₹ १००/- वार्षिक

दिव्य जीवन

अनन्य भक्ति और आत्म-समर्पण द्वारा भगवान् की कृपा प्राप्त की जा सकती है। परमेश्वर कितने दयालु हैं! भगवान् श्री कृष्ण अर्जुन के सारथि बने, उन्हें गीता सुनायी, उन्होंने द्रौपदी और मीरा की रक्षा की, अन्धे सूरदास को मार्ग दिखाया, नवाब को धन देकर दामाजी की रक्षा की तथा नरसी मेहता की हुण्डी का भुगतान किया। उनके चरण-कमलों में अपने हृदय और मन को समर्पित करें। उनकी स्तुति करें। उनका नाम-स्मरण करें। वे आपके लिए सब-कुछ करेंगे। भगवान् कृष्ण अपने भक्तों के दास हैं।

श्री स्वामी शिवानन्द

मई 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

जीवन का लक्ष्य ईश्वर-साक्षात्कार है

जीवन का लक्ष्य ईश्वर-साक्षात्कार है। ईश्वर के साक्षात्कार से सारी कामनाएँ पूरी हो जाती हैं। शुद्ध, सूक्ष्म विचार से ईश्वर-साक्षात्कार सम्भव है। विषय-वस्तुओं में लेशमात्र भी सुख नहीं है; क्योंकि वे जड़ हैं। लखपतियों तथा राजाओं के मन में भी सदा बेचैनी, अशान्ति तथा असन्तोष रहते हैं।

ईश्वरीय ज्ञान के उदय होते ही सारे भय, दुःख तथा कष्ट विलीन हो जायेंगे। आप जन्म-मृत्यु के चक्र तथा तत्सम्बन्धी बुराइयों से मुक्त हो जायेंगे। हर क्षण ईश्वर का स्मरण करने का दृढ़ स्वभाव बनाइए। इन्द्रियों का दमन कीजिए। सुख, दुःख, शीतोष्ण तथा मानापमान में सन्तुलित रहिए। ईश्वर के प्रति अविचल भक्ति तथा अनन्य श्रद्धा बनाये रखिए।

श्री स्वामी शिवानन्द

दिव्य जीवन

Vol. XXXVII	मई २०२६	No. 02

मुण्डकोपनिषद्

प्रथम मुण्डक

अथर्वणे यां प्रवदेत ब्रह्माथर्वा तां पुरोवाचाङ्गिरे ब्रह्मविद्याम्।
स भारद्वाजाय सत्यवहाय प्राह भारद्वाजोऽङ्गिरसे परावराम् ।।२।।

जिस ब्रह्मविद्या का ब्रह्मा ने अथर्वा को उपदेश किया था, अथर्वा ने पूर्वकाल में उसे अङ्गी नामक ऋषि से कहा। उन्होंने (अङ्गी) भरद्वाजगोत्रीय सत्यवाह से कहा। भरद्वाज के पुत्र (सत्यवाह) ने पर एवं अवर विषयक इस परम्परागत प्राप्त विद्या को अङ्गिरा नामक ऋषि को प्रदान किया।

शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलिः

SIVANANDA-STOTRAPUSHPANJALI

PART–II

श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती

प्रभूतसुकृताकरं प्रकटतेजसं तारका–
प्रभूपममुखश्रियं प्रणतशिष्यवृन्दावृतम्
स्वभूपदमनारतं हृदि निरीक्षमाणं नृणां
विभूतिकरमाश्रये शिवमुनिं जगद्देशिकम् ।।९३।।

मैं जगद्गुरु श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का आश्रय ग्रहण करता हूँ जो असंख्य सुकृतों के भण्डार हैं, उज्ज्वल कान्ति से युक्त हैं, जिनका मुख चन्द्रमा के समान दीप्तिमन्त है, जो विनीत शिष्यवृन्द द्वारा आवृत हैं, जो अपने हृदय में भगवान् नारायण के निरन्तर दर्शन करते हैं तथा जो समस्त मनुष्यों को समृद्धि प्रदान करते हैं ।

प्रशान्तहृदयं सदा सुरनदीतटप्रोल्लस–
न्निशान्तनियतास्पदं विदितदिव्यतत्त्वोत्करम्
विशालविशदाशयं विगतलौकिकाशं कला–
विशारदमनारतं शिवमुनीन्द्रमेवाश्रये ।।९४।।

जो प्रशान्तहृदयी हैं, जो गंगा के पावन तट पर स्थित एक शान्त–सुन्दर कुटीर में वास करते हैं, जो दिव्य तत्त्व के ज्ञान से सुसम्पन्न हैं, जिनका हृदय अत्यधिक विशाल एवं उदार है, जो समस्त लौकिक आशाओं–इच्छाओं से मुक्त हैं, तथा जो विविध कलाओं के कुशल ज्ञाता हैं, उन मुनिश्रेष्ठ श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का मैं शरणापन्न हूँ।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

सदैव सजग रहें

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

माया के कार्य इतने अधिक सूक्ष्म हैं, इसे जीतना इतना अधिक कठिन है तथा मानव-स्वभाव मौलिक रूप से इतना आसुरी एवं हठी होता है कि वास्तविक आध्यात्मिक विकास एवं साधना में प्रगति वस्तुतः अत्यन्त कठिनता से ही सम्भव होते हैं। आध्यात्मिक जीवन में आंशिक सफलता भी सर्वाधिक कठिन एवं दुष्कर है, वास्तव में केवल भगवद्-कृपा ही साधक को अन्धकार से प्रकाश की ओर ले जा सकती है। मनुष्य का अहंकारपूर्ण स्वभाव इतना प्रबल, आक्रामक एवं स्वाग्रही होता है कि यह स्वयं को पापमय-पतित अवस्था से सद्गुणों, अच्छाई एवं सन्तत्व की अवस्था में उत्थित-परिवर्तित नहीं करना चाहता है। यह सोचना एक महान् त्रुटि है कि सांसारिक जीवन का त्याग ही आध्यात्मिक जीवन में पर्याप्त उपलब्धि है। यदि यह त्याग आपको यह अनुभव कराता है कि अब आप अन्य सभी मनुष्यों से अत्यधिक श्रेष्ठ हो गये हैं तथा आपको अन्य मनुष्यों को उपदेश-निर्देश देने का अधिकार प्राप्त हो गया है, तो इस त्याग का मूल उद्देश्य ही पूर्णतः नष्ट हो गया है। इस अहंकारपूर्ण धारणा के कारण आप आध्यात्मिक जीवन की नींव को ही ध्वस्त कर देते है। क्योंकि अहंकार का इसके समस्त रूपों सहित समूल नाश ही आध्यात्मिकता तथा समस्त आध्यात्मिक साधनाओं का सार-तत्त्व है।

जिस व्यक्ति ने अपने दुर्गुणों का नाश करके स्वयं को पवित्र-परिशुद्ध नहीं किया है, धारणा, ध्यान एवं समाधि उससे अभी बहुत दूर है अर्थात् वह इनका अभ्यास एवं अनुभव नहीं कर सकता है। पाप करना एवं दुष्कृत्य करना, मनुष्य का इस प्रकार से स्वभाव बन गया है कि वह कभी यह अनुभव ही नहीं करता है कि वह इन्हें कर रहा है यद्यपि वह दिन-रात इनमें निरन्तर संलग्न है। अत्यधिक हानि तो इस बात से होती है कि इस शोचनीय अवस्था में रहते हुए भी, साधक माया से भ्रान्त-भ्रमित होकर यही सोचता है कि उसने आध्यात्मिक पथ पर अत्यधिक प्रगति कर ली है। वह इस विचार से स्वयं को ही छलता है, धोखा देता है कि वह साधना में अत्यधिक उन्नति कर चुका है। वह सोचता है कि उसने इस प्रकार की असंगता-अनासक्ति प्राप्त कर ली है कि वह किसी भी प्रकार का कर्म कर सकता है तथा उससे अस्पर्शित-अप्रभावित रह सकता है। यह आत्म-प्रवंचना, स्वयं के साथ यह छल ही उसकी प्रगति में बाधक बन जाता है। इस गम्भीर भ्रान्ति के कारण वह स्वयं को असंयमित एवं अनियन्त्रित होने देता है, वह अपनी आलोचना सहन नहीं कर पाता है, अपना थोड़ा सा विरोध होने पर अत्यधिक क्रोधित हो जाता है, अन्य मनुष्यों की भावनाओं की पूर्णतः अवहेलना करता है तथा उचित परामर्श दिये जाने पर वह उसे अस्वीकार कर देता है। वह उचित विचार, विवेक एवं आत्म-विश्लेषण खो देता है। जिस शिष्टाचार का एक सामान्य सांसारिक व्यक्ति पालन करता है, उसे भी वह अपनी आध्यात्मिक प्रगति की मिथ्या धारणा के

'Yoga and Realisation' पुस्तक से उद्धृत आलेख का अनुवाद

कारण छोड़ देता है। वह अपने से बड़ों तथा आध्यात्मिक रूप से उन्नत-श्रेष्ठ जनों का अपमान करने के लिए प्रवृत्त रहता है।

हे साधकवृन्द! अपने आध्यात्मिक जीवन के इन संकटों-बाधाओं के प्रति सचेत रहें। सदैव सजग रहें। सदैव यही मानें कि आप अभी प्रारम्भिक अवस्था के साधक ही हैं। यम, नियम, नैतिक शुद्धता एवं साधन-चतुष्टय की महत्ता को समझें, इनकी कभी अवहेलना नहीं करें। ये सब कुछ हैं। भगवन्नाम जप, कीर्तन, स्वाध्याय तथा उपासना के साथ-साथ नैतिक विकास एवं चरित्र-निर्माण भी किया जाना चाहिए। नैतिक पूर्णता एवं श्रेष्ठ चरित्र के बिना, साधना उसी प्रकार निष्फल हो जाती है जिस प्रकार छिद्रों से भरे एक पात्र में जल भरना निष्फल-व्यर्थ सिद्ध होता है। अपने गुरु के आदेशों-उपदेशों के पालन द्वारा स्वयं को सुधारने की सच्ची आकांक्षा के बिना, तथा सेवा, विनम्रता, गम्भीरता, सरलता एवं आत्म-सुधार की तीव्र उत्कण्ठा के बिना, साधना करना उसी प्रकार निरर्थक है जिस प्रकार किनारे से बँधी नौका में बैठकर चप्पू चलाना है अथवा किसी चट्टान में बीजों का वपन करना है।

आध्यात्मिकता से अभिप्राय अपने आराध्य अर्थात् दिव्य आदर्श के अनुरूप विकसित होना है। यह आपके मानवीय स्वभाव का दिव्यत्व में परिवर्तित होना है। जब आप यह परिवर्तन करते हैं, केवल तभी आप पूर्णता की प्राप्ति की आशा कर सकते हैं। हृदय की पवित्रता एवं परिवर्तन ही धारणा एवं ध्यान में सफलता को सम्भव बनाते हैं। पवित्रता-सात्त्विकता के विकास के लिए, आपको अपने स्वभाव के आसुरी पक्ष का पूर्णतः नाश करना होगा। जब तक आप आसुरी वृत्तियों का नाश करने हेतु गम्भीरतापूर्वक कठिन प्रयास नहीं करते हैं, तथा शुद्ध-सात्त्विक नैतिक चरित्र से सम्पन्न नहीं हो जाते हैं, तब तक एक क्षण के लिए भी यह कल्पना नहीं करें कि आप लक्ष्य के थोड़ा भी समीप पहुँचे हैं।

इस बात को स्पष्टतापूर्वक स्मरण रखें, इस पर निरन्तर चिन्तन-मनन करें। इस पर ध्यान करें। यह जानें कि वास्तविक आध्यात्मिकता क्या है। स्वयं को एक साधक घोषित करने से पूर्व, नैतिक रूप से परिवर्तित-पवित्र होने की महत्ता को पूर्णतः समझें। सतत सजगता एवं आत्म-विश्लेषण द्वारा आत्म-प्रवंचना अर्थात् स्वयं को धोखा देने से सावधानीपूर्वक बचें। नियमित रूप से साधना करें तथा भगवद्-कृपा प्राप्ति के लिए प्रार्थना करें। यह कल्पना नहीं करें कि आप आध्यात्मिकता की ऊँचाईयों को छू चुके हैं। साधना के परिणाम की धैयपूर्वक प्रतीक्षा करें। जब आपका स्वभाव परिवर्तित होकर पूर्णतः पवित्र हो जायेगा, तब आपके पवित्र हृदय में भगवद्-कृपा की स्वतः ही वृष्टि होगी। जब आप स्वयं को समस्त कठोरता, अहंकार, अभिमान एवं कामना से रिक्त कर लेंगे, तो आनन्द स्वयमेव आपके हृदय को परिपूरित कर देगा। आपको परिपूर्णता एवं अमृतत्व की उपलब्धि होगी। जहाँ करुणा, विनम्रता एवं पवित्रता का वास है, वहाँ आध्यात्मिकता विकसित होती है, सन्तत्व विभासित होता है, दिव्यत्व का अवतरण होता है तथा परिपूर्णता स्वयं को प्रकटित करती है।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

परमात्मा की परमात्मा से वार्ता

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

कुछ दिन पूर्व, जब मैं अपनी सांस्कृतिक यात्रा समाप्त कर आश्रम लौट रहा था, तो मैंने हरिद्वार के स्थान पर देहरादून स्टेशन पर उतरने का निर्णय किया। ट्रेन के उस कम्पार्टमेंट में एक कश्मीरी महिला एवं एक आर्मी ब्रिगेडियर भी यात्रा कर रहे थे। वे दोनों चर्चा कर रहे थे कि वर्तमान में भारत की युवा पीढ़ी के प्रशिक्षण हेतु कोई समुचित व्यवस्था नहीं है जबकि यह पीढ़ी राष्ट्र की बहुमूल्य निधि है। मैं भी उनकी चर्चा में सम्मिलित हुआ और उन्हें बताया कि ऐसी अनेक संस्थाएँ हैं जो युवा पीढ़ी के प्रशिक्षण हेतु गम्भीर एवं ठोस कार्य कर रही हैं।

जब देहरादून समीप आने लगा तो उन महिला ने मुझसे कहा, ''स्वामी जी, आप अत्यधिक ज्ञानवान प्रतीत होते हैं। कृपया मुझे भी थोड़ा ज्ञान प्रदान करें जिसका मैं अपने जीवन में अभ्यास कर सकूँ।'' मैंने कहा, ''मैं अभी ज्ञान ही दे रहा था और वह पर्याप्त होना चाहिए। परन्तु, यदि एक साधक के रूप में आप मुझसे कुछ जानना चाहती हैं, तो यह मेरा कर्तव्य है कि मैं आपको कुछ ज्ञानोपदेश प्रदान करूँ।''

मैंने उनसे कहा, ''पहला ज्ञान जो मैं आपको देना चाहता हूँ वह है—यह जीवन केवल एक यात्रा है। आप यहाँ अर्थात् धरा पर आयी हैं; परन्तु आप यहाँ की नहीं हैं। आप एक यात्रा पर हैं, तथा यात्रा समाप्त होने पर आपको यहाँ से जाना होगा। इसलिए, यहाँ वास्तव में आपका कुछ भी नहीं है। आप स्वयं यहाँ की नहीं हैं। यह प्रथम सत्य है।

द्वितीय सत्य है कि जब एक व्यक्ति यात्रा करता है, तो उसका एक लक्ष्य अथवा गन्तव्य स्थान होता है। आपने अपने लिए क्या लक्ष्य निर्धारित किया है? क्या आप ब्रिगेडियर से आप इसी लक्ष्य के विषय में चर्चा कर रही थीं? क्या वही आपका लक्ष्य है? इस विषय में विचार करें। आपका लक्ष्य यहाँ से अर्थात् इस धरा से सम्बन्धित नहीं हो सकता है, क्योंकि आप यहाँ की नहीं हैं। यदि आप यहाँ किसी लक्ष्य को प्राप्त करती हैं, तो जीवन-यात्रा समाप्त होने पर वह लक्ष्य यहीं रह जायेगा और आप कहीं ओर चली जायेंगी। इसलिए आप अपने लिए कितना भी श्रेष्ठ लौकिक, सांसारिक अथवा पार्थिव लक्ष्य निर्धारित कर लें, आप उससे स्थायी लाभ प्राप्त नहीं कर सकती हैं।

आपका यह लक्ष्य, परमाणु-अस्त्रों के प्रयोग के निषेध के समान अत्यन्त व्यापक एवं महत्त्वपूर्ण लक्ष्य भी हो सकता है जिस पर सम्पूर्ण मानवता का अस्तित्व निर्भर है। यह संयुक्त राष्ट्र संघ अथवा विश्व बैंक अथवा अन्तर्राष्ट्रीय वित्तीय कोष से सम्बन्धित कोई बड़ा लक्ष्य हो सकता है। परन्तु ये सभी महान् प्रतीत होने वाले लक्ष्य वास्तव में तुच्छ हैं, क्योंकि इनमें से कोई भी आपका वास्तविक लक्ष्य नहीं हो सकता है। आप यहाँ धरा पर कुछ भी महानतम उपलब्ध कर लें, अन्ततः आप यहाँ से खाली हाथ जायेंगी। आप खाली हाथ यहाँ आयीं, और खाली हाथ ही जायेंगी। इसलिए, विचार करें।

तृतीय सत्य है कि अभी आप यह जो महत्त्वपूर्ण

'Seek the Beyond' पुस्तक से उद्धृत आलेख का अनुवाद

विषयों पर चर्चा कर रही थीं कि भारत में युवा पीढ़ी के प्रशिक्षण हेतु समुचित प्रावधान-व्यवस्था नहीं है तथा आपको इस विषय में कुछ करना चाहिए—यह इस अहंकारपूर्ण धारणा पर आधारित है कि आप कुछ हैं तथा इस सम्बन्ध में आप कुछ कर सकती हैं।

आपके, ब्रिगेडियर एवं अन्य सबके यहाँ आने के पूर्व से ही यह संसार सैकड़ों-हजारों वर्षों से इसी प्रकार चल रहा है। आप अभी आये हैं और वर्षा ऋतु में २४ घण्टे की जीवन-अवधि वाले छोटे कीड़ों के समान आप शीघ्र ही यहाँ से अदृश्य हो जायेंगे। यहाँ अनेकानेक साम्राज्यों की स्थापना हुई है एवं अन्त हुआ है। आप आये हैं और आप चले जायेंगे। परन्तु जीवन रूपी यह नाटिका, यह संसार, आगामी १०००, २००० अथवा १०,००० वर्षों तक ऐसे ही चलता रहेगा।

आप कुछ भी नहीं हैं। एक उच्चतर सत्ता है जो युगों से इस संसार का पालन कर रही है। वैज्ञानिक कहते हैं कि लाखों वर्ष पूर्व धरती पर जीवन का प्रथमतः प्रादुर्भाव हुआ। इन लाखों वर्षों के समक्ष आपके ३६५ दिनों का कैलेण्डर क्या है? इसलिए आप इस विषय में चिन्ता नहीं करें। एक उच्चतर सत्ता है जो इस जगत् की देखभाल करने में पूर्ण सक्षम-समर्थ है जिसके विषय में आप इतनी चिन्ता कर रही हैं। उस परम सत्ता को आपकी आवश्यकता नहीं है। आप अपने विषय में सोचें, ताकि मानव जीवन की इस अल्प अवधि में आप स्वयं को सुधारने तथा अपनी प्रसुप्त क्षमताओं को जाग्रत करने के लिए कुछ कर पायें।

भगवान् ने आपको इस धरा पर भेजा है, इसे छोड़ने से पूर्व, उनकी सृष्टि के समस्त प्राणियों के अधिकतम कल्याण करने का प्रयास करें। यही जीवन को सार्थक जीवन बनाता है। जीवन की महत्ता का आकलन इससे नहीं किया जाता है कि आपने कितना धन एकत्रित किया है, कितनी उपाधियाँ अर्जित की हैं, कितने श्रोताओं को सम्बोधित किया है अथवा कितनी पुस्तकें लिखी हैं। यह सब व्यर्थ है। आपके जीवन का मूल्य इस बात में है कि आपने कितने अधिक व्यक्तियों को सुखी किया है, कितने व्यक्तियों को लाभान्वित किया है, आप भगवद्-सृष्टि के लिए कितने उपयोगी रहे हैं—केवल मनुष्यों के लिए ही नहीं अपितु सम्पूर्ण सृष्टि के लिए कितने उपयोगी रहे हैं। आपने कितने रोते हुए बालकों, अनाथों, विधवाओं, असहायों के तथा उन दूरस्थ गाँवों में रहने वाले निर्धनों एवं दुःखी जनों के अश्रु पोंछे हैं जहाँ पीने के पानी, स्वच्छता, स्वास्थ्य एवं शिक्षा की व्यवस्था नहीं है? उनके लिए कुछ करने का प्रयास करें। वहाँ जायें तथा उनके लिए सड़क निर्माण हेतु व्यवस्था करें क्योंकि वर्षा ऋतु में उनका नगरों से सम्पर्क पूर्णतः टूट जाता है। महानगरों में नहीं जायें, अपितु ग्रामीण क्षेत्रों में वास करने वाले दुःखी मनुष्यों की सहायता करें। उनके लिए स्वच्छता एवं स्वास्थ्य की सुविधाएँ उपलब्ध करायें। उन व्यक्तियों के लिए निःशुल्क नेत्र-शिविरों का आयोजन करें जिन्होंने मोतियाबिन्द से अपनी दृष्टि खो दी है। तभी कह सकते हैं कि आपने कुछ किया है।

हमारी संस्कृति, हमारे राष्ट्र में जीवन का उच्चतम आदर्श परोपकार है, केवल अपने लिए नहीं अपितु दूसरों की भलाई एवं कल्याण के लिए कार्य करना है। परोपकार उच्चतम आदर्श है। हमारे प्राचीन ज्ञानीजनों ने यहाँ तक

कहा है कि यह शरीर परोपकार के लिए ही मिला है। इसलिए, अपने दृष्टिकोण को परिवर्तित करें।

यह मैं आपको व्यक्तिगत रूप से कह रहा हूँ। आपके जीवन का मुख्य लक्ष्य क्या है? आपका लक्ष्य वहीं वापिस जाना है, जहाँ से आप आयी हैं। एक परमात्म-सत्ता का ही अस्तित्व है। आप यह शरीर नहीं हैं, यह अस्थि-माँस का पिंजरा नहीं हैं। आप पाँच कर्मेन्द्रियाँ अथवा पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ नहीं हैं। आप यह मन, विचार, भावना, कल्पना तथा विविध मनोदशाएँ जैसे क्रोध, वासना, लोभ एवं ईर्ष्या आदि भी नहीं हैं। आप यह क्षुद्र 'मैं' भी नहीं है, दर्पण में देखने पर जिस 'मैं' के साथ आप तादात्म्य करती हैं। आप ये सब नहीं हैं। आप उज्ज्वल चेतना का एक केन्द्र हैं जो शाश्वत, अविनाशी, अजन्मा एवं अनन्त है, देश एवं काल से परे है। प्रतिदिन श्रीमद्भगवद्गीता के द्वितीय अध्याय का स्वाध्याय करें।''

इसके पश्चात् हमने एक दूसरे से विदा ली। मैंने उन महिला से इस प्रकार बात नहीं की, जिस प्रकार एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति से बात करता है। मैंने परमात्म-तत्त्व के रूप में उन महिला के अन्तर्वासी परमात्म-तत्त्व से ही वार्तालाप किया। क्योंकि मैंने उनसे कहा था कि उनका वास्तविक स्वरूप भी वही है। अपनी सीमित चेतना को असीम वैश्विक चेतना तक उन्नत करने हेतु यह जीवन एक स्वर्णिम अवसर है। इसलिए ही हम इस धरा पर आये हैं।

उन्होंने आशीर्वाद की याचना की। मैंने कहा ''परमपिता परमात्मा आप पर कृपावृष्टि करें तथा आपका हृदय जिस वस्तु अथवा लक्ष्य की तीव्र अभीप्सा एवं आकांक्षा करता है, उसे आपको प्रदान करें।''

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

हर साधक को सदा सावधान रहना चाहिए। उन्हें नाम तथा यश अथवा शारीरिक आराम अथवा जिह्वा का दास नहीं बनना चाहिए। यदि ईर्ष्या है, तो मनुष्य ईश्वर से बहुत दूर है। दूसरों के सुख में मनुष्य को सुखी होना चाहिए। दूसरों के हित के लिए पूर्ण-आत्मार्पण के द्वारा उसे पहले हृदय को शुद्ध बनाना चाहिए। ईर्ष्या से मुक्त होने के लिए वास्तविक संन्यास ही सर्वोत्तम साधन है। विवेक तथा वैराग्य ही ईर्ष्या को दूर करने के लिए सुनिश्चित साधन हैं। आपको अपने जीवन में प्रति क्षण बुराई तथा भलाई, सत्य एवं असत्य के बीच विवेक रखना चाहिए, तभी आप इस भयंकर अभिशाप से मुक्त हो सकेंगे। इसे भली-भाँति याद रखिए कि सभी एक ही ईश्वर की सन्तान हैं तथा अपने-अपने कर्मों के अनुसार भले या बुरे फल का उपभोग कर रहे हैं। यदि आप भी प्रयत्न करेंगे, तो उन्नति प्राप्त कर सकते हैं। सारी कामनाएँ तथा योग्यताएँ आपमें प्रसुप्त हैं। आपमें सब-कुछ है। प्रयास तथा लगन के द्वारा ही आप अपनी क्षमताओं को प्रकट कर सकते हैं। दूसरों से ईर्ष्या करना दुर्बल, कायर तथा डरपोक व्यक्ति का निकृष्टतम स्वभाव है।

श्री स्वामी शिवानन्द

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

भगवान् शिव की महिमा

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

(पूर्वांक से आगे)

भगवान् शिव का अपने शिर पर अर्द्धचन्द्र धारण करना यह दर्शाता है कि उन्होंने मन को पूर्णतः वश में किया हुआ है। शीश से प्रवाहित गंगा अनश्वरता के अमृत का प्रतीक है। हाथी अहंकार-वृत्ति का प्रतीक है। उनका हस्ति-चर्म पहनना यह दर्शाता है कि उन्होंने अहंकार को विजित कर लिया है। व्याघ्र काम-वासना का प्रतीक है और उसकी चर्म से बने आसन पर बैठना यह प्रकट करता है कि उन्होंने काम-वासना पर भी विजय पा ली है। एक हाथ में धारण किये हुए मृग से यह व्यक्त होता है कि उन्होंने मन की चंचलता को दूर कर दिया है। जैसे मृग सदैव इधर-उधर उछल-कूद करता रहता है, उसी तरह मन का स्वभाव भी अति चंचल होता है। कण्ठ में धारण किये गये सर्प उनके ज्ञान और अनन्तता के प्रतीक हैं। सर्प अति दीर्घ-जीवी होते हैं और समय का प्रतीक हैं जो निरन्तर गतिमान रहता है। भगवान् शिव त्रिनेत्रधारी हैं, उनके मस्तक के मध्य में तृतीय नेत्र ज्ञान का है। शिवलिंग के सामने बैठा हुआ नन्दी प्रणव (ॐ) का प्रतीक है, लिंग 'अद्वैत' का प्रतिनिधित्व करता है, और जैसे कोई व्यक्ति अपने शिर के ऊपर दाहिने हाथ की एक ही उंगली उठा कर संकेत करता हो, ठीक उसी प्रकार यह इस सत्य की ओर संकेत करता है, 'एक मैं ही हूँ, अन्य दूसरा कोई है ही नहीं।'

तिब्बत में कैलाश पर्वत एक विशाल पर्वतमाला है, जिसके मध्य में एक सुन्दर प्राकृतिक रूप से निर्मित और चमकता हुआ, सागरतल से २२९८० फुट (कुछ लोग २२०२८ मानते हैं) ऊँचा पर्वत शिखर है जो सदैव चाँदी के समान चमकती हुई हिम से आच्छादित रहता है। यह विशेष पर्वत शिखर आकार में प्राकृतिक रूप से एक विशाल शिवलिंग है। भगवान् शिव के रूप में इसकी दूर से ही पूजा की जाती है। न यहाँ कोई मन्दिर है, न कोई पुजारी और न ही यहाँ कोई दैनिक पूजा की जाती है। भगवान् शिव की कृपा से २२ जुलाई, १९३१ को मुझे कैलाश दर्शन का सौभाग्य प्राप्त हुआ। मैं हाँफते हुए कैलाश पर्वत की तलहटी, जहाँ सिन्धु नदी का उद्गम स्थल है, वहाँ तक चढ़ गया, यहाँ का दृश्य अत्यन्त मनोहर और हृदय-स्पर्शी है। कैलाश की परिक्रमा के लिए आपको डिडिफा गुहा से चढ़ाई आरम्भ करनी होती है, जो कि प्रथम विश्राम स्थल है। यह परिक्रमा-पथ लगभग ३० मील का है जिसे पूरा करने में तीन दिन लगते हैं। मार्ग में सुप्रसिद्ध एवं पावन गौरी कुण्ड आता है, जो सदैव हिम से आच्छादित रहता है। यदि गौरी कुण्ड में स्नान करना हो, तो आपको बर्फ़ को तोड़ना पड़ता है।

भगवान् के द्वादश ज्योतिर्लिंग निम्नलिखित हैंः

१. सोमनाथ – गुजरात में

२. मल्लिकार्जुन– श्रीशैलम् पर्वत – आन्ध्र प्रदेश

३. महाकालेश्वर– उज्जैन, मध्य प्रदेश

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

४. ओंकारेश्वर – नर्मदा नदी के तट पर, मध्य प्रदेश
५. बैजनाथ – महाराष्ट्र
६. नागनाथ (नागेश्वर) – गुजरात
७. केदारनाथ – हिमालय
८.त्र्यम्बकेश्वर– गोदावरी के उद्गम स्थल के निकट, नासिक, महाराष्ट्र
९. रामेश्वरम् – तमिलनाडु
१०. भीमाशंकर – पुणे के निकट, महाराष्ट्र
११. विश्वनाथ– वाराणसी
१२. घृष्णेश्वर– एलोरा के निकट, महाराष्ट्र

यदि नित्य प्रातः– सायं इन द्वादश ज्योतिर्लिंगों का स्मरण किया जाये, तो सप्त जन्मों के पाप नष्ट हो जाते हैं।

शिवलिंगम्

लिंग पुराण में यह आता हैः

'प्रधानं प्रकृतिर्यदाहुलिंगमुत्तमम्
गन्धवर्णरसहीनं शब्दस्पर्शादि वर्जितम्'

अर्थात्, जो सर्वोच्च लिंग है, वह मूल है, वह गन्ध, रूप, रस, शब्द, स्पर्श इत्यादि इन्द्रिय गुणों से रहित है– उसे ही प्रकृति कहा गया है।

संस्कृत में लिंग का अर्थ चिह्न होता है। यह एक प्रतीक है जो किसी अन्य ओर संकेत करता है। जैसे यदि आप नदी में बाढ़ के समान बहुत अधिक जल प्रवाह देखते हैं, तो आप यह अनुमान कर लेते हैं कि पीछे बहुत भारी वर्षा हुई होगी। दूर से उठता घना धुँआ आपको संकेत देता है कि कहीं आग लगी है। यह असंख्य रूपों वाला संसार उस सर्वशक्तिमान् परमात्मा का ही प्रतीक (लिंग) है। शिवलिंग वस्तुतः भगवान् शिव का प्रतीक है। जब आप शिवलिंग को देखते हैं, तो आपका मन तत्काल ही सांसारिकता से ऊपर उठ जाता है और आपका ध्यान भगवान् की ओर आकर्षित हो जाता है।

वास्तव में भगवान् शिव निराकार हैं। यद्यपि उनका अपना कोई रूप नहीं हैं तथापि सभी रूप उनके ही हैं। प्रत्येक रूप में भगवान् शिव ही व्याप्त हैं। प्रत्येक रूप भगवान् शिव का ही रूप या लिंग है।

शिवलिंग में व्यक्ति के मन को एकाग्र करने की एक अद्भुत एवं अवर्णनीय शक्ति होती है। जैसे स्फटिक को देखने से मन अत्यन्त सरलता से केन्द्रित हो जाता है, उसी प्रकार शिवलिंग को देखने से भक्त का हृदय सहजता से ही एकाग्र हो जाता है। यही कारण है कि भारत के प्राचीन ऋषि–मुनियों ने शिव मन्दिरों में शिवलिंग की स्थापना का विधान किया। शिवलिंग सुस्पष्ट मौन–भाषा में कहता है, 'एकमेव मैं ही हूँ। मैं निराकार हूँ।' केवल पूर्ण शुद्ध और पवित्र आत्माएँ ही इस मौन भाषा को समझ सकती हैं। कोई वासनायुक्त, अपवित्र हृदयी, नासमझ विदेशी तो यही कहता है, 'हिन्दू लोग मानव–लिंग की पूजा करते हैं। उन्हें न ज्ञान है और न ही उनका कोई दर्शन है।' वास्तव में जब कोई विदेशी तमिल या हिन्दी भाषा सीखने का प्रयास करता है तो सर्वप्रथम वह उस भाषा के कुछेक अश्लील शब्द सीखने का प्रयत्न करता है, यह उसकी तुच्छ उत्सुकता का परिणाम है। इस प्रकार ऐसा जिज्ञासु, विदेशी प्रतीक–पूजा में दोष खोजने का ही प्रयत्न करता है। लिंग केवल निराकार परमात्मा का, उन भगवान् शिव का बाह्य अथवा ऊपरी प्रतीक है—जो अविभाज्य,

सर्वव्यापक, शाश्वत, मंगलमय, सदैव-पावन और इस विशाल ब्रह्माण्ड का शाश्वत सार तत्त्व है, जो आपके हृदय के अन्तरतम प्रकोष्ठ में नित्य अवस्थित हैं, जो आपके अन्तर्वासी हैं, अन्तर्यामी हैं परम आत्मन् हैं, जो परब्रह्म के साथ एकाकार हैं।

स्फटिक लिंग भी भगवान् शिव का ही एक प्रतीक है। इसे भगवान् शिव की आराधना करने के लिए बताया जाता है। यह स्फटिक से निर्मित होता है। इसका अपना कोई रंग नहीं होता, किन्तु अपने सम्पर्क में आने वाली वस्तु का यह रंग ले लेता है। यह निर्गुण ब्रह्म का प्रतीक है।

एक निष्ठावान भक्त के लिए लिंग केवल पाषाण नहीं है। यह परिपूर्ण तेजस या चैतन्य है। यह उससे संवाद करता है, उसे भक्ति रस में लीन करके प्रेम-विह्वल होकर अत्यधिक अश्रु प्रवाहित करने को बाध्य कर देता है, रोमांचित करके उसका हृदय द्रवित कर देता है, देहाध्यास से परे ले जाता है और भगवान् से सीधे संवाद कराता है तथा निर्विकल्प समाधि प्राप्त करा देता है। भगवान् राम ने रामेश्वरम् में शिवलिंग की पूजा की थी। शिवलिंग में कैसी अद्भुत दिव्य शक्ति निहित है!

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

आँखें बन्द कर लीजिए तथा विचारिए कि आपने अपने जीवन में कितने सत्कर्म किये हैं जिन्हें ईश्वर को अर्पित किया जा सकता है और जो वास्तव में ईश्वर को प्रसन्न कर सकें। हो सकता है कि आपने कोई भी निष्काम कर्म न किये हों। कर्मयोग के अभ्यास के लिए अधिक धन की आवश्यकता नहीं है। मानव-जाति की सेवा के लिए सहानुभूतिपूर्ण हृदय की आवश्यकता है। यदि आप सड़क के किनारे किसी निर्धन रोगी को देखें, तो उसे अपनी पीठ पर बैठा कर अस्पताल में भर्ती करा दें; अपने पड़ोस के निर्धन एवं बीमार व्यक्ति की सेवा-शुश्रूषा करें। अस्पताल जाकर प्रेमपूर्ण हृदय से रोगी व्यक्तियों की सेवा करें। उनके स्वास्थ्य के लिए प्रार्थना करें। उनके सामने गीता का पाठ करें। इस प्रकार के कार्यों से आपका हृदय शुद्ध हो जायेगा तथा आप सभी प्राणियों में एकता का अनुभव करने लगेंगे। तब आप गुलाब के साथ मुस्करायेंगे; वृक्षों, सरिताओं तथा पर्वतों के साथ बातें करेंगे। यदि निष्काम भाव से एक भी शुभ काम कर लें, तो इससे आपका हृदय शुद्ध होगा तथा मन ईश्वर की ओर मुड़ेगा। आप ईश्वरीय ज्योति तथा कृपा की प्राप्ति के अधिकारी बन जायेंगे।

श्री स्वामी शिवानन्द

आदि शंकराचार्य का गौरवशाली उदाहरण

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

(हमारे शास्त्रों के उदात्त परम सत्य क्या केवल साधकों एवं जिज्ञासुओं के मध्य की दार्शनिक चर्चाओं तक ही सीमित हैं अथवा आध्यात्मिक उत्थान हेतु उनका हमारे दैनिक जीवन में कोई सम्बन्ध, औचित्य और उपयोगिता है? इस सन्दर्भ में हमें आदि शंकराचार्य जैसे महान् व्यक्तित्व के जीवन पर विचार करना होगा, जिन्होंने पञ्चेन्द्रियों द्वारा अनुभव में आने वाले इस जगत् को केवल स्वप्नवत् तथा निस्सार माना। उन्होंने देख लिया कि इसमें कुछ भी वास्तविकता या सत्य नहीं है और यह केवल आभास मात्र ही है।)

सौभाग्यशाली अमर आत्मन्, साधक और जिज्ञासुवृन्द! हम सब प्रातःकालीन ध्यान सत्र में गुरुदेव की पावन सन्निधि में एकत्रित हुए हैं और अपने अपने ढंग से अपने मन और हृदय को उच्च आदर्शों तथा जीवन जीने हेतु अनिवार्य सिद्धान्तों की ओर लगाने का प्रयास कर रहे हैं। हम अपनी स्मृति में उस महान् आशीर्वाद को स्मरण करते हैं जो लगभग १२०० वर्ष पूर्व एक दिव्य विभूति द्वारा इस समस्त भारतवर्ष को प्राप्त हुआ—वह दिव्य विभूति हैं सुप्रसिद्ध दार्शनिक, समाज-सुधारक, प्रभु भक्त और महान् जीवन्मुक्त आदि शंकराचार्य।

उनका जन्म दक्षिण भारत में केरल के एक छोटे से गाँव में हुआ, और इस धरा पर अपने जीवन के अन्तिम समय में वे हिमालय में केदारनाथ से भी ऊपर की पर्वत श्रेणियों में मानव दृष्टि से ओझल हो गये। अत्यन्त अल्पायु में ही उन्होंने गृह त्याग दिया और मात्र ४० वर्ष की आयु में पहुँचने से पूर्व ही अपने जीवन-कार्य को पूर्ण कर लिया। इस दृष्टि से उनका जीवन कुछ सीमा तक उनके बहुत बाद में होने वाले महान् सन्त, समाज सुधारक, भक्त और सिद्ध योगी सन्त ज्ञानेश्वर के समान है। इन दोनों ने ही अपनी दैवी शक्तियों को उस समय प्रकट किया जब वे अल्प आयु के ही थे। ज्ञानेश्वर महाराज कठिनता से अभी १२ वर्ष के ही थे जब उन्होंने एक भैंस से वैदिक मन्त्रों का उच्चारण करवा दिया था, और फिर एक भग्न दीवार को भी अपनी इच्छा से धरती से उठाकर आकाश में उड़ाकर ले गये। अपनी इच्छा-शक्ति से उन्होंने और भी कई अद्‌भुत कार्य किये।

शंकराचार्य भी इसी प्रकार जब अभी किशोरावस्था में ही थे, तब उन्होंने एक निर्धन स्त्री की कुटिया के सम्मुख स्वर्ण की वृष्टि करवा दी। वे जब भिक्षाटन के लिए गये और भिक्षा देने के लिए पुकारा, तो यह निर्धन महिला अत्यन्त भयभीत सी बाहर आयी, भयभीत इसलिए कि वह इस युवा भिक्षु को कुछ देने की इच्छुक थी, किन्तु वह निर्धनता से ग्रसित थी। उसके पास देने के लिए कुछ नहीं था, बिल्कुल ही कुछ भी नहीं था। उसने पूरे घर में सब ओर खोजा किन्तु उसे कहीं से भी एक दाना चावल तक का नहीं मिला, वह स्वयं क्षुधा से लगभग मरने की स्थिति में ही जी रही थी। कठिनता से उसे आँवले के वृक्ष से गिरे हुए एक-दो सूखे आँवले मिले

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

जिन्हें अत्यन्त संकोचपूर्वक वह उसके पास लेकर लायी। वह सोचने लगी, 'देखो यह साधु भोजन की आशा लिये खड़ा है और मेरे पास इन दो आँवलों के अतिरिक्त देने को कुछ भी नहीं है।' अश्रुपूरित नेत्रों से उसने कहा, 'बस मेरे पास केवल यही है, कृपया इसी से सन्तोष कर लें, कम से कम इससे आपकी थोड़ी सी भूख तो शान्त हो ही जायेगी।' इस दयालु स्त्री की निर्धनता के कारण इतनी शोचनीय स्थिति देख, अत्यन्त द्रवित हुए शंकराचार्य ने धन एवं समृद्धि की देवी, माँ लक्ष्मी की कृपा का आह्वान किया। और यह सर्वविदित है कि कैसे अति प्रसन्न होकर देवीमाता ने इस निर्धन स्त्री की कुटिया पर स्वर्ण-वृष्टि कर दी थी। इस तरह, अल्पायु में ही उन्होंने अपनी दिव्यता का प्रमाण दे दिया था।

हमारे शास्त्रों के उदात्त परम सत्य क्या केवल साधकों एवं जिज्ञासुओं के मध्य की दार्शनिक चर्चा तक ही सीमित हैं अथवा आध्यात्मिक उत्थान हेतु उनका हमारे दैनिक जीवन में कोई सम्बन्ध, औचित्य और उपयोगिता है? इस सन्दर्भ में हमें आदि शंकराचार्य जैसे महान् व्यक्तित्व के जीवन पर विचार करना होगा, जिन्होंने पञ्चेन्द्रियों द्वारा अनुभव में आने वाले इस जगत् को केवल स्वप्नवत् तथा निस्सार माना। उन्होंने देख लिया कि इसमें कुछ भी वास्तविकता या सत्य नहीं है और यह केवल आभास मात्र ही है।

उनका अपना जीवन, उपनिषदों, गीता और महाभारत में उद्घोषित परम सत्यों के सन्दर्भ में हमें क्या बतलाता है? प्रश्न यह है कि क्या ये सत्य जीवन के परम लक्ष्य की ओर अग्रसर होने के लिए हमारे अपने जीवन को रूपान्तरित करने में, हमारी आध्यात्मिक उन्नति एवं विकास में प्रभावशाली रूप से सहायक हो सकते हैं? ये महान् सत्य हमें अपने अस्तित्व के ताने-बाने में वास्तविक रूप से समाहित हो जाने के लिए दिये गये थे और ये हमारे साथ हर पल, दिन-प्रतिदिन चलते रहने के लिए ही हैं। ये जीवन को रूपान्तरित करने के लिए हैं; हमारे सभी कायिक, वाचिक और मानसिक कार्यों का आधार बनने के लिए हैं, यद्यपि हमारे बाह्य जीवन की व्यावहारिक परिस्थितियों के अनुसार इनमें बुद्धिमत्ता से परिवर्तन किया जाना चाहिए।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

हृदय के मलों को दूर किये बिना, बन्द गृह में आँख बन्द कर पद्मासन लगा कर ध्यान करने से आप समाधि नहीं प्राप्त कर सकते। आप हवाई किले (मनोराज्य) बनाने लगेंगे अथवा तन्द्रिल अथवा तूष्णीभूत अवस्था में रहेंगे। अज्ञ साधक इन अवस्थाओं को ही भ्रमवश समाधि मान बैठता है। यह भारी भूल है। यदि कोई व्यक्ति आधे घण्टे के लिए भी गम्भीरतापूर्वक ध्यान कर लें, तो वह महान् योगी हो जायेगा। वह हजारों मनुष्यों में शक्ति, आनन्द तथा शान्ति का संचार करने लगेगा।

श्री स्वामी शिवानन्द

भगवान् स्कन्द — संकेन्द्रित दिव्य शक्ति

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

(पूर्वांक से आगे)

सद्गुण का इस संसार में कोई स्थान नहीं दिखता। स्वर्ग से देवदूतों को निकाल दिया गया, देवता स्वर्ग से पलायन कर गये और अमंगल का, बुराई का साम्राज्य हो गया। इस समस्या का समाधान क्या है? मात्र अच्छाई ही नहीं, मात्र सद्गुण ही नहीं, केवल थोड़ी सी दया ही नहीं, केवल थोड़ा सा मधुर भाषण ही नहीं—इनमें से कोई भी इस बुराई के प्रकोप का सामना नहीं कर सकता। ये सद्गुण इस अशुभ संसार में कुछ नहीं कर पायेंगे। स्वर्गदूत पर्याप्त रूप से भले हैं और वे सद्गुण, अच्छाई, ज्ञान और प्रत्येक सम्भव क्षेत्र में मनुष्यों से कहीं अधिक श्रेष्ठ हैं। फिर भी वे इन दुष्ट शक्तियों का सामना नहीं कर सके। उन्हें स्वयं ईश्वर का आह्वान करना पड़ा। और मैं आपको विश्वास के साथ कह सकता हूँ कि आज संसार के सभी अमंगलों, सभी बुराईयों का समाधान केवल ईश्वर ही है, न कि मनुष्य के द्वारा किया जा सकने वाला कोई भी प्रयास। न मैं, न आप, न कोई और, संसार की बुराइयों के रहस्य को सुलझा सकता है। जब तक ईश्वर का आह्वान नहीं किया जाता, तब तक समाधान की कोई आशा नहीं है।

स्कन्द पुराण में वर्णित युद्ध में, योग के महान् गुरु भगवान् शिव ही देवताओं और देवदूतों के एकमात्र सहारा और आशा के स्रोत थे और वे समाधिस्थ थे, सार्वभौमिक अनुभूति की असीमता में लीन थे । जब शूरपद्म, सिंहमुख और तारकासुर की इस त्रिपक्षीय शक्तियों ने देवताओं पर चारों ओर से आक्रमण किया, तो उन्हें समझ नहीं आया कि वे किससे सहायता माँगें। वे सृष्टिकर्ता ब्रह्मा के पास गये। उन्होंने कहा कि इसका एक ही उपाय है, जिसकी कल्पना करना कठिन है, परन्तु कोई दूसरा विकल्प नहीं है। भगवान् शिव की शक्ति, उनकी ऊर्जा, उनका उग्र रूप ही आपकी इस समस्या का एकमात्र समाधान है। जब ईश्वर उग्र रूप धारण कर लेते हैं, तो उनके सामने कोई नहीं टिक सकता। जब सिंह उठ खड़ा होता है, तो आप जानते हैं कि उसका सामना करने वाला कोई नहीं हो सकता।

भगवान् सदैव शान्त रहते हैं। वे मानो सदैव ही समाधि की अवस्था में रहते हैं। वे सबको खुली छूट देते हैं और किसी के कार्यों में हस्तक्षेप नहीं करते। आप जो चाहें कर सकते हैं, चाहे तो स्वयं को फाँसी भी लगा सकते हैं, भगवान् को इससे कोई अन्तर नहीं पड़ता। परन्तु जब स्थिति अति गम्भीर और असहनीय हो जाती है, जब समस्त संसार रोने लगता है, तब ये महान् अवतार होते हैं। यदि आप या मैं अकेले किसी कोने में रोयें, तो सम्भवतः यह संसार में भगवान् के अवतरण के लिए पर्याप्त न हो। भगवान् एक या दो लोगों के रोने को सहन कर लेते हैं, क्योंकि फिर भी अन्य बहुत से लोग सुखी होते हैं। परन्तु जब सब रोने लगते हैं, तो वे इसे और सहन नहीं कर पाते।

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

(९ नवम्बर १९८० को स्कन्द षष्ठी के अवसर पर दिया गया सन्देश)

स्कन्द के जन्म से पहले यही स्थिति थी। समस्त संसार पीड़ा, उथल-पुथल और अशान्ति की स्थिति में था। कालिदास के अनुसार, युद्ध के देवता कुमारसम्भव का जन्म ही इस धार्मिक पर्व 'स्कन्द षष्ठी' के मनाने का मुख्य कारण है।

पूरी कहानी का सविस्तार वर्णन किये बिना, मैं केवल इस अवसर के महत्त्व को रेखांकित करना चाहूँगा, अर्थात्, ईश्वर की सहायता, देवत्व की शक्ति के बिना, बुराई का सामना करना असम्भव है। ईश्वर की सहायता के बिना कोई भी संसार का सामना नहीं कर सकता। अस्त्र-शस्त्र, सैन्य बल और पुलिस, संसार की आसुरी शक्तियों के सामने कुछ भी नहीं हैं। कोई भी इन्हे पराजित नहीं कर सकता, और ये निरन्तर बनी रहेंगी। इसलिए, स्कन्द-पुराण कहता है कि युद्ध के देवता का जन्म स्वयं महान् सृष्टिकर्ता के सार्वभौमिकता चिन्तन से हुआ। समाधि-भूत शक्ति, अथवा भगवान् शिव की महान् समाधि से उत्पन्न ऊर्जा, जिन्हें हम स्कन्द कहते हैं, संसार की सभी आसुरी शक्तियों का उत्तर है। ब्रह्माण्डीय कामना की शक्ति एक सञ्चित केन्द्रित शस्त्र बन गयी, और छह रूपों वाली दिव्य ऊर्जा ने बहुआयामी अन्धकारमय शक्तियों का सामना करना प्रारम्भ कर दिया। हमारे भीतर भी छह रूपों वाली आत्मा विद्यमान है। इसका केन्द्रीय और महत्त्वपूर्ण पक्ष अहंकार है, जैसा कि मैंने इसे नाम दिया है, या हम कह सकते हैं कि मन, जो पाँच इन्द्रियों के रूप में स्वयं को व्यक्त करता है। मन द्वारा सक्रिय की गयी ये पाँच इन्द्रियाँ हमें बाह्य संसार की वस्तुओं की ओर अग्रसर करती हैं।

आपने सुना होगा कि स्कन्द, अथवा युद्ध के देवता, के जन्म का कारण प्रेम के देवता कामदेव के द्वारा प्रेरित होना था, जिन्होंने समाधि में लीन महान् शिव पर अपने शस्त्रों से प्रहार किये। यह रहस्य समझना कठिन है।

साधारण बुद्धि इन दैवीय क्रियाओं की जटिलताओं को समझने में सक्षम नहीं होती। सृष्टि की आसुरी शक्तियों का सामना करने के लिए आवश्यक ऊर्जाएँ हमारे भीतर अन्तर्निहित होती हैं, और उन्हें एक विशेष विधि से जाग्रत करना पड़ता है। इच्छा न तो भली है और न ही बुरी। परन्तु सृष्टि के इतिहास में परिस्थितियों और उनके फलस्वरूप, यह अच्छी या बुरी बन जाती है। स्कन्द का जन्म कामदेव के रूप में प्रकट हुई इच्छा की क्रिया के कारण हुआ, ताकि बुराइयों पर विजय प्राप्त की जा सके, जिन बुराइयों में से एक स्वयं इच्छा ही है, जिसके साथी क्रोध और अहंकार के अन्य रूप हैं।

भगवद्गीता कहती है: **धर्माविरुद्धो भूतेषु कामोऽस्मि।**

यहाँ ईश्वर स्वयं को कामना के रूप में परिभाषित करते हैं, जो कि धर्म के किसी भी उल्लंघन से रहित या मुक्त है। यहाँ इस रहस्य का संकेत मिलता है कि देवताओं के लिए कामदेव को एक साधन के रूप में उपयोग करना क्यों आवश्यक हो गया, ताकि शिव में दैवीय इच्छा का प्रादुर्भाव हो सके और वे राक्षसों की आसुरी इच्छा का सामना कर सकें। इच्छा हीरे के समान होती है जो कि स्वयं से स्वयं को ही काटती है।

जैसे-जैसे हम अपनी धार्मिक यात्रा में आगे बढ़ते हैं, यह और भी जटिल होती जाती है। प्रारम्भिक चरणों में धर्म बहुत सरल प्रतीत होता है, क्योंकि यह

केवल चर्च जाने, मन्दिर में किसी देवता के सामने बैठने या किसी नियमित दिनचर्या, अनुष्ठान आदि का पालन करने जैसा लगता है। परन्तु, जब हम धर्म के मर्म में प्रवेश करते हैं, तो यह किसी भी प्रकार की दिनचर्या मात्र नहीं रह जाता है। यह आत्मा की एक आन्तरिक यात्रा बन जाता है। यह मात्र किसी कार्य को करना नहीं है, अपितु व्यक्तित्व का पूर्ण पुनर्गठन और मूल्यों के पुनर्मूल्यांकन के माध्यम से स्वयं का रूपान्तरण है, एक ऐसी प्रक्रिया जिसमें हमें संसार की उन्हीं शक्तियों के आगे झुकना पड़ सकता है जो कि वर्तमान में हमारी शत्रु प्रतीत होती हैं।

संसार हमारा शत्रु भी है और हमारा मित्र भी। भगवद्गीता एक बार फिर इस रोचक प्रश्न का उत्तर देती है कि एक ही वस्तु मित्र और शत्रु दोनों कैसे हो सकती है। भगवद्गीता के छठे अध्याय में बताया गया है कि आत्मा हमारा मित्र भी है और शत्रु भी। इच्छा अथवा कामना हमारा मित्र भी है और शत्रु भी। संसार हमारा मित्र भी है और शत्रु भी। कामदेव के माध्यम से शिव की दिव्य शक्ति जाग्रत हुई, जो कि सर्वव्यापी है। वेदान्त दर्शन में दो प्रकार की चेतनाओं का भेद किया गया है, जिन्हें सहज-ज्ञान और वृत्ति-ज्ञान के नाम से जाना जाता है। इन्हें क्रमशः सार्वभौमिक रूप से विद्यमान, निराकार, अरूप चेतना और किसी विशेष रूप से क्रियाशील चेतना के रूप में परिभाषित किया जा सकता है।

अथवा, एक और स्थूल उदाहरण लें, तो हमारे चारों ओर विद्यमान पाँचों तत्त्वों में विद्यमान निराकार अग्नि, उस मूर्त अग्नि से भिन्न है जिससे हम भोजन पकाते हैं और दीपक जलाते हैं। क्रियाशील ऊर्जा वह अग्नि है जो चूल्हे में जल रही है, और निराकार रूप में विद्यमान ऊर्जा पाँचों तत्त्वों में विद्यमान अग्नि के समान है। अतः, समाधि की अवस्था में शिव की शक्ति निराकार थी और उसका अच्छे-बुरे या कहीं भी घटित हो रही किसी भी वस्तु अथवा घटना से कोई सम्बन्ध नहीं था; परन्तु जब सृष्टि की आसुरी शक्तियों का प्रतिकार करने के लिए उसे एक शस्त्र के रूप में प्रयोग करने की आवश्यकता पड़ी तो उस शक्ति को स्वयं को प्रकट करना पड़ा और वह मात्र निराकार, समाधि चेतना के रूप में नहीं रह सकती थी। अतः, शिव की तीसरी आँख से ऊर्जा की एक किरण निकली, जो ज्ञान अथवा चित् की शक्ति है। यह मशीनों या किसी भी प्रकार के भौतिक शरीर अथवा पदार्थ की ऊर्जाओं द्वारा निर्मित कृत्रिम ऊर्जा नहीं है। केवल ज्ञान की ऊर्जा ही सृष्टि की नकारात्मक शक्ति का प्रतिकार कर सकती है, कोई अन्य शक्ति नहीं, न ही हमारे द्वारा किये गये दान, भलाई या तथाकथित धार्मिक आचरण।

स्कन्द अवतार के इस महान् महाकाव्य, 'कुमारसम्भव' में, साधना और आध्यात्मिक अभ्यास के माध्यम से आत्मा की यात्रा का सशक्त चित्रण मिलता है, जिसमें हम उस उच्चतम शक्ति जिसकी कल्पना की जा सकती हो, अर्थात् स्वयं ईश्वर की ऊर्जा से संवाद स्थापित करते हैं। हमें उस ऊर्जा को आगे लाना है और इस संसार का सामना करने के लिए उसका उपयोग करना होगा। तब बाह्यता की शक्ति, सार्वभौमिकता की शान्ति में परिवर्तित हो जाती है। उन राक्षसों—शूरपद्म, सिंहमुख और तारक का क्या हुआ? वे शक्तियाँ जो बाह्य रूप से प्रकट हुईं और जो इन्द्रिय-विषयों की ओर प्रेरित करने वाली इच्छाएँ थीं,

वे सृष्टि की सार्वभौमिकता शान्ति में परिवर्तित हो गयीं। संसार में शान्ति का शासन हो गया। कहीं भी विनाश जैसी कोई बात नहीं है। विनाश के सामान्य अर्थों में इन राक्षसों का विनाश नहीं हुआ।

आप ऊर्जा संरक्षण के नियम से तो परिचित हैं ही। सृष्टि में ऊर्जा न तो बढ़ती है और न ही घटती है। यह केवल विभिन्न रूपों में और विभिन्न स्थानों पर केन्द्रित होती है। ऊर्जा का यह केन्द्रित रूप ही नकारात्मकता या आसुरी भाव कहलाता है। अतः वही ऊर्जा जो इन राक्षसी तत्त्वों के रूप में थी, दिव्य ऊर्जा द्वारा रूपान्तरित हो गयी, जिसका अर्थ है कि बाह्यता, देश, काल, कारणत्व, वस्तुनिष्ठता और हर प्रकार की इच्छा की ओर प्रेरित सभी आवेग, परम शान्ति में समाहित हो गये और जीवन का लक्ष्य प्राप्त हो गया। मेरे विनम्र मत के अनुसार, कार्तिक माह (अक्टूबर-नवम्बर) के शुक्ल पक्ष के छठे दिन आने वाले 'स्कन्द षष्ठी' नामक धार्मिक पर्व का यही महान् आध्यात्मिक महत्त्व है। इसके अनेक अन्य अर्थ भी हैं जो कि और भी रोचक हैं। इस विविधता में से मैंने आपके चिन्तन-मनन के लिए एक विशेष अर्थ प्रस्तुत किया है।

(अनुवादिका : अल्का सुरेश बुद्धिराजा)

सच्चा वेदान्ती जो सभी के साथ एकता का अनुभव करता है, अपने लिए एक प्याला दूध भी बचा कर नहीं रख सकता। जो-कुछ भी उसके पास है, उसमें वह दूसरों को भी हिस्सा देगा। पहले वह इसका पता लगा लेगा कि किसी बीमार आदमी को दूध की जरूरत तो नहीं है। वह दौड़ता हुआ वहाँ जायेगा तथा तुरन्त उसे दूध देगा और ऐसी सेवा में सुख का अनुभव करेगा। आजकल रिटायर्ड (अवकाश-प्राप्त) लोग गंगा-तट पर निवास करते हैं, वे वेदान्त की कुछ पुस्तकें पढ़ लेते हैं तथा सोचते हैं कि अब जीवन्मुक्त अवस्था प्राप्त हो गयी है। वे अपने लिए सारा धन व्यय करते हैं और शेष अपने पुत्रों के पास भेज देते हैं। उनके हृदय का विकास नहीं हुआ है। वे दूसरों के लिए सहानुभूति नहीं रखते। आध्यात्मिक मार्ग में उनकी रंच मात्र भी उन्नति नहीं हुई है; क्योंकि उनमें हृदय की विशालता या उदार वृत्ति नहीं है। वे उसी अवस्था में रहते हैं जिस अवस्था में वे पन्द्रह वर्ष पूर्व थे। यह खेद की बात है। उन्हें एक वर्ष तक भिक्षा पर ही रहना चाहिए और अपनी सारी पेंशन (अनुवृत्ति) से निर्धनों की सेवा करनी चाहिए। वे एक वर्ष में ही आत्म-साक्षात्कार कर लेंगे। शीतकाल में दो मास तक उन्हें निर्धनों की भाँति भ्रमण करना चाहिए। वे नम्र, करुणावान तथा अधिक उदार बन जायेंगे। उनमें इच्छा-शक्ति तथा सहनशीलता का विकास होगा। अपने भ्रमण-काल में वे ईश्वरीय कृपा के रहस्यों को समझ पायेंगे। ईश्वर में उनकी श्रद्धा दृढ़ हो जायेगी। वे भूख की ज्वाला तथा कँपकँपाती ठण्ढ का अनुभव करेंगे। अब वे समझ सकेंगे कि निर्धन लोगों को कितना दुःख होता है। वे निर्धनों को कम्बल बाँटेंगे तथा भूखों को अन्न देंगे; क्योंकि उन्हें उनके दुःखों का ज्ञान रहेगा।

श्री स्वामी शिवानन्द

पूर्ण योग

परम पूज्य श्री स्वामी वेंकटेशानन्द जी महाराज

जानकी शुगर मिल्स, डोईवाला

८ जनवरी,१९५६

स्वामीजी के लिए डोईवाला चीनी मिल देखने के लिए वहाँ से असिस्टेंट केन डेवल्पमेन्ट ऑफिसर (गन्ना विकास, सहायक अधिकारी) डोईवाला, का निमन्त्रण आया था। स्वामीजी ने अपनी स्वीकृति दे दी थी। शिवानन्द नगर डाकघर से पोस्टमास्टरजी भी हमारे साथ जाने के लिए आ गये थे।

अपराह्न ३.३० बजे स्वामीजी चीनी मिल पहुँचे और वहाँ गन्ना विकास सहायक अधिकारी और अन्य सदस्यों ने उनका स्वागत किया। स्वामीजी को कार्यालय की ओर ले जाया गया जहाँ स्वामीजी के स्वागत में सत्संग चल रहा था। स्वामीजी ने उन्हें भजन पूरा करने के लिए कहा और फिर उसके बाद हिन्दी में प्रवचन आरम्भ किया:

भगवद्-साक्षात्कार कैसे करें

हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे
हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे

नहीं है क्या कोई, अन्य और भला उद्देश्य,
केवल खाने पीने और सोने के सिवा?
बहुत कठिन है, पाना मानव जीवन,
इसी जन्म में प्रयास करो
भगवद्-साक्षात्कार पाने के लिए।
थोड़ा खाओ, थोड़ा पियो,
थोड़ा बोलो, थोड़ा ही सोओ,
थोड़ा मिलो-जुलो, थोड़ा घूमो,
थोड़ा काम करो, थोड़ा चिन्तन करो,
थोड़ा आसन और थोड़ा प्राणायाम करो,
थोड़ा ध्यान और थोड़ा विचार करो।
थोड़ा जप और थोड़ा कीर्तन करो,
लिखित जप और थोड़ा मनन करो!

जप करें। कीर्तन करें। दिन भर सतत नाम-स्मरण करते रहें। क्रोध पर नियन्त्रण रखें। विश्व-प्रेम विकसित करें। सबसे प्रेम करें। सबकी सेवा करें। आपके पास जो कुछ है, वह सबके साथ बाँट कर फिर स्वयं लें। आप सब के लिए मेरा यही सन्देश है।

सबसे प्रेम करें! अपने हृदय को विशाल बनायें। अभी तो आप अपने शरीर को ही 'मैं' मानते हैं, इसलिए आप स्वार्थी हैं। आपका यह शरीर आपका वास्तविक स्वरूप नहीं है। आपकी आत्मा, अन्य सब की आत्मा और परमात्मा एक ही हैं। आपको निश्चय ही परमात्मा को जानना होगा। आपका हृदय विशाल होकर असीम हो जाना चाहिए। केवल तब ही को आप परमात्मानुभूति

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

प्राप्त कर सकते हैं। निर्धनों की सेवा करें। रोगियों की सेवा करें। सम्पूर्ण विश्व के साथ तादात्म्य भाव विकसित करें। तब फिर इस देहात्म भाव के कारण उत्पन्न अहंता, ममता, अर्थात् मैं और मेरा का भाव नष्ट हो जायेगा, और आप परम शान्ति अनुभव करेंगे।

विहाय कामान्यः सर्वान्पुमांश्चरति निःस्पृहः।
निर्ममो निरहंकारः स शान्तिमधिगच्छति।।

वह मनुष्य शान्ति को प्राप्त करता है, जो समस्त इच्छाओं को त्याग कर, अहंता और ममता को छोड़कर विचरण करता है।

आप अभी उस शान्ति और आनन्द का अनुभव नहीं कर पाते क्योंकि आप असंख्य इच्छाओं को अपने भीतर लिये हुए हैं। इस संसार में कुछ भी आपको परम शान्ति और परिपूर्ण सन्तोष नहीं दे सकता। यह संसार अपूर्ण है, परिपूर्ण नहीं है।

किसी व्यक्ति के पास पर्याप्त धन-सम्पत्ति और सुख-सुविधाएँ हैं; किन्तु वह अत्यन्त दुःखी है क्योंकि उसके सन्तान नहीं है। अन्य व्यक्ति इतना निर्धन है कि खाने पीने तक के लिए कुछ नहीं है और उसके बहुत से बच्चे हैं। एक परिवार में एक ही पुत्री है और वह विधवा हो गयी है; एक अन्य परिवार में इकलौता पुत्र है जो मानसिक रूप से विक्षिप्त है। प्रत्येक घर में प्रत्येक परिवार की ऐसी ही कहानी है। यहाँ इस जगत् में, आपको सदा सर्वदा कुछ न कुछ अभाव ही मिलेगा। केवल भगवान्, परम ब्रह्म, भूमा में ही आपको शाश्वत सन्तोष, समस्त इच्छाओं की सदा के लिए तुष्टि प्राप्त हो सकती है!

अतः, अज्ञान जनित इस अहंकार को आरम्भ से समूल नष्ट करने का प्रयत्न करें। इसके लिए आपको जप, कीर्तन और ध्यान करना होगा। आरम्भ में सगुण ध्यान का अभ्यास करें और फिर निर्गुण ध्यान आरम्भ करें। पहले नाम और रूप पर ध्यान करें, उसके पश्चात् भावों एवं विचारों पर ध्यान आरम्भ कर सकते हैं। इसलिए श्री राम, श्री राम, श्री राम कहें। श्री राम का जप करें। अपना काम करते हुए भी सदैव नाम-स्मरण करते रहें; भले ही आपके हाथ अपने काम में लगे हों, किन्तु मन में सदैव मन्त्र जप चलते रहना चाहिए। राम परम ब्रह्म हैं, सर्वव्यापक परमात्मा हैं। आप गृहस्थ हैं और आपको धन भी चाहिए; इसलिए अपने काम के साथ श्री राम नाम को भी जोड़ लें और श्री राम जप करते रहें।

इसके साथ साथ, सेवा के माध्यम से इस भेद-बुद्धि को दूर करेंः मैं 'बड़ा आदमी हूँ', 'वह तुच्छ सेवक है', 'मैं उच्च जाति से हूँ', 'वह निम्न-जाति का है'। गीता और रामायण के साथ साथ वेदान्त साहित्य का स्वाध्याय भी करें। वेदान्त विचार भी करें।

'यह शरीर पञ्च तत्त्वों से मिलकर बना है और जन्म-मरण से ग्रसित है; यह आत्मा नहीं है। प्राण जड़ हैं, और इसलिए यह परम चैतन्य नहीं हो सकते। मन और बुद्धि भी परमात्मा से प्रकाश लेते है और ये भी आत्मा नहीं हैं।' इस प्रकार आपको विचार करना होगा और देहात्म भाव से परे जाना होगा तथा स्वयं को आत्मा के रूप में पहचानना होगा।

तब आप इस सम्पूर्ण पृथ्वी के प्राणी मात्र के

भीतर और इससे परे भी सर्वत्र विद्यमान परमात्मा का साक्षात्कार प्राप्त करेंगे। परमात्मा सब कुछ को आच्छादित किये हुए है और सबके अन्तर्निहित भी हैं, जैसे शर्करा पूरे के पूरे गन्ने में व्याप्त है और उसके भीतर छुपी हुई भी है; जैसे मक्खन पूरे दूध को आच्छादित किये हुए है और उसके भीतर छुपा हुआ भी है, ऐसे ही यह आत्मा है, उस आत्मा का अभी और यहीं साक्षात्कार करें और मुक्त हो जायें।

अनमोल समय को व्यर्थ न गँवाये। अपने पूरे रिक्त समय को गीता के स्वाध्याय, जप और ध्यान से भर दें। अपने खाली समय के लिए, सदैव अपनी जेब में एक छोटी सी गीता, जपमाला और लिखित जप के लिए छोटी सी कॉपी रखें। इससे आपको ऐसी अनमोल सम्पत्ति की प्राप्ति होगी जिसे कोई चोर लूट नहीं सकता, कोई नष्ट नहीं कर सकता और यह बाँटने से भी कम नहीं होगी। करोड़पति मनुष्य भी अपने धन की सुरक्षा के प्रति निश्चिन्त नहीं रह सकता, कौन जाने कब सरकार बदल जाये, या कोई उसका धन लूट कर ले जाये और वह कंगाल हो जाये। किन्तु एकमात्र साधु कौपीन में निश्चिन्त होकर प्रसन्न मन से घूमता है, उसे किञ्चित भी भय नहीं है। वह पूर्ण निर्भीक है। यह निर्भीकता सर्वव्यापी आत्मा के साक्षात्कार से आती है।

'कौपीनवन्तः खलुभाग्यवन्तः' (कौपीन पञ्चकम्)

(निश्चय ही वह भाग्यशाली है, जिसने सर्व-त्याग करके कौपीन धारण कर लिया है)

वह अपनी गाड़ी नहीं लेता, किन्तु जगत् की सभी गाड़ियों में वह यात्राएँ करता है। वह अपने लिए घर नहीं बनाता, किन्तु राजा-महाराजाओं के महलों में रहता है। उसकी अपनी जेब में कोई पैसा नहीं होता, किन्तु वह सभी के धन का उपयोग करता है।

यह लक्ष्य है। अपने लक्ष्य को कभी न भूलें! साधना में संलग्न हो जायें, यहीं और अभी आत्म-साक्षात्कार करें।

भगवान् की कृपा आप सब पर हो!

स्वामीजी ने सभी उपस्थित लोगों में अपनी बहुत सी पुस्तकें और पत्रिकाएँ वितरित कीं और महामृत्युञ्जय मन्त्र की महिमा का विस्तार सहित वर्णन करते हुए इसका जप करने पर बल दिया। उन्होंने सत्संग में भाग लेने वाले सभी भक्तों को काजू-प्रसाद भी दिया।

चीनी मिल में स्वामीजी का मिल-मालिक और मिल-अभियन्ताओं द्वारा स्वागत किया गया और अभियन्ताओं ने स्वामीजी को सम्पूर्ण मिल को दिखाया।

मिल देखने के उपरान्त, स्वामीजी के लिए मिल-मालिक ने अपने कार्यालय में चाय परोसी। आश्रम से लाया गया प्रसाद और उपमा सबमें वितरित किया गया जिसे सभी ने आनन्दपूर्वक ग्रहण किया। स्वामीजी ने मिल की उन्नति के लिए और सभी कार्यकर्ताओं, कर्मचारियों एवं अधिकारियों के उत्तम स्वास्थ्य और दीर्घायु के लिए कीर्तन किया तथा उन्हें आश्रम आने का निमन्त्रण देते हुए विदाई ली।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

काम–प्रवृत्ति

सद्‌गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

(पूर्वांक से आगे)

विषय–भोग सुख रहित है

विषय–भोग जीवन–शक्ति को नष्ट करता है तथा आचरण भ्रष्ट करता है। विषय–भोग आनन्दशून्य है। यह केवल मानसिक भ्रम है; यह मिथ्या है, व्यर्थ है, अति हानिकारक है। यह दु:खों से पूर्ण है। इसमें आपत्ति की शंका रहती है। भय भी बना रहता है। यह तनाव उत्पन्न करता है तथा निराशाजनक है। काम शक्तिदायक नहीं होता है। इससे दासता तथा दुर्बलता आती है। ये सुन्दर स्त्रियाँ तथा धन, माया के फन्दे हैं।

काम–वासना का मनोवैज्ञानिक रूप आपको समझना चाहिए। जब शरीर में खाज हो, तो खुजली करने में मिथ्या आनन्द आता है। वैसे ही काम–वासना को नाड़ियों की खुजलाहट ही मानना चाहिए। खुजली करने में भ्रमकारक सुख तो मिलता है किन्तु आध्यात्मिक कल्याण के लिए यह अति हानिकारक है।

काम–वासना भ्रामक है

काम–वासना केवल कल्पना है। शरीर पंचतत्त्वों से बना है। इनमें से किसी में भी काम का लेश मात्र भी नहीं है। यदि आप थोड़ा सा भी ध्यान दें, तो आप धीरे–धीरे काम–वासना से मुक्त हो जायेंगे।

एक वैज्ञानिक की दृष्टि में शरीर परमाणुओं का समूह ही है—चाहे वह पुरुष का हो अथवा नारी का। एक सिंह के लिए दोनों शरीर भोजन के पदार्थ ही हैं। एक विवेकी पुरुष के लिए ये दोनों शरीर मांस, अस्थि, मूत्र, मल, मवाद, पसीना, रक्त तथा कफ मात्र ही है। केवल कामुक मनुष्यों के लिए ही शरीर सुख का साधन है। आत्मा में न तो लिंगभेद है, न ही काम–वासना। आत्मा नित्य शुद्ध स्वरूप है। आप भी सबके अन्त:स्थित आत्मा पर ही दृष्टि रखें। सदैव ऐसा करने से आप ब्रह्मचर्य में प्रतिष्ठित हो जायेंगे। यही उपाय पूर्ण सिद्धिदाता है।

काम–वासना तथा आध्यात्मिक जीवन

विषय–भोग आध्यात्मिकता के पथ में बाधक होता है। शरीर का आकर्षण ही आपका अजेय शत्रु है। यह निश्चित रूप से साधना में बाधा डालता है। दिव्य विचारों तथा साधना से आप काम–वासना को वशीभूत कर सकते हैं। तब कहीं साधक सुरक्षित हो सकता है।

काम–वासना का पूर्णतया मूलोच्छेदन ही हमारा अन्तिम लक्ष्य है। अत: सदैव दिव्य विचारों को अपनाते रहिए। तब ये पुराने कामवासनापूर्ण विचार स्वत: नष्ट हो जायेंगे, जैसे कील के ऊपर कील जमाने (ठोकने) से पहली कील बाहर निकल आती है। योग–साधना करने वाले को मनसा, वाचा, कर्मणा पवित्र होना चाहिए। एक–दो दिन में पूर्ण सफलता नहीं मिलती है। इसमें सतत धैर्यपूर्वक निरन्तर परिश्रम की आवश्यकता है। गृहस्थियों

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

को भी इसी लक्ष्य को दृष्टि में रख कर इसमें धीरे-धीरे सफलता प्राप्त करनी चाहिए। यदि इसमें सफलता प्राप्त हो जाती है, तो मनसा, वाचा, कर्मणा पवित्रता स्वत: आ जायेगी। तब काम-वासना मन में उठेगी ही नहीं।

काम-प्रवृत्ति में रचनात्मक शक्ति है। इसको उत्तम आध्यात्मिक मार्ग की ओर मोड़ कर ले जाइए। इसका ऊर्ध्वीकरण करिए। यह दिव्य शक्ति में परिणत हो जायेगी। यदि आप आध्यात्मिक आदर्शों से प्रेरित नहीं होते हैं, तो आपके लिए काम-वासना को रोकना कठिन होगा।

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)

आप शरीर की बड़ी सेवा करते हैं। आप उसे स्वच्छ, स्वस्थ, सुन्दर तथा सबल बनाये रखना चाहते हैं। आप अच्छे साबुन तथा गरम जल से स्नान करते हैं। आप उसे नियमित पौष्टिक आहार देते हैं। यदि स्वल्प दर्द या रोग हुआ तो औषधि देते हैं, चिकित्सक की राय लेते हैं। परन्तु आप शरीर से भी अधिक महत्त्वपूर्ण मन की जरा भी परवाह नहीं करते। शरीर तो बाह्य प्रक्षेप मात्र है। यह तो मन का ही प्रक्षेप है। मन सूक्ष्म तथा स्थूल इन्द्रिय से काम करता है। यदि मन स्वस्थ है, तो शरीर भी स्वस्थ रहेगा। यदि मन रुग्ण है, तो शरीर भी बीमार हो जाता है। मन ही सब-कुछ है। यह आपके सम्पूर्ण जीवन पर शासन करता है। इसी पर आपके सुख-दुःख एवं सफलता-विफलता आश्रित हैं। उपनिषद् कहता है—''**मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः।**'' पुनः ''**येन मनोजितं जगत् जितं तेन।**'' यह महान् सत्य है। आप जैसा विचारते हैं, वैसा ही आप बन जाते हैं। क्या आपको मन के अनुशासन तथा निग्रह का महत्त्व समझ में आ गया? अब तक आपने मन की परवाह नहीं की। अब से तो इस महत्त्वपूर्ण विषय पर ध्यान दीजिए। मन पर अधिकार प्राप्त करने का अर्थ है—जीवन के सभी क्षेत्रों में सफलता पाना। इस प्रभुत्व को प्राप्त करने के लिए आपको मन का अध्ययन करना होगा। आपको इसके स्वभाव, आदत, चाल को समझना होगा तथा इसको वशीभूत करने के लिए प्रभावपूर्ण साधनों का ज्ञान प्राप्त करना होगा।

श्री स्वामी शिवानन्द

आत्म–विश्लेषण की विधि

सद्‌गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

दैनिक आत्म–विश्लेषण अथवा आत्म–निरीक्षण अपरिहार्य है, अत्यन्त आवश्यक है। केवल तभी आप अपने दोषों को दूर कर सकते हैं तथा शीघ्र आध्यात्मिक प्रगति कर सकते हैं। एक माली नये पौधों की अत्यधिक सावधानीपूर्वक देख–रेख करता है। वह पौधों के आस–पास उगने वाली जंगली घास को प्रतिदिन उखाड़ता है। उनके चारों ओर सुरक्षात्मक बाड़ बनाता है। वह प्रतिदिन निश्चित समय पर उन्हें पानी देता है। केवल तभी वे पौधे सुन्दर रूप में विकसित होकर शीघ्र ही फल प्रदान करते हैं। इसी प्रकार, आपको भी दैनिक आत्म–निरीक्षण एवं आत्म–विश्लेषण द्वारा अपने दोषों को खोजना चाहिए, तथा समुचित विधियों–उपायों द्वारा उनका नाश करना चाहिए। यदि एक विधि निष्फल सिद्ध होती है, तो समन्वित विधि का प्रयोग करना चाहिए। यदि प्रार्थना की विधि सफल नहीं होती है, तो सत्संग, प्राणायाम, आहार–संयम, विचार, विवेक का आश्रय लेना चाहिए। आपको न केवल चेतन मन की सतह पर प्रकट होने वाली अभिमान, पाखण्ड, काम–वासना, क्रोध आदि की विशाल लहरों का नाश करना चाहिए, अपितु अवचेतन मन में छिपे इनके सूक्ष्म संस्कारों का भी नाश करना चाहिए। केवल तभी आप पूर्णरूपेण सुरक्षित हैं।

ये सूक्ष्म संस्कार अत्यन्त संकटकारक होते हैं। ये आपके भीतर चोरों की भाँति छिपे रहते हैं, तथा ये तब आप पर सहसा आक्रमण करते हैं जब आप सजग–सावधान नहीं होते हैं, जब आपका वैराग्य क्षीण होता है, जब आप अपनी दैनिक साधना में थोड़े शिथिल होते हैं और जब आपको बाह्य वस्तुओं–परिस्थितियों द्वारा उत्तेजित किया जाता है। यदि आप दैनिक आत्म–निरीक्षण एवं आत्म–विश्लेषण का अभ्यास नहीं कर रहे हैं, और अनेक अवसरों पर अत्यधिक उत्तेजित–प्रलोभित किये जाने पर भी यदि ये दोष आपमें प्रकट नहीं होते हैं, तब आप निश्चिन्त हो सकते हैं कि इनके सूक्ष्म संस्कार अब नष्ट हो चुके हैं। अब आप सुरक्षित हैं। आत्म–निरीक्षण एवं आत्म–विश्लेषण के अभ्यास के लिए धैर्य, लगन, दृढ़ता, लौह–संकल्प, लौह–निश्चय, सूक्ष्म बुद्धि, साहस आदि की आवश्यकता होती है। परन्तु इससे आपको अत्यन्त मूल्यवान फल प्राप्त होगा। वह बहुमूल्य फल है—अमृतत्व, परम शान्ति एवं असीम आनन्द। परन्तु, इसके लिए आपको भारी मूल्य चुकाना होगा। इसलिए, आत्म–विश्लेषण के दैनिक अभ्यास के समय आपको शिकायत नहीं करनी चाहिए। आपको अपने सम्पूर्ण मन, हृदय, बुद्धि एवं आत्मा सहित इस आध्यात्मिक अभ्यास को करना चाहिए। केवल तभी, त्वरित सफलता सम्भव है।

आध्यात्मिक दैनन्दिनी का पालन करें तथा रात्रि में आत्म–विश्लेषण (आत्म–परीक्षण) करें। दैनन्दिनी में यह लिखें कि आपने दिन में कितने अच्छे कार्य किये हैं, कितनी गलतियाँ की हैं। प्रातःकाल यह संकल्प लें, ''मैं आज क्रोध नहीं करूँगा। मैं आज ब्रह्मचर्य का पालन करूँगा। मैं आज सत्य बोलूँगा।''

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

'Conquest of Mind' पुस्तक से उद्‌धृत आलेख का अनुवाद

प्रिय अमृत पुत्रो!

ईश्वर एक ही हैं

ईश्वर एक ही हैं; लेकिन उनके नाम और रूप अनन्त हैं। उन्हें कोई भी नाम दो। जो भी रूप तुम्हें पसन्द हो, उस रूप में उनकी पूजा करो। तुम्हें उनका दर्शन अवश्य होगा और उनकी कृपा और आशीर्वाद अवश्य मिलेगा।

भगवान् शिव हिन्दुओं के भगवान् हैं। अल्लाह मुसलमानों के भगवान् हैं। जेहोवा यहूदियों के भगवान् हैं। आहुरमज़्दा पारसियों के भगवान् हैं।

घृणा और गर्व का अभाव, शुचिता, दान, इन्द्रियों का निग्रह, तपस्या, सत्यनिष्ठा, त्याग, प्राणीमात्र पर करुणा, धैर्य, क्षमा—ये सब ईश्वर-प्राप्ति के साधन हैं।

ईश्वर केन्द्र हैं

प्रत्येक धर्म ईश्वर-प्राप्ति का मार्ग बतलाता है। प्रत्येक धर्म के केन्द्र-बिन्दु ईश्वर हैं।

तुम अपने ईसाई मित्रों से झगड़ो नहीं, मुसलमान मित्रों और पारसी मित्रों से लड़ो नहीं। उनका धर्म उन्हें ईश्वर की ओर उसी तरह से ले जाता है जैसे तुम्हारा धर्म तुम्हें ले जाता है। ईश्वर की ओर जाने वाले किसी भी मार्ग से चल कर ईश्वर तक पहुँचा जा सकता है। 'सभी मार्ग ईश्वर की ओर जाते हैं'—मन में इस बात का ध्यान रखो।

श्री स्वामी शिवानन्द

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

एक बालक एवं मोमबत्ती की कहानी

एक पिता एवं पुत्र अन्धेरे कक्ष में बैठे हैं।

पुत्र : ''पिता जी, मुझे इस भीषण अन्धकार से भय लगता है। इसे कैसे दूर किया जाये?''

पिता जी : ''मोमबत्ती जलाओ, बेटा।''

मोमबत्ती जला कर पुत्र कहता है: ''अब अन्धकार चला गया न, पिता जी?''

''हाँ बेटा।'' पिता जी उत्तर देते हैं। फिर पुत्र मोमबत्ती बुझा देता है।

पुत्रः ''पिता जी, यह क्या; फिर से गहनतम अन्धकार छा गया?''

इस अन्धकारमय वातावरण में वह थर-थर काँपने लगा।

पिता जी : ''बेटा, फिर से मोमबत्ती जला लो।''

पुत्र फिर से मोमबत्ती जलाता है : ''अरे, अब फिर उजाला हो गया।''

इस तरह से वह कई बार मोमबत्ती जलाता और बुझाता है।

अन्त में पिता कहते हैं : ''बेटा, जब तक अन्धकार है, तब तक तुम्हें इसे अवश्य जलाना पड़ेगा। यदि तुम इसे बुझा दोगे, तो फिर से घोर अन्धकार होगा। सूर्योदय होने पर, तुम्हें इसकी आवश्यकता नहीं होगी, क्योंकि सूर्य के तेजोमय पुंज से तुम्हें निरन्तर प्रकाश मिलता रहेगा।''

इसी तरह शिष्य अपने गुरु से योग-उपदेश और दीक्षा ग्रहण करता है। कुछ समय तक साधना करने से उसके जीवन में अंशतः आध्यात्मिक उत्थान होता है। 'माया को जीत कर उसने परमात्मा को पा लिया है'। ऐसा समझ कर वह साधना बन्द कर देता है। तमोगुण से उसका मन आवृत होता है। योग आता और जाता रहता है, जब तक वह साधना में स्थिर नहीं होता। आत्मज्ञान-रूपी सूर्य के उदित होने तक वह माया-रूपी अन्धकार को दूर रखने की कोशिश इसी तरह करता रहता है। ज्ञान-सूर्य के उदित होने से अज्ञान-रूपी अन्धकार सदा के लिए नष्ट हो जाता है और सहज समाधि की अनन्त कोटि रश्मियों के तेज-पुंज से वह प्रज्योतित हो उठता है।

श्री स्वामी शिवानन्द

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

महत्त्वपूर्ण सूचना

द डिवाइन लाइफ सोसायटी शताब्दी दशक

२०२६–२०३६

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

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

श्री स्वामी शिवानन्द

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

मुख्यालय आश्रम में श्री शंकराचार्य जयन्ती महोत्सव

मुख्यालय आश्रम में २२ अप्रैल, २०२६ को श्री शंकराचार्य जयन्ती का पावन दिवस अत्यन्त श्रद्धा सहित मनाया गया। प्रातः ९ बजे श्री विश्वनाथ मन्दिर के प्रांगण में कार्यक्रम का शुभारम्भ आदिगुरु श्री शंकराचार्य की दिव्य उपस्थिति में, जय गणेश प्रार्थना-गान के साथ किया गया। तदुपरान्त, जगद्गुरु आदि शंकराचार्य रचित तीन स्तोत्र, 'ब्रह्मज्ञानावली माला', 'श्री विष्णु षट्पदी' और 'कौपीन पञ्चकम्' का श्री स्वामी देवभक्तानन्दजी महाराज द्वारा भावपूर्ण वाचन किया गया। उसके पश्चात् श्री स्वामी

कृष्णात्मानन्दजी महाराज, श्री स्वामी पूर्णबोधानन्दजी महाराज और परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्दजी महाराज ने आदि शंकराचार्य के महिमाशाली जीवन और ज्ञानपूर्ण शिक्षाओं पर प्रवचन दिये। फिर श्री शंकराचार्य–अष्टोत्तरशत नामावली के साथ शंकराचार्य भगवान् को पुष्पार्चना समर्पित की गयी। आरती और पावन प्रसाद वितरण के साथ ११ बजे कार्यक्रम समाप्त हुआ।

रात्रि सत्संग में, श्री स्वामी कृष्णभक्तानन्दजी महाराज ने जगद्गुरु आदि शंकराचार्य का संक्षिप्त जीवन वृत्तान्त प्रस्तुत किया तथा परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्दजी महाराज ने अपने संक्षिप्त सन्देश के माध्यम से सनातन धर्म की महिमा को पुनः स्थापित करने में आचार्य के उल्लेखनीय योगदान पर प्रकाश डाला।

भगवान् शंकराचार्य और सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के आशीर्वाद हम सब पर हों जिससे कि हम आत्म–साक्षात्कार प्राप्त कर सकें।

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

परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्दजी महाराज की १०४ वीं जयन्ती का समारोह

मुख्यालय आश्रम में परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्दजी महाराज की १०४ वीं जयन्ती २५ अप्रैल, २०२६ को अत्यन्त श्रद्धा और भक्ति सहित मनायी गयी। कार्यक्रम का शुभारम्भ पावन समाधि मन्दिर में प्रातःकालीन प्रार्थना-ध्यान-सत्र तथा यज्ञशाला में हवन के साथ किया गया।

पूर्वाह्न में, समाधि मन्दिर में परमाराध्य सद्गुरुदेव की पावन पादुकाओं की विशेष पूजा की गयी जिसमें आश्रम के वरिष्ठ स्वामीजी, संन्यासी, ब्रह्मचारी और साधक अत्यन्त हर्षोल्लास सहित सम्मिलित हुए। पादुका पूजा के उपरान्त, आश्रम के संन्यासियों द्वारा परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्दजी महाराज के प्रति श्रद्धा-समर्पण के रूप में भजन-कीर्तन गान किया गया। तत्पश्चात्, परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्दजी महाराज ने परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्दजी

महाराज की असाधारण विद्वता तथा श्री गुरुदेव के प्रति गहन एवं एकनिष्ठ भक्ति पर प्रकाश डालते हुए उनके प्रेरणाप्रद जीवन पर प्रवचन दिया। इस शुभ अवसर पर परम पूज्य स्वामीजी महाराज की एक पुस्तक और दो पुस्तिकाएँ भी विमोचित की गयीं।

रात्रि सत्संग में, परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्दजी महाराज और डॉ. भरत चन्द्र नाथ ने अपने संक्षिप्त प्रवचनों के माध्यम से पूज्य स्वामीजी महाराज को श्रद्धासुमन समर्पित किये। प्रार्थना और आरती के साथ सत्संग समाप्त हुआ।

सद्गुरुदेव और परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्दजी महाराज की दिव्य कृपा सभी पर हो।

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

मुख्यालय आश्रम में डिवाइन एजुकेशन सेन्टर, गंजम (ओडिशा) के विद्यार्थियों का आगमन

अगस्तिनुआगाम, गंजम (ओडिशा) में स्थित, एक आध्यात्मिक और सेवाभावी केन्द्र, 'चिदानन्द दिव्य धाम' द्वारा बच्चों को जीवन-मूल्यों पर आधारित शिक्षा देने के लिए विभिन्न स्थानों पर

दिव्य शिक्षा केन्द्र (Divine Education Centre) संचालित किये जाते हैं।

अंकोली, बधियाउस्ता, बालिजोड़ी, बड़ागा, छत्रपुर, महानन्दपुर और रहिगाम के दिव्य शिक्षा केन्द्रों के कुल ५६ विद्यार्थी

और १८ शिक्षक मार्च २०२६ के अन्तिम सप्ताह में परम पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के पावन आश्रम में उन्हें अपने श्रद्धा-सुमन समर्पित करने और उनका आशीर्वाद प्राप्त करने के लिए आये।

'द डिवाइन लाइफ़ सोसायटी शताब्दी दशक' के अन्तर्गत, विद्यार्थियों ने ३१ मार्च से ३ अप्रैल तक समाधि मन्दिर में, प्रतिदिन रात्रि सत्संग के समय अति सुन्दर कार्यक्रम प्रस्तुत किया। इस कार्यक्रम में भजन, गीता पाठ, ओडिशी नृत्य, गुरुवाणी (गुरुदेव की शिक्षाओं पर आधारित संक्षिप्त प्रवचन) तथा गुरुदेव की 'इंस्पायरिंग स्टोरीज़' में से एक कहानी 'मेन—द ग्लोरी ऑफ क्रियेशन' पर आधारित एक लघु नाटिका सम्मिलित थे। उन्होंने अति प्रसन्नतापूर्वक प्रभात-कीर्तन में भाग लिया और भजन हॉल में

अत्यन्त मधुर स्वर सहित महामन्त्र कीर्तन द्वारा अपनी सेवाएँ दीं। उन्होंने गुरुदेव कुटीर और गुरु निवास में भी भजन-कीर्तन के द्वारा श्री गुरुदेव एवं गुरु महाराज के पावन चरणकमलों में श्रद्धा-सुमन समर्पित किये।

परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज, परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्दजी महाराज और परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्दजी महाराज ने अपनी प्रेरणाप्रद वाणी से विद्यार्थियों को आशीर्वादित किया।

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

पावन स्मृति में

अत्यन्त शोक सहित हम आपको सूचित कर रहे हैं कि मुख्यालय आश्रम की एक वरिष्ठ अन्तेवासी, स्वामी शिवानन्द नित्यरूपानन्द माताजी का, १९ अप्रैल, २०२६ को देहावसान हो गया है।

जानकी माताजी, जैसे कि वे पूर्वाश्रम में जानी जाती थीं, का जन्म २६ जून १९३४ में कोडईकनाल, तमिलनाडु में हुआ था। अल्पायु में ही अध्यात्म में गहन रुचि होने के कारण, उन्होंने अपने पिताजी से श्रीमद्भगवद् गीता और अन्य आध्यात्मिक ग्रन्थों का अध्ययन किया था। उनके बड़े भाई श्री एन. अनन्तनारायण जो गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के अनन्य भक्त और शिष्य थे, उन्हें गुरुदेव के पावन धाम, शिवानन्द आश्रम में लेकर आये थे और तब उन्हें गुरुदेव की पावन पाद-पूजा करने का महान् सौभाग्य प्राप्त हुआ था। बाद में, उन्हें गुरुदेव से पत्र के माध्यम से मन्त्र-दीक्षा प्राप्त हुई।

उन्होंने अपने माता-पिता की अत्यन्त निष्ठापूर्वक सेवा की, विशेष रूप से अपने पिताजी की उन्होंने निरन्तर १५ वर्ष तक अकेले ही अथक सेवा की। अपने पिताजी के निधन के पश्चात्, १९९० में वे आश्रम आ गयीं। १९९७ में विजयादशमी के पावन दिवस पर, उन्हें परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज से संन्यास-परम्परा में दीक्षित होने का सौभाग्य प्राप्त हुआ और तब उन्हें स्वामी शिवानन्द नित्यरूपानन्द सरस्वती नाम दिया गया। आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त करने की अपनी जन्मजात पिपासा को तृप्त करने के लिए श्रद्धेय माताजी, परम पूज्य श्री स्वामी ब्रह्मानन्दजी महाराज द्वारा संचालित ज्ञान-कक्षाओं में लगभग दश वर्षों तक निरन्तर सम्मिलित होकर उनसे वेदान्त-ज्ञानामृत ग्रहण करती रहीं। उन्हें दिव्य ज्ञान और अनुभवों को अपने पास आने वाले आश्रम के भक्तों और अतिथियों के साथ बाँटना अत्यधिक प्रिय था। स्नेहमय स्वभाव के कारण अपने सम्पर्क में आने वालों की वे शीघ्र ही अत्यन्त प्रिय हो जाती थीं। माताजी ने १९ अप्रैल, २०२६ को ९२ वर्ष की परिपक्व अवस्था में अपनी अन्तिम श्वास ली।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा और सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज दिवंगत आत्मा को परम शान्ति और दिव्य सद्गति प्रदान करें।

महत्त्वपूर्ण सूचना

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

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

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

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

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

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

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

गुरुदेव की कृपा सब पर हो!

शिवानन्दनगर

१ मई २०२६ —द डिवाइन लाइफ सोसायटी

ॐ

महत्त्वपूर्ण सूचना

योग–वेदान्त फॉरेस्ट अकादमी

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

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

प्रवेश–सम्बन्धी सूचना

दिनांक **२–९–२०२६ से ३१–१०–२०२६** तक आयोजित **१०७** वें द्विमासिक बेसिक योग–वेदान्त (आवासीय) कोर्स में प्रवेश लेने हेतु आवेदन–पत्र आमन्त्रित किये जाते हैं। यह कोर्स, द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय, शिवानन्दनगर, ऋषिकेश के अकादमी–परिसर में आयोजित किया जायेगा।

इस कोर्स से सम्बन्धित विस्तृत विवरण इस प्रकार है :

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

२. आयु–वर्ग : – २० और ६५ वर्ष के बीच

३. योग्यताएँ : –

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

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

(ग) अभ्यर्थी का स्वास्थ्य अच्छा होना चाहिए।

४. पाठ्यक्रम का विषय–क्षेत्र : –

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

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

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

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

६. आवेदन–पत्र तथा विवरण–पत्रिका अकादमी के कुलसचिव से डाक द्वारा प्राप्त किये जा सकते हैं अथवा इन्हें हमारी वेबसाइट **www.sivanandaonline.org** से डाउनलोड भी किया जा सकता है। अभ्यर्थी इस कोर्स में प्रवेश हेतु हमारी वेबसाइट **www.sivanandaonline.org** में दिये गये लिंक द्वारा ऑनलाइन आवेदन भी कर सकते हैं। भरे हुए आवेदन–पत्र अधोलिखित पदाधिकारी के पास **३१–७–२०२६** तक पहुँच जाने चाहिए।

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

शिवानन्दनगर
मई २०२६

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

डोनेशन सम्बन्धी महत्त्वपूर्ण सूचना

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

<u>जनरल डोनेशन</u>

(१) आश्रम जनरल डोनेशन

(२) अन्नक्षेत्र

(३) मेडिकल रिलीफ

<u>कॉरपस डोनेशन</u>

शिवानन्द आश्रम कॉरपस (मूलधन) फण्ड

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

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

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

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

ऑनलाइन डोनेशन सुविधा सम्बन्धी सूचना

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

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

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

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

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

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

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

डी एल एस शाखाओं की गतिविधियाँ एवं कार्यक्रम

भारतीय शाखाएँ

काकचिंग (मणिपुर): दैनिक पूजा, सोमवार को शिवाभिषेक और गुरुवार को पादुका पूजा के कार्यक्रम चलते रहे। ४ को एक भक्त के आवास पर विशेष सत्संग आयोजित किया गया तथा ८ मार्च को मासिक सत्संग आयोजित किया गया। २७ को श्री रामचरितमानस के पारायण, भजन और कीर्तन सहित श्रीरामनवमी मनायी गयी।

कानपुर (उत्तर प्रदेश): २९ मार्च को श्रीमद्भगवद्गीता, श्री रामचरितमानस और श्री हनुमान चालीसा पाठ और भजन-कीर्तन सहित मासिक सत्संग किया गया। श्रीमद्भागवत और श्री विष्णुसहस्रनाम पाठ सहित दैनिक सत्संग पूर्ववत् किया जाता रहा। शाखा द्वारा चैत्र नवरात्रि पूजा भी की गयी।

चाँदपुर (ओडिशा): दैनिक पूजा, प्रत्येक गुरुवार को गुरु पादुका पूजा, शनिवार को साप्ताहिक सत्संग, संक्रान्ति के दिन श्री सुन्दरकाण्ड पाठ और माह की ८ व २४ तारीख को चल-सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। इसके अतिरिक्त ९ मार्च को एक विशेष सत्संग आयोजित किया गया तथा २७ मार्च को श्री रामनवमी पूजा, भजन-कीर्तन और 'श्री राम जय राम जय जय राम' मन्त्र जप सहित मनायी गयी। ४, ७ और २८ मार्च को श्री हनुमान चालीसा का पाठ किया गया।

चण्डीगढ़ (पंजाब): दैनिक ऑनलाइन सत्संग पूर्ववत् चलते रहे जिसमें गुरुदेव की पुस्तक 'भक्ति योग' और पूज्य स्वामी रामसुखदासजी महाराज की पुस्तक 'सहज साधना सिन्धु' से स्वाध्याय किया गया। प्रत्येक रविवार को श्रीमद्भगवद्गीता पाठ, स्वाध्याय, भजन, कीर्तन और नारायण सेवा सहित साप्ताहिक सत्संग किया गया। २० से २२ मार्च तक शाखा का वार्षिकोत्सव, तीन दिवसीय आध्यात्मिक सम्मेलन सहित मनाया गया जिसमें मुख्य विषय, 'कलियुग केवल नाम आधारा' रखा गया था। इस कार्यक्रम में मुख्यालय आश्रम के महासचिव, पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्दजी महाराज तथा अन्य संस्थाओं के सन्त एवं विद्वानों ने उपस्थित श्रोताओं को सम्बोधित किया। २६ मार्च को श्री रामनवमी मनायी गयी।

चन्द्रशेखरपुर-भुवनेश्वर (ओडिशा): दैनिक प्रार्थना, 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। ८ मार्च को शिवानन्द दिवस एवं साधना दिवस श्री विष्णुसहस्रनाम पारायण, महामृत्यञ्जय मन्त्र, तथा 'ऊँ नमो भगवते शिवानन्दाय' जप सहित मनाया गया। १९ से २७ मार्च तक श्री रामनवमी, श्री रामचरितमानस पर प्रवचन एवं मूल पारायण सहित मनायी गयी।

चौद्वार (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा और स्वाध्याय, रविवार को योग कक्षाएँ, पादुका पूजा ८ और २४ को पूर्ववत् की जाती रही। १९ मार्च को आयुर्वेद मेडिकल शिविर तथा २५-२६ को ऐक्यूप्रेशर चिकित्सा शिविर आयोजित किये गये। २६ मार्च को शाखा का ५३ वाँ स्थापना दिवस मनाया गया, इस शुभ अवसर पर २० से २६ तक भागवत सप्ताह आयोजित किया गया और समापन पर नारायण सेवा की गयी।

जैकबपुरा-गुरुग्राम (हरियाणा): शाखा द्वारा प्रत्येक सोमवार को सत्संग एवं भजन, एकादशी को हवन तथा पूर्णिमा को सत्यनारायण कथा के नियमित कार्यक्रम चलते रहे। शिवानन्द चैरिटेबल फिजियोथेरेपी केन्द्र के माध्यम से २८७ रोगियों को निःशुल्क चिकित्सा सेवा प्रदान की गयी। इसके अतिरिक्त चैत्र नवरात्रि में कलश स्थापना १९ को, गौरी पूजा और भजन २१ को, तथा श्री रामनवमी २६ और २७ को मनायी गयी। २९ को मासिक भण्डारा आयोजित किया गया।

दुर्ग (छत्तीसगढ़): प्रत्येक शनिवार को प्रार्थना, भजन, श्री हनुमान चालीसा पाठ एवं महामृत्युञ्जय मन्त्र जप सहित साप्ताहिक सत्संग आयोजित किये गये। १९ से २६ मार्च तक श्री दुर्गासप्तशती पाठ, हवन और कन्या पूजा सहित चैत्र नवरात्रि मनायी गयी।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): प्रार्थना, श्रीमद्भगवद्गीता एवं श्री हनुमानचालीसा पाठ सहित दैनिक प्रातःकालीन सत्संग, शनिवार को श्री हनुमान चालीसा, और श्री सुन्दरकाण्ड पारायण सहित मातृ सत्संग किये जाते रहे। माह की प्रत्येक ३ तारीख को महामन्त्र कीर्तन किया गया। इसके अतिरिक्त नवरात्रि के अवसर पर अखण्ड ज्योति प्रज्वलन, हवन और कन्या पूजन किया गया, २७ मार्च को श्री रामनवमी मनायी गयी।

नयागढ़ (ओडिशा): प्रत्येक बुधवार को साप्ताहिक सत्संग पूर्ववत् चलते रहे। १३ फरवरी और १५ मार्च को श्री सुन्दरकाण्ड पारायण किया गया। शाखा द्वारा १५ फरवरी को महाशिवरात्रि अभिषेक और 'ॐ नमः शिवाय' मन्त्र के अखण्ड कीर्तन सहित मनायी गयी। ३ मार्च को महामन्त्र कीर्तन तथा २२ को चल-सत्संग आयोजित किया गया। २७ मार्च को श्रीरामनवमी 'श्री राम जय राम जय जय राम' मन्त्र-कीर्तन सहित मनायी गयी।

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

पुरी (ओडिशा): दैनिक सत्संग, प्रत्येक गुरुवार और रविवार को साप्ताहिक सत्संग, माह की ८ एवं २४ को पादुका पूजा, एकादशी को श्रीमद्भगवद्गीता पाठ, संक्रान्ति को श्री हनुमानचालीसा पाठ तथा अमावस्या एवं पूर्णिमा को अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। १५ फरवरी को महाशिवरात्रि 'ॐ नमः शिवाय' मन्त्र-कीर्तन सहित मनायी गयी।

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। ६ से १० मार्च तक प्रश्नोत्तरी सत्र सहित पाँच दिवसीय प्रवचन कार्यक्रम आयोजित किया गया। २७ को श्रीरामनवमी रामरक्षास्तोत्र पाठ, श्री रामचरितमानस से चौपाई-गान और संकीर्तन सहित मनायी गयी।

भुवनेश्वर (ओडिशा): दैनिक पादुका पूजा और नारायण सेवा, प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग, सप्ताह में चार दिन निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। २, ११, १६ और ३० मार्च को विशेष सत्संग किये गये। १८ से २६ तक श्रीरामचरितमानस का पाठ किया गया और २७ को श्रीरामनवमी मनायी गयी। शाखा द्वारा २४ को श्रीमद्भागवत महापुराण का स्वाध्याय, हरिहाट, महामन्त्र और 'श्री राम जय राम जय जय राम' मन्त्र का कीर्तन किया गया।

भीमकाण्ड (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा और प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग किये गये। २९ मार्च को साधना दिवस आयोजित किया गया।

मल्कानगिरि (ओडिशा): दैनिक श्री विष्णुसहस्रनाम पाठ, प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग, माह की ८ तारीख को पादुका पूजा तथा संक्रान्ति के दिन श्री सुन्दरकाण्ड पाठ कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। १९ से २७ मार्च तक श्री रामनवमी मनायी 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। इसके अतिरिक्त शाखा द्वारा नवरात्रि में दुर्गा पूजा और दुर्गासप्तशती पाठ का आयोजिन 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। गुरुवार और रविवार को श्रीमद्भगवद्गीता की कक्षाएँ आयोजित की गयी। चैत्र नवरात्रि में १९ से २५ मार्च तक रामायण पाठ किया गया और २६ को श्रीरामनवमी अभिषेक सहित

मनायी गयी।

राज़ोल (आन्ध्र प्रदेश): शाखा द्वारा प्रत्येक गुरुवार और रविवार को भक्तों के आवास पर प्रार्थना, रामायण के स्वाध्याय, संकीर्तन, श्री विष्णुसहस्रनाम और श्री हनुमान चालीसा पाठ सहित साप्ताहिक सत्संग किये गये।

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। ११ मार्च को चल-सत्संग तथा १५ और ३० मार्च को विशेष सत्संग आयोजित किये गये। २७ मार्च को श्री रामनवमी मनायी गयी।

विशाखापत्तनम् (आन्ध्र प्रदेश): दैनिक पूजा, अभिषेक और योग क क्षाएँ, शास्त्रीय संगीत एवं नृत्य कक्षाएँ, प्रत्येक सोमवार को जप, संकीर्तन, श्री विष्णुसहस्रनाम पाठ तथा गुरुदेव के जीवन एवं शिक्षाओं पर प्रवचन सहित साप्ताहिक सत्संग, शुक्रवार को श्री ललितासहस्रनाम पारायण, अभिषेक और अर्चना तथा रविवार को श्रीमद्भगवद्गीता कक्षाएँ आदि कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। माह के दूसरे और चौथे शनिवार को निःशुल्क चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया। पूर्णिमा के दिन सत्यनारायण व्रत और हवन, शुद्ध त्रयोदशी के दिन गायत्री हवन और बहुला त्रयोदशी के दिन महामृत्युञ्जय हवन किया गया। ८ मार्च को महिला दिवस मनाया गया। १९ मार्च को उगादि उत्सव अभिषेक और पंचांग श्रवण सहित मनाया गया। चैत्र नवरात्रि में शाखा द्वारा नित्य विशेष पूजा और संकीर्तन किया गया, २५ को रागमालिका वृंदम द्वारा अन्नमाचार्य कीर्तन का आयोजन किया गया, २७ को श्रीरामनवमी महोत्सव श्री सीता-कल्याणम् और १००० भक्तों को भोजन-प्रसाद सहित मनाया गया। सायंकाल में, कोलाट्टम् और नाम संकीर्तन सहित रथोत्सव यात्रा का आयोजन किया गया।

विशाख ग्रामीण शाखा (आन्ध्र प्रदेश): शाखा द्वारा दैनिक पूजा और सोमवार को विश्वनाथ मन्दिर में अभिषेक पूर्ववत् चलते रहे। १ मार्च को विशेष सत्संग किया गया। इसके अतिरिक्त ८ को सीतारामपुरम् में तथा २७ को काकीनाड़ा में विशेष सत्संग आयोजित किये गये। तेलगु नव वर्ष उगादि १९ मार्च को और श्रीरामनवमी २६ को मनायी गयी। २८ मार्च को अखण्ड नाम संकीर्तन किया गया।

स्टील टाउनशिप-राउरकेला (ओडिशा): दैनिक योग कक्षाएँ, प्रत्येक सोमवार को निःशुल्क संगीत कक्षाएँ, गुरुवार को गुरु पादुका पूजा, तथा शनिवार को स्वाध्याय आदि कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। १९ से २६ मार्च तक सायंकालीन विशेष सत्संग आयोजित किये गये। २७ मार्च को श्रीरामनवमी पूजा, हवन,कीर्तन और नारायण सेवा सहित मनायी गयी।

सुनाबेड़ा (ओडिशा): प्रत्येक बुधवार और शनिवार को मातृ सत्संग तथा गुरुवार और रविवार को पादुका पूजा, भजन, कीर्तन और स्वाध्याय सहित साप्ताहिक सत्संग आयोजित किये गये। २७ मार्च को श्री रामनवमी पूजा, हवन और श्रीरामचरितमानस पारायण सहित मनायी गयी।

साउथ बलंडा (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। संक्रान्ति के दिन विशेष सत्संग आयोजित किया गया। २९ मार्च को विश्व शान्ति और मानव कल्याण हेतु अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन किया गया।

विदेशी शाखा

हाँग काँग (चीन): शाखा द्वारा ७ फरवरी को च्यूंग शॉ वान और नॉर्थ पॉइंट योग सेन्टर पर एक घण्टे का महामन्त्र कीर्तन किया गया। २८ फरवरी 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 द्वारा योग-शिक्षकों के प्रशिक्षण हेतु कार्यशाला भी आयोजित की गयी। दीक्षित विद्यार्थियों के लिए सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की शिक्षाओं से सम्बन्धित एक अध्ययन मंच प्रारम्भ किया गया।

हिन्दी में उपलब्ध पुस्तकों की नवीनतम सूची

श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज कृत

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

श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज कृत

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

श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज कृत

नित्य वन्दना	४५/-

अन्य लेखक कृत

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

विस्तृत जानकारी के लिए निम्नांकित पते पर सम्पर्क करें :

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

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

For online orders and catalogue : dlsbooks.org

AVAILABLE BOOKS ON YOGA, PHILOSOPHY AND RELIGION

By H.H. Sri Swami Sivanandaji Maharaj

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

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

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

By Swami Chidananda

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

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

By Swami Krishnananda

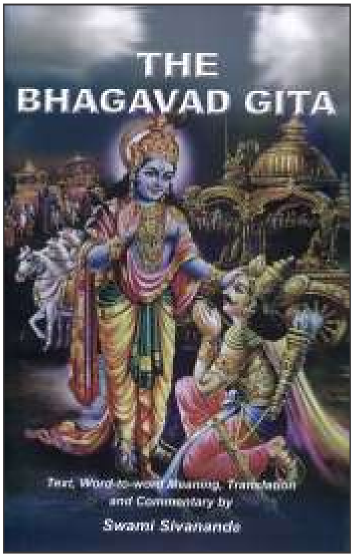
A Brief Outline of Sadhana 60/-
Ascent of the Spirit 180/-
A Textbook of Yoga 225/-
Chhandogya Upanishad............................. 380/-
Commentary on the Bhagavadgita 490/-
Commentary on the Kathopanishad 145/-
Commentary on the Mundaka Upanishad 95/-
Commentary on the Panchadasi (Vol - II) .........U.P.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

Others

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

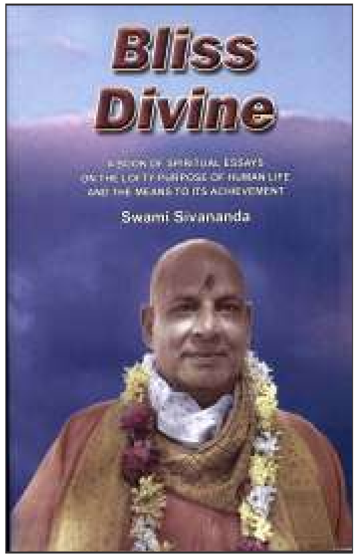
For Direct Orders: The Divine Life Society, Shivanandanagar—249 192, Uttarakhand, India.
For online orders and Catalogue visit: dlsbooks.org

NEW EDITION



THE BHAGAVAD GITA

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

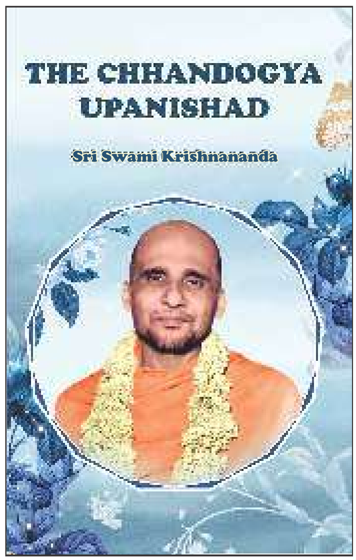


BLISS DIVINE

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

BEAUTIES OF RAMAYANA

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



THE CHHANDOGYA UPANISHAD

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

बीस महत्त्वपूर्ण आध्यात्मिक नियम

परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

१. **ब्राह्ममुहूर्त-जागरण**—नित्यप्रति प्रातः चार बजे उठिए। यह ब्राह्ममुहूर्त ईश्वर के ध्यान के लिए बहुत अनुकूल है।

२. **आसन**—पद्मासन, सिद्धासन अथवा सुखासन पर जप तथा ध्यान के लिए आधे घण्टे के लिए पूर्व अथवा उत्तर दिशा की ओर मुख करके बैठ जाइए। ध्यान के समय को शनैः-शनैः तीन घण्टे तक बढ़ाइए। ब्रह्मचर्य तथा स्वास्थ्य के लिए शीर्षासन अथवा सर्वांगासन कीजिए। हलके शारीरिक व्यायाम (जैसे टहलना आदि) नियमित रूप से कीजिए। बीस बार प्राणायाम कीजिए।

३. **जप**—अपनी रुचि या प्रकृति के अनुसार किसी भी मन्त्र (जैसे **'ॐ'**, **'ॐ नमो नारायणाय'**, **'ॐ नमः शिवाय'**, **'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय'**, **'ॐ श्री शरवणभवाय नमः'**, **'सीताराम'**, **'श्री राम'**, **'हरि ॐ'** या गायत्री) का १०८ से २१,६०० बार प्रतिदिन जप कीजिए (मालाओं की संख्या १ और २०० के बीच)।

४. **आहार-संयम**—शुद्ध सात्त्विक आहार लीजिए। मिर्च, इमली, लहसुन, प्याज, खट्टे पदार्थ, तेल, सरसों तथा हींग का त्याग कीजिए। मिताहार कीजिए। आवश्यकता से अधिक खा कर पेट पर बोझ न डालिए। वर्ष में एक या दो बार एक पखवाड़े के लिए उस वस्तु का परित्याग कीजिए जिसे मन सबसे अधिक पसन्द करता है। सादा भोजन कीजिए। दूध तथा फल एकाग्रता में सहायक होते हैं। भोजन को जीवन-निर्वाह के लिए औषधि के समान लीजिए। भोग के लिए भोजन करना पाप है। एक माह के लिए नमक तथा चीनी का परित्याग कीजिए। बिना चटनी तथा अचार के केवल चावल, रोटी तथा दाल पर ही निर्वाह करने की क्षमता आपमें होनी चाहिए। दाल के लिए और अधिक नमक तथा चाय, काफी और दूध के लिए और अधिक चीनी न माँगिए।

५. **ध्यान-कक्ष**—ध्यान-कक्ष अलग होना चाहिए। उसे तालेकुंजी से बन्द रखिए।

६. **दान**—प्रतिमाह अथवा प्रतिदिन यथाशक्ति नियमित रूप से दान दीजिए अथवा एक रुपये में दस पैसे के हिसाब से दान दीजिए।

७. **स्वाध्याय**—गीता, रामायण, भागवत, विष्णुसहस्रनाम, आदित्यहृदय, उपनिषद्, योगवासिष्ठ, बाइबिल, जेन्दअवस्ता, कुरान आदि का आधा घण्टे तक नित्य स्वाध्याय कीजिए तथा शुद्ध विचार रखिए।

८. **ब्रह्मचर्य**—बहुत ही सावधानीपूर्वक वीर्य की रक्षा कीजिए। वीर्य विभूति है। वीर्य ही सम्पूर्ण शक्ति है। वीर्य ही सम्पत्ति है। वीर्य जीवन, विचार तथा बुद्धि का सार है।

९. **स्तोत्र-पाठ**—प्रार्थना के कुछ श्लोकों अथवा स्तोत्रों को याद कर लीजिए। जप अथवा ध्यान आरम्भ करने से पहले उनका पाठ कीजिए। इससे मन शीघ्र ही समुन्नत हो जायेगा।

१०. **सत्संग**—निरन्तर सत्संग कीजिए। कुसंगति, धूम्रपान, मांस, शराब आदि का पूर्णतः त्याग कीजिए। बुरी आदतों में न फँसिए।

११. **व्रत**—एकादशी को उपवास कीजिए या केवल दूध तथा फल पर निर्वाह कीजिए।

१२. **जप-माला**—जप-माला को अपने गले में पहनिए अथवा जेब में रखिए। रात्रि में इसे तकिये के नीचे रखिए।

१३. **मौन-व्रत**—नित्यप्रति कुछ घण्टों के लिए मौन-व्रत कीजिए।

१४. **वाणी-संयम**—प्रत्येक परिस्थिति में सत्य बोलिए। थोड़ा बोलिए। मधुर बोलिए।

१५. **अपरिग्रह**—अपनी आवश्यकताओं को कम कीजिए। यदि आपके पास चार कमीजें हैं, तो इनकी संख्या तीन या दो कर दीजिए। सुखी तथा सन्तुष्ट जीवन बिताइए। अनावश्यक चिन्ताएँ त्यागिए। सादा जीवन व्यतीत कीजिए तथा उच्च विचार रखिए।

१६. **हिंसा-परिहार**—कभी भी किसी को चोट न पहुँचाइए **(अहिंसा परमो धर्मः)**। क्रोध को प्रेम, क्षमा तथा दया से नियन्त्रित कीजिए।

१७. **आत्म-निर्भरता**—सेवकों पर निर्भर न रहिए। आत्म-निर्भरता सर्वोत्तम गुण है।

१८. **आध्यात्मिक डायरी**—सोने से पहले दिन-भर की अपनी गलतियों पर विचार कीजिए। आत्म-विश्लेषण कीजिए। दैनिक आध्यात्मिक डायरी तथा आत्म-सुधार रजिस्टर रखिए। भूतकाल की गलतियों का चिन्तन न कीजिए।

१९. **कर्तव्य-पालन**—याद रखिए, मृत्यु हर क्षण आपकी प्रतीक्षा कर रही है। अपने कर्तव्यों का पालन करने में न चूकिए। सदाचारी बनिए।

२०. **ईश-चिन्तन**—प्रातः उठते ही तथा सोने से पहले ईश्वर का चिन्तन कीजिए। ईश्वर को पूर्ण आत्मार्पण कीजिए।

यह समस्त आध्यात्मिक साधनाओं का सार है। इससे आप मोक्ष प्राप्त करेंगे। इन नियमों का दृढ़तापूर्वक पालन करना चाहिए। अपने मन को ढील न दीजिए।

Registrar of Newspapers for India
No. 71610/1999

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

मई 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

जान लीजिए कि जाति, विद्या, पद, सौन्दर्य और यौवन—ये पाँच भक्ति-मार्ग के काँटे हैं।

आप आठ घण्टे सोने में बिताते हैं और बाकी समय व्यर्थ की बकवास, झूठ बोलने, औरों को ठगने, स्वार्थपूर्ण कार्यों और धन के संचय में खर्च करते हैं। दिन-भर में यदि आप आधा घण्टा भी भगवान् की सेवा न करें, उनका गुण-गान न करें और भगवद्-चिन्तन न करें, तो फिर आप आत्म-कल्याण और अमरत्व की अपेक्षा कैसे रख सकते हैं?

एक बार किसी अपराध या भूल के लिए भगवान् से क्षमा माँग ली, तो फिर इस भरोसे पर कि भगवान् का नाम लेने से सारे पाप धुल जाते हैं, आपको वही अपराध या भूल दोहरानी नहीं चाहिए। आप जो पाप कर चुके हैं, उसके लिए खेदपूर्वक हार्दिक पश्चात्ताप करना चाहिए। उसकी पुनरावृत्ति न होने देने का दृढ़ निश्चय करना चाहिए।

यदि अपने इष्टदेव के प्रति आपकी भक्ति सच्ची है और आपका चित्त उनके चरण-कमलों की ओर आकर्षित है, तो आप अपना लक्ष्य निश्चित ही सिद्ध कर सकेंगे। सभी बाधाएँ दूर हो जायेंगी। सभी साधनाएँ सफल हो जायेंगी।

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