): दैनिक पूजा और प्रत्येक सोमवार को विश्वनाथ मन्दिर में अभिषेक तथा सप्ताह में छः दिन निकटवर्ती गाँवों में सत्संग किये गये। ७ दिसम्बर को जप, ध्यान, भजन और श्रीमद्भगवद्गीता पाठ सहित मासिक सत्संग किया गया। १३ तारीख को लक्ष्मी नारायण हवन किया गया। श्री स्वामी विष्णुदेवानन्दजी ने आसपास के गाँवों के विभिन्न आध्यात्मिक केन्द्रों में सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की शिक्षाओं पर प्रवचन दिये।

सुरेन्द्रनगर (गुजरात): डी.एल.एस. मुख्यालय, ऋषिकेश के श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्दजी महाराज के मार्गदर्शन में, १६ और १७ नवम्बर को विभिन्न स्थानों पर सत्संगों का आयोजन किया गया। इनमें स्वामीजी ने विभिन्न आध्यात्मिक विषयों पर प्रवचन दिये।

साउथ बलांडा (ओडिशा): दैनिक पूजा, प्रत्येक शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग तथा माह की ८ एवं २४ तारीख को गुरु पादुका पूजा नियमित रूप से चलते रहे। प्रत्येक एकादशी को श्रीमद्भगवद्गीता, श्री विष्णुसहस्रनाम और श्री हनुमानचालीसा का पाठ किया गया। ३ जनवरी को शाखा का वार्षिक दिवस पादुका पूजा और प्रवचन सहित मनाया गया। १३ तारीख को विश्व-शान्ति और विश्व-बन्धुत्व के लिए अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन किया गया। १४ तारीख को संक्रान्ति के दिन विशेष सत्संग आयोजित किया गया।

स्टील टाउनशिप - राउरकेला (ओडिशा): दैनिक योग कक्षाएँ, प्रत्येक गुरुवार को चल-सत्संग एवं

गुरु पादुका पूजा, सोमवार को निःशुल्क संगीत कक्षाएँ तथा शनिवार को स्वाध्याय आदि कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। इसके अतिरिक्त माह में आठ चल-सत्संग किये गये। शाखा की रजत जयन्ती के अवसर पर, १८ जनवरी को श्रीमद्भगवद्गीता प्रतियोगिता आयोजित की गयी, जिसमें २५ विद्यार्थियों ने भाग लिया; २५ तारीख को विजेताओं को पुरस्कार वितरित किये गये। २६ जनवरी को गणतन्त्र दिवस हर्षोल्लास सहित मनाया गया।

श्री कृष्ण मन्दिर-जैकबपुरा-गुरुग्राम (हरियाणा): प्रत्येक सोमवार को सत्संग और भजन, एकादशी को हवन और पूर्णिमा के दिन सत्यनारायण कथा यथावत् चलते रहे। ९ दिसम्बर को महिला मण्डली ने श्री सुन्दरकाण्ड का पारायण किया। ८ और २८ तारीख को मासिक भण्डारा आयोजित किया गया। शिवानन्द चैरिटेबल फिजियोथेरेपी केन्द्र के माध्यम से १८६ रोगियों को निःशुल्क चिकित्सा सेवा प्रदान की गयी।

विदेशी शाखाएँ

मलेशिया: शाखा द्वारा १३ दिसम्बर को उप-शाखाओं के अध्यक्षों और सचिवों के लिए एक दिवसीय कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसके अतिरिक्त, २० से २५ दिसम्बर तक 'विद्यार्थी योग शिविर' आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम में मन्त्रोच्चारण, योगासन, आध्यात्मिक प्रवचन, कर्म योग और खेल सम्मिलित थे; रात्रि सत्संग में भजन, कीर्तन, प्रश्नोत्तरी सत्र और प्रवचन सम्मिलित थे। १ जनवरी को नववर्ष उत्सव मनाया गया, जिसमें भजन-कीर्तन सहित बाटु केव्ज के सुब्रह्मण्यम् मन्दिर तक शोभायात्रा निकाली गयी। कार्यक्रम का समापन अभिषेक, पादुका पूजा और प्रवचन सहित किया गया।

हाँग काँग : शाखा द्वारा १ नवम्बर को च्यूंग शॉ वान और नॉर्थ पॉइंट योग सेन्टर पर एक घण्टे का महामन्त्र कीर्तन किया गया। ८ तारीख को नॉर्थ पॉइंट योग सेन्टर में योग वेदान्त सूत्रों पर प्रवचन तथा महामृत्युञ्जय मन्त्र जप सहित मासिक सत्संग तथा ऑनलाइन-सत्संग आयोजित किये गये। शाखा के भजन-ग्रुप के सदस्यों द्वारा नॉर्थ पॉइंट शिवानन्द आश्रम में एक घण्टे का जप सत्र आयोजित किया गया।

शाखा द्वारा ११ नवम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज अध्यक्ष, डी.एल.एस. मुख्यालय ऋषिकेश, का स्वागत किया गया। १२ तारीख को 'नॉर्थ पॉइंट योग सेन्टर' में स्वामीजी ने 'अशान्त वातावरण में शान्ति बनाये रखने के लिए योग का मार्ग' विषय पर प्रवचन दिया। १४ से १६ नवम्बर तक 'च्यूंग चाउ द्वीप' में योग शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें स्वामीजी ने श्रीमद्भगवद्गीता के १०वें अध्याय- 'विभूति योग' पर व्याख्यान दिये। १९ तारीख को स्वामीजी ने 'सत्संग की आवश्यकता' विषय पर प्रवचन दिया। २१ तारीख को स्वामीजी ने लान्ताऊ द्वीप स्थित 'पो लिन मठ' में 'बिग बुद्धा' के दर्शन किये। इसके अतिरिक्त, शाखा द्वारा २९ नवम्बर को एक विशेष बैठक आयोजित की गयी।

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 ... U.P.
Bhagavad Gita (One Act Play) ... U.P.
Bhagavadgita Explained ... 55/-
Bhagavadgita (Text & Commentary) ... 140/-
Bhagavadgita (Text, Word-to-Word Meaning,
Translation and Commentary) (H.B.) ... U.P.
” ” (P.B.) ... U.P.
Bhagavad Gita (Translation only) ... 65/-
Bhakti and Sankirtan ... 150/-
Bliss Divine ... U.P.
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 ............U.P.
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

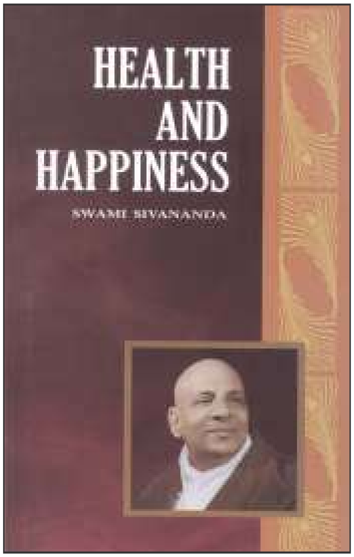
A Brief Outline of Sadhana 60/-
Ascent of the Spirit 180/-
A Textbook of Yoga 225/-
Chhandogya Upanishad............................... U.P.
Commentary on the Bhagavadgita 490/-
Commentary on the Kathopanishad 145/-
Commentary on the Mundaka Upanishad 95/-
Commentary on the Panchadasi (Vol - II) .........U.P.
Epic of Consciousness 20/-
Essays in Life and Eternity .............................U.P.
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/-

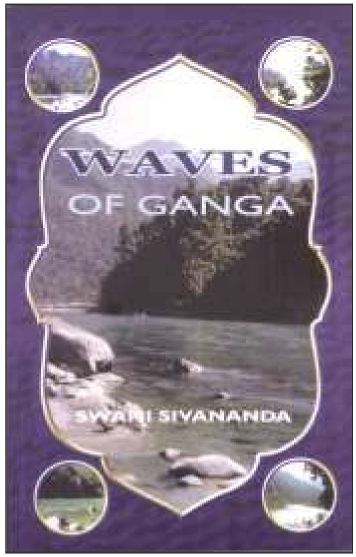
For Direct Orders: The Divine Life Society, Shivanandanagar—249 192, Uttarakhand, India.
For online orders and Catalogue visit: dlsbooks.org

NEW EDITION



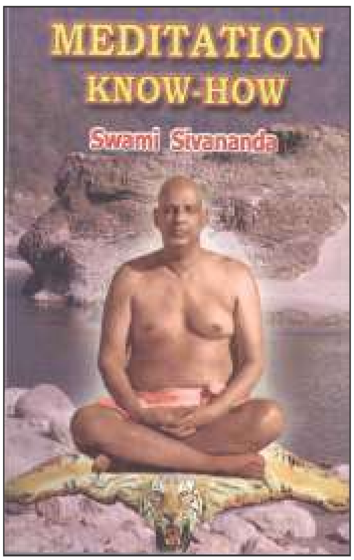
HEALTH AND HAPPINESS

Pages: 184 **Price: 160/-**



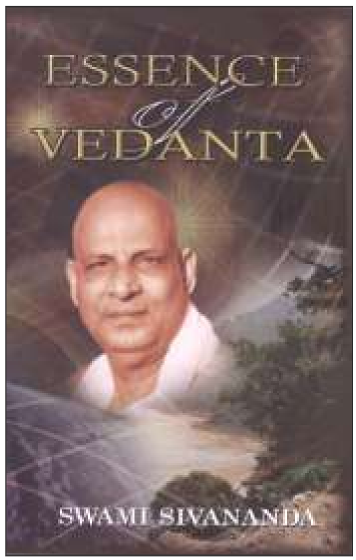
WAVES OF GANGA

Pages: 192 **Price: 155/-**



MEDITATION KNOW-HOW

Pages: 272 **Price: 210/-**



ESSENCE OF VEDANTA

Pages: 264 **Price: 205/-**

STATEMENT ABOUT OWNERSHIP AND OTHER PARTICULARS ABOUT NEWSPAPER "DIVYA JEEVAN"

FORM IV

1. Place of publication:	Yoga Vedanta Forest Academy Press, Shivanandanagar, Uttarakhand
2. Periodicity of its publication:	Monthly
3. Printer's Name: Nationality: Address:	Swami Advaitananda Indian The Divine Life Society, P.O. Shivanandanagar-249 192, Dt. Tehri Garhwal, Uttarakhand, India
4. Publisher's Name: Nationality: Address:	Swami Advaitananda Indian The Divine Life Society, P.O. Shivanandanagar-249 192, Dt. Tehri Garhwal, Uttarakhand, India
5. Editor's Name: Nationality: Address:	Swami Nirliptananda Indian The Divine Life Society, P.O. Shivanandanagar-249 192, Dt. Tehri Garhwal, Uttarakhand, India
6. Names and addresses of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding more than one per cent of the total capital:	The Divine Life Trust Society, P.O. Shivanandanagar-249 192, Dt. Tehri Garhwal, Uttarakhand, India

I, Swami Advaitananda, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Swami Advaitananda
Publisher

Date: 1st March 2026

Registrar of Newspapers for India
No. 71610/1999

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

मार्च 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

श्री रामानुजाचार्य समझाते हैं कि भक्ति का विकास करने के लिए एकादश गुणों का अभ्यास करना चाहिए। ये हैं—विवेक, विमोक (अन्य विषयों से विमुखता और भगवान् के प्रति घनिष्ठ आस्था), अभ्यास (निरन्तर भगवत्-चिन्तन), क्रिया (दूसरों की सेवा), कल्याण (सबका हित), सत्य, आर्जवम् (सीधापन), दया, अहिंसा, दान और अनवसाद (प्रसन्नता और उत्साह)।

मुक्ति के लिए केवल सदाचार पर्याप्त नहीं है। उसके साथ श्रद्धा, विश्वास और भक्ति भी आवश्यक हैं। सदाचार के द्वारा हृदय-रूपी भूमि को अच्छी तरह से तैयार कर रखें, तो भक्ति का बीज उसमें बोया जा सकता है।

साधक के लिए प्रारम्भ में सत्संग, एकान्त और सात्त्विक आहार की अपरिहार्य आवश्यकता होती है। इन तीनों के बिना पुराने संस्कारों से छुटकारा पाना दुःसाध्य 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