

₹ 100/- वार्षिक



दिव्य जीवन



नववर्ष के आगमन पर, स्वयं को दिव्यत्व का सन्देशवाहक बनाइए। प्रेम, सेवा, भक्ति, संयम एवं ज्ञान से पूर्ण दिव्य जीवन व्यतीत करिए। यह नववर्ष आपके एक परिपूर्ण एवं आदर्श मानव बनने का साक्षी हो।

—स्वामी शिवानन्द

जनवरी 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

दान दीजिए, दान दीजिए

दान के द्वारा पापों को नष्ट किया जा सकता है। प्रभु ईसामसीह कहते हैं—“दान अनेकानेक पापों को ढक लेता है।” भगवद्गीता में आप पायेंगे : “यज्ञो दानं तपश्चैव पावनानि मनीषिणाम्”— यज्ञ, दान तथा तप ज्ञानियों के लिए भी पावन हैं।”

कष्टपीडित मानवों के दुःखों को दूर करने के लिए प्रचुर, अबाध तथा सहज रूप से दान करना बुरे स्वभाव को नष्ट करने का प्रबल साधन है। पानी के समान धन का दान कीजिए। यदि आप दान करते हैं, तो संसार का सब धन आपको प्राप्त होगा। यही प्रकृति का अमित, अकाट्य तथा अविचल नियम है। अतः दीजिए, दीजिए।

—स्वामी शिवानन्द



दिव्य जीवन

Vol. XXXI

जनवरी २०२१

No. 6

प्रश्नोपनिषद्

प्रथम प्रश्न

कबन्धी एवं पिप्पलाद

आदित्यो ह वै प्राणो रयिरेव चन्द्रमा रयिर्वा एतत्सर्वं

यन्मूर्तं चामूर्तं च तस्मान्मूर्तिरेव रयिः ॥५॥

५. आदित्य ही प्राण है तथा रयि ही चन्द्रमा है। यह जो कुछ मूर्त (स्थूल) एवं अमूर्त (सूक्ष्म) है, सब रयि ही है, अतः मूर्ति ही रयि है।

(पूर्व-अंक से आगे)

महागुरुवर्णमातृकास्तोत्रम्

MAHAGURU-VARNA-MATRIKASTOTRAM

(ज्ञानभास्कर महामहोपाध्याय श्री एस. गोपाल शास्त्री)

हे योगीश्वर ! सद्गुणाकार ! सतां संसेव्यपादाम्बुज !

स्वात्मानन्दविलीनचित्त ! विजितक्रोधादिशत्रुव्रज ! ।

हे दीनावन ! हे जगत्प्रियकर ! प्रत्यक्षशम्भो ! गुरो !

हे विश्वश्रुतकीर्तिभूषण ! विभो ! मां पाहि पादाश्रितम् ॥१९॥

१९. हे योगीश्वर ! हे दिव्य सद्गुणों के मूर्तिमन्त विग्रह ! हे सज्जनवृन्द द्वारा पूजित-आराधित ! हे आत्मानन्दनिमग्न गुरुवर ! हे क्रोधादिरिपुदल विजेता ! हे दीनरक्षक ! हे विश्वकीर्ति-आभूषण भूषित ! हे लोकमंगलकर्ता ! हे साक्षात् शिवस्वरूप ! हे मेरे गुरुदेव ! मैंने आपके पावन चरणकमलों का आश्रय ग्रहण किया है, मेरी रक्षा करिए।

पद्मावल्लभसेवके परपदप्राप्त्यै लघुं पद्धतिं

प्रीत्या दर्शयति प्रसन्नवदने पीयूषवाग्वैभवे ।

पुष्टयादिप्रदपूतपादनलिने पोते भवाब्धेर्गुरौ

प्रेम्णा मानुष ! धेहि चित्तमनिशं नो चेज्जनिर्निष्फला ॥२०॥

२०. जो भगवान् विष्णु की आराधना करते हैं, जो अत्यन्त प्रेमपूर्वक मोक्षप्राप्ति का सरल मार्ग बताते हैं, जो प्रसन्नवदन हैं, जिनकी वाणी अमृतवर्षिणी है, जिनके चरणकमल समस्त प्रकार की समृद्धि प्रदान करते हैं, जो भवसागर को पार करने हेतु एक नौका के समान हैं; हे मानववृन्द ! ऐसे श्री गुरुदेव का सदैव भक्तिभावपूर्वक ध्यान करिए अन्यथा आपका मानव-जन्म निष्फल हो जाएगा ।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)



NEW YEAR MESSAGE

Sri Swami Sivananda



Let serenity and Satyam shine in every face.



Let the brightness of Brahmacharya beam forth from each Bharatavasi. Let Ahimsa activate everything you do with positive living spirit of compassion, love and goodwill. These constitute the real heart of India. The great spiritual qualities Bharatavarsha stands for, she has from time to time brought forth personified as some of her most illustrious children. The perfect diamond reveals the multi-hued excellence of its true worth by flashing forth variegated and colourful rays. Even so, this ancient land has revealed the inner Jyoti of her heart through dazzling rays like Satyakama, Harishchandra, Yudhishtira—like Bharat, Buddha, Mahavira—like Bhishma, Hanuman, Dayananda. Catch these flashes, reflect them truly and splash all earth with the benign brilliance of blissful brotherhood and Love. This is your spiritual inheritance that you are to share among all mankind. Let the sacred air of this land resound with the cries of 'Ram' and 'Rahim', of 'Swasti' and of 'Shanti' and not with the harsh shouts of rage and revenge.

The air of Aryavarta, the breeze of Bharatavarsha is to waft over the globe the immortal fragrance of the one Eternal Essence proclaimed in the Vedanta. Let the sacred soil that felt the tender tread of Gauranga and Kabir tremble not under the trample of terror and violence. Let the sun rise and the bud bloom upon scenes of love and brotherhood, purity and peace, help and goodwill. On this New Year day, remember your true spiritual heritage. It is one of Truth, of Purity and of Universal Love. Recall.

सत्यमेव जयते नानृतं ।

“Truth alone triumphs, not falsehood”. Re-assert “Hatred is not overcome by hatred! Only, by love will hatred be conquered”. Practise the Divine injunction.

जहि शत्रुं महाबाहो कामरूपं दुरासदम् ।

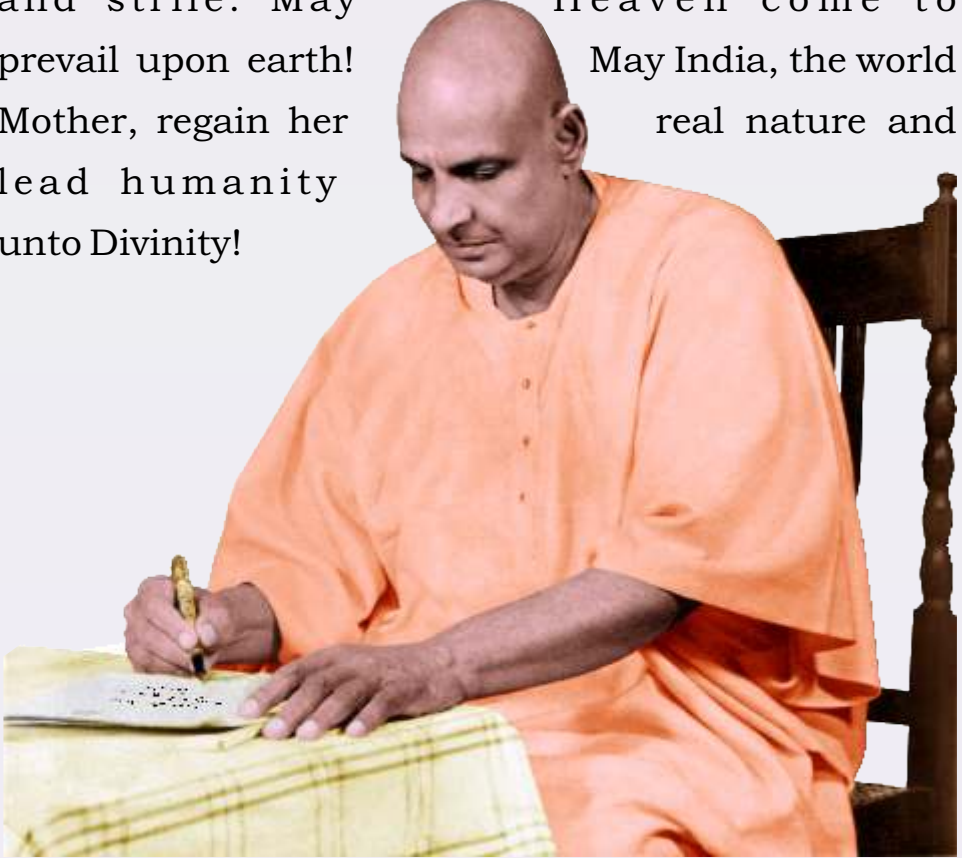
“Slay thou, O mighty armed, this dire enemy in the form of passion”. And again,

त्रिविधं नरकस्येदं द्वारं नाशनमात्मनः ।

कामः क्रोधस्तथा लोभस्तस्मादेतत्त्रयं त्यजेत् ॥

Triple is the gate of this hell, destructive of the self—lust, wrath and greed; therefore let man renounce these three.

Live now this divine life. Put an end to all hatred and strife. May Heaven come to prevail upon earth! May India, the world Mother, regain her real nature and lead humanity unto Divinity!



अब एक नया जीवन प्रारम्भ करिए

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

दिव्य आत्म स्वरूप,

ॐ नमो नारायणाय। नमस्कार। गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की दिव्य कृपा इस नववर्ष को आशा, सद्-आकांक्षा एवं प्रेरणा के उज्ज्वल प्रकाश से आलोकित करे। मैं आप सबके सुख, सुस्वास्थ्य, आध्यात्मिक पथ पर प्रगति तथा जीवन की समस्याओं एवं कठिनाइयों पर विजय हेतु मंगलकामना करता हूँ। यह नववर्ष आपके लिए आनन्द, शान्ति एवं समृद्धि से परिपूर्ण अनेकानेक वर्षों का अग्रदूत बने।

इस चौथे शिवानन्द आश्रम पत्र के साथ, हम अनेक दुःखद घटनाओं से भरे वर्ष को छोड़कर एक नवीन वर्ष में प्रवेश कर रहे हैं, जहाँ यह विश्व बादलों के आवरण से बाहर निकले सूर्य के समान पुनः प्रकाश को प्राप्त करेगा। भारतीय परम्परा के अनुसार भी सूर्य जनवरी माह में मकर-संक्रान्ति को उत्तरायण में प्रवेश करता है। जीवन में हुई उपलब्धि एवं क्षति के वार्षिक अवलोकन तथा नये संकल्प लेने के इस अवसर पर मैं आप सबसे कहना चाहता हूँ—“दिव्यत्व के पथ पर चलने वाले साधकवृन्द, हमारे आध्यात्मिक जीवन के प्रेरणास्रोत एवं पथप्रदर्शक की शारीरिक अविद्यमानता में इस वर्ष का आगमन हो रहा है। आज वे शारीरिक रूप से हमारे मध्य नहीं हैं जिनके समक्ष हम अपने वार्षिक संकल्प लेते थे। परन्तु उनकी यह भौतिक अविद्यमानता कुछ ऐसे नये संकल्पों को लेना आवश्यक बना देती है जो इससे पूर्व नहीं लिये गये। आज मैं उन संकल्पों के विषय में ही बात करूँगा। उनमें सर्वाधिक प्रमुख एवं सर्वप्रथम संकल्प यही होगा कि आप गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के उपदेश एवं सन्देश को अपने जीवन में अभिव्यक्त करें। यही दिव्य जीवन है।”

प्रिय डीएलएस सदस्यवृन्द, वर्ष १९६४ के आगमन पर एक साधक के रूप में नववर्ष-संकल्प लेने के साथ-साथ, आप श्री गुरुदेव की योग्य सन्तान, शिष्य एवं आध्यात्मिक प्रतिनिधि के रूप में उनके कार्य का उत्तरदायित्व लेने हेतु तत्पर हो जाइए। आप चाहे उनके अनुयायी हों, शिष्य हों अथवा भक्त हों, इस नववर्ष की प्रभात में उनके ‘दिव्य जीवन सन्देश’ का प्रतिदिन अपने जीवन में अभ्यास करने का तथा इसका व्यापक प्रचार करने का संकल्प लीजिए। आप यह संकल्प लीजिए कि आप सत्य, अहिंसा एवं ब्रह्मचर्य का पालन करेंगे; आप प्रतिदिन भले बनने, भला करने तथा सबके प्रति करुणाशील बनने का प्रयास करेंगे। निःस्वार्थ सेवा में अग्रणी रहने, भक्ति में प्रगतिशील होने, ध्यान में नियमित रहने तथा आत्मसाक्षात्कार हेतु तीव्र उत्कण्ठा से सम्पन्न होने का संकल्प करिए। उदार एवं पवित्र बनने, सांसारिकता से मुक्त होकर तथा क्षणभंगुर वस्तु-पदार्थों के प्रति अनासक्त होकर धर्म एवं आध्यात्मिक आदर्श के प्रति निष्ठावान् होने का संकल्प लीजिए। सबसे प्रेम करने, सबमें भगवान् के दर्शन करने तथा सबको भगवत्स्वरूप मान सबकी सेवा करने का संकल्प करिए। आप यह भी संकल्प लीजिए कि आप सभी परिस्थितियों के साथ स्वयं को समायोजित कर लेंगे, समस्त धर्मों एवं सम्प्रदायों के प्रति सहिष्णु रहेंगे तथा बाह्य स्तर पर दिखती विभिन्नताओं के पीछे छिपी एकता के बोध के साथ सर्वत्र एकत्व की स्थापना का प्रयास करेंगे। इस प्रकार अपने सम्पूर्ण जीवन को ‘शिवानन्दमय’ बनाने का संकल्प करिए। गुरुदेव शिवानन्द आपके जीवन में शुद्ध विचारों, पवित्र भावों, दयापूर्ण शब्दों एवं निःस्वार्थ कार्यों

के माध्यम से अभिव्यक्त हों। इस प्रकार अपने जीवन एवं कार्यों द्वारा गुरुदेव शिवानन्द को, उनकी स्मृति को शाश्वत बनाने का संकल्प लीजिए।

मुझे और बहुत कुछ कहना है, परन्तु मैं उसे फरवरी माह के पत्र के माध्यम से कहूँगा। अभी मैं इस पत्र को इस मुख्य प्रार्थना एवं अनुरोध तक सीमित रखूँगा कि आप सब उच्च संकल्प लें तथा दृढ़तापूर्वक इन्हें अपने जीवन में क्रियान्वित करें। आपके विचार, इच्छा-शक्ति एवं भाव तीनों मिलकर एक अदम्य आकांक्षा का रूप धारण कर लें ताकि इन संकल्पों को अभी, इसी क्षण क्रियान्वित किया जा सके। इस युग में इसे ही शिष्यत्व की पूर्णता कहा जायेगा, क्योंकि आज आदर्शों का जीवन में अभ्यास कर उन्हें वास्तविक बनाने की आवश्यकता है। “श्री गुरुदेव के प्रति उनके शिष्यों का क्या कर्तव्य है तथा शिष्यवृन्द आध्यात्मिक ज्ञान एवं दिव्य-जीवन सन्देश के प्रचार-प्रसार में अपना योगदान किस प्रकार दे सकते हैं”—इस विषय पर आप अपने

विचार लिखकर मुझे भेजिए। सबको लाभान्वित करने वाले इन पत्रों को प्राप्त कर मुझे प्रसन्नता होगी। जो इस विषय में मुझसे पत्र-व्यवहार करना चाहते हैं, वे कृपया पत्र के लिफाफे पर “शिवानन्द आश्रम पत्र क्रमांक-४” अवश्य लिखें।

भगवान् आप सबको विचार एवं विवेक, दृढ़ निश्चय, सुदृढ़ इच्छा-शक्ति, अटल विश्वास, साधना-शक्ति एवं परमोच्च उपलब्धि से आशीर्वादित करें। परम श्रद्धेय गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के पावन स्मरण के साथ पुनः अभिवन्दन एवं हार्दिक शुभकानाएँ।

स्वामी शिवानन्द

स्वामी चिदानन्द

१ जनवरी १९६४

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

केवल विचार-सागर या पंचदशी के स्वाध्याय से शुद्ध अद्वैत चैतन्य आत्मा का अनुभव नहीं हो सकता है। वेदान्त की चर्चा, ब्रह्मसूत्र और उपनिषदों की शुष्क वार्ता जीवन के ऐक्य का अनुभव कराने में मनुष्य की सहायता नहीं कर सकते। उस साधक के लिए अद्वैतिक चेतना की एकता—“सर्वं खल्विदं ब्रह्म”—यह सारा ब्रह्म ही है—का अनुभव करने की तब तक कोई आशा नहीं है जब तक कि वह कठोरतापूर्वक घृणा, द्वेष, संकीर्णता, असूया, क्रोध, अहंकार और मनुष्य-मनुष्य को अलग करने वाले सारे अवरोधों को दिव्य भाव से दीर्घ काल तक की गयी मानव-सेवा द्वारा नष्ट नहीं कर देता। इन दिनों व्यावहारिक वेदान्त दुर्लभ है, केवल विविध धर्मों के गौण अंगों पर शुष्क विवाद और निरर्थक झगड़े ही चलते हैं।

गीता का केन्द्रीय उपदेश यही है कि मनुष्य संसार में रहते हुए संसार के द्वारा ही आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करे। श्री वसिष्ठ जी ने श्री रामचन्द्र जी को यही उपदेश किया था। मानवता में ईश्वर की सेवा करना, संसार में रहते हुए भिन्न-भिन्न क्रियाओं के बीच ईश्वर का चिन्तन करना गुहा-जीवन से श्रेष्ठ है। निःस्वार्थ कर्म ही योग है। कर्म ही आत्म-पूजा है। निष्काम कर्म में कुछ हानि नहीं है। सच्ची आध्यात्मिक उन्नति निष्काम कर्मयोग से प्रारम्भ होती है।

—स्वामी शिवानन्द

आध्यात्मिक पथ के सहपथिको-मित्रो,

दिव्य आत्मन्,

ॐ नमो नारायणाय।

ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय।

सस्नेहप्रणाम।

नववर्ष २०२१ की सुप्रभात हम सबके लिए आशा एवं उम्मीद की नयी किरण लायी है। वर्ष २०२० में विश्व के समक्ष एक अदृश्य शत्रु अर्थात् कोविड-१९ महामारी के रूप में महान् संकट उपस्थित हुआ; और सम्पूर्ण मानवता ने संगठित होकर इस शत्रु के विरुद्ध संघर्ष किया तथा आज हम एक निर्णयात्मक विजय की ओर अग्रसर हैं। हम यह प्रार्थना एवं आशा करते हैं कि सर्वशक्तिमान् प्रभु एवं श्री गुरुदेव की कृपा से सम्पूर्ण धरा पर शीघ्र ही यह विजय-पताका लहरायेगी।

यदि हम मानवता के इतिहास को देखें, तो यह जानेंगे कि मनुष्य अपने प्रयासों-प्रयत्नों में सदैव सफल रहा है यद्यपि नियति के क्रूर हाथों द्वारा उसकी अनेक बार परीक्षा ली गयी। उसकी यह सफलता प्रकृति पर मानव की श्रेष्ठता के सिद्धान्त को पुष्ट करती है। एक आध्यात्मिक व्यक्ति इस

रहस्य को जानता है कि जीवन-शक्ति का ऊर्ध्वगामी प्रवाह इस सिद्धान्त पर ही आधारित होता है।

हम यह अनुभव करते हैं कि गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के इन शब्दों को अपने हृदय में धारण करने तथा इनके आधार पर जीवन व्यतीत करने का यह सर्वथा उचित समय है— “असत्य को सत्य मानने, अस्थायी को शाश्वत मानने तथा जीवन के सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण कर्तव्य ‘आत्म-साक्षात्कार’ को भूल जाने से अधिक महान् त्रुटि कोई और नहीं है।”

हम परमपिता परमात्मा एवं परम श्रद्धेय गुरुदेव के पावन चरणकमलों में यही प्रार्थना करते हैं कि वे आप सबको साहस, शक्ति एवं अन्तर्दृष्टि से आशीर्वादित करें ताकि आप जीवन एवं इसकी सभी चुनौतियों का वीरतापूर्वक सामना कर सकें तथा सर्वदा विजय प्राप्त करें।

अभिनन्दन सहित
आपका एवं श्री गुरुदेव की सेवा में,

Shawari Yogaswamipawanand
31

स्वामी योगस्वरूपानन्द
परमाध्यक्ष

सेवापरायणता में सच्चा भाव

परम पूज्य श्री स्वामी तपोवन जी महाराज

ब्रह्मैवेदममृतं पुरस्ताद्ब्रह्म पश्चाद्ब्रह्म दक्षिणतश्चोत्तरेण।

अधश्चोर्ध्वं च प्रसृतं ब्रह्मैवेदं विश्वमिदं वरिष्ठम्॥ (मुण्डकोपनिषद् - २.२.११)

यह अमृत ब्रह्म ही आगे है, ब्रह्म ही पीछे है, ब्रह्म ही दायीं-बायीं ओर है, तथा यही ऊपर और नीचे है। सर्वत्र ब्रह्म ही है। यह समस्त जगत् वस्तुतः परम ब्रह्म ही है।

आत्मैवाधस्तादात्मोपरिष्ठात् आत्मापश्चादात्मा पुरस्तादात्मा दक्षिणत

आत्मोत्तरत आत्मैवेदं सर्वमिति॥ (छान्दोग्योपनिषद्-७.२५.२)

आत्मा ही नीचे है, आत्मा ही ऊपर है, आत्मा ही आगे और पीछे है, आत्मा ही दायें और बायें है। यह सब कुछ आत्मा ही है।

आश्चर्यमद्य ममभाति कथं द्वितीयं

नित्ये निरस्तनिखिले शिवचित्रकाशे॥ (संक्षेप शारीरक- ४.५७)

आत्म-साक्षात्कार के उपरान्त, मुझे इस बात पर सर्वाधिक आश्चर्य होता है कि एकमेव अद्वितीय, शुद्ध एवं शाश्वत चैतन्य तत्त्व के प्रकाश में अशुद्ध, अनित्य एवं जड़ अनात्म तत्त्व किस प्रकार भासित होता है।

‘सब कुछ ब्रह्म ही है’ अथवा ‘सब कुछ आत्मा ही है’ — इस औपनिषदिक सत्य का साक्षात्कार ही मानव जीवन का उद्देश्य है। यह सर्वात्म भाव, यह अद्वैत भाव ही उन समस्त दिव्य सद्गुणों का मूल कारण है जो दिव्य जीवन की आधारशिला हैं। केवल इस सर्वात्मभाव के द्वारा ही दिव्यता एवं निःस्वार्थता प्राप्त की जा सकती है। सर्वात्म भाव के बिना प्रेम, विनम्रता, उदारता, समदृष्टि एवं सेवा आदि गुण स्वार्थपूर्ण, संकीर्ण एवं अस्थायी होते हैं। इस सर्वात्म भाव के बिना परिपूर्णता, शान्ति, आनन्द एवं जीवन्मुक्ति की प्राप्ति सम्भव नहीं है।

आत्मनः प्रतिकूलानि परेषां न समाचरेत्॥ (महाभारत-५.१५.१७)

जो व्यवहार एवं आचरण हमारे लिए अनुकूल नहीं है, वैसा व्यवहार एवं आचरण हमें दूसरों के प्रति नहीं करना चाहिए।

महान् शास्त्रकार मनु के इस उपदेश का पूर्णतया पालन भी वही विद्वज्जन कर सकते हैं जिन्होंने सर्वात्म भाव का अनुभव किया है। सर्वात्मभाव के अनुभव से सम्पन्न महापुरुष ही अन्य जनों को दिव्य सद्गुणों एवं दिव्य जीवन के विषय में शिक्षा देने के वास्तविक अधिकारी हैं। क्योंकि विश्व केवल उन्हीं धर्मगुरुओं के उपदेशों-शिक्षाओं से लाभान्वित होता है जो वही कहते हैं जिसका उन्होंने स्वयं अभ्यास एवं अनुभव किया है। जिन्हें भगवान् के अस्तित्व तक में विश्वास नहीं है, आजकल ऐसे व्यक्ति भी स्वयं को भगवद्-भक्त एवं भगवद्-साक्षात्कार प्राप्त सन्त के रूप में प्रस्तुत कर भगवान् के विषय में, भगवान् के अनुभव तथा दिव्य सद्गुणों के विषय में उपदेश देने लगते हैं। एक लोभी व्यक्ति त्याग का उपदेश देता है, एक अहंकारी व्यक्ति विनम्रता अपनाने की शिक्षा देता है तथा द्वेष एवं घृणा से भरा व्यक्ति प्रेम

का उपदेशक बन जाता है। इससे समाज को लाभ होने की अपेक्षा हानि ही होती है। अन्तरात्मा का हनन अनेकों गौ एवं ब्राह्मणों की हत्या से अधिक पापपूर्ण कृत्य है। इस प्रकार के आध्यात्मिक गुरुओं के नाटक को देखकर न केवल विवेकी जन अपितु भगवान् स्वयं भी हँसते हैं।

ऋषिकेश के आनन्द कुटीर में जाइए। वहाँ आप इस सर्वात्म भाव के मूर्तिमन्त विग्रह को देखेंगे, वे ही दिव्य ज्ञान, दिव्य सद्गुणों एवं दिव्य जीवन के विषय में उपदेश देने के वास्तविक अधिकारी हैं। मैं आधुनिक युग के सर्वाधिक सम्माननीय एवं प्रख्यात सन्त श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के विषय में बात कर रहा हूँ। उनका प्रेम एवं विनम्रता असीम हैं क्योंकि ये दोनों उनके वास्तविक सर्वात्म भाव से उत्पन्न हुए हैं। वे महान् त्याग एवं वैराग्य से सम्पन्न एक उच्च कोटि के संन्यासी हैं, परन्तु उनके मानवता के प्रति प्रेम ने उन्हें एक सेवानिष्ठ कर्मयोगी बना दिया है। अपने बन्धुजनों के दुःखों एवं कष्टों को देखकर एक प्रेमपूर्ण व्यक्ति शान्त नहीं बैठ सकता है। मैं उनके मानवता के प्रति महान् प्रेम को उजागर करती एक घटना का वर्णन करता हूँ जो मेरे स्वयं के अनुभव पर आधारित है तथा जिसका उल्लेख मैंने अपनी संस्कृत भाषा में रचित पुस्तक 'ईश्वर दर्शन' में भी किया है—

तस्मिन्नेवमठेऽद्यस्तादेकत्र वासं कुर्वन् स एकस्मिन् मध्याह्ने स्वामिसविधमागत्यांग्लगिरेत्यभेदयन् :
 “स्वामिन्! मया सार्धमपरोऽपि कश्चित् साधुर्बङ्गदेशोयो निवसति। सोऽयं बहुभिरहोऽभिरुपताप-
 पीडितः, आश्रमे अत्र तदर्थमत्यल्पपरिमाणं पयो मया गवेषितमपि नासादितम्; नान्यः कश्चनोपायो
 दृश्यते, हृदतः क्रेष्यामि यद्याणकद्वयं लभ्यते।” अहो! स्वामी तपोवनमपि निष्किञ्चनो भिक्षामात्रजीवी
 नार्थसंग्रहवानासीत्। तथापि कथंचित् संपाद्य च्तुराणकान् तस्मै स्वामिने स्वामी सबहुमानं सप्रणामं
 प्रददौ, प्रशंसं च मुक्तकण्ठं तदीयां भूतदयां, परिचरणनिष्ठां च॥

(एक बार जब तपोवन स्वामी जी ब्रह्मानन्द आश्रम में निवास कर रहे थे, श्री शिवानन्द जी दोपहर में उनके पास आये और अँगरेजी भाषा में उनसे निवेदन किया, “मेरे साथ एक बंगाली साधु रह रहे हैं। पिछले कई दिनों से वे बहुत बीमार हैं। मैं उनके लिए थोड़ा दूध चाहता हूँ। मैं अनेक आश्रमों में गया, परन्तु मुझे थोड़ी मात्रा में भी दूध प्राप्त नहीं हुआ। अब दुकान से दूध खरीदने के अतिरिक्त कोई अन्य उपाय नहीं दिखता है। यदि मेरे पास दो आने होते, तो मैं उनके लिए दूध खरीद सकता था।” श्री तपोवन स्वामी जी स्वयं भिक्षा पर निर्वाह करते थे, उनके पास भी धन नहीं था। तथापि किसी प्रकार उन्होंने चार आने का प्रबन्ध किया तथा अत्यन्त सम्मानपूर्वक श्री शिवानन्द जी को दिया। उन्होंने उनकी करुणाशीलता एवं सेवापरायणता की अत्यधिक मुक्तकण्ठ से प्रशंसा की।)

उस समय श्री शिवानन्द जी के पास एक आना भी नहीं था। उनके ज्वलन्त वैराग्य को देखिए। परन्तु ऐसी विरक्त अवस्था में भी वे दूसरों की सेवा करना चाहते थे। रोगियों, पीड़ितों एवं असहाय जनों के प्रति उनकी सहानुभूति एवं प्रेम को देखिए। उनकी विनम्रता भी अनुपमेय है। उनका जन्म दक्षिण भारत के एक उच्च ब्राह्मण कुल में हुआ है, परन्तु वे अन्य वर्णों के गृहस्थी जनों के चरणों की धूल अपने मस्तक पर लगाने में नहीं हिचकिचाते हैं। ऐसी विनयशीलता-विनम्रता पौराणिक काल के ऋषियों में भी देखनी दुर्लभ है।

मैं उन्हें जानता हूँ; उनसे प्रेम करता हूँ, और मैं पिछले कई वर्षों से उनके कार्यों एवं प्रगति को अत्यधिक प्रफुल्लित-हर्षित हृदय से देख रहा हूँ। हम दोनों पारस्परिक स्नेह एवं सम्मान के भाव से एक दूसरे से घनिष्ठ रूप से जुड़े हैं। हम दोनों ने दक्षिण भारत की उस पवित्र भूमि में जन्म लिया है जो अनेकों विश्वप्रसिद्ध सन्तों, दार्शनिकों एवं आचार्यों की जननी है। हम दोनों लगभग एक ही समय में संन्यासी के रूप में ऋषिकेश आये तथा अपनी तपस्या प्रारम्भ की। परन्तु

इसके पश्चात्, मैं बद्रीनाथ एवं गंगोत्री की गुफाओं में रहने लगा; इसका कारण मैं नहीं जानता हूँ परन्तु मुझे वहाँ रहना बहुत अच्छा लगता था। श्री शिवानन्द जी ऋषिकेश में रहकर ही तपस्या करते रहे तथा कुछ समय पश्चात्, अपनी उच्च आध्यात्मिक उपलब्धियों एवं कार्यों द्वारा दिव्य जीवन के महान् उपदेशक बन गये।

मैंने ये पंक्तियाँ उनकी प्रशंसा करने हेतु नहीं लिखी हैं। मैंने ये पंक्तियाँ उनके समस्त दिव्य सद्गुणों के स्रोत, उनके परिपूर्ण सर्वात्म भाव के प्रति श्रद्धा-सम्मान अभिव्यक्त करने हेतु लिखी हैं। मैं यह मानता हूँ कि यह सर्वात्म भाव ही आध्यात्मिक जीवन में उनकी सफलता का रहस्य है। मैं जब भी श्री स्वामी शिवानन्द जी का स्मरण करता हूँ, मुझे इन महान् सन्त की विद्वत्ता, नेतृत्व-कौशल, अन्य असाधारण सद्गुणों एवं कार्यों की अपेक्षा इनकी यह महान् विशेषता अर्थात् इनका सर्वात्म भाव पहले स्मरण आता है।

अभी सम्पूर्ण देश में इन महान् आध्यात्मिक विभूति के षष्ट्यब्दिपूर्ति दिवस को इनके भक्तों, मित्रों एवं प्रशंसकों द्वारा अत्यन्त उत्साहपूर्वक मनाया जा रहा है। इस शुभ अवसर पर मैं अत्यन्त स्नेह एवं सम्मानपूर्ण हृदय से उनका स्मरण करता हूँ तथा अपनी हिमालय-कुटी के एकान्त में बैठा इन संस्कृत श्लोकों के माध्यम से अपनी हार्दिक शुभकामनाएँ प्रेषित करता हूँ। क्योंकि मैं जानता हूँ कि उनमें संस्कृत भाषा के प्रति सहज प्रेम एवं श्रद्धा है। और ऐसा क्यों नहीं हो? वे एक सुप्रसिद्ध एवं अद्वितीय संस्कृत विद्वान् महामहोपाध्याय श्री अप्पय्य दीक्षितार के वंशज हैं। मैं पाठकों के मनोविनोद के लिए श्री अप्पय्य दीक्षितार जी से जुड़ी मेरे जीवन की एक घटना कहता हूँ। जब मैं लगभग सत्रह अथवा अठारह वर्ष की आयु में मालाबार स्थित अपने घर में श्री अप्पय्य दीक्षितार जी के एक प्रसिद्ध अलंकारग्रन्थ 'कुवलयानन्द' का अध्ययन कर रहा था, तो एक दिन मैंने अपने अध्यापक शास्त्री जी से पूछा, "इतनी सुन्दर एवं भव्य कृति 'कुवलयानन्द' के रचयिता ये अप्पय्य दीक्षितार कौन हैं?" शास्त्री जी इस प्रश्न का उत्तर नहीं दे सके क्योंकि उन्हें श्री दीक्षितार के जीवन के विषय में कुछ भी ज्ञात नहीं था। वे अपनी अज्ञता पर लज्जित हुए। यह बात वहीं समाप्त हो गयी। यद्यपि मैं उस समय श्री दीक्षितारजी के जीवन के विषय में कुछ जान नहीं सका, परन्तु उनके संस्कृत भाषा के ज्ञान एवं उनकी विद्वत्ता के प्रति मेरे हृदय में गहन श्रद्धा एवं प्रशंसा के भाव उत्पन्न हुए। यही श्री अप्पय्य दीक्षितार हमारे प्रिय शिवानन्द जी के पूर्वज हैं। इस बात को जानने के उपरान्त मुझे अत्यधिक हर्ष एवं आश्चर्य हुआ, और आज भी इसके स्मरण से मुझे आश्चर्यमिश्रित हर्ष हो रहा है।

श्री शिवानन्द षष्ट्यब्दिपूर्ति षटकम्

जीयाच्च जीव्याच्चिरमत्र धीरः शिवो य आनन्दकुटीरवासी।

गुरुर्बहुनां बहुशिक्षितानां गुरुस्त्रिलोक्याश्च शिवस्वरूपः॥१॥

विद्वज्जनों के गुरु, त्रिलोकगुरु, शिवस्वरूप, आनन्दकुटीर वासी धीर पुरुष श्री शिवानन्द जी की जय हो तथा वे दीर्घायु को प्राप्त हों।

यज्जीवनं तीव्रतपः प्रभावात् स्वेनानुभूतं चरितं च सम्यक्।

तद्विव्यसज्जीवनशिक्षकोऽयं जीयान्महाचार्यवरः शताब्दान्॥२॥

जिस दिव्य जीवन को अत्यन्त कठोर तपपूर्वक उन्होंने स्वयं आचरित किया है, उस वास्तविक दिव्य जीवन के उपदेशक, समस्त महान् आचार्यों में सर्वश्रेष्ठ श्री शिवानन्द जी शतायु हों।

जयतु जयतु जैत्र श्रीयुतः प्रेममूर्ति-र्जयतु जयतु विद्यौदार्यवीर्याम्बुराशिः।
जयतु जयतु भूमौ भारतज्याविभूति-र्जयतु जयतु दीर्घं श्रीशिवानन्द योगी॥३॥

प्रेम के मंगलमय विग्रह की जय हो। साहस एवं उदारता के सागर की जय हो। भारतवर्ष की महान् विभूति की जय हो। श्री शिवानन्द योगी की सदा जय हो।

रे रे मानुष! दैवसंपदिहया मोक्षप्रदा देहिनां
सत्यं निःस्पृहकर्मं भक्तिररतियोगश्च तत्त्वस्थितिः।
इत्येवं विधदैवधर्ममधुना शिक्षस्वतां स्वामिनः शश्वत्
क्लिंश्याति चात्र जीवति शिवस्तातोपमस्त्वत्कृते॥४॥

वह दिव्य सम्पदा, जो मोक्ष प्रदान करती है, चार प्रकार की है—निःस्वार्थ सेवा, भक्ति, योग एवं तत्त्वज्ञान। श्री स्वामी शिवानन्द जी की शरण जाकर उनसे यह बहुमूल्य सम्पदा प्राप्त करिए क्योंकि वे एक प्रेमपूर्ण पिता के समान, आप सबके कल्याण के लिए ही जीवनपर्यन्त अथक परिश्रम करते रहे हैं।

धन्या माता च धन्यं कूलमथ तटिनी ताम्रपर्णी च धन्या
धन्या सा द्राविडी भूऋषिमुनिजननी भारती चापि धन्या।
धन्या कुब्जाप्रकाभूरथ तुहिनगिरिः स्निग्धकाश्चास्मदाद्या
तल्बधो यस्मादिनोद्यद्द्युति शिवयतिसंपर्कसौभाग्यलाभः॥५॥

(उनकी) माता धन्य है। (उनका) कुल धन्य है। ताम्रपर्णी नदी धन्य है। तमिलनाडु प्रदेश धन्य है। ऋषि-मुनियों की जन्मदात्री भारतभूमि धन्य है। ऋषिकेश एवं हिमालय पर्वत धन्य हैं। मुझ जैसे उनके सुहृद-मित्र धन्य हैं जिन्हें इन शिव-यति (शिवानन्द जी) से घनिष्ठ सम्पर्क का सौभाग्य प्राप्त हुआ है जो उदीयमान सूर्य के प्रकाश के समान उज्ज्वल आभा से युक्त हैं।

लक्ष्यं कांक्ष्यं नराणां निखिल मुनिवरैर्वेदिकैर्वेदब्राह्मैश्चादिष्टं
यद्गिरिष्ठं सुखप्रदमभयं जीवनं दिव्यमेकम्।
लोके तद्वृद्धिहेतोस्तदभिनव गुरोर्जीवनं श्रीशिवेन्द्रस्वारोग्यं
चापि दीर्घं जनधननिचयं हे नराः प्रर्थयध्वम्॥६॥

वैदिक युग एवं इसके पश्चात् के युगों के समस्त सन्त-महापुरुषों ने आनन्द, शान्ति एवं अभयप्रदायक दिव्य जीवन व्यतीत करना ही मानव जीवन का एकमात्र लक्ष्य बताया है। इस दिव्य जीवन की महत्ता एवं महिमा का सर्वत्र प्रचार करने हेतु इसके नवीन उपदेशक श्री स्वामी शिवानन्द जी ने अपना सम्पूर्ण जीवन समर्पित किया है। हे मानववृन्द! आप सब उनकी तथा उनके शिष्यों एवं अनुयायियों की दीर्घायु एवं सुस्वास्थ्य हेतु भगवद्-चरणों में प्रार्थना करें।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

परिपूर्णता के पथ पर उद्यमशील रहिए

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

चरित्र की परिपूर्णता-श्रेष्ठता अर्जित करना जीवन का महानतम कार्य है। आपने अब स्वयं के चरित्र के विकास करने का निश्चय किया है। आपने स्वयं को परिवर्तित करने का निर्णय लिया है। आप भूतकाल की समस्त गलतियों एवं असावधानियों को पूर्णतया समाप्त करके एक नवीन जीवन प्रारम्भ करना चाहते हैं। इस हेतु आपने अनेक संकल्प एवं प्रतिज्ञाएँ ली हैं, परन्तु दिन एवं सप्ताह बीतते जाते हैं और आपका पुराना स्वभाव जैसा था, वैसा ही बना रहता है। ऐसा क्यों होता है? मानव का स्वभाव अत्यन्त विचित्र है। आप स्वयं अपने मन की अद्भुत क्रियाओं को देखकर भ्रमित एवं चकित हो जाते हैं।

प्रकृति आकस्मिक परिवर्तनों के विरुद्ध सदैव विद्रोह करती है। आपकी पुरानी प्रकृति, पुराना स्वभाव आपके नये विचारों एवं आदतों का कड़ा विरोध करेंगे। अपने सहज विवेक का उपयोग करिए तथा मन को सावधानीपूर्वक अनुशासित करिए। परिवर्तन धीरे-धीरे ही होते हैं। चरित्र-निर्माण के पथ पर चमत्कारिक परिणामों की आशा मत करिए। तब आप निश्चय ही इस पथ पर प्रगति करेंगे तथा सफलता पायेंगे। बिना प्रयत्न एवं पुरुषार्थ के किसी महान् लक्ष्य की प्राप्ति नहीं हो सकती है। आपको कठोर प्रयास करना चाहिए। छाछ से भरे बर्तन में मथनी डुबोते ही मक्खन प्राप्त करने की आशा करना मूर्खतापूर्ण ही होगा। आपको दोनों हाथों से परिश्रम करते हुए छाछ को मथना होगा। आपको कठिन परिश्रम करना होगा तथा अधिक समय तक करना होगा। एक आरी के सिरे बहुत नुकीले होते हैं, परन्तु लकड़ी को छोटे टुकड़ों में काटने हेतु उसे

लकड़ी के बीच से सैकड़ों बार गुजरना होता है, इसी प्रकार आपके स्वभाव की पुरानी प्रवृत्तियों एवं आदतों को तोड़ने के लिए भी धैर्यपूर्वक सतत प्रयास की आवश्यकता है।

पुरानी आदतें बहुत कठिनाई से ही नष्ट होती हैं। इसी प्रकार पुरानी प्रवृत्तियों को छोड़ना भी अत्यधिक कठिन होता है। छोटा सा प्रलोभन सामने आते ही ये पुरानी आदतें एवं प्रवृत्तियाँ पुनः सक्रिय हो जाती हैं और आपके संकल्प टूट जाते हैं। परन्तु कभी निराश मत होइए। वीरतापूर्वक संघर्ष करिए। एक नई आदत पुरानी आदत को हरा देती है, नष्ट कर देती है। यही चरित्र-निर्माण का रहस्य है। सकारात्मक आदत एवं प्रवृत्ति का विकास नकारात्मक आदत एवं प्रवृत्ति को परास्त करता है। अच्छी एवं पवित्र प्रवृत्तियों का धीरे-धीरे विकास करके आप शीघ्र ही समस्त बुरी प्रवृत्तियों एवं आदतों का नाश कर सकते हैं। अतः इस प्रभावशाली विधि को अपनाइए।

इसके लिए आपको अपनी इच्छा-शक्ति का प्रयोग करना होगा। शारीरिक स्तर पर कार्यशील नियम यहाँ भी लागू होते हैं। जिस प्रकार नियमित व्यायाम से शरीर की मांसपेशियाँ विकसित एवं सुदृढ़ होती हैं, उसी प्रकार आत्म-नियन्त्रण के छोटे-छोटे कार्य सतत करते रहने से इच्छा-शक्ति सुदृढ़ होती जाती है। अपने संकल्पों-प्रतिज्ञाओं को पुनः-पुनः दोहराइए, उन्हें क्रियान्वित करिए।

भूमि में बीज को बो देना मात्र पर्याप्त नहीं है। उसके समुचित विकास हेतु आपको उसे समय-समय पर पानी देना चाहिए, भूमि से काँटों एवं खरपतवार को उखाड़ना चाहिए तथा सूर्य के प्रकाश की भी उचित

व्यवस्था करनी चाहिए। इसी प्रकार आपके संकल्पों एवं प्रतिज्ञाओं की भी सावधानीपूर्वक देखभाल आवश्यक है। स्वयं की सदैव अनुचित एवं भ्रामक प्रभावों से रक्षा करिए। प्रलोभनों से तथा तथाकथित मित्रों के अनुचित सुझावों से बचने का प्रयास करिए। नई एवं अच्छी आदतों-प्रवृत्तियों को मिटने मत दीजिए।

इस समस्त प्रयास में मुख्य बाधा आत्म-विश्वास का अभाव है। इससे आपकी इच्छा-शक्ति कुंठित हो जाती है तथा पहली कठिनाई आते ही आप प्रयास छोड़ देते हैं, हताश एवं निराश हो जाते हैं। इस आदत से स्वयं को मुक्त करिए। अनेक छोटी-छोटी दुर्बलताएँ दृढ़ संकल्पित प्रयास से तुरन्त ही समाप्त हो जाती हैं। आप बाधाओं के भय के कारण स्वयं में विश्वास खो देते हैं। जो व्यक्ति भविष्य से भयभीत होता है, असफलता से भयभीत होता है, वह अपने कार्यों को सीमाओं में बाँध देता है।

असफलता बुद्धिमत्तापूर्वक पुनः कार्य प्रारम्भ करने का अवसर मात्र है। इसलिए स्वयं में दृढ़ विश्वास रखिए। आप अपने स्वभाव के दास नहीं, स्वामी हैं। आत्म-विश्वासी बनिए।

आपका दृढ़ संकल्प आपके कार्यों में अभिव्यक्त होना चाहिए। उच्च विचारों का जीवन में अभ्यास करने से वे चरित्र का रूप धारण कर लेते हैं। इसलिए उद्यमशील बनिए। विघ्न-बाधाओं के विषय में मत सोचिए। कभी पराजय मत स्वीकार करिए। जब आपने एक बार प्रकाश के पथ पर चलना प्रारम्भ कर दिया है, तो सतत आगे बढ़ते रहिए। एक-एक कदम रखते हुए अथवा छलाँगें मारते हुए तब तक आगे बढ़ते रहिए जब तक कि आप परिपूर्ण चरित्र के आदर्श को प्राप्त नहीं कर लेते हैं। परिपूर्णता के पथ पर उद्यमशील रहिए।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

ईश्वर सच्चिदानन्द (परम अस्तित्व, परम चैतन्य एवं परम आनन्द) है। ईश्वर सत्य है। ईश्वर प्रेम है। परमात्मा प्रकाशों का प्रकाश है। ईश्वर सर्वव्यापी चैतन्य है। ईश्वर ही वह सर्वव्यापी शक्ति है, जो इस ब्रह्माण्ड का संचालन करती है और इसको सुव्यवस्थित भी रखती है। वह (परमेश्वर) इस शरीर और मन का आन्तरिक शासक (अन्तर्यामी) है। वह सर्वशक्तिमान्, सर्वज्ञ और सर्वव्यापी है। वह तुम्हारे मन का मूक साक्षी है। वह सूत्रधार अर्थात् तुम्हारे जीवन की डोरी को धारण करने वाला है। वह सम्पूर्ण जगत् और सभी वेदों का योनिभूत कारण है। वही संकल्पों को प्रेरणा देता है। उसके छह गुण ज्ञान, वैराग्य, सौन्दर्य (माधुर्य), ऐश्वर्य, श्री और कीर्ति हैं। अतः वह भगवान् कहलाता है।

उसकी सत्ता भूत, वर्तमान और भविष्य में निरन्तर रहती है। जगत् की परिवर्तनशील घटनाओं के मध्य वही एक अपरिवर्तनशील और निर्विकार है। संसार की सभी नश्वर वस्तुओं के मध्य वही अविनश्वर है। वह नित्य, शाश्वत, अविनाशी, अव्यय और अक्षर है। उसने अपनी लीला के लिए त्रिगुणों अर्थात् सत्त्व, रज एवं तम द्वारा इस जगत् की सृष्टि की है। वह मायापति है।

वह स्वतन्त्र है। उसको सत्यकाम और सत्यसंकल्प कहा जाता है। वह जीवों के कर्मों का फल देने वाला है। वह दयामय है। वह जीवों की प्यास को शीतल जल और रसान्वित फलों से बुझाता है। परमात्मा की शक्ति से तुम देखते हो, सुनते हो और चलते हो। जो-कुछ तुम देखते हो, वह ईश्वर है। जो-कुछ तुम सुनते हो, वह ईश्वर है। ईश्वर तुम्हारे हाथों द्वारा काम करता है और मुख द्वारा भोजन करता है। केवल अज्ञान और अहंकार के कारण तुम उसे भूल गये हो।

—स्वामी शिवानन्द

तिरेसठ नयनार सन्त :

कुंगिलियक्कलय नयनार

परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

कुंगिलियक्कलय नयनार का जन्म चोला राज्य तिरक्कडवूर में हुआ था। यहाँ के भगवान् को अमिरदा घटेश्वर कहा जाता है। एकदा देव और असुर अमृत का पात्र लिये हुए यहाँ आये थे। स्नान करने की इच्छा से उन्होंने पात्र को उस स्थान पर रख दिया और नदी में स्नान करने चले गये। जब लौट कर आये और पात्र को उठाना चाहा तो वह उनसे उठाया ही नहीं जा सका। वह पात्र स्वयं ही लिंगम् में परिवर्तित हो गया। अतः यह लिंगम् अमृत लिंगम् नाम से जाना जाने लगा। मार्कण्डेय ने इसी लिंग की पूजा की और शोडषवर्षीय किशोर के रूप में ही रहने का अमरत्व का वरदान प्राप्त किया था।

यहाँ की देवी को अभिरामी अम्माँ कहा जाता है। माँ का एक गहन भक्त अभिरामी था, जिसने माता की स्तुति में अत्यन्त सुन्दर गीत गाये और देवी माता ने अत्यन्त प्रसन्न हो कर राजा के क्रोध से उसकी रक्षा करने के लिए अमावस की रात्रि को पूर्णिमा में परिवर्तित कर दिया था।

कुंगिलियक्कलय नयनार जाति से ब्राह्मण थे। उन्हें यह नाम इसलिए दिया गया कि वह अपने हाथों में सदैव धूप-अगरबत्ती का बरतन पकड़े रखते थे। उनका यह विश्वास था कि भगवान् के आगे धूप-अगर की सुगन्ध करना, उनकी सर्वोत्तम सेवा है। नयनार की गहन एवं दृढ़ भक्ति और अद्भुत सेवा से भगवान् शिव अत्यन्त प्रसन्न थे। भगवान् ने अपने भक्त की परम भक्ति की महिमा को समस्त जगत् के सामने प्रकट करने की इच्छा से उनको परीक्षा में डालना चाहा।

भगवदेच्छा से नयनार का सारा धन अचानक चला गया। उसने अपनी समस्त अचल-सम्पत्ति बेच डाली। परिवार को भूखा रहना पड़ गया। किन्तु फिर भी भगवान् के आगे धूप जलाना किसी-न-किसी प्रकार चलता रहा। एक दिन उसकी सहधर्मिणी ने सोचा, 'सब-कुछ बिक गया है, केवल यह मंगलसूत्र ही शेष है जिसे प्रत्येक सुहागिन को पति के होते हुए आजीवन पहनना अनिवार्य होता है, अतः भले ही यह अशुभ हो तथापि मैं अपने स्वामी को यह दे देती हूँ। इसे वह बेच डालें और कुछ चावल ले आयें ताकि हम बच्चों को भोजन खिला सकें अन्यथा कहीं क्षुधा-पीड़ित बालकों का प्राणान्त ही न हो जाये।' अतः उसने मंगलसूत्र निकाला और पति को थमा दिया जिसने हर्षपूर्वक उसे ले लिया। जब वह उसे बेचने के लिए बाज़ार जा रहा था तो भगवान् शिव स्वयं एक फेरी वाले के रूप में उसके सम्मुख प्रकट हो गये और बोले कि उसके पास अति उत्तम सुगन्ध वाली अगरबत्तियाँ हैं। 'अगरबत्ती' शब्द कानों में पड़ते ही नयनार अपनी और अपने कार्य की सुधबुध खो बैठा! उसने तुरन्त मंगलसूत्र दे कर अगरबत्तियाँ ले लीं और उन्हें भगवान् के समक्ष जलाने के लिए उसी समय मन्दिर की ओर चल दिया।

उसकी पत्नी धैर्यपूर्वक अपने पति के लौटने की प्रतीक्षा करती रही, किन्तु जब रात हो जाने पर भी वह लौट कर नहीं आया तो बच्चों को भूखे ही सुला दिया और स्वयं भगवान् से प्रार्थना करती रही। भगवान्

इस भले दम्पति से अत्यधिक प्रसन्न हुए। इस साध्वी एवं निष्ठावान् धर्मपत्नी ने अपने स्वामी के सेवार्थ अति पावन आभूषण तक को देने में भी संकोच नहीं किया। कुरल का कथन है कि 'जो स्त्री प्रातः उठते ही अन्य किसी भी देवता की नहीं अपितु अपने पति की पूजा करती है, वर्षा तक उसके आदेश का पालन करके बरसती है।' भगवान् शिव ने रात को स्वप्न में दर्शन दिये और धन का वरदान दिया।

वह निद्रा से जागी तो सम्पूर्ण गृह को हर प्रकार की सम्पदा से भरपूर देख कर अचम्भित रह गयी। वह भगवान् की महिमा का गान करने लगी। शीघ्र ही उसने स्वादिष्ट व्यंजन तैयार किये और पति की प्रतीक्षा में बैठ गयी।

नयनार की पत्नी को इस प्रकार वरदान देने के बाद भगवान् शिव ने मन्दिर में नयनार को दर्शन दे कर कहा, "ओ महान् आत्मा, मैं तुम्हारी दृढ़ भक्ति से अति प्रसन्न हूँ। तुम्हारी कर्तव्यपरायण पत्नी भोजन और दूध सहित अत्यन्त अधीरता से तुम्हारी प्रतीक्षा कर रही है। कृपया अब अपने घर जाओ।" यह सुनने पर ही नयनार को संसार की सुध आयी! वह घर लौटा तो यह देख आश्चर्यचकित रह गया कि भगवान् की कृपा से उनका घर स्वर्ग में परिवर्तित हो चुका था। अब तक घर में भारी संख्या में शिवभक्त भी एकत्रित हो गये। वे सभी भगवान् की महिमा का वर्णन करते हुए गीत गाने लगे। भगवान् द्वारा दी गयी धन-सम्पत्ति को नयनार शिवभक्तों के सेवार्थ दी गयी मानते हुए उन्हीं की सेवा में उपयोग करने लगा।

एक दिन नयनार की इच्छा तिरुपनैयुर मन्दिर के दर्शन करने की हुई। इस मन्दिर के भगवान्

अरुनासतेश्वर कहलाते हैं। एक असुर की ताटकै नाम की पुत्री थी जो पुत्र प्राप्ति की इच्छा से यहाँ शिवलिंगम् की प्रतिदिन पूजा किया करती थी। एक दिन पूजन समाप्ति पर उसके मन में भगवान् को माला अर्पण करने की इच्छा हुई, किन्तु जब वह अपने दोनों हाथ ऊपर उठाने लगी तो उसका अधोवस्त्र ढीला हो कर नीचे की ओर गिरने लगा, उसने तत्काल कोहनियों से उसे दबा लिया किन्तु इस प्रयास में वह अपने हाथ और अधिक ऊँचे नहीं उठा पा रही थी। उसकी चिन्ता और कष्ट दूर करने के लिए भगवान् ने शिवलिंग को ही एक ओर थोड़ा टेढ़ा झुका दिया और इस प्रकार उसने हार पहना दिया। बाद में अनेक लोगों ने शिवलिंग को सीधा करने के लिए हर प्रकार से प्रयास किये, किन्तु सफल न हो सके। नयनार ने सुना कि वहाँ का राजा इसके कारण अत्यन्त दुःखी है और वह इसे सीधा करवाना चाहता है। नयनार के मन में राजा की सहायता करने की इच्छा हुई। उसने रस्सी (प्रभु-भक्ति की रस्सी) के साथ शिवलिंग को अपने कण्ठ से बाँध लिया और अत्यन्त कोमलता सहित प्रेमपूर्वक खींचा। और लिंगम् सीधा हो गया! देवताओं ने आकाश से पुष्पवृष्टि की। सभी आश्चर्यचकित रह गये और नयनार एवं उसकी भक्ति की पराकाष्ठा को भी जान गये।

भगवान् शिव और उनके भक्तों की सेवा में कुछ समय और व्यतीत करने के उपरान्त नयनार भगवान् के धाम में पहुँच गये।

(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)

हमारी अत्यधिक अपेक्षाएँ

देखिए, हमारे चहुँ ओर की विषय-वस्तुओं के प्रति हमारी यह अनुचित एवं अत्यधिक आशा-अपेक्षा ही है जो हमारी निराशा और अवसाद का कारण बनती है। ये पदार्थ जैसे वास्तव में हैं, उन्हें वैसा न समझते हुए उस तरह के समझने की गलती करते हैं, जैसे कि वह नहीं हैं। वह हमें निराश कर देते हैं, अथवा अपनी ही मूर्खता के कारण और उन्हें सही रूप में समझने में असफल रहने के कारण हमें उनसे निराश होना पड़ता है। सीमित वस्तु-पदार्थ केवल परिमित अनुभव ही दे सकते हैं, और अपूर्ण पदार्थों से मात्र अधूरा अनुभव ही प्राप्त हो सकता है। जो वस्तुएँ जिस किसी उद्देश्य-विशेष के लिए हैं, वह केवल उतने उद्देश्य की ही पूर्ति करेंगी। इस प्रकार, यदि हम यह समझ लें कि इस बाह्य-जगत् के पदार्थ उपयोगी तो हैं—किन्तु हम उनसे अपने सुख का साधन होने की अपेक्षा नहीं रख सकते—तो हम बहुत अधिक निराशा और दुःखों का सामना करने से बच जायेंगे। तब हमें निराशा के क्लेश को झेलना नहीं पड़ेगा, क्योंकि फिर हम नश्वर पदार्थों वाले इस संसार से उससे अधिक की आशा एवं अपेक्षा नहीं रखेंगे जितना मात्र देने के लिए वे हैं। इसके विपरीत यदि हम सीमित और अपूर्ण वस्तु-पदार्थों को अपने सुख का साधन मानते हैं और यह समझते हैं कि इन्हें एकत्रित करते रहने से हम सुखी हो जायेंगे, तब तो हमें कटु सीख मिल कर ही रहेगी।

यदि मनुष्य अपने पूर्वजों की महान् धरोहर की उपेक्षा न करता तो वह एक भारी दुःख से बच सकता था। उसने अत्यन्त बुद्धिमत्ता से विज्ञान, व्यापार, व्यवसाय और परिवहन इत्यादि के क्षेत्र जो उसके बाह्य जीवन में आवश्यक हैं, उन सभी का उपयोग कर लिया है, किन्तु आन्तरिक जीवन को अनावश्यक एवं व्यर्थ समझते हुए दूर फेंक दिया गया है। मानव-जीवन के समस्त क्षेत्रों के सतत विकास की प्रक्रिया में यह वर्तमान शताब्दी एक अन्तिम उत्पाद है, बस केवल दो क्षेत्रों को छोड़ कर—मानव-जीवन में नैतिकता के दृष्टिकोण से और उसके उच्चतर अलौकिक, आध्यात्मिक आयाम के दृष्टिकोण से। इन दोनों का मूल्य तो भूसे के समान निरर्थक समझ कर इन्हें त्याग दिया गया है।

मानव ने स्वयं को एक ऐसी अवस्था से सम्मोहित कर लिया है जिसमें उसे यह दृढ़ विश्वास है कि अब कुछ भी भलाई और नेकी का अनुसरण करना सम्भव नहीं है। लगता है कि मनुष्य ऐसी स्थिति में पहुँच चुका है जिसमें उसे कुछ भी हिंसक, स्वार्थपूर्ण और क्रूरतापूर्ण की तो पूर्ण सम्भावना लगती है; किन्तु उदात्त, भद्र और भलाई जैसे शब्द तो उसे अब कल्पना मात्र ही प्रतीत होते हैं। ऐसा क्यों है? पुनः आज इस प्रकार की धारणा का एक कारण तो मानव की इस सोच की उपज है कि उसने वस्तुतः अतीत से प्राप्त हुई अपनी दार्शनिक एवं नैतिक धरोहर की उपेक्षा करने का निश्चय कर लिया है। व्यवहार

का विज्ञान, सदाचार की कला और आत्मा का ज्ञान इस सीमा तक उपेक्षित कर दिये गये हैं कि आज कोई भी सरकार अपने ही लोगों को जीवन के इन क्षेत्रों के विषय में प्रशिक्षित करने की कभी आवश्यकता ही नहीं समझती। शिक्षा के इन सशक्त पहलुओं को वर्तमान शिक्षा-प्रणाली में कोई स्थान ही नहीं दिया गया है। अधिकांश देशों के बहुसंख्यक लोग इतिहास, गणित, भाषा, विज्ञान तथा अन्य अनेक विषयों में तो शिक्षा प्राप्त करते हैं; किन्तु व्यवहार कैसा होना चाहिए, इसमें नहीं। तथापि, केवल इन अनिवार्य विषयों—आप कौन हैं, कहाँ से आये हैं, जीवन का अन्त हो जाने पर आप कहाँ जाते हैं, इस जीवन का उद्देश्य क्या है—को जान लेने पर ही मानव वास्तव में एक सार्थक जीवन जीता है।

मनुष्य ने अपनी समस्या को स्वयं ही उत्पन्न किया है और यह निर्माण उसने अपने इस वैश्व मानवीय धरोहर रूपी विशेष पहलू को अस्वीकार करके किया है, जो कि शताब्दियों से विकसित होने वाली मानवीय सभ्यता के समस्त पहलुओं में से सर्वाधिक मूल्यवान् और महत्त्वपूर्ण है, यही विडम्बना है। इस दिव्य भवितव्यता से विहीन यह धरा एक आवागमन और जन्म-मरण का स्थान मात्र ही है। हमें अपने नेत्रों को खोलना होगा और इस समृद्ध धरोहर को देखना होगा। इसमें ही हमें अपने कष्टों का निवारण करने वाली उपशामक औषधि मिलेगी और जिस अन्धकार में हम भटक रहे हैं, उसमें से बाहर निकलने का मार्ग दिखाने वाले प्रकाश की प्राप्ति भी इसी में होगी। इन प्रारम्भिक अन्वेषणों से, हमें यह स्पष्ट एवं सुनिश्चित उद्घोषणा प्राप्त हुई है कि मानव ने वास्तव में एक उच्चतर दिव्य भवितव्यता को प्राप्त होना है।

समस्त जीवन-चरित उस व्यक्ति-विशेष के जन्म से प्रारम्भ होते हैं और उसकी मृत्यु के साथ समाप्त हो जाते हैं। कदाचित् ही कभी कोई बाह्य रूप से परे देखता और प्रश्न करता है, 'क्या बस यही सब-कुछ है?' उनके लिए यह सहज रूप से स्वीकार्य है कि शरीर की मृत्यु से सब समाप्त हो जाता है। किन्तु वास्तव में इस धरा का जीवन, दीर्घ शृंखला की एक कड़ी मात्र है। आप यहाँ प्रथम बार नहीं आये हैं, और आपने केवल एक यही जीवन नहीं जिया है। आपको अन्ततोगत्वा परिपूर्णता की अवस्था तक पहुँचाने की प्रक्रिया में इस धरा पर का यह वर्तमान जीवन एक घटना मात्र है। इसमें मनुष्य के रचयिता की प्रत्येक घटना के पीछे एक सुनिश्चित एवं क्रमबद्ध सुयोजना निहित है।

भगवान् की दृष्टि में मानव-जीवन, दिव्य परिपूर्णता की अवस्था की ओर अग्रसर होने के लिए एक विकासशील ऊर्ध्वगमन है। यही वह सुस्पष्ट धारणा हमारे पूर्वजों की थी जिसे उन्होंने सुनिश्चित ढंग से उद्घोषित किया। सूर्य की किरणें सागर के जल को ताप प्रदान करती हैं जिसके कारण जल वाष्प बन कर उड़ जाता है, वाष्प के जल-कण अधिक शीतल उच्चतर स्तर पर पहुँच जाते हैं, यह सघन हो कर बादलों में परिवर्तित हो जाते हैं और फिर बादल अपने में सन्निहित जल-कणों की वर्षा के रूप में वृष्टि करता है। धरती पर बहता हुआ वर्षा का जल नदियों के माध्यम से सागर की ओर प्रवाहित होते-होते अन्ततः अपने मूल स्रोत में जा मिलता है। इस प्रकार यह चक्र पूर्णता को प्राप्त हो जाता है। इसी प्रकार हमारे पूर्वजों ने, हमारे सन्त-मनीषियों ने अपनी लोकोत्तर अनुभूतियों के प्रकाश में मानव की अपने मूल स्रोत की ओर की ऐसी ही यात्रा को प्रत्यक्षतः देखा।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

आध्यात्मिकता का सत्य-स्वरूप :

सुव्यस्थित दिनचर्या पालन

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

पतंजलि की योग-प्रणाली में आसन तथा प्राणायाम 'नियम' नामक निजी अनुशासन के साथ सम्बद्ध हैं। हमारे निजी चरित्र तथा दैनिक क्रियाकलाप में एक प्रणाली तथा कार्यपद्धति होनी चाहिए—जिसका तात्पर्य है, प्रत्येक वस्तु का समय निर्धारित होना चाहिए। सफलता हेतु एक आवश्यक कार्य करने की प्रणाली तथा व्यवहार एवं आचार-व्यवहार की कार्यपद्धति है। हमें किस समय क्या कहना है, किस प्रकार कहना है, किस समय कितने अनुपात तथा गुणवत्ता में क्या सेवन करना चाहिए, इत्यादि—जो शरीर, वाणी तथा विचारों पर लागू होता है—हमें यह सब ज्ञात होना चाहिए। ये उन तीन आवश्यक घटकों—हमारे शरीर, वाणी तथा विचार का अनुशासन है जो हमारे दैनिक जीवन में लागू किया जाता है। सभी का अपना समय, अपना परिमाण तथा गुणवत्ता होनी चाहिए।

प्रतिदिन की प्रक्रिया-पद्धति भिन्न नहीं होनी चाहिए; क्योंकि प्रणाली, उसका स्वभाव जैसा भी हो, वह पराकाष्ठा का प्रतिबिम्ब है। उत्कृष्टता सर्वोच्च प्रणाली है, तथा जैसे योग कहीं भी उपलब्ध सर्वोच्च उत्कृष्टता की ओर एक गति है, उसी प्रकार अभ्यास निम्नतर स्तरों पर भी उसी स्वरूप को परिलक्षित करना चाहिए।

हमारा भ्रमण का समय भी, जो एक अत्यन्त साधारण प्रक्रिया है, अनुशासनात्मक प्रक्रिया हो सकती है। ऐसा कहा जाता है कि यही बात जर्मन दार्शनिक इम्मानुएल कांट के साथ थी। वे भ्रमण के लिए छः बजे जाते थे, तब सब लोग उस समय अपनी घड़ी में समय

ठीक करते थे, क्योंकि वे ठीक छः बजे निकलते थे। वे कभी भी पाँच मिनट पूर्व अथवा देरी से नहीं जाते थे। छः बजे का तात्पर्य छः बजे था, जब वे यूँ भ्रमण के लिए निकलते थे।

यह हमारे जीवन में सुव्यवस्था का एक घटक मात्र है, क्योंकि प्रणाली कार्य का बोझ भी हल्का करती है तथा अनेक कार्य सम्पन्न करने की भावना को भी कम करती है। अनेक कार्य सम्पन्न करने की भावना अधिकतर अव्यवस्थित स्वभाव के कारण होती है, क्योंकि उसमें कोई प्रणाली कार्यरत नहीं है। हम कोई भी कार्य किसी भी समय कर लेते हैं। किसी समय भी किसी भी व्यक्ति से मिल लेते हैं तथा जो मन में आये, कह देते हैं। यही कारण है कि अनेक बार हम सिर में भारीपन अनुभव करते हैं। यह भारीपन परिस्थितियों के अकस्मात् बदलाव के साथ मन को समायोजित न कर पाने के कारण है। परन्तु, यदि हम पहले से ही उद्यत हैं, क्योंकि हमें ज्ञात है कि किस समय क्या करना है, तब हमें तनाव का आभास नहीं होगा। जिस बोझ तथा भारीपन को हम अपने जीवन में अनुभव करते हैं—जिन्हें, निःसन्देह हमें योग में दूर रखना है, वे अधिकतर अकुशल वाचन, विचार करने तथा अकुशलतापूर्वक कार्य करने के कारण है। यह सुव्यवस्थित प्रणाली 'नियम' कहलाती है, जिसे योग के आरम्भिक स्तर—आसन तथा प्राणायाम में संयोजित करना है।

शरीर तथा वातावरण ऐसा रखना चाहिए जो हमें भीतर से उत्साहित करे, जो भावनाओं को उन्नत तथा

व्यक्तित्व में हल्कापन बनाये रखे। इसे प्राप्त करने के लिए क्या करना है, यह सभी का व्यक्तिगत चयन है। हमारे जीवन में भारीपन विचार, वाणी तथा कर्म का संयुक्तप्रभाव है। तीनों एक ही समय पर साथ-साथ कार्य करते हैं। हम यह नहीं कह सकते कि किस समय किसकी प्रबलता होती है। किसी भी कारणवश असन्तुष्ट होने पर मन जीवन के बोझ का अनुभव करता है। सन्तोष क्या है, यह अधिकतर लोग नहीं जानते; क्योंकि अधिकतर असन्तोष ही हमें कर्म की ओर उद्यत करता है। असन्तुष्ट होने के कारण हम कार्य करते हैं, परन्तु कार्य करने हेतु वह प्रेरक बल नहीं होना चाहिए। क्या हम असन्तोष के कारण कार्य कर रहे हैं? दूसरी ओर, परिस्थिति विपरीत होनी चाहिए। हमें सन्तुष्ट हो कर कार्य करना चाहिए। वस्तुतः, केवल वही कार्य स्वस्थ कहलाया जा सकता है जो सन्तोष द्वारा प्रवृत्त हो।

परम पूज्य श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज कहते थे कि हमें उसमें सन्तुष्ट रहना चाहिए जो हमारे पास है तथा हम जो हैं, उससे असन्तुष्ट रहना चाहिए। सामान्यतः, हम जो हैं, उससे हम सन्तुष्ट रहते हैं, तथा हमारे पास जो है, उससे असन्तुष्ट रहते हैं, जो ठीक नहीं है। हमें दुःखी होना चाहिए क्योंकि हमने परिपूर्णता प्राप्त नहीं की है। हम क्षुद्र शरीर, क्षुद्र व्यक्तित्व हैं, ब्रह्माण्ड की शक्ति के समक्ष कुछ भी नहीं हैं, तथा हमारा प्रयास क्रमशः, जहाँ तक सम्भव हो, अन्तर तथा बाह्य रूप में हमारे द्वारा अन्वेषित उत्कृष्टता की ओर होना चाहिए, तथा उसका हमारी भौतिक सम्पत्ति इत्यादि से कोई सम्बन्ध नहीं है। सन्तोष तथा तुष्टि की अन्तःस्थ भावना ज्ञान द्वारा प्राप्त होती है। यह मात्र इच्छा शक्ति द्वारा प्राप्त नहीं हो सकती।

जो स्वभाव अथवा लक्षण सदा बाह्य परिस्थितियों के प्रति असन्तोष जताता है, वही असन्तोष का कारण है। क्या कोई ऐसा है जो असन्तुष्ट नहीं? कोई

ऐसा नहीं है। सभी असन्तुष्ट हैं। परन्तु, यह सद्गुण नहीं है। यह हमारी रचना में दोष है। हमें पुरानी ज्ञानपूर्ण प्राचीन उक्ति सदैव स्मरण रखनी होगी कि यदि हम अपनी क्षमताओं तथा पदार्थों के साथ सम्बन्ध का ध्यान रखते हैं, तो जिन वस्तुओं के प्रति हम असन्तोष व्यक्त करते हैं, उनका परिमाण तथा गुणवत्ता स्वतः ही कम हो जायेंगे। हम कुछ परिस्थितियों को किसी विशेष रूप से घटित होते रखना चाहते हैं, तथा वे उस प्रकार घटित नहीं हैं—इसीलिए, हम शिकायत करते हैं। परन्तु हम अपनी इच्छानुसार परिस्थितियों को क्यों घटित होने देना चाहते हैं? हम सोचते हैं कि हमारी विचारधारा सही है, परन्तु आवश्यक नहीं कि ऐसा ही हो। अथवा, यदि हमें आभास होता है कि हमारी विचारधारा सही है, परन्तु कुछ ऐसा है जो हमारी विचार-प्रक्रिया के अनुरूप नहीं है, तब असन्तोष व्यक्त किया जा सकता है, तथा तब उसे यथासम्भव बदलना हमारा कर्तव्य बन जाता है। तब, असन्तोष नहीं रहेगा। परन्तु, यदि हम उसे परिवर्तित नहीं कर पाते हैं, तो बात स्पष्ट है, तब भी असन्तोष नहीं होगा। या तो हम उसे परिवर्तित कर सकते हैं, अथवा नहीं। यदि हम परिवर्तित नहीं कर सकते, तो कोई शिकायत नहीं। यदि हम परिवर्तित कर सकते हैं, तो कोई शिकायत नहीं। तब, हम शिकायत क्यों करते हैं? यह सम्भ्रान्त विचारधारा है। मैं एक प्राचीन दार्शनिक की कहावत उद्धृत कर रहा था : “मैं जो परिवर्तित कर सकूँ, उसे परिवर्तित करने की इच्छा शक्ति मुझे प्रदान करें; जो परिवर्तित न कर सकूँ, उसे सहन करने की शक्ति प्रदान करें, तथा दोनों में भेद करने की बुद्धि प्रदान करें।” परन्तु, हमारे अन्दर भेद जानने की बुद्धि नहीं है, इसीलिए हम दुःखी हैं।

(क्रमशः)

(भाषान्तर : मेधा सचदेव)

मानव से ईश-मानव :

गुरुदेव के चमत्कार

श्री एन. अनन्तनारायणन्

वर्ष १९६२ की ग्रीष्म ऋतु में, तमिलनाडु से करै सिद्धार नाम का एक व्यक्ति शिवानन्द आश्रम आया। सिद्धार ने हवा में अपना हाथ हिलाया और न जाने कहाँ से एक नींबू उसकी खुली हथेली में आ गिरा। उसने वह नींबू गुरुदेव को भेंट किया।

वह आमों की ऋतु थी और गुरुदेव ने इस अतिथि को आम भेंट देना चाहा। उनके शिष्यों ने स्वामी जी की कुरसी के निकट पड़ी हुई एक टोकरी की ओर संकेत किया; किन्तु गुरुदेव ने कहा, “ये तो अभी अपरिपक्व हैं। भीतर से मीठे फल ले कर आओ।” उनमें से भी स्वामी जी ने एक आम का चयन किया और उस सम्माननीय अतिथि को अत्यन्त प्रेमपूर्वक भेंट किया। फिर उन्होंने आश्रमवासियों द्वारा आगन्तुक मण्डली को भजन-कीर्तन सुनवाये।

उस मण्डली में एक अभिनेता भी था। स्वामी जी ने उसकी ओर विशेष तरह के भाव प्रकट करते हुए देखा। अभिनेता स्वामी जी के विनोदपूर्ण भावों को देख कर आनन्दित हो रहा था। सिद्धार का तो पूरा शरीर हास्य न रोक सकने के कारण हिल रहा था। इस प्रकार स्वामी जी ने सबको प्रसन्नता प्रदान की। किन्तु उन्होंने कभी भी विज्ञापनबाजी के लिए किसी प्रकार की चतुराई का प्रदर्शन नहीं किया।

बहुत वर्ष पहले, स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी के डॉ. स्पीजलबर्ग की अपनी भारत-यात्रा के समय संयोगवश एक ऐसे साधु से भेंट हुई जिसके इस प्रश्न, ‘क्या आप स्टैनफोर्ड से आये हैं’ ने अचम्भे में डाल दिया था। प्रोफेसर उससे अत्यन्त प्रभावित हो गये थे, किन्तु जब वह ऋषिकेश गये, स्वामी शिवानन्द जी ने उन्हें कोई चमत्कार नहीं दिखाया। बाद में, जब वह अमरीका वापस पहुँचे तो एक दिन वह अपनी धार्मिक-तुलनात्मक कक्षा के लिए किसी उपयुक्त कृति की अत्यन्त व्यग्रता से खोज कर रहे थे।

बिलकुल उसी समय, बिना माँगे उनके पास अचानक गुरुदेव की ‘वर्ल्ड रिलीजन’ पुस्तक पहुँची। और डॉक्टर प्रसन्नता से उछल पड़े। उनके पुस्तकविक्रेता की ओर से ३०० पुस्तकें भेजने का तुरन्त आग्रह आ गया। और साथ ही डॉ. स्पीजलबर्ग का भावपूर्ण पत्र स्वामी जी को मिला जिसमें उन्होंने यह स्वीकारा कि यही वह पुस्तक थी जिसकी उन्हें अत्यधिक आवश्यकता थी और यह उनके पास गहन आवश्यकता की कठिन घड़ी में एकदम सही समय पर पहुँची थी।

स्वामी जी ने कभी भी अलौकिक शक्तियों का प्रदर्शन नहीं किया। उन्होंने अपने प्रशंसक श्रोताओं एवं दर्शकों के समक्ष और भी अधिक अनुयायी बनाने के उद्देश्य से कभी भी किसी गुह्यविद्या का प्रदर्शन नहीं किया।

किन्तु इस पर भी गुरुदेव के चमत्कारों से सम्बन्धित बहुत से पत्र प्रतिदिन आश्रम में आते रहते थे। उनमें घटनाओं का क्रमबद्ध एवं सविस्तार वर्णन लिखा होता था। सुशिक्षित व्यक्तियों, समाज में उच्च पदों पर आसीन व्यक्तियों ने लिखा कि उन्होंने किस प्रकार और किन अद्भुत रूपों में स्वामी जी के प्रभाव को अनुभव किया।

समस्त विश्व के लगभग हर कोने से स्वामी जी के चमत्कारों से अत्यधिक लाभान्वित हुए लोगों ने लिखा कि कैसे उन्हें किन्हीं भयंकर रोगों से मुक्ति मिली, दुर्घटनाओं से रक्षा हुई, परीक्षाओं में सफलता प्राप्त हो गयी, साधना में अत्यन्त आगे बढ़ सके इत्यादि इत्यादि। उन्होंने स्वामी जी के दिवस के भरे उजाले में दर्शन प्राप्त होने का और रात्रि में स्वप्न में दर्शन देने का वर्णन किया। कई भक्तों ने लिखा कि उन्होंने स्वामी जी से बात भी की। लगभग सभी के वर्णन में एक ही प्रकार के चमत्कारों की चर्चा रहती थी—कठिनाई में फँसे व्यक्ति की आवश्यकता पूर्ण हो जाना। अधिकांश में उस भक्त द्वारा सहायता माँगी गयी थी।

इतने अधिक संख्या में आने वाले पत्रों में लिखी गयी सभी चर्चाओं को भ्रम, असामान्यता अथवा अस्वस्थ मन का चिन्तन कह कर नकारा नहीं जा सकता। ऐसा नहीं हो सकता कि इतने सब लोग जो लिख रहे थे, वह पूर्णतया असत्य था अथवा वे सब किसी मतिभ्रम के अधीन हो कर लिख रहे थे। परिणामस्वरूप यह सुनिश्चित है कि अलौकिक शक्तियाँ स्वामी शिवानन्द जी को प्राप्त थीं।

क्या स्वामी जी स्वेच्छा से चमत्कार करते थे? अथवा स्वामी जी जिस लोकोत्तर स्तर पर सदैव प्रतिष्ठित रहते थे, चेतना के उस स्तर पर ऐसी घटनाएँ सामान्य रूप में स्वयमेव ही घटती रहती थीं? साधारण व्यक्ति इसे समझ नहीं सकता।

पुडुक्कोट्टे का त्यागराजन किसी काले जादू के प्रभाव से ग्रसित था। वह कुछ भी खा नहीं सकता था; क्योंकि जो-कुछ भी उसके सामने परोसा जाता, उसकी आँखों को वह मांस और मवाद दिखायी देता था। वह २० दिनों तक क्षुधा से पीड़ित रहा तथा जब और अधिक सहन न कर पाया तो उसने स्वामी जी को पत्र लिखा। जैसे ही स्वामी जी का प्रसाद उसके पास पहुँचा, उसी क्षण से उसके कष्टों की निवृत्ति हो गयी और सब-कुछ सामान्य हो गया।

दक्षिण अफ्रीका की एक ७६ वर्षीय महिला पारकिन्सन (कम्पन) रोग से पीड़ित थी। उसकी पुत्री ने स्वामी जी को पत्र लिखा और सहायता के लिए याचना की। और जैसे ही स्वामी जी के पत्र का उत्तर गया, उसी दिन उसकी माँ 'दोनों हाथों की प्रत्येक उँगली में कड़कन सी अनुभव करते हुए उठी और साथ-ही-साथ उसकी मुड़ चुकी उँगलियाँ सीधी हो गयीं।'

एक चीनी बन्धु दीर्घ काल से एगज़िमा (त्वचा-रोग) से पीड़ित था। स्वामी जी ने उसकी त्वचा के प्रभावित भाग को अपने हाथ से स्पर्श किया और उसका रोग बिना किसी औषधि अथवा जड़ी-बूटी का उपयोग किये ही ठीक हो गया तथा वह पुनः कभी हुआ ही नहीं। लटिवा के रीगा की एक महिला किसी ऐसे रोग से ग्रसित थी जिसकी चिकित्सा उसके डॉक्टर भी नहीं कर सके थे। स्वामी जी ने उसे थोड़ा सा परामर्श दिया और प्रातःकाल के समय ध्यान में बैठने के लिए कहा। उसी से वह निरोग हो गयी।

ऋषिकेश आश्रम में ही ज्योतिर्मयानन्द अपेन्डिसाइटिस (उण्डुकपुच्छशोथ) की भयंकर पीड़ा में थे। किन्तु फिर भी वह शल्य-चिकित्सा कराना नहीं चाहते थे और उन्होंने कह दिया कि उनका विश्वास है कि स्वामी जी के आशीर्वाद ही उनके लिए पर्याप्त हैं। गुरुदेव ने थोड़े समय के लिए उनकी ओर ध्यान से देखा, भयंकर दर्द लुप्त हो गया और साथ ही उण्डुकपुच्छशोथ चला गया, इतना ही नहीं उस स्थान की दुर्बलता भी समाप्त हो गयी।

हैरी डिकमैन बहुत वर्षों से हरनिया रोग से पीड़ित था। एक चिकित्सक ने उससे कहा कि इसके फटने से प्रौढ़ व्यक्ति का उपचार नहीं हो सकता। डिकमैन ने स्वामी जी से इस कष्ट का उल्लेख किया और उन्होंने सर्वांगासन तथा गरुडासन करने के लिए कहा। बहुत ही कम समय में रोग ऐसा लुप्त हो गया कि दो मेडिकल परीक्षणों में भी हरनिया का चिह्न नहीं मिला। अपने अनुभव का वर्णन करते हुए डिकमैन ने विशेष रूप से उल्लेख किया : "मैं इससे पहले भी सर्वांगासन करता रहा था; उससे कुछ स्थायी रूप से यह गया नहीं था। किन्तु स्वामी जी के आशीर्वाद से रोग का चमत्कारी रूप में निदान हो गया।" वह क्या था जिसने उपचार में अपना प्रभाव दिखाया। आसन? या ईश-मानव की कृपा या दोनों ही?

"मुझे एक ज़िद्दी प्रकार के चर्म-रोग ने ग्रस लिया था। सभी तरह के उपचार इसके सामने पराजित हो गये थे। मैंने शिवानन्द जी की भेजी हुई भस्म लगायी। यह तत्काल ही ठीक हो गया।" "मैं चिकित्सालय में शैया पर था। मेरी दशा पूरी तरह से निराशाजनक हो चुकी थी। मेरे एक मित्र ने मुझे शिवानन्द जी द्वारा लिखित एक चौपन्ना दिया। मैंने उसे पढ़ा। एक बार फिर से पढ़ा। एक बार फिर से अच्छी तरह पढ़ा। मुझे अपने-आपमें कुछ शक्ति का संचार होता प्रतीत हुआ। मानो मैं जी उठा!" पहला पत्र मद्रास के एक स्नातक का था, दूसरा पत्र श्रीनगर के एक वकील का था। आश्रम में इसी प्रकार के पत्रों का आना सामान्य दिनचर्या बन चुकी थी।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

शिवानन्द ज्ञानकोष :

सुख

परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

मनुष्य सुख चाहता है। वह दुःख से दूर भागता है। ऐन्द्रिक सुखों को प्राप्त करने के लिए वह आकाश-पाताल एक कर देता है और अपने-आपको माया के कठिनाई से सुलझने वाले बन्धनों में फँसा लेता है। बेचारा मनुष्य यह नहीं जानता कि ये सब वस्तुएँ नश्वर और क्षणभंगुर हैं तथा देश, काल और वस्तु-परिच्छेद से सीमित हैं। और क्या कहा जाये, वह वस्तुओं से कामना किये हुए सुख को प्राप्त करने में भी असफल हो जाता है।

ऐन्द्रिक सुख ललचाने वाला है। जब तक मनुष्य वस्तु को प्राप्त नहीं कर लेता तब तक आकर्षण रहता है। परन्तु जब मनुष्य उस वस्तु को प्राप्त कर लेता है तो आकर्षण समाप्त हो जाता है। फिर वह ऐसा अनुभव करता है कि वह बन्धन में पड़ गया है।

अविवाहित मनुष्य दिन-रात विवाह के स्वप्न देखता है। विवाह हो जाने पर वह ऐसा सोचता है कि वह जेल में फँस गया है। वह अपनी पत्नी की अनावश्यक भोग-कामनाओं की पूर्ति करने में असमर्थ हो जाता है। वह घर से जंगल को भाग जाना चाहता है। एक सन्तानरहित धनी व्यक्ति सोचता है कि एक पुत्र प्राप्त होने से वह सुखी हो जायेगा; पुत्र-प्राप्ति के लिए वह रात-दिन चिन्तित रहता है, रामेश्वरम् और काशी की तीर्थयात्रा के लिए जाता है, और कई धार्मिक कृत्य भी करता है। परन्तु जब पुत्र प्राप्त हो जाता है तो वह अपने को दुःखी अनुभव करता है; पुत्र रोगी होता है, वह सारा धन डॉक्टरों को दे देता है परन्तु पुत्र फिर भी ठीक नहीं होता। यही माया का जादू है। सारा जगत् प्रलोभनों से भरा पड़ा है।

दुखिया सब संसार

एक संसारी मनुष्य सदा शोक में डूबा रहता है। वह सदा किसी-न-किसी वस्तु को प्राप्त करने के लिए संघर्ष करता रहता है। कभी धन, कभी शक्ति और कभी पद-प्रतिष्ठा आदि को प्राप्त करने का वह हर समय प्रयत्न करता

रहता है। वह हमेशा इस बात के लिए चिन्तित रहता है कि आकांक्षित वस्तुएँ उसे प्राप्त हो सकेंगी या नहीं। इच्छित वस्तु के मिल जाने पर भी वह चिन्तित रहता है कि जो वस्तु उसे महान् प्रयत्न से प्राप्त हुई है, कहीं हाथ से न निकल जाये।

एक धनवान् व्यक्ति के पास धन तो प्रचुर मात्रा में है, परन्तु सन्तान नहीं। इसलिए वह अत्यन्त दुःखी रहता है। एक निर्धन व्यक्ति के बच्चे तो चौदह हैं, परन्तु खाने के लिए कुछ नहीं है। इसलिए वह भी बहुत दुःखी रहता है। एक मनुष्य के पास धन भी है और बच्चे भी; परन्तु उसका लड़का फजूलखर्ची (स्वच्छन्द वृत्ति) है, इसलिए वह भी हमेशा चिन्तित रहता है। एक दूसरे व्यक्ति के पास धन भी है और सन्तान भी अच्छी है, परन्तु पत्नी बड़ी झगड़ालु है। इस संसार में कोई भी सुखी नहीं है।

एक सैशन जज अति असन्तुष्ट है क्योंकि वह उच्च न्यायालय का जज बनना चाहता है। एक मन्त्री भी असन्तुष्ट है क्योंकि वह प्रधानमन्त्री बनना चाहता है। एक लखपति भी असन्तुष्ट है क्योंकि उसे करोड़पति बनने की इच्छा सताती रहती है। एक पति अशान्त है क्योंकि उसकी पत्नी काली और पतली है। वह गोरे रंग की दूसरी पत्नी प्राप्त करना चाहता है। एक पत्नी भी दुःखी है। वह अपने पति के साथ विवाह-सम्बन्ध-विच्छेद करके एक धनी नवयुवक के साथ विवाह करना चाहती है। एक पतला व्यक्ति असन्तुष्ट है। वह मत्स्य तेल का सेवन करके मोटा बनना चाहता है। एक मोटा मनुष्य भी दुःखी है। वह अपना मोटापन घटाने की चिन्ता में डूबा रहता है और चर्बी घटाने के लिए गोलियाँ खाता है। इस संसार में कोई भी सन्तुष्ट नहीं है।

एक डॉक्टर यह सोचता है कि वकील सुखी है। वकील सोचता है कि व्यापारी अधिक सुखी है। व्यापारी सोचता है कि जज अधिक सुखी है। जज सोचता है कि

प्रोफेसर सुखी है। कोई भी इस संसार में सुखी नहीं है।

एक सम्राट् भी सुखी नहीं है। एक तानाशाह भी सुखी नहीं है। देश का राष्ट्रपति भी सुखी नहीं है। इन्द्र भी सुखी नहीं है।

तब सुखी कौन है? एक ज्ञानी सुखी है। एक योगी सुखी है। जिसने अपने मन को वश में कर रखा है, वही सुखी है।

मन की शान्ति से ही सुख मिलता है। मन की शान्ति तब प्राप्त होती है जब मन में कोई इच्छा, मोह, विषय और किसी वस्तु का विचार भी न रहे। शान्ति-साम्राज्य में प्रवेश करने से पहले सब वस्तुओं की आशा को त्याग देना चाहिए।

सुख सदा दुःख मिश्रित रहते हैं

आप दुःखरहित सुख को नहीं पा सकते। जहाँ कहीं सुख है, वहीं दुःख है। आप भूल से सोने में, स्त्री में और संसार में सुख खोजते हैं। आप परम सुख को द्वन्द्वात्मक व्यावहारिक जगत् में नहीं पा सकते। द्वन्द्व बारी-बारी घूमते रहते हैं। जीवन के बाद मृत्यु आती है। दिन के बाद रात आती है। प्रकाश के बाद अन्धकार आता है। सुख के बाद दुःख आता है।

अधिकांश दुःख अल्पांश सुख से मिश्रित रहता है। ऐसा सुख, जिसमें भय, दुःख और चिन्ता मिली हुई हो, वास्तव में सुख नहीं है। यदि आप इस सुख का विश्लेषण करें तो यह भी काल्पनिक ही प्रतीत होगा। आपको यह अनुभव होगा कि यह तो केवल मन की ही कल्पना मात्र है।

दुःख और सुख तुलनात्मक शब्द हैं। ये दो वस्तुएँ नहीं हैं। ये एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। अन्तर इनके रूप में नहीं परन्तु मात्रा में है।

सुख-दुःख एक ही वस्तु के दो नाम हैं। ये एक ही वस्तु के दो पहलू हैं। एक संसारी मनुष्य जिसको दार्शनिक ज्ञान नहीं है, उसे दो अलग-अलग वस्तुएँ प्रतीत होती हैं।

सुख और दुःख का हेतु मन

जो आपको सुख प्रतीत होता है, वह दूसरे को दुःख भासता है। जो आज आपको सुख प्रतीत होता है, कुछ दिन बाद वही दुःख अनुभव होने लगता है। दूध के पहले दो प्यालों

से आपको सुख मिलता है। तीसरा प्याला नफरत और वमन की भावना उत्पन्न कर देता है। ज्वर में दूध सुख नहीं देता। इसलिए सुख वस्तुओं में नहीं परन्तु मन की कल्पना में है।

सुख-दुःख, सुन्दरता-असुन्दरता आदि सब मन की मिथ्या कल्पनाएँ हैं। मन तो माया का असत्य कार्य है। इसलिए मन की कल्पनाएँ भी असत्य ही हैं।

सुख और दुःख केवल मन में ही होते हैं। ये व्यक्तिगत हैं। वस्तुएँ, जब इच्छित होती हैं तो सुखद प्रतीत होती हैं और जब अनिच्छित होती हैं तो दुःखद प्रतीत होती हैं। कामना ही सुख का कारण है।

आप अपने विचार अथवा भावना द्वारा सुख को दुःख और दुःख को सुख में बदल सकते हैं। बहुत से शाकाहारी विद्यार्थी विद्योपार्जन के लिए इंग्लैण्ड जाने के अनन्तर घोर मांसाहारी हो गये। भारत में रहते समय उन्हें मांस से घृणा थी, देखने मात्र से वमन होने लगता था। अब वे ही मांस को उत्सुकता, लालसा और मूर्खता से खाने में कैसे समर्थ हो गये? केवल मात्र विचारों के परिवर्तन से।

अज्ञानी मनुष्य विषय-पदार्थों में सुख देखते हैं। बस यही भारी भूल है। वस्तुतः पदार्थों में सुख नहीं है। वस्तुओं में न तो सुख है और न दुःख ही। यह सब मानसिक प्रक्रिया, मानसिक कल्पना अथवा मानसिक जादू है। इन पदार्थों के प्रति हमारी मानसिक भावना अथवा विशेष प्रतिक्रिया है जो हमें सुख अथवा दुःख देती है। मन की कल्पना में माया का शक्तिशाली हाथ है।

जब आप बहुत चिन्तामग्न होते हैं, तो दूध, कॉफी अथवा चाय का प्याला आपको सुख नहीं देता। जब आप शोकग्रस्त होते हैं तो संसार जो आपको, जब आप स्वस्थ थे, सुख से पूर्ण प्रतीत होता था, अब नीरस लगने लगता है। जब आप रोगग्रस्त होते हैं तो संसार फीका दिखायी देने लगता है। यदि कोई वस्तु वास्तविक है तो वह प्रत्येक व्यक्ति के लिए हर समय सुखदायक होनी चाहिए। क्या यह ठीक नहीं है? क्या ऐसा नहीं है?

(क्रमशः)

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)

बाल जगत्

विद्यार्थी जीवन में सफलता

ज्योति-सन्तानो!

नमस्कार! ॐ नमो नारायणाय!

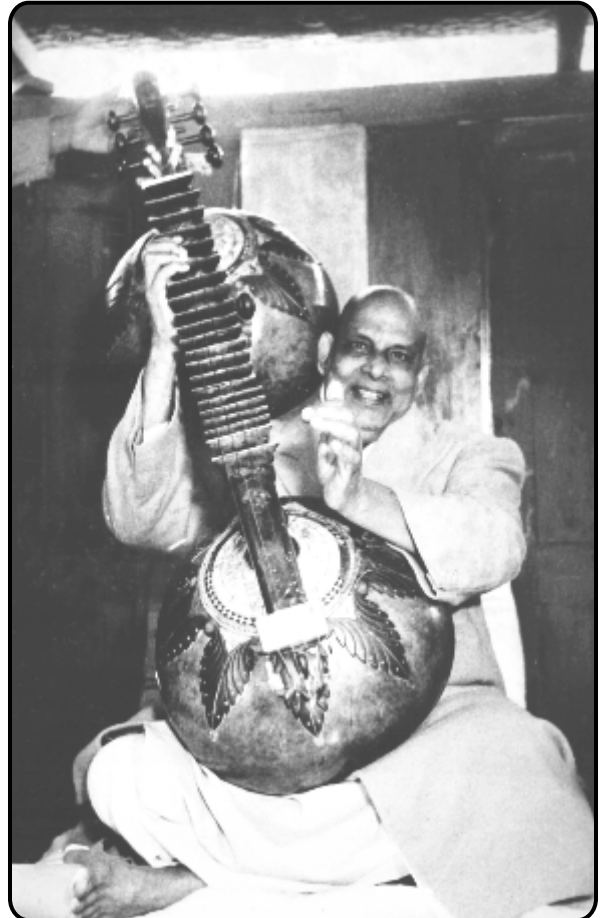
मेरे प्रिय विद्यार्थियो! देश की आशा और यश की मूर्तियो!

आप मातृभूमि की भावी आशा हैं। आप कल बनने वाले नागरिक हैं। आपको सर्वदा जीवन के लक्ष्य पर विचार करना चाहिए और उसे प्राप्त करने के लिए ही जीवन बनाना चाहिए। जीवन का लक्ष्य है- सर्व दुःखों की आत्यन्तिक निवृत्ति अथवा कैवल्यपद की प्राप्ति या जन्म-मरण से छुटकारा।

अपने नेत्र खोलो! अभिमानी मत बनो। ईश्वर और मन्त्रों की शक्ति में विश्वास बढ़ाओ। 'जपयोग' पुस्तक पढ़ो। रामायण, महाभारत, गीता और भागवत का स्वाध्याय करो। सात्विक भोजन करो। पेट को ठूँस-ठूँस कर मत भरो। बीस आध्यात्मिक नियमों का पालन करो। आध्यात्मिक विषयों में गहरी रुचि लो। आध्यात्मिक जीवन का पूर्ण ज्ञान प्राप्त करो। जब आप बड़े हों, तो सच्चे भक्त और योगी बनें और आध्यात्मिक ज्ञान और प्रकाश को सारे देश में विकीर्ण करें।

आप सब दिव्य ज्ञान से परिपूर्ण हों! आप सब साक्षात्कार-प्राप्त सन्त तथा कर्मयोगी बनें और मानवता की सेवा में आनन्द लें! भगवान् आपको सभी कामों में सफलता प्रदान करें!

—स्वामी शिवानन्द



सद्गुणों का अर्जन

विचारशीलता (Consideration)

विचारशीलता वास्तव में एक सुन्दर सद्गुण है। एक विचारशील मनुष्य अपने सभी प्रयत्नों में सफलता प्राप्त करता है। विचारशीलता से अभिप्राय है कि निर्णय लेने से पूर्व आप उसके विषय में गहन चिन्तन-मनन करते हैं, तुलनात्मक अध्ययन करते हैं तथा सूक्ष्मता एवं सावधानी से निरीक्षण करते हैं।

विचारशीलता वह भूमि है जिसमें बुद्धिमत्ता विकसित होती है। अतः इस सद्गुण का अधिक सीमा तक अर्जन करिए।

विचारपूर्वक कार्य करिए। बोलने से पहले अपने शब्दों को तोलिए। प्रत्येक कदम उठाने से पहले अच्छी तरह से सोच-विचार करिए।

अचानक ही कार्य को प्रारम्भ मत करिए। परिणामों पर भलीभाँति विचार करने के पश्चात् ही कार्य करिए। तब आप पश्चात्ताप नहीं करेंगे, दुःख का अनुभव नहीं करेंगे।

एक विचारहीन मनुष्य जिसका अपनी जिह्वा पर नियन्त्रण नहीं है, अविचारपूर्वक बोलता है तथा अन्त में अपनी मूर्खता पर रोता है। उसे अपमानित एवं लज्जित होना पड़ता है। इसलिए सब समय, सभी अवसरों पर विचारशील बनिए।

—स्वामी शिवानन्द

दुर्गुणों का नाश

रिश्वतखोरी (Bribery)

आज रिश्वत लेने की आदत बहुत सामान्य है। यदि आप रिश्वत लेते हैं, तो इस अनुचित कार्य के लिए आप दण्डित किये जायेंगे; रिश्वत लेने के संस्कार आपको अपने अगले जन्म में भी रिश्वत लेने के लिए बाध्य करेंगे। आप अपने अगले जन्म में भी एक कपटी-बेईमान व्यक्ति होंगे। आपके विचार एवं कार्य आपके अवचेतन मन में अंकित होते जाते हैं। आप अपनी बेईमानी-कपट को जन्म-जन्मान्तर तक साथ ले जायेंगे तथा अत्यधिक कष्ट भोगेंगे। अपनी आवश्यकताओं को कम करिए तथा अपने वेतन के साथ ईमानदारीपूर्ण जीवन व्यतीत करिए। आपकी अन्तरात्मा निर्मल-शुद्ध होगी। आप चिन्ताओं-परेशानियों से सदैव मुक्त रहेंगे तथा शान्तिपूर्ण मृत्यु प्राप्त करेंगे। मैं मानता हूँ कि अब आप कर्म के सिद्धान्त की गम्भीरता को समझ गये होंगे। इन पंक्तियों को पढ़ने के क्षण के साथ ही सच्चे एवं ईमानदार व्यक्ति बन जाइए।

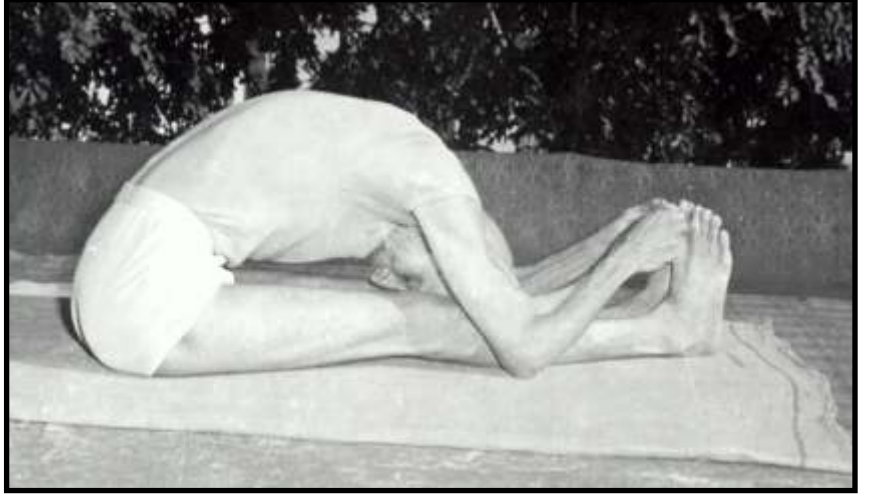
—स्वामी शिवानन्द



पश्चिमोत्तानासन

विधि : तह किये हुए कम्बल पर दोनों पैर फैला कर बैठ जायें और दोनों हाथ घुटनों पर रखें। धीरे-धीरे श्वास बाहर निकालें, आगे की ओर झुकें और घुटनों को बिना मोड़े पैर के अँगूठों को पकड़ लें। घुटनों को स्पर्श करने के लिए अपना शिर नीचे झुकायें। कोहनियों को भूमि पर टिकायें। इस आसन में कुछ सेकण्ड तक टिके रहें। धीरे-धीरे

समय की अवधि बढ़ायें। पैरों के अँगूठों को छोड़ दें और श्वास भीतर लेते हुए धीरे-धीरे बैठने वाली स्थिति में आ जायें। कुछ धीमी, गहरी श्वास लें और धीरे-धीरे श्वास निकालें। इस आसन को दो से तीन बार तक दोहरायें। जब आप इस आसन में हों तो गहरी श्वास भी ले तथा छोड़ सकते हैं।



जब आप प्रवीणता प्राप्त कर लें तो आप इस आसन में सामान्य श्वास-प्रश्वास के साथ तीन से पाँच मिनट तक सुखपूर्वक रुक सकते हैं। इस आसन में रहने की स्थिति में मेरुदण्ड एवं पीठ की पेशियों पर ध्यान केन्द्रित करना चाहिए।

लाभ : पीठ की अकड़न, पीठ की पेशियों की ऐंठन तथा पीठ की अन्य व्याधियाँ ठीक हो जाती हैं। मेरुदण्ड का लचीलापन बढ़ जाता है। घुटनों के पश्च भाग की मांसपेशियाँ दृढ़ हो जाती हैं। यह सुस्ती को दूर करता है और वृद्धों तथा उदरीय अंगों को स्वस्थ-सशक्त करता है। यह मेरुदण्ड को नवजीवन प्रदान करता और पाचन-क्रिया को सुधारता है।



टिप्पणी : अधिकांश अभ्यासकर्ताओं द्वारा बहुत दिनों तक नियमित अभ्यास के द्वारा ही इस आसन में पूर्णता प्राप्त की जा सकती है। सावधानी रखनी चाहिए कि इसके कारण कटि-प्रदेश पर अत्यधिक दबाव न पड़े।

— स्वामी चिदानन्द

भस्त्रिका प्राणायाम

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

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

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

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

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

— स्वामी चिदानन्द



मुख्यालय आश्रम में महामन्त्र संकीर्तन यज्ञ का ७७ वाँ वार्षिकोत्सव



अज्ञानादथवा ज्ञानादुत्तमश्लोकनाम यत्।

सङ्कीर्तितमघं पुंसो दहेदेधो यथानलः ॥

“जिस प्रकार अग्नि सूखे घास के ढेर को क्षण भर में जला कर राख कर देती है, उसी प्रकार पावन भगवन्नाम, भले ही उसकी महानता को जानते हुए लिया जाये अथवा अनजाने में लिया जाये, मानव के पापों को नष्ट कर देता है।”

—श्रीमद्भागवत ६.२.१८

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज द्वारा ३ दिसम्बर १९४३ को प्रारम्भ किया जाने वाला महामन्त्र संकीर्तन यज्ञ, विश्व-शान्ति हेतु आश्रम भजन हॉल में गत ७७ वर्षों से निरन्तर चल रहा है। मुख्यालय आश्रम में ३ दिसम्बर २०२० को इस पावन यज्ञ का ७७ वाँ जयन्ती दिवस अत्यन्त श्रद्धा-भक्ति सहित मनाया गया।

इस महोत्सव के मंगलाचरण के रूप में २७ नवम्बर से २ दिसम्बर २०२० तक प्रतिदिन तीन घण्टे सामूहिक महामन्त्र संकीर्तन किया गया। ३ दिसम्बर के शुभ दिवस पर भजन हॉल में ही एक विशेष सत्संग आयोजित किया गया जिसमें आश्रम के संन्यासी और ब्रह्मचारी, भगवान् श्री राम, भगवान् श्री कृष्ण और श्री गुरुदेव के अत्यन्त सुन्दर चित्र लिये हुए और अत्यधिक आनन्दपूर्वक विविध वाद्यों सहित विभिन्न मधुर धुनों में महामन्त्र संकीर्तन करते हुए, सर्वप्रथम श्री समाधि मन्दिर एवं श्री विश्वनाथ मन्दिर गये और फिर पावन भजन हॉल की परिक्रमाएँ कीं। इसके उपरान्त भगवान् श्री राम एवं भगवान् श्री कृष्ण की अष्टोत्तरशतनामावली एवं दिव्य महामन्त्र संकीर्तन सहित अर्चना की गयी। परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द जी महाराज के प्रेरणाप्रद प्रवचन, आरती और प्रसाद वितरण के साथ सत्संग समाप्त हुआ।

भगवान् श्री राम, भगवान् श्री कृष्ण तथा सद्गुरुदेव की भरपूर कृपावृष्टि सभी पर हो।

मुख्यालय आश्रम में श्री गीता जयन्ती महोत्सव



“यदि आप गीता के मात्र एक श्लोक के अनुसार भी अपना जीवन जियें, तो भी आपके समस्त कष्टों का अन्त हो जायेगा और आपको अपने जीवन के लक्ष्य—अमरत्व एवं शाश्वत शान्ति की प्राप्ति हो जायेगी।”

—सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

मुख्यालय आश्रम में श्री गीता जयन्ती का पावन दिवस २५ दिसम्बर २०२० को अत्यन्त श्रद्धापूर्वक मनाया गया। पूर्वाह्न में पावन समाधि हॉल में एक विशेष सत्संग आयोजित किया गया जिसमें आश्रम के सभी संन्यासियों, ब्रह्मचारियों और साधकों द्वारा इस पावन ग्रन्थ के समस्त १८ अध्यायों का पारायण किया गया। इसके उपरान्त अष्टोत्तरशतनामावली सहित भगवान् श्री कृष्ण की पुष्पार्चना, आरती और प्रसाद वितरण किया गया।

भगवान् श्री कृष्ण और सद्गुरुदेव के आशीर्वाद सभी पर हों जिससे कि सब इस महिमाशाली ग्रन्थ अर्थात् श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार जीवन जीने के लिए गम्भीरतापूर्वक प्रयत्नशील हों।

मुख्यालय आश्रम में श्री दत्तात्रेय जयन्ती महोत्सव



मार्गशीर्ष मास की पूर्णिमा का दिन, भगवान् श्री दत्तात्रेय के इस धरा पर अवतरण का पावन दिवस है। यह शुभ दिन २९ दिसम्बर २०२० को मुख्यालय आश्रम में अत्यधिक श्रद्धा सहित मनाया गया। गत वर्षों की भाँति ही दत्तात्रेय पर्वत पर स्थित दत्तात्रेय मन्दिर में प्रातः ९ से ११ बजे तक एक विशेष सत्संग आयोजित किया गया जिसमें मन्दिर में विराजित दत्तात्रेय भगवान् के मनमोहक विग्रह की वैदिक मन्त्रों के साथ अभिषेक एवं अर्चना सहित महापूजा की गयी। भगवान् दत्तात्रेय के चरणों में अवधूत गुरु की स्तुति के रूप में भजन एवं कीर्तन भी समर्पित किये गये। आरती एवं प्रसाद वितरण के साथ सत्संग सम्पन्न हुआ।

दत्तात्रेय भगवान् तथा सद्गुरुदेव की दिव्य कृपा सब पर हो।

श्री विश्वनाथ मन्दिर का ७७ वाँ प्रतिष्ठा महोत्सव

श्री विश्वनाथ मन्दिर के प्रतिष्ठा दिवस की ७७ वीं जयन्ती मुख्यालय आश्रम में ३१ दिसम्बर, २०२० को अत्यन्त श्रद्धा-भक्ति सहित मनायी गयी।

इस महोत्सव के मंगलाचरण के

रूप में २७ से ३० दिसम्बर २०२० तक आश्रम के अन्तेवासियों द्वारा श्री विश्वनाथ मन्दिर के प्रांगण में प्रतिदिन दो घण्टे पञ्चाक्षरी मन्त्र का सामूहिक कीर्तन किया जाता रहा। ३१ दिसम्बर के पावन दिवस पर श्री विश्वनाथ मन्दिर के गर्भगृह में प्रतिष्ठित भगवान् श्री विश्वनाथ की महापूजा की गयी जिसमें सुमधुर वैदिक मन्त्रोच्चारण एवं मोहक भजन-कीर्तन सहित भगवान् को अभिषेक, अलंकार एवं अर्चना समर्पित की गयी। आश्रम के सभी अन्तेवासी अत्यन्त हर्षोल्लासपूर्वक



इस पूजा एवं भजन-कीर्तन में सम्मिलित हुए। मंगल आरती और प्रसाद वितरण के साथ उत्सव सम्पन्न हुआ।

यह नव-वर्ष की पूर्व-सन्ध्या भी थी, अतः परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज ने सबके प्रति अपनी हार्दिक शुभ कामनाएँ अभिव्यक्त कीं तथा सद्गुरुदेव की कृपा सब पर बने रहने का आशीर्वाद दिया। इस शुभ दिवस के उपलक्ष्य में परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की जन्म

शताब्दी शृंखला के अन्तर्गत उनकी दो पुस्तिकाएँ, 'व्हाट इज़ ए न्यू इयर' और 'ए स्लो एण्ड स्टडी रिलीजियस अवेकनिंग' विमोचित की गयीं। वर्ष २०२०-२१, पूज्य श्री स्वामी वेंकटेशानन्द जी महाराज



का जयन्ती वर्ष होने से उनकी प्रेरणाप्रद इतिहास-कृतियाँ 'इन्स्पायरिंग टॉक्स ऑफ़ गुरुदेव शिवानन्दा' (दो भागों में) भी विमोचित की गयीं। इनके अतिरिक्त एक पुस्तिका परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

की तथा पाँच पुस्तकें सद्गुरुदेव की भी विमोचित की गयीं।



श्री विश्वनाथ भगवान् तथा सद्गुरुदेव की भरपूर कृपावृष्टि सभी पर हो।

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

इस माह दो नये रोगी होम में भरती किये गये, दोनों ही ७० से अधिक आयु वर्ग के थे, दोनों ही आवास विहीन थे, खुला आकाश ही दोनों का स्थायी निवास-स्थान बन चुका था। इनमें से एक को मुनिकीरेती डाकघर की ओर के गंगा के तट के दूसरी ओर से लाया गया था। शीतकालीन बर्फीली हवाओं से बचने के लिए उसके पास एकमात्र साधन के रूप में प्लास्टिक की एक चादर मात्र ही थी और वह रातों पर्यन्त भयंकर शीत में ठिठुरता रहा था। उसके घाट पर सोने वाले साथियों में से कोई एक उसे यहाँ ले कर आया था और उसने बताया कि यह अब और अधिक देर तक अपनी देखभाल नहीं कर सकता। सरलहृदयी इस रोगी ने स्पष्ट बता दिया था कि वह पूरी तरह से निरक्षर है। समस्त निरीक्षणों एवं कोविड टैस्ट हो जाने के साथ ही उसे अस्थायी आवास में रखा गया और फिर टैस्ट की रिपोर्ट को नैगेटिव पा कर आवश्यकतानुसार चिकित्सा आरम्भ कर दी गयी। वर्षों से निरन्तर कठिनाइयाँ और कष्ट सहते रहने के बाद अब अन्ततः जो-कुछ भी उसे दिया जाता, उससे पूर्णतया सन्तुष्ट हो वह सुख का श्वास लेते हुए बोलता था, ‘शान्ति मिल गया।’

अन्य दूसरा रोगी नशा-मुक्ति-करण चिकित्सा केन्द्र द्वारा भेजा गया था, उसके मानसिक रोग का लम्बा इतिहास था जिसके लिए बीच-बीच में उसकी चिकित्सा होती रही थी। वह इसी क्षेत्र के किसी सम्पन्न परिवार से था और उसे अपने ही घर से निकाल दिया गया था, इधर-उधर सड़कों पर ही वर्षों पर्यन्त रहा, फिर मद्यपान और अन्य प्रकार के नशे करता रहा जब तक कि उसके पास जो थोड़ी बहुत जमा पूँजी थी वह भी उससे लूट नहीं ली गयी। और तब वह त्रिवेणी घाट पर आ कर बसे हुए लोगों के साथ रहने लगा। किन्तु यहाँ की भयंकर सर्दी को वह अधिक देर तक सहन न कर पाया और अपने पास एकमात्र शेष बचे हुए औषधियों की सूची के कागजों वाले एक छोटे से थैले को साथ ले कर शीतकाल से सुरक्षा के लिए स्थान की खोज में भटकता हुआ यहाँ पहुँच गया। उसका कोविड टैस्ट भी नैगेटिव था, अब उसे भी शिवानन्द होम में भरती करके अलग रख दिया गया है और उसकी सामान्य आवश्यकताओं की देख-रेख आरम्भ कर दी गयी है।

हमारे ही क्षेत्र के दो लोग, दोनों की अपनी अलग कहानी है, एक पूर्णतया निरक्षर, दूसरा उच्च शिक्षा

प्राप्त किये हुए निर्बाध अँगरेज़ी बोलने वाला, किन्तु दोनों ही की गहन अधोपतन की स्थिति! अब जाने के लिए कोई स्थान नहीं, जीवन जीने का कोई साधन शेष नहीं। स्नेह, गर्माहट, सुरक्षा की तीव्र इच्छा के साथ, चिन्ताओं और कष्टों से मुक्ति पाने की आशा को लिये हुए गुरुदेव के चरणों की शरण में, एक सुरक्षित स्वर्ग में, भगवान् के रक्षक-पंखों के तले आ गये हैं। 'ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय' के एकमात्र विनीत आधार का आश्रय पाने के लिए, उनके पावन चरणों में शीश नमन करते हुए ये एकाकी बालक स्वयं को समर्पित करते 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

सूचना

परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की जन्म शताब्दी के पावन अवसर के उपलक्ष्य में द डिवाइन लाइफ सोसायटी ओडिशा की समस्त शाखाओं ने पूज्य स्वामी जी महाराज के पावन चरणकमलों में अपनी भक्ति-पुष्पांजलि के रूप में 'ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय' मन्त्र के लिखित मन्त्र का महापुरश्चरण (१४ करोड़), २२ नवम्बर २०२० से ३१ जनवरी २०२२ तक समर्पित करने का निश्चय किया है। कोविड-१९ महामारी के कष्टपूर्ण समय में यह महापुरश्चरण एक प्रभावशाली मौन साधना का कार्य भी करेगा।

ओडिशा की डिवाइन लाइफ सोसायटी की समस्त शाखाओं के सभी सदस्यों से अनुरोध है कि गुरुदेव के मिशन की सेवा के रूप में तथा अपनी व्यक्तिगत साधना के रूप में इस पावन यज्ञ में भारी संख्या में अपना सहयोग दे कर इस कार्य को भव्य सफलता प्रदान करें।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क-सूत्र :

श्री अक्षय कुमार दाश

९४३७०४३२२५/७९७८१४१००३

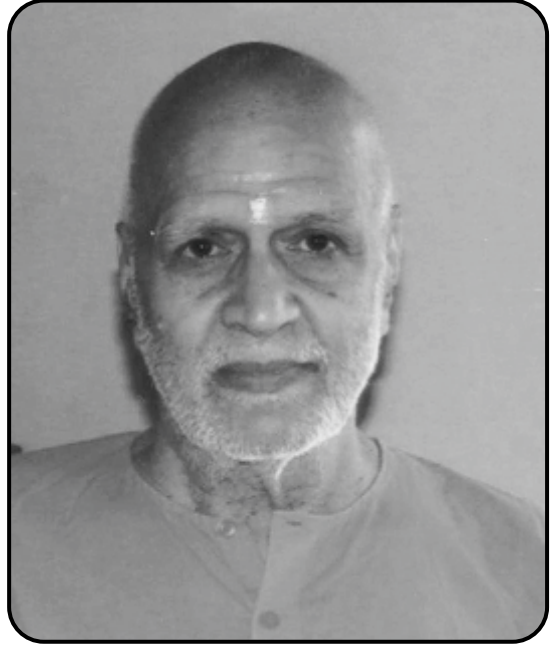
श्री अद्वैत चन्द्र बिस्वाल

९४३७०००९८१

पावन स्मृति में

अत्यन्त शोक सहित हम सूचना देते हैं कि श्री स्वामी गुरुकृपानन्द जी सरस्वती जो कि आश्रम के सर्वाधिक वरिष्ठ संन्यासियों में से एक थे, ने १२ दिसम्बर २०२० को यह नश्वर देह त्याग दी है।

श्री स्वामी गुरुकृपानन्द जी, जो अपने पूर्वाश्रम जीवन में श्री जी.के. कृष्णन के नाम से जाने जाते थे, का जन्म २४ फरवरी १९२४ को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के जन्म-स्थान पत्तमडै के निकटवर्ती गाँव गंगैकोदान में हुआ था। अपनी शिक्षा पूर्ण करने के उपरान्त कृष्णन ने कोलकाता में एक बीमा कम्पनी में कार्य किया जहाँ श्री गुरुदेव के एक घनिष्ठ भक्त के साथ उनका परिचय हो गया। गुरुदेव की उदात्त शिक्षाओं से प्रेरित हो कर उन्होंने ऋषिकेश में गुरुदेव के पावन आश्रम में प्रायः आना प्रारम्भ कर दिया।



१९८४ में सेवानिवृत्ति के बाद कृष्णन जी आश्रम में स्थायी रूप से रहने लगे और उन्होंने महासचिव श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज के लेखा-कार्य में सहायक के रूप में कार्यरत रहते हुए, श्री गुरुदेव के पावन मिशन में अपनी सेवाएँ समर्पित कीं। १९८४ की गुरुपूर्णिमा के दिन उन्हें पावन संन्यास परम्परा में दीक्षा प्रदान करके स्वामी गुरुकृपानन्द सरस्वती नाम दिया गया। अपने जीवन के अन्तिम दिन तक स्वामी जी सक्रिय एवं प्रफुल्लित रहे और ९३वें वर्ष की वयोवृद्धावस्था में १२ दिसम्बर, २०२० की प्रातः ४ बजे अत्यन्त शान्तिपूर्वक देह त्याग दी।

भगवान् एवं सद्गुरुदेव के पावन चरणकमलों में उनकी आत्मा के शाश्वत निवास प्राप्त करने के लिए हम प्रार्थना करते हैं।

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

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

भंजनगर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा, रविवार को साप्ताहिक सत्संग, एकादशियों को भजन-कीर्तन, विष्णुसहस्रनाम एवं गीता पारायण के कार्यक्रम चलते रहे। संक्रान्ति दिवस पर हनुमान चालीसा और सुन्दरकाण्ड का पाठ किया गया। १९ अक्टूबर को शाखा का प्रतिष्ठा दिवस मनाया गया।

भुवनेश्वर (ओडिशा): कोविड-१९ महामारी के समय में शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा तथा गुरुवारों और रविवारों को ऑन लाइन सत्संग चलते रहे। २२ नवम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की पुण्यतिथि आराधना प्रार्थनाओं, पादुका पूजा, गीता पाठ और हवन सहित मनायी गयी।

चाँदपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, साप्ताहिक सत्संग शनिवार को, गुरु पादुका पूजा गुरुवार को और चल सत्संग १ और २ नवम्बर को किये गये। संक्रान्ति दिवस को सुन्दरकाण्ड पारायण तथा ७ और २४ को हनुमान चालीसा का पाठ किया गया। इसके अतिरिक्त रामचरितमानस

पाठ और महामन्त्र संकीर्तन २२ से ३० तक किया जाता रहा जिसके समापन पर पादुका पूजा और भजन-कीर्तन भी किया गया।

छत्रपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा अक्टूबर मास में दैनिक पूजा, प्रत्येक गुरुवार को नियमित सत्संग तथा मासिक जयन्ती दिवस ८ एवं २४ को पादुका पूजा और अर्चना की जाती रही।

लखनऊ (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा कोविड-१९ महामारी के लॉकडाउन काल में दैनिक महामृत्युञ्जय मन्त्र जप चलता रहा और १ नवम्बर को लेखराज होम में विशेष सत्संग का आयोजन किया गया।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा दैनिक प्रातःकालीन प्रार्थना और सायंकालीन सत्संग विष्णुसहस्रनाम और हनुमान चालीसा पारायण सहित किया जाता रहा। २३ नवम्बर को शाखा का स्थापना दिवस मनाया गया।

पुरी (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक सत्संग, प्रत्येक ८ और २४ को पादुका पूजा, इसके अतिरिक्त अमावास्या को विष्णुसहस्रनाम और गीता पारायण तथा संक्रान्ति को हनुमान चालीसा पाठ के कार्यक्रम यथावत् चलते रहे।

स्टील टाउनशिप, राउरकेला (ओडिशा): शाखा द्वारा नवम्बर मास में गुरुवारों को गुरु पादुका

पूजा, शनिवारों को स्वाध्याय, रविवारों को साप्ताहिक सत्संग और सोमवारों को योग एवं संगीत की निःशुल्क कक्षाओं के कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। इसके अतिरिक्त विशेष गतिविधियों में १७ से २५ तक देवी नवरात्रि पूजा पादुका पूजा, दुर्गासप्तशती पाठ और अर्चना सहित की गयी।

विशाख रूरल ब्रांच (आन्ध्र प्रदेश): शाखा द्वारा दैनिक पूजा और सोमवारों को अभिषेक के कार्यक्रम चलते रहे। ४ अक्टूबर और १ नवम्बर को भजन-कीर्तन एवं भगवद्गीता, पतंजलि योगसूत्र पर प्रवचन, ध्यान, जप और समापन पर नारायण सेवा सहित विशेष सत्संग किये गये। १७ से २५ तक देवी नवरात्रि पूजा, अर्चना सहित की गयी। कार्तिक मास में सोमवारों को विशेष रुद्राभिषेक किये गये।

विशाखपत्तनम् (आन्ध्र प्रदेश): शाखा द्वारा कार्तिक मास में सोमवारों को एकावरा रुद्राभिषेकम् और एकादशी को महान्यास का रुद्राभिषेकम् किया गया। प्रतिदिन प्रातः योग कक्षाएँ, मंगलवारों को आंजनेय अभिषेकम्, शुक्रवारों को दुर्गा अभिषेकम् के कार्यक्रम चलते रहे। इसके अतिरिक्त त्रयोदशियों को महामृत्युञ्जय हवन तथा पूर्णिमा को सत्यनारायण भगवान् की पूजा की जाती रही।

फरीदपुर, बरेली (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा एक अति निर्धन ब्राह्मण परिवार की पिताविहीन कन्या के विवाह में आर्थिक सहयोग दिया गया।

स्वामी प्रेमानन्द जन्म शताब्दी वर्ष में स्वामी जी महाराज की स्मृति में—वृक्षारोपण, दैनिक रामायण पाठ, दीन-दुःखी की सेवा एवं शीतकाल में गर्म वस्त्र दान के कार्य निरन्तर चलते रहे। विशेष सत्संग-कार्यक्रमों में नारायणोत्सव, देव दीपावली एवं अखण्ड महामन्त्र की वर्षगाँठ पर अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन चलाया गया। दैनिक आरती-पूजा चलती रही।

बी. एच. ई. एल., हरिद्वार (उत्तराखण्ड): कोविड-१९ महामारी लॉकडाउन काल में शाखा की गतिविधियों को विराम देना पड़ा जो १ जुलाई से पुनः आरम्भ की गयीं। ५ जुलाई को गुरुपूर्णिमा, १४ को गुरुदेव की पुण्यतिथि आराधना, ८ और २४ सितम्बर को क्रमशः सद्गुरुदेव एवं गुरुमहाराज के जयन्ती दिवस पादुका पूजा, स्वाध्याय, भजन-कीर्तन आरती और प्रसाद वितरण सहित मनाये गये। १७ से २५ अक्टूबर तक सायंकाल में रामायण पाठ, संकीर्तन, आरती एवं प्रसाद वितरण किया गया। इसके अतिरिक्त नियमित गतिविधियाँ—जैसे मंगलवार को रामचरितमानस स्वाध्याय, अन्तिम मंगलवार को सुन्दरकाण्ड पाठ, दोनों एकादशियों पर गीता पाठ तथा माह की प्रत्येक ८ तारीख को कुष्ठाश्रम में भोजन, वस्त्र एवं औषधि वितरण सेवा आदि—पूर्ववत् चलती रहीं। शाखा के सदस्यों द्वारा योग कक्षाओं का संचालन २ नवम्बर से किया जा रहा है।

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/-

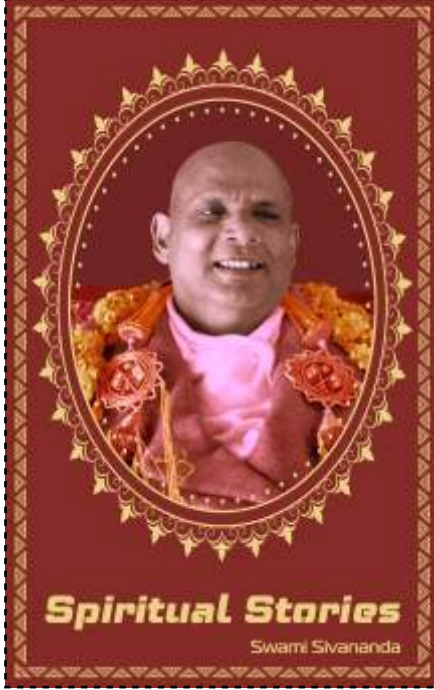
५०% अग्रिम। पैकिंग अतिरिक्त। विस्तृत जानकारी के लिए निम्नांकित पते पर सम्पर्क करें :

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!

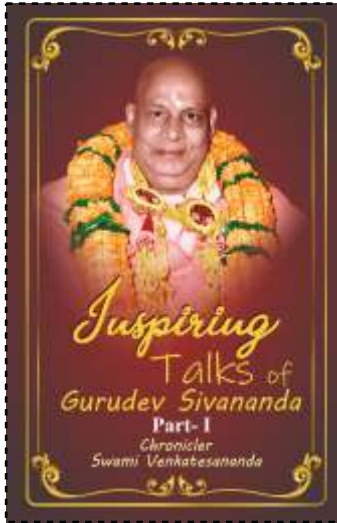


SPIRITUAL STORIES

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.

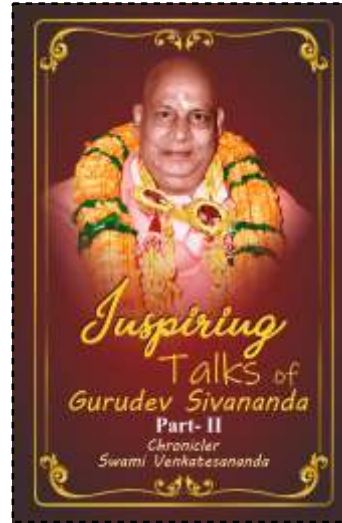


First Edition

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.

बीस महत्त्वपूर्ण आध्यात्मिक नियम

(परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

१. **ब्राह्ममुहूर्त—जागरण**—नित्यप्रति प्रातः चार बजे उठिए। यह ब्राह्ममुहूर्त ईश्वर के ध्यान के लिए बहुत अनुकूल है।
२. **आसन**—पद्मासन, सिद्धासन अथवा सुखासन पर जप तथा ध्यान के लिए आधे घण्टे के लिए पूर्व अथवा उत्तर दिशा की ओर मुख करके बैठ जाइए। ध्यान के समय को शनैः-शनैः तीन घण्टे तक बढ़ाइए। ब्रह्मचर्य तथा स्वास्थ्य के लिए शीर्षासन अथवा सर्वांगासन कीजिए। हलके शारीरिक व्यायाम (जैसे टहलना आदि) नियमित रूप से कीजिए। बीस बार प्राणायाम कीजिए।
३. **जप**—अपनी रुचि या प्रकृति के अनुसार किसी भी मन्त्र (जैसे 'ॐ', 'ॐ नमो नारायणाय', 'ॐ नमः शिवाय', 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय', 'ॐ श्री शरवणभवाय नमः', 'सीताराम', 'श्री राम', 'हरि ॐ' या गायत्री) का १०८ से २१,६०० बार प्रतिदिन जप कीजिए (मालाओं की संख्या १ और २०० के बीच)।
४. **आहार—संयम**—शुद्ध सात्विक आहार लीजिए। मिर्च, इमली, लहसुन, प्याज, खट्टे पदार्थ, तेल, सरसों तथा हींग का त्याग कीजिए। मिताहार कीजिए। आवश्यकता से अधिक खा कर पेट पर बोझ न डालिए। वर्ष में एक या दो बार एक पखवाड़े के लिए उस वस्तु का परित्याग कीजिए जिसे मन सबसे अधिक पसन्द करता है। सादा भोजन कीजिए। दूध तथा फल एकाग्रता में सहायक होते हैं। भोजन को जीवन-निर्वाह के लिए औषधि के समान लीजिए। भोग के लिए भोजन करना पाप है। एक माह के लिए नमक तथा चीनी का परित्याग कीजिए। बिना चटनी तथा अचार के केवल चावल, रोटी तथा दाल पर ही निर्वाह करने की क्षमता आपमें होनी चाहिए। दाल के लिए और अधिक नमक तथा चाय, काफी और दूध के लिए और अधिक चीनी न माँगिए।
५. **ध्यान—कक्ष**—ध्यान—कक्ष अलग होना चाहिए। उसे तालेकुंजी से बन्द रखिए।
६. **दान**—प्रतिमाह अथवा प्रतिदिन यथाशक्ति नियमित रूप से दान दीजिए अथवा एक रुपये में दस पैसे के हिसाब से दान दीजिए।
७. **स्वाध्याय**—गीता, रामायण, भागवत, विष्णुसहस्रनाम, आदित्यहृदय, उपनिषद्, योगवासिष्ठ, बाइबिल, जेन्दअवस्ता, कुरान आदि का आधा घण्टे तक नित्य स्वाध्याय कीजिए तथा शुद्ध विचार रखिए।
८. **ब्रह्मचर्य**—बहुत ही सावधानीपूर्वक वीर्य की रक्षा कीजिए। वीर्य विभूति है। वीर्य ही सम्पूर्ण शक्ति है। वीर्य ही सम्पत्ति है। वीर्य जीवन, विचार तथा बुद्धि का सार है।
९. **स्तोत्र—पाठ**—प्रार्थना के कुछ श्लोकों अथवा स्तोत्रों को याद कर लीजिए। जप अथवा ध्यान आरम्भ करने से पहले उनका पाठ कीजिए। इससे मन शीघ्र ही समुन्नत हो जायेगा।
१०. **सत्संग**—निरन्तर सत्संग कीजिए। कुसंगति, धूम्रपान, मांस, शराब आदि का पूर्णतः त्याग कीजिए। बुरी आदतों में न फँसिए।
११. **व्रत**—एकादशी को उपवास कीजिए या केवल दूध तथा फल पर निर्वाह कीजिए।
१२. **जप—माला**—जप—माला को अपने गले में पहनिए अथवा जेब में रखिए। रात्रि में इसे तकिये के नीचे रखिए।
१३. **मौन—व्रत**—नित्यप्रति कुछ घण्टों के लिए मौन—व्रत कीजिए।
१४. **वाणी—संयम**—प्रत्येक परिस्थिति में सत्य बोलिए। थोड़ा बोलिए। मधुर बोलिए।
१५. **अपरिग्रह**—अपनी आवश्यकताओं को कम कीजिए। यदि आपके पास चार कमीजें हैं, तो इनकी संख्या तीन या दो कर दीजिए। सुखी तथा सन्तुष्ट जीवन बिताइए। अनावश्यक चिन्ताएँ त्यागिए। सादा जीवन व्यतीत कीजिए तथा उच्च विचार रखिए।
१६. **हिंसा—परिहार**—कभी भी किसी को चोट न पहुँचाइए (अहिंसा परमो धर्मः)। क्रोध को प्रेम, क्षमा तथा दया से नियन्त्रित कीजिए।
१७. **आत्म—निर्भरता**—सेवकों पर निर्भर न रहिए। आत्म—निर्भरता सर्वोत्तम गुण है।
१८. **आध्यात्मिक डायरी**—सोने से पहले दिन-भर की अपनी गलतियों पर विचार कीजिए। आत्म-विश्लेषण कीजिए। दैनिक आध्यात्मिक डायरी तथा आत्म-सुधार रजिस्टर रखिए। भूतकाल की गलतियों का चिन्तन न कीजिए।
१९. **कर्तव्य—पालन**—याद रखिए, मृत्यु हर क्षण आपकी प्रतीक्षा कर रही है। अपने कर्तव्यों का पालन करने में न चूकिए। सदाचारी बनिए।
२०. **ईश—चिन्तन**—प्रातः उठते ही तथा सोने से पहले ईश्वर का चिन्तन कीजिए। ईश्वर को पूर्ण आत्मार्पण कीजिए।

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

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

जनवरी २०२१

DATE OF PUBLICATION: 20th OF EVERY MONTH

DATE OF POSTING: 20th OF EVERY MONTH

Posted at Shivanandanagar, Tehri-Garhwal, Uttarakhand

साधक की योग्यता

मुक्ति के लिए मनुष्यत्व, मुमुक्षुत्व, सत्संग, गुरु-सेवा तथा श्रुतियों का श्रवण, मनन और निदिध्यासन आवश्यक हैं। श्रद्धा, वैराग्य, आत्म-संयम, मन की एकाग्रता, हृदय की शुद्धि, भक्ति, मुमुक्षुत्व और ध्यान—ये साधक के लिए मुक्ति के परम साधन हैं। इन गुणों से जो सम्पन्न है, वह ज्ञान और अमरत्व पा सकता है।

साक्षात्कार के मार्ग के अनुयायी के ये कुछ लक्षण हैं—निरहंकारिता, दैवी गुणों का विकास, प्रसन्नता, आत्म-समर्पण, क्रोध और उद्वेग का अभाव, सदा मन का सन्तुलित रहना, मान-अपमान के प्रति समान भाव, वैषयिक कामनाओं से विमुखता, शीत-उष्ण के प्रति समान भाव आदि। ये गुण कोई एक-दो दिन में प्राप्त नहीं होते हैं। ये तो कई वर्षों तक अखण्ड और सुदृढ़ साधना के फल हैं।

आध्यात्मिक मार्ग में एम.ए., पी-एच.डी. आदि विश्वविद्यालयीन उपाधियों का कोई महत्त्व नहीं है। सत्यान्वेषण के कठिन मार्ग में इन उपाधियों से कदाचित् ही कोई सहायता मिल सकेगी। इस मार्ग के लिए तो विवेक, वैराग्य, नम्रता, भक्ति, तितिक्षा, मन और इन्द्रियों पर विजय ही मुख्य योग्यताएँ हैं। प्रतिवाद का यहाँ कोई स्थान नहीं है। आधुनिक शिक्षा मनुष्य को अनावश्यक वाद-विवाद और कुतर्क की ओर प्रेरित करती है। व्यक्ति लक्ष्य से च्युत हो जाता है। इस शिक्षा से मनुष्य केवल एक शुष्क, वितण्डावादी पण्डित बनता 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