₹ १००/– वार्षिक

# दिव्य जीवन

सद्गुरु तो स्वयं ब्रह्म ही है। वह आनन्द, ज्ञान तथा करुणा का सागर है। वह आत्मा–रूपी जहाज का नायक है। वह आनन्द का स्रोत है। वह आपकी सभी बाधाएँ; दुःख तथा चिन्ताएँ नष्ट करता है। दिव्यता की ओर तुम्हारा पथ–प्रदर्शन वही करता है, तुम्हारे अज्ञान के आवरण को भी वही हटाता है। वह तुम्हें दिव्य तथा अमर बना देता है।

स्वामी शिवानन्द

## जुलाई २०२४

# विश्व–प्रार्थना

हे स्नेह और करुणा के आराध्य देव!
तुम्हें नमस्कार है, नमस्कार है।
तुम सर्वव्यापक, सर्वशक्तिमान् और सर्वज्ञ हो।
तुम सच्चिदानन्दघन हो।
तुम सबके अन्तर्वासी हो।

हमें उदारता, समदर्शिता और मन का समत्व प्रदान करो।
श्रद्धा, भक्ति और प्रज्ञा से कृतार्थ करो।
हमें आध्यात्मिक अन्त:शक्ति का वर दो,
जिससे हम वासनाओं का दमन कर मनोजय को प्राप्त हों।
हम अहंकार, काम, लोभ, घृणा, क्रोध और द्वेष से रहित हों।
हमारा हृदय दिव्य गुणों से परिपूरित करो।

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

**स्वामी शिवानन्द**

## जैसा सोचोगे, वैसा ही बनोगे

'मनुष्य जैसा विचार करता है, वैसा ही बन जाता है'—यह प्रकृति का एक महान् नियम है। विचार कीजिए कि 'मैं शुद्ध हूँ', आप शुद्ध बन जायेंगे। विचार कीजिए कि 'मैं मनुष्य हूँ', आप मनुष्य बन जायेंगे। विचार कीजिए कि 'मैं ब्रह्म हूँ', आप ब्रह्म हो जायेंगे। सुन्दर स्वभाव की प्रतिमूर्ति बन जाइए। सदा भले कर्म ही कीजिए। सेवा कीजिए। प्रेम कीजिए। दान दीजिए। ब्रह्मचर्य तथा मौन का पालन कीजिए। क्रोध का दमन कीजिए। दूसरों को सुखी बनाने के लिए ही जीवन–यापन कीजिए। तभी आप भी सुखी बन सकेंगे।

**स्वामी शिवानन्द**

# दिव्य जीवन

| Vol. XXXV | जुलाई २०२४ | No. 04 |
| --- | --- | --- |

## प्रश्नोपनिषद्

### चतुर्थः प्रश्नः

**स यदा तेजसाऽभिभूतो भवत्यत्रैष देवः स्वप्नान्न**
**पश्यत्यथ तदैतस्मिञ्छरीर एतत्सुखं भवति ।।६ ।।**

जिस समय मन तेज से अभिभूत होता है, उस समय यह देव स्वप्न नहीं देखता है। उस समय इस शरीर में यह (सुषुप्ति) सुख होता है ।

# शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलिः

# SIVANANDA-STOTRAPUSHPANJALI

## PART–II

**श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती**

**परिपावनभावन! भावुकस–**
**च्चरितोत्तम! सत्वगुणाम्बुनिधे।**
**दुरितापह! मे शिवदेशिक! ते**
**चरणं शरणं करुणावसते!।।४९।।**

हे गुरुदेव शिवानन्द! आपके विचार एवं भावनाएँ अत्यन्त पवित्र हैं। आपका जीवन–चरित अत्यधिक पावन एवं मंगलमय है। आप दिव्य सद्गुणों के सागर हैं। आप समस्त पापों के नाशकर्ता हैं। हे करुणानिधान! आपके चरणकमल ही मेरा एकमात्र आश्रय हैं।

**जयतात् प्रयताशय लोकगुरो!**
**नयतादयताण्डवगेहमिमम्।**
**स्मयदायक! कायिकदीधितिमन्!**
**शिवदेशिक! मामवतादनिशम्।।५०।।**

हे विश्वगुरु! हे पावनहृदयी सन्त! आपकी जय हो। मेरा जीवन सौभाग्य की देवी का नृत्य–मंच बने। हे गुरुदेव शिवानन्द! आप प्रत्येक मनुष्य को अपने अद्भुत व्यक्तित्व से विस्मित कर देते हैं। आपकी देह दिव्य दीप्ति से आलोकित है। हे गुरुदेव! मेरी रक्षा करें।

**(क्रमशः)**

**(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)**

# सच्चा शिष्यत्व

## सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

यह एक सुनिश्चित एवं सुस्थापित तथ्य है कि आध्यात्मिक पथ में प्रगति के लिए गुरु का होना अत्यन्त आवश्यक है। विज्ञान, कला एवं समस्त सांसारिक कार्यों में सफलता हेतु भी एक शिक्षक-मार्गदर्शक की सहायता आवश्यक होती है। इसी प्रकार, आध्यात्मिक पथ में सफलता हेतु गुरु के मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है। एक सत्यान्वेषी साधक को अपने गुरु की सन्निधि में रहना चाहिए ताकि वह अपने दुर्गुणों से मुक्त हो सके, सद्गुणों का विकास कर सके एवं भगवद्-प्राप्ति कर सके।

महापुरुषों की संगति प्राप्त करना अत्यन्त दुर्लभ है। एक सद्गुरु की प्राप्ति भगवान् के परिपूर्ण अनुग्रह का ही परिणाम होता है। एक सच्चे सद्गुरु साक्षात भगवान् ही होते हैं।

एक शिष्य को अपने गुरु की इच्छा के विपरीत कोई कार्य नहीं करना चाहिए। उसे उनके साथ अप्रियकर वचन नहीं बोलने चाहिए। उसे सबमें अपने गुरु के दर्शन करने चाहिए। यही गुरु-भक्ति की पराकाष्ठा है।

गुरु-भक्ति के बिना एक शिष्य, सुगन्धरहित पुष्प, जलरहित कूप, दुग्धरहित गाय अथवा प्राणरहित शरीर के समान है।

यदि आप एक सच्चे शिष्य बनना चाहते हैं, तो आपके अपने गुरु के आदेशों-उपदेशों का अक्षरशः पालन करना चाहिए। यदि आप अपने गुरु को कोई वचन देते हैं, तो आपको उसे अवश्य पूर्ण करना चाहिए चाहे इसके लिए आपको अपने प्राणों की भी आहुति देनी पड़े।

केवल दीक्षा प्राप्त करने हेतु अथवा अपने किसी स्वार्थपूर्ण उद्देश्य की पूर्ति हेतु गुरु की सेवा मत करें। यदि आप दीक्षा लेते समय उनसे कहते हैं, ''स्वामीजी! मैं अपनी अन्तिम श्वास तक आपकी सेवा करूँगा'' और फिर एक अथवा दो महीने बाद उन्हें छोड़ देते हैं क्योंकि किसी ने आपकी निन्दा की अथवा आपको चाय-दूध नहीं दिया गया; तो आप महानतम अपराध एवं पाप कर रहे हैं। आपके समक्ष कितनी भी कठिनाइयाँ हो, आपको अपने गुरु की निरन्तर सेवा करनी चाहिए। यदि आपमें सरलता-आर्जवता का अभाव है, आप धूर्त स्वभाव के हैं, तो आप आध्यात्मिक पथ पर प्रगति नहीं कर सकते हैं।

आपको अपने गुरु के समक्ष उच्च स्वर में बात नहीं करनी चाहिए; अशिष्टतापूर्वक हँसना एवं चिल्लाना नहीं चाहिए। आपको उनके आदेशों का पालन करने हेतु सदैव तत्पर रहना चाहिए। उनके भोजन ग्रहण करने से पूर्व, आपको भोजन नहीं करना चाहिए। उनके सोने से पूर्व, आपको नहीं सोना चाहिए। उनके जागने से पूर्व, आपको शैय्या छोड़ देनी चाहिए अर्थात् जग जाना चाहिए। जब तक वे आज्ञा न दें, उनके समक्ष बैठना नहीं चाहिए।

मन्त्र-दीक्षा के समय, आपको अपना शरीर, मन एवं आत्मा अपने गुरु के चरणों में समर्पित करने चाहिए। आपको एक योग्य साधक-शिष्य होना चाहिए। यदि आप दीक्षा के समय पूर्णतः योग्य नहीं हैं, तो आपको दीक्षा के

'द डिवाइन लाइफ' १९४८ से उद्धृत आलेख का अनुवाद

पश्चात्, स्वयं को योग्य अधिकारी बनाने का प्रयास करना चाहिए। आपको प्रत्येक क्षण एक आदर्श साधक एवं शिष्य बनने हेतु गम्भीर प्रयास करना चाहिए। पूर्वतः आपने हजार बार गलती की हो, परन्तु अब आपको सच्चाईपूर्वक पश्चात्ताप करके स्वयं को सुधारने का प्रयास करना चाहिए। दीक्षा के समय से ही आप अपने गुरु के एक उपकरण बन जाते हैं। आपको उनकी सेवा करते-करते ही अपने प्राण त्यागने चाहिए।

आपको अब धन-सम्पत्ति नहीं रखनी चाहिए। दीक्षा के पश्चात्, आपका सर्वस्व आपके गुरु का ही है। यदि आप दीक्षा के बाद भी अपनी सम्पत्ति रखना चाहते हैं, तो आपको उसे अपने गुरु के आदेशानुसार ही व्यय करना चाहिए। आपको मद्यपान एवं द्यूत क्रीड़ा (जुआ) आदि में धन का अपव्यय नहीं करना चाहिए। यदि आप अपने धन-सम्पत्ति का सदुपयोग सद्कार्यों हेतु करते हैं, तो यह गुरु के चरणों में आत्म-समर्पण के तुल्य ही है। आपको विलासिता एवं सुविधापूर्ण जीवन का त्याग करना चाहिए। भाग्यवशात् जो प्राप्त हो, उसमें से शरीर-निर्वाह हेतु आवश्यक वस्तुओं-पदार्थों को ही स्वीकार करें। अपने अधिकारों के लिए कभी संघर्ष नहीं करें। कभी शिकायत नहीं करें। एक सरल जीवन जियें।

यदि आप गुरु के आदेश से पूर्व ही, उनकी इच्छानुसार कार्य सम्पन्न करते हैं, तो आप प्रथम श्रेणी के शिष्य हैं। यदि आप उनके आदेश के पश्चात् ही कोई कार्य करते हैं, तो आप द्वितीय श्रेणी के शिष्य हैं। यदि गुरु के बारम्बार कहने के बाद भी आप उनका कार्य नहीं करते हैं, तो आप तृतीय श्रेणी के शिष्य हैं। वस्तुतः तब आप शिष्य ही नहीं हैं। यदि आप अपने गुरु के साथ रहते हुए, उनके आदेशों की अवहेलना करते हैं, तो आप ऐसे एक सुदृढ़ काँटे एवं सुई के समान हैं जो गुरु के चरणों में प्रविष्ट हो गया है अर्थात् तब आप अपने गुरु को सतत पीड़ा-कष्ट ही देते रहते हैं। ऐसी अवस्था में, आप उनकी कृपा को कभी प्राप्त नहीं कर सकते हैं, न ही आध्यात्मिक प्रगति कर सकते हैं।

जो शिष्य अपने गुरु की निन्दा करता है, उनके लिए अपशब्दों का प्रयोग करता है अथवा ऐसे शब्दों का प्रयोग करता है जो उन्हें आहत करे, वह सर्वाधिक निकृष्ट प्राणी है। रौरव नरक-वास, सूली पर चढ़ाना, कुष्ट-रोग से पीड़ित होना, भयंकर विषैले सर्प के रूप में जन्म लेना, जीवित रहते हुए शरीर से त्वचा का अलग किया जाना - इनमें से कोई भी दण्ड उस जैसे अधम प्राणी के लिए उपयुक्त नहीं है अर्थात् वह इनसे भी कठोरतम दण्ड-प्राप्ति का अधिकारी है।

अपनी रुचि एवं सुविधा के अनुसार, गुरु के निर्देशों-उपदेशों पर टिप्पणी करना एक महान् पाप है। यदि आप ऐसा करते हैं, तो आप अत्यधिक पाखण्डी हैं।

यदि आपको ऐसे गुरु मिले हैं जो आपके अनुचित कृत्यों के लिए आपको दण्डित करते हैं, तो आप सर्वाधिक सौभाग्यशाली मनुष्य हैं क्योंकि उन्होंने आपके दुर्गुणों को नष्ट करके, आपको सुधारने एवं सद्गुणी-पवित्र बनाने का उत्तरदायित्व अपने ऊपर ले लिया है। इसे भगवान् की विशेष कृपा मानकर स्वीकार करें। परन्तु यदि आपके गुरु अत्यन्त दया-करुणामय हैं, तो अपने सुधार का महान् उत्तरदायित्व आपका अपना ही है। वे केवल

अपने कार्य-व्यवहार द्वारा आपको सत्मार्ग दिखलायेंगे; आपको ही अत्यन्त गम्भीरतापूर्वक उनका अनुसरण करना होगा। अन्यथा आप अपनी मनमानी करेंगें, अपनी इच्छाओं-कामनाओं के अनुसार कार्य करेंगे क्योंकि आप जानते हैं कि आपके गुरु आपको दण्डित नहीं करेंगे।

एक सच्चा शिष्य वही होता है जो जीवन के अन्तिम क्षण तक अपने गुरु की सेवा करता है। यदि गुरु के देह-त्याग के पश्चात्, शिष्य जीवित है, तो उसे अपने जीवन का शेष भाग अपने गुरु के उपदेशानुसार ही व्यतीत करना चाहिए तथा अन्य व्यक्तियों को अपने उदाहरण द्वारा उस उपदेशामृत के पालन हेतु प्रेरित करना चाहिए।

यदि आप अपने गुरु के नाम एवं गेरुआ वस्त्र का उपयोग एक सुख-सुविधापूर्ण जीवन जीने हेतु करते हैं तो आप महापापी हैं। आप आध्यात्मिक पथ पर प्रगति नहीं कर सकते हैं, आप गुरु-कृपा प्राप्त नहीं कर सकते हैं।

यदि आप अपने गुरु के नाम एवं गेरुआ वस्त्र का उपयोग अपने यश-ख्याति के लिए अथवा अपने लिए धन-सम्पत्ति अर्जित करने के लिए करते हैं, तो आप निकृष्टतम पापी हैं। आपका शीघ्र ही पतन होगा।

यदि आप सिद्धियों अथवा चमत्कारिक शक्तियों की प्राप्ति हेतु किसी को अपना गुरु स्वीकार करते हैं, तो आप गम्भीर त्रुटि कर रहे हैं। यदि आपको सिद्धियाँ-शक्तियाँ प्राप्त नहीं हुईं, तो आप निश्चयमेव अपने गुरु से घृणा करेंगे।

उचित योग्यताओं से सम्पन्न हुए बिना संन्यास ग्रहण नहीं करें; और यदि आवश्यक योग्यताओं के बिना भी आपने संन्यास-दीक्षा ले ली है, तो उसे दृढ़तापूर्वक अपनायें तथा स्वयं को उसके योग्य बनाने हेतु प्रयास करें। संन्यास के पश्चात् पुनः गृहस्थ जीवन में जाना निन्दनीय है। यह कौए की विष्ठा अथवा वमन किए हुए भोजन को खाने के समान ही है।

आप सब एक सच्चे शिष्य की योग्यताओं से सम्पन्न बनें! भगवद्-प्राप्ति हेतु साधना द्वारा आपका जीवन सफल-सार्थक हो! गुरु-कृपा द्वारा वैराग्य-सम्पन्न होकर आप कैवल्य पद प्राप्त करें!

**(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)**

सच्चा ब्राह्मण वही है जिसमें ईश्वर-साक्षात्कार की पिपासा हो, जो सत्यवादी हो, जिसकी वाणी उसके विचार के अनुकूल हो तथा जिसके कर्म उसकी वाणी के अनुरूप हों। साधारणतः आप जगत् में पूर्ण विषमता पायेंगे। मनुष्य विचार करते हैं एक प्रकार से, बोलते हैं दूसरे प्रकार से तथा करते हैं तीसरे प्रकार से। विचार, वाणी तथा कर्म एक-दूसरे से सहमत होने चाहिए, तभी मनुष्य आध्यात्मिक मार्ग में प्रवेश कर सकता है।

**स्वामी शिवानन्द**

# सबमें भगवान् का दर्शन करें

**परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज**

उज्ज्वल आत्मन्! श्री गुरु पूर्णिमा का महान् एवं पावन दिवस समीप आ रहा है, मैं उन एकमेव-अद्वितीय परम तत्त्व को प्रेमपूर्वक प्रणाम करता हूँ जिनके विषय में हमारे महान् पूर्वजों ने, हमारे सन्त-महापुरुषों ने उद्घोषित किया है— ''हमने उन परम पुरुष का साक्षात्कार किया है जिनके दर्शन करने से मरणशील मनुष्य अमर हो जाता है। उनका साक्षात्कार, उनकी अपरोक्षानुभूति ही मुक्ति का एकमेव मार्ग है; इसके अतिरिक्त अन्य कोई मार्ग नहीं है।'' उन अन्तर्वासी परमात्मा को मेरा श्रद्धापूर्वक नमन जो आप सबके हृदय में विराजमान हैं; आपके शरीर जिनका चलता-फिरता मन्दिर हैं। आप सब इस सत्य के प्रति सदैव जाग्रत रहें कि भगवान् आपके भीतर हैं, बाहर हैं, आपके चारों ओर हैं; अतः आपका दैनिक क्रिया-व्यवहार उनकी सर्वत्र विद्यमानता के अनुरूप होना चाहिए। आपके सभी कर्म भगवान् की दिव्य उपस्थिति के योग्य होने चाहिए जो सम्पूर्ण सृष्टि में परिव्याप्त हैं।

समस्त जीवन पवित्र है। अतः सभी प्राणियों के साथ सम्मानपूर्वक व्यवहार करें। समस्त प्राणियों में परमपिता परमात्मा वास करते हैं। उनकी विद्यमानता का अनुभव करें। आपका आचरण उच्च एवं आदर्श हो। सबके प्रति दयाशील बनें। सबके प्रति सम्मानपूर्ण एवं न्यायपूर्ण रहें। प्रत्येक प्राणी की पवित्रता एवं पावनता का आदर करें। विचार, वाणी एवं कर्म में पवित्र बनें। सबके प्रति सद्विचार एवं सद्भावना रखें। अन्य मनुष्यों के साथ अपने दैनिक कार्य-व्यवहार में शिष्ट एवं विनम्र बनें। किसी के प्रति दुर्भावना न रखें, कोई शिकायत न रखें। किसी को ताना नहीं दें। चुगलखोरी न करें, किसी के विरुद्ध मिथ्यापवाद न फैलायें। ये सभी कार्य उस मूल अवधारणा के विपरीत हैं कि भगवान् सबमें वास करते हैं।

सभी मनुष्य हमारे आदर, सम्मान एवं सद्भावना के पात्र हैं। अन्य मनुष्यों की वैयक्तिकता का सम्मान करें। भगवान् श्री कृष्ण ने अकारण ही युधिष्ठिर के राजसूय यज्ञ में आए अतिथियों का पाद-प्रक्षालन नहीं किया। श्री रामकृष्ण परमहंस ने अकारण ही एक हरिजन के घर को स्वच्छ नहीं किया। भगवान् समस्त प्राणियों में वास करते हैं— यही भावना अन्य मनुष्यों के साथ हमारे व्यवहार का, हमारे समस्त सांसारिक कार्य-व्यवहार का आधार होनी चाहिए।

मैं जो बात कर रहा हूँ, उसे सन्त तुलसीदासजी ने इस छोटी सी चौपाई में कह दिया है— ''**सियाराममय सब जग जानी। करहूँ प्रणाम जोरि जुग पानि**— यह समस्त जगत् सियाराममय है, इसी भाव से मैं सबको करबद्ध प्रणाम करता हूँ।'' श्रीमद्भगवद्गीता के ग्यारहवें अध्याय में जब अर्जुन को भगवान् के विश्व-रूप के दर्शन प्राप्त हुए, तो उनका भी यही अनुभव था। भगवान् के विश्व-रूप का दर्शन करने के उपरान्त, वे अन्य कुछ नहीं कर सके, विस्मय एवं श्रद्धापूर्वक केवल प्रणाम, प्रणाम ही करते रहे। उन्हें यह समझ नहीं आ रहा था कि कहाँ प्रणाम

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

करें; क्योंकि वे जहाँ देख रहे थे, उन्हें भगवान् का ही दर्शन हो रहा था। अतः उन्होंने दसों दिशाओं में भगवान् को प्रणाम किया। उन्होंने कहा, ''मैं आगे, पीछे, ऊपर, नीचे, दायें, बायें, सभी दिशाओं में आपको प्रणाम करता हूँ। **सर्वतः पाणिपादम्—** सर्वत्र आपके हाथ एवं पैर हैं, मैं सर्वत्र आपको प्रणाम करता हूँ।'' यही भाव उस सच्चे साधक एवं मुमुक्षु के जगत् के प्रति दृष्टिकोण एवं व्यवहार का आधार होना चाहिए जो अपने इसी जीवन में 'भगवान् सर्वत्र हैं', इस वैश्विक-अनुभव की प्राप्ति चाहता है तथा जो केवल स्वाध्याय एवं ध्यान के समय तक ही इस अनुभव को सीमित नहीं रखता है।

आन्ध्र प्रदेश के एक महान् सन्त ने 'व्यवहार वेदान्ती' नामक एक पुस्तक लिखी है। वे कहते हैं कि वेदान्त आपके अध्ययन-कक्ष अथवा ध्यान-कक्ष में मनन करने के लिए नहीं है, यह आपके दैनिक कार्य-क्षेत्र में अभ्यास करने हेतु है। यही आपका दृष्टिकोण होना चाहिए। इसी सत्य पर आपका जीवन आधारित होना चाहिए। यही आपका आन्तरिक भाव होना चाहिए। अन्य मनुष्यों की भावनाओं का ध्यान रखते हुए, आपको अपने इस आन्तरिक भाव को अपने भीतर ही रखना चाहिए, इसका प्रदर्शन नहीं करना चाहिए अन्यथा यह भी आपके अहंकार को पुष्ट करने का एक माध्यम बन जाएगा। यह आवश्यक नहीं है कि अन्य व्यक्ति आपके इस भाव को जानें; परन्तु आपको पूरे दिन अपना कार्य-व्यवहार इस जाग्रति के साथ ही करना चाहिए— ''मैं भगवान् में हूँ, भगवान् मुझमें हैं, भगवान् सबमें हैं। मैं भगवान् के साथ ही व्यवहार कर रहा हूँ; उनकी दिव्य विद्यमानता से सब कुछ दिव्य ही है।'' '**भावाद्वैतं सदा कुर्यात्—** आपके हृदय में यह अद्वैत भाव सदैव रहना चाहिए।' यही हमारे लिए महान् आदेश-उपदेश है।

हमारे महान् उपनिषदों ने भी यही केन्द्रीय सत्य हमें प्रदान किया है, ''**सर्वं खल्विदं ब्रह्म**— सब कुछ ब्रह्म ही है।'' इस सत्य, को कभी भूलना नहीं चाहिए। भगवान् की अभी एवं यहीं विद्यमानता का यह महान् केन्द्रीय सत्य, आपके हृदय में एक उज्ज्वल ज्योति के रूप में सदैव प्रकाशित होना चाहिए। संसार में अधिकाधिक मनुष्य इस महान् सत्य के प्रति जाग्रत हो रहे हैं— ''मैं प्रकाश में हूँ। प्रकाश मुझमें हैं। मैं प्रकाशस्वरूप ही हूँ'', परन्तु वे जीवन में इस सत्य का अभ्यास नहीं कर पा रहे हैं। ''**यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति** — जो सर्वत्र मेरा दर्शन करता है और मुझमें ही सब कुछ देखता है; मैं उससे कभी पृथक् नहीं होता हूँ, वह मुझसे कभी पृथक् नहीं होता है।'' सर्वत्र भगवान् का दर्शन करना और उनमें ही अखिल सृष्टि को देखना— यह भगवान् में सदैव संस्थित रहने एवं उनसे कभी पृथक् नहीं होने का सुनिश्चित मार्ग है। भगवान् श्री कृष्ण ने स्वयं हमें इस अद्भुत श्लोक के माध्यम से यह मार्ग दिखलाया है।

गुरु पूर्णिमा का पावन अवसर समीप है, अतः हमें इसे अपने समस्त कार्य-व्यवहार का आधार बनाना चाहिए। मैं श्री गुरुदेव को प्रेमपूर्वक नमन-वन्दन करता हूँ जिन्होंने इसी महान् सत्य को हमें अत्यन्त सरल-सरस रूप में इस प्रकार समझाया— ''भीतर राम हैं, बाहर राम हैं। आगे राम हैं, पीछे राम हैं। ऊपर राम हैं, नीचे राम हैं। दायें राम हैं, बायें राम हैं। सर्वत्र राम ही राम हैं।'' श्री गुरुदेव ने

इस सर्वोच्च अद्वैतिक अनुभव को सरल-सामान्य भाषा में अभिव्यक्त किया ताकि सभी मनुष्य इसे समझ सकें।

प्रत्येक प्राणी में भगवान् का दर्शन करें तथा अपना सेवा-कार्य भगवान् की आराधना मानकर करें जो समस्त प्राणियों में वास करते हैं। यह भावना केवल कर्मयोग का आधार नहीं है। यह उपनिषदों की, उच्चतम वेदान्त की भी उद्घोषणा है— "**ईशावास्यमिदँ सर्वं यत्किञ्च जगत्यां जगत्**— इस जगत् में जो कुछ भी चर-अचर है, उसमें परमात्मा परिव्याप्त है।" अतः, आप उनसे कभी दूर कैसे हो सकते हैं? आप जहाँ भी जायें, वे वहाँ हैं। "**तद् दूरे तद्वन्तिके**— परमात्म-तत्त्व दूर है और समीप भी है।" परमात्मा सर्वत्र ही हैं।

परमपिता परमात्मा एवं गुरुदेव अपने आशीर्वाद एवं अनुग्रह की आप पर वृष्टि करें ताकि आप इस सत्य का अनुभव कर सकें और अपने जीवन का प्रत्येक दिन इस सत्य की जाग्रति के साथ बितायें। यही मेरी भगवान् एवं गुरुदेव के पावन चरणारविन्द में विनम्र प्रार्थना है।

चाहे आप इस सत्य को सौ बार, हजार बार भी भूल जायें, पुनः दृढ़ निश्चय करें कि आप इस सत्य के प्रति आन्तरिक जाग्रति को सतत बनाये रखेंगे। इसे अपने दैनिक जीवन का महत्त्वपूर्ण अभ्यास अथवा साधना बना लें। इसमें निष्ठापूर्वक लगे रहें। एक दिन आपको सफलता अवश्य मिलेगी; यह जाग्रति आपके लिए सहज हो जाएगी। तब तक अभ्यास नहीं छोड़े। भगवान् के आशीर्वाद आप सब पर हों।

**(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)**

---

हे मानव, आप भगवान् को कहाँ खोजते हो? जितने रूप और जितनी आकृतियाँ हैं, सब भगवान् के ही प्रतिरूप हैं। इन्हीं रूपों में भगवान् को देखो। प्रत्येक की नारायण-भाव से सेवा करो। वह सेवा वास्तव में भगवान् की ही सेवा होगी। मानवता की सेवा ही सच्ची भगवत्सेवा है। जन-सेवा ही इष्टदेव की पूजा है। यदि भगवान् की इन प्रतिकृतियों से, दृश्य परमेश्वर से प्रेम नहीं कर सकोगे, इनकी सेवा नहीं कर सकोगे, तो उस अदृश्य की सेवा कैसे कर सकोगे?

यदि आप वास्तव में उस अद्वैत आत्मा का परम आनन्द भोगना चाहते हो, यदि वास्तविक और व्यावहारिक अद्वैत वेदान्ती या योगी बनना चाहते हो, तो शोकाकुलों को सान्त्वना देने, गरीबों की सहायता करने और बीमारों की सेवा-शुश्रूषा करने के लिए प्रयास करो। मानवता की सेवा किये बिना क्या कोई घट-घट-वासी परमेश्वर को पाने के प्रयत्न में सफल हो सकता है? जितने पदार्थ हैं, सब उसी एक परमेश्वर के प्रतिरूप हैं। सभी शरीर उसी के हैं। किसी रोगी के पैर दबाओ, तो समझो कि उसी प्रभु के, उसी विराट् अथवा सगुण ब्रह्म के पैर दबा रहे हो। पशुओं की भी सेवा करो। प्रत्येक प्राणी के प्रति प्रेम और करुणा के भाव रखो।

**स्वामी शिवानन्द**

# अयादिगल कडावकौंन नयनार

## परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

अयादिगल कडावकौंन नयनार पल्लव राजा थे और वे काँची के राजा थे। वे निष्ठावान् शिव-भक्त थे और उन्होंने अपनी प्रजा में भी शैव मत के प्रति भक्ति जाग्रत की।

उन्हें शीघ्र ही सांसारिक जीवन से वैराग्य हो गया जिसके कारण उन्होंने अपने पुत्र को सिंहासन पर बैठा कर स्वयं सांसारिक सुखों का त्याग कर दिया और भगवन्नाम कीर्तन करते हुए निरन्तर तीर्थ यात्रा करने लगे। भगवान् शिव उन पर अत्यधिक प्रसन्न हुए और उन्हें दर्शन दिए।

इस राजा ने अन्य सभी राजाओं और सामाजिक नेताओं के अनुसरण हेतु एक आदर्श स्थापित कर दिया। शासकों को अपनी अनुयायी प्रजा के लिए सर्वोत्तम उदाहरण होना चाहिए। उन्हें जनता को सद्गुणों के और भगवद्-भक्ति के पथ पर चलने के लिए प्रेरित करना चाहिए। अन्यथा, उनका जीवन तो निरर्थक है ही; साथ ही ऐसे शासक अपनी जनता के पापों का एक बड़ा अंश अपने कन्धों पर भी ले लेंगे, क्योंकि वे स्वयं भी उन पापों के कारण होंगे।

यह नयनार भक्त आज भी हमारे हृदय में बसते हैं क्योंकि उन्होंने स्वयं अपने उदाहरण से और अपनी शिक्षा से प्रजा की सेवा की। उन्होंने प्रजा को सिखाया, प्रोत्साहित किया और अन्ततः निजी वैराग्यपूर्ण जीवन से तथा हृदयपूर्वक भगवद्-भक्ति से उनके अनुसरण हेतु महिमाशाली उदाहरण प्रस्तुत किया। एक आदर्श नेता का जीवन ऐसा होना चाहिए।

**(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)**

---

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

आध्यात्मिक मार्ग में पदार्पण कीजिए। डरिए नहीं। आगे बढ़ते जाइए। आध्यात्मिक मार्ग में निराशा के लिए कोई भी स्थान नहीं है। उन्नति धीमी हो सकती है; परन्तु आप निश्चय ही लक्ष्य को प्राप्त कर लेंगे। आपका जन्म इसीलिए हुआ है। सफलता निश्चित है। एक मिनट का प्रयास भी व्यर्थ नहीं जाता। भगवान् की प्रतिज्ञा को याद कीजिए—''**कौन्तेय प्रतिजानीहि न मे भक्तः प्रणश्यति।**'' पुनश्च, ''**न हि कल्याणकृत्कश्चित् दुर्गतिं तात गच्छति।**''

शान्तिपूर्वक अभ्यास करते जाइए। अभ्यास तथा वैराग्य में नियमित रहिए। उनसे आप प्रकाश तथा आत्म-साक्षात्कार प्राप्त कर लेंगे। अपने अन्तर्वासी परमात्मा में दृढ़ विश्वास रखिए।

**स्वामी शिवानन्द**

# गंगा और हिमालय का शाश्वत सन्देश

**परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज**

(हमारे पावन भारत को और भी अधिक पावन बना देने वाले गंगा एवं हिमालय रूपी इस आदर्श-युग्म द्वारा सदैव दिए जाने वाले सन्देशों को यदि आप अपने में संजो कर रखेंगे, तो आपका जीवन कभी दिशाविहीन नहीं रहेगा। सूर्य निश्चित रूप से सदैव पूर्व दिशा में उदित होता है, वैसे ही यदि आप इन आदर्शों को पोषित करेंगे तो आप इसी शरीर में अपना लक्ष्य प्राप्त कर लेंगे, इसी जीवन में परम लक्ष्य को प्राप्त करके जीवन्मुक्त के समान उद्भासित होंगे, एक मोक्ष-प्राप्त व्यक्ति हो कर इसी जीवन में दिव्य परिपूर्णता के साथ दीप्तिमान होंगे।)

दिव्य अमर आत्मन्, परमपिता परमात्मा की सौभाग्यशाली सन्तान! इस संसार में शोरगुल और हलचल, स्वार्थपरता, प्रेम-घृणा, रुचि-अरुचि, और लोभ- चालाकी के धरातल पर घिनौने जीवन का कूड़ा-कर्कट एक सामान्य जीवन का आचरण बन गया है। विशेष रूप से कलियुग में, जहाँ हर ओर आसुरी शक्तियाँ चारों ओर हावी हैं और अत्यधिक सक्रिय हैं, यह पूर्णतया सत्य है।

किन्तु इस धूल-मिट्टी से अछूते, शोर-हलचल, कलह-क्लेश से दूर, मौन, प्रशान्त और उदात्त हिमालय पर्वत अपनी पवित्रता को अक्षुण्ण बनाये हुए उन्नत खड़े हुए हैं। इनके शिखर सदैव ऊपर की ओर इंगित करते हैं, ऊपर और भी अधिक ऊपर नील-गगन के पवित्र वातावरण की ओर संकेत करते हैं। बिल्कुल इसी प्रकार, अपने हृदय को समस्त क्षुद्रताओं से ऊपर उठायें; सांसारिक, वासनापूर्ण जीवन के कूड़े-कर्कट से अछूता रखें। हिमालय के श्वेत शुद्ध हिमाच्छादित शिखरों के समान अपने हृदयों को पवित्र बनाये रखें। यह हमारे समक्ष उज्ज्वल आदर्श हैं। ऊँचे उठें, ऊँची उड़ान भरें, उदात्त हों, सदा ऊर्ध्वगामी रहें और कभी अधोगामी न हों।

हमें सदैव उच्चाकांक्षी होना चाहिए और अपनी भावनाओं को, चिन्तन को और विचारों को उदात्त एवं भले रखना चाहिए। हमारे ये विचार ही सदैव ऊँची उड़ान, भगवान् की ओर, उस परम सत्य की उड़ान भर सकते हैं जो हमारे जीवन को आदर्शपूर्ण, सद्गुण सम्पन्न, पवित्रता और दिव्यता के उच्च सतर पर ले जायेंगे, समस्त स्वार्थपरताओं और क्षुद्रताओं से ऊपर ले जायेंगे। इस प्रकार आपका जीवन यथार्थ में आपके लिए, परमावस्था की प्राप्ति का साधन बन जायेगा।

हमारे हृदय का आदर्श सदैव हिमालय की उदात्तता का होना चाहिए। 'मैं कभी भी किसी निम्नता की ओर नहीं जाऊँगा, स्वप्न में भी कभी किसी तुच्छ, हीन या निम्न के समक्ष नीचे नहीं झुकूँगा क्योंकि यह मेरे दिव्य स्वभाव के विपरीत है। मैं भगवान् की सन्तान हूँ अतः मैं अपनी दिव्यता से उद्भासित रहूँगा। मेरा जीवन दिव्यता से देदीप्यमान रहेगा।' समस्त मानवता के लिए इस सन्देश को पकड़ कर रखें।

सृष्टि के आदिकाल से, माँ गंगा पुकारती हुई कह रही है, 'हे मानव, मेरा अनुसरण करो। क्या तुम देख नहीं रहे कि मैं कैसे प्रतिदिन प्रातः और सायं बिना रुके निरन्तर विशाल सागर की ओर बढ़ती चली जा रही हूँ? जब तक उस विशाल सागर से मिलन नहीं होता तब तक मैं निरन्तर प्रवाहित रहती हूँ। यही मेरा जीवन है। आपका अपने उस मूल स्रोत की प्राप्ति होने तक निरन्तर पूजा, स्मरण और आकांक्षा का भाव बना रहे जो समस्त शुभता और सुधन्यता का भण्डार है। यह मूल स्रोत अनन्त ज्ञान और पावनता का भण्डार है, दिव्य ज्ञान का सागर है। आपका जीवन भी मेरे जीवन जैसा हो!' इस प्रकार माँ गंगा अपने उद्देश्यपूर्ण और सुस्थिरतापूर्ण सतत प्रवाह से मौन भाषा में उस सच्चिदानन्द के सागर के साथ परम मिलन के सम्बन्ध

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

में उपदेश दे रही है।

परमसत्ता ही हम सब का वह स्रोत है जिससे हमारा अस्तित्व है और हमारा लक्ष्य भी है— इसे परमात्मा कहें, जेहोवा कहें, अल्लाह, आहुर मज़दा, सुप्रीम ताओ, निर्वाण अथवा गॉड कहें। अपनी भाषा के अनुसार कुछ भी नाम दें, नाम-पट्टिकाओं से कोई अन्तर नहीं पड़ता। सार तत्त्व तो सत्य है और हमारा जीवन इस सत्य के सागर, परमसत्ता के सागर की ओर का एक अटूट और उद्देश्यपूर्ण प्रवाह होना चाहिए।

गंगा और हिमालय हमारे लिए दो आदर्श हैं जिन्हें हमें स्वयं में पोषित करना चाहिए, क्योंकि ये दोनों हमारे समक्ष सदैव उदात्त और ऊर्ध्वगामी रहने की आकांक्षा का लक्ष्य बनाये रखते हैं तथा प्रत्येक परिस्थिति में अपने जीवन को सदैव लक्ष्य की ओर अग्रसर रहने का उद्देश्य लिए हुए, प्रवाह बनाये रखने का आदर्श स्थापित करते हैं। इनके माध्यम से हम हर परिस्थिति पर विजयी होंगे; भले ही दोनों तटों पर कुछ भी हो हम उससे प्रभावित नहीं होंगे, 'मैं सभी लक्ष्यों के परमलक्ष्य, सच्चिदानन्द की ओर प्रवाहित रहने की ओर ध्यान दूँगा।'

समस्त उत्तराखण्ड को पवित्र करने वाले ये दोनों, हिमालय और गंगा के ये शाश्वत आदर्श और चिरस्थायी मौन सन्देश हैं। ये दोनों तत्त्व, जिन्हें भगवान् श्रीकृष्ण ने भगवद्गीता में अपनी पहचान कहा है, ये सदा के लिए आपके हृदयों में स्थापित हो जायें। उच्च आकांक्षा रखें, भले और उदात्त बनें और हिमालय की भाँति सदा-पवित्र रहें। गंगा आपकी सभी आकांक्षाओं का उदाहरण रहे और वह आपको नूतन शक्ति एवं सामर्थ्य दे जिससे कि आपका जीवन दिव्य परिपूर्णता, प्रबोधन और मोक्ष की ओर निरन्तर गतिमान प्रवाह बन जाये। आज की प्रातः वेला में मैं अपने यही विचार आपके साथ बाँटना चाहता हूँ, क्योंकि इन आदर्शों के साथ हमारा जीवन समस्त तुच्छताओं और अपवित्रताओं से ऊपर उठता हुआ सदैव ऊर्ध्वगामी रहेगा। महान् बनें, श्रेष्ठ बनें।

स्वामी विवेकानन्दजी ने उपनिषदों के एक पृष्ठ से उद्धरण लेकर यह तुलना की, 'सिंह के समान बनें, मेमने की भाँति मिमियाएँ नहीं।' गुरुदेव ने कहा, 'वेदान्त का सिंह बन के गर्जना करें— ॐ ॐ ॐ। मैं उज्ज्वल अमर आत्मा हूँ। सिंह जैसा हृदय रखें।' महान् बनें क्योंकि यह आपका जन्मसिद्ध अधिकार है। सभी न्यूनताएँ इस तुच्छ मन-मस्तिष्क द्वारा रचित हैं और ये उन्हीं के स्तर तक हैं। आपके वास्तविक स्वरूप में केवल महानता है क्योंकि यह दिव्य है।

आपको मैं यह समझाना चाहता हूँ कि यदि आप हिमालय और गंगा जिन्होंने पावन भारत को और भी अधिक पावन बनाया है, उनके द्वारा दिए गए इन दोनों आदर्शों को संजो कर रखेंगे तो आपका जीवन कभी भी निम्नताओं की ओर नहीं झुकेगा, आपका जीवन कभी दिशाहीन नहीं होगा। जिस प्रकार सूर्य का पूर्व दिशा में उदय होना निश्चित है उसी प्रकार यह भी उतना ही सुनिश्चित है कि यदि आप इन आदर्शों को पोषित करते रहेंगे तो इसी शरीर में, इसी जीवन में अपने लक्ष्य को प्राप्त कर लेंगे और जीवन्मुक्त की भाँति दिव्य परिपूर्णता से देदीप्यमान होंगे।

यह आदर्श-युग्म आपमें अत्यन्त श्रद्धा, भक्ति और गम्भीरता सहित पोषित हों, क्योंकि ये ऐसी निधि हैं जो उत्तराखण्ड द्वारा समस्त मानवता को सदा के लिए प्रदान की गयी है। भगवान् आपको इन उदात्त और महान् आदर्शों के अनुसार जीने की जागरूकता प्रदान करें। गुरुदेव आपको दिव्य ढंग से जीवन जीने के इस कार्य में आशीर्वादित करें और गुरुदेव के आशीर्वाद एवं उनकी कृपा सदैव आपके साथ रहें। परिपूर्णता और सुधन्यता प्राप्ति के लिए किए जाने वाले आपके सच्चे प्रयासों के लिए इस सेवक का सदा ही सहयोग रहेगा।

**(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)**

# सन्त – धर्मनिष्ठता और ईश्वरत्व का मिश्रण

**परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज**

ऐसा माना जाता है कि ईश्वर के अवतार दिव्यता की शक्ति के साथ आते हैं जबकि साधु और सन्त दिव्यता की शक्ति के साथ जाते हैं। एक दिव्य शक्ति के साथ आते हैं, दूसरे उस दिव्य शक्ति के साथ जाते हैं। इसीलिए हम ईश्वर के अवतारों के जन्मदिवसों को बहुत महत्व देते हैं और सिद्धों और गुरुओं के महासमाधि दिवसों को। ऐसा ही एक पुण्य अवसर हम प्रत्येक वर्ष परम पूज्य श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की पुण्यतिथि आराधना महोत्सव के रूप में मनाते हैं।

महापुरुषों के जीवन काल में धीरे-धीरे दैविक कृपा एकत्रित होती रहती है और वे, अपनी महिमा के पदचिन्ह छोड़ते हुए, एक उल्का या एक प्रज्वलित धूमकेतु की तरह, इस संसार से चले जाते हैं। उनकी यह प्रभुता, देवत्व की यह आभा, जिसे वे अपने अन्दर प्रतिष्ठित किए रहते हैं, वही प्रभुता, इन महापुरुषों के विनम्र अनुयायियों को उनके आध्यात्मिक लक्ष्यों के मार्ग पर सुरक्षित रखती है। ये महापुरुष, मानो ईश्वर के दिए एक अभियान पर आते हैं और उन्हें, अपने जीवनकाल में अपने विशेष उद्देश्यों की पूर्ति करनी होती है। जैसे कि एक देदीप्यमान तारक के चारों ओर प्रकाश की आभा प्रसारित होती है, वैसे ही वे उस ज्ञान को प्रतिपादित और प्रचारित करने के लिए, दिव्य शक्ति की इस आभा को अपने चारों ओर प्रसारित करते रहते हैं। आध्यात्मिक साधक जिन्हें उनकी सेवा का, उनके आशीर्वादों को ज्ञान के रूप में, परमात्म-कृपा के रूप में ग्रहण करने का शुभ सौभाग्य प्राप्त होता है, वे एक प्रकार से उनके प्रतिनिधि हैं, गुरु परम्परा की श्रृंखला की महत्वपूर्ण कड़ियाँ हैं, जो कि उनके आध्यात्मिक सन्देशों को प्रचारित करते रहते हैं। सत्य के ऐसे महान् सन्देशवाहकों की इस संसार में कभी भी कमी नहीं होगी। वे कभी तो अपने को प्रकट करते हैं और अन्य अवसरों पर स्वयं को छिपा लेते हैं, परन्तु यह प्रकट होना या छिपा लेना, मात्र सूर्य के उदय और अस्त होने के समान है। सूर्य उदय हो या अस्त, इसका सूर्य पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता; क्योंकि सूर्य, न तो उदय होता है न अस्त। इस संसार की दृष्टि में, ईश्वर के अवतार आते और जाते प्रतीत होते हैं, ठीक वैसे ही जैसे कि सूर्य का उदय होना और अस्त होना। परन्तु ये अवतार न तो उपस्थित होते हैं और न अनुपस्थित जैसे कि वे इस भौतिक संसार में हमारे नेत्रों के सामने दिखाई देते हैं। अपने दिन प्रतिदिन के जीवन में ईश्वर की कान्ति को अनदेखा करना असम्भव है। यह एक सतत उपस्थिति है, ठीक वैसे ही जैसे कि सूर्य की ऊर्जा इस सम्पूर्ण धरती को जीवन्त करती है, चाहे सूर्य आकाश में देदीप्यमान हों अथवा अस्त हो गए हों। पृथ्वी, सूर्य की ऊर्जा को दिन और रात के अन्तर के अनपेक्ष चौबीस घण्टे ग्रहण करती है। ऐसे ही ईश्वर की शक्ति, परमेश्वर की कृपा, अनुकम्पा अपनी विविध अभिव्यक्तियों से इस सम्पूर्ण सृष्टि को सदैव जीवन्त करती रहती है। कभी हम उन्हें अवतार कहते हैं, कभी सन्त-महात्मा और महापुरुष और कभी योगी या सिद्धपुरुष। परन्तु नामों के ये अन्तर, हमारे अपने द्वारा, हमारे अपने तरीकों से, हमारे अपने दृष्टिकोण से और वास्तविकता की हमारी अपनी धारणा के अनुसार बनाए गए हैं।

महान् व्यक्तित्वों के स्वामी और अध्यात्म के क्षेत्र के प्रतिभाशाली महापुरुषों का, नकारात्मक एवं सकारात्मक कार्य करने का दोहरा कर्तव्य है। जहाँ एक ओर उनका कर्तव्य इस संसार की बुराइयों को कम करना है, उनका न्यूनीकरण करना है, अध्यात्म की दीक्षा के द्वारा

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

अज्ञान के अन्धेरों को मिटाना है, वहीं दूसरी ओर उनका कर्तव्य संसार के लिए ईश्वर को प्रकट करना है। हमारे गुरु, सद्गुरु श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज यहाँ पर हमारे पास मात्र उन लोगों के अज्ञान के अन्धकार को दूर करने के लिए ही नहीं थे, जो कि ईश्वर को जानने के लिए और अध्यात्म के मार्ग पर चलने के लिए आतुर थे, अपितु साथ ही, ईश्वर की महिमा का उद्घोष, सारे संसार के लिए करने के लिए थे। हम में मात्र इन महापुरुषों की शिक्षाओं के द्वारा ही नहीं अपितु उनके व्यक्तिगत उदाहरणों के द्वारा भी सुधार होता है। वे स्वयं धर्म के, न्यायपरायणता के अवतार होते हैं। बुराइयों से मुक्ति उनका मूलभूत चरित्र है, उनकी विशिष्टता है। वे पाप और त्रुटियों से ऊपर उठ चुके हैं, साथ ही साथ उनका व्यक्तित्व दिव्यता को प्रकट करता है। भद्रता और ईश्वरत्व, सन्त चरित्र के दो पक्ष हैं। जहाँ भद्रता, बुराइयों, त्रुटियों और अज्ञान से मुक्ति का द्योतक है, ईश्वरत्व वह सकारात्मक पक्ष है जिसके द्वारा 'वह' जो कि वास्तव में है, उनके माध्यम से प्रकट होता है। जबकि भद्रता और न्यायपरायणता, उससे ऊपर उठने का परिणाम है जो कि 'नहीं है', ईश्वरत्व उसमें प्रवेश करने का परिणाम है जो कि 'वास्तव में है'। 'जो नहीं है' उससे आसक्ति संसार है; और 'जो है' उसमें प्रवेश करना ईश्वर-साक्षात्कार है। अतः, संसार और ईश्वर, मानव अनुभव के सिक्के के अग्रभाग और पृष्ठभाग अर्थात् मानव अनुभव के सिक्के के ही दो पक्ष हैं। एक ओर यह आप्तकामत्व, अकामत्व और कामहतत्व अर्थात् न्यायपरायणता या धर्म है, सन्त जीवन का एक पक्ष है और दूसरी ओर यह ईश्वरत्व है अर्थात् ईश्वर जैसा भाव, जो कि सहवर्ती कारक है, सन्तों के पवित्र जीवन के धर्म या न्यायपरायणता के साथ अनिवार्य रूप से जुड़ा हुआ कारक। अतः, हम सुरक्षित रूप से कह सकते हैं कि यद्यपि ये महापुरुष मानवता के हमारे अपने ही वर्ग से सम्बन्धित प्रतीत होते हैं, अर्थात् वैसे ही देखते हैं जैसे कि हम देखते हैं, हमसे हमारी ही भाषा में बात करते हैं और हमारी आध्यात्मिक उन्नति तथा हमारे लाभ के लिए ही हमारी दुर्बलताओं को समझते हैं, वास्तव में वे दिव्य वर्ग से सम्बन्ध रखते हैं। जबकि साधक, जीव कोटि से सम्बन्ध रखते हैं, सिद्ध या महापुरुष, ईश्वर कोटि से सम्बन्ध रखते हैं।

इस प्रकार, आध्यात्मिक जगत् के क्षितिज पर, सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के व्यक्तित्व के रूप में एक देदीप्यमान सितारा चमका। यह तेजी से आगे बढ़ा, कुछ समय के लिए अपनी आभा बिखेरी और जैसा कि मैंने कहा, अपने पीछे अपनी महिमा के चिह्न छोड़कर दूर चला गया। उनकी उपस्थिति की आभा का प्रभाव आज तक भी बना हुआ है, न केवल साधकों के, उनके अनुयायियों के हृदयों में, अपितु सम्पूर्ण विश्व में। साधक जगत् में आज उनका नाम सर्व-विदित है। उनका लेखन, उनके सन्देश, उनकी अनासक्ति और उनका ईश्वर-प्रेम, आज भी साधकों और उनके प्रेमियों के कानों और अनुभूतियों में गुन्जायमान है। उस सौभाग्यवान साधक की महान् शोभा होगी जो कि इस महात्मा के उद्देश्य की पूर्ति के लिए स्वयं को समर्पित कर दे, चाहे अपने व्यक्तिगत उदाहरण के द्वारा, दैनिक जीवन में आदर्श आचरण के द्वारा और व्यवहारिक जीवन में उस आदर्श को प्रकट कर, जो भी उन्होंने सिखाया और जिसके लिए वह महात्मा जिए। इस आदर्श का अनुसरण करना और उसे जीना ही वास्तविक गुरु सेवा मानी जाती है। गुरु आशा करते हैं कि साधक, सिद्ध हो जाए और ईश्वर साक्षात्कार करे।

एक ओर गुरु के द्वारा दी गई सभी शिक्षाओं और दूसरी ओर साधक द्वारा की गई सेवा, दोनों का उद्देश्य ईश्वर-प्राप्ति है। ईश्वर-चेतना के निरन्तर प्रवाह के साथ

अनासक्त, निःस्वार्थ सेवा— यही सद्गुरुदेव स्वामी शिवानन्दजी महाराज का आध्यात्मिक सन्देश है। हृदय में शुद्ध और स्थिति में दिव्य, आचरण में पवित्र और आकांक्षा में आध्यात्मिक, इन्द्रिय-विषयों के संसार के क्षणभंगुर प्रदर्शन से पूर्णतया अनासक्त और भगवान् के लिए उस उत्कृष्ट इच्छा और अभिलाषा में पूरी तरह से लीन— सद्गुरुदेव स्वामी शिवानन्दजी महाराज के आदर्श अनुयायी या शिष्य या भक्त का ऐसा स्वरूप है।

हम इसे अपने चिन्तन और मनन का विषय बनाएँ। आध्यात्मिक सन्देश यहाँ उनके व्यक्तिगत उदाहरण के साथ-साथ, उनके उपदेशों के माध्यम से भी है। हम इसे अपने स्वभाव में आत्मसात् करके जीने का प्रयास करें, ताकि हम अपने आप में भगवान के चलते-फिरते मन्दिर और दिव्य जीवन संघ की चलती-फिरती शाखाएँ बन जाएँ। सद्गुरुदेव के इस आध्यात्मिक सन्देश को हम अपने व्यक्तिगत जीवन और उदाहरणों के माध्यम से अपने अन्दर समाहित करें। हम द डिवाइन लाइफ सोसायटी के अविभाज्य, जीवित अवतार बनें, जो कि गुरुदेव के स्वयं के व्यक्तित्व का एक विस्तारित रूप है। दिव्य जीवन संघ और स्वामी शिवानन्द, आत्मा और शरीर के समान अविभाज्य हैं। जब आत्मा स्वयं को अभिव्यक्त नहीं करती, तब शरीर नहीं रहता; और आत्मा भी अपने आपको, शरीर के अतिरिक्त किसी अन्य माध्यम से व्यक्त नहीं करती। इसलिए, डिवाइन लाइफ सोसायटी के साथ, सदस्यों के रूप में जुड़े होने के साथ-साथ, हम एक ऐसे गुरु के साथ अपने आध्यात्मिक सम्बन्ध को महत्व दे रहे हैं, जिन्होंने कभी भी, भीतर की आत्मा और बाह्य संसार के बीच अन्तर नहीं किया।

उनके लिए, आध्यात्मिक साधना और समाज सेवा का अर्थ एक ही है, क्योंकि बाह्य संसार केवल स्वयं या आत्मा की अभिव्यक्ति है। सर्वोच्च ईश्वर स्वयं को एक ओर आत्मा के रूप में और दूसरी ओर संसार के रूप में प्रकट करता है— विषयपरक दृष्टिकोण से पञ्चमहाभूत, पाँच महान् तत्त्वों के रूप में और व्यक्तिपरक दृष्टिकोण से स्वयं के रूप में। इसलिए, आध्यात्मिक जीवन जीने का अर्थ ईश्वर-भावना, ईश्वर-चेतना को ध्यान में रखना है, मन में रखना है। हमें ईश्वर को अपने हृदय में प्रतिष्ठित करना चाहिए। यही सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का समाकलित सन्देश, सर्वव्यापी शिक्षा है। ईश्वर करें कि यह, न केवल हमारे दैनिक ध्यान का विषय बने, अपितु हमें आजीवन आश्रय देने वाली एक जीवन्त शक्ति भी बने। आइए, हम आन्तरिक और बाह्य के बीच, साधना और लौकिक कार्य के बीच, आत्मा और संसार के बीच, ईश्वर और उनकी रचना के बीच निराधार भेद न करें।

ईश्वर करें कि हम इन विभिन्न घटनाओं को एक साथ अपने भीतर लेने की स्थिति में हों जो कि स्वयं ईश्वर की अभिव्यक्तियाँ हैं और हम विश्वास के साथ ईश्वर की सर्वव्यापकता के उस महान् सार्वभौमिक सत्य पर बल देने की स्थिति में हों, भीतर या बाहर के भेद के बिना, ज्ञान और कर्म, ज्ञान और गतिविधि के भेद के बिना, जैसा कि वेद के महान् 'पुरुषसूक्त' में सिखाया गया है, जो कहता है: **पुरुष एवेदं सर्वम् यद्भूतं यच्च भव्यम्** अर्थात् यह सब 'पुरुष' है— भूत, वर्तमान और भविष्य। उसकी सेवा करना उससे प्रेम करना है; उससे प्रेम करना उस पर ध्यान करना है; उस पर ध्यान करना उसे जानना है; और उसे जानना उसको अनुभव करना है, उसका साक्षात्कार करना है। सबका अर्थ एक ही है। इस प्रकार 'साधना' एक अत्यन्त व्यापक शब्द है। अध्यात्म का जीवन जीना, ईश्वर को सृष्टि में प्रतिष्ठित करना है, जो कि हमारा लक्ष्य है।

**(अनुवादिका : अल्का सुरेश बुद्धिराजा)**

# जीवन का लक्ष्य और इसकी प्राप्ति

## देहरादून की आश्चर्यजनक यात्रा

### परम पूज्य श्री स्वामी वेंकटेशानन्द जी महाराज

### (गतांक से आगे)

**दीक्षान्त समारोह का सन्देश**

शिव (गुरुदेव स्वामी शिवानन्दजी) ने पंडित ठाकुर दत्तजी के साथ दोपहर का भोजन किया। श्रीमती और जनरल ए.एन.शर्माजी और उनकी सुपुत्री श्रीमती कमला तिवारी तथा पौत्री (छोटी बालिका) सभी वहाँ थे। पं. ठाकुर दत्तजी की धर्म पत्नी और सुपुत्री ने अत्यन्त प्रसन्नता और आदर सहित सबको भोजन परोसा।

श्री वी.जी. गार्डे और श्रीमती लीलावती गार्डे (पहले रुड़की में और अब इंजीनियरिंग कॉलेज जोधपुर में हैं) जो पहले आश्रम में शिव के दर्शनार्थ आ चुके हैं, वे भी देहरादून में पहुँच गये थे। वे अपने साथ स्वामी चिदानन्दजी को ले कर आये थे। उन्होंने पण्डित ठाकुर दत्त शर्माजी के आवास पर शिव से भेंट की।

फॉरेस्ट रिसर्च इन्स्टीट्यूट जाने से पूर्व, शिव ने अमृतधारा भवन में पण्डितजी और उनके परिवार के स्वास्थ्य एवं दीर्घायु हेतु संकीर्तन और प्रार्थनाएँ कीं।

शिव यह देख कर आश्चर्यचकित रह गए कि उन्हें वन्य अनुसंधान संस्था ले जाने के लिए श्री राम रतनजी स्वयं ही समय पर श्री ठाकुर दत्तजी के आवास पर आ गए। 'देखिए, ये ८८ वर्षीय वृद्ध कितने कर्मनिष्ठ हैं! ये आपके लिए आदर्श हैं!' शिव ने कहा। सीढ़ियाँ चढ़ना उनके स्वास्थ्य के अनुकूल नहीं, किन्तु श्री राम रतनजी ने अपने स्वास्थ्य के सम्बन्ध में सोचा ही नहीं। कठिनाई से श्वास लेते हुए, वे उस बड़े कक्ष में पहुँचे जहाँ शिव कीर्तन कर रहे थे।

डॉ. सी.वी. रंगानाथन (फॉरेस्ट रिसर्च इन्स्टीट्यूट के अध्यक्ष) और श्रीमती रंगानाथन शिव का स्वागत करने के लिए संस्था के मुख्य द्वार पर थे। डॉ. रंगानाथन ने संस्था के उद्यान के सर्वोत्कृष्ट पुष्पों से बनी माला से शिव का स्वागत किया। कुछ समय के लिए शिव डॉ. रंगानाथन के कार्यालय में बैठे जहाँ श्रीमती रंगानाथन ने दूध का प्याला परोसा।

ठीक ४.४५ पर डॉ. रंगानाथन शिव को लेकर संस्था के भव्य दीक्षान्त भवन में पहुँच गए। हमारे मानस-पटल पर गुरुकुल का वह दृश्य उभरने लगा जब वैदिक शिक्षा पूर्ण होने के उपरान्त दीक्षान्त समारोह के समय छात्र अपने ब्रह्मनिष्ठ गुरु के मुख से ज्ञानपूर्ण विदाई-सन्देश श्रवण करने हेतु एकत्रित होते थे। उसी प्रकार वन अनुसंधान संस्था के प्राध्यापक और छात्र आज संस्था के दीक्षान्त भवन में हिमालय के वनों में इन महर्षि द्वारा किए गए अनुसंधान, अनुसंधान पेड़-पौधों में नहीं, अपितु वनों की अदृश्य एवं असीम आध्यात्मिक सम्पदा में किए गए अनुसंधान के ज्ञान को श्रवण करने की व्यग्रता लिए हुए वहाँ एकत्रित थे।

डॉ. रंगानाथन ने उपस्थित श्रोताओं को शिव का परिचय उसी सम्मान एवं श्रद्धायुक्त शब्दों में दिया जैसा उनके हृदय में शिव के प्रति था। उन्होंने शिव को संस्था में ही तैयार किया गया एक सूटकेस और पर्स भेंट किया।

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

इसके उपरान्त शिव ने अत्यन्त हृदयस्पर्शी प्रवचन दिया। सुशान्त, सुस्थिर और प्रेरणाप्रद शब्दों से शिव सीधे श्रोताओं के हृदय में उतर गए— शुद्धतम ज्ञान के एक के बाद एक निकलते हुए शब्द श्रोताओं के अज्ञान के आवरणों का छेदन करते हुए उनके भीतर प्रविष्ट कर गए। संस्था के डॉ. एच.आर.राव ने सम्पूर्ण प्रवचन को ध्वन्यांकित किया।

शिव के बाद स्वामी चिदानन्दजी ने संक्षिप्त प्रवचन में बताया कि श्रोताओं को शिव का सन्देश किस रूप में ग्रहण करना और स्वयं में पोषित करना चाहिए।

**शिव की चैतन्य महाप्रभु से भेंट**

वन अनुसंधान संस्था से शिव ने देहरादून के लिए प्रस्थान किया। उस दृश्य की कल्पना करें जब शिव ने आश्चर्य-चकित हो कर देखा कि उनकी गाड़ी एक सिनेमा-घर के सामने रोक ली गयी और जहाँ अत्यन्त उत्साह एवं हर्षोन्माद से भरी हुई देहरादून कार्यक्रम के संयोजकों की भीड़ हाथ में फूलहार लिए हुए खड़ी थी। शिव के गाड़ी से बाहर पाँव रखते ही वे बोले 'स्वामीजी, चैतन्य महाप्रभु अपने पुनर्वतरण, अर्थात् आप से भेंट करना चाहते हैं!'

स्वामी परमानन्दजी ने गुप्त रूप से शिव को चलचित्र दिखाने की योजना बनायी थी जिससे कि वे उसके साथ परिचित हो जायें जो सम्भवतया उन्हें शीघ्र ही स्वयं उस समय ऐसा करना पड़ जाये, जब उनके अपने जीवन पर चलचित्र बनाया जायेगा। थियेटर का प्रबन्धक, सन्त शिव और उनके साथ चलचित्र देखने आये हुए देहरादून के उच्च-पदाधिकारियों को ससम्मान बालकनी में बैठाने के लिए ले जाते हुए अपने भाग्य को सराह रहा था।

और हममें से उन अनेक लोगों जिन्होंने वन अनुसंधान संस्था में शिव का प्रवचन सुना था, उनके एक बार फिर से उस समय होने वाले आश्चर्य की कल्पना करें जब हमने चलचित्र के बिल्कुल प्रारम्भ में वही उद्दात विचार सुने, वही बलपूर्वक कहा जाना कि इस कलियुग में संकीर्तन ही सर्वोत्तम तारणहार है, मानवता के माध्यम से भगवान् की सेवा करने का वही आह्वान, वही उद्घोषणा कि समस्त मानव जाति एक ही परिवार है।

थियेटर की बालकनी शीघ्र ही सत्संग भवन में परिवर्तित हो गयी। जैसे ही चैतन्य महाप्रभु पर्दे पर भगवन्नाम गाते हुए दिखाई दिए, शिव के आसपास बैठे हुए दर्शकों ने उनका अनुसरण आरम्भ कर दिया और इस प्रकार मनोरंजन में से सुख एवं लाभ प्राप्त करने लगे।

**(क्रमशः)**

**(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)**

नाम और रूप भले ही भिन्न-भिन्न हों, पर उनमें जो तत्त्व है, वह समान और एक ही है। ये सारे नाम और रूप उसी सार वस्तु पर अवलम्बित हैं। इसीलिए हम सब एक सामान्य आधार पर जुड़े हुए हैं। इस एकता की स्थापना ही विश्व-भ्रातृत्व का उद्देश्य है। इससे व्यक्ति अद्वैत अवस्था को प्राप्त करता है तथा उसमें अद्वैत भावना स्थापित होती है और ब्रह्मस्वरूपता विकसित होती है।

**स्वामी शिवानन्द**

शिवानन्द ज्ञानकोष :

# रामायण

## परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

वाल्मीकि रामायण विश्व का प्राचीनतम तथा महान् महाकाव्य है। इसे आदिकाव्य भी कहा जाता है। मनुष्य के जीवन-निर्माण में रामायण को ही समस्त श्रेय मिलता है। यह ग्रन्थ पति-पत्नियों, माता-पिता-बच्चों, भाई-बहिनों, मित्र-शत्रुओं सभी के आदर्शों से परिपूर्ण है।

### रामायण का स्रोत

वाल्मीकि ने नारद से पूछा—''देवर्षि जी! मुझे यह बताने की कृपा करें कि इस जगत् में कोई ऐसा भी पूर्ण मनुष्य हुआ है जो एक ही साथ धर्म-परायण, शूरवीर, आज्ञाकारी, सत्यवादी, कुलीन, कर्तव्य-पालक व प्राणीमात्र पर दया करने वाला रहा हो।''

नारद जी ने उत्तर दिया—''इक्ष्वाकु-कुल के राजकुमार राम ऐसे महान् हैं। वे धर्म-परायण, शूरवीर तथा ज्ञानी हैं। वे एक महान् लोकनायक हैं। वे अपनी प्रजा से अत्यधिक स्नेह रखते हैं। वे धर्म के संरक्षक हैं। वे दृढ़ता से नियमों का पालन करते हैं। वे निष्पक्ष व उदार हैं। वे शस्त्र-विद्या में निपुण एवं वेदवेत्ता हैं। वे सुन्दरता में अद्वितीय एवं गुण-सम्पन्नता में विलक्षण हैं। वे एक आज्ञाकारी पुत्र, (कृपालु) सदय-स्नेही भ्राता, प्रेममय पति, विश्वसनीय मित्र, आदर्श राजा, दयालु शत्रु तथा प्राणीमात्र के प्रिय हैं। सब लोग उनकी पूजा करते हैं।''

तमसा नदी के तट पर वाल्मीकि इस अद्भुत वर्णन पर चिन्तन करते हुए चल रहे थे। वहाँ उन्होंने एक क्रौंच पक्षी के जोड़े को प्रेम-क्रीड़ा में रत देखा। अकस्मात् एक निर्दयी व्याध ने नर पक्षी को मार गिराया। पति को भूमि पर पीड़ा में कराहते हुए देख मादा पक्षी करुणापूर्ण रुदन करने लगी। भूमि पर पड़े पक्षी एवं उसकी सन्तप्त पत्नी को देखकर ऋषि का हृदय द्रवित हुआ और वे बोल उठे—''हे व्याध! तुम्हें भी विश्राम नहीं मिलेगा, क्योंकि तुमने रतिकाल में जोड़े में से एक का वध किया है।'' ये शब्द सहज ही चार चरण-युक्त अनुष्टुप छन्द—जिसमें आठ शब्द थे, एक श्लोक के रूप में ऋषि के मुख से नि:सृत हुए।

तब सृष्टिकर्ता ब्रह्मा आदिकवि वाल्मीकि के समक्ष प्रकट हो कर बोले—''तुम राम की सुन्दर गाथा इसी मधुर छन्द में गाओ। तुम्हारा यह काव्य मानवलोक में तब तक गाया जाता रहेगा जब तक यह जगत् रहेगा और इसके आकाश तथा तारे प्रकाशित रहेंगे।'' ऐसा कह कर ब्रह्मा अन्तर्धान हो गए । उन्होंने राम की सारी कथा उनके सम्मुख वर्णित की। वाल्मीकि ध्यानस्थ हो गए। तभी उन्हें योग द्वारा राम की कथा का पूर्ण विवरण दृष्टिगोचर हुआ और उन्होंने रामायण की रचना प्रारम्भ कर दी। इस प्रकार रामायण के मधुर स्वर का स्रोत घायल पक्षी के प्रति करुणापूर्ण द्रवित हृदय से उमड़ पड़ा। क्रौंच पक्षियों के प्रति करुणापूरित द्रवित हृदय से वाल्मीकि ने जो रामायण गायी तो इसका अर्थ यह रहा कि श्री राम-सीता तो क्रौंच की जोड़ी हुए और रावण निर्दयी व्याध, क्योंकि रावण ने सीता जी को श्री राम से पृथक् कर दिया था। इसी में समानता दृष्टिगत होती है। व्याध की निर्दयता ने वाल्मीकि को रामायण लिखने की प्रेरणा दी।

वाल्मीकि रामायण में २४००० श्लोक हैं, ५०० अध्याय हैं और सात काण्ड हैं—बालकाण्ड, अयोध्याकाण्ड, अरण्यकाण्ड, किष्किन्धाकाण्ड,

सुन्दरकाण्ड, युद्धकाण्ड तथा उत्तरकाण्ड। यह शुद्ध शास्त्रीय संस्कृत काव्य है। इस महाकाव्य को प्रथमत: श्री राम के पुत्र लव-कुश ने गाया। वे वाल्मीकि के आश्रम से ब्रह्मचारियों के वेश में आये थे और इस अद्‌भुत काव्य का अपने पिता राम व अन्य नायकों-वीरों के समक्ष गायन किया।

रामायण एक ऐसा अद्‌भुत ग्रन्थ है जिसमें चारों वेदों तथा धर्म-शास्त्रों का सार निहित है। यह तो मानव के लिए अमूल्य निधि के समान है। यह अमृतत्व का सागर है। इसमें ऐसे पुत्र का चरितांकन है जो राजसिंहासन को ठुकरा, इन्द्रिय-सुख को त्याग कर, पितृ-वचन-पालन के लिए चौदह वर्ष पर्यन्त वनों में वास करता है। ऐसे पिता का चरित्र वर्णित है जो अपने वचन-पालन के लिए अपने सर्वाधिक प्रिय पुत्र को वनवास दे देता है। यह रामायण एक आदर्श पतिव्रता पत्नी का चरित्र प्रस्तुत करती है जो जीवन-पर्यन्त पति की संगिनी रही, जो विपत्तियों को साथ ही सहन कर वनों में अथक परिश्रम करती है। पति को परमेश्वर का रूप मानती है। सबसे बढ़ कर यह ऐसे भ्राता का चरित्र का वर्णन करती है जो भ्रातृप्रेम को जगत् में सर्वोपरि मानता है, जो राजमहलों के सुख त्याग कर वनों के कष्टनिवारणार्थ, भ्राता का साथ देता है।

रामायण में प्राकृतिक वर्णन अति सुन्दर तथा प्रभावशाली है। ऐसा प्रतीत होने लगता है कि पहाड़ियाँ, नदियाँ, पेड़, पक्षी भी मानवीय सुख-दु:ख में भाग ले रहे हैं। संग्रामों का भव्य वर्णन किया गया है। रामायण की सबसे बड़ी विशेषता इसकी सरलता है। सम्पूर्ण काव्य कारुणिकता एवं सुकोमलता से परिपूर्ण है। कविता एवं नैतिकता का प्रभावशाली ढंग से सुन्दर समन्वय है। इसमें नैतिकता का स्वर उदात्त है। रामायण का स्रोत ऐतिहासिक है। यह पुरातनता का ग्रन्थ है, केवल मात्र लाक्षणिक काव्य नहीं। यह अद्‌भुत ग्रन्थ समस्त युगों के लिए प्रेरणादायी है, जो कई शताब्दियों तक करोड़ों पुरुषों के भाग्य का निर्माण करता रहा है और आने वाली कई पीढ़ियों को चिरकाल तक प्रभावित करता रहेगा।

**सात काण्डों का सार**

बालकाण्ड में श्री रामावतार की बाल लीलाओं का वर्णन है। विश्वामित्र के यज्ञ की रक्षा के रूप में श्री राम उनकी सहायता करते हैं। वे सुबाहु तथा राक्षसी ताड़का का वध करते हैं। अहल्या को शापमुक्त करते हैं। वे शिव धनुष तोड़ श्री जानकी जी से विवाह करते हैं और परशुराम के अहंकार को विनष्ट करते हैं।

अयोध्याकाण्ड में श्री राम को युवराज बनाने की तैयारियाँ की जाती हैं जिसमें उनकी विमाता कैकेयी बाधा डालती है और श्री राम को चौदह वर्ष का वनवास दे देती है। उनकी पत्नी श्री सीता तथा भ्राता लक्ष्मण भी उनका अनुगमन करते हैं। उनके वियोग में उनके पिता राजा दशरथ अति सन्तप्त हो प्राण ही त्याग देते हैं। गुहराज ने श्री राम, लक्ष्मण तथा सीता का आतिथ्य-सत्कार किया। वे सब गंगा पार कर ऋषि भारद्वाज का दर्शन करते हैं। उनकी आज्ञानुसार चित्रकूट में जा कर निवास कर लेते हैं। वे वहाँ एक पर्णकुटीर तैयार करते हैं। श्री राम के अनुरागी व निष्ठावान् भ्राता भरत वन में जा कर श्री राम से वापस लौट कर चलने का आग्रह करते हैं। अन्ततोगत्वा उनकी पादुकाएँ ले कर अकेले लौटते हैं। भरत पादुकाओं को राजसिंहासन पर आसीन कर श्री राम के नाम पर राज्य करते हैं। भरत स्वयं नन्दीग्राम में रहने लगते हैं।

**(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)**

# बाल जगत्

प्रिय दिव्य बालको!

अत्यन्त आनन्द सहित मैं इस माह पुनः आपको सम्बोधित कर रहा हूँ। मैं जानता हूँ कि गत माह मैंने आपको जो कहा था, आप उसका उत्साहपूर्वक पालन कर रहे हैं। क्या अब आपने अपने मित्रों को 'जय श्री राम' कह कर अभिवादन करने का पक्का स्वभाव बना लिया है? आपके लिए मैंने जो स्वर्णिम-सिद्धान्त लिख कर भेजे थे, क्या आप उनका अभ्यास कर रहे हैं? उनको प्रतिदिन पढ़ें। प्रतिदिन उन्हें स्मरण करें। उनका अभ्यास करें। सभी सद्गुणों को अर्जित करने का प्रयत्न करें और उत्तम चरित्र विकसित करें। उत्कृष्ट चरित्र आपको अत्यधिक सशक्त और निर्भीक बनायेगा। यह आपको सत्यभाषी, निर्भीक और आत्म-विश्वासी बनायेगा। सुयोग्य बालक बनें। भविष्य के सुयोग्य नागरिक बनें। मातृभूमि की सच्ची सन्तान बन कर उद्भासित हों!

## अपना दायित्व भली-भाँति निभायें

प्रत्येक मनुष्य का कोई न कोई दायित्व होता है। अपने माता-पिता की आज्ञा का पालन करें। आपकी माता आपको भोजन खिलाती है और हर तरह से आपको सुख-सुविधा देती है। उससे प्रेम करें। उसका आदर करें। जो कुछ भी वह करने को कहती है, उसे प्रसन्नतापूर्वक करें और उसे प्रसन्न रखें। अपने पिता की आज्ञा का भी पालन करें। अपने पिता का सम्मान करें। वह आपके लिए धन कमा कर लाते हैं। आपके माता-पिता हर प्रकार से आपकी देख-भाल करते हैं। वे आपके लिए साक्षात् देवता हैं।

---

'द डिवाइन लाइफ' १९५८ से उद्धृत आलेख का अनुवाद

अपने पाठ भली–भाँति स्मरण करें। अपने शिक्षकों की आज्ञा का पालन करें और उनका सम्मान करें। यह भी आपका कर्तव्य है। अपनी शिक्षा पूर्ण कर लेने के उपरान्त अपनी भारत माता की सेवा करें। निर्धनों के दुःख–कष्ट दूर करें। यह भी आपका कर्तव्य है।

बड़ों का सम्मान करें। पड़ोसियों की सेवा करें। नित्य त्रिवार सन्ध्या और प्रार्थना करें। जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में अपने दायित्वों को भली–भाँति निभाने में ही आपके जीवन की सफलता निर्भर करती है।

## ईमानदार एवं निश्छल बनें

छोटे से छोटे कार्य में भी छल–कपट न करें। ईमानदारी केवल सर्वश्रेष्ठ सिद्धान्त ही नहीं है, यह मूलभूत सद्गुण है। ईमानदार व्यक्ति सभी का विश्वासपात्र हो जाता है। उसका सभी आदर करते हैं। वह जीवन में सफलता प्राप्त करता है। उसकी अति शीघ्र उन्नति होती है। अपने व्यापार को भी वह शीघ्र बढ़ा सकता है। उसे प्रसिद्धि भी मिल जाती है।

भगवान् एक ईमानदार–निश्छल व्यक्ति को आशीर्वादित करेंगे। वरिष्ठ अधिकारी छल–कपट रहित ईमानदार व्यक्ति को चाहते हैं। यदि आप ईमानदार हैं तो आपका मन शुद्ध–स्पष्ट रहेगा। यदि आप ईमानदार हैं तो आप अच्छी निद्रा और अच्छे स्वास्थ्य का सुख पायेंगे। यहाँ के बाद भी आपको अपने लिए स्वर्ग के द्वार खुले हुए मिलेंगे।

रिश्वत न लें। यह बेईमानी है। यह महापाप है। इस दुष्कर्म के लिए आपको कष्ट झेलने पड़ेंगे। अपनी आय के भीतर निर्वाह करें। अपनी चादर देख कर पैर फैलायें। अल्प में ही निर्वाह करें। सादा जीवन व्यतीत करें। तब आपको अधिक धन की आवश्यकता ही नहीं पड़ेगी। आपको ऋण नहीं लेना पड़ेगा। तब आपको रिश्वत लेने का लोभ ही नहीं होगा।

## समयनिष्ठ बनें

समय अनमोल है। यदि आप प्रतिदिन विद्यालय में एक घण्टे की देरी से पहुँचेंगे, तो आपका पाठ छूट जायेगा। यदि आप स्टेशन पर समय से नहीं पहुँचेंगे, तो आपकी गाड़ी छूट जायेगी।

यथा–समय पर काम करने का स्वभाव बनायें। प्रातः शीघ्र उठें और अपना कार्य सही समय पर करना आरम्भ करें। यदि आपने १० बजे विद्यालय जाना है तो सदैव उससे कुछ मिनट शीघ्र पहुँचने का प्रयास करें। किसी भी सम्मेलन में जाने के लिए सही समय का पालन करें।

देखिये, प्रकृति भी कितनी समयनिष्ठ है। सूर्य यथा समय निकलता है। ऋतुएँ यथा समय परिवर्तित होती हैं। यदि आप समयनिष्ठ नहीं बनेंगे तो आपका जीवन एक असफल जीवन रहेगा। यदि आप समयनिष्ठ रहेंगे तो आप जीवन में पूर्ण सफलता पायेंगे। यदि आप समयनिष्ठता का स्वभाव बना लेंगे तो यह आपको प्रत्येक कार्य यथा समय करने में सहायक होगा।

## वीर बनें

भीरु न बनें। निर्भीक बनें। सदा प्रसन्न रहें। साहसी बनें। शेर के समान चलें। निर्भीकता से बात करें। संकोची न बनें। सदैव फुर्तीले रहें। अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें। सुदृढ़, स्वस्थ और जोशीले बनें।

जब भी कोई कार्य करने का निश्चय करें तो उसे पूरे मन से, हृदयपूर्वक करें। किसी भी तरह से उसे समाप्त अवश्य करें। अधूरा न छोड़ें। जब कोई पुस्तक पढ़ना आरम्भ करें तो उसे समाप्त करके छोड़ें, बीच में नहीं। सेवा और त्याग आपके आदर्श होने चाहिए। उन महान् विभूतियों का स्मरण करें जिन्होंने अपनी मातृभूमि के लिए प्राण न्योछावर कर दिए। ऐसे वीरतापूर्ण कार्य करें जो आपको चिर-स्मरणीय बनाने वाले हों। एक आदर्श जीवन जियें।

**स्वामी शिवानन्द**

## गन्ने की कहानी

एक किसान अपना गन्ने का गट्ठर बेचने कलकत्ता गया।
वह रेलगाड़ी से गया।
उसने सोचा वहाँ वह अधिक धन कमा लेगा।
हावड़ा में टिकट-निरीक्षक आ गया,
'यह गट्ठर किसका है?' उसने पूछा।
उसके मालिक ने नहीं कहा, 'यह मेरा है।'
गट्ठर को अपना कहने को कोई भी आगे नहीं आया।

अन्ततः एक लोभी बनिया आगे आ कर बोला,
'श्रीमान् जी, यह मेरा है।'

टिकट-निरीक्षक ने तुरन्त कहा,
'पहले २० रु. भरो, फिर गन्ने लेना।

जैसे ही उसने कहा, 'यह मेरा है',
उसी क्षण वह पकड़ा गया।
ममता या मेरा-पन ही सब दुःखों का कारण है।
मैं-पन और मेरा-पन त्याग दें, अब आप मुक्त हैं।
पहले मैं-पन आता है और फिर उसके पीछे मेरा-पन।

**स्वामी शिवानन्द**

---

'Spiritual Stories' पुस्तक से उद्धृत आलेख का अनुवाद

# चतुर्थ उत्तर प्रदेश राज्य स्तरीय डिवाइन लाइफ सोसायटी सम्मेलन (१५ से १७ नवम्बर २०२४)

सर्वशक्तिमान् परमात्मा एवं परम श्रद्धेय गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के दिव्य अनुग्रह से, द डिवाइन लाइफ सोसायटी कानपुर शाखा दिनाँक १५ से १७ नवम्बर २०२४ तक कानपुर, उत्तर प्रदेश में चतुर्थ उत्तर प्रदेश राज्य स्तरीय डिवाइन लाइफ सोसायटी सम्मेलन आयोजित करने जा रही है।

मुख्यालय आश्रम के वरिष्ठ स्वामीजी एवं अन्य आध्यात्मिक संस्थाओं के सन्त-विद्वज्जन अपनी उपस्थिति एवं उद्बोधन द्वारा सम्मेलन की शोभा-वृद्धि करेंगे। द डिवाइन लाइफ सोसायटी की समस्त शाखाओं के भक्तवृन्द इस सम्मेलन में भाग लेने हेतु हार्दिक रूप से आमन्त्रित हैं।

पंजीकरण एवं अन्य जानकारी हेतु कृपया सम्पर्क करें:

| | | |
|---|---|---|
| श्री अंकुर श्रीवास्तव, सचिव | : | ९८३९८१८४८१, ७९८५४०१६२२, ८५७४४०९९०३ |
| श्री अतुल श्रीवास्तव, उपाध्यक्ष | : | ८८०८०७००१० |
| श्री गिरीशचन्द्र शुक्ला | : | ९४१७६३९४४९ |

सेवा में अग्रसर होइए, प्रेम में विकास कीजिए, ज्ञान में उन्नति कीजिए। सेवा के लिए सुअवसर का निर्माण कीजिए। प्रतिदिन कुछ-न-कुछ नयी बात सीख लीजिए। ईश्वर के प्रति अधिकाधिक भक्ति का विकास कीजिए। साधना बढ़ाइए। मार्ग में संलग्न रहिए। आपकी उन्नति सतत होती रहेगी। अवनति होने का प्रश्न ही नहीं रहेगा। यही सफलता के लिए सुनिश्चित मार्ग है। कभी ठहरिए नहीं। कभी ढिलाई न दीजिए। आगे बढ़ते जाइए। आप शीघ्र ही लक्ष्य को प्राप्त करेंगे।

**स्वामी शिवानन्द**

# मुख्यालय आश्रम में भक्ति संगीत कार्यक्रम

सुप्रसिद्ध मानभट्ट आख्यानकार, शास्त्रीय गायक एवं योगनिकेतन, वडोदरा (गुजरात) के संगीत-शिक्षक श्री मंयक पांड्या, परम श्रद्धेय गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के पावन आश्रम में आये और उन्होंने २२ जून २०२४ को पवित्र समाधि मन्दिर में रात्रि सत्संग के समय श्री गुरुदेव के चरण-कमलों में अपनी भावपूर्ण स्वरांजलि अर्पित की।

गुरु-भक्ति की महिमा का विविध राग-रागिनियों में मधुर गान करते हुए, श्री पांड्या जी ने श्रद्धेय गुरुदेव के प्रेरक जीवन एवं शिक्षाओं पर एक सुन्दर आख्यायिका प्रस्तुत की। तदुपरान्त, उन्हें सम्मानित किया गया; आरती एवं प्रसाद-वितरण के साथ सत्संग का समापन हुआ।

अल्प अनुभव प्राप्त कर लेने पर ही साधना को बन्द न कीजिए। तब तक अभ्यास करते जाइए, जब तक कि आप भूमा में पूर्णतः स्थित न हो जायें। यह बहुत आवश्यक है। यदि अभ्यास बन्द कर आप संसार में घूमने लगेंगे, तो आपका कभी भी पतन हो सकता है। प्रबल प्रतिक्रियाएँ होगीं। इसके उदाहरणों की कमी नहीं है। अनेक लोग विनष्ट हो गये हैं। एक झलक से ही आप सुरक्षित नहीं रह सकते। लोकैषणा तथा यश के प्रलोभन में न पड़िए। आप स्त्री, बच्चे, माता-पिता, गृह, मित्र तथा सम्बन्धियों का परित्याग कर सकते हैं; परन्तु बौद्धिक सुख, नाम तथा यश के सुख का परित्याग करना कठिन है। मैं आपको चेतावनी देता हूँ। जो व्यक्ति आत्मा से सुख प्राप्त करता है, वह इस तुच्छ नाम-यश की जरा भी परवाह नहीं करेगा। सांसारिक व्यक्ति के लिए ही यह जगत् महान् वस्तु है। ब्रह्मज्ञानी के लिए यह जगत् तृणवत् है। ब्रह्मज्ञानी के लिए यह राई के समान, बूँद के समान तथा शून्य के समान ही है। विचारशील बनिए। सभी तुच्छ वस्तुओं की उपेक्षा कीजिए। अपने अभ्यास में स्थिर बनिए। परम-साक्षात्कार की प्राप्ति जब तक न हो जाये, तब तक साधना को बन्द न कीजिए। पूर्ण ब्रह्म-चैतन्य में जब तक स्थित न हो जायें, तब तक साधना कदापि बन्द न कीजिए।

**स्वामी शिवानन्द**

# महत्त्वपूर्ण सूचना

## योग–वेदान्त अरण्य अकादमी (द डिवाइन लाइफ सोसायटी)

शिवानन्दनगर—२४९१९२, जिला : टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, भारत

**प्रवेश–सम्बन्धी सूचना**

लगभग दो माह **३०–०८–२०२४** से **२५–१०–२०२४** तक के **१०१ वें** आवासीय बेसिक योग–वेदान्त पाठ्यक्रम (कोर्स) में भाग लेने हेतु आवेदन–पत्र आमन्त्रित किये जाते हैं। यह पाठ्यक्रम द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय, शिवानन्दनगर (ऋषिकेश) के अकादमी–परिसर में आयोजित किया जायेगा।

**इस पाठ्यक्रम से सम्बन्धित विस्तृत विवरण इस प्रकार है :**

१. इस पाठ्यक्रम में केवल भारतीय (पुरुष) नागरिक भाग ले सकते हैं। कक्षाएँ कोर्स के लिए विद्यार्थियों के रूप में पंजीकृत प्रविष्ट आवेदनकर्ताओं के लिए संचालित की जायेंगी।

२. आयु–वर्ग २० और ६५ वर्ष के बीच

३. योग्यताएँ :
   - (क) गहन आध्यात्मिक अभीप्सा तथा योग–वेदान्त के अभ्यास में गहन रुचि रखने वाले स्नातक उपाधिधारी पुरुषों को वरीयता दी जायेगी।
   - (ख) अंग्रेजी भाषा में धाराप्रवाह वार्तालाप करने की क्षमता होनी चाहिए; क्योंकि शिक्षण का माध्यम अंग्रेजी भाषा है।
   - (ग) स्वास्थ्य अच्छा होना चाहिए।

४. पाठ्यक्रम की अवधि—योग, वेदान्त तथा सांस्कृतिक मूल्यों पर लगभग दो माह की अवधि का आवासीय पाठ्यक्रम।

५. पाठ्यक्रम का विषय–क्षेत्र तथा पाठ्यचर्या (Syllabus) :
   - (क) भारतीय तथा पाश्चात्य दर्शन के इतिहास का रूपरेखीय अध्ययन, उपनिषदों का अध्ययन, धार्मिक चेतना का परिशीलन, भगवद्गीता का अध्ययन, पतंजलि की योग–प्रणाली, नारद–भक्ति–सूत्र तथा स्वामी शिवानन्द का दर्शन।
   - (ख) व्यावहारिक—आसन, प्राणायाम, ध्यान, कर्मयोग, भाषण, समूहों में चर्चा, प्रश्न–उत्तर और अन्तिम परीक्षा।
   - (ग) वैकल्पिक विषय के रूप में प्रारम्भिक संस्कृत के शिक्षण का भी प्रावधान है। जो प्रतिभागी इसमें रुचि रखते हों, वे इस संस्कृत–कक्षा से भी लाभ उठा सकते हैं।

६. प्रशिक्षण, आवास तथा भोजन के लिए कोई शुल्क नहीं लिया जायेगा। द डिवाइन लाइफ सोसायटी की ओर से शुद्ध शाकाहारी भोजन (जलपान तथा दो बार भोजन प्रतिदिन) उपलब्ध कराया जायेगा। धूम्रपान, मद्यपान तथा नशीले पदार्थों का सेवन सर्वथा वर्जित है।

७. भरे हुए आवेदन–पत्र अधोलिखित पदाधिकारी के पास **३१–०७–२०२४** तक पहुँच जाने चाहिए।

८. योग–वेदान्त अरण्य 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 में संचालित किये जाने वाले पाठ्यक्रम का स्वरूप छात्र को केवल शास्त्रीय ज्ञान अथवा मूलपाठ–विषयक जानकारी प्रदान करने की अपेक्षा अनुशासनात्मक अधिक है।

**आवेदन–पत्र तथा विवरण–पत्रिका प्राप्त करने के लिए निम्नांकित पते पर सम्पर्क स्थापित करें :**

शिवानन्दनगर
०१–०५–२०२४

आवेदन–पत्र तथा विवरण–पत्रिका को वेबसाइट से भी डाउनलोड किया जा सकता है।
www.sivanandaonline.org
yvfacademy@gmail.com

**कुल–सचिव (रजिस्ट्रार)**
योग–वेदान्त अरण्य अकादमी
**द डिवाइन लाइफ सोसायटी**
पत्रालय : शिवानन्दनगर—२४९१९२
जिला : टिहरी–गढ़वाल, उत्तराखण्ड
फोन : ०१३५–२४३३५४१ (अकादमी)

**नोट— (१) चयनित विद्यार्थियों को अकेले आना चाहिए—पारिवारिक सदस्यों अथवा सम्बन्धियों के साथ नहीं।**
**(२) आवश्यकता पड़ने पर क्रमसंख्या ५ के अन्तर्गत उपर्युक्त पाठ्यचर्या में बिना किसी पूर्व–सूचना के किंचित् परिवर्तन किया जा सकता है।**

# 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।
- 'मेडिकल रिलीफ' के अन्तर्गत प्राप्त डोनेशन का उपयोग शिवानन्द चैरिटेबल हॉस्पिटल में जरूरतमन्द रोगियों के 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।

- द डिवाइन लाइफ सोसायटी के लिए डोनेशन 'ऑनलाइन डोनेशन सुविधा' द्वारा 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।
- डोनेशन ऋषिकेश में देय बैंकड्राफ्ट अथवा चेक अथवा इलेक्ट्रानिक मनीआर्डर (E.M.O.) द्वारा "The Divine Life Society", Shivanandanagar, Uttarakhand के नाम भी 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।

## 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/- |

* 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 के प्रतिवेदन

## भारतीय शाखाएँ

**कटक (ओडिशा)**: मई माह में शाखा के नियमित कार्यक्रम यथा शिवानन्द धर्मार्थ डिस्पेंसरी द्वारा निःशुल्क चिकित्सा, प्रतिदिन पादुका पूजा और प्रत्येक रविवार को चल-सत्संग, प्रत्येक एकादशी को गीता पारायण यथावत् चलते रहे। सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के संन्यास-दीक्षा शताब्दी उत्सव के एक भाग के रूप में, प्रतिदिन एक घण्टा महामन्त्र कीर्तन किया गया। ५ मई को पादुका पूजा सहित साधना दिवस आयोजित किया गया तथा १२ मई को श्री शंकराचार्य जयन्ती मनायी गयी। १० से १६ मई तक शाखा द्वारा श्रीमद्भागवत सप्ताह आयोजित किया गया तथा मासिक पत्रिका 'दिव्य सन्देश' भी प्रकाशित की गयी।

**काकचिंग (मणिपुर)**: शाखा द्वारा रुद्री पाठ और शिवमहिम्नस्तोत्र सहित दैनिक पूजा, प्रत्येक सोमवार को शिवाभिषेक, गुरुवार को पादुका पूजा और भजन-कीर्तन, रविवार को महामन्त्र कीर्तन इत्यादि कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। ८ मई को मासिक सत्संग और शिवाभिषेक किया गया। १२ मई को भजन-कीर्तन एवं 'भजगोविन्दम्' गायन सहित श्री शंकराचार्य जयन्ती मनायी गयी।

**काकीनाड़ा (आन्ध्र प्रदेश)**: शाखा के प्रत्येक सोमवार को श्रीमद्भगवद्गीता पर प्रवचनों सहित साप्ताहिक सत्संग, तथा संकीर्तन सहित शनिवार को साप्ताहिक सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। १४ अप्रैल को जप, भजन और प्रवचन सहित मासिक सत्संग किया गया तथा १७ अप्रैल को श्री रामनवमी के उपलक्ष्य में श्री सीताराम कल्याणम् आयोजित किया गया।

**कानपुर (उत्तर प्रदेश)**: दैनिक पूजा एवं अभिषेक के अतिरिक्त, ७ मई को परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्दजी महाराज की जन्म-जयन्ती पादुका पूजा और भजन-कीर्तन सहित मनायी गयी। २६ मई को मासिक सत्संग आयोजित किया गया।

**केन्द्रापाड़ा (ओडिशा):** शाखा द्वारा ११ से १६ मई तक 'विश्व शान्ति विष्णु महायज्ञ' सम्पन्न किया गया तथा १७ मई को व्यक्तित्व विकास शिविर आयोजित किया गया। २३ मई को सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। १ जून को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का संन्यास-दीक्षा शताब्दी दिवस श्रद्धापूर्वक मनाया गया।

**खुर्दा (ओडिशा):** मई माह में प्रत्येक गुरुवार को श्रीमद्भगवद्गीता पाठ, श्री हनुमान चालीसा पाठ, महामन्त्र कीर्तन, स्वाध्याय सहित साप्ताहिक सत्संग तथा रविवार को पादुका-पूजा, श्री हनुमान चालीसा पाठ एवं श्री विष्णुसहस्रनाम पारायण सहित साप्ताहिक सत्संग किए गए।

**चैन्नई ट्रिप्लीकेन सिटी (तमिलनाडु):** शाखा द्वारा ८ मई को पादुका-पूजा, वेद पारायण तथा श्री गुरुदेव की महिमा पर प्रवचन का आयोजन किया गया। १० मई को अक्षय तृतीया अन्नदान सहित मनायी गयी तथा १२ मई को श्री शंकराचार्य जयन्ती मनायी गयी।

**चाँदपुर (ओडिशा):** दैनिक पूजा, प्रत्येक शनिवार को साप्ताहिक सत्संग, गुरुवार को गुरु-पादुका

पूजा, संक्रान्ति को सुन्दरकाण्ड पारायण तथा माह की ८ और २४ तारीख को चल सत्संग नियमित रूप से किए जाते रहे। सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के संन्यास-दीक्षा शताब्दी उत्सव के एक भाग के रूप में, १९ से ३१ मई तक महामन्त्र कीर्तन किया गया । २८ मई को श्री हनुमान चालीसा का पारायण किया गया।

**चौद्वार (ओडिशा)**: दैनिक पूजा, योगासन-कक्षा तथा प्रत्येक रविवार को श्रीमद्भगवद्गीता पाठ एवं प्रवचन सहित साप्ताहिक सत्संग यथावत् चलते रहे। १४ अप्रैल को श्री हनुमान जयन्ती '**श्री राम जय राम जय जय राम**' मन्त्र-संकीर्तन सहित मनायी गयी तथा २७ अप्रैल को श्री सुन्दरकाण्ड का पारायण किया गया।

**छत्रपुर (ओडिशा)**: शाखा द्वारा दैनिक पूजा, प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग तथा माह की ८ एवं २४ तारीख को पादुका पूजा के कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। माह में दो चल-सत्संग भिन्न भिन्न स्थानों पर किए गए। ४ अप्रैल को साधना दिवस आयोजित किया गया तथा १४ अप्रैल को श्री हनुमान जयन्ती के अवसर पर श्री हनुमान चालीसा का पाठ किया गया। श्री रामनवमी के उपलक्ष्य में १६ से २४ अप्रेल तक श्री रामचरितमानस पारायण एवं प्रवचन का आयोजन किया गया। ६, १३ एवं २७ अप्रैल को सुन्दरकाण्ड पाठ किया गया।

**जयपुर (राजस्थान)**: दैनिक योगासन-कक्षा, नारायण सेवा, प्रत्येक सोमवार को मातृ-सत्संग तथा रविवार को हवन, स्वामी शिवानन्द होमियोपैथी चिकित्सालय के माध्यम से रोगियों की निःशुल्क चिकित्सा आदि शाखा की समस्त गतिविधियाँ यथावत् चलती रहीं। ७ मई को परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्दजी महाराज की जन्म-जयन्ती पादुका पूजा और भजन-कीर्तन सहित मनायी गयी । १८ मई को श्री हनुमान चालीसा एवं श्री सुन्दरकाण्ड पाठ तथा भजन-कीर्तन सहित मातृ-सत्संग आयोजित किया गया। २० मई को एक विशेष सत्संग का आयोजन किया गया।

**जमशेदपुर (झारखण्ड)**: प्रत्येक शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग तथा रविवार को अन्त्योदय बस्ती के बालकों के लिए निःशुल्क चित्रकला कक्षाएँ यथावत् चलती रहीं। १७ अप्रैल को श्री रामनवमी तथा २५ अप्रैल को परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्दजी महाराज की जन्म-जयन्ती मनायी गयी।

**जैकबपुरा-गुड़गाँव (हरियाणा)**: शाखा द्वारा प्रत्येक सोमवार को सत्संग-भजन के अतिरिक्त, २८ अप्रैल से ६ मई तक श्री राम कथा का आयोजन किया गया। ७ मई को परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्दजी महाराज की जन्म-जयन्ती पादुका पूजा, श्री सुन्दरकाण्ड पाठ और भजन-कीर्तन सहित मनायी गयी। इस शुभ अवसर पर एक पुस्तक 'भजनामृत' का विमोचन किया गया। १८ मई को मासिक सत्संग आयोजित किया गया।

**नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़)**: शाखा द्वारा दैनिक प्रातःकालीन प्रार्थना, श्रीमद्भगवद्गीता, श्री हनुमान चालीसा एवं श्री विष्णुसहस्रनाम पारायण, प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग तथा शनिवार को श्री हनुमान चालीसा और श्री सुन्दरकाण्ड पारायण सहित मातृ सत्संग नियमित रूप से किए जाते रहे। ७ मई को परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्दजी महाराज की जन्म-जयन्ती पादुका पूजा और भजन-कीर्तन सहित मनायी गयी । ३ मई को महामन्त्र कीर्तन किया गया तथा २३ मई को हवन किया गया।

**नयागढ़ (ओडिशा)**: प्रत्येक बुधवार को साप्ताहिक सत्संग तथा संक्रान्ति दिवस को श्री हनुमान

चालीसा और श्री सुन्दरकाण्ड पारायण का आयोजन किया गया। १४ अप्रैल को श्री हनुमान जयन्ती मनायी गयी । १७ अप्रैल को श्री रामनवमी अभिषेक एवं '**श्री राम जय राम जय जय राम**' मन्त्र-संकीर्तन सहित मनायी गयी ।

**पंचकुला (हरियाणा)**: ८ मई को 'सिविल हॉस्पिटल' में नारायण सेवा की गयी और २४ को गोशाला में गायों को हरा चारा खिलाया गया। ५ मई को एक भक्त के आवास पर सत्संग किया गया।

**पुरी (ओडिशा)**: शाखा के दैनिक सत्संग, प्रत्येक गुरुवार और रविवार को साप्ताहिक सत्संग, ८ एवं २४ तारीख को पादुका पूजा सहित विशेष सत्संग, एकादशी को श्रीमद्भगवद्गीता पाठ तथा संक्रान्ति को श्री हनुमान चालीसा पाठ के कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के संन्यास-दीक्षा शताब्दी उत्सव के एक भाग के रूप में, प्रतिदिन एक घण्टा महामन्त्र कीर्तन किया गया। श्री रामनवमी के उपलक्ष्य में ९ से १७ अप्रैल तक श्री रामचरितमानस पारायण का आयोजन किया गया। इसका समापन हवन एवं नारायण सेवा के साथ हुआ।

**बाबनपुर (ओडिशा):** शाखा द्वारा २ अप्रैल को विशेष सत्संग आयोजित किया गया। १४ अप्रैल को महाविशुभ संक्रान्ति श्री हनुमान चालीसा पाठ सहित मनायी गयी। १७ अप्रैल को श्री रामनवमी के उपलक्ष्य में जप एवं पादुका पूजा का आयोजन किया गया।

**बरगढ़ (ओडिशा):** मई माह में दैनिक पूजा, योग एवं प्राणायाम की कक्षाएँ, प्रत्येक सोमवार को रुद्राभिषेक, गुरुवार को गुरु-पादुका पूजा, शनिवार को साप्ताहिक सत्संग तथा रविवार को श्रीमद्भगवद्गीता पर विचार-विनिमय के साथ सत्संग नियमित रूप से किए जाते रहे। इसके साथ साथ रोगियों की होमियोपैथी द्वारा धर्मार्थ चिकित्सा पूर्ववत् की जाती रही। २५ मई को एक उड़िया पुस्तक 'कमेन्टरी ऑन ईशोपनिषद्' का विमोचन किया गया।

**बार्सीलोना (ओडिशा):** शाखा द्वारा १२ मई को श्री शंकराचार्य जयन्ती पूजा एवं सद्गुरुदेव के आलेख 'शंकराचार्य का वेदान्त-दर्शन' के वाचन सहित मनायी गयी। १ जून को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का संन्यास-दीक्षा शताब्दी दिवस श्रद्धापूर्वक मनाया गया।

**ब्रह्मपुर (ओडिशा)**: शाखा के नियमित कार्यक्रम यथा प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग, माह की ८ एवं २४ तारीख और गुरुवार को पादुका-पूजा, एकादशी को श्रीमद्भगवद्गीता पाठ तथा संक्रान्ति दिवस को श्री सुन्दरकाण्ड पारायण पूर्ववत् चलते रहे। सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के संन्यास-दीक्षा शताब्दी उत्सव के एक भाग के रूप में, १ से ३१ मई तक श्री गुरुदेव की शिक्षाओं एवं दर्शन पर व्याख्यान-चर्चा का आयोजन किया गया।

**बीकानेर (राजस्थान)**: शाखा द्वारा मई माह में दैनिक पूजा, योगासन, प्राणायाम और ध्यान सत्र, प्रत्येक सोमवार को रुद्राभिषेक, मंगलवार को भजन-सन्ध्या और महामन्त्र संकीर्तन, शनिवार को श्री सुन्दरकाण्ड, श्री हनुमान चालीसा पारायण और महामन्त्र संकीर्तन सहित सत्संग तथा अमावस्या को हवन यथावत् चलते रहे। इसके अतिरिक्त, शाखा द्वारा जल सेवा भी की गयी।

**भीमकंाड (ओडिशा)**: मई माह में शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा और प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग पूर्ववत् किए जाते रहे।

**भुवनेश्वर (ओडिशा)**: शाखा द्वारा दैनिक पूजा और नारायण सेवा, प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग, सप्ताह में चार दिन निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा के अतिरिक्त, छः विशेष सत्संग आयोजित किए गए। १२ मई को श्री शंकराचार्य जयन्ती मनायी गयी । माह की २४ तारीख को चिदानन्द दिवस '**श्री राम जय राम जय जय राम**' मन्त्र जप, श्रीमद्भागवत पारायण एवं महामन्त्र संकीर्तन सहित मनाया गया।

**राउरकेला (ओडिशा):** दैनिक योग कक्षाएँ, पादुका पूजा, भजन-कीर्तन, अर्चना और श्री विष्णुसहस्रनाम पाठ सहित गुरुवार और रविवार को साप्ताहिक सत्संग इत्यादि शाखा के कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। निःशुल्क ऐक्युप्रेशर चिकित्सा एवं औषधियाँ जरूरतमन्द लोगों को पूर्ववत् दी जाती रहीं। १ जून को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का संन्यास-दीक्षा शताब्दी दिवस प्रभात-फेरी एवं पादुका पूजा सहित मनाया गया।

**राजोल (आन्ध्र प्रदेश)**: प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग के अतिरिक्त, १२ मई को श्री शंकराचार्य जयन्ती संकीर्तन एवं आचार्य शंकर के जीवन पर प्रवचन सहित मनायी गयी। २५ मई को पूज्य श्री स्वामी हंसानन्दजी महाराज की जन्म-जयन्ती के अवसर पर महामृत्युञ्जय मन्त्र का जप किया गया। सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के संन्यास-दीक्षा शताब्दी उत्सव के एक भाग के रूप में, २६ मई से १ जून तक प्रतिदिन एक घण्टा महामन्त्र कीर्तन किया गया। १ जून को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के जीवन पर प्रवचन सहित विशेष सत्संग आयोजित किया गया।

**लांजीपल्ली महिला शाखा (ओडिशा)**: दैनिक पूजा, प्रत्येक रविवार को स्वाध्याय सहित साप्ताहिक सत्संग, गुरुवार को पादुका पूजा एवं चल-सत्संग, एकादशी को श्रीमद्भगवद्गीता और श्रीमद्भागवत पाठ, संक्रान्ति दिवस को श्री हनुमान चालीसा एवं श्री सुन्दरकाण्ड पारायण तथा नारायण सेवा के कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे।

**लखनऊ (उत्तर प्रदेश):** शाखा द्वारा ५ एवं २६ मई को लेखराज होम में प्रार्थना, भजन, मन्त्र जप तथा मानव कल्याण हेतु महामृत्युञ्जय मन्त्र जप सहित विशेष सत्संग किए गए।

**विशाख ग्रामीण शाखा (आन्ध्र प्रदेश)**: शाखा द्वारा दैनिक पूजा तथा प्रत्येक सोमवार को श्री विश्वनाथ मन्दिर में अभिषेक पूर्ववत् किए जाते रहे। तेलुगु नववर्ष एवं शाखा के छठे स्थापना दिवस के उपलक्ष्य में ७ से ९ अप्रैल तक नगर संकीर्तन, रुद्राभिषेक, हवन, भजन, पंचाग-श्रवण, शास्त्रीय गायन एवं नृत्य आदि विविध कार्यक्रम आयोजित किए गए। ५ मई को श्रीमद्भगवद्गीता पर प्रवचन एवं भजन-कीर्तन सहित मासिक सत्संग आयोजित किया गया। २५ अप्रैल से १२ मई तक बालकों के लिए किशोर भारती कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

**साउथ बलांडा (ओडिशा):** दैनिक पूजा, प्रत्येक शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग, ८ एवं २४ तारीख को पादुका पूजा आदि शाखा की नियमित गतिविधियाँ यथावत् चलती रहीं। प्रत्येक एकादशी को श्रीमद्भगवद्गीता, श्री विष्णुसहस्रनाम और श्री हनुमान चालीसा का पाठ किया गया। संक्रान्ति दिवस को विशेष सत्संग आयोजित किया गया। ३१ मई को विश्व शान्ति और मानव कल्याण हेतु अखण्ड महामन्त्र कीर्तन किया गया।

# हिन्दी में उपलब्ध पुस्तकों की नवीनतम सूची

**श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज कृत**

| | |
|---|---|
| अच्छी नींद कैसे सोयें | ₹ ७०/- |
| अध्यात्मविद्या | U.P. |
| कर्म और रोग | २५/- |
| कर्मयोग-साधना | २२५/- |
| गीता-प्रबोधिनी | ५५/- |
| गुरु-तत्त्व | ५५/- |
| घरेलू चिकित्सा | U.P. |
| जपयोग | १२०/- |
| जीवन में सफलता के रहस्य | १८५/- |
| ज्योति, शक्ति और प्रज्ञा | ६५/- |
| दिव्योपदेश | ४०/- |
| देवी माहात्म्य | ११५/- |
| धनवान् कैसे बनें | ५०/- |
| धारणा और ध्यान | २१०/- |
| ध्यानयोग | १३०/- |
| प्राणायाम-साधना | ७५/- |
| बालकों के लिए दिव्य जीवन सन्देश | १००/- |
| ब्रह्मचर्य-साधना | ११०/- |
| भगवान् शिव और उनकी आराधना | १५०/- |
| भगवान् श्रीकृष्ण | १३०/- |
| मन : रहस्य और निग्रह | २०५/- |
| मरणोत्तर जीवन और पुनर्जन्म | १३५/- |
| मानसिक शक्ति | १३०/- |
| मूर्तिपूजा का दर्शन और महत्त्व | ३०/- |
| मैं इसका उत्तर दूँ? | १३०/- |
| श्रीमद्भगवद्गीता | ४९०/- |
| योगाभ्यास का मूलाधार | U.P. |
| योगवासिष्ठ की कथाएँ | ९०/- |
| योगासन | ११५/- |
| विद्यार्थी-जीवन में सफलता | ६०/- |
| शिवानन्द-आत्मकथा | १२०/- |
| सत्संग भजन माला | ₹ १६०/- |
| सत्संग और स्वाध्याय | ६०/- |
| सद्गुणों का अर्जन एवं दुर्गुणों का नाश किस प्रकार करें | १९५/- |
| सन्त-चरित्र | U.P. |
| सौ वर्ष कैसे जियें | ९५/- |
| साधना | ४७५/- |
| स्वरयोग | ८०/- |
| हठयोग | U.P. |
| हिन्दूतत्त्व-विवेचन | १६०/- |

**श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज कृत**

| | |
|---|---|
| अध्यात्म-प्रसून | ३५/- |
| आलोक-पुंज | १०५/- |
| ज्योति-पथ की ओर | १२५/- |
| त्याग : शरणागति | २५/- |
| भगवान् का मातृरूप | ७०/- |
| मोक्ष सम्भव है | ३५/- |
| योग-सन्दर्शिका | ५५/- |
| शाश्वत सन्देश | ५५/- |
| शोकातीत पथ | १४०/- |
| साधना सार | ३५/- |

**श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज कृत**

| | |
|---|---|
| नित्य वन्दना | ४५/- |

**अन्य लेखक कृत**

| | |
|---|---|
| एकादशोपनिषदः (मूल मन्त्राः) | १४०/- |
| गुरुदेव कुटीर में भजन-कीर्तन | ५०/- |
| *चिदानन्दम् | २००/- |
| जीवन-स्रोत | १५०/- |
| शारीरकमीमांसादर्शनम् | १५/- |
| शिव स्तोत्र माला | ३५/- |
| श्रीमद्भगवद्गीता (मूलमात्रम्) | १००/- |
| *सर्वस्नेही हृदय | १००/- |
| दिव्य योग | ९०/- |
| शिवानन्द स्तोत्रपुष्पांजलि | ५५/- |

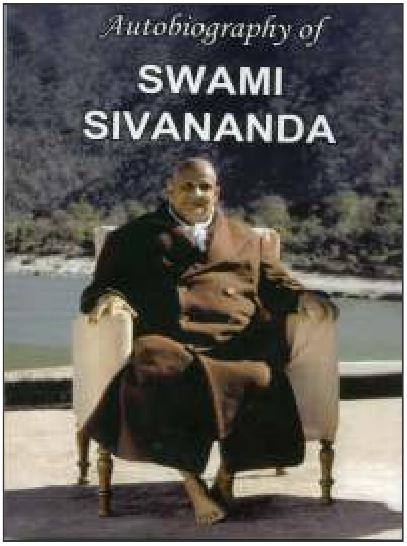
५०% अग्रिम। पैकिंग अतिरिक्त । विस्तृत जानकारी के लिए निम्नांकित पते पर सम्पर्क करें :

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

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

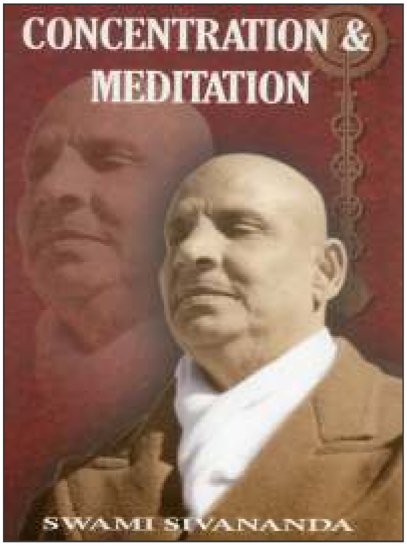
For online orders and catalogue : dlsbooks.org

# NEW EDITION



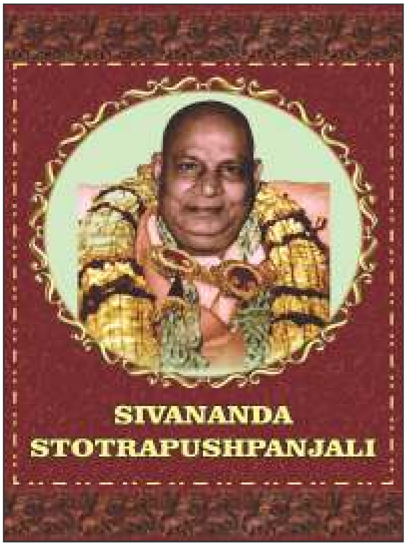

**AUTOBIOGRAPHY OF SWAMI SIVANANDA**

**Pages: 232 Price: 145/-**



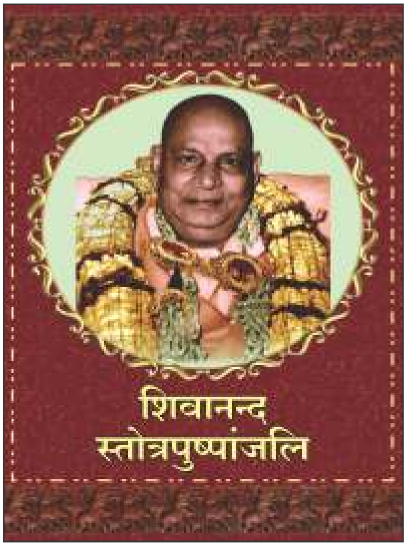

**CONCENTRATION & MEDITATION**

**Pages: 304 Price: 295/-**




**SIVANANDA STOTRAPUSHPANJALI**

**Pages: 80 Price: 60/-**




**शिवानन्द स्तोत्रपुष्पांजलि**

**Pages: 72 Price: 55/-**

# बीस महत्त्वपूर्ण आध्यात्मिक नियम

**परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Registrar of Newspapers for India
**No. 71610/1999**

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

जुलाई २०२४

**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

कारागार में पड़े हुए बन्दियों की स्थिति जानने के लिए कभी-कभी राजा भी कारागार में जाता है। उन बन्दियों की भलाई के लिए वह ऐसा करता है। वह पूरा स्वतन्त्र है और अपनी ही इच्छा से कारागार में जाता है। इसी प्रकार अवतार भी स्वेच्छा से अस्थि-मांसमय शरीर धारण करते हैं। इसका एकमात्र उद्देश्य यही है कि मानव का उद्धार हो। राजा की तरह वे भी पूर्ण स्वतन्त्र होते हैं और माया पर उनका पूरा अधिकार होता है। जीव जब तक आत्म-साक्षात्कार नहीं कर लेता है, तब तक वह अविद्या का दास रहता है।

**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' से 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