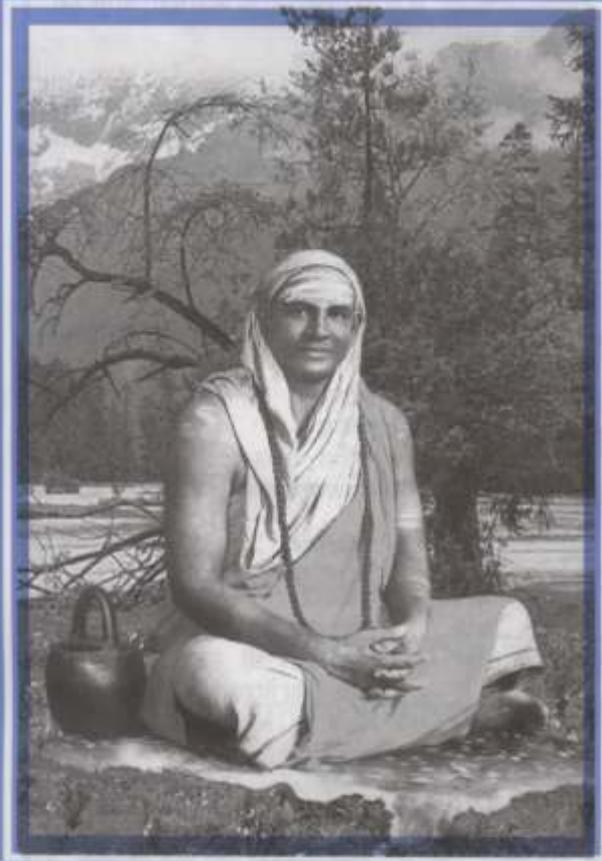


₹१००/- वार्षिक



दिव्य जीवन



भागवत धर्म क्या है? भागवत धर्म वह है जो आपको भगवान् के पास ले जाये, जो आपको अपनी वासनाओं, अहंकार, राग-द्वेष आदि को समाप्त करने योग्य बनाये। भागवत धर्म वह है जो आपको जन्म-मरण के चक्र से छुटकारा दिलाये, आपको निर्भय बनाये, वासना रहित करे, 'अहं' से मुक्त करे। भागवत धर्म वह है जो आपके हृदय में भगवान् श्री कृष्ण के प्रति भक्ति-भाव भर दे, आपको उस परम तत्त्व के, भगवान् के सर्वत्र दर्शन करने योग्य बनाये।

—स्वामी शिवानन्द

फरवरी २०२१

आध्यात्मिक पंचांग २०२१-२०२२

द डिवाइन लाइफ सोसायटी, शिवानन्दनगर—२४९ १९२,

जिला : टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, हिमालय, भारत

२०२१ अप्रैल			जुलाई		
७	बुध	एकादशी	५	सोम	एकादशी
९	शुक्र	प्रदोष पूजा	७	बुध	प्रदोष पूजा
११/१२	रवि/सोम	अमावास्या	९	शुक्र	अमावास्या
१२	सोम	सोमवती अमावास्या	१०	शनि	अमावास्या
१३	मङ्गल	युगादि; चान्द्र नव-वर्ष दिवस; वसन्त नवरात्र प्रारम्भ	२०	मङ्गल	हरिशयनी एकादशी
१४	बुध	मेघ संक्रान्ति (प्रातः ४.४१)	२१	बुध	चातुर्मास्य व्रत प्रारम्भ; प्रदोष पूजा
२१	बुध	श्री रामनवमी	२३/२४	शुक्र/शनि	पूर्णिमा
२३	शुक्र	एकादशी	२४	शनि	श्री गुरु पूर्णिमा; श्री व्यास पूजा; श्री गुरु पूजा
२४	शनि	प्रदोष पूजा			अगस्त
२५	रवि	श्री महावीर जयन्ती	२	सोम	परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का ५८ वाँ पुण्य-तिथि आराधना दिवस
२६/२७	सोम/मङ्गल	पूर्णिमा			
२७	मङ्गल	पूर्णिमा; श्री हनुमान् जयन्ती	४	बुध	एकादशी
		मई	५	बृहस्पति	प्रदोष पूजा
७	शुक्र	एकादशी; श्री बल्लभाचार्य जयन्ती	८	रवि	अमावास्या
८	शनि	प्रदोष पूजा	१३	शुक्र	नाग पंचमी
११	मङ्गल	अमावास्या	१५	रवि	श्री तुलसीदास जयन्ती; स्वतन्त्रता दिवस
१४	शुक्र	अक्षय तृतीया; श्री परशुराम जयन्ती	१८	बुध	एकादशी
१७	सोम	श्री आदि शंकराचार्य जयन्ती	२०	शुक्र	प्रदोष पूजा
१८	मङ्गल	श्री रामानुजाचार्य जयन्ती; श्री गंगा सप्तमी	२१/२२	शनि/रवि	पूर्णिमा
२२	शनि	एकादशी	२२	रवि	पूर्णिमा; रक्षाबन्धन
२४	सोम	प्रदोष पूजा	३०	सोम	श्री कृष्ण जयन्ती
२५	मङ्गल	श्री नृसिंह जयन्ती			सितम्बर
२६	बुध	पूर्णिमा; श्री बुद्ध जयन्ती	२	बृहस्पति	एकादशी
		जून	४	शनि	प्रदोष पूजा
१	मङ्गल	परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की संन्यास-दीक्षा जयन्ती	५	रवि	परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज का तेरहवाँ पुण्य-तिथि आराधना दिवस
६	रवि	एकादशी	६/७	सोम/मङ्गल	अमावास्या
७	सोम	प्रदोष पूजा	७	मङ्गल	अमावास्या
९/१०	बुध/बृह.	अमावास्या	८	बुध	परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की १३४ वीं जन्म-जयन्ती
२०	रवि	श्री गंगा दशहरा	१०	शुक्र	श्री गणेश चतुर्थी
२१	सोम	एकादशी (निर्जला)	११	शनि	ऋषि पंचमी
२२	मङ्गल	प्रदोष पूजा	१७	शुक्र	एकादशी; वामन जयन्ती
२४	बृहस्पति	पूर्णिमा	१८	शनि	प्रदोष पूजा



दिव्य जीवन

Vol. XXXI

फरवरी २०२१

No. 7

प्रश्नोपनिषद्

प्रथम प्रश्न

कबन्धी एवं पिप्पलाद

अथादित्य उदयन्यत्प्राचीं दिशं प्रविशति तेन प्राच्यान्प्राणान्श्मिषु संनिधत्ते ।

यद्दक्षिणां यत्प्रतीचीं यदुदीचीं यदधो यदूर्ध्वं यदन्तरा

दिशो यत्सर्वं प्रकाशयति तेन सर्वान्प्राणान्श्मिषु संनिधत्ते ॥६॥

६. जिस समय सूर्य उदित होकर पूर्व दिशा में प्रवेश करता है, तो उसके द्वारा वह पूर्व दिशा के प्राणों को अपनी किरणों में धारण करता है। इसी प्रकार जिस समय वह दक्षिण, पश्चिम, उत्तर, नीचे, ऊपर, अवान्तर दिशाओं को तथा अन्य सबको प्रकाशित करता है, उससे भी वह उन सबमें स्थित प्राणों को अपनी किरणों में धारण करता है।

(पूर्व-अंक से आगे)

महागुरुवर्णमातृकास्तोत्रम्

MAHAGURU-VARNA-MATRIKASTOTRAM

ज्ञानभास्कर महामहोपाध्याय श्री एस. गोपाल शास्त्री

फालाक्षाघिसरोजयुग्मशरणः फालोल्लसद्भूतिमान्

फलगुन्युज्जितलालसो भवसुखे भास्वानिवोद्यत्प्रभः।

बन्धच्छेदकरो बुधादरपरो बुद्धिप्रकर्षोज्वलः

बृन्दारण्यमहोनिबद्धहृदयो बोध्यो गुरुस्सज्जनैः॥२१॥

२१. समस्त सज्जनों को हमारे गुरुदेव के विषय में जानना चाहिए जिन्होंने भगवान् शिव के पावन चरणकमलों का आश्रय ग्रहण किया है, जिनका ललाट पवित्र विभूति से विभूषित है, जिन्होंने सांसारिक सुखों की इच्छा का सर्वथा त्याग कर दिया है, जो सूर्य की भाँति देदीप्यमान हैं, भक्तों के भवबन्धन को काटते हैं, विद्वज्जनों को अत्यधिक सम्मान देते हैं, अप्रतिम प्रज्ञावैभव से सम्पन्न हैं तथा जिनका हृदय भगवान् श्री कृष्ण के प्रति अविचल भक्ति एवं असीम प्रेम से परिपूर्ण है।

भक्तान्तस्तिमिरापनोदपटुवाग् भासा रवेस्सन्निभः

भिक्षुव्रातसमाश्रितांग्रिकमलो भीमामयध्वंसकः।

भूमाविष्टमनाश्च भूरिकरुणो भृत्यव्रजे संसृति-

व्याधेर्भेषजमार्तबन्धुरयि भोः भक्त्या गुरुः सेव्यताम्॥२२॥

२२. हे मानव! भक्तिभावपूर्वक श्री गुरुदेव की आराधना करिए जिनके ज्ञानपूर्ण वचन भक्तों के अज्ञानान्धकार का नाश करते हैं, जिनकी उज्ज्वल कान्ति सूर्य के समान है, जिनके पवित्र चरणों की मुमुक्षु एवं साधकवृन्द ने शरण ली है, जो भयंकर रोगों के नाशकर्ता हैं, जिनका मन परब्रह्म में नित्य लीन है, जो अपने भक्तजनों के प्रति अत्यन्त करुणाशील हैं, भवरोग की अचूक औषधि हैं तथा दीन एवं आर्त प्राणियों के परम बन्धु हैं।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

स्वास्थ्य सम्पत्ति से श्रेष्ठ है

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

अप्राकृतिक जीवन आयु को कम करता है तथा अनेक प्रकार के रोगों एवं दुर्बल स्वास्थ्य का कारण बनता है। मनुष्य अपनी विकृत प्रवृत्तियों एवं इच्छाओं को सन्तुष्ट करने के लिए प्राकृतिक सिद्धान्तों का उल्लंघन करता है।

रोग शरीर की असहज अवस्था है। जब आपके शरीर के समस्त अंग उचित प्रकार से कार्य करते हैं, जब आप शरीर में एक प्रकार की सहजता, सुख एवं विश्राम का अनुभव करते हैं तो आप एक स्वस्थ व्यक्ति कहे जा सकते हैं। अच्छा स्वास्थ्य न केवल व्यापार-व्यवसाय में सफलता की अपितु एक सफल जीवन की आधारशिला है तथा यह योग एवं आध्यात्मिक साधना में सफलता की भी आधारशिला है।

स्वास्थ्य एक सकारात्मक अवस्था है। यह केवल रोग का अभाव नहीं है। एक स्वस्थ व्यक्ति में शारीरिक एवं मानसिक दोनों प्रकार के कार्य करने की क्षमता अधिक होती है। वह लम्बे समय तक गहन ध्यान का अभ्यास कर सकता है। यह आवश्यक नहीं है कि एक स्वस्थ व्यक्ति हृष्ट-पुष्ट ही हो। उसी प्रकार यह भी आवश्यक नहीं है कि एक हृष्ट-पुष्ट व्यक्ति स्वस्थ ही हो। स्वास्थ्य प्रकृति माता अथवा भगवान् का उपहार है, जो समस्त जीवन की प्राणशक्ति हैं। रोग नहीं, स्वास्थ्य आपका जन्मसिद्ध अधिकार है। जन्म लेने के समान स्वस्थ रहना भी सहज स्वाभाविक है।

स्वास्थ्य धन, स्वर्ण तथा अनन्त सम्पदा से श्रेष्ठ है। यह आत्मबल का विकास करता है तथा मनुष्य को सद्गुरुदेश ग्रहण करने एवं सद्गुणों का अभ्यास करने योग्य बनाता है। “आत्म-तत्त्व दुर्बल एवं अस्वस्थ मनुष्य द्वारा प्राप्त नहीं किया जा सकता है” —यह उपनिषदों की प्रबल उद्घोषणा है। सुप्रसिद्ध विद्वान् इमर्सन कहते हैं, “स्वास्थ्य

ही सर्वश्रेष्ठ सम्पत्ति है। मुझे सुस्वास्थ्य एवं एक दिन का समय दें, मैं सम्राटों के वैभव की तुच्छता सिद्ध कर दूँगा।” जो मनुष्य अच्छे स्वास्थ्य से सम्पन्न है, वह अन्य किसी वस्तु की इच्छा नहीं करता है। वही वास्तव में सौभाग्यशाली है। तमिल सन्त श्री रामलिंगस्वामी अपने गीत में कहते हैं, “मैं एक निरोगी एवं स्वस्थ जीवन की आकांक्षा करता हूँ।” जीवन की प्रथम आवश्यकता अच्छा स्वास्थ्य है। जीवन के प्रत्येक प्रकार के सुख भोग हेतु अच्छा स्वास्थ्य अनिवार्य शर्त है।

सुस्वास्थ्य मनुष्य के कर्म पर निर्भर करता है। एक सद्गुणी एवं पुण्यात्मा मनुष्य दीर्घायु एवं अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करता है। एक दुष्ट मनुष्य अस्वस्थ होता है। महर्षि पतंजलि ‘योग-सूत्र’ में कहते हैं, “मनुष्य के जीवन की अवधि, जाति, सुख-भोग आदि सब कुछ उसके कर्मों पर निर्भर करता है।” इसलिए अच्छे कर्म करिए। बुरे कर्मों से बचिए। शरीर, मन एवं आत्मा को स्वस्थ रखिए। तभी आप पूर्ण स्वास्थ्य का आनन्द उठा सकते हैं। शरीर, मन एवं आत्मा मिलकर एक सम्पूर्ण मानव बनाते हैं। शरीर एवं मन में घनिष्ठ सम्बन्ध होता है। शरीर मन द्वारा सुख भोग हेतु निर्मित एक उपकरण है। आत्मा शरीर एवं मन दोनों का स्रोत, आधार अथवा अधिष्ठान है। मानसिक स्वास्थ्य शारीरिक स्वास्थ्य से अधिक महत्त्वपूर्ण है। समस्त रोग पहले मन में उत्पन्न होते हैं तथा इसके बाद में शरीर को प्रभावित करते हैं।

अच्छा स्वास्थ्य सौन्दर्य प्रदान करता है। आपके हृदय को आह्लादित करने वाला प्रत्येक सुख स्वास्थ्य से प्राप्त होता है। स्वास्थ्य के बिना धन व्यर्थ है। यदि आप उदरशूल एवं अपच रोग से पीड़ित हैं, तो सुस्वादिष्ट व्यंजन आपको प्रसन्नता नहीं दे सकते हैं। छोटे बालक तभी आनन्द

से उछलते-कूदते हैं जब वे स्वस्थ होते हैं। अतः प्राकृतिक साधनों की सहायता से अपने स्वास्थ्य को अच्छा बनाये रखने का प्रयास करिए।

सूर्य का प्रकाश, शुद्ध जल, शुद्ध वायु, व्यायाम, पौष्टिक आहार तथा गहरी नींद अथवा विश्राम जीवन के छः महत्त्वपूर्ण तत्त्व हैं। सूर्य के प्रकाश में बैठिए। शुद्ध जल पीजिए। शुद्ध वायु में श्वास लीजिए। प्रातःकाल व्यायाम करिए। पौष्टिक आहार लीजिए। शरीर को उचित विश्राम दीजिए। आप शतायु होंगे अर्थात् १०० वर्ष तक जीवित रहेंगे।

प्रतिदिन एक घण्टा सूर्य के प्रकाश में, धूप में बैठिए। सूर्य का प्रकाश शरीर की त्वचा, विशेषतया सिर की त्वचा एवं बालों के लिए एक श्रेष्ठ औषधि है। इससे त्वचा के सभी रोग दूर हो जायेंगे। सूर्य का प्रकाश प्रकृति की सबसे सस्ती औषधि है। यह एक शक्तिशाली रोगाणुनाशक भी है। सूर्य का प्रकाश रक्त में विटामिन डी की पूर्ति करता है तथा इसे कैल्शियम एवं आयरन तत्त्व से भी समृद्ध करता है। सूर्य का प्रकाश अपनी उष्ण एवं शक्तिप्रदायक किरणों से आपके

शरीर को स्वास्थ्य प्रदान करता है।

आँतों, किडनी, फेफड़ों एवं त्वचा की सफाई का विशेष ध्यान रखिए, तभी आप स्वस्थ रह सकते हैं। खुले हवादार स्थान में रहिए। रात को सोते समय तथा प्रातःकाल उठते ही एक गिलास पानी पीजिए। इससे आपके शरीर की आन्तरिक सफाई हो जायेगी। स्नान के समय एक तौलिए से शरीर को रगड़ने से त्वचा का मैल दूर होगा।

रात्रि को जल्दी सो जाइए। शरीर को छः घण्टे की नींद दीजिए। चिन्ता मत करिए। संयमपूर्वक आहार लीजिए अर्थात् मिताहार करिए। भोजन को अच्छी तरह से चबाकर खाइए। खुले हवादार स्थान में सोइए अथवा कमरे की खिड़कियाँ खोलकर सोइए। चिड़चिड़ेपन से बचिए। क्रोध पर नियन्त्रण करिए। ब्रह्मचर्य का पालन करिए। थोड़ा बोलिए। मधुर बोलिए। ईमानदार बनिए। शान्त-गम्भीर रहिए। ये सब नियम आपका स्वास्थ्य अच्छा बनाये रखने में सहायक होंगे।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

इस संसार में मनुष्य के लिए सर्वोत्कृष्ट प्राप्तव्य वस्तु कौन-सी है? वह है आत्म-साक्षात्कार। इस आत्म-साक्षात्कार के लाभ क्या हैं? हम आत्म-साक्षात्कार के लिए प्रयत्न क्यों करें? एकमात्र आत्मज्ञान की प्राप्ति अथवा जीव तथा ब्रह्म की अभिन्नता का साक्षात्कार ही जन्म-मृत्यु के चक्र तथा उसके सहगामी रोग, जरा, दुःख, कष्ट, विपत्ति, चिन्ता तथा नानाविध क्लेशों को समाप्त कर सकता है। केवल आत्मज्ञान ही दुःखाभासभिन्न शाश्वत आनन्द, परम शान्ति, सर्वोत्कृष्ट ज्ञान तथा अमरत्व प्रदान कर सकता है।

अग्रिम प्रश्न है कि हमें क्यों स्वस्थ रहना चाहिए? हमें पुरुषार्थ-चतुष्टय अर्थात् धर्म, अर्थ, काम तथा मोक्ष की सिद्धि के लिए स्वास्थ्य प्राप्त करना चाहिए। स्वास्थ्य के बिना कुछ भी प्राप्त करना सम्भव नहीं है। स्वास्थ्य के बिना हम कोई सेवा या निष्काम कर्मयोग नहीं कर सकते। स्वास्थ्य के बिना प्रार्थना तथा ध्यान करना भी सम्भव नहीं है। स्वास्थ्य के बिना हम आसन तथा प्राणायाम नहीं कर सकते। इसीलिए शास्त्र कहते हैं कि संसार-सागर को पार करने के लिए यह शरीर एक नौका है। पुण्य कर्म करने तथा मोक्ष पाने का भी यही साधन है।

—स्वामी शिवानन्द

नववर्ष सन्देश

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

प्रत्येक भारतवासी का मुखमण्डल शान्ति एवं सत्य से विभासित हो, ब्रह्मचर्य की दीप्ति से प्रकाशित हो। अहिंसा आपके प्रत्येक कार्य को करुणा, प्रेम एवं सद्भावना के सकारात्मक भावों से अनुप्राणित करे। ये उज्ज्वल सद्गुण भारत का वास्तविक हृदय हैं, भारतीयता का सारतत्त्व हैं। भारतवर्ष की पावन भूमि जिन श्रेष्ठ सद्गुणों का प्रतिनिधित्व करती है, उसने समय-समय पर उन सद्गुणों के मूर्तिमन्त विग्रहों को अपनी महान् सन्तानों के रूप में जन्म दिया है। एक सर्वोत्कृष्ट हीरा अपनी विविधवर्णी किरणों के माध्यम से अपनी विविधतापूर्ण उत्कृष्टता एवं श्रेष्ठता प्रकट करता है। उसी प्रकार, इस प्राचीन भूमि ने अपनी आन्तरिक ज्योति को ऋषि सत्यकाम, राजा हरिश्चन्द्र, सम्राट् युधिष्ठिर, राजा भरत, भीष्म पितामह, महाबली हनुमान्, महात्मा बुद्ध, महावीर स्वामी, महर्षि दयानन्द जैसी देदीप्यमान् रश्मियों के माध्यम से प्रकट किया है। इन रश्मियों के प्रकाश को स्वयं में आत्मसात् कर प्रतिबिम्बित करिए तथा सम्पूर्ण धरा को आनन्दप्रद भ्रातृत्वभाव एवं प्रेम के प्रकाश से आलोकित करिए। यह आपकी आध्यात्मिक विरासत है जिसे आपको समस्त मानवता के साथ बाँटना है। इस धरा की पवित्र वायु क्रोध एवं प्रतिशोध भरे कठोर शब्दों से नहीं अपितु 'राम' एवं 'रहीम', 'शान्ति' एवं 'स्वस्ति' के दिव्य शब्दों द्वारा अनुगूँजित हो। आर्याव्रत की पवन, भारतवर्ष की मन्द समीर वेदान्त में उद्घोषित एक अविनाशी परम तत्त्व की शाश्वत सुरभि को सम्पूर्ण भूमण्डल में प्रसारित करे। यह पावन भूमि जिसने महाप्रभु गौरांग एवं सन्त

कबीर के कोमल चरणों के स्पर्श का अनुभव किया, यह आतंक एवं हिंसा के पदाघात से कम्पित न हो। यहाँ सदैव प्रेम एवं भ्रातृत्वभाव, पवित्रता एवं शान्ति, सहयोग एवं सद्भावना के वातावरण में सूर्योदय हो तथा नवपुष्प पल्लवित हों। नववर्ष दिवस पर आप अपनी वास्तविक आध्यात्मिक विरासत का स्मरण करिए। यह सत्य, पवित्रता एवं वैश्विक प्रेम की विरासत है। इसका पुनः स्मरण करिए।

सत्यमेव जयते नानृतं।

सत्य की ही विजय होती है, असत्य की नहीं। इस सत्य की पुनः पुष्टि करिए, "घृणा द्वारा घृणा को समाप्त नहीं किया जा सकता है। केवल प्रेम द्वारा ही घृणा पर विजय प्राप्त की जा सकती है।" इस दिव्य उपदेश का पालन करिए।

जहि शत्रुं महाबाहो कामरूपं दुरासदम्।

हे महाबाहु अर्जुन! काम रूपी इस दुर्जय शत्रु का नाश कर। पुनः कहा गया है—

त्रिविधं नरकस्येदं द्वारं नाशनमात्मनः।

कामः क्रोधस्तथा लोभस्तस्मादेतत्त्रयं त्यजेत्॥

काम, क्रोध एवं लोभ—ये तीन प्रकार के नरक के द्वार हैं जो जीवात्मा का पतन करने वाले हैं। अतः मनुष्य को इन तीनों का त्याग करना चाहिए।

इसी क्षण से दिव्य जीवन व्यतीत करना प्रारम्भ करिए। समस्त प्रकार की घृणा एवं संघर्ष को समाप्त करिए। इस धरा पर स्वर्ग का अवतरण हो। विश्वजननी भारत माता अपने वास्तविक स्वरूप को पुनः प्राप्त करे तथा सम्पूर्ण मानवता को दिव्यत्व की ओर ले जाये।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

सम्पत्ति मनुष्य के विवेक का नाश करती है

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

भारतवर्ष की एक सच्ची सन्तान को वैदिक सनातन धर्म उत्तराधिकारस्वरूप प्राप्त होता है, इसलिए उसके लिए सम्पूर्ण जीवन ही भगवद्-आराधना के समान होता है। वह अपने भौतिक जीवन के विभिन्न प्रकार के समस्त कार्यों को उन परमपिता परमात्मा की पूजा मानता है, जो नामरूपों से परे हैं परन्तु इस नामरूपात्मक जगत् के रूप में स्वयं ही अभिव्यक्त हुए हैं। यह जगत् उनका विराट् रूप है। अतः भगवान् की इस सतत एवं शाश्वत आराधना में, वह प्रत्येक कार्य को अत्यन्त पवित्र एवं गहन भाव के साथ करता है। ये पावन दिन उत्सवों, धार्मिक पर्वों के दिन हैं तथा भगवान् के विभिन्न अवतारों एवं भगवद्भक्तों की जन्मजयन्ती के शुभ दिन भी हैं।

आज एक ऐसा ही दिन है, आज त्यागराज जयन्ती के अवसर पर हम भगवदीय प्रकाश की इस महान् अभिव्यक्ति 'श्री त्यागराज स्वामी' के चरणकमलों में श्रद्धापूर्वक प्रणिपात करते हैं।

हमारी मातृभूमि भारतवर्ष को पुण्य भूमि कहा जाता है, उसका एक कारण यह भी है कि ऐसे महान् सन्तों, भगवद्-साक्षात्कार प्राप्त महापुरुषों एवं भगवद्भक्तों ने इस पावन भूमि पर जन्म लिया है। यदि हम इसके इतिहास का अध्ययन करें तो जानेंगे कि इस विशाल भूमि का कोई ऐसा क्षेत्र नहीं अथवा कोई ऐसा समय नहीं, जब यहाँ महान् सन्तों, भगवद्भक्तों, ब्रह्मसाक्षात्कार प्राप्ति की तीव्र आकांक्षा से सम्पन्न मुमुक्षुजनों तथा भगवद्-दर्शन की गहन उत्कण्ठा से युक्त

साधकजनों का आविर्भाव न हुआ हो। इसलिए एक हिन्दू इस महान् भूमि में जन्म लेने को विशेष सौभाग्य एवं महान् अवसर समझता है जो उसे मानव जीवन के परम लक्ष्य अर्थात् परिपूर्णता, शाश्वत आनन्द एवं शान्ति की प्राप्ति हेतु दिया गया है।

ये समस्त सन्त-महापुरुष भगवद्-साक्षात्कार से प्राप्त दिव्य आनन्द के जीवन्त साक्षी हैं। इन्होंने इस भूमि एवं इसके सम्पूर्ण वातावरण को आध्यात्मिक तरंगों एवं दिव्य ओज से ओत-प्रोत किया है। इन्होंने अपने उत्कृष्ट जीवन द्वारा इस नश्वर भौतिक जगत् की व्यर्थता को सिद्ध किया है। ये सन्तवृन्द हमारे पवित्र सद्ग्रन्थों में वर्णित गहनतम सत्यों की अपने जीवन द्वारा व्याख्या प्रस्तुत करते हैं। प्रेममार्ग के अनुयायी सन्तजन यथा सन्त तुकाराम, सन्त नामदेव, सन्त एकनाथ, सन्त रामदास, सन्त रामानन्द, सन्त कबीर, भक्त सूरदास, दास परम्परा के सभी सन्त जैसे पुरन्दरदास, कनकदास आदि तथा आलवार एवं नयनार परम्परा के सन्तवृन्द ने अपने आदर्श जीवन द्वारा वेदों, उपनिषदों, शास्त्रों एवं पुराणों में उद्धोषित महान् सत्यों को प्रकट किया है। यह कहा जा सकता है कि श्री त्यागराज स्वामी ने अपने जीवन द्वारा हमारे समक्ष इन दो महान् सत्यों को उद्घाटित किया—

“कलौ केशव कीर्तनात्”—कलियुग में भगवन्नाम संकीर्तन द्वारा भगवद्-प्राप्ति हो सकती है। “न कर्मणा न प्रजया धनेन त्यागेनैके अमृतत्वमानशुः”

—अमृतत्व की प्राप्ति कर्म, सन्तान अथवा धन द्वारा नहीं हो सकती है। इसकी प्राप्ति केवल त्याग द्वारा हो सकती है।

श्री त्यागराज स्वामी एक महान् संगीतज्ञ एवं असंख्य आत्मोन्नायक कृतियों के रचयिता होने के साथ-साथ, समस्त व्यक्तियों एवं समस्त युगों के लिए दिव्य जीवन के प्रकाशस्तम्भ-स्वरूप भी थे। उनके जीवन से हमें अनेक महान् शिक्षाएँ मिलती हैं जिन्हें किसी साधक, भक्त एवं मुमुक्षु को कभी नहीं भूलना चाहिए।

वे शिक्षाएँ क्या हैं? सर्वप्रथम, हममें अपने चयनित आदर्श के प्रति दृढ़ निष्ठा होनी चाहिए। यह आदर्श सैद्धान्तिक, बौद्धिक अथवा केवल भावनात्मक स्तर पर नहीं, अपितु व्यावहारिक स्तर पर क्रियान्वित होना चाहिए। यहीं हम सब असफल हो जाते हैं। हम अपने आदर्श के प्रति सच्चे हो सकते हैं, तथा भावनात्मक एवं बौद्धिक स्तर पर इसके प्रति पूर्ण निष्ठा दिखा सकते हैं, परन्तु जब व्यावहारिक जीवन में इसके अभ्यास की बात आती है तो हम देखते हैं कि इस स्तर पर उस गहन निष्ठा की कमी है तथा यहाँ बहुत सुधार की आवश्यकता है। आदर्श प्राप्ति हेतु व्यावहारिक साधना एवं त्यागपूर्ण जीवन द्वारा इस बाधा पर विजय प्राप्त की जा सकती है। इन महान् सन्तों के जीवन में यह बात प्रमाणित होती है।

हमें सन्तों के जीवन में अनेक ऐसे प्रसंग प्राप्त होते हैं जो इन सत्त्यों की प्रबलतापूर्वक घोषणा करते हैं। हमने सुना है कि त्यागराज स्वामी ने किस प्रकार स्वयं उच्छ्वृत्ति का चयन किया था जिसमें खेतों, अन्नभण्डारों अथवा बाजार में बिखरे हुए अन्नकणों को एकत्रित कर

जीवन-निर्वाह किया जाता है। यह उन्होंने आवश्यकतावश नहीं किया था। उन्हें जीवन-निर्वाह के लिए कुछ कार्य करने हेतु अपने घर से बाहर निकलने की भी आवश्यकता नहीं थी। वे तो इतने प्रसिद्ध संगीतज्ञ एवं रचनाकार थे कि राजा उनके द्वार पर आकर उन्हें अपने राजदरबार की शोभा बनने हेतु आमन्त्रित करते थे। वे राजसी वैभव का प्रलोभन देकर उन्हें राजकवि बनाना चाहते थे ताकि वे उन राजाओं की प्रशंसा में गीतों की रचना करें। एक बार एक राजा ने त्यागराज स्वामी से अपनी प्रशंसा में एक गीत लिखने को कहा। उसके उत्तरस्वरूप, श्री त्यागराज ने अपनी एक कृति 'निधिशाला सुगमा' में कहा, "क्या धन-सम्पदा से वास्तविक सुख प्राप्त होता है? क्या धन वह आनन्द दे सकता है जो भगवान् देते हैं?" उन्होंने आगे कहा, "हे प्रभु! मैं धरा पर किसी ऐसे मनुष्य के लिए स्तुतिगीत लिखने नहीं आया हूँ जिसकी प्रतिष्ठा मात्र धन पर आधारित है।"

सम्पत्ति मनुष्य के विवेक का नाश करती है। जहाँ अत्यधिक धन का संचय किया जाता है, वहाँ धर्म की हानि होती है। धनी मनुष्यों के कार्य प्रायः निन्दनीय होते हैं। भगवद्-भक्ति ही मनुष्य की वास्तविक प्रतिष्ठा की सूचक है। जब मनुष्य धन-सम्पत्ति, प्रसिद्धि एवं सांसारिक वैभव का स्वामी नहीं अपितु भक्ति रूपी वास्तविक एवं महान् सम्पदा का स्वामी बनता है, तब उसे सच्ची प्रतिष्ठा प्राप्त होती है। श्री त्यागराज कहते हैं, 'पदाविनी सद्भक्ति'—हे भगवन्! आपके प्रति सच्ची भक्ति ही वास्तविक प्रतिष्ठा प्रदान करती है।

इस प्रकार उन्होंने हमें भक्ति की महिमा बताया

है। सभी सन्तजनों ने अत्यन्त स्पष्ट रूप में कहा है कि एक साधक को भगवान् को ही अपनी सच्ची सम्पत्ति मानना चाहिए। भगवन्नाम वास्तविक सम्पत्ति है तथा मनुष्य को समस्त भौतिक सम्पदा का त्याग करना चाहिए जो उसे भगवान् से दूर ले जाती है। श्री त्यागराज स्वामी संसार की समस्त सम्पदा से दूर रहे, परन्तु वे त्याग रूपी सम्पदा से समृद्ध थे इसलिए उन्हें 'त्यागराज' कहा जाता है। वे त्याग की अविनाशी सम्पदा से सुसम्पन्न थे। जब मनुष्य अपने सर्वस्व का त्याग करता है, वह पूर्ण हो जाता है। परिपूर्णता उसका सहज स्वरूप हो जाता है। तब वह न केवल राजा, अपितु एक चक्रवर्ती सम्राट्, एक शहंशाह बन जाता है। यही सत्य श्री त्यागराज स्वामी ने अपने कार्यों के माध्यम से अत्यन्त प्रेरक रूप में प्रकट किया।

ऐसे सन्त जगत् को पूर्णतया अनित्य एवं नाशवान्, जीवन को अस्थायी तथा शरीर को क्षणभंगुर मानते थे। वे इस विश्वास से परिपूरित थे कि केवल भगवान् में ही सच्चा सुख प्राप्त होता है। सन्त तुकाराम अपनी एक अभंग में कहते हैं कि वे भगवान् के चरणकमलों के सतत स्मरण के अतिरिक्त उनसे कुछ अन्य नहीं माँगते हैं। वे कहते हैं, "हे प्रभु, समस्त सुख, प्रसन्नता, आनन्द आपके चरणों में ही हैं।" इसलिए सन्तजनों ने क्षणिक सुखों के इस भौतिक जगत् से मुख मोड़कर अपना सम्पूर्ण जीवन भगवद्-भक्ति एवं भगवद्-प्राप्ति की साधना हेतु समर्पित किया। ये महापुरुष हमें इस त्याग, निष्ठा एवं अनन्य भक्ति के मार्ग को दिखाते हैं। हम सबको इनके द्वारा प्रदत्त इस निधि को अपनाने एवं अपने साधनामय व्यावहारिक जीवन में इसका अभ्यास कर सफलता

प्राप्त करने हेतु गम्भीरतापूर्वक प्रयास करना चाहिए। तभी हम उनकी श्रेष्ठतम रूप में आराधना कर पायेंगे तथा इस अमूल्य निधि के सच्चे उत्तराधिकारी कहलायेंगे।

आइये, हम प्रार्थना करें कि हम भी महान् सनातन धर्म के योग्य अनुयायी बनें, वेदों, उपनिषदों तथा सन्त-मनीषियों एवं भगवद्भक्तों द्वारा दिखाये गये श्रेष्ठ पथ के योग्य पथिक बनें। इन महान् सन्त-कवि श्री त्यागराज स्वामी का जीवन एवं कृतित्व हम सबके लिए एक बहुमूल्य विरासत है। परन्तु साधारणतः मनुष्य विवेक-विचार की अमूल्य क्षमता का विकास नहीं करता है। यद्यपि प्रकृति द्वारा उसे जगाने हेतु जीवन में अनेक ठोकें दी जाती हैं, परन्तु वह जैसा का तैसा ही बना रहता है तथा अपने सांसारिक जीवन में उलझा रहता है। प्रकृति के कठोरतम आघातों-प्रहारों के बावजूद, वह सबक नहीं सीखता है, उसका विवेक जाग्रत नहीं होता है और न ही उसमें कुछ परिवर्तन आता है।

परन्तु सच्चे साधकों एवं आध्यात्मिक जनों के साथ ऐसा नहीं है। क्योंकि वे सन्त त्यागराज की भाँति विचारवान् होते हैं। वे विवेक, वैराग्य एवं विचार का पूर्ण विकास करते हैं, जीवन के किसी अनुभव से हल्का सा प्रहार ही उन्हें जाग्रत कर देता है तथा वे इन्द्रिय-जगत् के प्रलोभनों से मुख मोड़ शाश्वत परम तत्त्व की प्राप्ति के पथ पर चलना प्रारम्भ कर देते हैं। इस प्रकार वे उन सन्त त्यागराज के उज्ज्वल पदचिह्नों का अनुसरण करते हैं जिनकी पावन स्मृति को उनके शुभ जन्म जयन्ती दिवस पर हम कोटि-कोटि प्रणाम करते हैं।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

तिरेसठ नयनार सन्त :

माणकांचार नयनार

परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

चोला राज्य में कांचरूर एक उर्वर स्थान था। वहाँ के सभी निवासी शिव-भक्त थे। वहीं माणकांचारनार नाम के एक अत्यन्त श्रेष्ठ एवं गहन शिव-भक्त रहते थे। जाति से वह वेलाला थे। वह सेनातिपाथि वंश के थे। अपनी जाति के सभी लोगों में उन्हें अत्यधिक सम्मान प्राप्त था। वह सुन्दरमूर्ति नयनार के समकालीन थे। उनकी दृष्टि में शिव-भक्तों की सेवा करना, भगवान् शिव की सर्वोच्च भक्ति का एक रूप था। वह दृष्टि से ही उनके मनोभावों को पढ़ लेते थे और बिना कहे ही उनकी सेवा करते थे।

बहुत दीर्घ काल तक उनको सन्तान की प्राप्ति न हुई। उन्होंने भगवान् शिव की अत्यन्त श्रद्धा एवं विश्वास सहित गहन भक्ति की और भगवान् ने उन्हें पुत्री का वरदान दिया। नयनार ने इस दिव्य बालिका का जन्मोत्सव अत्यधिक दान-पुण्य करते हुए बहुत धूमधाम से मनाया। समय के साथ उस कन्या की आयु विवाह योग्य हुई। उसकी सगाई ऐरकौन कलिकमार नाम के एक युवक से हुई जो स्वयं गहन शिव-भक्त था। विवाह की तिथि निश्चित कर दी गयी और सभी प्रबन्ध कर लिये गये।

इसी समय भगवान् ने नयनार पर अपनी परम कृपावृष्टि करने का निश्चय किया। उन्होंने ऐसे महाव्रती का वेश धारण किया जिसने मस्तक पर विभूति लगायी हुई थी, शीश पर जटायें थीं, कण्ठ में मुण्ड-माला तथा वक्ष पर मनुष्य के केशों द्वारा गुँथा गया यज्ञोपवीत धारण किया हुआ था। यह महाव्रती माणकांचार के सम्मुख प्रकट हो गया और उन्होंने अत्यन्त प्रसन्नतापूर्वक उसका स्वागत-सत्कार किया। जब साधु ने प्रश्न किया कि घर में क्या उत्सव होने जा रहा है तो

नयनार ने विस्तार सहित बताया कि उनकी पुत्री का उस दिन ही विवाह होने वाला है। उन्होंने अपनी पुत्री से साधु को प्रणाम करके आशीर्वाद प्राप्त करने के लिए कहा। साधु ने प्रणाम करती हुई कन्या के लहराते हुए घने एवं दीर्घ केशों को देखा और कहा, “हे महानुभाव, इस कन्या के दीर्घ केशों को देख कर मैं अति प्रसन्न हूँ। इनसे अत्यन्त सरलता से पंचवटी (वक्ष पर धारण करने वाला पावन सूत्र) बनायी जा सकती है।” नयनार ने उसी समय छुरी ली और बिना एक क्षण भी विचार किये अपनी पुत्री के केश काट कर साधु को पकड़ा दिये। शिवयोगी के प्रति अपनी गहन एवं दृढ़ निष्ठा के वशीभूत उन्होंने इस तथ्य की ओर भी ध्यान नहीं दिया कि वे अपनी एकलौती पुत्री को विवाह के दिन कुरूप बना रहे हैं, और यह भी कि सम्भव है कि ऐसी स्थिति में दूल्हा उनकी पुत्री को अस्वीकार भी कर दे। साधु के वेश में आये हुए भगवान् तत्क्षण अदृश्य हो गये। उन्होंने नयनार एवं उनके परिवार को माता पार्वती सहित दर्शन दिये तथा आशीर्वादित किया।

शीघ्र ही ऐरकौन दूल्हा और उसकी बारात आ पहुँची और उन्हें सारी घटना के विषय में ज्ञात हुआ। यह जान कर ऐरकौन अत्यन्त दुःखी हुआ कि वह पहले क्यों नहीं पहुँचा और भगवान् के दर्शनों से वंचित क्यों रह गया। जब उसने दुल्हन को कुरूप अवस्था में देखा और उसके मन में उसे स्वीकारने में संकोच अनुभव हुआ तो अन्तर्यामी भगवान् शिव ने तत्काल कन्या के केश पहले जैसे सुन्दर कर दिये। नयनार एवं उनके परिवार ने अत्यन्त प्रसन्नता पूर्वक विवाह-कार्य सम्पन्न किया।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

आपका शान्ति-दूत :

हमारी आध्यात्मिक धरोहर, एक अविश्वसनीय उपहार!

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

आप तब तक समय व्यतीत करते जाते हैं,
जब तक कि समय ही आपका अन्त नहीं कर देता!

मनुष्य के सांसारिक जीवन को यदि अपने मूल स्रोत की ओर लौटने की अन्तिम प्रक्रिया से अलग एवं एक बिलकुल एकाकी घटना के रूप में देखा जाता है, तब तो ऐसा जीवन पूर्णतया अर्थहीन है। बालपन तो एक असहाय अवस्था ही है, धीरे-धीरे फिर आप सामाजिक परिस्थिति के अनुसार बढ़ने लगते हैं, कुछ पढ़-लिख जाते हैं कदाचित् किसी व्यवसाय से सम्बन्धित प्रशिक्षण भी प्राप्त कर लेते हैं जिससे कि रोटी-कपड़े के प्रबन्धन हेतु धन अर्जित किया जा सके। इतना हो जाने पर फिर जैसा आपके पिता और प्रपिता ने किया, उसी तरह आप भी विवाह कर लेते हैं, पत्नी आ जाती है, फिर सन्तान, अपना एक घर, एक मोटरगाड़ी और फिर पेंशन अर्थात् निवृत्ति-वेतन। आप थोड़ा-बहुत धूम्रपान कर लेते हैं, थोड़ा मदिरापान, कभी-कभार ताश खेल लेते हैं, फिर अपेंडिसाइटिस इत्यादि जैसा कोई रोग या फिर कभी दन्तरोग, चिकित्सकों के बिल, बीमा कम्पनी के बिल, छोटे-बड़े दुःखों के अनुभव, कुछ प्रेम के और कुछ घृणा के अनुभव। फिर वृद्धावस्था का आगमन, समय काटने के लिए क्या किया जाये, यह समझ न सकने के कारण टीवी के सामने बैठ जाना, निरर्थक वार्तालाप, बगीचे

में टहलना अथवा गोल्फ़ खेलना। यदि इस सबको देखा जाये, तो इस प्रकार का जीवन केवल देह के लिए खाने-पहनने और मनोरंजन करने हेतु संघर्ष करना मात्र ही तो है।

आप तब तक समय की हत्या करते रहते हैं, जब तक कि समय आपको मृत्यु के मुख में नहीं पहुँचा देता। बस, यहाँ आपका जीवन समाप्त हो जाता है। फिर उसके बाद किसी समाधि अथवा कब्रिस्तान में दो-चार पंक्तियाँ अंकित किये हुए समाधि-पत्थर मिल जाता है और सम्भवतया किन्हीं के सम्बन्ध में समाचार पत्र में कुछेक पंक्तियाँ प्रकाशित हो जाती हैं, किन्तु इस सबसे आपको क्या मिला? इस सबसे क्या प्रयोजन सिद्ध हुआ? आप थोड़ी सी वस्तुओं की प्राप्ति हेतु धन एकत्रित करने के लिए लोगों को अपने अधीन करते रहते हैं, उनके साथ छल-कपट करते हैं, दूसरों को अपमानित करते हैं! क्या पाने के लिए? इस सम्पूर्ण विश्व में क्या कोई एक वस्तु ऐसी है जिसे मृत्यु के समय आप अपने साथ ले जा सकते हों? अन्ततः आप जन्मते हैं और फिर मृत्यु को प्राप्त हो जाते हैं, और आपका यह समस्त जीवन भी अन्तिम श्वास के क्षण की ओर धीरे-धीरे बढ़ती हुई एक धीमी प्रक्रिया ही तो है। आधुनिक व्यक्ति आध्यात्मिक आदर्श को अपनी जीवन-पद्धति के प्रतिकूल देखता है और वह समझता

है कि यह तो केवल साधु-महात्माओं एवं मनीषियों के लिए ही है। उस वास्तविक ज्ञान और विवेक की अनमोल विधा को कभी यथार्थ रूप से उपयोग में लाया ही नहीं जाता जिससे यह प्रश्न उत्पन्न होता है कि जीवन क्यों और किस लिए है। सम्भवतया अन्तिम सार यही प्रतीत हो कि ऐसे इस जीवन का कोई अर्थ ही नहीं है।

दक्षिण भारत में एक बार एक अत्यधिक लोभी मनुष्य था जो बाद में जब कुछेक विशेष घटनाएँ हो जाने से उसकी आँखें खुलीं तब वह एक महान् दार्शनिक हो गया। उसे यह तथ्य ज्ञात हुआ कि अन्ततः जब आपकी मृत्यु होगी तो एक जंग लगी हुई सुई का टुकड़ा तक भी आपके साथ नहीं जायेगा। उन अदृश्य एवं अज्ञात आयामों के सन्दर्भ में जब वस्तु-पदार्थों को समझने का प्रयास किया जाता है, केवल तभी यह सांसारिक जीवन अर्थपूर्ण होना प्रारम्भ होता है। हमारे प्राचीन दार्शनिक मनीषियों ने मानव के अन्तिम रहस्य के सम्बन्ध में जो महान् अन्वेषण किये हैं, इस जीवन को निश्चित रूप से उसी परिपेक्ष में समझना चाहिए।

इस धरा पर मनुष्य के जीवन को दो वैश्व-सिद्धान्त नियन्त्रित करते हैं। प्रथम सिद्धान्त कहता है कि प्रत्येक मनुष्य के व्यक्तित्व के भीतर ही परिपूर्णता निहित है जो कि प्रसुप्तावस्था में अन्तर्निहित परमात्मा है। इस धरा का जीवन धीरे-धीरे उस अवस्था तक पहुँचने की एक प्रक्रिया है जहाँ पहुँचने पर प्रसुप्त दिव्यता जागृत हो जाती है और अन्तर्निहित परिपूर्णता प्रकटित हो जाती है। जब यह मात्र जानकारी न रह कर एक तथ्य बन जाता है, तब मानव-जीवन अधूरी एवं

अपूर्ण इच्छाओं का एक विभाजित टुकड़ा मात्र नहीं रह जाता, तब यह प्रकाशपूर्ण आध्यात्मिक पूर्णता से परिपूरित हो जाता है। यह एक ऐसी अवस्था है जिसमें पहुँच कर मनुष्य अपने-आपमें पूरी तरह से परिपूर्ण हो जाता है, जहाँ वह स्वयं की पूर्णता में आनन्दित रहता है और उसे अन्य किसी भी वस्तु-पदार्थ की आवश्यकता नहीं रहती। यह परम आनन्द की वह सर्वोच्चावस्था है जिसमें वह निज आत्मा की पूर्णता में आनन्दित रहता है। मनुष्य का सम्पूर्ण जीवन इस प्रकटीकरण की ही एक प्रक्रिया है, परिपूर्णता की ओर का एक ऊर्ध्वगमन है। आप इस सिद्धान्त का पालन करने के लिए ही यहाँ, इस धरा पर आये हैं जो कि आपके अस्तित्व का आन्तरिक आयाम है।

द्वितीय सिद्धान्त, कर्म का सिद्धान्त—कार्य और कारण का, क्रिया और प्रतिक्रिया का सिद्धान्त है। यह सिद्धान्त आश्वासन देते हुए कहता है कि 'आप जो भी बनना चाहें, वह बन सकते हैं।' यदि आप स्वयं उचित प्रकार के कारण उत्पन्न कर लेते हैं, तो अपने लिए जैसा भी चाहें वैसा ही भविष्य निर्मित कर सकते हैं। आपको इस नियम को अपनी दिव्य भवितव्यता को जागृत करने का साधन बनाना होगा। यह परमात्मा द्वारा आपको दिया गया एक अद्भुत उपकरण है और यह आपके द्वारा सक्रियता सहित उपयोग किये जाने के लिए ही है। यदि आप उचित गतिविधियों में संलग्न हो जाते हैं, तो आप जो चाहे सो बन सकते हैं। विचार की उपज कार्य है, अतः व्यक्ति जैसा सोचता है, वैसा बनता है। इसलिए, इस साधन का उपयोग इस प्रकार से करें जिससे कि आपका सर्वोत्तम भला हो, और वह है

आपकी दिव्य नियति की प्राप्ति। ईश्वर-प्रदत्त अपने इस शरीर का उपयोग इस प्रकार से करें कि यह दिव्य परिपूर्णता प्राप्ति का साधन बन जाये। यदि आप अपने सांसारिक जीवन को इस जागरूकता के साथ अपने साथ संयुक्त कर लें, तो आप देखेंगे कि यह जीवन, मृत्यु की ओर अग्रसर होने वाली एक नीरस दैनिक प्रक्रिया नहीं है।

आपसे अनुमति लेते हुए मैं अब थोड़ा कटु सत्य कहूँगा। हम अनुमान लगाते हैं कि यदि पचास वर्ष का एक मनुष्य गणना करे कि इतने जीवन-काल में उसके पेट में कितना भोजन जा चुका होगा, सारे हॉटडॉग, हैमबर्गर, मनो कॉफी, मदिरा और कोकाकोला इत्यादि सब मिला कर गणना करने पर उसे पता चलेगा कि उसने कितना खा-खा कर अपने शरीर में से मल रूप में व्यर्थ कर दिया है, तो यह अत्यन्त अप्रशंसनीय अनुभूति ही होगी। सम्भवतया तब वह स्वयं से पूछेगा, 'क्या मैं इतने वर्षों पर्यन्त बस केवल यही करता रहा हूँ?' और फिर यदि वह इसका भी स्मरण करे कि उसने आज तक क्या-क्या तुच्छ, नकारात्मक सोचा, कहा या किया है, तब तो वह इतनी दीर्घ असुखद सूची का चित्र देखना भी नहीं चाहेगा।

तथापि, यदि वह खाते और पीते रहने वाले धरा के इस जीवन को अपने अस्तित्व के उच्चतर पहलू के दृष्टिकोण से देखता, तो वह समझ जाता कि इस धरा का जीवन ही उसे उसकी दिव्य नियति की ओर ले जाने में सहायक है। यदि सांसारिक जीवन को बुद्धिमत्ता सहित जिया जाये और उचित रूप से समझा जाये तो कर्म का सिद्धान्त आपके जीवन को खाने और सोने की प्रक्रिया मात्र बनी न रहने दे कर एक ऐसी पद्धति बना

देगा जो आपको निश्चित रूप से दिव्य परिपूर्णता के परम लक्ष्य तक पहुँचा देगी। 'मैं यहाँ इस परिपूर्णता की प्राप्ति के लिए, भगवान् के नाम से जानी जाने वाली उस वैश्व चेतना के एक अभिन्न एवं अनिवार्य अंग के रूप में अपनी खोयी हुई पहचान को खोजने के लिए यहाँ भेजा गया हूँ। आध्यात्मिक महत्त्व हेतु अपने इस सांसारिक अस्तित्व को उपयोग में लाने के लिए ही मैं यहाँ हूँ, क्योंकि मूल रूप से तो मैं दिव्य हूँ।' यह दिव्य गुण दे कर आप इसी जीवन को अपनी सर्वोच्च नियति को प्राप्त करने का साधन बना लेते हैं।

यह महान् विभूतियों की शिक्षा भी है और साथ ही इस जीवन को उच्चतर आध्यात्मिक विकास की एक प्रक्रिया के रूप में उपयोग करने के लिए प्रबोधन भी है। एक सही दृष्टिकोण से और उचित परिप्रेक्ष्य में देखें : यह जीवन एक अनमोल उपहार है और यह आपको रोने एवं पश्चात्ताप करने के लिए नहीं मिला है। अपने गहन अर्थों में यह जीवन सुख, आनन्द और शान्ति से पूर्ण दिव्य चेतना की प्रकाशमयी अवस्था की ओर का ऊर्ध्वगमन है। मानव के इस लौकिक जीवन के गर्भ में एक गहन एवं गम्भीर उद्देश्य निहित है और इसके भीतर मानव की शाश्वत परिपूर्णता, बीज रूप में निहित है। जब आप एक बार कर्म के सिद्धान्त को समझ लेते हैं, तब सभी से प्रेम करने वाले भगवान् द्वारा प्रदान की जाने वाली वह स्वर्णिम चाबी आपके हाथ में आ जाती है जो आपकी दिव्य नियति को प्राप्त करने का साधन है।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

आध्यात्मिकता का सत्य-स्वरूप :

सुव्यवस्थित दिनचर्या पालन

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

(पूर्व-अंक से आगे)

योग हमें सन्तुष्ट तथा शिकायत न करने का उपदेश देता है क्योंकि शिकायत द्वारा हम कुछ प्राप्त नहीं कर पायेंगे, उससे हमारा हास ही होगा। हमें ऐसा कुछ भी आरम्भ नहीं करना चाहिए, जिससे न तो हमारा अथवा न अन्य किसी का लाभ हो रहा हो। मानसिक, मौखिक तथा शारीरिक स्तर पर अनुशासित एवं शुद्ध स्वभाव ही वास्तव में योग-तप कर सकता है। एक सम्भ्रान्त व्यक्ति योगाभ्यास नहीं कर सकता, तथा एक अत्यन्त व्यस्त व्यक्ति भी योगाभ्यास नहीं कर सकता, क्योंकि समस्त मनोरंजन यौगिक अपेक्षाओं के प्रतिकूल हैं।

ये विशिष्ट लक्षण, जिनका उद्धरण हम देते आ रहे हैं, वे 'रजस्' का परिणाम हैं, अथवा ऐसा अनावश्यक उत्प्रेरित व्यक्तित्व, जो सीमा से परे है। हममें आत्म-संयम का अभाव है क्योंकि हमें इस सत्य में विश्वास नहीं है कि जिस बीज का अन्वेषण हम कर रहे हैं, वह हमारे अन्दर ही है। बीज हमारे अन्दर ही निहित है, तथा विशाल ब्रह्माण्ड जिसमें हम सन्तोष ढूँढ़ते हैं, वह हमारे अन्दर निहित उस बीज की ही उपशाखा है। हम वह केन्द्र हैं जिसमें सार्वभौमिक मूल्य आधारित हैं, तथा सभी उस केन्द्र के रूप में हैं। अतः, ऐसा कहा जाता है कि वास्तविकता यह है जिसका केन्द्र सब ओर है, परन्तु उसकी परिधि कहीं भी नहीं है। उसकी कोई सीमा नहीं है, अतः उसकी कोई परिधि नहीं है। परन्तु, प्रत्येक बिन्दु ब्रह्माण्ड का केन्द्र है तथा इसीलिए ब्रह्माण्ड का केन्द्र सर्वत्र है। संसार का प्रत्येक अणु ब्रह्माण्ड का केन्द्र है तथा उसमें सत्य को प्रकाशित करने की उतनी ही क्षमता है जितनी ब्रह्माण्ड में किसी अन्य बिन्दु को है।

इस ज्ञान का अभाव ही हमें असन्तुष्ट तथा विचलित करता है, तथा हमारे लिए स्वयं में धैर्य धारण करना असम्भव कर देता है। अपकेन्द्री बलों

(centrifugal forces) का केन्द्र, जिसमें से सूर्य की किरणों की भाँति ऊर्जाएँ चहुँ ओर निःसृत होती हैं, के स्थान पर समस्त पदार्थ अन्ततः स्वयं अभिसरित होते हैं। इसका प्रयोजन इन किरणों को सिकोड़ना/खींच लेना तथा उन्हें केन्द्राभिमुख करना है, जिससे एक समय ऐसा आयेगा जब प्रकृति की शक्तियाँ हमारे शरीर से स्पन्दित होना आरम्भ करेंगी। यह संसार, जो इतना विशाल तथा कल्पना रहित तथा भयावह है, यह उतना विशाल तथा भयावह नहीं है, जितना वह प्रतीत होता है, क्योंकि इसके स्पर्श-सूत्र हमारे ही शरीर में स्थित हैं। एक प्रकार से, हम कह सकते हैं, कि जो तार बाह्य रूप में कठपुतलियों की भाँति पदार्थों को गति प्रदान करते हैं, वे हमारे शरीर में विभिन्न केन्द्रों से सम्बद्ध हैं। इसीलिए, योग-शास्त्र तथा गुरुजन हमें बताते हैं कि ब्रह्माण्ड पिण्डाण्ड में है। ब्रह्माण्ड का पिण्डाण्ड में होना किस प्रकार सम्भव है, यह एक उपमा द्वारा यदि बताया जाये—बरगद का सम्पूर्ण वृक्ष, जो अत्यन्त विशाल, बृहत् तथा व्यापक होता है, एक तुच्छ बीज में निहित है। इतना विशाल तथा विस्तृत वृक्ष उस छोटे से बीज में निहित है। यह किस प्रकार सम्भव है? यह आश्चर्यजनक ब्रह्माण्ड हमारे अन्दर है, योग हमें यह बताता है। जो हमें विस्मित तथा आश्चर्यचकित करता है, जिसे हम शक्ति तथा भव्यता में सबसे अद्भुत तथा अकल्पनीय मानते हैं, वह सब हमारे भीतर निहित है। छान्दोग्य उपनिषद् के अनुसार, सम्पूर्ण विस्तृत अन्तरिक्ष, बरसते बादल तथा चमकते सूर्य हमारे भीतर निहित हैं।

अतः, योगी का बाह्य संसार से कोई प्रयोजन नहीं होता, क्योंकि समस्त संसार उसके अन्दर है। वस्तुओं को ठीक रखने तथा व्यवस्थित करने हेतु वह अन्य के कार्य में विघ्न उत्पन्न करने वाले व्यक्ति की भाँति इधर-उधर नहीं दौड़ता। उसे ऐसा कुछ भी करने की आवश्यकता नहीं है।

वह अपने अन्दर ही सब कुछ व्यवस्थित कर सकता है, तथा परिणामस्वरूप, बाहर भी सब कुछ व्यवस्थित हो जायेगा। योगाभ्यास में ध्यान रखने लायक यह अत्यन्त आवश्यक बिन्दु है। योगी का बाह्य जगत् से कोई प्रयोजन नहीं होता, क्योंकि बाह्य संसार भीतर से परिचालित किया जा सकता तथा यह उसके साथ सूक्ष्मतरंग वर्णन से सम्बद्ध होता है। संसार उसके साथ मात्र सामान्य रूप में सम्बद्ध नहीं होता, अपितु वह विस्तृत वर्णन के रूप में भी सम्बद्ध होता है। ब्रह्माण्ड का प्रत्येक अणु शरीर की कोशिकाओं के साथ सम्बद्ध होता है। हम अनुमान लगा सकते हैं कि हमारे पास क्या शक्तियाँ हैं, हमारे भीतर क्या सामर्थ्य हैं, तथा हमारी क्षमताएँ क्या हैं?

आइंस्टीन की ईक्वेशन ($E=mc^2$) के अनुसार, शक्ति की बृहत् राशि पदार्थ की सबसे छोटी मात्रा में भी निहित है। हम एटम बम की शक्ति जानते हैं—वह किस प्रकार विशाल क्षेत्र को नष्ट कर सकता है, यद्यपि वह इतना छोटा है। यदि एक अणु में इतनी शक्ति निहित है, तो हमारे शरीर समस्त अणुओं की शक्ति कितनी होगी? तब, इतनी शक्ति धारण करते हुए हम क्षुद्र वानरों की भाँति क्यों प्रतीत होते हैं? हम चाहें, तो पर्वतों को यूँ ही नष्ट कर सकते हैं, परन्तु हमारी दुर्बलता इतनी है कि हम दूध का एक गिलास भी नहीं पचा सकते हैं। ऐसा इसीलिए है क्योंकि हम अपने ही क्षेत्र से निष्कासित हैं। हम अपने ही राज्य से दोषियों की भाँति निकाले जा चुके हैं, तथा हम अपनी धरोहर खो चुके हैं। हम उस स्थान के नागरिक नहीं हैं, जिसके हम मूल निवासी हैं। यह एक अद्भुत बात है। हम इस संसार को, जो हमारी जननी है, एक अजनबी की भाँति देखते हैं, अतः हमारी जननी हमारी इस परिस्थिति के कारण व्यथित है। जो शक्ति हमारे पास सम्पूर्ण सृष्टि से आनी चाहिए, वह हमारी अहंवादी अभिपुष्टि, जिससे हमने स्वयं की पहचान बना ली है, उसके कारण हमारे शरीर की शक्ति से विलग हो जाती है।

योग-प्रणाली अन्तिम प्रहार है जो अहं से भरे व्यक्तित्व को झकझोरती है। इस समस्या के समाधान हेतु इतनी अधिक तैयारी की जाती है—जैसे विशाल समारोह, उत्सव अथवा कार्यक्रम, जो एक घण्टा

पर्यन्त चले, परन्तु जिसके लिए हम एक महीने से तैयारी करने लगते हैं। एक महीना हम उस उत्सव हेतु कार्यरत रहते हैं जो मात्र एक घण्टे का है। उसी प्रकार, योग ध्यान के रूप में कोई महान् कार्यक्रम आयोजित होना है जिसके लिए इतनी तैयारी की जा रही है। यह एक महान् परिपूर्णता है जो ध्यान कहलाता है, जिस ओर हम अग्रसर हैं, तथा कार्यक्रम की सुन्दरता तथा उसकी उत्कृष्टता, उसके लिए की जाने वाली तैयारी कुशलता पर निर्भर है। मात्र उपलब्धियों—केवल कार्यक्रम, रात्रि अथवा अपराह्न भोजन पर अत्यधिक बल देने का कोई प्रयोजन नहीं है। हाँ, वह भी महत्त्वपूर्ण है, परन्तु वह कितना आवश्यक है?

साधारणतया, 'नियम' पतंजलि के मतानुसार वाणी तथा मन के आवश्यक अनुशासन हैं। हम अनुशासन के प्रति विमुख होते हैं क्योंकि हम इन्द्रियों के मनोरंजन के वातावरण तथा अत्यधिक सामाजिक सम्बन्धों के वातावरण में पले-बढ़े हैं। हमारे माता-पिता, शिक्षक-गण, मित्रों ने हमें इस प्रकार बड़ा किया है; तथा यह शिक्षा, संस्कृति तथा सभ्यता जो हमारे भीतर समा चुकी है, हमारे लिए किसी प्रणाली अथवा अनुशासन का पालन करना असम्भव बना देती है। अतः, हमें इस बात की गम्भीरता के प्रति जागरूक होना आवश्यक है। हमें भूतकाल भूल जाना चाहिए, क्योंकि 'जब चेते, तभी भला', तथा इस अभ्यास हेतु दृढ़तापूर्वक प्रयासरत रहना चाहिए।

पतंजलि ने शरीर, वाणी तथा मन की शुद्धता पर 'शौच' शब्द द्वारा बल दिया है जिसमें शुद्ध विचार, शब्द, आहार, भौतिक सम्पर्क तथा शुद्ध ऐन्द्रिक क्रियाशीलता निहित है। हमें न ऐसा देखना चाहिए अथवा सुनना चाहिए जो हमें विचलित करे। इन्द्रिय-विषय हमें भ्रमित न करें, कोई भौतिक सम्पर्क हमारी उत्कण्ठाओं को उत्तेजित न करे, हमारी वाणी द्वारा सकारात्मकता परिलक्षित हो; तथा सर्वोच्च घटक, मन पूर्णतया नियन्त्रित हो। भगवद्गीता में इस मानसिक, वाचिक तथा कायिक अनुशासन का अत्यन्त सुन्दर वर्णन है जिसके अभाव में तप सम्भव नहीं है—ये सभी क्रियायोग के

अन्तर्गत आते हैं। पतंजलि के अनुसार, क्रियायोग 'नियमों' के कुछ सिद्धान्तों का संयुक्त रूप है।

इसे सम्भव एवं आसान बनाने के लिए प्रणाली कुछ लाभदायक क्रियाओं को नियुक्त करती है, जैसे पवित्र ग्रन्थों का अध्ययन तथा भगवद्-सत्ता का सतत-स्मरण। भगवद्-सत्ता का निरन्तर अभ्यास ही अन्ततः सफलता की कुंजी है। पाण्डव गीता के अनुसार—

सा हानिस्तन्महच्छिद्र सा चान्धजडमूढता।

यन्मुहूर्तं क्षणं वापि वासुदेवं न चिन्तयेत्॥

(पाण्डव गीता : ७०)

अर्थात्, हम जिस क्षण भगवान् की सत्ता का विस्मरण करते हैं, सब दुःख, कष्ट हमें घेर लेते हैं, सब दुष्कर हो जाता है तथा सम्पूर्ण क्षितिज हमारे समक्ष अन्धकारमय हो जाता है जैसे घोर निराशा हो। सूफी सम्प्रदाय के अनुसार जिसे हम 'संसार' अथवा भौतिक बन्धन-रूपी जीवन कहते हैं, वह मात्र बाहर दिखायी देने वाला संसार नहीं है। 'संसार' केवल मात्र यह संसार नहीं है जिसमें हम रह रहे हैं, भगवान् के प्रति हमारी विस्मृति का नाम संसार है। हम जिस क्षण भगवान् को भूल जाते हैं, हम 'संसार' में होते हैं। केवल मात्र इसीलिए कि हम प्रकृति-रूपी संसार में रह रहे हैं, इसका तात्पर्य यह नहीं कि हम 'संसार' में हैं। संसार सत्ता की संलिप्तता है, तथा इस 'संसार' के खगोलीय विस्मय में मात्र हमारी शारीरिक भौतिक स्थिति ही नहीं।

अपने योग-सूत्रों में पतंजलि कहते हैं—शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय तथा ईश्वर-प्रणिधान हमारे जीवन में नियमितता हेतु संयुक्त रूप से आवश्यक हैं। इसे प्रत्येक प्राणी अपने रहन-सहन की परिस्थिति, मानसिक बल इत्यादि के अनुसार अपने लिए आवश्यक तीव्रता से लागू कर सकता है। परन्तु, अन्ततः, इसका सार यह है कि सोचने, बोलने तथा कार्य करने का अनुबन्धित ढंग होना चाहिए। हमें यह ज्ञात होना चाहिए कि हमें किस समय क्या करना है, तब हमें ज्ञात होगा कि सफलता मात्र आध्यात्मिक क्षेत्र में ही नहीं, अपितु संसार के साधारण जीवन में भी दूर

नहीं है, क्योंकि प्रणाली वह मार्ग है जिसके द्वारा हम अपनी शक्तियों को एक स्थान पर एकत्रित करते हैं, तथा जहाँ-जहाँ शक्तियों का केन्द्रीकरण है, वहाँ शक्ति होती है—जैसे सूर्य की किरणों की केन्द्रित किरणें वस्तुओं को जला सकती हैं, जबकि सूर्य की बिखरी हुई किरणें ऐसा नहीं कर सकतीं।

अतः, सुव्यवस्थित दैनिक दिनचर्या होना अत्यन्त आवश्यक है। हमें यह ज्ञात होना चाहिए कि हम दिन में कब उठेंगे, उठने के उपरान्त हम क्या करेंगे, हम किससे मिलेंगे, हम कितना तथा किस प्रकार कार्य करेंगे, किस समय करेंगे—यहाँ तक कि इन क्षुद्र विवरणों को भी सम्मिलित करना चाहिए, जैसे स्नान करना, चलना, भोजन करना, शयन-समय, शयन से पूर्व क्या करें, हमारे आस-पास क्या होना चाहिए, क्या नहीं होना चाहिए—यह सब हमारी उँगलियों पर होना चाहिए। यह ढंग है, यह प्रणाली है, यह नियम है; तथा जब यह प्रणाली हमारे जीवन में आ जाती है, हम उच्चतर अभ्यास के लिए तत्पर हो जाते हैं। प्रत्येक अग्रगामी चरण तक पहुँचना तथा पूर्व चरण दृढ़तापूर्वक रखने के पश्चात् अभ्यास करना आसान हो जाता है।

पुनः, हमें यह स्मरण रखना चाहिए कि हमें अग्रिम (advanced) चरण नहीं उठाना चाहिए जब तक पूर्व चरण ठीक प्रकार से न रखा हो। शीघ्रता तथा अत्यधिक उत्साह नहीं होना चाहिए। हमारी शक्तियों तथा दुर्बलताओं को पवित्र तथा निष्पक्ष रूप से समझने की आवश्यकता है। हमारी दुर्बलताओं को हमारी शक्तियों द्वारा पराजित करने की आवश्यकता है। हमें इसके प्रति अत्यन्त निष्पक्ष भाव रखना होगा, क्योंकि हम अपने हृदय को सत्यों के सत्य—महान् सत्ता के समक्ष खोलने जा रहे हैं जो हमारे समक्ष है—तथा उसकी आँखों से कुछ भी छुपाया नहीं जा सकता। महर्षि पतंजलि द्वारा हमारे समक्ष महान् गन्तव्य तक जाने के लिए यह प्रारम्भिक परिचयात्मक आख्यान प्रदत्त है।

(समाप्त)

(भाषान्तर : मेधा सचदेव)

मानव से ईश-मानव :

गुरुदेव के चमत्कार

श्री एन. अनन्तनारायणन्

(पूर्व-अंक से आगे)

एक दिन एक शिष्य ने सदाशय सहित गुरुदेव से पूछा, “अनेकों सहज-विश्वासी लोग आपको चमत्कारी शक्तियों से सम्पन्न होने के सम्बन्ध में कहते रहते हैं....क्या आपको नहीं लगता कि आपमें अलौकिक शक्तियाँ होने के विषय में लोगों द्वारा इस तरह का प्रचार आपको अस्वीकार कर देना चाहिए?”

गुरुदेव ने समझाते हुए कहा, “सन्तों के दिव्य स्पर्श से असाध्य रोग ठीक हो जाते हैं और बहुत बार तो मृत मनुष्य तक में भी पुनः प्राण-संचार हो जाना, आध्यात्मिक आयाम के वास्तविक तथ्य हैं। निःसन्देह ऐसे चमत्कारों से बुद्धि स्तब्ध एवं हतप्रभ रह जाती है, किन्तु प्रायः यह चमत्कार केवल ज्ञात नियम का खण्डन करने के लिए नहीं अपितु उस उच्चतर नियम को जाग्रत करने और प्रकटित करने के लिए होते हैं जिनसे सामान्य लोग पूर्णतया अनभिज्ञ हैं और इसीलिए वे आश्चर्यचकित हो भौंचक्के रह जाते हैं। उस समय घटना का कारण आपकी बुद्धि की सीमा से परे एवं गुप्त होता है और घटना-क्रम के संयोजन के अभाव में केवल परिणाम ही सामने दिखायी देता है, अतः आपको उसमें अलौकिकता की अनुभूति होती है।”

गुरुदेव ने और व्याख्या करते हुए कहा, “कुछ सन्त जान-बूझ कर प्रयत्नपूर्वक अपनी अलौकिक एवं आध्यात्मिक शक्तियों का उपयोग नहीं करते; किन्तु उनके भक्त किसी असाध्य रोग अथवा भावी आशंका से या किसी दैहिक भय के समय स्वयं अपने लिए अपनी श्रद्धा-विश्वास

की शक्ति का उपयोग कर लेते हैं और बहुत बार सन्तों की शुद्ध चेतना-शक्ति उन भक्तों की रक्षा हेतु तत्परता से कार्यरत हो जाती है जो मानसिक रूप से अपने विचारों और भावनाओं से उनसे सहायता के लिए प्रार्थना करते हैं।”

एक बार स्वामी जी की एक भक्त शल्य-क्रिया की मेज़ पर लेटी हुई थी। स्वभाव से भीरु होने के कारण उसने सहायता हेतु स्वामी जी से प्रार्थना की। नर्स ने संज्ञाहीन करने के लिए एनस्थीसिया का उपयोग किया। उसके पश्चात् जो घटा, वह चमत्कार ही था। वह रोगिणी स्वस्थ होने के उपरान्त जब आश्रम आयी तो उसने यह घटना स्वयं ही स्वामी जी को सुनायी थी। उसने बताया कि वह अपनी देह से अलग हो गयी, शल्यचिकित्सा की प्रत्येक गतिविधि देखी और जब सारी प्रक्रिया हो चुकी तो उसी प्रकार अत्यन्त सहजता से पुनः शरीर में वापस लौट आयी....और चिकित्सकों एवं नर्सों को अचम्भित करते हुए सब-कुछ विस्तार सहित बताया कि उन्होंने क्या-क्या किया था!

अमरीका के रौबर्ट डब्ल्यू. पीटरसन ने १९५८ में ऐसे ही अनुभव के बारे में बताया। उसने वर्णन किया कि अपने शिर की एक जटिल शल्यक्रिया की सन्ध्या को देवी माँ और स्वामी जी से सहायता के लिए प्रार्थना करने के उपरान्त, उसे कैसे अपनी देह से अलग हो जाने और फिर नीचे शैया पर लेटे हुए अपने ही शरीर को देखने की, और फिर बाद में शल्यक्रिया की मेज़ पर होने की विचित्र अनुभूति हुई। फिर उसका अपनी गहन अवस्था में प्रवेश

होना आरम्भ हो गया और जब अचानक स्वयं को गंगातट पर स्वामी शिवानन्द जी के साथ घूमते हुए पाया और उसे स्वयं माँ जगदम्बा के भी भव्य दर्शन हुए। पीटरसन ने उस दृश्य का स्मरण करके रोमांचित होते हुए कहा, “कैसा कोमल है माँ का स्पर्श मानव की आत्मा पर!”

दक्षिण अफ्रीका के प्रीटोरिया से एरिक स्मिक्की ने ‘डिवाइन लाइफ’ पत्रिका के सितम्बर १९६० के अंक में एक अविस्मरणीय घटना का वर्णन किया है। एक रात उसे अति तीव्र बुखार हो गया; किन्तु फिर भी इस विश्वास के साथ कि स्वामी शिवानन्द जी उसकी रक्षा अवश्य करेंगे, उसने औषधि नहीं ली। और फिर, लगभग बेसुधि की अवस्था में प्रवेश हो जाने पर उसने अचानक चतुर्दिक् गहरे नीले प्रकाश के प्रभामण्डल से घिरे हुए स्वामी जी को भीतर प्रवेश करते हुए देखा, “मेरी प्रसन्नता का पारावार नहीं था क्योंकि वे आ गये, उन्होंने मेरे साथ बहुत बातें कीं और रात-भर मेरे साथ रहे। आगामी दिन मैं पूरा ठीक था, हाँ तीव्र ताप के प्रभाव से शरीर में बहुत अधिक दुर्बलता थी।”

गुरुदेव को जब भी कभी इन चमत्कारों के विषय में बताया जाता था तो उन्होंने कभी भी स्वयं उनका श्रेय न ले कर सहज भाव से यही कहा, “अधिक-से-अधिक संख्या में लोगों में श्रद्धा एवं विश्वास जगाने हेतु भगवान् ही यह सब चमत्कार कर रहे हैं।”

वर्ष १९५५ के १४ मार्च को गुरुदेव सत्संग के लिए जा रहे थे। स्वामी आत्मानन्द जी, जो अहमदाबाद की यात्रा करके वापस लौटे थे, ने एक चमत्कारपूर्ण घटना का विस्तृत वर्णन किया जिसमें एक भक्त ने स्वामी जी को अहमदाबाद में अपने घर में देखा था। उस भक्त महिला ने पादुका पूजा की और भिक्षा समर्पित की। जब स्वामी जी चले गये तो उसी समय दो पादुकाएँ और स्वामी जी का एक चित्र ऊपर से गिरा। इसी प्रकार

उसे गुजराती में रचित बहुत से भजन भी प्राप्त हुए थे। जब उन्होंने यह सब सुना तो अपने साथ चलने वालों की ओर देखते हुए बोले, “यह चमत्कार नहीं है क्या?” फिर आत्मानन्द जी से पूछा, “आप उन भजनों की प्रतिलिपियाँ क्यों नहीं लाये?” और फिर स्वामी जी सत्संग भवन की ओर बढ़ गये। उन्होंने साथ चलते हुए शिष्यों से पुनः प्रश्न किया, “क्या ये चमत्कार नहीं है?” तब उनमें से एक ने साहस बटोरते हुए गुरुदेव से पूछा, “क्या स्वामी जी इसके सम्बन्ध में पहले से ही नहीं जानते?” स्वामी जी ने दृढ़तापूर्वक उत्तर दिया, “मुझे कुछ ज्ञात नहीं, भगवान् मेरे लिए यह सब कर रहे हैं।” कदाचित् यह ठीक भी था, अन्यथा स्वामी जी भजन लाने के लिए न कहते।

अनेकों बार बहुत से स्थानों पर गुरुदेव के लिए भगवान् बहुत-कुछ करते प्रतीत होते थे। एक बार स्वीट्जरलैंड में विंटरथर की मार्था बहरर किसी यात्रा पर गयी थीं जिसके दौरान उनकी कार एक घुमाव के निकट फिसलने लगी और रेल की पटरी पर पहुँच गयी, तथा दो बार पलटनी खाते हुए एक ढलान पर पहुँच गयी, फिर अन्ततः एक घास के मैदान में टेढ़ी स्थिति में खड़ी हो गयी। जब कार फिसलने लगी थी तो यह महिला अत्यधिक भयभीत हो कर काँपने लगी, किन्तु साथ-साथ ही उसे अन्तर्मन की आवाज़ सुनायी दी, “शान्त हो जाओ, भयभीत न होओ। तुम्हें कुछ नहीं होगा क्योंकि शिवानन्द तुम्हारे साथ हैं।” उसे लगा कि कोई भीतर आया है और उसके पास, उसके पति जो गाड़ी चला रहे थे उनके और स्वयं उसके मध्य बैठने लगा है। अनजाने ही वह नवागन्तुक के लिए थोड़ी और जगह बनाने के लिए एक ओर हो गयी। उसे शक्ति की एक तरंग अपनी ओर प्रवाहित होती हुई अनुभव हुई। अब उसे अपनी देह का बोध होना समाप्त हो गया था; किन्तु कार सहित ही वे कैसे गिरते जा रहे

थे, इसे वह खुले नेत्रों से स्पष्ट देख रही थी। उसने सितम्बर, १९६२ की 'द डिवाइन लाइफ' पत्रिका में लिखा, "अपनी ओर आती हुई शक्ति की लहर को मैं बिलकुल शान्त अवस्था में एकाग्रता से अनुभव कर रही थी। इतनी बड़ी दुर्घटना होने के बाद भी गाड़ी के शीशे टूटे नहीं। अचानक मैं घास के मैदान में खड़ी हो चुकी थी और तभी वही जानी पहचानी आवाज़ मुझे कह रही थी, 'शिवानन्द जी चले गये हैं'।"

एक अन्य कार-दुर्घटना, इस बार यह भारत में हुआ। स्वामी जी का एक भक्त एस. एन. चन्द्रमौलि एक स्टेशन वैगन गाड़ी में अजन्ता की गुफाओं को देखने के बाद भुसावल लौट रहा था। मार्ग में एक जंगल के मध्य एक स्थान पर कार का नियन्त्रण उसके चालक के हाथों से छूट गया और गाड़ी एक गड्ढे के बिलकुल किनारे पर

अद्भुत ढंग से एक ओर के दो पहियों के ऊपर खड़ी हो गयी। यात्री बाहर निकल आये, किन्तु घण्टा-भर प्रयत्न करते रहने पर भी कार सड़क पर नहीं लायी जा सकी। चन्द्रमौलि ने अपने गुरु स्वामी शिवानन्द जी को स्मरण किया और गाना प्रारम्भ कर दिया :

गुरुचरणं भवहरणम्, गुरुचरणं भवहरणम्।

उसने स्वामी जी को स्मरण करते हुए उत्तर दिशा की ओर मुख किया और नमन किया। और तभी वे वैगन को सड़क पर लाने में सफल हो पाये। यह कैसे हुआ? भक्त ने बताया : "मैंने गड्ढे में दूसरी ओर स्वयं महाराजश्री को कार को धकेलते हुए देखा और तभी कार अपने चारों पहियों पर सीधी खड़ी हो गयी थी।"

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

हे मानव! वास्तव में आप वह दिव्य आत्मा हो। आप अमर और आनन्दमय आत्मा हो। इस भौतिक सौन्दर्य के प्रति, हरियाली के प्रति, फूलों के प्रति क्यों आकर्षित होते हो, जब कि आप स्वयं सौन्दर्यों के सौन्दर्य हो, संसार-भर के सौन्दर्यों के मूल-स्रोत हो? जब आप स्वयं असीम हो, तो फिर क्यों काल से बँधे हुए हो? क्यों कहते हो कि मैं ४० वर्ष की आयु का हूँ? मृत्यु से क्यों भयभीत होते हो? क्यों कहते हो कि समय बीत गया, जब कि आप कालातीत हो? क्यों कहते हो कि मैं मोटा हूँ, मैं साढ़े पाँच फुट ऊँचा हूँ आदि? जब कि आप स्वयं सूर्यों के सूर्य हो, प्रकाशों के प्रकाश हो, तब फिर इस सूर्य, चन्द्र, तारे और प्रकाशों को देख कर क्यों आश्चर्यचकित हो जाते हो? जब कि आप सम्राटों के सम्राट हो, सर्वप्रकार की सम्पत्ति के स्रोत हो, तो फिर क्यों कहते हो कि 'मेरे पास पैसे नहीं, मैं गरीब हूँ; मेरे पास कौड़ी भी नहीं?' क्यों भीख माँगते हो? जब आप सारे विश्व के संचालक और शासक हो, तब क्यों कहते हो—'मैं लाचार हूँ, मैं आपका नम्र सेवक हूँ आदि?' जब आप उस आनन्द और शान्ति के प्रतिरूप हो, तब क्यों कहते हो—'मैं दीन हूँ, दुःखी हूँ, अशान्त हूँ?'

आप अमर सत्ता हो, तब मृत्यु से क्यों डरते हो? जब आप सर्वशक्तिमान् हो, तब क्यों अपने को दुर्बल अनुभव करते हो? आप सर्वथा स्वस्थ हो, फिर क्यों अपने को बीमार समझते हो? आप शुद्ध ज्ञान हो, तो क्यों अपने को अज्ञानी, मूढ़ मानते हो? शुद्धि, एकाग्रता, ध्यान और एकात्मता के द्वारा उस आत्मा को पहचानो। उस आत्मा में रहो। सुख भोगो और मुक्त रहो। 'तत्त्वमसि'—'तुम वह हो।'

—स्वामी शिवानन्द

शिवानन्द ज्ञानकोष :**सुख**

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

सुख ही दुःख का कारण (मूल) है

सुख ही दुःख का कारण है। एक मनुष्य जिसे चाय की आदत है, भोजन के बाद फल और दूध लेने की आदत है तो वह ऐसे स्थान पर जहाँ चाय अथवा फल और दूध नहीं मिलते, बहुत दुःखी अनुभव करता है। जब पत्नी मर जाती है तो पति शोक में डूब जाता है, इसलिए नहीं कि उसकी प्रियतमा जीवन-साथी को उसने खो दिया है परन्तु दुःखी इसलिए होता है कि अब उसे काम-सुख नहीं प्राप्त होगा।

दुःख का कारण सुख ही है। मृत्यु के भय का कारण विषयलिप्त जीवन से मोह है। यदि आप दुःख नहीं चाहते तो सभी विषय-सुखों का त्याग करो। यदि आप मृत्यु नहीं चाहते तो विषयी-जीवन का त्याग करो।

विषय-भोग से कामना की तृप्ति नहीं हो सकती, बल्कि इससे तो कामनाएँ और भी दृढ़ होती और बढ़ती हैं जिससे तृष्णा अधिक बढ़ती है और मन अधिक अशान्त हो जाता है। जिस प्रकार अग्नि पर घी अथवा तेल डाल कर बुझाया नहीं जा सकता, उसी प्रकार तृष्णा को भी भोग के द्वारा शान्त नहीं किया जा सकता। जितनी इच्छाएँ कम होती हैं उतना ही सुख अधिक होता है।

अनेक धनी व्यक्ति दो या तीन पत्नियों और अत्यधिक धन से सम्पन्न होने पर भी बहुत दुःखी रहते हैं। बहुत से धनी जमींदार मुझसे मिले हैं जो अत्यधिक

अशान्त, असन्तुष्ट और दुःखी रहते हैं। अतः यह स्पष्ट है कि सुख कंचन-कामिनी तथा विषय-पदार्थों में नहीं है।

सुख का स्रोत

संसार के किसी भी पदार्थ में सुख नहीं है। पदार्थों में किंचित् मात्र भी सुख नहीं है क्योंकि वे हैं ही जड़। विषय-सुख भी आत्म-सुख की केवल प्रतिच्छाया ही है। यह समझना कि सुख विषय-पदार्थों अथवा मन से प्राप्त होता है—निरा अज्ञान है।

जब मन में इच्छा पैदा होती है तो मन रजोगुण से उत्तेजित हो जाता है। यह इसकी उद्विग्न स्थिति है। तब मन अशान्त हो जाता है। यह तब तक अशान्त रहता है, जब तक इच्छित वस्तु प्राप्त नहीं होती। जब वस्तु प्राप्त हो जाती है और भोग ली जाती है, जब इच्छा पूर्ण हो जाती है तो मन अन्तरात्मा की तरफ जाता है। यह कार्य करना बन्द कर देता है। यह सत्त्व से पूर्ण हो जाता है। एक क्षण के लिए सब विचार लुप्त हो जाते हैं; मन आत्मा में प्रवेश कर जाता है। आध्यात्मिक सुख बुद्धि में प्रतिबिम्बित हो जाता है। परन्तु अज्ञानी पुरुष सोचता है कि सुख पदार्थ से मिलता है; जिस प्रकार कुत्ता जब सूखी हड्डी चबाता है, तो सोचता है कि उसे सुख हड्डी से मिल रहा है, खून हड्डी से निकल रहा है, वास्तव में तो खून उसके तालु से ही निकलता है।

वास्तविक सुख अन्तरात्मा में ही है

सच्चा सुख आपके अन्दर ही है। यह आत्मा में है। यह आत्मिक है। मन की एकाग्रता में यह प्रकट हो

जाता है। जब इन्द्रियों को बाह्य वस्तुओं से हटा लिया जाता है, जब मन एकाग्र हो जाता है, जब वासनाक्षय और मनोनाश हो जाता है, जब आप कामनाओं और विचारों से रहित हो जाते हैं तब आत्मानन्द प्रकट होने लगता है; आध्यात्मिक आनन्द पुलकित करने लगता है।

कस्तूरी मृग की नाभि में ही होती है, परन्तु वह उसे सूँघने के लिए इधर-उधर भागता है। स्वर्णहार होता तो युवती के गले में ही, पर वह ढूँढ़ती इधर-उधर रहती है। अमूल्य हीरा आपके अन्दर ही है, परन्तु व्यर्थ में ही आप काँच के टुकड़ों के पीछे भागते हैं। इसी प्रकार आनन्द-सागर आपके अन्दर ही है, आनन्द का झरना आपके अन्दर ही है; फिर भी आप इसकी खोज में इधर-उधर घूमते हैं। सूर्यो का सूर्य सदा आपके अन्दर प्रकाशित हो रहा है परन्तु आपकी अन्धी आँखें उसे नहीं देख सकतीं। अनाहत शब्द आपके अन्दर नित्य गूँज रहा है परन्तु आपके बहरे कान उसे सुन नहीं पाते।

चाहे आप गुलमर्ग या पहलगॉव (कश्मीर), दार्जिलिंग या शिमला, वियाना अथवा एल्प्स कहीं भी चले जायें परन्तु इसमें अन्तर नहीं पड़ता। आपको वास्तविक शान्ति नहीं मिल पायेगी। मनोहर दृश्य आँखों को थोड़ी देर के लिए ही सुख दे सकते हैं। राग-द्वेष, ईर्ष्या, कामवासना और लोभ सब जगह हैं। आपको सभी जगह वही धरती, वही आकाश, वही वायु और वही पानी मिलेगा। आपके साथ मन भी वही रहता है। कल्पना और स्थान-परिवर्तन ने सभी को धोखा दिया है। हे मानव! सन्तुष्ट रहो। कहीं भी रहो, परन्तु मन और इन्द्रियों को नियन्त्रित रखो। अन्तरात्मा पर निरन्तर ध्यान करो। यहीं पर आपको वास्तविक शान्ति प्राप्त होगी। मन अब धोखा देना बन्द कर देगा।

राजा भर्तृहरि, राजा गोपीचन्द, महात्मा बुद्ध ने राज्य तथा वैषयिक सुखों, राजभवनों, संगीत, बच्चों, पत्नी आदि का त्याग आत्म-सुख को, जो अविनाशी है, प्राप्त करने के लिए ही किया था। उन्होंने अमरत्व प्राप्त किया। वे मूर्ख नहीं थे। यदि वास्तविक सुख इन पदार्थों में होता तो वे इन्हीं में लिप्त रहते। कठिनाई तो यह है कि संसारी पुरुष अपनी स्थूल व्यावहारिक बुद्धि से आध्यात्मिक सुख को, जो इन्द्रियों, मन और बुद्धि से अतीत है, समझने अथवा ग्रहण करने में समर्थ नहीं हैं।

विषयानन्द तथा आत्मानन्द

आध्यात्मिक सुख सबसे उत्कृष्ट है। आध्यात्मिक आनन्द अपने आत्मा का ही आनन्द है। यह परम आनन्द है। यह पदार्थों से स्वतन्त्र है। यह निरन्तर, एकरस और शाश्वत है। ज्ञानी ही इसका अनुभव कर सकते हैं।

ऐन्द्रिक सुख मनोभाव की उपज है परन्तु आत्मा का आनन्द आत्म-रमण है। यह आत्मा का आन्तरिक स्वभाव है। सुख क्षणिक और चंचल होता है परन्तु आनन्द नित्य और शाश्वत है। सुख दुःख-मिश्रित रहता है परन्तु आनन्द अमिश्रित अर्थात् शुद्ध होता है। सुख नाड़ियों, मन और विषय-पदार्थों पर निर्भर करता है परन्तु आनन्द स्वतन्त्र और स्वयंभू होता है। सुख-प्राप्ति में परिश्रम रहता है परन्तु आत्म-सुख प्राप्त करने के लिए परिश्रम की आवश्यकता नहीं है। बिन्दु सिन्धु में समा जाता है। जीव आनन्द-समुद्र में तैरता है।

मन को जप, सत्संग, दान, संयम, मनोजय, निष्काम सेवा, गीता, उपनिषद् और योगवासिष्ठ के अध्ययन, यम और नियम, प्राणायाम, वैराग्य और त्याग के अभ्यास द्वारा पवित्र करो। तब आपका मन एकाग्र,

शान्त, सूक्ष्म और तीक्ष्ण हो कर ध्यान के योग्य (साधन) हो जायेगा। इस मन से प्रातः-सायं तीन-तीन घण्टे ध्यान करने का अभ्यास करो। तब एक अवर्णनीय आनन्द आपको प्राप्त होगा और आपको इन्द्रियातीत आनन्द का अनुभव प्राप्त हो जायेगा। आपको स्वयं ही इसका अनुभव प्राप्त करना होगा। आपको स्वयं ही इस आनन्द का भोग करना होगा। क्या आप बारह वर्ष के बालक को मिथुन-सुख बता सकते हैं? क्या आप एक बालक को मिश्री का स्वाद, जो उसने पहले कभी न खायी हो, बता सकते हैं? नहीं, कभी नहीं। बालक को स्वयं मिश्री खानी होगी। उसे युवा हो कर स्वयं काम-सुख का अनुभव प्राप्त करना होगा।

संसारी मनुष्य प्रसन्न हो जाते हैं जब उन्हें अपनी इच्छा के अनुसार कुछ अदरक बिस्कुट, द्रव्य और स्त्री मिल जाते हैं। आह! यदि उन्हें अमरता का अमृत एक बार भी मिल गया होता तो उनके आनन्द की सीमा न रहती।

यह शरीर रोगों और दुःखों का घर है। धन की प्राप्ति और रक्षा में कितना अधिक दुःख होता है। प्रत्येक सम्बन्ध में दुःख उमड़ पड़ता है। स्त्रियाँ तो सदैव दुःख की स्रोत हैं ही। खेद है! मनुष्य आध्यात्मिक आनन्द के मार्ग से दुःख के मार्ग को अपना लेते हैं।

अब बहुत ले लिया चाय और कॉफी का मज़ा, सोडावाटर और लेमनेड का चस्का, माता-पिता, पुत्र-पुत्री, भाई-बहन और सगे-सम्बन्धियों का साथ। पहले भी पूर्वजन्मों में आपके बहुत से माता-पिता, पत्नी और बच्चे रहे हैं। आप अकेले आये हैं और अकेले ही जायेंगे। केवल आपके कर्मों के सिवा और कोई आपके साथ नहीं जायेगा। ईश्वर का साक्षात्कार करो। सब दुःखों का अन्त हो जायेगा।

भले ही आप सुखद या दुःखद पदार्थों से घिरे रहें जो आपके मन को अशान्त कर सकते हैं, परन्तु आप चट्टान की तरह स्थिर रहें और सभी वस्तुओं को समता के साथ ग्रहण करें। सदैव प्रसन्न रहें। मुस्कराते और हँसते रहें। एक उदास और मन्द मन भगवान् का चिन्तन कर ही कैसे सकता है? सदा प्रसन्न रहने का प्रयत्न करें। प्रसन्नता आपका वास्तविक स्वभाव है। इसी को आनन्द कहते हैं। प्रसन्न मन रहना ही स्वर्ण-मार्ग अथवा मध्य-मार्ग है। मन को कभी अति में नहीं जाने देना चाहिए।

मन को सदा समत्व में रखें। अति का त्याग ही श्रेष्ठ है। मनुष्य अति हर्ष अथवा अति दुःख के कारण मृत्यु को प्राप्त हो जाते हैं। उद्धर्ष को मन में न आने दें। इसी को अति प्रसन्नता कहते हैं। मन सदा अति की तरफ ही दौड़ता है, या तो अति सुखी होता है या अति दुःखी। सभी वस्तुओं की अति एक ही होती है। अति प्रतिक्रिया उत्पन्न करती है। मन अति सुख में भी शान्त नहीं रह सकता। मन को प्रसन्न रहने दो परन्तु शान्त रखो।

यह संसार केवल एक प्रतीति है। मन और इन्द्रियाँ आपको प्रतिक्षण धोखा दे रहे हैं। आप दुःख को सुख मान बैठे हैं। इस इन्द्रिय-गोचर संसार में सुख लेशमात्र भी नहीं है। ये धन इकट्ठा करने के स्वार्थी संघर्ष और योजनाएँ त्याग दें। सीधे उसी सूत्रधार के पास पहुँचो जो मनुष्य रूपी खिलौनों को नचाता है, जो इस खेल को चलाता है और जो इसके पीछे है। इसी में आपको शाश्वत आनन्द और शान्ति प्राप्त होगी। सतत ध्यान और जप के द्वारा इसी में लीन हो जाओ।

(समाप्त)

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)

बाल जगत्

विद्यार्थी जीवन में सफलता

प्रिय अमृत पुत्रो!

कर्मयोग के अभ्यास के लिए प्रचुर धन की आवश्यकता नहीं है। यदि व्यय करने को विशेष धन नहीं है, तो आप अपने शरीर और मन से ही सेवा कर सकते हैं। यदि आपको सड़क के किनारे कोई दरिद्र रोगी पड़ा हुआ मिले, तो उसे थोड़ा दूध या जल पीने को दो। उत्साहपूर्ण शब्दों से उसे प्रसन्न करो। उसे किसी वाहन में बिठा कर निकट के अस्पताल में ले जाओ। परमात्मा धनी लोगों की दिखावटी आडम्बरपूर्ण सेवा से इतना प्रसन्न नहीं होता जितना कि इस प्रकार की छोटी-छोटी सेवा से सन्तुष्ट होता है।

यदि किसी के शरीर में तीव्र पीड़ा हो रही है तो उसके पीड़ित अंग को धीरे-धीरे मलो। यदि आप सड़क पर किसी मनुष्य अथवा पशु के शरीर से रक्त बहता हुआ देखो तो पट्टी बाँधने के लिए कपड़ा ढूँढते हुए इधर-उधर मत भागो, अपनी चादर, धोती या कमीज में से तुरन्त कपड़ा फाड़ लो—वह चाहे कितना ही मूल्यवान् क्यों न हो—और उसी से पट्टी बाँध दो। यह सच्चा कर्मयोग है। आपके हृदय को परखने की यही कसौटी है। आपमें से कितनों ने ऐसी उत्तम सेवा की है?

जब कभी आपका पड़ोसी या निर्धन मनुष्य रोग से पीड़ित हो तो उसके लिए अस्पताल से औषधि ला दो। सावधानी से उसकी सेवा-शुश्रूषा करो। उसके वस्त्र, बर्तन और कमोड आदि साफ कर दो। आपका मन समुन्नत होगा और तीव्र प्रेरणा प्राप्त होगी। इस प्रकार के कर्म आपको दया, करुणा, प्रेमादि सद्गुणों के विकास में और घृणा, द्वेष, ईर्ष्यादि के उन्मूलन में सहायक होंगे और आपको दिव्य बना देंगे।

—स्वामी शिवानन्द



सद्गुणों का अर्जन सन्तोष (Contentment)

सन्तोष सर्वश्रेष्ठ शक्तिवर्द्धक रसायन है। यह सर्वश्रेष्ठ औषधि है। यह उत्तम स्वास्थ्य एवं मानसिक शान्ति देता है। प्रसन्नता अधिक वस्तुओं के संग्रह में नहीं अपितु जो आपके पास है, उसमें सन्तुष्ट रहने में निहित है।

यदि आप उससे सन्तुष्ट नहीं हैं जो आपको प्राप्त है, तो आप उससे भी सन्तुष्ट नहीं होंगे जिसे आप प्राप्त करना चाहते हैं।

सन्तोष स्वर्गिक अमृत है। यह लोभ की अग्नि को शान्त करता है।

एक सन्तुष्ट मनुष्य वह है जो उसकी आकांक्षा नहीं करता है जो उसके पास नहीं है; अपितु जो उसके पास है, उसका वह समुचित रूप से आनन्द उठाता है। वह जो भी प्राप्त करता है, उससे पूर्णतया तृप्त होता है।

एक सन्तुष्ट मनुष्य कभी निर्धन नहीं होता है। एक असन्तुष्ट मनुष्य कभी समृद्ध नहीं होता है।

जो भी होता है, उससे सदैव सन्तुष्ट रहिए। यह जानिए कि आपके चुनाव से ईश्वर का चुनाव श्रेष्ठतर है।

हे मनुष्य! पूर्ण सन्तोष का जीवन जियें तथा सदैव के लिए आनन्दित हो जाइए।

—स्वामी शिवानन्द

दुर्गुणों का नाश

असावधानी एवं विस्मृति (Carelessness and Forgetfulness)

असावधानी एवं विस्मृति दो अन्य ऐसे दुर्गुण हैं जो मनुष्य की सफलता में बाधक होते हैं। एक असावधान-लापरवाह व्यक्ति कोई भी कार्य सुन्दर एवं उचित रूप में नहीं कर सकता है। विस्मृति एवं असावधानी इन दोनों दुर्गुणों से युक्त व्यक्ति परिश्रम एवं लगन से अपरिचित होता है। उसमें एकाग्रता तथा अवधान का अभाव होता है। वह प्रतिदिन अपनी चाबी, जूते, छाता तथा पेन खो देता है। वह ऑफिस में उचित समय पर रिकार्ड-अभिलेख आदि नहीं दे सकता है। स्मृति-विकास के सिद्धान्तों का अनुसरण करिए; इससे आप कुछ ही समय में दृढ़ स्मृति का विकास कर सकते हैं। आपको इन दोनों दुर्गुणों के निराकरण तथा इनके विपरीत सद्गुणों के विकास हेतु प्रबल इच्छा से सम्पन्न होना चाहिए। यह महत्त्वपूर्ण है क्योंकि तभी आपका संकल्प एवं अवचेतन मन आपके लिए कार्य करेंगे।

—स्वामी शिवानन्द



भुजंगासन

विधि : भूमि पर इस भाँति पेट के बल लेट जायें कि आपका मस्तक भूमि को स्पर्श करता रहे। हथेलियों को नीचे फर्श पर कन्धों के नीचे रखें। कोहनियों को शरीर के पास रखें। घुटनों को मिला कर रखें। पैर की उँगलियों को पीछे की ओर इस प्रकार तानें कि वे पीछे की ओर अभिमुख हों। हथेलियों को फर्श पर जोर से दबाते हुए श्वास लें और धीरे-धीरे शरीर का ऊपरी भाग उठायें। ऐसा अनुभव करते हुए कि कशेरुका की एक-एक हड्डी मुड़ रही है, शिर को बहुत पीछे की ओर इतना खींचें कि नाभि से ले कर शरीर का केवल निचला भाग फर्श का स्पर्श कर रहा हो। अनुभव करें कि शरीर का सम्पूर्ण भार पैरों और

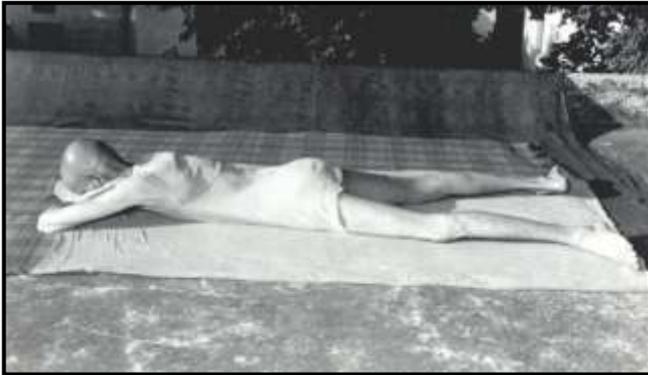


कूल्हे (रीढ़ का पिछला छोर) पर टिका हुआ है। शरीर का भार हथेलियों पर नहीं होना चाहिए। जितने दीर्घ काल तक सम्भव हो (२० से ३० सेकण्ड तक) इस आसन को बनाये रखें। उदर तथा कूल्हे पर मन केन्द्रित करें। शनैः-शनैः शरीर को नीचे लायें और श्वास निकालें। पूरे शरीर को फर्श पर विश्राम हेतु मुक्त

कर दें और गहरी श्वास के साथ शिथिल कर दें। इस आसन को तीन बार दोहरायें।

अन्त में मकरासन में विश्राम करें।

लाभ : यह आसन मेरुदण्ड को पुष्ट बनाता और वक्षःस्थल को विकसित करता है। यह मेरुदण्ड के सामान्य रोगों को सुधारने में भी सहायक है। उदर तथा पृष्ठ-



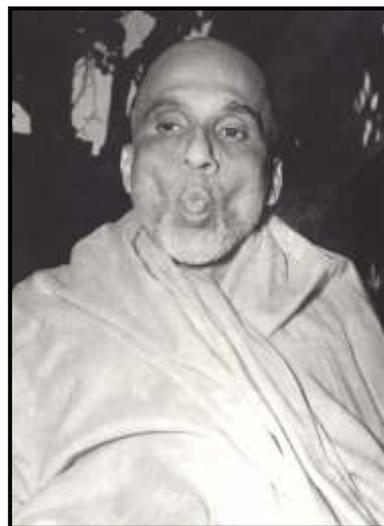
देश की पेशियाँ स्वयमेव अच्छी तरह फैल जाती हैं। परिणामतः मेरुदण्ड, उदर और पृष्ठ-देशों में समुचित रुधिर-संचार सम्पन्न होता है। यह शारीरिक उष्णता को बढ़ाने में सहायक होता, अच्छी क्षुधा को उत्पन्न करता, कोष्ठबद्धता का निवारण करता और पाचन-शक्ति को वर्धित करता है। यह आसन विशेषतः मेरुदण्ड को लचीला और सुनम्य बनाता है। इसका अर्थ है—व्यक्ति को सुस्वास्थ्य, ओजस्विता और नवयौवन प्रदान करना।

यह महिलाओं के लिए अण्डाशय और गर्भाशय को आरोग्य प्रदान करने में विशेष रूप से सहायक है।

— स्वामी चिदानन्द

शीतली प्राणायाम

विधि : बैठने वाले आसनों में से किसी एक में बैठ जायें। मुँह खोलें और ओष्ठों को वर्तुलाकार बनायें। जिह्वा को बाहर निकाल कर नली की भाँति बनायें। जिह्वा से निर्मित नली के द्वारा वायु अन्दर खींचें। फुफ्फुसों को जितना भी सम्भव हो सके, स्वच्छ तथा शीतल वायु से भरें। पूरक के पश्चात् जिह्वा मुख के अन्दर वापस करें और मुख बन्द कर लें। अपना शिर नीचा करें और कुम्भक करते हुए जत्रुक (हँसली अस्थि) को ठुड्डी से स्पर्श करायें। अपना शिर सीधा लाने के पश्चात् दोनों नासारन्ध्रों से धीरे-धीरे श्वास छोड़ें। प्रतिदिन दश से पन्द्रह बार अभ्यास करें।



लाभ : यह प्राणायाम शरीर को शीतल करता, नेत्रों और कानों को प्रशमित करता तथा रक्त को शुद्ध करता है। यह तृषा बुझाता और क्षुधा को शान्त करता है। यह जीर्ण मन्दाग्नि, प्लीहा की सूजन, विभिन्न पुराने चर्मरोगों, हलके ज्वरों तथा पित्त और कफ दोषों को दूर करता है।

— स्वामी चिदानन्द



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 पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

शीतकालीन ठिठुरती रातें और कँपकँपाती प्रातःवेलाएँ अपने साथ बहुत से रोगियों के लिए शारीरिक और मानसिक चुनौतियाँ ले कर आती हैं। उनमें से एक अन्तेवासी फुफ्फुसीय तपेदिक और हृदयरोग से ग्रसित साधु है। शिवानन्द होम में तपेदिक की चिकित्सा होने के बाद वह अब पूर्णतया ठीक है, किन्तु हृदयरोग की चिकित्सा की तो आजीवन आवश्यकता है। उसका हृदयरोग और फेफड़ों का संक्रमण एक-साथ ही बहुत अधिक बढ़ गया जिसके कारण श्वास लेने में अत्यधिक कठिनाई, चक्कर और सीने में दर्द होने लगा। चिकित्सक के परामर्श से औषधि की मात्रा बढ़ाने, ऑक्सीजन दिये जाने और पूरी तरह शैया पर आराम देने से अब उसकी स्थिति स्थिर हो गयी है। बहुत से अन्तेवासी रोगियों के रोग का इतिहास उलझनों से पूर्ण है, जिसके कारण मौसम में, दिनचर्या में अथवा भोजन में थोड़ा सा परिवर्तन होने से उनकी दशा बहुत बिगड़ जाती है। फुफ्फुसीय तपेदिक पूरी तरह से ठीक हो जाने के बाद भी फेफड़े दुर्बल होने के कारण किसी भी सामान्य संक्रमण से बहुत शीघ्र ग्रसित हो जाते हैं। एक अन्य रोगी जिसे फेफड़ों का संक्रमण, मधुमेह और कुष्ठरोग था, की चिकित्सक से ऑनलाइन परामर्श ले कर चिकित्सा किये जाने से धीरे-धीरे स्थिति में सुधार हो रहा है।

बहुत से अन्तेवासियों पर इसी प्रकार मौसम का प्रभाव मानसिक स्थिति पर भी पड़ता है। जैसे सर्दी लगने से कँपकँपी, खाँसी, जुकाम, जोड़ों में दर्द हो जाने पर भी वार्ड में रहने के लिए अनिच्छा, बेचैनी इत्यादि होना, बुखार होने पर भी बता पाने में असमर्थ होना, आवश्यक होने पर भी शैया पर लेटे रहने से इनकार कर देना अथवा बाहर धूप खिली होने पर भी भीतर से बाहर आने को तैयार न होना.....स्वभाव में परिवर्तन करना सभी के लिए अत्यन्त कठिन है। जहाँ वर्षों से ‘सशक्त के ही जीवित रह सकने’ वाली मनोभावना के साम्राज्य में ही जीवन बीता हो और संशय, निराशा और अवसाद ही गहरे साथी रहे हों, वहाँ व्यक्ति के लिए नये परिवेश में विश्वास और सहज-स्वीकृति बनने में समय लगना स्वाभाविक है। चिकित्सक के निर्देशन

अनुसार औषधियों, निर्देशन, देख-रेख और सहायता के साथ-साथ विश्वास और धीरज की बहुत अधिक आवश्यकता रहती है।

भले ही कैसी भी परिस्थिति हो, एक तथ्य निश्चित है और वह है यहाँ पर गुरुदेव की सदा-सर्वदा विद्यमानता जो सतत निर्देशित करते हुए, धैर्य बँधाते हुए, दुःख-कष्टों में हर कदम पर आराम देते हुए और कभी भी पीछे न हटते हुए—थी भी, है भी और सदैव रहेगी!

जय गुरुदेव! जय शिवानन्द! ॐ श्री गुरुदेवाय 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

मनुष्य की तुलना एक पौधे से की जा सकती है। वह एक पौधे की तरह पैदा होता है और बढ़ता है; परन्तु अन्त में पूर्णतया मर नहीं जाता। पौधा भी पैदा होता है, बढ़ता है तथा अन्त में मर जाता है। पौधा अपने पीछे बीज छोड़ जाता है जो एक नया पौधा उत्पन्न करता है। मनुष्य मृत्यु के पश्चात् अपने पीछे अपने कर्मों को—जीवन के अच्छे तथा बुरे कर्मों को—छोड़ जाता है। उसका भौतिक शरीर भले ही मर जाये और बिखर जाये; परन्तु उसके कर्मों का प्रभाव मरता नहीं है। उन कर्मों का फल भोगने के लिए मनुष्य को पुनः जन्म लेना पड़ता है। कोई भी जीवन प्रथम जीवन नहीं हो सकता, क्योंकि यह जीवन पिछले कर्मों का फल है और न ही वह अन्तिम जीवन हो सकता है, क्योंकि इस जीवन के कर्मों का फल भोगने के लिए उसे पुनः आना ही है। अतः संसार अथवा दृश्य-जगत् के अस्तित्व का न आदि है, न अन्त। लेकिन एक जीवन्मुक्त के लिए अथवा अपने निजी सच्चिदानन्द-स्वरूप में लीन रहने वाले सिद्ध योगी के लिए कोई संसार नहीं है।

मनुष्य जब मरता है, तो वह अपने साथ स्थायी लिंग-शरीर को ले जाता है। यह लिंग-शरीर पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ, पाँच कर्मेन्द्रियाँ, पाँच प्राण, मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार के अतिरिक्त कर्माशय से बना होता है। कर्माशय जीवात्मा के नानाविध कर्मों का, उसकी क्रियाओं का आधार है और यही जीव के अग्रिम जीवन को निश्चित करता है।

—स्वामी शिवानन्द

डोनेशन सम्बन्धी निर्देश

द डिवाइन लाइफ सोसायटी को भेजी जाने वाली दानराशि ऋषिकेश में देय बैंकड्राफ्ट अथवा चेक अथवा इलेक्ट्रॉनिक मनी आर्डर (E.M.O.) द्वारा "The Divine Life Society", Shivanandanagar, Uttarakhand के नाम भेजी जा सकती है। कृपया ड्राफ्ट अथवा चेक अथवा ई. एम. ओ. के साथ एक पत्र में दानराशि का उद्देश्य, अपना डाक पता, फोन नम्बर, ईमेल आई डी तथा पैन नम्बर लिखकर भेजें।

ऑनलाइन डोनेशन

जो दानराशि भेजने हेतु ऑनलाइन डोनेशन सुविधा का उपयोग करना चाहते हैं, वे वेब एड्रेस <https://donations.sivanandaonline.org> के माध्यम से अथवा हमारी वेबसाइट www.sivanandaonline.org में दिये गये 'ऑनलाइन डोनेशन' लिंक के माध्यम से इसका उपयोग कर सकते हैं।

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

भीमकांड (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा और रविवारों को साप्ताहिक सत्संग किये जाते रहे। २५ दिसम्बर को गीता यज्ञ सहित गीता जयन्ती मनायी गयी।

छत्रपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा कार्तिक मास में रामचरितमानस का १ से ३० नवम्बर तक पारायण किया गया। इसके अतिरिक्त दैनिक पूजा, प्रत्येक गुरुवार को नियमित सत्संग तथा मासिक जयन्ती दिवस ८ एवं २४ को पादुका पूजा और अर्चना की जाती रही।

गाँधीनगर (गुजरात): दिसम्बर मास में शाखा द्वारा ऑनलाइन योगासन कक्षाओं के प्राणायाम और ध्यान सहित निःशुल्क सत्र चलते रहे जिसमें भारत और विदेशों से लगभग ११०० सदस्यों का नामांकन किया गया।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा दैनिक प्रातःकालीन प्रार्थना गीता एवं हनुमान चालीसा पाठ सहित तथा सायंकालीन सत्संग विष्णुसहस्रनाम पारायण सहित किया जाता रहा। ३ दिसम्बर को शाखा द्वारा महामन्त्र संकीर्तन किया गया। इसके अतिरिक्त गुरुवारों को साप्ताहिक

सत्संग चलते रहे। २५ को गीता पारायण एवं प्रार्थनाओं सहित गीता जयन्ती मनायी गयी।

नयागढ़ (ओडिशा): शाखा द्वारा २५ दिसम्बर को गीता जयन्ती गीता पाठ और अर्चना सहित मनायी गयी, बुधवारों को साप्ताहिक सत्संग चलते रहे।

राउरकेला (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक योग कक्षाएँ, पादुका पूजा, भजन-कीर्तन, स्वाध्याय और विष्णुसहस्रनाम पाठ सहित रविवारों और गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संगों के कार्यक्रम चलते रहे। १३ दिसम्बर को एक भक्त के आवास पर विशेष सत्संग का आयोजन किया गया। २५ को गीता जयन्ती मनायी गयी।

सम्बलपुर (ओडिशा): दैनिक पूजा, प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग, सोमवार को नारायण सेवा, द्वितीय शनिवार को सुन्दरकाण्ड पारायण तथा ८ एवं २४ को पादुका पूजा आदि के कार्यक्रम नियमित रूप से चलते रहे। १ जनवरी को विश्व-शान्ति हेतु महामृत्युञ्जय मन्त्र जप के साथ नववर्ष मनाया गया। परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की पावन जन्म शताब्दी के उपलक्ष्य में किये जाने वाले 'ॐ नमो भगवते

वासुदेवाय' मन्त्र के लिखित जप यज्ञ में शाखा द्वारा भाग लिया गया।

स्टील टाउनशिप, राउरकेला (ओडिशा): शाखा द्वारा गुरुवारों को गुरु पादुका पूजा, शनिवारों को स्वाध्याय, रविवारों को साम्नाहिक सत्संग और सोमवारों को योग एवं संगीत की निःशुल्क कक्षाओं के कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। इसके अतिरिक्त विशेष गतिविधियों में २५ दिसम्बर को गीता जयन्ती मनायी गयी।

सुनाबेडा (ओडिशा): शाखा द्वारा रविवार एवं गुरुवार को भजन-कीर्तन और स्वाध्याय सहित विशेष सत्संग एवं पादुका पूजा, एकादशी को विष्णुसहस्रनाम पाठ तथा संक्रान्ति को सुन्दरकाण्ड पारायण इत्यादि के कार्यक्रम चलते रहे। मातृ सत्संग द्वारा बुधवार और शनिवार को सत्संग चलते रहे। ३० नवम्बर को कार्तिक पूर्णिमा मनायी गयी।

विशाख रूरल ब्रांच (आन्ध्र प्रदेश): शाखा द्वारा दैनिक पूजा और सोमवारों को अभिषेक के कार्यक्रम चलते रहे। ६ और ३० दिसम्बर को भजन-कीर्तन, हनुमान चालीसा पाठ तथा विविध आध्यात्मिक विषयों पर प्रवचनों सहित विशेष सत्संग आयोजित किये गये।

फरीदपुर, बरेली (उत्तर प्रदेश): कोविड सुरक्षा के चलते साम्नाहिक सत्संग बन्द रहे। विशेष सत्संगों में अखण्ड महामन्त्र जप की वर्षगाँठ, विश्वनाथ मन्दिर प्रतिष्ठा दिवस, नारायणोत्सव एवं मकर संक्रान्ति पर विशेष सत्संग आयोजित किये गये। शीतकालीन दरिद्र नारायण सेवा में शाखा द्वारा निर्धनों को कम्बल, गर्म वस्त्र, अन्न दान का कार्यक्रम निरन्तर चलता रहा। प्रतिदिन पूजन, दैनिक आरती और मास में एक बार पादुका पूजा की जाती रही। स्वामी प्रेमानन्द जी का १०१ वाँ जन्मोत्सव अयोध्या में मनाने की तैयारी चलती रही।

राजा पार्क शाखा, जयपुर (राजस्थान): नवम्बर २०२० में शाखा की आध्यात्मिक, स्वास्थ्य सम्बन्धी और जल सेवा इत्यादि की समस्त गतिविधियाँ यथावत् चलती रहीं। स्वामी शिवानन्द होमियोपैथी चिकित्सालय के माध्यम से इस माह लगभग ४५० रोगियों की निःशुल्क चिकित्सा की गयी। विशेष कार्यक्रमों में : १४ नवम्बर को दीपावली उत्सव मनाया गया, १५ को अन्नकूट विशेष प्रसाद वितरण सहित मनाया गया तथा ३० अक्टूबर से ३० नवम्बर तक कार्तिक कथा, अखण्ड दीप-दान, सत्यनारायण कथा, आरती एवं प्रसाद वितरण सहित की गयी।

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	₹ १७०/-
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/-

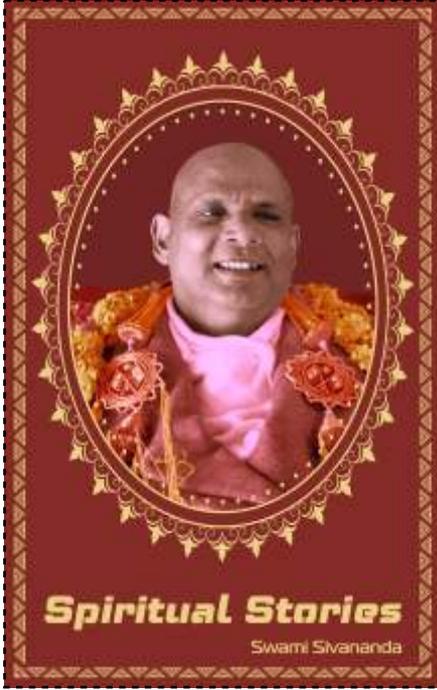
५०% अग्रिम। पैकिंग अतिरिक्त। विस्तृत जानकारी के लिए निम्नांकित पते पर सम्पर्क करें :

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 RELEASE!

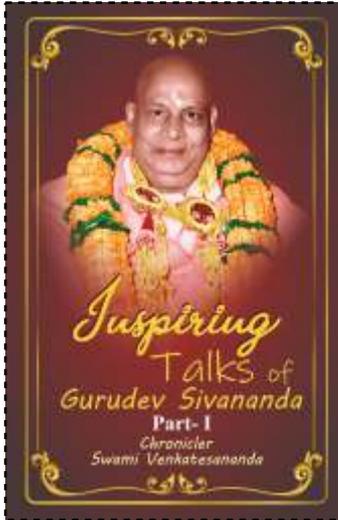


SPIRITUAL STORIES

Pages: 216 Price: ₹ 150/-

First Edition: 1958 | Second Edition: 2021

Stories and parables by Sadgurudev Sri Swami Sivanandaji Maharaj to impart the moral and spiritual knowledge in the most interesting way.

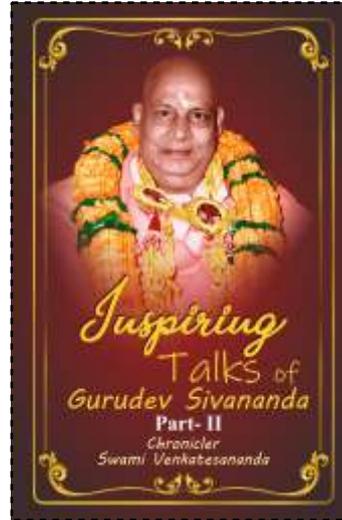


First Edition

1961

Second Edition

2021



Part - I Pages: 312 Price: ₹ 215/-

Part - II Pages: 328 Price: ₹ 225/-

INSPIRING TALKS OF GURUDEV SIVANANDA (PART I and II)

Precious pearls of wisdom gathered by Sri Swami Venkatesanandaji Maharaj as they fell from the sacred lips of Sri Gurudev from March 1948 to July 1950.

(आवरणपृष्ठ २ का शेष)

१९	रवि	श्री अनन्त चतुर्दशी	२४	शुक्र	क्रिसमस-पूर्व-सन्ध्या
२०	सोम	पूर्णिमा; महालय (पितृपक्ष) प्रारम्भ	२५	शनि	क्रिसमस दिवस
		अक्तूबर	३०	बृहस्पति	एकादशी
			३१	शुक्र	श्री विश्वनाथ मन्दिर, शिवानन्द आश्रम की अठहत्तरवीं प्रतिष्ठा महोत्सव जयन्ती; प्रदोष पूजा
२	शनि	गान्धी जयन्ती; एकादशी			
४	सोम	प्रदोष पूजा			
६	बुध	अमावास्या; महालय (पितृपक्ष) समाप्ति			
७	बृहस्पति	नवरात्र पूजा प्रारम्भ			२०२२
१२	मङ्गल	सरस्वती आवाहन			जनवरी
१३	बुध	श्री दुर्गा अष्टमी	२	रवि	अमावास्या
१४	बृहस्पति	श्री महानवमी; श्री नवरात्र पूजा समापन	१३	बृहस्पति	एकादशी
१५	शुक्र	विजयादशमी	१४	शुक्र	मकर संक्रान्ति (उत्तरायण पुण्यकाल सायं ८.४९)
१६	शनि	एकादशी			
१८	सोम	प्रदोष पूजा	१५	शनि	प्रदोष पूजा
२०	बुध	पूर्णिमा; महर्षि वाल्मीकि जयन्ती	१७	सोम	पूर्णिमा
२९	शुक्र	श्री राधा जयन्ती	२६	बुध	गणतन्त्र दिवस
		नवम्बर	२८	शुक्र	एकादशी
			२९	शनि	प्रदोष पूजा
			३१	सोम	अमावास्या
१	सोम	एकादशी			
२	मङ्गल	प्रदोष पूजा			फरवरी
३	बुध	नरक चतुर्दशी			
४	बृहस्पति	दीपावली; अमावास्या	१	मङ्गल	अमावास्या
५	शुक्र	गोवर्धन पूजा; श्री गो पूजा; श्री बलि पूजा	५	शनि	श्री वसन्त पंचमी
१०	बुध	स्कन्द षष्ठी	८	मङ्गल	रथ सप्तमी; भीष्म अष्टमी
१२	शुक्र	गोपाष्टमी; परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज का बीसवाँ पुण्य-तिथि आराधना दिवस	१२	शनि	एकादशी
			१४	सोम	प्रदोष पूजा
			१६	बुध	पूर्णिमा
१५	सोम	एकादशी; श्री तुलसी पूजा	२६	शनि	एकादशी
१६	मङ्गल	प्रदोष पूजा; चातुर्मास्य व्रत समापन	२८	सोम	प्रदोष पूजा
१८	बृहस्पति	वैकुण्ठ चतुर्दशी			मार्च
१८/१९	बृह./शुक्र	पूर्णिमा			
१९	शुक्र	कार्तिक पूर्णिमा; श्री गुरु नानक जयन्ती	१	मङ्गल	श्री महाशिवरात्रि
३०	मङ्गल	एकादशी	२	बुध	अमावास्या
		दिसम्बर	१४	सोम	एकादशी
			१५	मङ्गल	प्रदोष पूजा
२	बृहस्पति	प्रदोष पूजा	१७/१८	बृह./शुक्र	पूर्णिमा
३	शुक्र	शिवानन्द आश्रम में चल रहे अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन यज्ञ की अठहत्तरवीं जयन्ती	१८	शुक्र	श्री चैतन्य महाप्रभु जयन्ती
			१९	शनि	होली
४	शनि	अमावास्या	२८	सोम	एकादशी
१४	मङ्गल	एकादशी; गीता जयन्ती	२९	मङ्गल	प्रदोष पूजा
१६	बृहस्पति	प्रदोष पूजा	३१	बृहस्पति	अमावास्या
१८	शनि	श्री दत्तात्रेय जयन्ती; पूर्णिमा			अप्रैल
१९	रवि	पूर्णिमा	१	शुक्र	अमावास्या

नोट : जहाँ दो अँगरेजी दिनांकों के साथ किसी तिथि/पर्व का उल्लेख हो, वहाँ यह समझना चाहिए कि उस तिथि/पर्व की अवधि प्रथम अँगरेजी दिनांक की सन्ध्या से प्रारम्भ हो कर द्वितीय अँगरेजी दिनांक के प्रातःकाल में समाप्त होगी।

फरवरी 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

साधक की योग्यता

गुरु केवल उन साधकों को आध्यात्मिक मार्ग के उपाय सुझाता है जिन्हें मोक्ष की पिपासा है, जो पहले से शास्त्र-सिद्धान्तों में विश्वास रखते हैं, जिन्होंने अपनी वासनाओं और कामनाओं को जीत लिया है और जो अपने में दया, विश्व-प्रेम, सहिष्णुता, नम्रता, धैर्य और सहनशीलता रखते हैं।

उत्तम अधिकारियों को ही केवल तीन दिनों में आत्म-साक्षात्कार हो सकता है। मध्यम अधिकारियों को अधिक समय तक कठोर साधना करनी पड़ती है।

साधक को सुमेरु पर्वत की तरह सुदृढ़, वायु-मण्डल की तरह मुक्त, माधवी पुष्प की तरह सर्वदा सुरभि-युक्त, आकाश की तरह विशाल, धरती की तरह सहिष्णु, माता-पिता की तरह क्षमाशील, सूर्य की तरह प्रकाशमान्, सिंह की तरह निर्भय तथा रन्तिदेव की तरह उदार होना चाहिए।

अहंभाव और आसक्ति से दूर रहिए। इन्द्रियों का दमन कीजिए। सदाचार के नियमों का पालन कीजिए। चित्त को शुद्ध कीजिए। सत्य को ही सुनिए और आत्मा में लीन रहिए। प्रसन्न रहिए।

स्वार्थी मनुष्य अधार्मिक होता है। उसके अन्दर बहुत बड़ी मात्रा में आसक्ति और पराये-पन का भाव होता है। वह योग के लिए आवश्यक गुणों का विकास नहीं कर पाता है। योगी बनने की या योगाभ्यास करने की इच्छा उसी व्यक्ति में पैदा हो सकती है जो निःस्वार्थ, न्याय-युक्त और धार्मिक प्रवृत्ति वाला होता है। स्वार्थ मनुष्य के हृदय को संकुचित कर देता है और दूसरों को कष्ट में डाल कर भी उनकी सम्पत्ति को अनैतिक रूप से हड़पने में उसे प्रवृत्त करता है। स्वार्थ ही मनुष्य को पाप कर्म की ओर प्रेरित करता 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