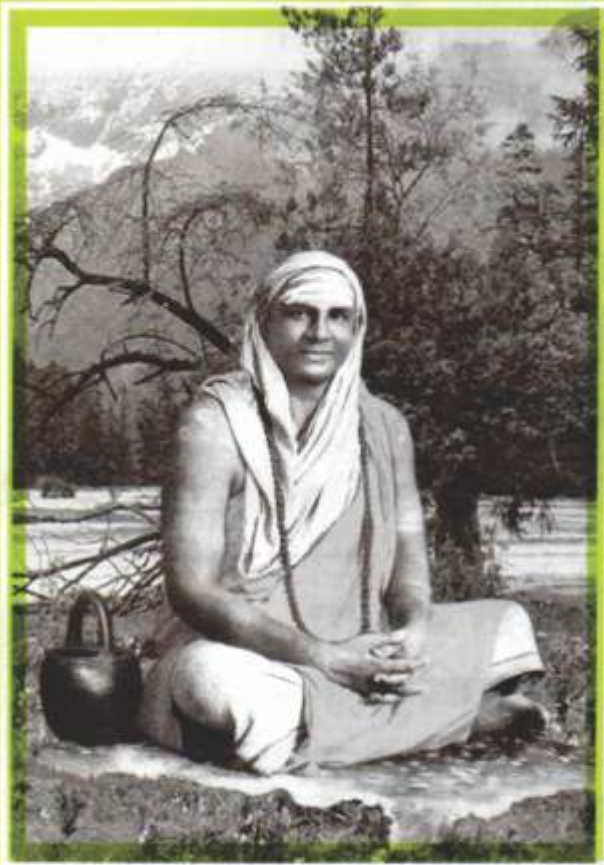


₹१००/- वार्षिक



दिव्य जीवन



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 ?

स्वामी शिवानन्द

दिसम्बर 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

क्षुद्र 'अहं' का नाश करिए

जिस प्रकार काले बादल सूर्य को ढक लेते हैं, उसी प्रकार अहंकार तथा वासनाएँ ज्ञान-सूर्य (आत्मा) को ढक लेते हैं।

ध्यान का अनवरत प्रवाह बनाये रखिए। क्षुद्र 'अहं' का नाश करिए। शुद्ध प्रेम का विकास कीजिए। कर्म का फल ईश्वर को अर्पित कीजिए। उसकी कृपा के लिए प्रार्थना कीजिए। आप अमृतत्व-सुधा का पान करेंगे।

अज्ञान तथा भौतिकता की निद्रा से जागिए। निष्काम सेवा तथा ईश्वर की उपासना की ओर ध्यान को लगाइए। सभी मनुष्यों के प्रति बन्धुत्व-भावना का विकास कीजिए; आप परम शान्ति का उपभोग करेंगे।

स्वामी शिवानन्द



दिव्य जीवन

Vol. XXXII

दिसम्बर २०२१

No. 9

प्रश्नोपनिषद्

प्रथम प्रश्न

कबन्धी एवं पिप्पलाद

तेषामसौ विरजो ब्रह्मलोको

न येषु जिह्ममनृतं न माया चेति ॥१६॥

जिनमें कुटिलता, अनृत (झूठ बोलना) एवं माया (कपट) नहीं हैं, उन्हें यह विशुद्ध ब्रह्मलोक प्राप्त होता है।

करुणानिधिः (शिखरिणीसप्तकम्)

ज्ञानभास्कर महामहोपाध्याय श्री एस. गोपाल शास्त्री

अये मर्त्या! यूयं किमिति कदनाब्धौ निपतिताः

भृशं क्लेशाविष्टाः शृणुत हितहेतुं मम वचः।

कृतस्नाना गंगापयसि भवत ध्वस्तकलुषाः

इति ब्रूते गंगाविमलतटवासी गुरुवरः ॥३॥

माँ गंगा के पावन तट पर वास करने वाले गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज समस्त मनुष्यों को सम्बोधित करते हुए कहते हैं, ‘हे मानव! आप इस दुःखों के सागर रूपी संसार में क्यों कष्ट भोग रहे हैं? मेरे इन कल्याणकारी वचनों को सुनिए। पतितपावनी भागीरथी के निर्मल जल में स्नान करके अपने सभी पापों से मुक्त हो जाइए।’

प्रभुर्नादब्रह्म स्फुरितमुरलीवादनमिषात्

श्रुतिप्राप्यं नृणां विदधतममेयं मुररिपुम्।

महेशं रामारख्याजपरतमपि प्रेक्ष्य कृतिनो

नराः स्युर्मत्त्वैवं व्यधित हि तयो रम्यनिलयम् ॥४॥

हमारे परमप्रिय प्रभु, श्री गुरुदेव ने भगवान् श्री कृष्ण एवं भगवान् श्री विश्वनाथ के लिए एक अत्यन्त सुन्दर मन्दिर का निर्माण करवाया है जिससे कि भक्तवृन्द इनके दर्शन कर कृतार्थ हो जायें; यहाँ इस सुरम्य मन्दिर में मुररिपु भगवान् श्री कृष्ण अपनी वंशी की मधुर ध्वनि से भक्तों के कर्ण-कुहरों में नादब्रह्म का स्फुरण करते हैं तथा दिव्य राम-नाम के अखण्ड जप में लीन भगवान् श्री विश्वनाथ उन्हें सतत भगवन्नाम जप की प्रेरणा देते हैं।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

श्रीमद्भगवद्गीता की महत्ता एवं महिमा

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

सम्पूर्ण भारत में हिन्दू पंचांग के मार्गशीर्ष माह के शुक्ल पक्ष की एकादशी को श्रीमद्भगवद्गीता के प्रशंसक एवं उपासक इस पावन ग्रन्थ की जयन्ती को अत्यन्त श्रद्धापूर्वक मनाते हैं।

श्रीमद्भगवद्गीता के उपदेश व्यापक, सार्वभौमिक एवं दिव्य हैं। ये उपदेश किसी विशेष जाति, सम्प्रदाय, युग अथवा देश के लिए नहीं हैं, अपितु ये सम्पूर्ण विश्व के सभी मनुष्यों के लिए हैं। ये दिव्योपदेश प्राचीन काल के ऋषि-मुनियों द्वारा उपनिषदों में दिये गये ज्ञान का सार हैं। श्रीमद्भगवद्गीता जीवन में परिपूर्णता की प्राप्ति की सर्वसुलभ विधि को सिखाती है। यह समस्त मनुष्यों के कल्याण, शान्ति एवं मुक्ति हेतु सन्देश देती है।

दैनिक स्वाध्याय में केवल श्रीमद्भगवद्गीता का अध्ययन करना ही पर्याप्त है। इसमें आपको अपनी सारी शंकाओं का समाधान प्राप्त होगा। आप इसका श्रद्धा एवं विश्वासपूर्वक जितना अधिक अध्ययन करेंगे, आपको उतना अधिक गहन ज्ञान, सूक्ष्म अन्तर्दृष्टि एवं उचित विचार-क्षमता प्राप्त होगी। यदि आप श्रीमद्भगवद्गीता के केवल एक श्लोक के उपदेशानुसार भी अपना जीवन व्यतीत करेंगे, तो आपके सभी दुःखों-कष्टों का अन्त हो जायेगा और आप जीवन के परम लक्ष्य 'अमरत्व एवं शाश्वत शान्ति' को प्राप्त कर लेंगे।

श्रीमद्भगवद्गीता सम्पूर्ण विश्व एवं समस्त मानवता के लिए अत्यन्त प्रेरणाप्रद उपदेश है। यह उपदेश भगवान् श्री कृष्ण ने लगभग छः हजार वर्ष पूर्व कुरुक्षेत्र की युद्धभूमि में अर्जुन को प्रदान किया था। केवल भगवान् ही ऐसा दिव्य एवं अद्भुत ग्रन्थ दे सकते हैं जो इस समय तक

विद्यमान है और जो परम आनन्द की प्राप्ति हेतु मनुष्यों को सहायता तथा मार्गदर्शन देता है। इस पावन ग्रन्थ की विद्यमानता स्पष्ट रूप से यह प्रमाणित करती है कि भगवान् का अस्तित्व है; भगवान् ज्ञान के मूर्तिमन्त विग्रह हैं तथा केवल भगवद्-साक्षात्कार द्वारा ही मनुष्य मुक्ति अथवा परिपूर्णता प्राप्त कर सकता है।

जो मनुष्य निरन्तर भगवन्नाम का जप करते हैं, प्रतिदिन श्रीमद्भगवद्गीता का अध्ययन करते हैं तथा इसके केवल एक श्लोक के उपदेशानुसार जीवन व्यतीत करने का प्रयास करते हैं, उनसे माया दूर भागती है अर्थात् वह उनका स्पर्श भी नहीं कर सकती है। माया अथवा अविद्या से ग्रस्त मनुष्य सदैव संसार में भटकते रहते हैं। परन्तु जो मनुष्य जप, कीर्तन, ध्यान, सद्ग्रन्थों का स्वाध्याय एवं आत्मनिरीक्षण के अभ्यास में लगे रहते हैं, वे मुक्त हो जाते हैं। जो भगवान् के भक्त हैं, जो उनकी निरन्तर उपासना करते हैं, उनके समक्ष 'आत्मा का ज्ञान' स्वयं प्रकटित हो जाता है। भगवद्-भक्ति सम्पन्न मनुष्य निःसन्देह मोक्ष प्राप्त करते हैं। भगवद्-भक्ति रूपी अमृत से रहित मनुष्य स्वप्न में भी मुक्ति प्राप्त नहीं कर सकते हैं।

साधना में नियमितता नहीं होने के कारण एक साधक का पतन होता है। सजगता की कमी के कारण उसकी अधोगति होती है। यदि आप सच्चे साधक हैं, आध्यात्मिक पथ पर प्रगति करने की आपकी तीव्र उत्कण्ठा है तो पतन का प्रश्न ही नहीं उठता है। क्योंकि तब आप आध्यात्मिक प्रगति के प्रत्येक सोपान पर चढ़ते हुए सजगतापूर्वक यह देखेंगे कि आप कितनी ऊँचाई तक पहुँचे हैं और अभी कितनी यात्रा शेष है तथा आप आगे

की यात्रा हेतु भी विचार करेंगे। कृपया यह अभी करें। साधना-पथ से च्युत होकर अपना पतन नहीं होने दें।

आपका कोई भी कार्य अथवा उत्तरदायित्व हो, साधना उसी प्रकार नियमित रूप से चलती रहनी चाहिए जिस प्रकार आप नियमित रूप से भोजन करते हैं और अपनी शारीरिक सुख-सुविधा का ध्यान रखते हैं। यदि आप एक दिन के लिए भी साधना छोड़ेंगे, तो अशुभ-वृत्तियाँ आप पर अधिकार कर लेंगी और धीरे-धीरे आपको पतन की ओर ले जायेंगी। साधना में अनियमितता नहीं होनी चाहिए। यह तैलधारावत् सतत चलती रहनी चाहिए। पवित्रता शाश्वत-आनन्द के धाम में जाने का पारपत्र (Passport) है। यदि आपके पास पवित्रता रूपी पासपोर्ट है, तो आप शाश्वत-शान्ति, परम आनन्द एवं प्रकाश के धाम में प्रवेश कर सकते हैं।

अपने भीतर 'आत्मा' रूपी गुप्त, अक्षय निधि को खोजने का प्रयास करें। आपको यह अनुभव होगा कि 'आत्म-ज्ञान' के वैभव के समक्ष सम्पूर्ण विश्व का साम्राज्य, देवताओं का साम्राज्य भी धूल-कण के समान तुच्छ ही है। इस संसार का बन्धन अत्यन्त भयंकर है। इस भौतिक जीवन के परे जाकर शाश्वत तत्त्व में वास करें। मेरी यह शुभाकांक्षा है कि आप सब महान् पुरुषार्थ द्वारा आत्मा की असीम सम्पदा को प्राप्त करें।

भगवद्-चरणों में एकाग्र हुए मन, तथा पवित्र मन से अधिक पावन अन्य कोई मन्दिर नहीं है। जब भी आप पर प्रलोभनों का आक्रमण हो, इन्द्रियाँ प्रबल होने लगे, इच्छाएँ आप पर अपना अधिकार करने का प्रयास करें, मन अस्थिर होने लगे तो भगवान् को पुकारें। उनके पावन नाम का कीर्तन करें, जप करें। उनसे भावपूर्वक प्रार्थना करें। वे करुणामय एक सुई के गिरने की अथवा एक चींटी के चलने की आवाज को भी सुनते हैं। उनके पावन नाम के जप से आप इस भवसागर

को पार कर सकते हैं। इसलिए, आपकी जिह्वा सदैव भगवन्नाम का उच्चारण करती रहे, आपके कान उनकी स्तुतियों एवं लीलाओं को सुनते रहें, आपका मन उनके दिव्य स्वरूप पर केन्द्रित रहे। श्रद्धा-विश्वास सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण हैं। सब कुछ श्रद्धा-विश्वास पर निर्भर करता है। केवल भगवान् पर आश्रित रहें। वे आपकी हर प्रकार से देखभाल करेंगे।

यह जगत् सर्वश्रेष्ठ प्रशिक्षण स्थल है और यहाँ प्रत्येक दिन आपकी आध्यात्मिक शक्ति को परखने के लिए नये-नये अवसर देता है। हिमालय में एकान्तवास कर रहे साधक को भी यह जगत् प्रलोभित करेगा। अतः मन को नियन्त्रित किया जाना चाहिए, इसे दृढ़तापूर्वक नये रूप में प्रशिक्षित करना चाहिए और समस्याओं को सुलझाना चाहिए।

श्रीमद्भगवद्गीता त्याग, प्रेम एवं कर्तव्य का सन्देश देती है। सबसे प्रेम करें। जो कुछ भी आपके पास है, उसे दूसरों के साथ बाँटें। अपने कर्तव्यों का निष्ठापूर्वक पालन करें। श्रीमद्भगवद्गीता की अद्वितीय शिक्षाओं के अनुरूप जीवन व्यतीत करें। राग-द्वेष से ऊपर उठें। प्रेम के साकार विग्रह, योगेश्वर भगवान् श्री कृष्ण में वास करें। स्वार्थ, लोभ एवं वासना का नाश करके, अपने हृदय-द्वार को खोलें जिससे कि भगवान् श्री कृष्ण उसमें प्रवेश कर सकें तथा वहीं वास करें।

अर्जुन की भाँति वीर योद्धा बनें और भक्ति के बाण से आन्तरिक शत्रुओं का विनाश करें। संसार में रहते हुए दिव्य जीवन व्यतीत करें। श्रीमद्भगवद्गीता का निरन्तर स्वाध्याय करें। इसके दिव्योपदेशों को आत्मसात् करें। इससे आपका जीवन के प्रति दृष्टिकोण धीरे-धीरे परिवर्तित हो जायेगा। आप दिव्य-दृष्टि युक्त एक दिव्य मानव बन जायेंगे। आप संसार के द्वन्द्वों से व्यथित नहीं होंगे। आपको अमृतत्व, शाश्वत शान्ति एवं आनन्द की प्राप्ति होगी।

इस सद्ग्रन्थ के तेरहवें एवं सोलहवें अध्याय में उल्लिखित दिव्य गुणों का स्वयं में विकास करें। सत्रहवें अध्याय में वर्णित तीन प्रकार की तपस्या (शारीरिक, वाचिक एवं मानसिक) का अभ्यास करें। अपने सभी कर्मों के फलों को भगवद्-चरणों में अर्पित करें। “मैं कर्ता हूँ”, इस भावना का त्याग करें। सतत भगवद्-स्मरण करते हुए, अपने वर्णाश्रम के अनुरूप कर्तव्यों का समुचित पालन करें। अभ्यास द्वारा मन को शान्त एवं एकाग्र करके, निरन्तर भगवान् का ध्यान करने से आप उन परम-तत्त्व को प्राप्त कर लेंगे। यही श्रीमद्भगवद्गीता का सन्देश है।

प्रेम ज्ञान का व्यापक एवं प्रकटित स्वरूप है। ज्ञान प्रेम का घनीभूत सारतत्त्व है। सेवा प्रेम की क्रियात्मक अभिव्यक्ति है। दिव्य जीवन की परिपूर्णता के लिए प्रेम, ज्ञान एवं सेवा—तीनों ही समान रूप से आवश्यक हैं। हाथ, हृदय एवं मस्तिष्क का सामंजस्यपूर्ण विकास होना

चाहिए। केवल तभी आप पूर्णता प्राप्त करेंगे। श्रीमद्भगवद्गीता इन तीनों पक्षों के विकास की विधियों का वर्णन करती है। तेरहवें अध्याय में हृदय के विकास की साधना के विषय में बताया गया है। तीसरा अध्याय निःस्वार्थ सेवा द्वारा हृदय की पवित्रता की विधि निर्देशित करता है। अठारहवें अध्याय में परम ज्ञान की प्राप्ति का मार्ग दिखाया गया है।

आप सब इस दिव्य ग्रन्थ ‘श्रीमद्भगवद्गीता’ के उपदेशों के अनुसार जीवन व्यतीत करें। यह आपका पथ-प्रदर्शन करे और आपको संसार-भार से मुक्त करे। आप सब योद्धा-योगी अर्जुन के समान बनें। भगवान् श्री कृष्ण के असीम अनुग्रह आप सब पर हों। श्रीमद्भगवद्गीता की जय। भगवान् श्री कृष्ण की जय। श्रीमद्भगवद्गीता के उपासकों की जय।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

अपनी बुद्धि को आत्मा में संस्थित करो। संसार के परिवर्तनों के बीच चित्त को स्थिर बनाये रखो। ईश्वरीय उद्देश्य की पूर्ति के लिए काम करो। किसी फल की आशा न रखो। सब-कुछ ईश्वरार्पण भाव से करो। ईश्वर की इच्छा से एकरूप हो कर विश्वकल्याण के लिए काम करो। ईश्वरीय शक्ति को तुम्हारे साधनों द्वारा चरितार्थ होने में बाधा न डालो। तुम्हारे अन्दर जिस क्षण अहंकार आ जाता है, उसी क्षण तुरन्त ईश्वरीय शक्ति का मुक्त प्रवाह बन्द हो जाता है। अपनी इन्द्रियों को उसकी लीला के लिए तैयार रखो। अहंकार से शून्य हो कर शरीर-रूपी अपनी वंशी को रिक्त रखो। फिर वह वृन्दावन का वेणुलोल तुम्हारी देह-रूपी बांसुरी को बजायेगा। वह तुम्हारी देह एवं इन्द्रियों के माध्यम से कार्य करेगा। तब तुम्हें काम हलका मालूम पड़ेगा। तब तुम्हें मालूम पड़ेगा कि तुम्हारे द्वारा ईश्वर ही काम कर रहा है। तुम सभी जिम्मेदारियों से मुक्त हो जाओगे। पक्षी के समान उन्मुक्त रहोगे। अपने को एकदम बदला हुआ पाओगे। तुम्हारा अहंकार फिर आना चाहेगा; सावधान रहो! धीरे-धीरे चित्त को शुद्ध करते रहो और अभ्यास करते हुए तुम एक दिन परिपूर्ण कर्मयोगी बन जाओगे। तुम्हारा प्रत्येक कर्म निःस्वार्थ और शुद्ध हो जायेगा। प्रत्येक क्रिया ज्ञान में रूपान्तरित होगी। यही समत्वयोग कहलाता है।

इस प्रकार के योग का वर्णन श्रीकृष्ण के उपदेशों में मिलता है :

“योगस्थः कुरु कर्माणि संगं त्यक्त्वा धनंजय।

सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते॥

—हे धनंजय, ईश्वरेच्छा के साथ एकरूप हो कर, आसक्ति छोड़ कर, सफलता और विफलता के प्रति समत्व भाव रख कर काम करो। समत्व ही योग कहलाता है” (गीता : २/४८)।

क्रिसमस सन्देश

जीसस क्राइस्ट का आह्वान—‘मेरे समीप आयें’

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

आज से लगभग बीस शताब्दी पूर्व, क्रिसमस के पवित्र दिन करुणामय प्रभु की कृपा एवं दया इस धरा पर एक दिव्य पुरुष के रूप में अवतरित हुई, जिनकी आज हम जीसस क्राइस्ट के रूप में आराधना करते हैं। जीसस भगवान् के प्रेम का मानवीय रूप हैं। उनके अद्भुत व्यक्तित्व के माध्यम से भगवान् की दिव्य महिमा प्रकाशित हुई। क्रिसमस की उस रात्रि में पूर्वीय गगन को आलोकित करती एक महान् नक्षत्रीय ज्योति यह सन्देश दे रही थी कि ‘ज्योतियों की परम ज्योति’ परमात्मा की एक दिव्य रश्मि का धरा पर अवतरण होने वाला है जो युगों-युगों तक इस लोक को प्रकाशमान करती रहेगी। वह दिवस कितने सौभाग्य का दिवस है, जब यह धरती उन दिव्य अवतार-पुरुष के पावन अवतरण से पवित्र हो गयी। हे मानव! आनन्द मनाइए कि आपके पास जीसस क्राइस्ट के रूप में ऐसा उज्ज्वल प्रकाश है जो दुःख-कष्ट एवं मृत्यु से परे आनन्दमय धाम की प्राप्ति हेतु आपको मार्गदर्शन देता है। प्रसन्न एवं प्रफुल्लित होइए कि आपके एक दिव्य सखा, एक पथप्रदर्शक एवं गुरु हैं जो अपने आदर्श जीवन, व्यक्तित्व एवं उपदेश द्वारा आपको परमानन्द प्राप्ति का रहस्य बताते हैं।

जीसस हमें भगवद्-साम्राज्य के आनन्द एवं परिपूर्णता की प्राप्ति का मार्ग दिखलाने इस धरा पर आये। उन्होंने हमें हमारे भीतर विद्यमान भगवद्-साम्राज्य की खोज करना सिखाया। उन्होंने मनुष्य को इस नाशवान

जगत् के तुच्छ वस्तु-पदार्थों का त्याग करने तथा दिव्य परिपूर्णता के उच्च आध्यात्मिक आदर्श की प्राप्ति हेतु प्रयास करने की प्रेरणा दी। उन्होंने मानवता को यह शिक्षा दी कि आत्म-साक्षात्कार सम्पूर्ण विश्व की सम्पदा से अधिक मूल्यवान है। उन्होंने कहा, “आप पहले भगवद्-साम्राज्य की प्राप्ति हेतु प्रयास करें, आपको अन्य वस्तु-पदार्थ स्वयमेव उपलब्ध हो जायेंगे।” “यदि एक मनुष्य पूरे विश्व का स्वामित्व प्राप्त कर लेता है, परन्तु अपनी आत्मा को खो देता है, तो उसका जीवन निरर्थक ही है।” क्योंकि यह जानना आवश्यक है कि आत्मा ही सर्वोच्च सम्पदा है, परम निधि है; यह समस्त भौतिक सम्पदाओं से अधिक मूल्यवान है। आत्मा अविनाशी, शाश्वत, परिपूर्ण एवं अनन्त आनन्द स्वरूप है। अतः इस भौतिक जगत् के नश्वर पदार्थों को प्राप्त करने हेतु मूर्खतापूर्ण प्रयास छोड़ दें तथा अविनाशी एवं शाश्वत तत्त्व की खोज करें। इसमें ही परम धन्यता है, परम आनन्द है। इस प्रकार जीसस क्राइस्ट ने मानवता को सन्देश दिया।

जीसस ने स्वयं को भगवान् के चरण-कमलों में पूर्णतः समर्पित कर दिया था। उनका भगवान् में अगाध विश्वास था। इस श्रद्धा एवं विश्वास ने ही उन्हें जीवनपर्यन्त सम्बल प्रदान किया। जीसस क्राइस्ट का क्रॉस (ईसाई धर्म का चिह्न) सदैव प्रेम एवं कष्ट के सर्वोच्च प्रतीक के रूप में जाना जायेगा। यह क्रॉस जीवन

के एक महान् सिद्धान्त को निरूपित करता है। यह प्रेम की, बुराई पर विजय का सर्वश्रेष्ठ उदाहरण है। जब जीसस को सूली (क्रॉस) पर चढ़ाया जा रहा था, उस समय उन्होंने कहा, “मेरे प्रभु! ये नहीं जानते हैं कि ये क्या कर रहे हैं। कृपया इन्हें क्षमा करें।” उनका हृदय कितना विशाल एवं उदार था, और उनकी सहनशक्ति कितनी विलक्षण थी!

क्रॉस पश्चात्ताप करने वाले का आश्रय है, मरणासन्न व्यक्ति का बल है। यह दुःख से सन्तप्त हृदय को सान्त्वना एवं शान्ति देता है। यह भगवान् की परिपूर्णता, पाप के स्वरूप और मुक्ति के मार्ग के विषय में बताता है। अधिकांश ईसाई सन्तों ने क्रॉस के प्रति निष्ठावान जीवन बिताया। क्रॉस ईश्वरीय-पुत्र, बेथलहम के दिव्य पुरुष जीसस क्राइस्ट की महिमा, पवित्रता, दिव्य स्वभाव एवं आत्म-त्याग की भावना का प्रतीक है। जिस मनुष्य का देह पर नियन्त्रण है, जिसने देहाध्यास छोड़ दिया है, जिसने अपनी इच्छाओं-वासनाओं का दमन कर दिया है, जिसने अपने निम्न स्वभाव को नष्ट कर दिया है, वही जीसस के क्रॉस को उठाने में उनका सहभागी हो सकता है, वही उनका सच्चा अनुयायी हो सकता है।

वास्तव में, क्रॉस पर ही जीसस लेम्ब ऑफ गॉड (Lamb of God) बने अर्थात् विश्व के कल्याण हेतु उन्होंने भगवान् के चरणों में अपने प्राणों की बलि दे दी। उन्होंने क्रॉस पर स्वयं को मृत्यु को सौंप दिया जिससे कि अन्य सब जीवित रह सकें। इस प्रकार उन्होंने ईश्वरीय-इच्छा को पूर्ण किया और कहा, “हे परमपिता! मैं अपनी आत्मा आपको अर्पित करता हूँ।” इसके उपरान्त उन्होंने अपने मस्तक को झुकाकर भगवान् को नमन किया और अपना जीवन ‘जीवनदाता’ को समर्पित कर दिया।

प्रेम की शक्ति—जीसस कहते हैं, “आपने सुना है कि यह कहा गया था, ‘आँख के बदले आँख और दाँत के बदले दाँत’; परन्तु मैं आपसे कहता हूँ कि आप बुराई का विरोध नहीं करें। यदि कोई आपके दाहिने गाल पर थप्पड़ मारता है, तो अपना बायाँ गाल भी उसकी तरफ कर दें। यदि कोई मुकदमा करके आपका कुरता आपसे छीन ले, तो आप उसे अपना दूसरा वस्त्र भी दे दें। यदि कोई आपको अपने साथ एक मील चलने को विवश करे, तो आप उसके साथ दो मील चल कर जायें। यदि कोई आपसे कुछ माँगे तो उसे वह दे दें; यदि कोई आपसे कुछ उधार लेना चाहे तो उसे मना नहीं करें।”

जीसस कहते हैं, “आपने सुना है कि यह कहा गया है कि ‘आप अपने पड़ोसी को प्रेम करें और अपने शत्रु से घृणा करें; परन्तु मैं आपसे कहता हूँ कि आप अपने शत्रुओं से प्रेम करें तथा उन व्यक्तियों को आशीर्वाद दें जो आपको धिक्कारते हैं; उनका भला करें जो आपसे घृणा करते हैं और उन व्यक्तियों के लिए प्रार्थना करें जो आपको यातना देते हैं, कष्ट पहुँचाते हैं, ताकि आप अपने परमपिता की योग्य सन्तान बन सकें; क्योंकि वे परमपिता भले एवं बुरे दोनों को ही अपने सूर्य का प्रकाश प्रदान करते हैं; पापात्मा एवं पुण्यात्मा दोनों पर समान रूप से वर्षा कराते हैं। यह मैं इसलिए कहता हूँ कि यदि आप केवल उनसे ही प्रेम करते हैं जो आपसे प्रेम करते हैं, तो आपको क्या सुफल प्राप्त होगा? क्या ऐसा आचरण पब्लिकन (कर वसूलने वाले कर्मचारी) भी नहीं करते हैं? यदि आप केवल अपने बन्धुजनों को ही आदर-सम्मान देते हैं, तो आप अन्य व्यक्तियों से क्या अधिक कर रहे हैं? क्या पब्लिकन भी ऐसा नहीं करते हैं? इसलिए आप उसी प्रकार परिपूर्ण बनें, जिस प्रकार आपके परमपिता परिपूर्ण हैं।”

आन्तरिक पवित्रता—आन्तरिक पवित्रता अत्यधिक महत्त्वपूर्ण है। बाह्य जगत् में ऐसा कुछ नहीं है जो मनुष्य के अन्तःकरण को मलिन करे; उसके भीतर विद्यमान विकार ही उसके अन्तःकरण को मलिन एवं अपवित्र करते हैं। उसके भीतर से ही बुरे विचार आते हैं; व्यभिचार, चोरी, झूठी गवाही, लालच, कलह, हत्या आदि उसके बुरे विचारों का ही परिणाम होते हैं जो उसके हृदय को कलुषित करते हैं। जीसस कहते हैं, “आप अपनी आँख में लकड़ी के बड़े टुकड़े को देखने की बजाय, अपने भाई की आँख के धूल के कण को क्यों देखते हो” अर्थात् अपने दुर्गुणों को देखने की बजाय, दूसरे व्यक्तियों की छोटी-छोटी गलतियों की आलोचना क्यों करते हो? आन्तरिक पवित्रता, विनम्रता, क्षमाशीलता, बुराई के बदले भला करने की प्रवृत्ति, जीसस की प्रमुख शिक्षाएँ हैं। उन्होंने भगवान् के प्रति प्रेम, समस्त मनुष्यों के प्रति प्रेम तथा विधि एवं अनुशासन के प्रति निष्ठा रखने पर विशेष बल दिया। भगवान् में दृढ़ विश्वास जीसस का प्रमुखतम उपदेश है। उन्होंने कहा कि भगवान् के प्रति प्रेम, मानवता के प्रति प्रेम के रूप में अभिव्यक्त होना चाहिए।

यह विश्व भगवान् का निवास-स्थान है। समस्त मनुष्य भगवान् की ही सन्तान हैं और इसलिए सब भाई-भाई हैं। सम्पूर्ण मानवता एक दिव्य परिवार है। हमारे शाश्वत परमपिता एक ही हैं, आप उन्हें किसी भी नाम से पुकारें—फादर इन हेवन, अल्लाह, आहुमज्दा अथवा परमात्मा। वे ही हमारे अस्तित्व का स्रोत हैं, एकमात्र आश्रय एवं केन्द्र हैं और वे ही हमारे जीवन का परम लक्ष्य हैं। उनका ही दिव्य साम्राज्य है, आत्मिक साम्राज्य है। इस आत्मिक साम्राज्य की प्राप्ति में ही मनुष्य जीवन की

सच्ची सार्थकता है। हमें भगवान् के इस आध्यात्मिक साम्राज्य की प्राप्ति का आन्तरिक मार्ग दिखलाने ही जीसस इस जगत् में आये। आप जितना अधिक उनके बताये मार्ग पर चलेंगे, आपको उतनी अधिक शान्ति, शक्ति, साहस, सफलता एवं शाश्वत आनन्द की प्राप्ति होगी। जीसस क्राइस्ट भगवदीय-साम्राज्य में शाश्वत रूप से वास करते हैं। वे चाहते हैं कि आप भी इस दिव्य प्रकाशमय एवं आनन्दमय साम्राज्य में वास करें, इसलिए वे आपको यह कहकर पुकार रहे हैं, “मेरे समीप आये।” हे मानव! उनके इस प्रेमपूर्ण आह्वान को सुनिए और उनके समीप जाइए।

आज विश्व को जीसस क्राइस्ट की उस समय से भी अधिक आवश्यकता है, जिस समय यह दिव्यता गैलिली में एक सौम्य नाज़रीन (Gentle Nazarene) अर्थात् जीसस के रूप में अवतरित हुई। आज का मानव अपनी अज्ञानता, मूर्खता एवं श्रद्धाहीनता के कारण आत्म-विनाश की ओर अग्रसर हो रहा है; उसके उद्धार एवं कल्याण की आशा जीसस क्राइस्ट के उपदेश में ही निहित है। “जो भी दुःखी हैं, संसार के बोझ से दबे हैं, वे मेरे पास आयेँ”—जीसस की इस शाश्वत पुकार को मानव ने अनसुना कर दिया है और वह भगवान् की शरण में जाने के बजाय भौतिक धन-सम्पत्ति के पीछे भाग रहा है। फिर वह आश्चर्य करता है कि उसे सन्तुष्टि, शान्ति एवं प्रसन्नता क्यों नहीं मिल रही है। यही वास्तव में आश्चर्यजनक है कि आप काँटे बोते हैं और मधुर फल पाने की आशा करते हैं।

हे मानव! सावधान रहिए। आप अपनी असावधानी एवं कुप्रवृत्तियों के कारण अपने भीतर ही जीसस को सूली पर चढ़ाने की तैयारी कर रहे हैं। यदि पूर्व

काल में जीसस क्राइस्ट को तीन बार अस्वीकृत-तिरस्कृत किया गया था, तो आज आप अपने अनैतिक विचारों, वचनों एवं कार्यों द्वारा उन्हें व्यक्तिगत एवं सामूहिक दोनों रूपों में बार-बार अस्वीकृत और तिरस्कृत कर रहे हैं। आधुनिक मानव द्वारा जीसस के साथ छल नहीं किया जाना चाहिए। लालच, घृणा, कलह, हिंसा पर आधारित जीवन को जीते हुए, मानवता एक बार फिर जीसस को केवेलरी पर्वत पर सूली चढ़ाने हेतु ले जा रही है। हे मानव! जागिए और अपनी इस लापरवाही एवं उच्छृंखलता को छोड़िए तथा जीसस का अनुसरण करिए। उनके आदर्श एवं परिपूर्ण जीवन के

अनुरूप अपना जीवन बनाइए; क्योंकि इसमें ही आपका वास्तविक कल्याण है। भगवान् जीसस सम्पूर्ण विश्व को अपना आशीर्वाद प्रदान करें। आमीन अर्थात् ऐसा ही हो।

आप सबको क्रिसमस एवं नववर्ष की हार्दिक शुभकामनाएँ। यह नववर्ष विश्व में स्थायी शान्ति, समृद्धि, प्रचुरता एवं प्रसन्नता लाये।

स्वामी शिवानन्द

शिवानन्द आश्रम

१ दिसम्बर १९६४

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

ईसामसीह के उपदेशों का सार यह है—परमात्मा ही आत्मा के रूप में सर्वव्यापक है। वह अपनी सृष्टि को असीम प्रेम करता है। वह सबका पिता है। वह अन्तर्वासी ही संसार में व्याप्त है। वह अव्यक्त है। वाणी से परे है। मुक्ति-प्राप्ति के लिए मार्ग-निर्देशन हेतु परमात्मा ने अपने पुत्र ईसामसीह को संसार में भेजा है।

मानव के भ्रातृत्व और परमात्मा के पितृत्व में विश्वास करना ही ईसामसीह का धार्मिक सिद्धान्त है। ईश्वरत्व में तीन तत्त्व समाहित हैं—पिता, पुत्र, पवित्र आत्मा (Father, Son and Holy Spirit)। यह ईसाई धर्म का पवित्र त्रित्व (Holy Trinity) है। सभी मानव भाई-भाई हैं, क्योंकि वे सब ईश्वरीय परिवार के सदस्य हैं। यदि ईसामसीह के सिद्धान्तों का अनुपालन किया जाये तो युद्ध नहीं हो सकते।

‘पर्वत पर उपदेश’ का सारांश यह है : धन्य हैं वे, जो दीनात्मा हैं, क्योंकि स्वर्ग-राज्य उनका है। धन्य हैं वे, जो शोक करते हैं, क्योंकि उन्हें सान्त्वना प्राप्त होगी। धन्य हैं वे, जो विनम्र हैं, क्योंकि वे पृथ्वी के अधिकारी होंगे। धन्य हैं वे, जो धार्मिकता की तीव्र उत्कण्ठा से युक्त हैं, क्योंकि वे तृप्त होंगे। धन्य हैं वे जो दयावान् हैं, क्योंकि उन पर दया होगी। धन्य हैं वे, जिनका अन्तःकरण निर्मल है, क्योंकि वे परमेश्वर का दर्शन करेंगे। धन्य हैं वे जो शान्ति-स्थापक हैं, क्योंकि वे परमेश्वर के पुत्र कहलायेंगे।

शुद्ध अन्तःकरण, दीनता, क्षमाशीलता, बुराई के बदले भलाई करना ईसाई धर्म की उल्लेखनीय विशिष्टताएँ हैं। मानव केवल रोटी पर ही निर्भर नहीं रहता, बल्कि परमात्मा के मुखारविन्द से निःसृत शब्दों पर आश्रित रहता है। ईसामसीह ने धार्मिक नियम, मानव-प्रेम व ईश्वरीय प्रेम पर विशेष बल दिया है। उनका मूलभूत उपदेश है—ईश्वर में अटूट विश्वास।

स्वामी शिवानन्द

दिव्य आत्मन्!

ॐ नमो नारायणाय।

ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय।

सस्नेह प्रणाम।

२५ अप्रैल २०२२ हमारे प्रिय एवं आराधनीय श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की जन्म-शताब्दी का पावन दिवस है। सन्त-महापुरुषों के जयन्ती-उत्सव उनके प्रेरणापूर्ण जीवन का स्मरण करने तथा उनके द्वारा स्थापित उच्चादर्शों के प्रति पुनः समर्पित होने का शुभ अवसर प्रदान करते हैं।

परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज का जन्म २५ अप्रैल १९२२ को पुचुर, कर्नाटक के एक अत्यन्त धार्मिक एवं विद्वान ब्राह्मण परिवार में हुआ। उनका नाम सुब्बाराय रखा गया। उनकी सच्ची आध्यात्मिक आकांक्षा उन्हें वर्ष १९४४ में सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के पावन चरणों में ले आयी। श्री गुरुदेव ने सुब्बाराय को १४ जनवरी १९४६, मकर संक्रान्ति के शुभ दिन संन्यास-दीक्षा से आशीर्वादित किया और उन्हें 'स्वामी कृष्णानन्द' नाम प्रदान किया। वर्ष १९६१ में श्री गुरुदेव ने श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज को 'द डिवाइन लाइफ सोसायटी' का महासचिव नियुक्त किया। पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने २३ नवम्बर २००१ को अपनी महासमाधि पर्यन्त, सोसायटी के महासचिव के रूप में इसकी अत्यन्त भावपूर्वक सेवा की। इन विद्वान-सन्त का सम्पूर्ण जीवन भगवान् के प्रति गहन भक्ति तथा श्री गुरुदेव एवं उनके मिशन के प्रति निःस्वार्थ और अथक सेवा की प्रेरणाप्रद गाथा है।

मुख्यालय आश्रम ने पूज्य श्री स्वामी जी महाराज की जन्म-शताब्दी के उपलक्ष्य में एकवर्षीय कार्यक्रम आयोजित करने का निश्चय किया था, परन्तु कोविड-१९ महामारी के संक्रमण के कारण, इस कार्यक्रम को श्री स्वामी जी महाराज की पुस्तक-पुस्तिकाएँ प्रकाशित करने तक ही सीमित रखा गया। अब तक 'श्री स्वामी कृष्णानन्द जन्म-शताब्दी पुस्तिका शृंखला' के अन्तर्गत बाईस पुस्तिकाओं का निःशुल्क वितरणार्थ प्रकाशन हो चुका है।

सर्वशक्तिमान् प्रभु की दिव्य कृपा से भारत में कोविड-१९ के संक्रमण की स्थिति में व्यापक सुधार हुआ है। इसलिए मुख्यालय आश्रम, भारत सरकार एवं उत्तराखण्ड सरकार द्वारा जारी कोविड-१९ सम्बन्धी निर्देशों की उचित अनुपालना करते हुए पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की जन्म-शताब्दी के उपलक्ष्य में 'शतदिवसीय कार्यक्रम' आयोजित कर रहा है।

जन्म-शताब्दी महोत्सव का आरम्भ १४ जनवरी २०२२ मकर संक्रान्ति के शुभ दिन 'शतदिवसीय अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन' से होगा। यह विशेष अखण्ड संकीर्तन डी एल एस शाखाओं के सदस्यों एवं भक्तों द्वारा किया जायेगा। इस सम्बन्ध में समस्त डी एल एस शाखाओं को अनुरोध-पत्र भेजे जा चुके हैं।

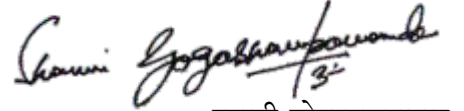
हम पूज्य श्री स्वामी जी महाराज की पावन स्मृति में अन्य आध्यात्मिक कार्यक्रम एवं सेवा कार्यक्रम भी

आयोजित करने हेतु विचार कर रहे हैं। इन कार्यक्रमों के निर्धारित होने के पश्चात्, इनसे सम्बन्धित विस्तृत जानकारी आश्रम-पत्रिका में शीघ्र ही प्रकाशित की जायेगी।

भगवान् श्री विश्वनाथ, सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज एवं परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज के विपुल आशीर्वाद सब पर हों।

ॐ एवं प्रेम सहित

आपका एवं श्री गुरुदेव की सेवा में,



स्वामी योगस्वरूपानन्द

परमाध्यक्ष

SWAMI KRISHNANANDA BIRTH CENTENARY BOOKLET SERIES		
No.	TITLE	DATE OF RELEASE
1	The Secret of Being Happy	31-12-2019
2	The Inscrutable Gurudev Sri Swami Sivananda	08-09-2020
3	The Eternal Gospel of the Bhagavadgita	08-09-2020
4	Navaratri: Worship of the Threefold Justice of the Cosmos	25-10-2020
5	The Path to God-realisation	23-11-2020
6	Spiritual Evolution according to the Bhagavadgita	23-11-2020
7	What is a New Year?	31-12-2020
8	A Slow and Steady Religious Awakening	31-12-2020
9	Meditation according to the Upanishads	21-04-2021
10	The Birth of Heaven on Earth	25-04-2021
11	Sadhana Shakti	25-04-2021
12	Swami Sivanandaji Maharaj ka Nigudha Vyaktitva	25-04-2021
13	Spiritual System of Thinking	01-06-2021
14	Questions and Answers	01-06-2021
15	Vedavyasa—The Paragon of Power and Wisdom	24-07-2021
16	Man's Separation from God	24-07-2021
17	Gurudev Sivananda— Physician of the Soul	08-09-2021
18	Sivananda's Vision of Divine Life	08-09-2021
19	The Esoteric Significance of Devi Mahatmya	14-10-2021
20	God, Man and the Universe	04-11-2021
21	Peace of Mind & Self-control	12-11-2021
22	The Battlefield of Life	12-11-2021

गहराई

स्वामी रामराज्यम्

छोटे पात्र की धारिता कम होती है,
 बड़े की अधिक।
 परन्तु व्यक्तित्व के पात्र की धारिता
 उसके छोटे-बड़े होने से नहीं,
 उसकी गहराई से जानी जाती है।
 वह गहराई उसमें अन्तर्निहित होती है,
 अदृश्य होती है,
 व्यक्तित्व का रेशा-रेशा अपने अस्तित्व के लिए
 उसका ऋणी होता है।
 यह गहराई कूप की गहराई की तरह अँधेरी नहीं,
 सागर की गहराई की तरह गम्भीर और विस्तृत
 होती है,
 जो ऊर्मियों की चादर ओढ़ कर अपने को छिपा
 लेती है।
 शिवानन्द आश्रम के कार्यकलापों की ऊर्मियों
 के नीचे भी,
 उनकी आधारशिला के रूप में
 एक गम्भीर गहराई है,
 जो आश्रम-जीवन को स्पन्दित करती रहती है।
 सूक्ष्म दृष्टि वाले व्यक्ति उसे देख लेते हैं,
 स्थूल दृष्टि वाले उसे देख कर भी नहीं देख पाते।
 जो उसे देख पाते हैं,
 वे उसे प्रत्येक स्थान पर पाते हैं—
 आश्रम के प्रशासन में,

आश्रम की गतिविधियों में,
 आश्रम में सतत होने वाले
 भक्ति, कर्म और ज्ञान-यज्ञ के होता के रूप में,
 तथा होता की उन आहुतियों में भी,
 जो आश्रम के प्रकाशनों तथा प्रवचनों में
 रूपान्तरित हो कर
 साधकों का मार्ग प्रशस्त करती है!
 इस गहराई ने धर्म को उसकी खोयी गरिमा
 वापस लौटायी है,
 मानव को वास्तविक मानव बनाया है,
 पिण्डाण्ड और ब्रह्माण्ड के भूले-बिसरे सम्बन्धों
 की याद दिलायी है।
 इसी गहराई के कारण शिवानन्द आश्रम बन
 गया है एक स्थल—
 साधकों के अपने-अपने मनोभावों के अनुरूप—
 कर्मयोगियों के लिए पावन कर्मभूमि,
 ज्ञानमार्गियों के लिए साक्षात् ज्ञान-यज्ञ,
 भक्तों के लिए उपास्य के चरणों में वैयक्तिकता के
 समर्पण का तीर्थस्थल
 तथा अ-हिन्दू साधकों के लिए हिन्दुओं के
 अतिविशाल दृष्टिकोण की साकार प्रतिमा।
 यह गहराई जिसमें समायी है,
 उस व्यक्तित्व के लिए
 कभी स्वामी शिवानन्द जी महाराज ने कहा था—

स्वामी कृष्णानन्द जी ज्ञान, भक्ति का समन्वित
रूप हैं।
उनकी जन्म-जयन्ती मनाना ब्रह्म की उपासना ही है।
इस नामरूपमय जगत् में,
उस व्यक्तित्व का नामरूप तो है,
लेकिन वह स्वयं न नाम है और न रूप।
वह है उस परम यथार्थता का अमृत-तत्त्व,
जिसका गुणगान स्वयं उसने बार-बार किया है।
जो असीम से सतत सम्बद्ध होने के कारण
दिक्काल की सीमाओं में आबद्ध नहीं है,
ऐसे व्यक्ति का अमृत महोत्सव मनाना

मात्र एक लौकिक उपक्रम है।
परन्तु हम लौकिक ही तो हैं,
इसलिए लौकिक भाषा में
कामना करते हैं
उनके दीर्घायु होने की,
तथा उनकी आध्यात्मिक दीप्ति के अक्षुण्ण बने
रहने की;
ताकि अन्धकार से जूझती मानवता को
अन्तर्दृष्टि मिल सके,
प्रकाश मिल सके,
और मिल सके वह परम बोध,
जो निरपेक्ष सत्ता से उसका सम्बन्ध जोड़ता है।

भगवान् के प्रति प्रगाढ़ प्रेम को भक्ति कहते हैं। भक्तियोग भक्ति का मार्ग है। इसके प्रति अधिकांश लोग आकर्षित होते हैं। 'प्रेम प्रेम के लिए'—भक्तियोगी का मार्गदर्शक सूत्र है। परमात्मा प्रेम का मूर्त रूप है। उसके प्रति प्रेम ही उसकी प्राप्ति में सहायक होगा। भावावेशपूर्ण दाम्पत्य प्रेम की भाँति तीव्र एवं उत्कट प्रेम द्वारा ही ईश्वर-साक्षात्कार सम्भव है। भगवत्प्रेम के विकास की गति आनुक्रमिक ही होनी चाहिए।

जिसका ईश्वर के प्रति प्रेम-भाव है, वह दुःखी और अभावग्रस्त नहीं होता। वह किसी प्राणी या वस्तु से घृणा नहीं करता। विषय-वासना से उसे आनन्द नहीं प्राप्त होता। वह अपने उत्कट प्रेमालिंगन में सबको आबद्ध कर लेता है।

काम तथा तृष्णा भक्ति के प्रतिबन्धक हैं। जब तक आपके मन में कामना का लेशमात्र भी अवशेष है, तब तक आपके ईश्वर-प्रेम में तीव्रता नहीं आ सकती।

आत्मनिवेदन भगवान् के प्रति पूर्ण, अकृत्रिम तथा निरपेक्ष आत्मसमर्पण है। यह नवधा-भक्ति का उच्चतम प्रारूप है। आत्मनिवेदन प्रपत्ति अथवा शरणागति है। प्रपत्ति के द्वारा भक्त भगवान् से तादात्म्य स्थापित कर लेता है। उसे ईश्वरीय अनुग्रह या प्रसाद की प्राप्ति हो जाती है।

स्वामी शिवानन्द

तिरेसठ नयनार सन्त :

तिरुनावुक्करसर नयनार

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

सम्बन्धर के साथ तिरुनावुक्करसर मन्दिर-दर्शन के लिए तिरुक्कोलका गये। वहाँ से जाने के लिए सम्बन्धर से आज्ञा ले कर वे उनके आश्रम से चल कर मार्ग में अनेकों अन्य तीर्थों में मन्दिर-दर्शन करते हुए तिरुवावादुथुरै पहुँच गये। यहाँ पर उन्होंने तीव्र वैराग्य भाव से पूर्ण भजन गाया, ‘हे प्रभु! मैं जन्म-मृत्यु के चक्र में जकड़ा पड़ा हूँ। अब तो मैं इससे तंग आ चुका हूँ। इन चक्रों से निकलने का अब तो कोई मार्ग दिखा दें प्रभु!’

फिर वे सत्तिमुथम आ गये। उन्होंने भगवान् से प्रार्थना की, ‘प्रभु, मेरे इस संसार को छोड़ कर जाने से पहले आप अपने चरण-कमल मेरी देह पर रख दें!’ भगवान् ने कहा, ‘तिरुनल्लूर आ जाओ, मैं तुम्हारी इच्छा पूर्ण करूँगा।’ तदनुसार तिरुनावुक्करसर तिरुनल्लूर चले गये और वहाँ उन्होंने भगवान् की पूजा की तथा भगवान् ने अप्पर (तिरुनावुक्करसर का अन्य नाम) के शिर पर अपने चरण रख दिये। उन्होंने भजन गाया, ‘हे प्रभु, आपके पावन चरणों की इस धरा के मानव तथा स्वर्ग के देवता सभी पूजा करते हैं। महान् तपस्वी भी, यदि उनकी भक्ति में किंचित् भी दोष रह जाये तो वे भी आपके चरणों का स्पर्श नहीं प्राप्त कर सकते। किन्तु जो सच्चे भक्त श्रद्धा और विश्वास सहित आपकी सेवा करते हैं, उन्हें यह अत्यन्त सहजता से प्राप्त हो जाते हैं। आपके दिव्य चरणों की पावनता को सामान्य जन नहीं जान सकते। आपके चरण-कमल भुक्ति, मुक्ति एवं परमानन्द प्रदाता हैं।’

अन्य तीर्थस्थलों के दर्शन करने के उपरान्त तिरुनावुक्करसर तिगलूर गये जहाँ उन्होंने एक चमत्कार कर के सन्त अप्पुडी अडिगल के मृत पुत्र को पुनः जीवित कर

दिया (इसके सम्बन्ध में हम सन्त अप्पुडी अडिगल के जीवन-चरित में पढ़ेंगे)।

तिरुवारूर में उनका शिव-भक्तों ने अत्यन्त उत्साहपूर्ण स्वागत किया। वहाँ उन्होंने भगवान् के दर्शन किये। उनका हृदय भगवद्-प्रेम से सराबोर था। प्रेमाभिषिक्त भक्ति-जल से उनके नेत्र आपूरित थे। आनन्दातिरेक से वे नृत्य करने लगे। दिव्यानन्द में वे पूर्णतया लीन हो गये थे। पूर्व में जैनधर्म अपना लेने की भूल का पश्चात्ताप प्रकट करते हुए वे स्तुति-गान करने लगे। उन्हें लग रहा था कि यदि वे पहले से ही शैवधर्म में रहते हुए भक्तिभाव सहित भगवान् की पूजा करते होते तो भगवान् उन्हें शीघ्र दर्शन दे देते। उन्होंने उन नामी नन्दी अडिगल की स्तुति में भी भजन गाया जिन्होंने इसी पावन मन्दिर में कहीं से भी तेल न मिल सकने पर पानी से ही दीप प्रज्वलित कर दिया था।

तब तिरुनावुक्करसर मार्ग के अन्य कई मन्दिरों के दर्शन करते हुए तिरुपुकलूर गये। तिरु ज्ञान सम्बन्धर भी वहीं थे और वे दोनों सन्त वहाँ द्वितीय बार पुनः परस्पर मिले। अप्पर से सुन कर सम्बन्धर भी तिरुवारूर गये और वहाँ भगवान् के दर्शन किये। दोनों सन्त कुछ समय तक तिरुवारूर में रहे और तब बहुत से अन्य सन्तों ने इस स्वर्णिम अवसर का लाभ उठाते हुए इन दोनों महान् आचार्यों के एक-साथ दर्शन प्राप्त किये। तिरु नीलकण्ठ नयनार, सिरुतोन्डर, मुरुगा नयनार तथा अन्य बहुत से भक्त-सन्तों के इन दो महान् भक्ताचार्यों के एक-साथ वहाँ होने के समय में आने से वह स्थान एक दिव्य साम्राज्य में ही परिवर्तित हो गया था।

तदुपरान्त ये दोनों सन्त तिरुवीज़ीमलै चले गये। उस समय वहाँ अकाल पड़ गया। अप्पर (तिरुनावुक्करसर का अन्य नाम) और सम्बन्धर लोगों को भयंकर कष्ट में देख कर अत्यन्त व्याकुल हो उठे और उनका दुःख दूर करने के लिए दोनों भगवान् से प्रार्थना करने लगे। भगवान् ने उन दोनों को प्रति दिन एक-एक स्वर्णमुद्रा देने का वचन दिया जिससे कि वे निर्धनों को भोजन खिला सकें। भगवान् शिव ने एक स्वर्णमुद्रा मन्दिर के पश्चिमी प्रवेश-द्वार पर तथा एक दक्षिणी प्रवेश-द्वार पर रख दी। नयनारों ने सिक्के एकत्रित किये तथा उनसे क्षुधा से पीड़ित लोगों का कष्ट दूर कर दिया। शीघ्र ही दुर्भिक्ष समाप्त हो गया। दोनों सन्त भगवान् की महिमा का गान करते हुए वहाँ से चले गये।

फिर वे तिरुमरैकाडु अथवा वर्तमान वेदारण्यम आ गये। एक समय था जब वेद वहाँ स्वयं भगवान् की पूजा किया करते थे। जब लोगों ने वेदाध्ययन की उपेक्षा करनी आरम्भ कर दी, तब यह क्रम भी बन्द हो गया। तब से ही वे द्वार, जिनसे वेद प्रवेश करते थे, बन्द ही रहे। वहाँ एक और भी द्वार था जहाँ से भीतर जा कर लोग पूजा किया करते थे। अप्पर और सम्बन्धर जब यहाँ आये तो उन्हें भी यह ज्ञात

हुआ। सम्बन्धर ने उसी द्वार से प्रवेश करना चाहा जो तभी से बन्द पड़ा था। उन्होंने अप्पर से भजन गाने का आग्रह किया। भगवान् की इच्छा से द्वार स्वयं ही खुल गये। वे भीतर गये और भगवान् की पूजा की। जब वे लौट कर प्रवेश-द्वार पर आये तो अप्पर ने सम्बन्धर से भजन गाने के लिए अनुरोध किया जिससे कि वह द्वार पुनः बन्द हो जाये। सम्बन्धर ने भजन गाया और द्वार पुनः बन्द हो गया। उस रात भगवान् उनके समक्ष प्रकट हुए और उनके सामने से आगे चल दिये। अप्पर भगवान् के पीछे-पीछे चले, किन्तु उन तक पहुँच न सके। अचानक भगवान् एक स्थानीय मन्दिर में प्रविष्ट हो कर वहीं लुप्त हो गये। अप्पर भीतर गये, किन्तु भगवान् कहीं भी दिखायी नहीं दिये। इसी बीच सम्बन्धर को अप्पर के जाने का पता चल गया, वे उनके पीछे-पीछे उसी मन्दिर में आ पहुँचे। अप्पर ने भगवान् से सम्बन्धर को भी दर्शन दे कर आशीर्वादित करने की प्रार्थना की। भगवान् ने अप्पर की विनय स्वीकार करते हुए उनकी इच्छा पूर्ण की। तब वे तिरुवैमूर गये और वहाँ से तिरुमरैकाडू लौट गये।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

ज्ञानयोगी इस सत्य से परिचित हो जाता है कि ब्रह्म उसके जीवन का जीवन तथा उसकी आत्मा की आत्मा है। उसे इस तथ्य का ज्ञान हो जाता है कि परमात्मा उसका आत्मस्वरूप है। आध्यात्मिक अन्तर्दृष्टि या अन्तःप्रज्ञा से उसे शाश्वत सत्ता से अपनी अभिन्नता की अपरोक्षानुभूति हो जाती है। वह यह भी समझ रहा होता है कि ग्रन्थावलोकन तथा सिद्धान्तों के प्रति आग्रहशीलता मात्र से यह सम्प्राप्ति असम्भव है। धर्म अब उसके लिए अर्थहीन वार्तालाप का विषय न हो कर अनुभूति का विषय हो जाता है। वह सतत तथा गहन ध्यान अर्थात् निदिध्यासन के माध्यम से हृदय की गहनतम गुहा में प्रविष्ट हो कर उस आश्चर्यजनक आत्म-मुक्ता को, उस आश्चर्यजनक निधि को प्राप्त कर लेता है जिसके समक्ष संसार की सारी सम्पत्ति नगण्य है।

ज्ञान केवल बौद्धिकता-प्रसूत ज्ञान नहीं है। यह श्रवण तथा स्वीकृति मात्र नहीं है। यह केवल बौद्धिक सहमति न हो कर चरम सत्ता से जीव की एकत्व-भावना की प्रत्यक्ष अनुभूति है। इसे परा-विद्या कहते हैं। मात्र बौद्धिक ज्ञान आपको ब्रह्मज्ञान की प्राप्ति नहीं करा सकता।

स्वामी शिवानन्द

आपका शान्ति-दूत :

ध्यान योग

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

संसार के किसी भी भाग में चले जायें, आपको ध्यान के सम्बन्ध में वार्तालाप करते हुए लोग मिल जायेंगे। यह आजकल का एक प्रचलित विषय है जिसके सम्बन्ध में लोग सुनना चाहते हैं, विचार-विमर्श करना चाहते हैं। वृद्ध व्यक्ति ध्यान करते हैं, जैसा कि उन्हें करना भी चाहिए, क्योंकि वे अपने जीवन के अन्तिम छोर पर पहुँच चुके हैं। युवा लोग ध्यान करते हैं, विश्वविद्यालय के विद्यार्थी ध्यान करते हैं, व्यावसायिक लोग, अधिकारी व्यक्ति, स्त्री, पुरुष सभी ध्यान करते हैं। अमरीका, कैंनेडा, इंगलैंड, आस्ट्रेलिया और विश्व के सभी देशों में ध्यान-केन्द्र हैं। हिन्दू, बौद्ध, ईसाई, आधुनिक वर्ग के लोग, योग और तन्त्र का अभ्यास करने वाले, सभी के अपने ध्यान-केन्द्र हैं, पहले से भी कहीं अधिक ध्यान-केन्द्र हैं। मैं समस्त संसार में भ्रमण करता रहा हूँ और देखता हूँ कि प्रत्येक स्थान में लोग ध्यान और योग कर रहे हैं। संसार की विविध भाषाओं में लिखित ध्यान एवं योग की पुस्तकों से पुस्तकों की दुकानें और पुस्तकालय भरे पड़े हैं। ध्यान से सम्बन्धित सम्भवतया ऐसा नाम मात्र ही होगा जो लोग न जानते हों, किन्तु मेरा विश्वास है कि यही एक कारण है कि इस विषय पर चर्चा अत्यन्त आवश्यक है।

यदि आप किसी एक प्रकार की ध्यान-प्रविधि को पूरी तरह से जानते हैं तो आप बहुत-कुछ सही स्थिति में हैं। किन्तु जब सभी प्रकार के ध्यान से सम्बन्धित सैकड़ों पुस्तकें उपलब्ध हैं और आप सभी का अध्ययन करना आरम्भ कर देते हैं, तब तो अन्ततः आपके लिए किसी भी

प्रकार का ध्यान करना सम्भव नहीं होगा! यह तो महान् गुरु श्री रामकृष्ण परमहंस के कथनानुसार, ऐसा ही है जैसे जल की खोज में आप धरती को खोदना आरम्भ करते हैं और दश-बारह फुट एक जगह पर खुदाई करने के बाद उस जगह को छोड़ कर अन्य स्थान पर खोदना आरम्भ कर देते हैं, फिर उस दूसरे स्थान को छोड़ कर अन्य तीसरे स्थान पर खुदाई आरम्भ कर देते हैं; किन्तु यदि आप इसी तरह करते रहेंगे तो जल आपको कभी भी नहीं प्राप्त होगा। आपको एक ही स्थान पर पर्याप्त गहराई तक खुदाई करते रहनी होगी, तब निश्चित ही आप जल तक पहुँच जायेंगे। क्योंकि विभिन्न पुस्तकों के माध्यम से ध्यान की इतनी अधिक प्रणालियों का वर्णन उपलब्ध है कि पाठक को इस विषय के सम्बन्ध में परस्पर विरोधी एवं अस्पष्ट धारणा ही प्राप्त होती है। इसकी पद्धति के सम्बन्ध में सुस्पष्ट विचार पाने के स्थान पर वह और भी अधिक उलझनों से घिर जाता है और इससे यह भी सम्भव है कि वह किसी भी एक प्रविधि पर स्थिर न हो सके।

ध्यान पर लिखित पुस्तकों के आधिक्य में कई अत्यन्त उच्च स्तर की पुस्तकें भी हैं जिनमें प्राचीन काल से प्रतिष्ठित प्रविधि की अत्यन्त सुस्पष्ट रूप से तथा अति व्यावहारिक ढंग से व्याख्या की गयी है। ये श्रेष्ठ स्तर की रचनाएँ निश्चित रूप से शताब्दियों पूर्व के ग्रन्थों के सम्बन्ध में बहुमूल्य ज्ञान प्रदान करती हैं। स्वामी शिवानन्द जी महाराज ने 'कन्सन्ट्रेशन एण्ड मेडिटेशन' नाम से पुस्तक लिखी है, श्री रामकृष्ण मिशन के सन्त द्वारा 'मेडिटेशन'

नाम से एक अन्य पुस्तक है। महान् सन्त श्री स्वामी विवेकानन्द जी की विभिन्न सूक्तियों एवं कथनों से उद्धृत करके लिखी गयी 'मेडिटेशन एण्ड इट्स मैथड्स' नाम की एक अन्य अधिक नवीन पुस्तक है। निस्सन्देह इन पुस्तकों को पढ़ने से अत्यन्त लाभ होगा और आपको इस विषय के बारे में जो-कुछ जानना आवश्यक है, उसके लिए ये सुदृढ़ आधार प्रदान करेंगी।

इस तथ्य को नकारा नहीं जा सकता कि समस्त आन्तरिक प्रक्रियाओं में से ध्यान सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण है और यह मनुष्य को चेतना की वर्तमान अवस्था से अतीत जाने और आध्यात्मिक चेतना की उच्चतर अवस्था को प्राप्त करने में सहायता प्रदान करता है। ध्यान सुधन्यता की कुञ्जी तथा प्रबोधन-प्राप्ति का द्वार है। इसके महत्त्व का वर्णन नहीं किया जा सकता। अति प्राचीन काल से ही सभी महान् ग्रन्थों में आध्यात्मिक जिज्ञासु साधकों के व्यावहारिक आध्यात्मिक जीवन में ध्यान को केन्द्रीय स्थान में दर्शाया गया है। भौतिक-चेतना से अतीत जाने और मन से अतीत आध्यात्मिक चेतना को प्राप्त करने के लिए यह अग्रगण्य प्रविधि है। योग के विज्ञान को ध्यान का विज्ञान कहा गया है, क्योंकि सभी विविध योग-प्रणालियाँ अन्ततोगत्वा ध्यान की तैयारी के अतिरिक्त अन्य कुछ नहीं हैं। समस्त योग ध्यान की ओर ही ले कर जाते हैं; योग के समस्त नियम-अनुशासन योगाभ्यासी को सुस्थिर बैठने, मन का प्रत्यावर्तन करने, विचारों को शान्त करने, एक बिन्दु पर एकाग्रता करने और गहन, एकचित्त ध्यान में उतरने की तैयारी ही हैं।

सरलतम रूप में ध्यान का अर्थ है—विविध वस्तु-पदार्थों के चिन्तन को रोकने का प्रयास, मन को

निरन्तर एक से दूसरे विचारों में भटकने से रोकना और केवल एक ही वस्तु पर मन को टिकाये रखने का प्रयास करना। यह विचार के एकीकरण का प्रयास है ताकि मन की लगभग कभी भी न थमने वाली चंचलता शान्त हो जाये। उस शान्त अवस्था में, मन एक विचार पर टिके रह सकने का प्रयत्न करता है—यह ध्यान है। यह संकेन्द्रित बिन्दु अथवा विचार ऐसा कुछ भी हो सकता है जिस पर मन को सहजता से स्थिर रखा जा सकता हो। कोई सुन्दर फूल हो, पूर्णिमा के चन्द्रमा का दर्शन हो, आकाश में चमकता सितारा या प्रकाश-बिन्दु अथवा और कुछ भी जो मनमोहक अर्थात् मन को लुभाने वाला हो और जिसकी ओर मन स्वयं ही शीघ्र तथा सहज ही आकर्षित हो कर एकाग्र हो जाये। यह मन के लिए एक अनुशासन है जिससे यह मन धीरे-धीरे अपने चंचल स्वभाव को छोड़ देता है और स्थिर रहता है। मन के लिए यह स्वाभाविक है कि उसे जो रुचिकर और आकर्षक लगता है, उसके विषय में ही सोचता है; इसलिए ध्यान का विषय पूर्णतया ध्याता की व्यक्तिगत रुचि पर छोड़ दिया गया है।

तथापि ध्यान से अभिप्राय मन को उस महान् सत्ता पर एकाग्र करने के प्रयास से भी है जो शाश्वत एवं अविनाशी है। आपको यह समझना आवश्यक है कि ध्यान धर्म का विज्ञान तथा धर्म के अन्तर्निहित सार का व्यावहारिक पक्ष है। भले ही विभिन्न धर्मों के बाह्य रूप भिन्न-भिन्न हों, किन्तु सबका अन्तर्भूत सार एक ही अर्थात् जीवन के लक्ष्य को प्राप्त करना है। धर्म जीवन के उस लक्ष्य की पूर्ति का साधन है जिसके लिए मनुष्य इस धरा पर आया है, जो कि स्वयं के वास्तविक स्वरूप को पहचानना और मोक्ष प्राप्त करना है। यह शान्ति की एक ऐसी अवस्था है जो हमारे मन-बुद्धि से

परे, निर्भयता की और समस्त बन्धनों से मुक्त, दिव्य, परम आनन्द की अवस्था है।

जीवात्मा का परम लक्ष्य यह है और ध्यान इस उद्देश्य की पूर्ति का सर्वोच्च साधन है। इस सन्दर्भ में ध्यान का सर्वाधिक महत्वपूर्ण केन्द्र-बिन्दु भगवान् हैं। भगवान् पर ध्यान एक आध्यात्मिक प्रक्रिया है जो धर्म के विज्ञान का सार है। यहाँ ध्यान का अर्थ है उस परम सत्ता में पूर्णतया लीन हो जाना। किन्तु अनुशासन और प्रशिक्षण-पद्धति के रूप में इसका अर्थ मन को किसी ऐसी वस्तु जो उसे अत्यन्त आकर्षक लगे, पर एकाग्र करना भी हो सकता है। यह मोमबत्ती की लौ हो सकती है, दीवार पर कोई बिन्दु, ॐ अक्षर, क्रॉस चिह्न, अपने इष्ट का चित्र अथवा सहस्रों सूर्यों के प्रकाश के समान उज्ज्वल प्रकाश भी हो सकता है। एकाग्रता की ये समस्त विविध वस्तुएँ मन को विपरीत विचारों से दूर करके एक ही विषय पर स्थिर रहने के लिए प्रशिक्षित करती हैं।

ध्यान के लिए मन का सूक्ष्म होना आवश्यक है। अधिकांश संख्या ऐसे लोगों की है जिनके मन स्थूल हैं, क्योंकि वे निरन्तर भोग्य पदार्थों और भौतिक अनुभवों जैसी विषय-वस्तुओं के चिन्तन में ही संलग्न रहते हैं। मन के झुकाव का स्तर स्वाभाविक रूप से वैसा ही बन जाता है जैसी दिशा उसे दी जाती है। परम सत्य परमात्मा पंचेन्द्रियों की पहुँच से परे सूक्ष्मातिसूक्ष्म है। यह मन और मानसिक-प्रक्रियाओं से भिन्न है, क्योंकि वे देश-काल की सीमा में बद्ध हैं और वे कार्य एवं कारण के सापेक्ष जगत् में कार्य करती हैं। परमात्मा इससे भिन्न समस्त बन्धनों से अतीत, असीम, अद्वितीय सत्ता है और इस प्रकार के ध्यान हेतु अत्यन्त परिशुद्ध मन की आवश्यकता है, क्योंकि इसका विषय अत्यन्त सूक्ष्म तथा गूढ़ है।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

तीव्र प्रेम से, कर्तापन के भाव से रहित हो कर फलाशा के बिना, प्रशंसा या सराहना की अपेक्षा न रख कर प्रत्येक की सेवा करो। इस शरीर-यन्त्र का उपयोग स्वार्थहीन कर्मों में करो। कर्मयोग का अभ्यास करते समय ऐसा अनुभव करो कि तुम परमात्मा के हाथों में निमित्त-मात्र हो अथवा प्रकृति की क्रियाओं के साक्षी-मात्र हो। दीन और रोगियों में ईश्वर की पूजा करो। किसी स्थान, मनुष्य या वस्तु में आसक्ति मत रखो। संसार के सारे झमेलों के बीच जय-पराजय, सुख-दुःख, लाभ-हानि, मान-अपमान का विचार न कर मन की साम्यावस्था बनाये रखो। मन को सदा सन्तुलित रखो। सारे कार्य करते हुए मन को दृढ़तापूर्वक आत्मा में लगाये रखो। तब सच्चे कर्मयोगी बनोगे। ठीक भावना से कर्म करने पर वह मनुष्य को उन्नत बनाता है। लोग भले ही निन्दा करें, अपमान करें, मारें-पीटें, व्यंग कसें तो भी सदा तटस्थ अथवा उदासीन रहो। अपनी साधना में तत्पर रहो।

स्वामी शिवानन्द

आध्यात्मिकता का सत्य-स्वरूप :

आत्मा का आकांक्षारहित आनन्द

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

हमें क्या अभाव है, मन को क्या आवश्यकता है? वह आवश्यकता इन्द्रियों अथवा नाड़ियों के क्षणिक स्पन्दन की नहीं है। उसे जिस वस्तु की आवश्यकता है, वह किसी प्रकार का भौतिक पदार्थ नहीं है। उसे किसी और वस्तु की आवश्यकता है, जिसे वह संसार के पदार्थों में खोजने की चेष्टा कर रहा है। परन्तु, किसी ने भी अपने अन्तिम अन्वेषण की वस्तु को इन्द्रियों द्वारा प्राप्त नहीं किया, क्योंकि मन की न्यूनता इस प्रवृत्ति की है कि इसका भला किसी भी सीमित वस्तु द्वारा नहीं हो सकता। मन में असीमित न्यूनता है, तथा, इसीलिए सीमित पदार्थ इसे सन्तुष्ट नहीं कर सकते। जब इस तथ्य का ज्ञान हो जाता है, तब यह अपनी पराजय के कारणों को खोजने का प्रयास करता है तथा सही उपायों को अपनाने का प्रयास करता है जिससे यह उसे प्राप्त कर सके जो यह वास्तव में खो चुका है, तथा जो यह वास्तव में खोज रहा है। परन्तु मन इन्द्रियों के साथ तद्रूप हो कर सदैव समय को नष्ट करता है। अतः अपनी पराजय के कारणों के अनुसन्धान में भी यह केवल इन्द्रियों का ही परामर्श लेता है, क्योंकि इन्द्रियों के अतिरिक्त इसका अन्य कोई सलाहकार नहीं है।

अतः, त्यागपूर्ण जीवन, आश्रम-अनुशासन आदि में यह स्वयं हेतु स्वतन्त्रतापूर्वक कर्म करने तथा अपने दुःखों के निवारण हेतु उपाय ढूँढ़ने का प्रयास करता है, परन्तु, अपने दुःख के कारण को ढूँढ़ने के प्रयास में यह पुनः इन्द्रियों का सहारा लेता है, तथा असफल होता है। इन्द्रियाँ उसी बात को बताना आरम्भ करती हैं जो उन्होंने पूर्व में उसे

बतायी थी, तथा, एक बार पुनः हम इस संसार में अपने दुःखों के कारण को सांसारिक पदार्थों के पारिभाषिक शब्दों में विवेचना करना आरम्भ कर देते हैं; तथा तब हमारे अव्यवस्थित होने की सम्भावना होती है, जो मानसिक भ्रान्ति की स्थिति है।

इसी का वर्णन भगवद्गीता के प्रथम अध्याय में किया गया है, जिस स्थिति में एक ओर हम यह अनुभव करते हैं कि हमें उच्चतर शक्ति, प्रज्ञा के उच्चतर स्रोत से प्रकाश, परामर्श तथा मार्गदर्शन की आवश्यकता है, परन्तु, दूसरी ओर, हम अपने ही विचारों को थामे रहते हैं जैसा अर्जुन ने किया। वह भगवान् श्रीकृष्ण से परामर्श ले रहा था, परन्तु वह अपनी भावनाओं तथा विचारों की ओर से तर्क भी कर रहा था, जैसे कि वे सही हों। इस सम्भ्रान्त स्थिति में, मन उलझन में पड़ सकता है जहाँ बाह्य रूप में यह प्रतीत होगा कि यह योग-अभ्यास, भगवद्-भक्ति इत्यादि के पावन दुष्कर कार्य में व्यस्त हो रहा है, परन्तु दुर्भाग्यवश, इन्द्रियों द्वारा मार्गदर्शन प्राप्त किये जाने के कारण यह पूर्णतया भ्रमित हो सकता है। यह विपरीत दिशा में अग्रसर होते हुए भी सही दिशा में जाने की कल्पना कर सकता है।

यही सावधानी है जो योग-गुरु हमें प्रदान करते हैं जिससे हम उन्हीं शक्तियों के बन्धन में न पड़ जायें जिनसे हम मुक्त होने का प्रयास कर रहे हैं क्योंकि मुक्ति चेतना का पदार्थों के प्राकृतिक क्रम की ओर अन्तः-सामंजस्य है, जैसा कि हम पूर्व सत्र में चर्चा कर रहे थे। ब्रह्माण्ड के साथ हमारा समन्वय वास्तविक स्वतन्त्रता है, तथा उसका अभाव ही

बन्धन है; तथा पदार्थों से जुड़े रहना—चाहे वह बाह्य भौतिक रूप में हो अथवा मात्र काल्पनिक विचार के रूप में अन्तःस्थ हो—पुनः, बन्धन होगा। आन्तरिक दिवास्वप्न बाह्य आसक्ति से अधिक घातक होता है, क्योंकि मन की आन्तरिक इच्छाएँ, जिनके द्वारा यह सूक्ष्म रूप में इन्द्रिय-सुख-भोग करता है, बाह्य आसक्ति से कहीं अधिक प्रचण्ड हो सकता है। भगवद्गीता हमें बताती है कि यद्यपि हम विषयेन्द्रियों से भौतिक रूप में दूर हों, पदार्थों का रस हमें नहीं छोड़ता। 'रसवर्जम्' का तात्पर्य है कि यदि हम सबसे मुक्त भी हैं, तब भी हम पदार्थों के प्रति रस-मुक्त नहीं हैं; तथा पदार्थों के प्रति यही रस हमें थामता है। अभिरुचि का तात्पर्य है किसी विषयेन्द्रिय में सुख की भावना तथा विश्वास कि विषयेन्द्रियाँ हमें सुख प्रदान कर सकती हैं। यह रस मन में अत्यन्त सूक्ष्म रूप में रहता है—अत्यन्त शक्तिशाली होम्योपैथिक दवा की भाँति, जो वास्तव में अदृश्य होती है, परन्तु अत्यन्त प्रभावशाली होती है—तथा बाह्य परिस्थितियाँ अनुकूल होने पर यह स्वयं को वास्तविक क्रिया में ढाल सकता है। पुनः, हम यह दोहराते हैं कि विषयेन्द्रियों द्वारा किसी प्रकार का भी मनोविनोद मन की प्रबल इच्छाओं का उपाय नहीं है, क्योंकि मन सुख-पदार्थों को नहीं भूल पाता।

योग-प्रणाली शिक्षा-प्रणाली है, जिसका तात्पर्य है, क्रमशः ज्ञान के प्रकाश में जाग्रति, तथा केवल अँधेरी रात्रि में ढूँढ़ना नहीं। यद्यपि यह सम्भव है कि हम उस अन्धकार में एक स्थान से दूसरे स्थान पर जा रहे हैं, अँधेरे में शरीर की स्थिति का स्थानान्तरण करना उपाय नहीं है। उपाय है सूर्योदय।

इसीलिए पतंजलि कहते हैं: "दृष्टानुश्रविकविषय-वितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम्" (योगशास्त्र १.१५)। वैराग्य अथवा त्याग की भावना वह प्रभुता है, जो हम

विषयेन्द्रियों पर पाते हैं, तथा यह विषयेन्द्रियों के प्रति मात्र मन को भुलाने वाला स्वभाव नहीं है। विषयेन्द्रिय क्या है? दृष्ट तथा अनुश्रविक शब्दों का प्रयोग किया गया है। जो दिखायी देता है, तथा जो सुना जाता है—ये दोनों पदार्थ हैं। हम उन पदार्थों से आसक्त हो सकते हैं जिन्हें हम अपने नेत्रों द्वारा देखते हैं, तथा उन पदार्थों से आसक्त होते हैं, जिन्हें हम केवल मन द्वारा सुनते हैं। जब हम कोई वस्तु स्पष्टतया भौतिक रूप में देखते हैं, निश्चित है कि मन विषयों के प्रति प्रबलतापूर्वक आकृष्ट होगा तथा उससे सम्बद्ध हो जायेगा। इतना ही नहीं, विषयेन्द्रियों की महिमा सुनकर भी मन अस्थिर हो सकता है तथा स्वर्ग के सुखों की भाँति अपने आधिपत्य के लिए कह सकता है—उदाहरणार्थ, ऐसी मान्यता है कि इन्द्रलोक में देवता, धरती के इन्द्रिय-सुखों से कहीं अधिक सुखों का भोग करते हैं।

हमारी इन्द्रियाँ बारम्बार उपभोग करते हुए शिथिल हो जाती हैं। हम थक सकते हैं, रोगी हो सकते हैं, वृद्धावस्था को प्राप्त हो सकते हैं, हमारी मृत्यु हो सकती है; परन्तु शास्त्र हमें बताते हैं कि स्वर्ग में देवताओं के सुख गुणात्मक रूप में अधिक प्रबल हैं। वे तथा उनकी इन्द्रियाँ शिथिल नहीं होतीं, वे वृद्धावस्था को प्राप्त नहीं होते तथा उनकी मृत्यु नहीं होती; हमारा मन इन पदार्थों की लालसा भी कर सकता है। "अहा! ऐसी वस्तुएँ हैं वहाँ, मैं वहाँ क्यों न जाऊँ?" यह वह इच्छा है जो मन में पदार्थों के बारे में श्रवण-मात्र से उत्पन्न होती है जिन्हें हमने अपनी आँखों से नहीं देखा; तथा जब हम उन्हें वास्तव में देखते हैं, तो निश्चय ही, किसी इन्द्रिय-विषय के सामने प्रस्तुत होने पर हम पूर्णतया अनुशासनहीन हो जाते हैं। बुद्धि की समस्त युक्तियाँ थम जाती हैं तथा उत्तम मस्तिष्क भी कार्य करना बन्द कर देते हैं।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : मेधा सचदेव)

मानव से ईश-मानव :

अन्तिम दिन

श्री एन. अनन्तनारायणन्
(पूर्व-अंक से आगे)

२३-२४ जून की अर्ध रात्रि में गुरुदेव ने शौचालय जाना चाहा, किन्तु उन्होंने देखा कि उनकी एक टाँग पक्षाघात से ग्रसित हो चुकी थी। अक्षम होते हुए भी २४ की प्रातः अपने नित्य के समयानुसार वे बाहर बरांडे में आ गये। उनका रक्तचाप बढ़ा हुआ था और बोल पाना बहुत कठिन हो रहा था। इतना होने पर भी वे ध्वन्यांकन करवाना चाहते थे, किन्तु सानुरोध उन्हें ऐसा प्रयास करने से रोक लिया गया।

इससे कुछ समय पहले से ही उस दिन के लिए एक भक्त के बालक के अन्नप्राशन का कार्यक्रम स्वामी जी की उपस्थिति में सम्पन्न होना निश्चित किया हुआ था। बालक को प्रथम अन्न खिलाने के पारम्परिक उत्सव के उपलक्ष्य में चावल की खीर तैयार की जा चुकी थी। गुरुदेव ने बालक को आशीर्वाद दिया।

जब कार्यक्रम सम्पन्न हो गया तो आश्रम की प्रेस के मैनेजर ने स्वामी जी को 'कुण्डलिनी योग' पुस्तक के पुनर्संस्करण की प्रथम प्रतिलिपि समर्पित की। गुरुदेव ने पुस्तक अपने हाथ में पकड़ी और उसकी सुन्दर बनावट को प्रशंसात्मक दृष्टि से देखते हुए जैसे माता अपने नवजात शिशु को दुलारती है ठीक वैसे ही भाव सहित पुस्तक को दुलारने लगे; किन्तु जब उन्होंने पुस्तक के पृष्ठ पलटने का प्रयास किया तो उनके हाथ का कँपकँपाना स्पष्ट देखा जा

सकता था।

दोपहर के भोजन की मेज़ पर भी जब गुरुदेव ने पुनः अपने बाएँ हाथ से तौलिया उठाने का प्रयत्न किया तो उठा नहीं पाये। न ही भोजन के उपरान्त सदा की भाँति दोनों हाथ जोड़ कर माँ गंगा को प्रणाम कर सके।

२५ जून को देहरादून और लखनऊ के चिकित्सकों ने उनका निरीक्षण किया। गुरुदेव ने बोलने का प्रयत्न किया, किन्तु उनकी वाणी स्पष्ट नहीं थी। देहरादून वाले चिकित्सक ने प्रेमपूर्ण मधुर शब्दों में कहा, "स्वामी जी, आप किसी प्रकार की चिन्ता न करें। कुछ भी न सोचें।" गुरुदेव ने तुरन्त उत्तर दिया, "ओ जी, यह कैसे सम्भव है? मुझे बहुत लोगों को देखना पड़ता है।"

स्वामी शिवानन्द जी का यह एक अद्वितीय पहलू था, एक ऐसा पहलू जो एक गड़रिये का अपनी भेड़ों के प्रति चिन्ता का होता है। दूसरा पहलू, दिव्यता की लोकोत्तर चेतना जो स्वामी शिवानन्द थे, से पूर्णतया भिन्न था। केवल एक वर्ष पहले स्वामी जी ने बिलकुल सहज भाव से, अपने एक शिष्य से कहा था, "मैं सोच नहीं सकता।" जिसका भाव था कि उन्होंने वह साम्राज्य प्राप्त कर लिया है जहाँ विचार स्पर्श नहीं करते और मन शेष ही नहीं रहता।

अपराह्न के लगभग भारत के राष्ट्रपति के निजी चिकित्सक कर्नल एम. एस. राव दिल्ली से आये।

“स्वामी जी, आपका क्या हाल है?” उनके कोमलता सहित किये गये इस प्रश्न के उत्तर में स्वामी जी ने कहा, “मैं पूर्णतया स्वस्थ हूँ!” गुरुदेव की यह विशेषता थी कि जब भी कोई उनके स्वास्थ्य के विषय में पूछता तो प्रायः उनका उत्तर होता, “अति उत्तम!” जो निरन्तर अपने भगवान् से संयुक्त रहते हों, उनका उत्तर इससे भिन्न और हो भी क्या सकता था। स्वामी जी ने डॉ. राव से प्रेमपूर्वक वार्तालाप किया और अपना भोजन भी ले लिया। उसी सायंकाल उनको निगलने में कठिनाई अनुभव हुई। वे अपनी औषधि तक निगल न सके; अतः गोलियाँ पीस कर मधु के साथ मिला कर दी गयीं।

६ जुलाई, १९६३, गुरुपूर्णिमा। किसी को भी गुरुदेव कुटीर में प्रवेश नहीं करने दिया गया। आश्रम के अन्तेवासी और भक्त अतिथियों ने बाहर आश्रम परिसर में ही शान्तिपूर्वक इस पावन दिवस को मनाया।

उसी अपराह्न, जब एक शिष्य स्वामी जी को करवट लेने में सहायता कर रहा था और जब उसने किसी वस्तु की आवश्यकता के विषय में पूछा तो गुरुदेव ने उत्तर दिया, “कुछ नहीं चाहिए” और फिर कुछ क्षण बाद भगवान् व्यास के ब्रह्मसूत्र तथा महर्षि पतंजलि के योग-दर्शन में से निम्न पंक्तियों का उच्चारण करने लगे :

तत्तु समन्वयात् । १

तस्य वाचकः प्रणवः । २

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्काराऽऽसेवितो दृढभूमिः । ३

सम्भवतया करुणामय स्वामी जी गुरुपूर्णिमा के

उस पावन दिवस पर इन आध्यात्मिक उच्चारणों द्वारा भक्तों को अपना उपदेश दे रहे थे। क्या अन्य कोई इससे श्रेष्ठ उपदेश दे सकता है? और इतने सारगर्भित रूप में? उन तीन सूत्रों द्वारा गुरुदेव ने निर्देश दिया कि ब्रह्म लक्ष्य है, और उस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए साधक को ॐ का जप करना चाहिए तथा श्रद्धा एवं विश्वास के साथ दीर्घ काल तक सतत साधना करनी चाहिए।

उस दिन से गुरुदेव के स्वास्थ्य में सुधार होने लगा। आश्रम के अधिकारी वर्ग ने भक्त अतिथियों को पुनः गुरुदेव कुटीर में दर्शनार्थ जाने की स्वीकृति दे दी। जुलाई मास की ८ को गुरुदेव को पहिया-कुर्सी पर बैठा कर बाहर बरांडे में लाया गया और उनकी इच्छानुसार गंगाजी की ओर के द्वारों को खोल दिया गया जिससे कि वे मन भर कर माँ गंगा के भव्य सौन्दर्य का पान कर लें। गुरुदेव के लिए गंगा-दर्शन सदा ही आध्यात्मिक-भोज रहा था।

इस प्रकार जब स्वामी जी गंगा माँ की ओर एक-एक निहार रहे थे, भक्तों की एक मण्डली उदासीपूर्ण मौन सहित उनके निकट एकत्रित हो गयी। कुछ यह देखने के लिए अधीर थे कि गुरुदेव के हाथ और बाजू कितने सक्षम हैं। कागज, कलम और चश्मा लाया गया। गुरुदेव ने स्पष्ट शब्दों में लिखा, “सर्व, लव, मेडिटेट, रियलाइज़।” ४

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

1. ब्रह्मसूत्र, १.१.४ 2. योग-दर्शन, १.२७ 3. योग-दर्शन, १.१४

4. जिस पत्रे पर गुरुदेव ने वे शाश्वत शब्द लिखे थे वह अब वीरनगर, गुजरात के डॉ. अध्वर्यु के पास उनकी सर्वोच्च निधियों में से है।

शिवानन्द ज्ञानकोष :**जपयोग**

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

मन्त्र-दीक्षा

मन्त्र-दीक्षा अपने ही गुरु से लेनी उचित है। इससे शिष्य अधिक प्रभावित होता है। गुरु अपनी शक्ति मन्त्र द्वारा ही तो प्रदान करते हैं। मन्त्र-दीक्षा द्वारा मन्त्र चैतन्य होता है, उसकी गुप्त शक्ति तुरन्त जाग्रत हो जाती है। यदि सदगुरु की प्राप्ति नहीं हुई है और आप जप में मन लगाना चाहते हैं तो अपनी क्षमता तथा रुचि द्वारा स्वयं ही मन्त्र का चयन कर लीजिए और प्रतिदिन श्रद्धापूर्वक जप आरम्भ कर दीजिए। इस प्रक्रिया से भी हृदय की पवित्रता और विचारों की शुद्धता बढ़ती है। परिणामतः ईश्वर-साक्षात्कार भी हो जायेगा।

एक ही मन्त्र की शरण लेना अत्युत्तम है। यदि आपके हृदय-आसन पर श्रीकृष्ण विराजमान हैं तो उनको रिझाने के लिए श्रीकृष्ण मन्त्र का जप समुचित है। नित्य निरन्तर उसी का जप करते रहिए। आजीवन भगवान् राम, शिव, दुर्गा, गायत्री आदि में भी श्रीकृष्ण-दर्शन की भावना कीजिए। तीन मास भगवान् श्रीकृष्ण के मन्त्र का जप, अगले तीन मास भगवान् राम के मन्त्र का, फिर अगले तीन मास शक्ति मन्त्र का, उससे अगले तीन मास हनुमान् मन्त्र का और फिर तीन माह भगवान् शिव की आराधना व मन्त्र-जप किसी भी साधक के लिए उचित नहीं।

जपयोग के व्यावहारिक नियम

सत्त्वगुण की प्रधानता उषाकाल व सन्ध्याकाल में होती है। अतः मन्त्र-जप के लिए ये समय सर्वोत्तम हैं।

जप-आसन पर बैठ कर मुँह उत्तर या पूर्व की ओर कर लीजिए। इसका सूक्ष्म प्रभाव रहता है और जप-शक्ति बढ़ती है। उत्तराभिमुख होने से आपका हिमालय के ऋषियों से सम्पर्क स्थापित हो जायेगा, जिसके द्वारा आप उनकी

आध्यात्मिक रश्मियों से रहस्यमय ढंग से लाभान्वित रहेंगे। नवदीक्षित साधक को तो इस नियम का दृढ़ता से पालन करना चाहिए।

कुशा, मृगचर्म अथवा कम्बल का आसन रखिए। उस पर सूती चादर अवश्य बिछायें। इससे शरीर की विद्युत्-शक्ति की रक्षा होती है।

आसन दृढ़ रहना चाहिए। इससे मन में स्थिरता आती है और ध्यान में एकाग्रता बढ़ती है।

जप आरम्भ करने से पहले प्रार्थना करिए। इष्टदेवता के प्रति यथोचित प्रार्थना करने से सात्त्विक भाव की वृद्धि होती है।

अब आप मन्त्र-जप आरम्भ कीजिए। इस बात का ध्यान रहे कि मन्त्र के प्रत्येक अक्षर का उच्चारण शुद्ध तथा स्पष्ट रहे। जप की गति न ही तीव्र हो, न ही मन्द। हाँ, जब मन भटकने लगे तो जप की गति तीव्र कर सकते हैं। नाम-जप को एक कार्य समझ कर ठेकेदार की तरह शीघ्रता से निपटाने का प्रयत्न मत करिए। भगवद्-चेतना की प्राप्ति में जप-संख्या का कोई महत्त्व नहीं अपितु साधक के हृदय की पवित्रता, मन की एकाग्रता तथा भक्ति-भाव का उद्दीपन अपेक्षित है।

नाम-जप भावसहित करना चाहिए। वास्तव में प्रभु के सम्मुख होने पर जो भाव, प्रेम, आदर हमारे मन में होता है, वही स्थिति नाम-जप के समय भी होनी चाहिए।

मन्त्र-जप के लिए माला का प्रयोग सावधान रहने के लिए तथा जप की गति को सतत बनाये रखने के लिए किया जाता है। एक अनुभवी साधक भले ही माला का प्रयोग न करे।

(क्रमशः)

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)

बाल जगत्

विद्यार्थी जीवन में सफलता

स्मृति का विकास

प्रिय अमृत पुत्रो!

रुचि और एकाग्रता से स्मृति का विकास होता है। डाक्टरों को चिकित्सा-कोष में उल्लिखित औषधियों का खूब स्मरण रहता है; क्योंकि वे रोगों की चिकित्सा में पर्याप्त दिलचस्पी लेते हैं। किन्तु राजनीति के विषय को याद रखना उनके लिए सम्भव नहीं; क्योंकि इस ओर उनकी रुचि नहीं है। वकील को ही देखिए, वह न्याय के सभी विधानों को याद रखता है। किन्तु उससे क्रिकेट मैच की बात पूछिए, वह कुछ भी नहीं बतला सकेगा; क्योंकि इस ओर उसकी दिलचस्पी नहीं है।

जिस विषय को आप याद रखना चाहते हैं, उसमें रुचि पैदा करने का प्रयत्न कीजिए, तब स्मृति स्वयं उस विषय का प्रकाशन करेगी। व्यक्ति को एक विषय का सम्पूर्ण ज्ञान तथा अन्य सभी विषयों का साधारण ज्ञान अवश्य होना चाहिए। अद्भुत



प्रतिभाशाली व्यक्ति बनना वास्तव में अत्यधिक प्रशंसनीय है। आप भी प्रतिभाशाली बनने का प्रयास करें। शक्तिशालिनी स्मरण-शक्ति, तेजस्वी संकल्प तथा धारणा और ध्यान के नियमित अभ्यास से आप निश्चय ही प्रतिभाशाली व्यक्ति बन जायेंगे।

स्वस्थ मनुष्य की स्मरण-शक्ति अच्छी होगी। दुबले-पतले और कोमल शरीर वाले मनुष्य की स्मृति खराब होगी। स्वस्थ शरीर स्मृति की उन्नति में अपना सहयोग देता है। इसलिए उचित भोजन, व्यायाम और विश्राम से उत्तम स्वास्थ्य, साहस और वीर्य-शक्ति की प्राप्ति कीजिए। वे मनुष्य वास्तव में बहुत ही भाग्यशाली हैं, जो अपनी स्मृति का विकास करते हैं। वे इहलौकिक सफलता के साथ-साथ भगवद्-साक्षात्कार भी प्राप्त करते हैं; क्योंकि भगवान् की स्मृति बनाये रखना उनके लिए सुगम होता है।

स्वामी शिवानन्द

सद्गुणों का अर्जन

धृति (Fortitude)

धृति कष्ट तथा विपत्ति को बिना शिकायत किये तथा निराश हुए, धैर्यपूर्वक सहन करने की अथवा हतोत्साहित हुए बिना शान्तिपूर्वक तथा वीरता से संकट का सामना करने की मानसिक शक्ति है।

धृतिसम्पन्न मनुष्य विपदाओं के समय हिमालय की भाँति दृढ़ रहता है। वह जीवन की सभी स्थितियों में मन की समता बनाये रखता है। वह बड़े-बड़े कष्टों से विचलित नहीं होता है। जिस प्रकार समुद्र के किनारे की चट्टान लहरों के प्रहार से विचलित नहीं होती है, उसी प्रकार वह इस भयकारक संसार के विविध परिवर्तनों के मध्य अविचलित रहता है।

धीरे-धीरे धृति का विकास करिए तथा हिमालय की तरह दृढ़ रहिए।

स्वामी शिवानन्द



दुर्गुणों का नाश

भय (Fear)

भय मानव के लिए एक महान् अभिशाप है। यह एक नकारात्मक विचार है। यह आपका घोर शत्रु है।

भय अनेक रूप धारण करता है। व्यक्ति को मृत्यु, रोग, सर्प-बिच्छू के दंश का भय होता है; वह एकान्त अथवा संगति से भयभीत होता है; उसे कुछ खोने का भय होता है; 'लोग मेरे विषय में क्या कहेंगे' इस प्रकार लोकनिन्दा का भय होता है।

भय सर्वाधिक विध्वंसात्मक भावना है। भय स्नायु-तन्त्र को क्षतिग्रस्त करता है तथा आपके स्वास्थ्य को दुर्बल करता है। यह चिन्ता उत्पन्न करता है तथा मन की शान्ति एवं सुख को असम्भव बना देता है।

निरन्तर भय आपकी जीवनी शक्ति का हास करता है, आपके आत्मविश्वास को डिगाता है तथा क्षमताओं को नष्ट करता है। यह आपको दुर्बल-शक्तिहीन बना देता है। यह आपकी सफलता का शत्रु है। अतः भय का त्याग करिए तथा सदैव साहसी-निर्भीक बनिए।

यह एक विचार कि आप अमर आत्मा हैं, प्रत्येक प्रकार के भय का प्रभावशाली रूप में नाश कर सकता है। इस भय रूपी भयंकर रोग के उपचार हेतु यही एकमात्र शक्तिशाली रसायन है, अचूक रामबाण औषधि है।

स्वामी शिवानन्द

स्वस्तिकासन

विधि : बायें पैर को मोड़ें और उसके अधोभाग को दाहिनी जंघा की मांसपेशियों पर रखें। इसी प्रकार दाहिने पैर को मोड़ें और उसे बायीं जंघा तथा पिण्डली की मांसपेशियों के मध्य के स्थान में डाल दें। अब आपके दोनों पैर जंघाओं तथा पिण्डलियों के मध्य में होंगे। हाथों को पद्मासन की भाँति रखें।

स्वामी चिदानन्द



वज्रासन

विधि : घुटनों के बल भूमि पर बैठ जायें। धीरे-धीरे नितम्बों को एड़ियों के मध्य में टिकायें। पिण्डलियों की मांसपेशियाँ जंघाओं को स्पर्श करें। पैर की उँगलियों से ले कर घुटनों तक का भाग उपांग भूमि पर टिके रहना चाहिए। शरीर का सम्पूर्ण भार घुटनों तथा गुल्फों (ankles) पर टिकाना चाहिए। आपको अभ्यास के प्रारम्भ में अपनी जानु (knee) तथा गुल्फ-सन्धियों में किंचित् पीड़ा अनुभव हो सकती है, किन्तु यह अभ्यास से शनैः-शनैः दूर हो जायेगी। दाहिने हाथ की हथेली को दाहिने घुटने पर तथा बायें हाथ की हथेली को बायें घुटने पर रखें। मेरुदण्ड तथा ग्रीवा को सीधा रखें। यह अनेक लोगों के लिए सुविधाजनक बैठने का आसन हो सकता है।



लाभ : उपर्युक्त आसनों में से किसी एक आसन में बैठने पर शरीर में स्थिरता आती है जिसके परिणामस्वरूप सम्पूर्ण शरीर में रक्त तथा प्राण का प्रवाह सुव्यवस्थित रूप से होता है जो कि ध्यान के लिए एक पूर्वापेक्षा है। इन बैठने के आसनों से कटि-प्रदेश की शक्ति में वृद्धि होती, स्नायु-तन्त्र स्वस्थ बनता तथा प्राण-शक्ति में सन्तुलन आता है। यदि कोई व्यक्ति भोजन के तुरन्त बाद वज्रासन में आधे घण्टे तक बैठे तो भोजन अच्छी प्रकार पच जायेगा। इस आसन से पैरों तथा जंघाओं के स्नायु तथा मांसपेशियाँ सुदृढ़ हो जाती हैं।

स्वामी चिदानन्द



मुख्यालय आश्रम में दीपावली महोत्सव



सिद्धिबुद्धिप्रदे देवि भुक्तिमुक्तिप्रदायिनि।

मन्त्रमूर्ते सदा देवि महालक्ष्मि नमोऽस्तु ते॥

“हे देवी महालक्ष्मी, आप जो समस्त सिद्धियाँ और बुद्धि प्रदान करने वाली हैं, समस्त सांसारिक भोग और मुक्ति प्रदान करती हैं, आप जो सिद्ध मन्त्रों के रूप में सदा विद्यमान रहती हैं, आपको हमारा पुनः-पुनः प्रणाम है!”

मुख्यालय आश्रम में ४ नवम्बर २०२१ को दीपावली का पावन दिवस अत्यन्त श्रद्धा, भक्ति एवं हर्षोल्लासपूर्वक मनाया गया।

इस पावन दिवस पर मिट्टी के सहस्रों दीपकों के उज्ज्वल प्रकाश से आश्रम का जगमगाता हुआ कोना-कोना मानो अज्ञान के अन्धकार को मिटाने तथा ज्ञान का प्रकाश प्राप्त करने के लिए सतत साधना करने हेतु सबको प्रेरित कर रहा था।



रात्रि सत्संग के समय पावन समाधि मन्दिर में समृद्धि एवं शुभता की देवी माँ महालक्ष्मी को विशेष पूजा समर्पित की गयी। नियमित दैनिक प्रार्थनाओं के उपरान्त परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने कनकधारा स्तोत्र तथा महालक्ष्म्यष्टक स्तोत्र का पाठ किया। श्री स्वामी जी महाराज ने सद्गुरुदेव का दीपावली सन्देश भी पढ़ कर सुनाया। फिर परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज ने अपने संक्षिप्त सन्देश में सभी को दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएँ दीं। इस शुभ दिवस के उपलक्ष्य में श्री सद्गुरुदेव की एक पुस्तक तथा 'स्वामी कृष्णानन्द जन्म शताब्दी शृंखला' की एक पुस्तिका का विमोचन भी किया गया। तदुपरान्त अष्टोत्तरशतनामावली के साथ महालक्ष्मी देवी माता की पुष्पार्चना की गयी। आरती एवं विशेष प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

माँ भगवती और सद्गुरुदेव हमें गहन साधना करने तथा समस्त ज्योतियों की परम ज्योति में स्वयं को लीन कर सकने का आशीर्वाद दें!



मुख्यालय आश्रम में श्री स्कन्द षष्ठी महोत्सव



“भगवान् कार्तिकेय दिव्य कृपा के साकार रूप हैं। यदि आप भावपूर्वक भगवान् के प्रति समर्पित हो जायें तो वे तत्क्षण आप पर अपनी कृपा-वृष्टि कर देंगे।”

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज



मुख्यालय आश्रम में श्री स्कन्द षष्ठी का उत्सव ५ से १० नवम्बर २०२१ तक अत्यन्त श्रद्धा एवं भक्तिपूर्वक मनाया गया, जिसमें समस्त अन्तेवासी हर्षोल्लास सहित सम्मिलित हुए। इन सभी छह दिनों में, पूर्वाह्न के समय आश्रम के भजन हॉल में स्थापित भगवान् कार्तिकेय



के पावन विग्रह का वैदिक मन्त्रों के उच्चारण सहित अभिषेक और अर्चना के साथ आश्रम के संन्यासियों, ब्रह्मचारियों और अन्तेवासियों द्वारा पूजन किया गया। आरती और प्रसाद वितरण के साथ पूजा समाप्त की गयी।

स्कन्द भगवान् और सद्गुरुदेव की कृपा सभी पर हो!



परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज के २०वें पुण्यतिथि आराधना दिवस का महोत्सव

परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज का २० वाँ पुण्यतिथि आराधना दिवस मुख्यालय आश्रम में १२ नवम्बर २०२१ अर्थात् गोपाष्टमी को अत्यन्त श्रद्धा एवं भक्ति सहित मनाया गया।

इस पावन दिवस को पूर्वाह्न में समाधि मन्दिर में परम आराध्य श्री सद्गुरुदेव की परम पावन पादुकाओं की विशेष पूजा की गयी। पादुका पूजा के उपरान्त भगवान् श्री कृष्ण के महिमा-वर्णन से भरपूर अति मधुर भजन-कीर्तन गायन सहित पूज्य श्री स्वामी जी महाराज को सच्ची एवं समुचित श्रद्धांजलि समर्पित की गयी, वस्तुतः पूज्य श्री स्वामी जी महाराज भगवान् श्री मुरलीमनोहर के गहन भक्त थे। तदुपरान्त परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज ने पूज्य श्री स्वामी जी महाराज की



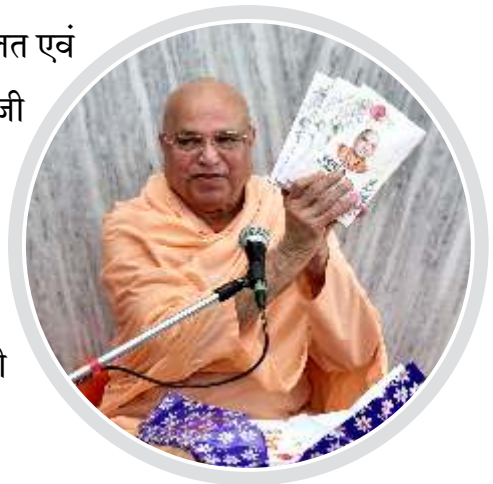
सद्गुरुदेव और उनकी संस्था के प्रति समर्पित सेवाओं पर प्रकाश डालते हुए उन्हें श्रद्धांजलि समर्पित की।

इस पावन दिवस के उपलक्ष्य में परम पूज्य श्री स्वामी जी महाराज की एक पुस्तक, 'योगा ऐज़ ए यूनिवर्सल साइंस' तथा उनकी जन्म-शताब्दी शृंखला की दो पुस्तिकाओं, 'द



बैटलफील्ड ऑफ़ लाइफ़' तथा 'पीस ऑफ़ माइंड एण्ड सैल्फ़ कन्ट्रोल' का भी विमोचन किया गया। श्री स्वामी शिवभक्तानन्द जी द्वारा तमिल भाषा में अनूदित तथा डीएलएस करैकुडी शाखा द्वारा प्रकाशित पूज्य श्री स्वामी जी महाराज की, 'द ग्लोरी ऑफ़ लाइफ़' पुस्तक तथा श्री स्वामी हंसानन्द जी महाराज द्वारा संकलित एवं श्री माधव धाम, बंगलूरु द्वारा प्रकाशित पूज्य श्री स्वामी जी महाराज की कुछ पुस्तिकाएँ भी विमोचित की गयीं। आरती तथा ज्ञान प्रसाद और विशेष प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम का समापन किया गया।

परम पूज्य सदगुरुदेव तथा परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज के भरपूर 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

उसे स्कूटर पर लाया गया था। यह नया रोगी स्कूटर चालक और सहायक के मध्य में बिलकुल फँसा कर बैठाया हुआ था। उन्होंने कहा कि रोगी अपने जीवन के अन्तिम दिनों में है। उसे गंगा-तट से लाया गया था जहाँ कि वह इधर-उधर भटक रहा था, किन्तु गत दिनों से वह खड़ा हो सकने के भी योग्य नहीं रहा था अतः एक ही स्थान पर शीतकाल की प्रातः की बर्फीली हवाओं में ठिठुरता हुआ पड़ा था। उसके हाथ-पाँवों में बहुत अधिक सूजन थी, रक्ताल्पता से ग्रसित तथा आवाज़ इतनी धीमी कि सुनायी भी कठिनता से आ सकती थी। वज़न ३० किलो से कुछ ही अधिक होगा। भोजन खाना उसने अस्वीकार कर दिया क्योंकि मुख खोल सकने या दाँत हिला सकने की भी शक्ति उसमें नहीं थी किन्तु पूछे जाने से अत्यन्त धीमी आवाज़ में वह बोला, “माखन के साथ डबलरोटी।” यद्यपि होम के राशन में माखन नहीं आता किन्तु उसके लिए इसका प्रबन्ध कर दिया गया। अपनी इच्छानुसार उसने बिना दूध वाली चाय ली और उसके साथ बहुत ही थोड़ा सा माखन और डबलरोटी खा सका। किन्तु यह खाना-पीना भी उसकी अन्तिम इच्छा की पूर्ति ही रहा क्योंकि कुछ ही समय बाद वह बेसुध हो कर गिर गया और शीघ्र ही उसका प्राणान्त हो गया। भगवान् उसकी आत्मा को शान्ति प्रदान करें, ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।

इसी माह एक महिला रोगिणी को भी भरती किया गया जिसे कोई रिक्शे वाला ले कर आया था और होम के द्वार पर ही उसे छोड़ कर चला गया था। वह महीनों से सड़कों पर ही रह रही थी। उसने बताया कि वह मेरठ से थी और उसके पति और पुत्र ने उसे घर से निकाल दिया था। युवावस्था से ही वह पोलियो रोग से ग्रसित थी और भरती के समय उसे उच्च रक्तचाप और मधुमेह रोग से भी ग्रसित पाया गया, कोविड परीक्षण नकारात्मक आया था। आवश्यकता के अनुसार चिकित्सा तुरन्त प्रारम्भ कर दी गयी, किन्तु होम की छत्रछाया, देखरेख और सुरक्षा से वह सर्वाधिक प्रभावित थी।

और फिर एक अत्यधिक कोमल एवं करुणामय हृदय देखने को मिला, जब कुछ ही समय उपरान्त शिवानन्द होम की बिल्लियों में से एक ने तीन नन्हे बिलौटों को जन्म दिया। उसने होम के एक कक्ष में गत्ते के एक डिब्बे में रख कर उनका पालन-पोषण आरम्भ कर दिया। और फिर एक दिन वह एक अन्य और भी छोटा बिलौटा मुख में दबाये हुए ले कर आ गयी। यद्यपि यह उसकी अपनी सन्तान नहीं थी तो भी उसने इसे भी गत्ते के डिब्बे में रख कर पालन करना आरम्भ कर दिया। यह शिशु समय से पूर्व जन्मा हुआ और अत्यन्त दुर्बल प्रतीत होता था, किन्तु बिल्ली और उसके बच्चों ने उसको चारों ओर से ढक कर गर्मी और सुरक्षा देना आरम्भ कर दिया था—“समदृष्टि!”

जब वाणी में अभिव्यक्त करने की क्षमता न हो, तब हृदय की भाषा को अभिव्यक्त होते देखा जा सकता है, ८० वर्ष से अधिक आयु के वयोवृद्ध व्यक्ति जो श्रवण शक्ति से पूर्णतया वंचित थे, होम के ही लड़कों में से एक शारीरिक रूप से अक्षम, एक शब्द भी बोल पाने में असमर्थ मूक लड़के को माँ की ममता से अत्यन्त स्नेहपूर्वक रात्रि में दुलारते हुए देखा, “...आप सबके अन्तरवासी हैं...।”

“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

खातिगुडा (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग चलते रहे। ३ और १७ सितम्बर को विष्णुसहस्रनाम पारायण सहित एकादशियाँ मनायी गयीं। ५ को गुरुमहाराज का आराधना दिवस मनाया गया। ८ को सद्गुरुदेव का तथा २४ सितम्बर को गुरुमहाराज का जन्मोत्सव नगर संकीर्तन, पादुका पूजा और भजन-कीर्तन तथा समापन पर नारायण सेवा इत्यादि सहित मनाया गया।

चाँदपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, साप्ताहिक सत्संग शनिवार को, गुरु पादुका पूजा गुरुवार को और चल सत्संग ८ और २४ को चलते रहे। १७ अक्टूबर को सुन्दरकाण्ड पाठ तथा ३१ को हनुमान चालीसा पाठ किया गया।

छत्रपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा ५ सितम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की १३ वीं पुण्यतिथि मनायी गयी। १० को गणेश पूजा की गयी। ८ को सद्गुरुदेव की तथा २४ को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की जयन्ती पादुका पूजा तथा जरूरतमन्दों को वस्त्र एवं अन्नदान सहित मनायी गयी।

ढेंकानाल (ओडिशा): शाखा द्वारा २४ सितम्बर को गुरुमहाराज का १०५ वाँ जयन्ती दिवस पादुका पूजा, भजनों और गुरुमहाराज के जीवन और शिक्षाओं पर प्रवचनों सहित मनाया गया।

दिव्य जीवन संघ शाखा, बी.एच.ई.एल.

हरिद्वार (उत्तराखण्ड): २५ जुलाई को शाखा द्वारा गुरुपूर्णिमा पादुका पूजा, गुरुमहाराज के प्रवचनों के स्वाध्याय, भजन-कीर्तन, आरती और प्रसाद वितरण

सहित मनायी गयी। ५ सितम्बर को गुरुमहाराज की १३ वीं पुण्यतिथि, ८ को सद्गुरुदेव की जयन्ती, २४ को गुरुमहाराज की जयन्ती पादुका पूजा, प्रवचन, भजन-कीर्तन, कुष्ठाश्रम में भण्डारे के साथ मनायी गयी। प्रत्येक मास की ८ को कुष्ठाश्रम में भण्डारे तथा औषधि वितरण का सेवा कार्य, मंगलवारों को रामचरितमानस तथा सुन्दरकाण्ड पाठ और एकादशियों को गीता पाठ का कार्यक्रम चलता रहा।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा दैनिक प्रातःकालीन प्रार्थना, गीता पाठ, हनुमान चालीसा पाठ, विष्णुसहस्रनाम पारायण तथा सोमवारों को शिव-अभिषेक के कार्यक्रम चलते रहे। ३ अक्टूबर को महामन्त्र संकीर्तन किया गया। इसके अतिरिक्त प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग तथा शनिवार को सुन्दरकाण्ड एवं हनुमान चालीसा सहित मातृ सत्संग किये जाते रहे। ७ से १४ अक्टूबर तक ४५ कलशों सहित अर्चना और हवन के साथ दुर्गा पूजा की गयी। १४ को कन्या पूजन किया गया।

पुरी (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक सत्संग तथा गुरुवारों और रविवारों को साप्ताहिक सत्संग चलते रहे। संक्रान्ति दिनों को हनुमान चालीसा तथा एकादशियों को गीता पाठ किया जाता रहा। ५ सितम्बर को परम पूज्य गुरुमहाराज का १३ वाँ पुण्यतिथि आराधना दिवस मनाया गया। ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव का तथा २४ को गुरुमहाराज का जन्मोत्सव मनाया गया।

बरगढ़ (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, सोमवारों को रुद्राभिषेक तथा गुरुवारों को गुरु पादुका पूजा की जाती रही।

भंजनगर (ओडिशा): शाखा द्वारा रविवारों को साप्ताहिक सत्संग, संक्रान्ति दिवसों को सुन्दरकाण्ड तथा एकादशियों को विष्णुसहस्रनाम पारायण किया गया। ५ सितम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की १३ वीं पुण्यतिथि पादुका पूजा और हवन सहित मनायी गयी। ८ को सद्गुरुदेव का तथा २४ सितम्बर को गुरुमहाराज का जन्मोत्सव पादुका पूजा, हवन तथा गुरुतत्त्व पर प्रवचनों सहित मनाया गया।

राउरकेला (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक योग कक्षाएँ, पादुका पूजा, भजन-कीर्तन, अर्चना और विष्णुसहस्रनाम सहित गुरुवारों और रविवारों को सत्संग इत्यादि के कार्यक्रम चलते रहे। निःशुल्क ऐक्यूप्रेशर और ज़रूरतमन्द लोगों का औषधियों सहित उपचार किया जाता रहा। २२ अक्टूबर को आश्रम प्रतिष्ठा दिवस मनाया गया।

राजा पार्क शाखा, जयपुर (राजस्थान): अगस्त, सितम्बर और अक्टूबर २०२१ में शाखा की आध्यात्मिक, स्वास्थ्य सम्बन्धी और जल सेवा इत्यादि की समस्त गतिविधियाँ यथावत् चलती रहीं, संस्था द्वारा इन तीन मास में क्रमशः लगभग १३, १४ और ९ विधवाओं को आर्थिक सहायता दी गयी। स्वामी शिवानन्द होमियोपैथी चिकित्सालय के माध्यम से क्रमशः लगभग ४५०, २०० और २२० रोगियों की निःशुल्क चिकित्सा की गयी। विशेष कार्यक्रमों में : अगस्त माह में, पूरे श्रावण मास में अभिषेक, अर्चना सहित रुद्राभिषेक तथा ३० को भजन-कीर्तन और पूजन सहित जन्माष्टमी मनायी गयी। ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव का तथा २४ को गुरुमहाराज का जन्मोत्सव अभिषेक, अर्चना, आरती

और विशेष प्रसाद वितरण सहित पादुका पूजा के साथ मनाया गया। अक्टूबर मास में ७ से १४ तक दुर्गासप्तशती पाठ, हवन, कन्या पूजन एवं प्रसाद वितरण सहित नवरात्रि उत्सव, सम्पूर्ण कार्तिक मास में रामायण का अखण्ड पाठ तथा भजन-कीर्तन सहित मनाया गया। शरद पूर्णिमा को खीर प्रसाद बनाया गया।

लखनऊ (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा लेखराज होम में २ अक्टूबर को विशेष सत्संग प्रार्थना, भजन, मन्त्र जप तथा स्वाध्याय सहित किया गया। इसके अतिरिक्त कोविड पीड़ितों के शीघ्र स्वास्थ्य लाभ के लिए महामृत्युञ्जय मन्त्र जप प्रतिदिन नियमित रूप से चलता रहा।

साउथ बलांडा (ओडिशा): सितम्बर-अक्टूबर मासों में शाखा द्वारा दैनिक पूजा, प्रत्येक शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग, ८ एवं २४ को पादुका पूजा आदि की नियमित गतिविधियाँ चलती रहीं। गीता पाठ, विष्णुसहस्रनाम पाठ और हनुमान चालीसा पाठ एकादशियों को किया जाता रहा। २५ अगस्त से २५ सितम्बर तक शाखा द्वारा अध्यात्म रामायण पर प्रवचन आयोजित किये गये। विश्व-शान्ति हेतु ३० अक्टूबर को महामन्त्र संकीर्तन आयोजित किया गया।

स्टील टाउनशिप, राउरकेला (ओडिशा): शाखा द्वारा ५ सितम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज का १३ वाँ पुण्यतिथि आराधना दिवस मनाया गया। १० को गणेशचतुर्थी, ८ को सद्गुरुदेव की तथा २४ को गुरुमहाराज की जयन्ती मनायी गयी। इसके अतिरिक्त गुरुवारों को पादुका पूजा, शनिवारों को स्वाध्याय, सोमवारों को योग एवं संगीत की निःशुल्क कक्षाएँ पूर्ववत् चलती रहीं।

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/-

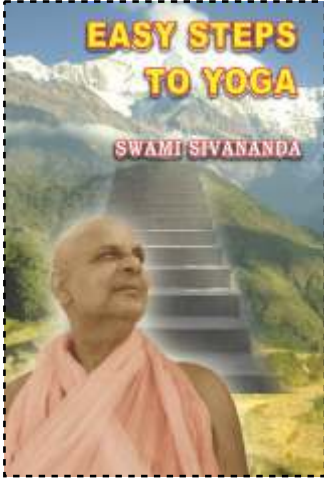
५०% अग्रिम। पैकिंग अतिरिक्त। विस्तृत जानकारी के लिए निम्नांकित पते पर सम्पर्क करें :

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

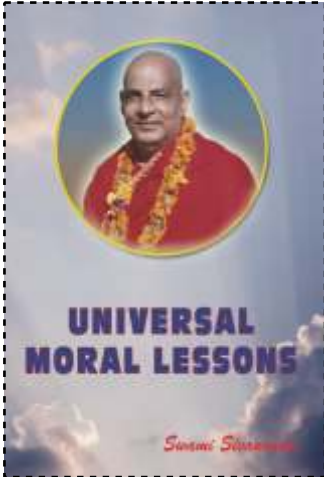
NEW EDITION



EASY STEPS TO YOGA

Pages: 224 Price: ₹ 115/-

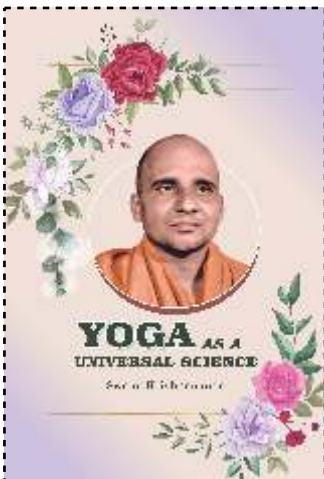
Ninth Edition: 2021



UNIVERSAL MORAL LESSONS

Pages: 104 Price: ₹ 60/-

Fourth Edition: 2021



YOGA AS A UNIVERSAL SCIENCE

Pages: 360 Price: ₹ 225/-

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।

दिसम्बर २०२१

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

आप कर्म का बीज बोते हैं और प्रवृत्ति का फल पाते हैं, प्रवृत्ति-रूपी बीज से आदत प्रस्फुटित होती है, आदत का बीज बो कर चरित्र-रूपी फल प्राप्त करते हैं और चरित्र के बीज से भाग्य-रूपी फल निष्पन्न होता है; अतः भाग्य आपके अपने हाथ की वस्तु है। आदत बदलिए, तो आप भाग्य के स्वामी बन जायेंगे।

भगवान् किसी को न तो दण्ड देते हैं और न पुरस्कार ही। वे कोई न्याय-दण्ड ले कर सबका निर्णय करने नहीं बैठे हैं। जीवन कुछ मूलभूत दिव्य नियमों से संचालित है। वह नियम अपना काम करता है और मनुष्य अपने कर्मों का फल पाता है।

कोई मनुष्य पल-भर के लिए निष्क्रिय नहीं रह सकता है, वह भाग्यवादी नहीं बन सकता है। प्रत्येक के अन्दर कुछ-न-कुछ करने की सहज प्रेरणा अथवा प्रवृत्ति होती है। इसीलिए गीता कहती है—“वास्तव में कोई भी व्यक्ति निष्क्रिय नहीं रह सकता। कुछ नैसर्गिक गुणों के कारण हर एक को बलात् कुछ-न-कुछ कर्म करना पड़ता है।” प्रारब्धवाद किसी को भाग्यवादी नहीं बना सकता।

शरीर से परे हो कर जीने का अभ्यास कीजिए। तटस्थ रह कर इस शरीर और मन की सारी क्रियाओं का निरीक्षण कीजिए। खेल-कूद में जैसे निर्णायक होते हैं, वैसे आप भी केवल साक्षी या द्रष्टा रहिए। यही ज्ञान है। शरीर को ऐसे अनुशासित कीजिए कि वह सदा आपका आज्ञाकारी बना रहे। उसे सशक्त और स्वस्थ रखिए। मूर्ख मायावादी न बनिए। मायावाद क्या है? यह स्पष्ट समझ लीजिए। शरीर के प्रति मोह न रखिए। किसी भी क्षण उसे छोड़ने के लिए तैयार रहिए। दैवी निमन्त्रण आते ही उच्च ध्येय के लिए शरीर को छोड़ दीजिए। यह शरीर तो संसार-सागर पार करने का साधन मात्र है, एक नाव 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