

₹ १००/- वार्षिक



दिव्य जीवन



‘कर्म द्वारा ईश्वर प्रसन्न हो’, इस प्रकार की सूक्ष्म आसक्ति भी छोड़नी होगी। यदि आप केवल ईश्वर के लिए ही कर्म करते हैं, तो आपका खाना, चलना, बोलना, साँस लेना, सोना, शौच-स्नान आदि भी यौगिक क्रिया बन जाती है। कर्म ही पूजा बन जाता है। यह महान् रहस्य है। कर्मयोग के क्षेत्र में क्रमिक साधना करते हुए यह सीखना होता है। आपको अपनी सारी क्रियाओं को आध्यात्मिक क्रिया बनाना चाहिए। अभ्यास के द्वारा प्रत्येक कर्म को योग में बदलना चाहिए। केवल तत्त्व-चर्चा से काम नहीं चलेगा। कर्मयोग का मर्म जान लो। स्वार्थ-रहित हो कर काम करो। सच्चे कर्मयोगी बनो और अनन्त आत्मानन्द प्राप्त करो।

स्वामी शिवानन्द

अगस्त २०२१

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।

स्वामी शिवानन्द

सहन-शक्ति का विकास कीजिए

सूर्यास्त के समय जिस तरह सूर्य अपनी सारी किरणों को समेट कर क्षितिज में विलीन हो जाता है, उसी प्रकार अपने मन की समस्त किरणों को समेट कर सर्वशक्तिमान् प्रभु के पाद-पद्मों में लीन कर दीजिए।

मन को कभी ढीला न छोड़िए। भगवान् बुद्ध के समान प्रेम, करुणा, दया तथा नम्रता का अर्जन कीजिए। गरीबों की सेवा तथा सहायता कीजिए। निराश तथा सन्तप्त व्यक्तियों को सान्त्वना तथा धीरज दीजिए। आप दिव्य बन जायेंगे।

तितिक्षा का विकास कीजिए। अपने को उन्नत आध्यात्मिक चेतना के अनुकूल बनाइए। अपने मन को ईश्वर के चरण-कमलों में स्थापित कीजिए। कृपा, ज्योति, शुद्धता, शक्ति, शान्ति तथा ज्ञान के लिए ईश्वर से प्रार्थना कीजिए। आप अवश्य ही उनको पायेंगे तथा परमानन्द का उपभोग करेंगे।

स्वामी शिवानन्द



दिव्य जीवन

Vol. XXXII

अगस्त २०२१

No. 5

प्रश्नोपनिषद्

प्रथम प्रश्न

कबन्धी एवं पिप्पलाद

मासो वै प्रजापतिस्तस्य कृष्णपक्ष एव रयिः शुक्लः

प्राणस्तस्मादेत ऋषयः शुक्ल इष्टं कुर्वन्तीतर इतरस्मिन् ॥१२॥

मास ही प्रजापति है । उसका कृष्ण पक्ष रयि है तथा शुक्ल पक्ष प्राण है ।
ये ऋषि (प्राणदर्शी अथवा प्राणोपासक) शुक्ल पक्ष में यज्ञ करते हैं तथा अन्य
(अन्नोपासक) दूसरे पक्ष में यज्ञ करते हैं ।

(पूर्व-अंक से आगे)

महागुरुवर्णमातृकास्तोत्रम्

MAHAGURU-VARNA-MATRIKASTOTRAM

ज्ञानभास्कर महामहोपाध्याय श्री एस. गोपाल शास्त्री

क्षान्त्या प्रेमार्द्रवाण्या क्षितितलविसरत्कीर्तिरक्षीणतेजाः

क्षुद्राज्ञानप्रभेदप्रकटितमहिमा क्षेमकामोऽखिलानाम्।

क्षोणीभूषायमाणो गुणनिधिरमलक्षौमवासा महात्मा

क्षोभापेतान्तरङ्गो जयति निरुपमः श्रीशिवानन्दयोगी ॥३३॥

श्री शिवानन्द योगीन्द्र की जय हो जिनकी नित्य-दीप्तिमन्त कीर्ति उनके धैर्य एवं उनकी प्रेमपूर्ण वाणी द्वारा विश्व में चतुर्दिक् प्रसारित हो रही है, जिनकी असीम महिमा अज्ञानान्धकार के नाश द्वारा प्रकटित हो गयी है, जो सदैव समस्त लोक के कल्याण की कामना करते हैं, जो इस धरा के आभूषण सम शोभायमान हैं, सद्गुणनिधि हैं, जो नित्य सुन्दर एवं पवित्र वस्त्र धारण करते हैं, जिनका मन पूर्णतः प्रशान्त है तथा व्यक्तित्व अनुपमेय है।

कल्याणी खलु यत्कथा जनिमतां कालुष्यविद्राविणी

यल्लावण्यमशेषभक्तजनतानेत्रैकसम्मोहनम्।

धन्याशीर्वचनं च यस्य सकलक्षेमावहं देहिनाम्

बाहू यस्य तु शंकराभरणभौ पायात्सनः सद्गुरुः ॥३४॥

जिनकी कल्याणकारक कथा जन-जन के पापों के नाश करती है, जिनका दिव्य लावण्यमय स्वरूप समस्त भक्तों को सम्मोहित करता है, जो सब प्राणियों पर अपने आशीर्वाद की वृष्टि करते हैं तथा जो भगवान् शंकर के समान सर्वशुभप्रदाता हैं, ऐसे हमारे करुणामय गुरुदेव हमारी सदैव रक्षा करें।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

श्री कृष्ण जन्माष्टमी सन्देश

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

उन परब्रह्म परमात्मा योगेश्वर भगवान् श्री कृष्ण को श्रद्धापूर्वक प्रणाम है जिनसे इस अद्भुत सृष्टि की उत्पत्ति हुई है, जिनके द्वारा इसका पालन किया जाता है तथा जिनमें यह सृष्टि अन्ततः विलीन हो जाती है। हम सबके अन्तर्वासी प्रभु श्री कृष्ण को बारम्बार नमन है जिन्होंने अधर्म के नाश और धर्म की संस्थापना के लिए तथा अपने भक्तजनों एवं देवगणों को आनन्द प्रदान करने के लिए मनुष्य के रूप में अवतार लिया।

भगवान् श्री कृष्ण भगवान् महाविष्णु के सर्वोच्च अवतार थे। वे समस्त अवतारों में श्रेष्ठ एवं अद्वितीय थे। भगवान् श्री कृष्ण षोडशकलायुक्त पूर्णावतार थे। भगवान् मनुष्य के उद्धार एवं उत्थान हेतु ही अवतार ग्रहण करते हैं। अवतार-पुरुषों के कार्य एवं उपदेश मनुष्यों पर गहन आध्यात्मिक प्रभाव डालते हैं तथा उनमें दिव्यत्व के विकास और आत्म-साक्षात्कार की प्राप्ति में सहायक होते हैं।

भगवान् श्री कृष्ण लीलापुरुषोत्तम थे। वे योगेश्वर थे, सर्वश्रेष्ठ कर्मयोगी थे। भगवान् श्री कृष्ण ज्ञान एवं निःस्वार्थ कर्म के साकार विग्रह थे। उनका जीवन समस्त श्रेष्ठतम, उच्चतम, पवित्रतम, सुन्दरतम एवं महानतम तत्त्वों का दिव्य सम्मिश्रण है। सृष्टि के स्वामी होते हुए भी वे विनम्रता की आदर्श मूर्ति थे। वे अर्जुन के सारथि बने तथा उन्होंने सम्राट् युधिष्ठिर के राजसूय यज्ञ में अतिथियों के चरण-प्रक्षालन की

सेवा को स्वेच्छापूर्वक स्वीकार किया।

भगवान् श्री कृष्ण देखने वाले की दृष्टि एवं बोध के अनुसार उसके समक्ष प्रकट हुए—वे ऋषियों के लिए परब्रह्म, योगियों के लिए परम तत्त्व, गोपियों के लिए दिव्य सौन्दर्य के विग्रह, योद्धाओं के लिए एक महान् योद्धा, वसुदेव एवं नन्द के लिए एक नन्हें शिशु, कंस के लिए मृत्युदेव तथा राजाओं के लिए सम्राट्-स्वरूप प्रकट हुए। दृश्य वस्तु एक ही थी, परन्तु द्रष्टा के दृष्टिकोण के अनुसार यह भिन्न-भिन्न प्रतीत हुई। एक भक्त कहते हैं, “आप सम्भवतया तारों की तथा समुद्र के किनारे पर बिखरे रेतकणों की गणना कर सकते हैं परन्तु प्रभु श्री कृष्ण के अद्भुत एवं असाधारण कार्यों-लीलाओं की गणना नहीं कर सकते हैं।” इस सृष्टि के प्राण, त्रिलोकाधिपति, योगेश्वर भगवान् श्री कृष्ण की महिमा का कौन वर्णन कर सकता है ?

उनके द्वारा अपने भक्तों अर्जुन एवं उद्धव को योग, भक्ति तथा ज्ञान पर दिये गये अमृतोपदेश अद्वितीय हैं। श्रीमद्भगवद्गीता के उपदेश कर्मप्रधान हैं। यहाँ भगवान् निष्काम कर्म की महत्ता पर विशेष बल देते हैं यद्यपि भक्ति एवं ज्ञान को भी महत्त्व दिया गया है। उद्धव को दिये गये उपदेश भक्तिप्रधान हैं। उद्धव-गीता में भगवान् भक्ति की महिमा उद्घोषित करते हैं। आइए, हम उद्धव-गीता में ‘सत्त्व-रज-तम’ इन तीन गुणों पर उनके उपदेश पर विचार करें। इससे आपको ज्ञात होगा

कि भगवान् द्वारा उद्धव को दिये गये ये उपदेश-निर्देश कितने गहन एवं गम्भीर हैं! भगवान् कहते हैं—

“सत्त्व, रज एवं तम मन और बुद्धि अर्थात् प्रकृति के गुण हैं, आत्मा के नहीं। अतः मनुष्य को सत्त्वगुण के द्वारा रजोगुण एवं तमोगुण पर नियन्त्रण करना चाहिए; तथा सत्त्वगुण के द्वारा ही सत्त्वगुण को नियमित करना चाहिए।

“जब मनुष्य में सत्त्वगुण की वृद्धि होती है तो वह धर्माचरण करता है; यह धर्माचरण अर्थात् सदाचार ही मेरे प्रति भक्ति के रूप में परिणत होता है। सात्त्विक वस्तुओं के प्रयोग से सत्त्वगुण में वृद्धि होती है तथा परिणामस्वरूप धर्म में भी वृद्धि होती है। सत्त्वगुण की वृद्धि से प्राप्त धर्म की अतुलनीय शक्ति रजोगुण एवं तमोगुण का नाश करती है। रजोगुण एवं तमोगुण के नष्ट होने से, इन दोनों से उत्पन्न अधर्म का भी शीघ्र नाश हो जाता है।

“सद्ग्रन्थ, जल, मनुष्य, भूमि, समय, कर्म, जन्म, ध्यान, मन्त्र तथा पावनकारी अनुष्ठान—ये दस सत्त्वगुण के विकास में सहायक होते हैं। इनमें से जिनकी सन्त-महापुरुष प्रशंसा करते हैं, वे सात्त्विक हैं तथा जिनकी वे निन्दा करते हैं, वे राजसिक हैं।

“एक मनुष्य को सत्त्वगुण के विकास हेतु केवल सात्त्विक मनुष्यों का ही संग करना चाहिए तथा सात्त्विक वस्तुओं का ही उपयोग करना चाहिए। इससे धर्म का उत्थान होता है और धर्म से ज्ञान फलीभूत होता है; तथा अन्ततः आत्मा की अपरोक्षानुभूति होती है और सांसारिक बन्धन के समस्त कारणों का शीघ्र समूल नाश हो जाता है।

“मनुष्य को केवल शुद्ध-पवित्र जल का उपयोग

करना चाहिए। ध्यान हेतु उसे शान्त एवं एकान्त स्थानों का चयन करना चाहिए, भीड़भाड़ वाले स्थानों का नहीं। ब्राह्ममुहूर्त ही ध्यान के अभ्यास के लिए सर्वाधिक उपयुक्त समय है; वह समय ध्यान के लिए सर्वथा अनुपयुक्त है जो अनेक प्रकार के विक्षेपों से भरा है। मनुष्य द्वारा नित्य-नैमित्तिक कर्म एवं निःस्वार्थ कर्म ही किये जाने चाहिए, स्वार्थपूर्ण कर्म नहीं। धर्म के शुद्ध-स्वरूप में दीक्षित होना आवश्यक है। इस दीक्षा से नवीन जन्म होता है। परम तत्त्व अथवा निर्गुण ब्रह्म का ध्यान किया जाना चाहिए। केवल भौतिक समृद्धि प्रदान करने वाले मन्त्रों का नहीं अपितु परम आनन्द की प्राप्ति में सहायक मन्त्रों का जप किया जाना चाहिए। मनुष्य को अपने अन्तःकरण को पवित्र करना चाहिए।

“इन सात्त्विक अभ्यासों से सत्त्वगुण में वृद्धि होती है जिससे मनुष्य का स्वभाव पूर्ण सात्त्विक बन जाता है। तब मनुष्य उस परिपूर्ण शान्ति का अनुभव करता है जो सत्त्वगुण का सारतत्त्व है। यही धर्म है। इसके विपरीत आचरण अधर्म है जो उद्विग्नता एवं अशान्ति की ओर ले जाता है। ज्ञान धर्म का अनुसरण करता है। जब मनुष्य का मन पूर्ण शान्त होता है, तब उसमें परम सत्य प्रतिबिम्बित होता है और मनुष्य परम सत्य के साक्षात्कार को उपलब्ध होता है। जब त्रिगुण नष्ट हो जाते हैं, जब ब्रह्म की अपरोक्षानुभूति होती है, तो ज्ञाता, ज्ञेय एवं ज्ञान एक हो जाते हैं तथा त्रिपुटी का नाश हो जाता है।

“जिस प्रकार जंगल में लकड़ियों के परस्पर घर्षण से उत्पन्न अग्नि जंगल को भस्मीभूत कर देती है और फिर स्वयं भी बुझ जाती है, उसी प्रकार त्रिगुणों के मिश्रण से उत्पन्न शरीर परम ज्ञान की उपलब्धि द्वारा

त्रिगुणों का नाश कर देता है तथा अन्त में स्वयं भी नष्ट हो जाता है।”

भगवान् श्री कृष्ण द्वारा उद्धव को दिया गया यह उपदेश कितना सारगर्भित एवं आत्मोन्नयनकारी है! श्रीमद्भागवतमहापुराण में इसका विस्तृत अध्ययन किया जा सकता है। यदि आप इसके केवल एक अथवा दो पेज का भी प्रतिदिन स्वाध्याय करेंगे, तो आपमें भगवान् के प्रति श्रद्धा एवं भक्ति का विकास होगा और आप शाश्वत शान्ति, अमरत्व एवं परमानन्द प्राप्त करेंगे। भगवान् श्री कृष्ण के दिव्य अनुग्रह से आप

सबके समक्ष श्रीमद्भागवत के प्रेरणाप्रद सत्य उद्घाटित हों। आप सब पवित्रता एवं सदाचार का जीवन व्यतीत करें। भगवान् श्री कृष्ण आपके जीवन के केन्द्र, आदर्श एवं लक्ष्य बनें। उनके विपुल आशीर्वाद आप सब पर हों। आप सब उनमें निवास करें तथा शाश्वत आनन्द एवं परम शान्ति प्राप्त करें।

हरि ॐ तत् सत्।

१ अगस्त १९६२

शिवानन्द आश्रम

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

कवि ने कहा : “भगवान् अच्युत के चरणों की उपासना ही परम कल्याण को प्राप्त कराती है। जो लोग इस तुच्छ शरीर को शुद्धात्मा समझ कर मोह में पड़े हुए हैं, भगवान् अच्युत के चरण-कमलों का निरन्तर ध्यान तथा सेवा उनको समस्त भयों से मुक्त कर देते हैं। भागवत-धर्म सभी वस्तुओं में सर्वत्र नारायण की सत्ता का अनुभव करने तथा परम आनन्द एवं मुक्ति प्राप्त करने की शिक्षा देता है। उन धर्मों को मुझसे पूर्णतया जान लो जिनके अनुष्ठान से भगवान् प्रसन्न होते हैं और उनकी प्राप्ति होती है। इनको भगवान् ने अज्ञानी पुरुषों को अपनी प्राप्ति के लिए स्वयं बतलाया था। भागवत-धर्म के आचरण से मनुष्य विघ्नों से पीड़ित नहीं होता है जैसा कि योग-मार्ग में है। इस मार्ग में पथ-भ्रष्ट होने के भय बिना, यह जाने बिना कि वह कहाँ जा रहा है और क्या कर रहा है, मनुष्य आँखें बन्द किये हुए दौड़ सकता है। वह संसार के अन्धकारमय गर्त में पुनः पतित नहीं होता है। जिस भक्त ने भगवान् की कृपा प्राप्त कर ली है, वह कभी भी शोक-सन्तप्त नहीं होता।

जो-कुछ भी वह शरीर से, वाणी से, मन से, इन्द्रियों से, बुद्धि से, अहंकार से अथवा स्वभाव से करे, वह सब भगवान् नारायण की सेवा में समर्पित कर दे। अहंकार का अशेष परित्याग करना, सारे काम भगवान् के सेवक के रूप में करना तथा उनकी कृपा पर पूर्ण रूप से आश्रित रहना—यही भागवत-धर्म का रहस्य है। भक्त को सारे कर्मों के फल तथा उनके कर्तृत्व की भावना भगवान् को ही अर्पित कर देनी चाहिए। श्रद्धा और विश्वास के द्वारा आप उनकी सर्वव्यापकता का अनुभव कर सकते हैं।

स्वामी शिवानन्द

भगवान् श्री कृष्ण का अवतार

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

उज्ज्वल आत्मस्वरूप!

श्री कृष्ण जन्माष्टमी का शुभ एवं पावन दिवस निकट आ रहा है, यह दिवस ऐसे एक दिव्य अवतरण का दिवस है जो अवतरण अत्यन्त असाधारण रूप में हुआ। जब परब्रह्म परमात्मा आदि नारायण, भगवान् श्री कृष्ण के रूप में अवतरित हुए, उस समय सभी नकारात्मक एवं अशुभ तत्त्व मानो एक स्थान पर एकत्रित हो गये हों। हम यह विचार कर आश्चर्यचकित हुए बिना नहीं रह सकते हैं कि भगवान् श्री कृष्ण के जन्म लेने का क्षण सभी तामसिक, राजसिक, आसुरिक एवं अशुभ तत्त्वों से युक्त क्षण कैसे और क्यों था।

इसके विपरीत, यह कहा जाता है कि भगवान् बुद्ध के अवतार-ग्रहण के समय समस्त वातावरण शुभ एवं सुन्दर हो गया। यद्यपि वह पुष्पों के पल्लवित होने का समय नहीं था, परन्तु अचानक समस्त पुष्पलताएँ पुष्पों से भर गयीं तथा वृक्ष फलों से भर गये। सरोवरों में विविधवर्णी कमल खिल गये। नदियों का अस्वच्छ जल अचानक शुद्ध-स्वच्छ हो गया तथा चहुँओर शीतल सुगन्धित समीर बहने लगी। उस समय सब कुछ शुभ एवं सुन्दर बन गया—सत्यम्, शिवम्, सुन्दरम्। भगवान् श्री राम का जन्म भी महल के अत्यधिक शुभ वातावरण में हुआ।

परन्तु भगवान् श्री कृष्ण का जन्म सर्वाधिक नकारात्मक एवं अशुभ परिस्थितियों के मध्य हुआ। उनका जन्म कारागृह में हुआ जहाँ उनके माता-पिता बन्दी थे और उन दोनों के हाथ हथकड़ियों में बँधे थे।

कारागृह के बाहर क्रूर रक्षक पहरा दे रहे थे। यह श्रावण मास की मध्य रात्रि का समय था। सब ओर गहन अन्धकार था; आकाश घने बादलों से घिरा था और मूसलाधार वर्षा हो रही थी। इस प्रकार श्रीमद्भगवद्गीता में वर्णित तथ्यों के अनुसार उस समय सब अशुभ था—रात्रिकाल, मास का कृष्ण पक्ष तथा सूर्य का दक्षिणायन होना।

परन्तु इस प्रकार की पूर्ण नकारात्मक एवं अशुभ परिस्थितियाँ होते हुए भी अन्ततः दिव्यत्व की भव्य विजय हुई। इस अवतार-ग्रहण में बाधा पहुँचाने वाली समस्त आसुरी शक्तियाँ पराजित हुईं। इतनी भयंकर, प्रतिकूल एवं अशुभ परिस्थितियों में रहते हुए भी श्री वसुदेव एवं देवकी माता ने भगवान् में अपना विश्वास नहीं खोया।

वे पूर्णतः आश्वस्त थे कि भगवान् का दिव्य अवतार इन सब परिस्थितियों पर विजय प्राप्त करेगा। उनके हृदय में भगवान् द्वारा दिये गये वचन के प्रति परम श्रद्धा तथा महान् विश्वास था। इस अटल श्रद्धा एवं विश्वास ने उन्हें विपरीत परिस्थितियों का साहसपूर्वक सामना करने तथा कभी अपना विश्वास नहीं खोने में समर्थ बनाया। उनके भगवान् में परिपूर्ण विश्वास ने ही उन्हें समस्त कठिनाइयों के विरुद्ध संघर्ष करने हेतु बल दिया तथा अन्ततः स्वयं भगवान् के दिव्य करकमलों द्वारा बन्धनमुक्त होने का सौभाग्य प्रदान किया।

यह तथ्य इस बात की ओर संकेत करता है कि एक साधक, भक्त एवं मुमुक्षु को भी सदैव भगवान् के प्रति दृढ़ विश्वास में स्थित रहना चाहिए चाहे परिस्थितियाँ कितनी भी विपरीत एवं निराशापूर्ण क्यों न हों। क्योंकि यदि आप भगवान् के प्रति अपने विश्वास, श्रद्धा एवं भक्ति को अचल बनाये रखते हैं, उनके दिव्योपदेशों का अक्षरशः पालन करते हैं, तो आपकी विजय सुनिश्चित है। तब आप समस्त बाधाओं पर विजय अर्जित कर भगवद्-साक्षात्कार प्राप्त करते हैं। आप जानते ही हैं कि किस प्रकार भगवान् श्री कृष्ण स्वयं कारागृह में गये और अपने माता-पिता को बन्धनमुक्त किया। भगवान् श्री कृष्ण के अवतार का यह

वैशिष्ट्य है कि यह प्रारम्भ से अन्त तक असाधारण है।

जिन परम प्रभु ने मध्य रात्रि में अत्यन्त संकटपूर्ण एवं नकारात्मक परिस्थितियों में जन्म लिया, जिन्होंने इन परिस्थितियों पर विजय प्राप्त कर अपने माता-पिता को बन्धनमुक्त किया; वे भगवान् श्री कृष्ण आप सब पर अपने दिव्य अनुग्रह की वृष्टि करें तथा आपको अन्धकार से प्रकाश की ओर, असत्य से सत्य की ओर एवं मृत्यु से अमरत्व की ओर आध्यात्मिक यात्रा में सफलता प्रदान करें। उनके दिव्य चरणकमलों में यही मेरी विनम्र प्रार्थना है। भगवान् के आशीर्वाद आप सब पर हों।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

उद्धव के प्रति दिये गये भगवान् श्रीकृष्ण के सर्वोत्कृष्ट उपदेश को तनिक सुनिए। भगवान् कहते हैं, “यदि लोग उपहास करते हैं तो उस पर तनिक भी ध्यान न दें, उसकी परवाह न करें, देहाभिमान तथा लोक-लज्जा को छोड़ दें और कुत्ते, चाण्डाल, गौ एवं गधे को भी भूमि पर लेट कर साष्टांग प्रणाम करें। मुझ परमात्मा को सबमें देखें और सबको मुझमें देखें। मेरे प्रति आत्म-समर्पण करें। मेरे ही हेतु सभी कर्मों का सम्पादन करें। सभी प्रकार के राग का परित्याग करें। मुझमें पूर्ण तथा अविचल श्रद्धा रखें। मेरी महिमा का गायन करें।”

गीता की शिक्षा कर्म-प्रधान है। इसमें भगवान् श्रीकृष्ण ने निष्काम कर्म के महत्त्व पर विशेष बल दिया है; किन्तु उद्धव के प्रति दिये हुए उपदेश भक्ति-प्रधान हैं। उन्होंने उद्धव को अपने उपदेश में भक्ति के महत्त्व पर अधिक बल दिया है। गीता में भी भगवान् ने आत्म-समर्पण पर अधिक बल दिया है। अन्तिम अध्याय में वे घोषित करते हैं, “सर्वधर्मान् परित्यज्य मामेकं शरणं ब्रज” (गीता : १८-६६)।

स्वामी शिवानन्द

एक शिक्षाप्रद जीवन

परम पूज्य श्री स्वामी हरिशरणानन्द जी महाराज

मुझमें ऐसी योग्यता नहीं कि मैं स्वामी कृष्णानन्द जी के विषय में कुछ लिखूँ; क्योंकि इस दिशा में मेरा प्रयास सूर्य को दीपक दिखाने जैसा ही होगा तथापि आत्म-तुष्टि के लिए अपनी बुद्धि के अनुसार कुछ लिखने का साहस करता हूँ।

स्वामी जी के जन्म, वंश आदि के विषय में अनेक भक्त लोगों ने लिखा होगा; अतएव इस सम्बन्ध में कुछ लिखना पिष्टपेषण ही होगा। मैंने अपने नेत्रों से जो-कुछ देखा है, उनमें से ही कुछ विशेष बातों को लिपिबद्ध करने का प्रयास करूँगा। मुझे स्वामी जी के प्रतिवेश में सन् १९४५ से १९५७ तक बारह वर्ष रहने का अवसर प्राप्त हुआ; अतः उनकी सारी दिनचर्या बहुत निकट से देखता रहा था और उनके सत्संग का भी सद्भाग्य मुझे बराबर मिलता रहा था। यदि संक्षेप में कहूँ तो उनका सारा जीवन बहुत ही सौम्य, नियमनिष्ठ, समयनिष्ठ, धार्मिक तथा परोपकारी है। अपने कर्तव्य को नीति, प्रेम और श्रद्धापूर्वक निभाना आपका सिद्धान्त है। उन दिनों आश्रम में जब कोई हवन, यज्ञ अथवा अन्य कोई धार्मिक अनुष्ठान होता तो आप ही उसका सम्पूर्ण उत्तरदायित्व वहन करते थे। हवन आश्रम के ऊपरी अंचल में स्थित श्री विश्वनाथ मन्दिर के परिसर में होता था, जिसकी सारी सामग्री आश्रम के अधोभाग से लानी होती थी। इसके लिए उन्हें आठ-दस बार ऊपर-नीचे आना-जाना पड़ता था; किन्तु उनके मुख पर कभी भी खिन्नता अथवा अप्रसन्नता नहीं झलकती थी। सदा प्रसन्नचित्त से ही वे सब कार्य करते रहते थे।

आप आंग्ल भाषा तथा संस्कृत के प्रकाण्ड विद्वान् हैं। श्री गुरुदेव आपको अपने आश्रम का शंकराचार्य कहा करते थे और आश्रम में किसी विषय पर विवाद होने पर आपका निर्णय समीचीन मानते थे। एक बार श्री एम. एल. केला, जो उन दिनों मेरठ में जमींदारी उन्मूलन के आयुक्त

थे, श्री गुरुदेव के दर्शन के लिए आये। गुरुदेव ने उनसे कहा था : “Talk with Krishnananda. Talking with Krishnananda is like talking with God.” (कृष्णानन्द से वार्ता करें। उनके साथ वार्तालाप करना मानो भगवान् के साथ वार्तालाप करना है।) इससे पता चलता है कि श्री गुरुदेव उन्हें कितना आदर देते थे।

स्वामी कृष्णानन्द जी सदा सेवा, परोपकार, पढ़ने-लिखने तथा टंकण में ही अपना समय व्यतीत करते थे। अनावश्यक बातें इन्हें पसन्द नहीं थीं। जबसे आये तबसे ही वे आश्रम की सेवा तथा उसकी सर्वतोमुखी उन्नति में तन-मन से संलग्न रहे और अब भी आश्रम का प्रायः सारा कार्यभार उनके ऊपर ही रहता है। श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज श्री गुरुदेव के उपदेशों का प्रचार तथा प्रसार करने के लिए निरन्तर प्रवास पर ही रहते हैं। उनके पीछे आश्रम की बागडोर स्वामी कृष्णानन्द जी ही सँभालते हैं और सारा कार्य इतने धैर्य तथा गम्भीरता से सम्पादन करते हैं कि कहीं पर रंचमात्र भी त्रुटि नहीं आने देते।

इनका जीवन सबके लिए शिक्षाप्रद है। सबको इनके जैसा ही जीवन-यापन करने का यथाशक्य प्रयास करना चाहिए और ऐसा ही सुन्दर तथा सरल स्वभाव बनाना चाहिए।

अधिक कहाँ तक लिखें? अन्य अनेक महानुभाव भी लिखेंगे, किन्तु वह सब मिला कर अल्प ही रहेगा; क्योंकि असीम की सीमा नहीं होती। कई पुस्तकें लिखी जा चुकी हैं, फिर भी बराबर लिखी ही जा रही हैं।

लेख से विराम लेने के पूर्व एक बार पुनः प्रभु से प्रार्थना है कि वे स्वामी कृष्णानन्द जी को दीर्घ आयु तथा सुन्दर स्वास्थ्य दें जिससे वे देश तथा संसार की अधिकाधिक सेवा कर सकें! गुरुदेव की कृपा उन पर सदा बनी रहे!

परम पूज्य स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की अमृत-महोत्सव स्मारिका से उद्धृत

परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज का जन्म शताब्दी वर्ष

तिरेसठ नयनार सन्त :

तिरु कुरिप्पु थोंडा नयनार

परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

थोंडामण्डलम एक अत्यन्त उर्वर स्थान था और इसकी राजधानी कांचीपुरम थी। आगमों के अनुसार यहाँ माता पार्वती ने भगवान् की उपासना की थी। यहाँ के भगवान् को एकाम्बरनाथार कहते हैं।

यहीं तिरुथोंडर का जन्म हुआ था। वे धोबी थे और भगवान् शिव के निष्ठावान् भक्त थे। वे शिव-भक्तों की सेवा किया करते थे। शिव-भक्तों के चेहरे के भावों से वे उनकी आवश्यकताओं को जान लेते थे और यथानुकूल उनकी सेवा करते रहते थे, इसीलिए उन्हें तिरु कुरिप्पु थोंडा नयनार कहा जाने लगा। उनकी सेवा मुख्य रूप से शिव-भक्तों के वस्त्र धोना थी। भगवान् शिव ने अपने इस भक्त को आशीर्वादित करना चाहा और सदा की भाँति इससे पहले इस भक्त की भी कठिन परीक्षा ली।

भगवान् ने कण्ठ में रुद्राक्ष, समस्त शरीर पर भस्म धारण किये हुए एक दरिद्र मनुष्य का रूप धारण किया और अत्यन्त मैला, फटा-पुराना वस्त्र पहने हुए तिरुथोंडर के समक्ष प्रकट हो गये। शिव-भक्त के ऊपर दृष्टि पड़ते ही नयनार भावमग्न हो गये। उन्होंने पहले उस शिव-भक्त की पूजा की। फिर पूछा, “आपने अपने आगमन से मेरा घर पावन कर दिया है। क्या कारण है, आप इतने कृशकाय क्यों हैं? और आपके वस्त्र को तो धुलाई की आवश्यकता है। कृपया मुझे यह सेवा करने की आज्ञा प्रदान करें।” शिव-भक्त ने यह स्वीकार तो कर

लिया, किन्तु साथ ही यह शर्त लगा दी कि सायंकाल सूर्यास्त से पूर्व उसका वस्त्र धो कर और सूखा कर के वापस मिल जाना चाहिए, नहीं तो उसकी क्षीण काया शीत न सहन कर सकने के कारण समाप्त हो जायेगी।

जब थोंडर ने यह सेवा-कार्य अपने हाथ में लिया था, उस समय पूरी तरह से धूप खिली हुई थी। उन्होंने जैसे ही वह जीर्ण-शीर्ण वस्त्र धोया कि मूसलाधार वर्षा आरम्भ हो गयी। सूर्यास्त होने का समय निकट आता जा रहा था, किन्तु वस्त्र सूखने की कोई आशा नहीं थी। थोंडर अत्यन्त व्याकुल हो उठे। शिव-भक्त की सेवा के स्थान पर वे उसे और भी अधिक कठिनाई में डालने का कारण बन रहे थे। अपने इस पाप-कर्म का विचार करते हुए वे अत्यन्त अधीर हो कर रोने लगे तथा वस्त्र धोने वाले पत्थर पर शिर पटक-पटक कर मारते हुए प्रार्थना करने लगे।

भगवान् शिव उनके समक्ष प्रकट हो गये, उनका हाथ पकड़ लिया और कहा, “ओ महान् आत्मा, मैं तुम्हारी सच्ची भक्ति से अत्यन्त प्रसन्न हूँ। तुम शीघ्र ही मेरे धाम में आओगे और वहाँ सदा के लिए आनन्दपूर्वक रहोगे।”

तिरु कुरिप्पु थोंडर भगवान् के चरणों में गिर कर प्रभु की महिमा का गान करने लगे।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

आपका शान्ति-दूत :

इस जीवन में ही मुक्ति : ज्ञान योग

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

दर्शनशास्त्र पर आधारित अन्वेषण का मार्ग, तर्क-बुद्धि के द्वारा द्रष्टव्य वस्तु-पदार्थों से परे के परम सत्य को खोजने का मार्ग है। यह अन्तर्दर्शन, अन्वेषण, विश्लेषण, ध्यान और अन्तर्बोध का पथ है। यह ज्ञान, मन अथवा बुद्धि के विचार करने मात्र से परे जाता है; यह अपरोक्षानुभूति की वह प्रकाशमयी अवस्था है जो अतीत, वर्तमान और भविष्य, तीनों कालों से परे जा कर शाश्वतत्व को अनुभव कराती है। यह ज्ञान योग है।

ज्ञान योग में बुद्धि की विवेक-शक्ति प्रमुख साधन है, न कि आपके व्यक्तित्व का वह भावनात्मक अंश जो कि भक्ति योग में प्रधानतया उपयोग किया जाता है। इसमें व्यक्ति शाश्वत एवं अशाश्वत के परस्पर के अन्तर में भेद करता है, द्रष्टव्य वस्तु-पदार्थों एवं उनसे परे के सत्य के बीच तथा आत्म एवं अनात्म के बीच के भेद को परखता है। इस पृथक्करण में मन की सूक्ष्म विश्लेषण-शक्ति का उपयोग किया जाता है और यह व्यक्ति को आत्मा के बोध की ओर अग्रसर कर देता है। ज्ञान योग के आधार-ग्रन्थ को ब्रह्मसूत्र कहा जाता है, क्योंकि इसके सूत्र उपनिषदों अथवा वेदान्त में जिस परम सत्ता का ब्रह्म कह कर वर्णन किया गया है, उसके स्वरूप की व्याख्या करते हैं।

पुराणों के महान् रचयिता, महर्षि व्यास जी ने ही ब्रह्मसूत्रों की रचना की है। ब्रह्मसूत्र, मुख्य दशोपनिषद् और भगवद्गीता, इन तीनों को भारतीय दर्शनशास्त्र के सभी विषयों का सर्वोच्च प्रमाण माना गया है। इन्हें प्रस्थानत्रयी

कहा जाता है। यदि आप यह सिद्ध करना चाहते हों कि दार्शनिक तर्क-वितर्क में आपका तर्क सही है तो इसे सिद्ध करने के लिए आपको इनकी शरण लेनी होगी, क्योंकि भारतीय दर्शन में अन्तिम प्रमाण इन्हें ही माना गया है। जो कोई भी ज्ञान योग का मार्ग अपनाने का इच्छुक है और वेदान्ती बनना चाहता है, उसके लिए निश्चित रूप से उपनिषदों, ब्रह्मसूत्र और गीता, इन तीनों का ही गहन अध्ययन करना अनिवार्य है।

ज्ञान योग अथवा वेदान्त मूलतः अद्वैतवाद है, जिसका मानना है कि परमात्मा ही केवल एक सत्ता है जो एकमेव अद्वितीय है, उसके अतिरिक्त अन्य कोई नहीं है। वेदान्ती उस सत्ता को ही एकमात्र परम सत्य मानते हैं। यह भक्ति योग के समान पूजक एवं पूज्य के मध्य परस्पर के सम्बन्ध के दर्शन से भिन्न है। ज्ञान योग में साधक अन्ततोगत्वा परब्रह्म में उसी प्रकार विलीन हो जाता है जैसे नदी अपने नदी-पन को खो कर अन्ततः सागर में ही मिल जाती है। एक बार जब नदी का जल सागर में मिल जाता है, तब फिर आप यह नहीं कह सकते कि यह अमुक नदी का जल है—तब तो वह बस सागर का जल ही होता है। वेदान्त-दर्शन के सिद्धान्त के अनुसार परब्रह्म अवैयक्तिक, नाम-रूप से रहित, निराकार और देश कालातीत अर्थात् समय एवं स्थान की सीमाओं से परे है। वेदान्तीय अनुभव के अनुसार परब्रह्म परमात्मा नाम-रूप से परे, असीमित परम सत्ता है। यह मन से भी परे है, इसलिए यह विचार में नहीं लाया जा सकता।

यहाँ पर एक महत्त्वपूर्ण तथ्य मैं आपको बताना चाहता हूँ। भारत में दर्शन कभी भी मात्र शैक्षिक विषय अथवा बौद्धिक व्यायाम नहीं रहा। वेदान्त का उच्चतम दर्शन हमारे महान् ऋषियों द्वारा ध्यानावस्था में अपने अन्तरमन की गहराइयों में अनुभव किये गये सत्यों पर आधारित उद्घोषणाएँ हैं जो आज हमारे पास भारतीय दर्शन के रूप में विद्यमान हैं। इस दर्शन में केवल तर्क, विवेचन और बुद्धि-विलास के आधार पर किन्हीं परिणामों पर नहीं पहुँचा गया, अपितु वे तो उच्चतम अन्तर्बोध की अनुभूतियों की उद्घोषणाएँ थीं, जिनकी फिर बाद में तर्कसंगत युक्तियों के आधार पर एक पद्धति बनायी गयी। उन्हें अनुभूति हुई और फिर उन्होंने इस अनुभव को एक तर्कसंगत विचार-पद्धति के रूप में अभिव्यक्त करने का प्रयास किया। जो-कुछ उन्होंने अनुभव किया, उसकी अभिव्यक्ति का प्रयास ही भारतीय दर्शन है।

यह एक महत्त्वपूर्ण तथ्य है जिसको आप जब भी वेदान्त पर विचार करने लगें तो सदैव अपने ध्यान में रखें। वेदान्त और ज्ञान अपरोक्ष अनुभूति के माध्यम से परब्रह्म को जानना है। अन्वेषण का प्रारम्भ मनुष्य और जगत् के सम्बन्ध में इस प्रश्न से होता है, “कब से, कहाँ से और कैसे?” नामों और रूपों वाले इस परिवर्तनशील संसार से परे के सत्य तक पहुँचने की यह एक विश्लेषणात्मक खोज है। “मुझसे परे का सत्य क्या है; यह विश्व जो मुझे दिखायी देता है, इससे परे की वास्तविकता क्या है; मैं कब से हूँ, और यह जगत् कब से है; मैं किससे आबद्ध हूँ?” वेदान्त हमारे अस्तित्व का और इस संसार से सम्बन्धित हमारे अनुभवों का तर्कसंगत विश्लेषण है। यह संसार परिवर्तनशील प्रकृति के बोध पर आधारित

है—वस्तु-पदार्थ निरन्तर परिवर्तित होते रहते हैं और इनका अस्तित्व केवल कुछ ही समय तक रहता है। वेदान्त हमारे अपने ही भीतर की खोज है, अन्तर्निरीक्षण है, मन के अनुभवों को समझने का प्रयत्न है, क्या अल्पकालिक है और क्या सदा रहने वाला है इसके बीच के अन्तर को जानना है। यह सूक्ष्म चिन्तन और गहन ध्यान है जो अन्ततोगत्वा अन्तर्बोध एवं प्रबोधन की ओर ले जाता है।

वेदान्त इस संसार के समस्त वस्तु-पदार्थों के क्षणभंगुर होने के स्वभाव पर बल देता है। वेदान्त का कथन है कि इस संसार में सब-कुछ क्षय एवं नष्ट होने वाला है, कुछ भी स्थायी नहीं है और प्रत्येक वस्तु परिवर्तनीय एवं समाप्त होने वाली है। यह आपको इस तथ्य से पूर्णतया अवगत करवा देना चाहता है और चाहता है कि आप इसे भलीभाँति पहचान लें तथा वस्तु-पदार्थों के केवल दिखायी देने वाले रूपों से भ्रमित न हो जायें। वेदान्त-दर्शन में द्वितीय बल आपके अन्तःस्थित, आपके वास्तविक निज आत्म-स्वरूप के अविनाशी होने पर दिया जाता है। आपके भीतर का आपका वास्तविक स्वरूप अनश्वर, अपरिवर्तनीय एवं शाश्वत है। वेदान्त का प्रयास है कि वह आपके दिखायी देने वाले इस मानव रूप का और उसके आन्तरिक स्वरूप का वर्णन करके आपको धीरे-धीरे इस आन्तरिक वास्तविकता के सत्य की ओर अग्रसर कर दे। यह आपके आत्म-स्वरूप की स्वीकृति तथा अनात्म तत्त्व की अस्वीकृति के विश्लेषण की एक सतत प्रक्रिया है।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

आध्यात्मिकता का सत्य-स्वरूप :

अभ्यास एवं वैराग्य का सार

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज
(पूर्व-अंक से आगे)

ऐसे अनेक रहस्य हैं, जो हमारे मन में दृष्टिगोचर नहीं हैं। कल ही, एक पुस्तक पढ़ते समय एक अत्यन्त रोचक प्रसंग पढ़ कर मैं मुस्करा उठा। यह प्रसंग महान् विचारक रूसो का था : “तुम बुराई के कारण को क्यों ढूँढ़ रहे हो? तुम वही हो।” तथा आगे कहा, “तुम न केवल उस बुराई के लिए उत्तरदायी हो, जो तुमने की है, तथा कर रहे हो, वरन् उस बुराई के लिए भी, जिससे तुम पीड़ित हो रहे हो।” यह भयावह है। हम मात्र उन बुराइयों के लिए उत्तरदायी नहीं हैं जो हम कर रहे हैं, वरन्, उन बुराइयों के लिए भी उत्तरदायी हैं जिनसे हम ग्रस्त हैं। हाँ, रूसो ने यह बात कहते हुए मनोवैज्ञानिक रूप में पैंडोरा बक्सा (pandora's box) खोला क्योंकि हम अत्यन्त निश्चिन्त विचारों की चादर ओढ़े हुए हैं, जिसके कारण हम सोचते हैं कि जो दुःख हम भोग रहे हैं, वे हमारे कारण नहीं, बल्कि वे दूसरों द्वारा हम पर आरोपित किये गये हैं। हम सोचते हैं, “कोई मूर्ख है; अतः मैं दुःख भोग रहा हूँ।” यह सत्य नहीं है। कोई भी मूर्ख व्यक्ति हमें दुःख नहीं पहुँचा सकता जब तक हम स्वयं मूर्ख न हों, क्योंकि संसार ऐसे पदार्थों द्वारा निर्मित है जो किञ्चित् मात्र भी नियम के सिद्धान्त का उल्लंघन सहन नहीं कर सकता। इस नियम का सार अनुभव है जो ब्रह्माण्ड में कार्यरत है, तथा कोई भी अनुभव हम पर अतिक्रमण नहीं कर सकता, अथवा हमारा नहीं हो सकता जब तक उस अनुभव में हमारी प्रतिभागिता न हो।

यही कारण है कि योगी हर बात को अत्यन्त गम्भीरता से लेता है तथा कभी भी परिस्थितियों, व्यक्तियों, पदार्थ इत्यादि के विषय में शिकायत नहीं करता क्योंकि उसके लिए ‘बाह्य’ जैसा कुछ है ही नहीं। वह अत्यन्त विस्तृत वातावरण में है जहाँ सब कुछ उसके साथ सम्बद्ध हुआ प्रतीत होता है, तथा इसी व्यवहार के साथ वह योग के उच्चतर स्तरों

का निरन्तर अभ्यास करता है, जो आसन तथा सुव्यवस्थित श्वास-प्रक्रिया पर निजी प्रभुत्व के पश्चात् आते हैं।

इन चरणों को उपखण्डित नहीं किया जा सकता क्योंकि ऐसा नहीं है कि एक स्तर दूसरे स्तर के उपरान्त आता है, मानो, एक स्तर (वस्तु) दूसरे से पृथक् हो। हम यह नहीं कह सकते कि किस स्तर का अन्त कहाँ होता है, तथा आरम्भ कहाँ होता है। एक का दूसरे से परस्पर सम्पर्क होता है। इसका तात्पर्य यह नहीं कि हम कुछ वर्ष तक ‘यम’ का अभ्यास करें, तदुपरान्त कुछ वर्षों तक ‘नियम’ का, तथा कुछ वर्षों बाद आसन, प्राणायाम इत्यादि का। ऐसा नहीं है। वे सभी हमारे शरीर में शारीरिक प्रणाली के क्रियान्वेषण की भाँति परस्पर मिश्रित हैं। हम यह नहीं कह सकते कि कौन-सा कार्य पहले करना है तथा कौन-सा बाद में। पोषण-नली, अशन-प्रणाली, रक्तवहन-तन्त्र, हृदय तथा मस्तिष्क, सब साथ-साथ कार्यरत हैं, यद्यपि वे एक-दूसरे से भिन्न प्रतीत होते हैं। हम यह नहीं कह सकते कि मस्तिष्क पहले सोचता है तथा हृदय बाद में कार्य करता है। सब कुछ सर्वदा है। उसी प्रकार, योग के स्तर मात्र तर्कसंगति-अन्तर हेतु स्तर हैं, तथा वे कालक्रमबद्ध नहीं हैं, जैसा हमें प्रतीत होता है। इस तैयारी द्वारा योग यह निश्चित करता है कि आगे उसे क्या करना है।

हम यह चर्चा कर रहे हैं कि योगी के लिए मनोनिग्रह, वृत्तियों को तथा मन की चंचलताओं को शान्त करना आवश्यक होता है। यह किस प्रकार सम्भव है? हमने यह भी देखा कि यह कार्य कठिन है क्योंकि वृत्तियाँ हमारे साथ एकाकार हो जाती हैं तथा हम उनके साथ ऐक्य स्थापित कर लेते हैं, तथा इसने हमारे समक्ष बहुत बड़ी समस्या उत्पन्न कर दी। परन्तु, महर्षि पतंजलि द्वारा हमें जो विधि प्रदान की गयी है, वह आरम्भ में यद्यपि दुर्जय प्रतीत

होती है, परन्तु सतत प्रयास द्वारा वह सुगम हो जाती है। जब हम शिशु थे, तो चलने जैसी सरल प्रक्रिया भी हमारे लिए अत्यन्त कठिन थी, तथा हम अनेकों बार गिरे तथा अपने घुटनों पर चोट लगा ली; परन्तु अब हम दौड़ सकते हैं, दौड़ में हिस्सा ले सकते हैं, तथा दौड़ते समय हमें यह भान भी नहीं रहता कि हमारी टाँगें हैं, जब कि उन दिनों हम अपनी टाँगों के प्रति अत्यन्त सचेत थे तथा गिर जाते थे। अभ्यास निपुणता की ओर अग्रसर करता है।

एक चयनित तकनीक की पुनरावृत्ति नितान्त आवश्यक है। पतंजलि कहते हैं, “अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः (योगशास्त्र १.१२)। मन का नियन्त्रण वैराग्य की भावना तथा दृढ़ अभ्यास द्वारा सम्भव होता है। निरोध अथवा अनुशासन अथवा मन की चंचलता का अवरोध दो सतत प्रयासों द्वारा सम्भव होता है—वैराग्य-भावना तथा निरन्तर अभ्यास। मन द्वारा एक ही बात का बार-बार दोहराना तथा अपने लिए चयनित लक्ष्य के अतिरिक्त अन्य कुछ विचार न करने का प्रयास योगाभ्यास है।

किसी विषय, पदार्थ अथवा संकल्पना पर मानसिक एकाग्रता, गहन चिन्तन अथवा समावेश का परिणाम विस्मयकारी होता है।

मन पदार्थों से सम्बद्ध होता है; हम यह विश्लेषण द्वारा देख चुके हैं। इस संसार में ऐसा कोई पदार्थ नहीं है जो किसी व्यक्ति से सम्बद्ध न हो, जो उस पर विचार कर रहा है। अतः, योग हेतु चयनित एक विशेष पदार्थ का निरन्तर चिन्तन हमारे भीतर उन क्षमताओं तथा शक्तियों को झकझोरता है जो उस पदार्थ अथवा आदर्श को विषय तथा पदार्थ के मध्य देश एवं काल द्वारा उत्पन्न किये गये भेद को समाप्त करके हमारे समीप लाते हैं। सामान्य शब्दों में, पहुँच से परे पदार्थ को प्राप्त नहीं किया जा सकता। इसीलिए हम दूर तारों को अथवा भिन्न महाद्वीप पर स्थित किसी वस्तु को आसानी से प्राप्त नहीं कर सकते। वह हमसे अत्यन्त दूर; दस हजार मील दूर है। उसे किस प्रकार प्राप्त किया जाये, यह समस्या है। परन्तु, मन के लिए दस हजार मील कोई दूरी नहीं है, क्योंकि मन देश एवं काल की रुकावट को जीत सकता

है; तथा निरन्तर एकाग्रता द्वारा जिसे वह प्राप्त, अधिग्रहण, अधिकृत अथवा अनुभव करना चाहता है, उस पदार्थ को उस स्थान पर मूर्त रूप में स्थापित कर सकता है जहाँ योगी बैठा है। इससे हमें अभ्यास तथा इसके परिणामों के स्वभाव का अनुमान हो जाता है।

सामान्यतया, इस संसार में सब कुछ सब जगह व्याप्त है। संसार में पदार्थों की कमी नहीं है; यह कभी दारिद्र्य-ग्रस्त नहीं होता। इसके प्रसाधन अनगिनत हैं, तथा इसीलिए किसी भी समय कुछ भी प्राप्त किया जा सकता है। परन्तु यह तभी सम्भव है जब मन, जिस वस्तु को ढूँढ़ रहा है, उससे सम्बद्ध हो। हमारे तथा पदार्थ के मध्य स्थानिक दूरी के कारण हमारे लिए सीधे प्राप्त करना अथवा अनुभव करना कठिन है। हमें इस स्थानिक दूरी को समाप्त करना है, तथा अभ्यास का यही प्रयोजन है।

परन्तु, साथ-साथ, पतंजलि कहते हैं कि हमारे तथा पदार्थ के मध्य भौतिक दूरी समाप्त करने का इस प्रकार का प्रयास असम्भव है, जब तक हमारे पास दूसरी वैराग्य-अर्हता न हो। वैराग्य का अर्थ मात्र एक वस्त्र धारण करना नहीं है। इसका तात्पर्य है, वस्तुओं के वास्तविक ज्ञान की क्षमता, भाव, जिसके कारण मन स्वयं को संसार के विशेष-पदार्थों से सम्बद्ध करना समाप्त कर देता है, यह भली-भाँति जानते हुए कि संसार में प्रत्येक विशेष पदार्थ, जिसे वह ढूँढ़ रहा है, उसी में निहित है। योगी जो ढूँढ़ता है, वह परिधि-क्षेत्र में इतना विशाल तथा सार्वभौम है कि संसार की क्षुद्र वस्तुएँ, जिनसे मन सामान्यतया सम्बद्ध हो जाता है, वे उसमें परिणत रूप में हैं। जब इस ज्ञान का उदय होता है, जब भेद-भाव, नीर-क्षीर-विवेक जागृत होता है—इस संसार में किसी विशेष वस्तु तथा जो वह योग में ढूँढ़ रहा है—उनके परस्पर सम्बन्ध को ठीक प्रकार से समझने की क्षमता आ जाती है—तब वैराग्य स्वतः उत्पन्न होता है। राग का अभाव ही वैराग्य है; राग का अभाव ही विराग्य है। विराग्य की स्थिति ही वैराग्य है। वैराग्य तथा अभ्यास साथ-साथ चलने चाहिए।

परन्तु, वैराग्य को समझ पाना सबसे कठिन है। यह वह विषय है जो सुगमतापूर्वक हमारे मन में प्रवेश नहीं करेगा

तथा इसका अभ्यास हम अधिकतर त्रुटिपूर्ण रूप में करते हैं। हम भीतर से अत्यन्त गम्भीरता से संयुक्त होंगे, परन्तु बाहर से यशस्वी संन्यासी प्रतीत होंगे—पुनः, क्योंकि समझ, भाव अथवा भावना के साथ एकाकार नहीं हैं। हम अन्दर से असम्पृक्त नहीं हो पा रहे, इसका कारण है कि हमारी समझ भावनाओं के अनुकूल नहीं है। कारण जो भी हो, भावना उस ओर ध्यान नहीं देती—क्योंकि, जैसा एक महान् व्यक्ति का कथन है, “हृदय का अपना तर्क होता है जिसे स्वयं तर्क भी नहीं जानता।” हृदय के निजी तर्क होते हैं। हृदय कहता है, “तुम्हें अपने तर्क की क्या आवश्यकता है? उसे एक ओर फेंक दो। मुझे तुम्हारे तर्क की आवश्यकता नहीं है। उसे बाहर फेंक दो।” यदि ऐसी स्थिति है, तो भावनाएँ समझ के समस्त अभिकथनों का खण्डन कर देंगी। बुद्धिमान् वैराग्य, वैराग्य नहीं है क्योंकि असम्पृक्त भावना एक भावनात्मक स्थिति है जो मात्र तार्किक निर्णय के बाह्य क्रियाकलाप से अधिक हमारे अन्दर महत्त्वपूर्ण अस्तित्व को स्पर्श करती है।

वैराग्यपूर्ण स्थिति की सामान्य परिभाषा किसी पदार्थ की आवश्यकता न होना है। हमें किसी पदार्थ की आवश्यकता नहीं होनी चाहिए। ऐसा नहीं है कि हमें उसकी प्राप्ति सम्भव नहीं है, अथवा हम उसके विषय में न सोचने हेतु प्रयासरत हैं, इत्यादि, ऐसा नहीं है। हमें इसकी आवश्यकता नहीं है।

हमें विभिन्न कारणवश इसकी आवश्यकता नहीं है। हमारा तर्क है कि पदार्थ मृगतृष्णा में पानी की भाँति भ्रम है। उसका अस्तित्व नहीं है, तथा, इसीलिए, उसे प्राप्त करना व्यर्थ है। हमें मृगतृष्णा में जल की तृष्णा क्यों होती है? अथवा, यदि हम रंगधनुष को बाण से भेदने का प्रयास करें, तो हम ऐसा नहीं कर पायेंगे क्योंकि वास्तव में ‘रंगधनुष’ है ही नहीं। यह मात्र आँखों का भ्रम है। अतः, जब हमें ज्ञात होता है कि पदार्थ स्वयं वहाँ नहीं है तथा हमें इसका भ्रम हुआ है, तथा इसका हमें पूर्ण विश्वास है, तब, निश्चय ही, हम उससे सम्पृक्त नहीं होंगे। पदार्थों से असम्पृक्त होने का एक उपाय सम्भव है कि हमें ज्ञात है कि वे सिनेमा हॉल में चलचित्र दिखाये जाने की भाँति भ्रम हैं। हम पर्दे पर दिखाये जाने वाले चित्रों से आकर्षित नहीं होते,

क्योंकि हम जानते हैं कि वे पर्दे पर प्रदर्शित परछाईं मात्र हैं। परन्तु यदि हमें यह ज्ञान नहीं होता कि चित्र भ्रम है, तब भावना उनकी ओर आकृष्ट होती।

जहाँ एक ओर पदार्थ का भ्रामक तत्त्व हमारे अन्दर अनासक्ति की भावना जाग्रत कर सकता है, अनासक्ति का भाव यह जान कर भी आ सकता है कि जो हमारे पास पहले से है, उसमें वह पदार्थ भी निहित है जिसकी ओर इन्द्रियाँ दौड़ रही हैं। यदि हमारे पास दस लाख डॉलर हैं, तो एक डॉलर पहले ही उसमें है, तथा हमें एक डॉलर के पीछे दौड़ने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि हमारे पास पहले से ही दस लाख हैं। यह एक उपाय है। अथवा हम यह सोच सकते हैं कि यह डॉलर है ही नहीं, यह हमारे समक्ष रखा गया मात्र एक भ्रामक चित्र है। तब भी मन उस ओर आकृष्ट नहीं होगा।

हम वैराग्याभ्यास किस प्रकार करें? यह योग-प्रणाली की अत्यन्त बृहत् माँग है। तथा, योग के इस पक्ष की विषमता के कारण, दूसरा पक्ष, अभ्यास, भी कठिन हो जाता है क्योंकि दोनों पक्ष पक्षी के दो पंखों के समान एक-साथ चलायमान होते हैं। योग-पक्षी अभ्यास तथा वैराग्य के साथ उड़ान भरता है, तथा, यदि एक पंख का अभाव हो, तो वह दूसरे पंख के सहारे कैसे उड़ेगा? अभ्यास के बिना वैराग्य सम्भव नहीं है, तथा वैराग्य के बिना अभ्यास सम्भव नहीं। भगवद्गीता के छठे अध्याय में भी इस पर बल दिया गया है। अर्जुन ने पूछा—“चंचल मन को नियन्त्रित करने का क्या उपाय है? क्या ऐसा करना सम्भव है? श्रीकृष्ण उत्तर देते हैं : “अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते” (गीता ६.३५)। “हाँ, यह अभ्यास तथा वैराग्य द्वारा सम्भव है।”

अतः, हमें दो टाँगों पर चलना है। हम केवल एक टाँग के सहारे नहीं चल सकते। ये दो टाँगें, जिनके सहारे हम योग-पथ पर अग्रसर होते हैं, वे हैं अभ्यास तथा वैराग्य। पतंजलि-प्रणाली में इसे कभी-कभी सम्पूर्ण योग माना जाता है, तथा यदि हम अभ्यास तथा वैराग्य की चेतना के इस दोहरे व्यवहार में भली प्रकार स्थित हों, तो हम पहले से ही योगस्थ हैं।

(समाप्त)

(अनुवादिका : मेधा सचदेव)

मानव से ईश-मानव :

गुरुदेव के चमत्कार

श्री एन. अनन्तनारायणन्
(पूर्व-अंक से आगे)

स्वामी शिवानन्द जी महाराज की शक्तियाँ इतनी असाधारण थीं कि कई बार उनके भक्तों और शिष्यों तक के माध्यम से भी उनकी कृपा प्रवाहित होने लगती थी।

अलीगढ़ में बिमान बिहारी के सह-कक्षी, जो रोग-ग्रस्त था, ने चिकित्सालय जाना इस भय से अस्वीकार कर दिया कि वहाँ उसकी उपेक्षा की जायेगी और भलीभाँति देख-रेख नहीं होगी। औषधियाँ दी गयीं, किन्तु उनसे कोई लाभ न हुआ। बाद में अपने पत्र में बिमान बिहारी ने लिखा, “मैं उसकी शैया के पास बैठ गया। अचानक आपश्री मेरे मन में आ गये और मुझे एक विचार आया कि आपका प्रसाद मैं उसे दूँ। वह तो प्रसाद लेने के लिए भी मान नहीं रहा था। किन्तु न जाने कहाँ से मुझमें अत्यधिक शक्ति का संचार हो गया और मैंने उसे आपका (भस्म जैसा) प्रसाद ले लेने की आज्ञा कर दी। आगामी दिन उसने स्वयं को बहुत कुछ ठीक हुआ अनुभव किया...कुछ दिन के बाद वह पूर्णतया स्वस्थ हो गया।”

श्यामा श्रीवास्तव नाम की गुरुदेव की एक शिष्या पटना चली गयी और उसने वहाँ डिवाइन लाइफ के सिद्धान्तों का प्रचार करना प्रारम्भ कर दिया। एक महिला उसके पास आयी और उसके समक्ष पुत्र-प्राप्ति के लिए अनुनय-विनय करने लगी। भाव-समाधि की अवस्था में श्यामा ने उस महिला को एक मन्त्र दे दिया और साथ ही गुरुदेव के नाम से आशीर्वाद भी दे दिया। बाद में तत्काल ही उसने अपने इस धृष्टतापूर्ण कार्य में सहायता करने की प्रार्थना के साथ पत्र लिखा। गुरुदेव ने इस कथन के साथ तुरन्त उत्तर दिया कि उसका आशीर्वाद पहले ही फलित हो गया है। और समय आने पर उस महिला के पुत्र उत्पन्न हुआ।

हैम्बर्ग की आइनस ब्लांका जो ३० वर्षों से भी अधिक समय से हस्तेखा विशेषज्ञ के रूप में कार्यरत थी, ने ‘डिवाइन लाइफ’ पत्रिका में एक लेख के माध्यम से घोषित किया कि स्वामी शिवानन्द जी ने जब से उसके

“मेरे भीतर कहीं से कोई मेरे विचारों को अपने नियन्त्रण में ले रहा प्रतीत होता है और मेरे सामने दिखायी जाने वाली हथेली के लिए क्या कहना है, यह बता देता है”, उस महिला ने लिखा, “कहीं से न जाने कौन धीरे से मुझे फुसफुसा कर कह देता है कि मेरे सामने वाले व्यक्ति के भविष्य के सम्बन्ध में मैंने क्या कहना है। मेरे भीतर से कोई मेरे मुख में शब्द डालता हुआ और सम्बन्धित मनुष्य का भविष्य बताता प्रतीत होता है...मेरा दृढ़ विश्वास है कि निश्चित रूप से यह वही प्रकाश-पुंज है जिसे बहुत वर्ष पूर्व स्वामी शिवानन्द जी महाराज के पावन हाथों से मेरे हृदय में प्रवेश करते हुए मैंने देखा था...यह अद्भुत कार्य जो इस ईश-मानव ने किया है, यह मैंने निजी लाभ के लिए नहीं किया, क्योंकि मैं तो अब भी लगभग वैसी ही परिस्थितियों में हूँ, जैसी पहले थी...यह लाभ उन असंख्य लोगों के भाग्य में जाता है जो चिन्तित हैं, जो मुसीबतों में घिरे हुए हैं, जो अन्धकार में भटक रहे हैं और मेरे पास सहायता के लिए आते हैं। मैं उनके चेहरों को देखती हूँ...वे ऐसे आते हैं जैसे एकमात्र मैं ही उनकी अन्तिम आशा शेष हूँ, जहाँ से वे जान सकेंगे कि उन्हें क्या करना चाहिए, क्या उनके लिए सबसे अधिक सही होगा...और मैं उन्हें बताती हूँ, नहीं मैं नहीं, वह आवाज मेरे भीतर से बोलती है...और उनका भय उड़ जाता है, चिन्तित दृष्टि लुप्त हो जाती है, चेहरे का भाव निश्चिन्तता में परिवर्तित हो जाता है, वहाँ मानसिक शान्ति दिखायी देने लगती है...और वे प्रसन्नता सहित घर लौटते हैं और फिर वे मुझे फ़ोन करते हैं, या यह बताने के लिए पुनः आते हैं कि जो-कुछ मैंने कहा था वह बिलकुल ठीक था और उनके कष्ट दूर हो गये हैं...मैं अचम्भित हूँ, मैं विस्मित हूँ, आश्चर्यचकित हूँ, उन सब भविष्यवाणियों से जो मैंने की थीं उन सभी को सत्य सिद्ध होती देख कर!”

—आइनस ब्लांका ‘विजन विदिन’ (देखिए—‘डिवाइन लाइफ’, वॉल्यूम १९, नं.९., पृ. २५३)

हृदय में एक संकेन्द्रित प्रकाश-किरण के रूप में प्रवेश किया है, तब से उसकी भविष्यवाणियाँ आश्चर्यजनक रूप से अचूक हो गयीं।

सिलोन के एक डॉक्टर ने एक रोमन कैथोलिक महिला, जो कि गत सात वर्षों से सन्तान-हीन थी, स्वामी जी का नाम लेते हुए इस प्रतिबन्ध के साथ औषधि दी कि वह अपनी होने वाली सन्तान का नाम गुरुदेव के नाम पर रखेगी। उसे पुत्र-प्राप्ति हुई और उसने शिशु का नाम शिवानन्द दास रखा।

भक्तों द्वारा आश्रम के श्री विश्वनाथ मन्दिर से भेजे जाने वाले प्रसाद की शक्ति से सम्बन्धित असंख्य चमत्कारों के विषय में भी बताया गया। किन्तु निष्ठावान् शिष्य भगवान् शिव और शिवानन्द में अन्तर नहीं मानते थे। उनका कहना था कि यह सब गुरुदेव की ही कृपा थी। सम्भवतया वे सही थे, वस्तुतः सारभूत रूप में ऐसा ही था। अन्ततोगत्वा श्रुतियों की उद्घोषणा भी यही है कि ब्रह्म को जिसने जान लिया, वह ब्रह्म ही हो जाता है (ब्रह्मविद् ब्रह्मैव भवति)।

अपनी पुस्तक, 'टैन उपनिषद्स' में भी गुरुदेव ने सुस्पष्ट रूप से कहा है कि ब्रह्मज्ञानी के पास ब्रह्म की समस्त शक्तियाँ होती हैं। उन्होंने लिखा है कि ब्रह्म और उसकी शक्तियाँ एक-दूसरे से भिन्न नहीं हैं, कि ब्रह्म का ज्ञान और ब्रह्म की शक्तियाँ साथ-साथ चलती हैं। यह पुस्तक पढ़ने के उपरान्त ग्वालियर के वकील श्री तिवारी जी ने सोचा कि गुरुदेव के पास निश्चित रूप से समस्त सिद्धियाँ होंगी, यद्यपि उन्होंने कभी भी लोगों में उनका प्रदर्शन नहीं किया। अतः १९५५ की ग्रीष्म ऋतु के अवकाश के समय आश्रम आने पर उन्होंने स्वामी जी के साथ वार्तालाप करते हुए प्रश्न किया,

“स्वामी जी, जीवन्मुक्त के पास क्या-क्या शक्तियाँ होती हैं?”

“जीवन्मुक्त के पास सिद्ध की समस्त शक्तियाँ होती हैं।”

“इन शक्तियों की भगवान् की शक्तियों से क्या भिन्नता है?”

“केवल सृष्टि की रचना को छोड़ कर भगवान् की शेष सभी शक्तियाँ जीवन्मुक्त के पास भी होती हैं।”

“क्या वह नीचे बहने वाली गंगा के जल को हिम के समान जमा सकता है?”

गुरुदेव मुस्कराये और कहा, “क्यों नहीं?” और फिर बोले, “यदि वह चाहे तो ऐसा कर सकता है, किन्तु सामान्यतया ऐसा नहीं करेगा जब तक कि इसमें लोगों की भलाई निहित न हो। जीवन्मुक्त अपने सत्संकल्प से कुछ भी करने की क्षमता रखता है। उसमें ईश्वर की भाँति केवल शुद्ध सत्संकल्प होता है और शुद्ध सत्त्व प्रत्येक सत्संकल्प को पूर्ण कर देता है।”

तिवारी जी ने फिर पूछा, “यदि जीवन्मुक्त के पास भी भगवान् के समान शक्ति होती है तो यदि दोनों की इच्छा एक-दूसरे से प्रतिकूल हो तो क्या समस्या उत्पन्न नहीं हो जायेगी?” स्वामी जी ने तत्काल उत्तर दिया, “जीवन्मुक्त केवल वैश्व इच्छा ही रखता है, निजी व्यक्तिगत इच्छा नहीं। वैश्व इच्छा ही भगवान् की इच्छा है, अतः समस्या उत्पन्न होने का कोई कारण नहीं है।”

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

शिवानन्द ज्ञानकोष :**मूर्ति-पूजा****परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज**

कुछ भी तो मूल्य नहीं होता एक सादे सफेद अथवा रंगीन कागज के टुकड़े का। आप उसे फेंक भी देते हैं। परन्तु यदि इस पर किसी शासक का चित्र हो, मोहर हो अथवा कोई नोट हो, तो आप इसे फेंकने की अपेक्षा, सँभाल कर किसी सन्दूक में या पर्स में रखेंगे। इसी प्रकार एक साधारण पत्थर के टुकड़े का भी कुछ मूल्य नहीं होता, आप उसे फेंक ही तो देंगे। परन्तु यदि उस पर पण्डरपुर वाले भगवान् कृष्ण का स्वरूप अंकित हो या किसी मन्दिर में विराजित (स्थित) पत्थर से निर्मित भगवान् का विग्रह हो तो आप दोनों हाथ जोड़ कर सिर झुका कर प्रणाम करते हैं, क्योंकि इस पर भगवान् का स्वरूप अंकित है, इसीलिए न!

झण्डा भी तो एक रंगीन कपड़े का टुकड़ा मात्र होता है, किन्तु एक सैनिक की दृष्टि में इसका अधिक महत्त्व रहता है। वह इसकी रक्षा के लिए प्राण तक न्योछावर करने को उद्यत रहता है। इसी भाँति एक भक्त को भगवान् का चित्र अति प्रिय लगता है। भक्ति की भाषा में वह चित्र भक्त से बातें भी करता है। जैसे झण्डे द्वारा सैनिक में शूरता के भाव उदित हो जाते हैं वैसे ही भक्त के हृदय में मूर्ति भक्ति-भाव उत्पन्न कर देती है।

जैसे छोटी कन्या में फटे-पुराने कपड़े के गुड़िया-गुड्डे-खिलौनों से प्रेम, पालन-पोषण-रक्षा तथा काल्पनिक ढंग से दूध पिलाने से भावी माता के भाव उत्पन्न हो जाते हैं, वैसे ही प्रतिमा पर ध्यान केन्द्रित कर इसकी पूजा करने से भक्ति-भाव उदित होने लगता है।

प्रतिमा ईश्वर का प्रतीक

प्रतिमा दैवी शक्ति का चिह्न होता है। भक्त के लिए यह पत्थर या धातु मात्र नहीं रहती। यह तो ईश्वर की मूर्ति है। यह मूल्यवान् है। प्रभु का प्रतीक है जो भक्त के लिए

परम पवित्र होता है।

मूर्ति-पूजा करते हुए आप यह नहीं कहते कि 'यह जयपुर से लायी गयी। इसे प्रभु सिंह लाया था। इसका वजन २५ किलो है। यह श्वेत संगमरमर की बनी है। मैंने इसे ५०० रुपये में खरीदा।' बल्कि आप तो इसे सर्वगुणसम्पन्न मानते हुए प्रभु से प्रार्थना करते हैं—“हे अन्तर्यामी, आप सर्वव्यापी हैं। आप सर्वज्ञ तथा सर्वशक्तिमान् हैं। परम दयालु हैं! आप ही सबका स्रोत हैं। आप स्वयंभू तथा सच्चिदानन्द हैं। आप नित्य हैं, निर्विकार हैं। मेरे प्राणों के भी प्राण हैं। मेरी आत्मा की भी आत्मा हैं। मुझे प्रकाश तथा ज्ञान प्रदान करें। मैं सदा आपमें ही निवास करूँ।”

जब आपकी भक्ति तथा ध्यान में तीव्रता आ जाती है आपको पत्थर दीखता ही नहीं। आप तो केवल भगवान् के दर्शन करने लग जाते हैं, जो चैतन्य स्वरूप है।

प्रभु-प्राप्ति का एक माध्यम

मूर्तियाँ मूर्तिकार की काल्पनिक कृति मात्र ही नहीं अपितु ज्वलन्त माध्यम हैं—जो भक्तों के हृदयों को प्रभु की ओर आकर्षित करती हैं। जैसे आप जगत्-भर की ध्वनियों को अपने रेडियो सेट पर आकर्षित कर लेते हैं, इसी प्रकार आप सर्वव्यापक प्रभु से मूर्ति द्वारा सम्पर्क स्थापित कर सकते हैं। मूर्ति तो मूर्ति ही रहती है, किन्तु पूजा तो प्रभु को पहुँचती है। ऐसे भी लोग हैं जो चपलतापूर्वक यह कहेंगे, 'भला सर्वव्यापक, निराकार ईश्वर इस मूर्ति में कैसे सीमित हो सकता है?' क्या ये ईश्वर की सर्वव्यापकता को समझ भी पाये हैं? क्या ये सदैव सब स्थानों में केवल ईश्वर ही को देखते हैं? नहीं। इनको तो इनके अहंकार की भावना ईश्वर की मूर्ति के सामने झुकने से रोकती है। और ये उसी उद्देश्य से झूठे बहाने बनाते हैं।

आध्यात्मिक साधकों के लिए एक अवलम्बन

नवदीक्षितों के लिए प्रारम्भ में मूर्ति-पूजा अत्यावश्यक है। असीम तथा परम तत्त्व पर ध्यान लगाना कोई सरल कार्य नहीं। साधारण मानव सर्वत्र ईश्वर-दर्शन कर ही नहीं पाता। ध्यान हेतु अधिकांश लोगों को स्थूल वस्तु का आश्रय लेना होता है, मन को सहारे के लिए कोई आधार चाहिए ही। बिना मूर्ति के आरम्भ में परम तत्त्व का आभास ही कठिन है।

नवदीक्षितों के लिए मूर्ति ही आधार है। आध्यात्मिक शिशुत्व के लिए अवलम्बन है। इससे ईश्वर की स्मृति बनी रहती है। यह स्थूल मूर्ति ही मानसिक चिन्तन का हेतु बनती है।

सभी मूर्ति-पूजक हैं ही

केवल हिन्दू ही तो मूर्ति-पूजा नहीं करते, ईसाई भी क्रॉस का पूजन करते हैं। उनके मन में क्रॉस का ध्यान रहता है। मुस्लिम जब नमाज अदा करते हैं तब काबा के पत्थर का ध्यान करते हैं। कुछ योगियों व वेदान्तियों को छोड़ समस्त विश्व के लोग मूर्ति-पूजा करते हैं। कोई-न-कोई मूर्ति उनके मन में स्थित रहती है।

मानसिक चित्र भी तो एक प्रकार की मूर्ति ही है। दोनों में भेद कुछ नहीं—केवल परिमाण का ही अन्तर है। मूर्ति-पूजक तो सभी ही हैं चाहे वे कितने ही विद्वान् और बुद्धिमान् क्यों न हों। मन में कोई-न-कोई चित्र तो धारण करते ही हैं।

प्रत्येक व्यक्ति मूर्ति-पूजक है। हस्त-रचित रेखाचित्र भी तो एक प्रकार की प्रतिमा ही तो है। एक स्थूल मन को आलम्बन चाहिए ही। सूक्ष्म मन को सूक्ष्म प्रतीक की आवश्यकता रहती ही है। वेदान्ती को भी चंचल मन के आधार के लिए ॐ (ओंकार) प्रतीक की आवश्यकता रहती ही है। केवल पत्थर या काष्ठ पर अंकित चित्र ही प्रतिमाएँ नहीं होतीं। रेखाचित्र और नेताओं के चित्र भी मूर्तियाँ ही हैं; तो फिर मूर्ति-पूजा पर ही आपत्ति क्यों ?

जब प्रतिमा चेतन हो उठती है

आपके अन्तःस्थित प्रभु में यह शक्ति है कि मूर्ति में व्याप्त दैवी तत्त्व को प्रकट कर सके। नियमित पूजा और मूर्ति में स्थित दिव्यत्व का विश्वास मूर्ति में निहित ईश्वर को प्रकट कर देता है। यह है तो आश्चर्य ही। मूर्ति में प्राण आ जाते हैं। जीवन का संचार होने लगता है। मूर्ति बोलने लगती है। मूर्ति आपके प्रश्नों का उत्तर देने लगती है और समस्याओं का समाधान करने लगती है।

एक भक्त के लिए तो मूर्ति चैतन्य स्वरूप होती है। भक्त तो इसमें साक्षात् ईश्वर के दर्शन करता है। मूर्ति उसे प्रेरणा प्रदान करती है। वह भक्त से वार्तालाप करती है और मानवी रूप में उसकी कई प्रकार से सहायता करती है।

भगवान् शिव की प्रतिमा ने दक्षिण के मदुराई नगर के मन्दिर में एक वृद्ध स्त्री तथा लकड़हारे की सहायता की थी। तिरुपति के मन्दिर की प्रतिमा मनुष्य रूप में न्यायालय में अपने भक्तों के पक्ष में साक्षी बनी। तिरुपति, पण्ढरपुर, पलानी तथा काठीग्राम के मन्दिरों की मूर्तियों की शक्ति महान् है। वे तो प्रत्यक्ष देवता हैं। वे भक्तों को वरदान देते हैं, उनके रोगों का निवारण करते हैं और उन्हें दर्शन भी देते हैं। उनके सम्बन्ध में कई एक आश्चर्यजनक लीलाएँ सम्बन्धित हैं।

भक्त अथवा ऋषि के लिए कोई वस्तु जड़ नहीं है। 'वासुदेवः सर्व इति' के अनुसार सर्वत्र वासुदेव ही रमते हैं। एक राजा ने नरसी मेहता की परीक्षा भी ली थी। राजा ने कहा था—“यदि तुम मानते हो कि यह मूर्ति ही कृष्ण स्वयं हैं और तुम कृष्ण के सच्चे भक्त हो तो यह मूर्ति सजीव हो जाये।” नरसी मेहता की प्रार्थना-अनुसार मूर्ति सजीव हो गयी। भगवान् शंकर के सम्मुख स्थित पावन नन्दी की मूर्ति ने तुलसीदास के अर्पित भोग को स्वीकार किया। गिरधर गोपाल की प्रतिमा ने भक्तिमती मीराबाई के साथ नृत्य किया। उनके लिए वह चैतन्य व उल्लसित हो उठी।

(क्रमशः)

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)

बाल जगत्

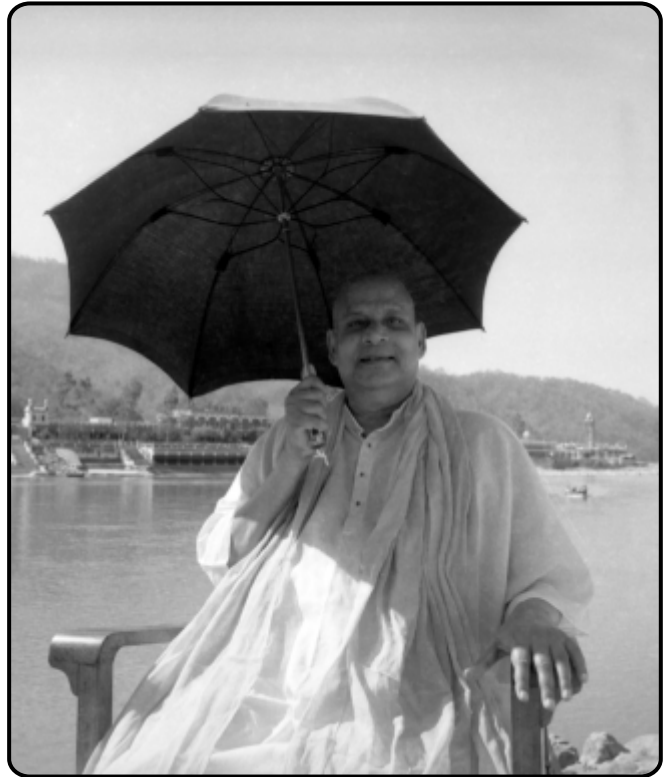
विद्यार्थी जीवन में सफलता

संकल्प-साधना

प्रिय अमृत पुत्रो!

आपको अपने संकल्पों का प्रयोग योग्यतानुसार करना चाहिए; अन्यथा संकल्प क्षीण हो जायेगा, आप हतोत्साहित हो जायेंगे। अपना दैनिक नियम अथवा कार्य-व्यवस्था अपनी योग्यता के अनुसार बना लीजिए और उसका सम्पादन नित्यप्रति सावधानी से कीजिए। अपने कार्यक्रम में पहले-पहल कुछ ही विषयों को सम्मिलित कीजिए। यदि आप अपने कार्यक्रम को अनेकों विषयों से भर देंगे, तो न उसे निभा सकेंगे और न लगन के साथ दिलचस्पी ही ले सकेंगे। आपका उत्साह क्षीण होता जायेगा। शक्ति तितर-बितर हो जायेगी। अतः आपने जो-कुछ करने का निश्चय किया है, उसका अक्षरशः पालन प्रतिदिन किया जाना चाहिए।

विचारों की अधिकता संकल्पित कार्यों में बाधा पहुँचाती है। इससे भ्रान्ति, संशय और दीर्घसूत्रता का उदय होता है। संकल्प की



तेजस्विता में ढीलापन आ जाता है। अतः यह आवश्यक है कि कुछ समय के लिए विचार करो और तभी निर्णय करो। इसमें अनावश्यक विलम्ब नहीं करना चाहिए। कभी-कभी सोचते तो हैं, पर कर नहीं पाते। उचित विचार और उचित भाव के अभाव में ही यह हुआ करता है। अतः हमें उचित रीति से सोचना चाहिए और उचित भाव ही रखने चाहिए; तभी संकल्प की सफलता अनिवार्य है। किन्तु केवल संकल्प ही किसी वस्तु की प्राप्ति में सफल नहीं होता। संकल्प के साथ निश्चित उद्देश्य को भी जोड़ना होगा। इच्छा या कामना तो मानस-सरोवर में एक छोटी लहर-सी है; परन्तु संकल्प वह शक्ति है जो इच्छा को कार्यरूप में परिणत कर देती है। संकल्प निश्चय करने की शक्ति है।

स्वामी शिवानन्द

सद्गुणों का अर्जन

श्रद्धा (Faith)

श्रद्धा धर्म की सत्यता में विश्वास है। यह भगवान् में विश्वास है। यह स्वयं की आत्मा में विश्वास है। यह अपने गुरु के वचनों एवं उपदेशों में विश्वास है। यह धार्मिक ग्रन्थों में विश्वास है।

भगवान् में श्रद्धा आत्मा का उत्थान करती है, हृदय एवं भावनाओं को शुद्ध करती है तथा भगवद्-साक्षात्कार की ओर अग्रसर करती है।

श्रद्धा भगवान् को देखने का नेत्र तथा उनका आश्रय ग्रहण करने वाला हाथ है।

श्रद्धा शक्ति है। श्रद्धा बल है। श्रद्धा अपार ऊर्जा है।

भगवान् में पूर्ण श्रद्धा रखिए। स्वयं को पूर्णतः उन्हें समर्पित करिए। वे आपकी देखभाल करेंगे। आपके सभी भय एवं कष्ट पूर्णतः समाप्त हो जायेंगे। आप सदैव सुखी रहेंगे।

स्वामी शिवानन्द



दुर्गुणों का नाश ईर्ष्या (Envy)

ईर्ष्या अन्य व्यक्ति की सफलता एवं समृद्धि को देख कर हृदय का दुःखी एवं सन्तप्त होना है।

ईर्ष्या अन्य व्यक्ति की श्रेष्ठता अथवा सफलता से उत्पन्न विक्षुब्धता, पीड़ा अथवा असन्तुष्टि है, इसमें कुछ सीमा तक घृणा अथवा द्वेष भी साथ रहता है तथा प्रायः उस व्यक्ति की निन्दा की इच्छा अथवा प्रयास किया जाता है।

ईर्ष्या अग्नि की भाँति है जो व्यक्ति का शीघ्र नाश कर देती है।

शान्ति, भक्ति एवं ज्ञान के इस घोर शत्रु ईर्ष्या को विशालहृदयता, उदारता एवं सन्तोष के अभ्यास द्वारा नष्ट करिए।

स्वामी शिवानन्द

योग—मुद्रा

विधि: तह किये हुए कम्बल पर बैठ जायें। दायें पैर को बायीं जंघा पर और बायें पैर को दायीं जंघा पर रख लें। इसे दूसरे शब्दों में कहें तो पद्मासन धारण कर लें। शिर तथा मेरुदण्ड को सीधा रखते हुए हाथों को पीछे ले जायें और धड़ के पीछे बायें हाथ से दाहिनी कलाई को पकड़ लें। श्वास छोड़ें और आगे की ओर धीरे-धीरे इतना झुकें कि मस्तक भूमि को स्पर्श करे। अन्तःश्वसन के बिना अथवा सामान्य श्वसन के साथ (जो आपको सुखद लगे) प्रारम्भ में दश सेकण्ड तक इस आसन में रहें। मस्तक, उदर तथा पृष्ठभाग की मांसपेशियों पर चित्त एकाग्र करें। तत्पश्चात् बैठने की सीधी स्थिति में धीरे-धीरे वापस आ जायें और हाथों को खोल दें। सामान्य श्वास-प्रश्वास के साथ कालावधि को पाँच से छह मिनट तक शनैः-शनैः बढ़ायें।



रूपान्तर: आप कलाई को पकड़ने के स्थान पर पैर की उँगलियों को—दाहिने हाथ से दायें पैर की उँगलियों को तथा बायें हाथ से बायें पैर की उँगलियों को—पकड़ सकते हैं।

लाभ : यह उदर के विकार को दूर करता तथा उदर के स्रावी अवयवों को बलवान् बनाता है। यह क्रमाकुंचक क्रियाशीलता को तीव्र करता, कोष्ठबद्धता का निवारण करता तथा पाचन-शक्ति को उद्दीप्त भी करता है। यह आसन कुण्डलिनी-शक्ति को जगाने में भी सहायक होता है।

स्वामी चिदानन्द

भस्त्रिका

भस्त्रिका का अर्थ है धौंकनी। जोर से जल्दी-जल्दी रेचक इस प्राणायाम का विशेष लक्षण है।

विधि : बैठने वाले आसनों में से किसी भी एक आसन में बैठें। नासारन्ध्रों से जल्दी-जल्दी एक के बाद एक शीघ्रता से गहरी-गहरी श्वास लेना और निकालना चाहिए। इसमें प्रत्येक रेचक और पूरक के साथ पेट का सिकोड़ना तथा फुलाना होना चाहिए। अपनी क्षमता के अनुसार एक आवर्तन में छह, आठ या दश रेचक से प्रारम्भ करना चाहिए। प्रत्येक आवर्तन में अन्तिम रेचक के पश्चात् जितनी देर सुविधापूर्वक कर सकें, गहरा पूरक और कुम्भक करें।

भस्त्रिका के एक आवर्तन के पश्चात् कुछ देर विश्राम करें। इस बात का ध्यान रहे कि फुफ्फुसों पर अनावश्यक दबाव नहीं पड़े।

प्रारम्भिक अभ्यासकर्ता दो या तीन आवर्तन से प्रारम्भ कर सकते हैं जिसमें प्रत्येक आवर्तन छह या दश रेचक का और प्रत्येक रेचक एक सेकण्ड का हो। आवर्तन की संख्या दो या तीन रखते हुए शनैः-शनैः रेचक तथा पूरक की संख्या बीस से तीस प्रति आवर्तन तक बढ़ायें।

लाभ : भस्त्रिका गले की सूजन को आराम देता, जठराग्नि को वर्धित करता, कफ के जमाव को नष्ट करता, नासिका और वक्ष की व्याधियों को दूर करता और दमा, क्षय तथा वात और पित्त के आधिक्य का उन्मूलन करता है। यह शरीर को उष्णता प्रदान करता है। अभ्यासकर्ता का स्वास्थ्य उत्तम बना रहता है।

स्वामी चिदानन्द



मुख्यालय आश्रम में श्री गुरुपूर्णिमा महोत्सव



ज्ञानशक्तिसमारूढतत्त्वमालाविभूषिणे ।

भुक्तिमुक्तिप्रदात्रे च तस्मै श्री गुरुवे नमः॥

“उन श्री गुरुदेव को हम साष्टांग प्रणाम करते हैं जो आत्मज्ञान में संस्थित हैं, जो परमसत्य रूपी कण्ठहार से सुशोभित हैं, जो भक्तों को समस्त संसार के ऐश्वर्य एवं मोक्ष प्रदान करते हैं।”



आषाढ मास की पूर्णिमा जिसे श्री गुरुपूर्णिमा कहा जाता है, एक ऐसा परम पावन एवं सर्वाधिक सुधन्य दिवस है जिसमें हम गुरु के प्रति अपनी श्रद्धा समर्पित करते हैं। मुख्यालय आश्रम में २४ जुलाई २०२१ को श्री गुरुपूर्णिमा का शुभ दिवस अत्यन्त श्रद्धा-भक्ति सहित मनाया गया।

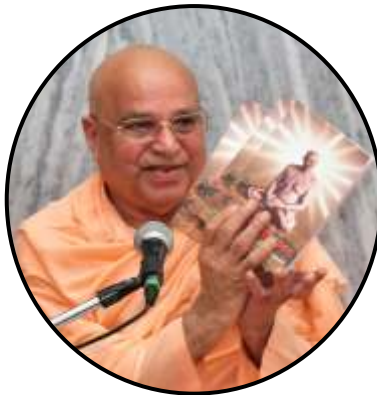
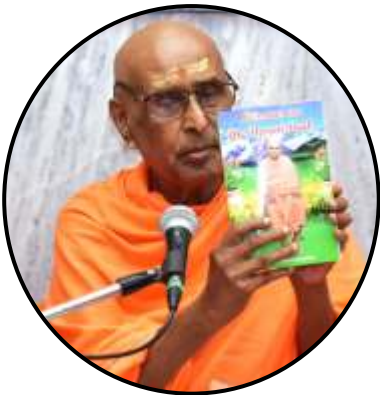
समारोह का शुभारम्भ प्रातः ५ बजे, पावन समाधि मन्दिर में ब्राह्ममुहूर्त प्रार्थनाओं एवं ध्यान सत्र से किया गया जिसके उपरान्त परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज ने आशीर्वचन दिये। पूर्वाह्न सत्र में पावन समाधि मन्दिर में सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की परम पुनीत पादुकाओं की भक्तिपूर्वक विशेष महापूजा की गयी। उसके उपरान्त आश्रम के संन्यासियों एवं ब्रह्मचारियों द्वारा आत्मोत्थापक भजन-कीर्तन समर्पित किये गये।

तदुपरान्त परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने व्यास भगवान् तथा समस्त गुरु-परम्परा के प्रति श्रद्धांजलि-समर्पण के रूप में ब्रह्मसूत्र के प्रथम चार सूत्रों तथा अन्तिम सूत्र का पारायण किया। इस पावन दिवस के शुभ अवसर पर सद्गुरुदेव की सात पुस्तकों और एक पुस्तिका तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की एक पुस्तिका का विमोचन किया गया। यह वर्ष परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी वेंकटेशानन्द जी महाराज का जन्म शताब्दी वर्ष होने के उपलक्ष्य में एक पुस्तक और दो पुस्तिकाएँ परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की तथा एक



पुस्तक पूज्य श्री स्वामी वेंकटेशानन्द जी महाराज की भी विमोचित की गयी। डी एल एस अहमदाबाद शाखा के श्री एन. पी. शुक्ला जी द्वारा संकलित एवं मुद्रित परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की गुजराती भाषा में दो पुस्तकों का भी इस पावन दिवस पर उन्मोचन किया गया। इसके उपरान्त परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज ने अपने आशीर्वचनों में सबको प्रेरित किया कि वे सद्गुरुदेव द्वारा रचित विश्व-प्रार्थना के अनुसार अपना जीवन ढालें। कार्यक्रम का समापन पावन प्रसाद वितरण से किया गया।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा तथा सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के आशीर्वाद सभी पर हों।



शिवानन्द होम द्वारा सेवा

“शिवानन्द होम उन एकाकी एवं मरणासन्न लोगों की प्रेमपूर्ण देख-रेख का एक केन्द्र है, जो सड़क के किनारे पड़े मिलते हैं, जिनकी देख-रेख करने वाला कोई नहीं है, जिन लोगों के रहने के लिए कोई घर नहीं है, जिनका न तो स्थायी और न ही अस्थायी रूप से कोई ठिकाना है, जो रोगग्रस्त हो जाते हैं, गुम हो जाते हैं अथवा अपने परिवार द्वारा त्याग दिये जाते हैं।”

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

“आपका स्वागत है! आइए, स्वागत है आपका!” इन थोड़े से सहज-साधारण शब्दों का कितना गहरा प्रभाव हो सकता है—और विशेष रूप से उस समय जब व्यक्ति को स्वागत न होने की अथवा उससे भी बदतर व्यवहार की अनुभूति हो चुकी हो!

इस माह ऐसा हुआ कि एक पति-पत्नी ऋषिकेश से एक प्रार्थना के साथ शिवानन्द होम आये। वे दोनों प्रतिदिन त्रिवेणी घाट पर माँ गंगा के दर्शन-पूजन करने के लिए जाया करते थे। गत दो सप्ताहों से वे यह देख रहे थे कि लगभग २५-२६ वर्ष की एक युवती वहाँ बिलकुल अकेली बैठी होती थी और वह निरन्तर रोती ही रहती थी। वे दोनों उसके पास गये और इसका कारण पूछा। तब उस युवती ने अपने जीवन, उसमें घटित होने वाली घटना और एकाएक अकेली ही यहाँ आने का कारण बताया।

“मेरा रोग मुझे यहाँ ले आया। कुष्ठरोग ने मुझे अपने पति और बच्चों के साथ रहने नहीं दिया। गाँव वालों ने मुझे गाँव में भी नहीं रहने दिया। अपने घर से तो मैं पहले ही अलग रहने लगी थी। घर से मुझे भोजन भी कोई नहीं देता था। अब वे मुझे यहाँ छोड़ गये, फिर कभी भी वापस लौट कर न आने के लिए या फिर गंगा मैया की लहरों में चले जाने को कह कर!”

पन्द्रह दिनों तक वह त्रिवेणी घाट पर रही, पन्द्रह दिन और पन्द्रह रातों का दीर्घ समय, चोर-उचक्कों अथवा दुष्टों के आक्रमण से बचने के लिए मन्दिर में शरण ली, वर्षा से रक्षा के लिए छाता तो क्या प्लास्टिक की चादर तक भी पास में नहीं थी। किन्तु सबसे अधिक चिन्ता तो उसे अपने दो नन्हे बच्चों की थी कि क्या उन्हें प्रेम और सही सुरक्षा उसकी ससुराल वालों से या नयी माँ से मिलेगी, क्योंकि उसका पति शीघ्र ही दूसरा विवाह कर लेगा।

उसके हाथों पर घाव हैं, पाँव घायल हैं, हृदय में पीड़ा है; किन्तु अन्तःस्थित आत्मा सन्तुष्ट एवं धन्यवादी है कि वह सुरक्षित स्वर्ग में आ पहुँची है, उसके मन में भगवान् शिव भोलेनाथ की प्रार्थना तथा होठों पर भगवन्नाम-स्मरण निरन्तर रहता है अपने बच्चों की सुरक्षा के लिए। उसके कोविड परीक्षण का परिणाम सकारात्मक रहा और औषधीय उपचार, घावों की सफाई तथा मरहम-पट्टी चल रही है, स्थिति में पहले की अपेक्षा सुधार है।

गुरुदेव की स्वागतमयी पुकार उसे धैर्य प्रदान करे तथा उनकी प्रेमपूर्ण देख-रेख एवं आशीर्वाद की वृष्टि उस पर, उसकी सन्तान पर और समस्त परिवार के सदस्यों पर हो!

ॐ श्री सद्गुरुदेवाय नमः!

“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।”

परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

डोनेशन सम्बन्धी महत्त्वपूर्ण सूचना

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

जनरल डोनेशन

- (१) आश्रम जनरल डोनेशन
- (२) अन्नक्षेत्र
- (३) मेडिकल रिलीफ

कॉरपस डोनेशन

शिवानन्द आश्रम कॉरपस (मूलधन) फण्ड

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

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

- 'आश्रम जनरल डोनेशन' में प्राप्त धनराशि का उपयोग द डिवाइन लाइफ सोसायटी की समस्त धार्मिक, आध्यात्मिक एवं सेवा-सम्बन्धी गतिविधियों हेतु किया जायेगा यथा शिवानन्द होम द्वारा गृहविहीन-निराश्रितों की देखभाल, लेप्रसी रिलीफ वर्क द्वारा कुष्ठरोगियों की सेवा, निर्धन छात्रों को शैक्षिक सहायता, योग-वेदान्त फॉरेस्ट अकादमी का संचालन, निःशुल्क वितरणार्थ आध्यात्मिक पुस्तकों का मुद्रण, आध्यात्मिक ज्ञान का प्रचार-प्रसार, आश्रम-मन्दिरों में पूजा-अर्चना, आश्रम एवं गौशाला का रख-रखाव तथा आश्रम की नियमित धार्मिक-आध्यात्मिक गतिविधियों का संचालन। इस धनराशि का उपयोग सोसायटी द्वारा समय-समय पर आयोजित अन्य विभिन्न धार्मिक, आध्यात्मिक एवं सेवा-सम्बन्धी कार्यक्रमों हेतु भी किया जायेगा।
- '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 इलेक्ट्रॉनिक 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

खुरजा (उत्तर प्रदेश): शाखा के तत्वावधान में २१ जून २०२१ को विश्व योग दिवस के शुभ अवसर पर महिला शाखा द्वारा श्रीमती नीलम बंसल के निर्देशन में ऑनलाइन प्राणायाम तथा योगासनों का अभ्यास किया गया जिसमें अन्य स्थानीय एवं दूरस्थ महिलाओं ने भी अपने-अपने घर से एक घण्टा योगाभ्यास किया। विश्व-शान्ति तथा महामारी समाप्ति की प्रार्थना के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

खुरदा रोड (ओडिशा): शाखा द्वारा हनुमान चालीसा पाठ, गीता पाठ तथा भजन-कीर्तन सहित ऑनलाइन सत्संग चलते रहे। १२ जून को नारायण सेवा तथा २१ को विशेष पादुका पूजा की गयी।

चाँदपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, गुरुवारों को पादुका पूजा, शनिवारों को साप्ताहिक सत्संग, तथा चल सत्संग ८ और २४ को किये जाते रहे। २४ जून को सुन्दरकाण्ड का पारायण किया गया।

छत्रपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा प्रत्येक गुरुवार को नियमित रूप से साप्ताहिक सत्संग तथा मासिक जयन्ती दिवस ८ एवं २४ को पादुका पूजा और अर्चना की जाती रही।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा

दैनिक प्रातःकालीन प्रार्थना, अभिषेक, गीता पाठ, हनुमान चालीसा पाठ तथा विष्णुसहस्रनाम पारायण सहित सत्संग किया जाता रहा। ८ और २४ को सत्संग तथा प्रदोष पूजा के कार्यक्रम चलते रहे। इसके अतिरिक्त ३ जून को शाखा द्वारा महामन्त्र संकीर्तन किया गया। गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग तथा शनिवारों को हनुमान चालीसा एवं सुन्दरकाण्ड पाठ सहित मातृ सत्संग चलते रहे। श्री स्वामी देवानन्द जी महाराज की जयन्ती हवन के साथ मनायी गयी।

फरीदपुर (उत्तर प्रदेश): दैनिक पूजन, अभिषेक एवं आरती हुई। साप्ताहिक सत्संग सांकेतिक रूप से ही किये गये। कोविड के कारण प्रस्तावित अयोध्या महोत्सव कुछ समय के लिए निलम्बित रखा गया। शाखा द्वारा एक दिव्य शिव मन्दिर का निर्माण करवा कर श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज को समर्पित किया गया। इस अवसर पर पादुका पूजा, मूर्तिप्रतिष्ठा एवं अखण्ड रामायण पाठ किया गया। दीन-दुःखी, जरूरतमन्दों की अनवरत सेवा जारी रही।

भीमकण्ड (ओडिशा): कोविड-१९ के महाराज का संन्यास दीक्षा दिवस १ जून को समय में शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा और पादुका पूजा सहित मनाया गया।
रविवारों को साप्ताहिक सत्संग किये जाते रहे।

स्टील टाउनशिप, राउरकेला (ओडिशा):

राउरकेला (ओडिशा): शाखा द्वारा कोविड महामारी के समय में शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा, भजन-कीर्तन, स्वाध्याय और पूजा और गुरुवारों को गुरु पादुका पूजा के विष्णुसहस्रनाम पाठ सहित रविवारों और कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। इसके अतिरिक्त गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संगों के कार्यक्रम विशेष गतिविधियों में जरूरतमन्द लोगों को राशन चलते रहे। सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी वितरित किया गया।

SPECIAL ARADHANA CONCESSION

FROM 1st JULY 2021 to 30th SEPTEMBER 2021

DISCOUNT ON PUBLICATIONS (BOOKS ONLY):

20% ON ORDERS UPTO ₹300/-

30% ON ORDERS UPTO ₹1000/-

35% ON ORDERS ABOVE ₹1000/-

40% ON ORDERS ABOVE ₹25000/-

PACKING AND FORWARDING CHARGES EXTRA

**DIVINE LIFE SOCIETY,
THE SIVANANDA PUBLICATION LEAGUE
SHIVANANDANAGAR, DISTT. TEHRI-GARHWAL,
UTTARAKHAND - 249201, INDIA**

PHONE: (91)-135-2434780, 2431190

Email: bookstore@sivanandaonline.org

For Catalogue and online purchase please visit

www.dlsbooks.org

हिन्दी में उपलब्ध पुस्तकों की नवीनतम सूची

श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज कृत

अच्छी नींद कैसे सोयें	₹ ७०/-
अध्यात्मविद्या	₹ १४०/-
कर्म और रोग	₹ २५/-
कर्मयोग-साधना	₹ १३०/-
गीता-प्रबोधिनी	₹ ५५/-
गुरु-तत्त्व	₹ ५५/-
घरेलू चिकित्सा	₹ १९०/-
जपयोग	₹ १२०/-
जीवन में सफलता के रहस्य	₹ १८५/-
ज्योति, शक्ति और प्रज्ञा	₹ ४०/-
दिव्योपदेश	₹ ३५/-
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	₹ ४२५/-
योगाभ्यास का मूलाधार	₹ १८५/-
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	₹ २३५/-
सौ वर्ष कैसे जियें	₹ ९५/-
साधना	₹ ३२०/-
स्वरयोग	₹ ८०/-
हठयोग	₹ १००/-
हिन्दूतत्त्व-विवेचन	₹ १६०/-

श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज कृत

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

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 योगा	₹ ९०/-

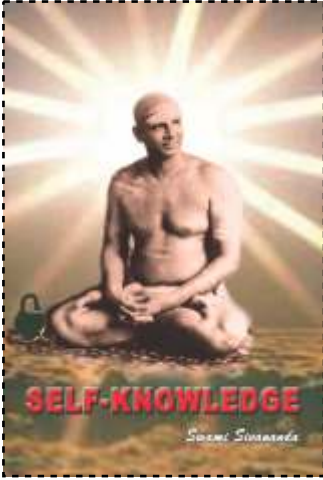
५०% अग्रिम। पैकिंग अतिरिक्त। विस्तृत जानकारी के लिए निम्नांकित पते पर सम्पर्क करें :

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



SELF-KNOWLEDGE

Pages: 272 Price: ₹ 190/-

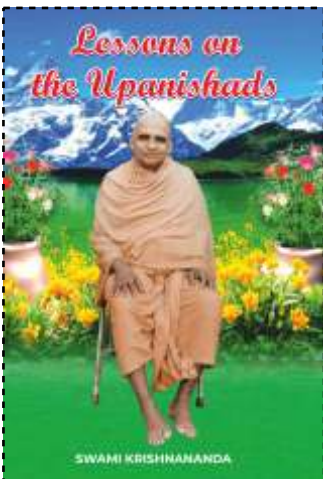
Seventh Edition: 2021



धारणा और ध्यान

Pages: 304 Price: ₹ 210/-

Fourth Edition: 2021



LESSONS ON THE UPANISHADS

Pages: 240 Price: ₹ 170/-

Third Edition: 2021

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 सात्विक 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।

LICENSED TO POST WITHOUT PREPAYMENT
(Licence No. WPP No. 02/21-23, Valid upto: 31-12-2023)

अगस्त २०२१

DATE OF PUBLICATION: 20th OF EVERY MONTH

DATE OF POSTING: 20th OF EVERY MONTH

Posted at Shivanandanagar, Tehri-Garhwal, Uttarakhand

संचित, पुरुषार्थ और प्रारब्ध कर्म

अभी तो आपका ऐसा सोचने का स्वभाव है—‘मैं शरीर हूँ’, ‘मैं मन हूँ’, ‘मैं प्राण हूँ’, ‘मैं इन्द्रियाँ हूँ।’ इस आदत को छोड़ कर इस ढंग से सोचो कि ‘मैं ब्रह्म हूँ’, ‘मैं सर्वव्यापक चेतना हूँ।’ तब भाग्य पर विजय पा लोगे। लिखते समय तिरछे अक्षर लिखने की आपकी आदत है, तो उसे बदल देना सहज है। अभ्यास से सीधे अक्षर लिखने की आदत डाल सकते हो। उसी तरह सोचने की आदत भी बदल सकते हो। आदत या स्वभाव पर विजय पाने का अर्थ ही है—भाग्य पर विजय पाना।

प्रत्येक व्यक्ति का भाग्य उसके कर्मों से ही बनता है। अतः अपने भाग्य के स्वामी स्वयं आप हो। विचार करने की पद्धति बदलने मात्र की आवश्यकता है। ‘मैं शरीर हूँ’ आदि अशुद्ध विचार करना छोड़ कर यह सोचने लगो कि ‘मैं सर्वव्यापी आत्मा हूँ।’

पुरुषार्थ में इतनी शक्ति है कि वह किसी को बहुत ऊँचे स्तर तक, यहाँ तक कि भगवान् के समकक्ष पहुँचा सकता है। इस प्रसंग में जेम्स रैम्से मैकडोनाल्ड की जीवनी उल्लेखनीय है। वह एक महान् पुरुषार्थी थे। वह बहुत गरीब थे; पर पुरुषार्थ से धनाढ्य बन गये। कृषि-कार्य करने वाले साधारण श्रमिक से ब्रिटेन के प्रधानमन्त्री के पद तक पहुँच गये। वह शुरू में लिफाफे पर पते लिखा करते थे, जिसका वेतन साप्ताहिक दश शिलिंग था। वह इतने गरीब थे कि चाय तक नहीं पी सकते थे। कोरा पानी पी कर ही रह जाते थे। कई महीनों तक प्रतिदिन थोड़े से मांस पर ही निर्वाह करते रहे, जिसकी कीमत तीन पेनी होती थी। अपने विद्यार्थी-जीवन में ही वह कुछ वर्गों में शिक्षण-कार्य करते थे। विज्ञान और राजनीति के विषयों में वह अधिक रुचि लेते थे। वह पत्रकार बने, फिर धीरे-धीरे अपने उचित पुरुषार्थ से जीवन में इस पद तक पहुँच गये।

—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