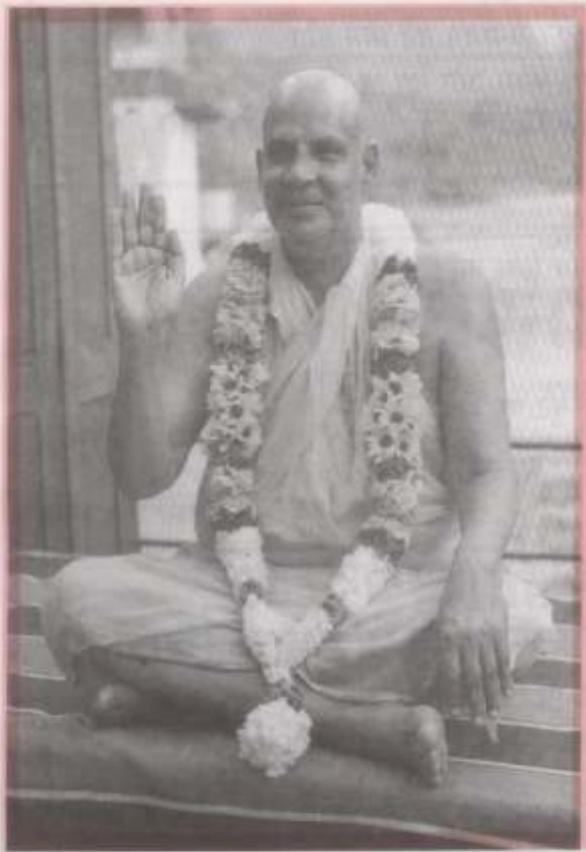


₹ १००/- वार्षिक



दिव्य जीवन



सच्चा जिज्ञासु गुरु के मुख से श्रवण करके ही आत्मज्ञान प्राप्त करने में समर्थ हो जाता है। यद्यपि गुरु शिष्य को ब्रह्म की अपरोक्षानुभूति नहीं करा सकता और न शिष्य ही अपरोक्षानुभूति से पूर्व ब्रह्म के स्वरूप को जान सकता है, तथापि यदि गुरु की कृपा शिष्य पर साकार हो जाती है तो वह रहस्यमय ढंग से शिष्य को अपने अन्तर में ब्रह्म-तत्त्व का अपरोक्ष दर्शन करा देती है। गुरु तथा शास्त्रों की सहायता के बिना वह अवस्था निश्चय ही बहुत दुर्लभ है। आचार्य, ज्ञानशास्त्र तथा आदर्श शिष्य—इन तीनों का समुचित सम्मिलन जहाँ हो जाये वहाँ मोक्ष-पद की प्राप्ति निश्चित है।

—स्वामी शिवानन्द

जुलाई 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

अच्छी आदतें डालिए

आपके चित्त का अधिकांश भाग ऐसे अनुभवों के द्वारा गठित हुआ है, जो भीतर के प्रकोष्ठों में डूबे हुए हैं; परन्तु जिनको पुनः निकाला जा सकता है। आप चित्त में नयी प्रवृत्तियों, नये पदार्थों, विचारों तथा चरित्र का निर्माण कर सकते हैं।

गहराई के साथ विचार कीजिए। चिन्तन कीजिए। सतत सत्संग कीजिए। निष्काम सेवा-यज्ञ कीजिए। साधन-चतुष्टय का अर्जन कीजिए। उसका विकास कीजिए।

किसी का भी उपहास न कीजिए। किसी के प्रति अपनी भृकुटि न चढ़ाइए। अपनी इन्द्रियों का दमन कीजिए। सदा प्रसन्न रहिए। भूतकाल की ओर न देखिए। कामना तथा क्रोध से अपने को मुक्त रखिए। अभिमान का परित्याग कीजिए। अपनी दृष्टि को अन्तर्मुखी बनाइए। ध्यान कीजिए। आप सच्चे सुख का अनुभव करेंगे।

—स्वामी शिवानन्द



दिव्य जीवन

Vol. XXXII

जुलाई २०२१

No. 4

प्रश्नोपनिषद्

प्रथम प्रश्न

कबन्धी एवं पिप्पलाद

पञ्चपादं पितरं द्वादशाकृतिं दिव आहुः परे अर्धे पुरीषिणम् ।
अथेमे अन्य उ परे विचक्षणं सप्तचक्रे षडर आहुरर्पितमिति ॥११॥

११. अन्य कालवेत्तागण इस आदित्य को पाँच पैरों वाला, सबका पिता, बारह आकृतियों वाला, पुरीषी (जलयुक्त) तथा द्युलोक के परार्द्ध में स्थित बतलाते हैं। कुछ अन्य इसे सर्वज्ञ बतलाते हैं तथा इसके सात चक्रों एवं छः अरों में इस जगत् को अर्पित बतलाते हैं।

(पूर्व-अंक से आगे)

महागुरुवर्णमातृकास्तोत्रम्

MAHAGURU-VARNA-MATRIKASTOTRAM

ज्ञानभास्कर महामहोपाध्याय श्री एस. गोपाल शास्त्री

सृष्टिस्थित्यादिकर्तुः पदयुगमनिशं स्मर्यतां तीव्रभक्त्या

सेव्यो ज्ञानप्रदाता गुरुरखिलजनेष्व्वादरश्चाऽऽर्जनीयः।

सोढव्यं क्लेशजातं मनसि च वचने सौष्टवं धारणीयम्

एवं चेत् सौख्यसिद्धिर्भवति गुरुरिदं स्वीयभक्तान् प्रशास्ति ॥३१॥

३१. “सृष्टि-स्थिति-लयकर्ता भगवान् के पावन चरणकमलों का सदैव श्रद्धापूर्वक स्मरण करिए; ज्ञानप्रदाता गुरु की भक्तिभावपूर्वक सेवा करिए; समस्त प्राणियों के प्रति सम्मान का भाव रखिए; सांसारिक कष्टों को साहसपूर्वक सहन करिए; वाणी एवं विचारों में पवित्रता लाइए तथा शाश्वत आनन्द प्राप्त करिए”, श्री गुरुदेव अपने शिष्यों को इस प्रकार उपदेश प्रदान करते हैं।

हंसस्सोहमिति प्रबुद्धहृदये ध्यानं च हार्दे तमो

हित्वाहीनरुजा हृदा निरुपधिप्रेम्णा सतां सेवनम् ।

हेयग्राह्यविवेचनं च भजनं हैमाद्रिचापप्रभोः

लब्धं चेद् भवमोचनं च सुलभं शास्त्येवमस्मान् गुरुः ॥३२॥

३२. हमारे परम श्रद्धेय गुरुदेव कहते हैं, “अज्ञानान्धकार का नाश करके प्रबुद्ध अन्तःकरण से इस सत्य पर गहन ध्यान करिए ‘मैं वह परब्रह्म तत्त्व ही हूँ’; पवित्र एवं प्रसन्न हृदय से सन्तजनों की प्रेमपूर्वक सेवा करिए; हेय एवं ग्राह्य वस्तुओं के मध्य भेद को जानिए; भगवान् शिव की भावपूर्वक आराधना करिए जिन्होंने मेरुपर्वत को अपना धनुष बनाया था; यदि आप इन उपदेशों का अपने जीवन में पालन करेंगे, तो आप सरलतापूर्वक मोक्ष प्राप्त कर लेंगे।”

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

श्री गुरुपूर्णिमा सन्देश

श्रद्धावान् बनिए और साधना करिए

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

आध्यात्मिक प्रगति भगवान्, गुरु एवं शास्त्रों में अविचल श्रद्धा-विश्वास पर निर्भर करती है। विश्वास समस्त प्रकार की प्रगति का आधार है। भौतिक प्रगति, विभिन्न वैज्ञानिक आविष्कार एवं खोजें भी स्वयं में विश्वास पर निर्भर होते हैं।

आज मानव अन्तरिक्ष की यात्रा कर चुका है। यदि मानव को अन्तरिक्ष में भेजने वाले वैज्ञानिक यही विचार करते रहते कि क्या अन्तरिक्ष यात्रा कभी सम्भव होगी; और यदि वे अपनी योग्यताओं-क्षमताओं पर सन्देह ही करते रहते, तो अन्तरिक्ष यात्रा एक स्वप्न मात्र बन कर रह जाती।

स्वयं में विश्वास रखिए। भगवान् एवं गुरु में श्रद्धा-विश्वास रखिए। गणित, खगोल भौतिकी, सुपरिचित वैज्ञानिक सिद्धान्तों में विश्वास रखना तथा अपने उद्देश्य की प्राप्ति करना सरल हो सकता है, परन्तु आध्यात्मिक जगत् के अदृश्य-अज्ञात सिद्धान्तों एवं उनके प्रभाव में विश्वास करना अत्यधिक कठिन होता है। फिर भी, प्रारम्भिक अवस्था में विश्वास अत्यावश्यक है। यदि आप केवल एक वर्ष भी गम्भीरतापूर्वक साधना करते हैं, तो आपको कुछ ऐसे अनुभव तथा प्रमाण प्राप्त होंगे जो आपको उस एक अदृश्य परमोच्च शक्ति के अस्तित्व के प्रति पूर्ण आश्वस्त करेंगे जिसका विश्लेषण करने में विज्ञान एवं तार्किक बुद्धि असमर्थ सिद्ध होते हैं। आप जितनी अधिक साधना करेंगे, आपके अनुभव उतने गहन

होंगे। प्रत्येक नवीन अनुभव के साथ, भगवान्, गुरु एवं शास्त्रों में आपकी श्रद्धा और विश्वास में वृद्धि होती जाती है। श्रद्धा-विश्वास में वृद्धि होने से आप और अधिक साधना करने लगते हैं। इस प्रकार यह क्रम चलता रहता है और यदि आप पूर्ण सजग-सावधान हैं तथा सांसारिक प्रलोभनों से स्वयं को बचाये रखते हैं, तो एक दिन आप निश्चयमेव परम अनुभव, अपरोक्षानुभूति को उपलब्ध होंगे।

प्रायः साधकगण मेरे पास आकर शिकायत करते हैं कि उनमें श्रद्धा एवं विश्वास की कमी है। मैं उनसे कहता हूँ, “चिन्ता मत करिए। साधना करिए। श्रद्धा-विश्वास जाग्रत करने के लिए ही साधना का निर्देश दिया जाता है।”

आध्यात्मिक जगत् में शंकालु और सन्देहग्रस्त व्यक्तियों का कोई स्थान नहीं है। संशय एवं सन्देह करने वाले व्यक्ति प्रगति नहीं कर सकते हैं। उनके लिए केवल मृत्यु ही यथार्थता है जिस पर सन्देह नहीं किया जा सकता है।

निःसन्देह, विश्वास करना कठिन है। थॉमस का उदाहरण लीजिए। उसने जीसस पर सन्देह किया। इस शिष्य में विश्वास जगाने हेतु जीसस ने अनेक चमत्कार भी दिखाये थे, परन्तु उसमें श्रद्धा-विश्वास जाग्रत नहीं हुए। वह चाहता था कि जीसस कुछ और चमत्कार दिखायें। यह सन्देहशील स्वभाव होता है। यह मन की चाल है। यदि आप आध्यात्मिक पथ पर प्रगति करना चाहते हैं, तो इस सन्देहशील स्वभाव को नष्ट करना होगा।

“मैं शरीर एवं मन नहीं हूँ, मैं अमर आत्मा हूँ”

—यह कहना सरल है परन्तु यदि आपको एकादशी के दिन केवल एक समय का भोजन त्यागने को कहा जाये तो आप ऐसा नहीं करेंगे। और फिर आप शिकायत करते हैं कि आपकी आध्यात्मिक उन्नति नहीं हो रही है।

आजकल साधना में प्रगति न होने पर गुरु को दोष देना एक परम्परा सा बन गया है। आप एक घोड़े को नदी के किनारे तक ले जा सकते हैं, परन्तु उसे पानी नहीं पिला सकते हैं। इसी प्रकार गुरु शिष्य को साधना करने का केवल उपदेश दे सकते हैं, वे शिष्य के लिए साधना नहीं कर सकते हैं। साधना शिष्य को ही करनी होती है। गुरु शिष्य को श्रद्धाविश्वासपूर्वक साधना करने हेतु कह सकते हैं, परन्तु इसके आगे वे कुछ नहीं कर सकते हैं।

एक व्यक्तिगत गुरु की आवश्यकता की चर्चा को छोड़ देते हैं। इस धरा को अनेकानेक सन्त-महापुरुषों ने अपनी दिव्य चरणरज से पवित्र किया है। हम सब उनके उपदेशों एवं शिक्षाओं से सुपरिचित हैं। एक विद्यार्थी जानता है कि उसे चोरी नहीं करनी चाहिए, सदा सत्य बोलना चाहिए। एक वकील जानता है कि उसे झूठे गवाह प्रस्तुत नहीं करने चाहिए। एक डॉक्टर जानता है कि उसे नकली इन्जेक्शन देकर निर्धन रोगियों से धन नहीं लूटना चाहिए। एक पति जानता है कि उसे अपनी पत्नी के प्रति सच्चा होना चाहिए। फिर भी आपमें से कितने व्यक्ति उन सदुपदेशों का पालन करते हैं जिनके विषय में आप पहले से ही जानते हैं? आपमें से कितने व्यक्ति उन सब बातों का जीवन में अभ्यास करते हैं जिन्हें आप 'अच्छा' समझते हैं; तथा ऐसी सब बातों का त्याग करते हैं जिन्हें 'बुरा' समझते हैं। बहुत कम व्यक्ति ही ऐसा करते हैं। यदि कोई मनुष्य अपने द्वारा जानी गयी सभी अच्छी बातों का अभ्यास प्रारम्भ कर दे, तथा बुरी आदतों का त्याग कर दे, तो भगवान् उसे आगे का मार्गदर्शन भी देंगे। यदि उसके

लिए एक व्यक्तिगत गुरु की आवश्यकता होगी, तो वे उसके लिए गुरु भी भेजेंगे।

पाखण्ड को छोड़ें। सच्चे एवं निष्कपट बनें। यदि आप अपने जीवन को एक नयी दिशा देना चाहते हैं और आध्यात्मिक पथ पर प्रगति करना चाहते हैं, तो विश्व में कोई आपको ऐसा करने से नहीं रोक सकता है। परन्तु यदि आप स्वयं गम्भीर नहीं हैं, केवल उत्सुक हैं और उन उपदेशों का स्वयं अभ्यास नहीं करते हैं जिनकी आप चर्चा करते हैं, तो भगवान् भी आपकी सहायता नहीं कर सकते हैं। अतः समाधान मूलतः आप पर ही निर्भर है।

गुरु केवल एक मशाल के समान हैं। वे आपके पथ को प्रकाशित करते हैं, परन्तु आपको स्वयं ही उस पथ पर चलना होगा। वे आपके लिए चल नहीं सकते हैं। मैं इस तथ्य को पुनः दोहरा रहा हूँ ताकि यह आपके हृदय में गहराई से प्रविष्ट हो जाये। कई व्यक्ति कुतूहलवशात् मेरा 'इन्टरव्यू' लेने आते हैं। मैं उन सबसे कहता हूँ, "आप 'अन्तर-व्यू' करें।" अन्तर-व्यू अर्थात् अन्तर्निरीक्षण करें। स्वयं के भीतर झाँकें। एकान्त में बैठ कर आत्मनिरीक्षण करें। अपने दोषों को जानें तथा उन्हें दूर करें। सदगुणों का निरन्तर अभ्यास करें।

यदि सिद्धान्त का अभ्यास न किया जाए, तो उसका कोई उपयोग नहीं है। अभ्यास किये बिना किसी सिद्धान्त को दोष मत दीजिए। "सेवा-प्रेम-दान-पवित्रता-ध्यान-साक्षात्कार"—यह आध्यात्मिक सिद्धान्त है। क्या आप रोगियों, पीड़ितों एवं अशिक्षितों की सेवा करते हैं? क्या आप अपने पड़ोसी के बालक से अपने बालक के समान प्रेम करते हैं? क्या आप अपनी आय का दसवाँ हिस्सा दान करते हैं? क्या आपने जप, कीर्तन, स्वाध्याय, एकादशी व्रत आदि द्वारा अपने हृदय से काम, क्रोध, लोभ, आसक्ति, अहंकार एवं ईर्ष्या

को दूर करने का प्रयास किया है? यदि आप इन निर्देशों का अभ्यास नहीं कर रहे हैं, तो आप एक मिनट के लिए भी ध्यान नहीं कर सकते हैं। बिना ध्यान के आप भगवद्-साक्षात्कार नहीं कर सकते हैं, फिर चाहे आप हजार जन्म ले लें।

गुरुजनों को दोष मत दीजिए। जीसस, बुद्ध, शंकराचार्य, रामानुजाचार्य, सिक्ख गुरु तथा जैन तीर्थंकरवृन्द—इन सबने आपके कल्याण के लिए अपना जीवन अर्पित किया है। समस्त गुरुओं ने आपको इतना अधिक दिया है जिसके आप योग्य भी नहीं हैं। उन्हें श्रद्धापूर्वक साष्टांग नमन करिए। उनके

चित्रों पर माल्यार्पण करिए। उनके ग्रन्थों को पढ़िए। उनके उपदेशों का पालन करिए।

गुरुपूर्णमा का पावन दिवस उनके स्मरण तथा उनके प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने का दिन है। यह गुरुवृन्द के प्रति श्रद्धा-विश्वास को सुदृढ़ करने का तथा उनके उपदेशों के अनुसार नया जीवन प्रारम्भ करने का दिन है। आज एक नया जीवन जीने का संकल्प लें तथा उसे पूरा करें।

भगवान् की कृपा एवं समस्त ब्रह्मविद्या गुरुओं के आशीर्वाद आप सब पर हों।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

जरा देखें कि निम्नांकित उदाहरणों में भगवान् ने भक्त की किस प्रकार सहायता की। एकनाथ ने आकाशवाणी सुनी। उसने कहा—“जनार्दन पन्त से देवगिरि में मिलो। वह तुम्हें ठीक मार्ग में ले जायेंगे तथा तुम्हारा पथ-प्रदर्शन करेंगे।” उन्होंने तदनुसार कार्य किया तथा उन्हें अपने गुरु मिल गये। तुकाराम को अपना मन्त्र ‘राम कृष्ण हरि’ स्वप्न में मिला। उन्होंने इस मन्त्र का जप किया तथा भगवान् कृष्ण के दर्शन किये। भगवान् कृष्ण ने नामदेव को उच्चतर शिक्षा प्राप्त करने के लिए मल्लिकार्जुन के एक संन्यासी के पास भेजा। रानी चुडाला ने कुम्भ मुनि का रूप धारण किया, वन में अपने पति शिखिध्वज के सम्मुख प्रकट हुई तथा उन्हें कैवल्य के गूढ़ तत्त्व में दीक्षित किया। मधुर कवि आकाश में लगातार तीन दिन तक ज्योति देखते रहे। इसने उनका मार्ग-प्रदर्शन किया और उन्हें तिन्नेवेली के निकट एक इमली के वृक्ष के नीचे समाधिस्थ उनके गुरु नम्मालवार के पास पहुँचाया। बिल्वमंगल चिन्तामणि नर्तकी में बहुत आसक्त थे। बाद में, वे ही उनकी गुरु बर्नी। तुलसीदास को एक अदृश्य आत्मा से हनुमान् के और हनुमान् के द्वारा श्री राम के दर्शन का अनुदेश प्राप्त हुआ।

अधिकारी शिष्यों को सुयोग्य गुरु का कभी भी अभाव नहीं रहता है। साक्षात्कार-प्राप्त आत्माएँ दुर्लभ नहीं हैं। सामान्य निर्बुद्धि व्यक्ति उन्हें सहजता से पहचान नहीं पाते हैं। कुछ इने-गिने व्यक्ति ही, जो अनघ हैं तथा सद्गुणों के मूर्त रूप हैं, आत्मसाक्षात्कार-प्राप्त आत्माओं को पहचान सकते हैं तथा वे ही उनके सान्निध्य से लाभान्वित होते हैं।

जब तक संसार है, तब तक आत्मसाक्षात्कार के पथ में संघर्षरत आत्माओं का पथ-प्रदर्शन करने के लिए गुरु तथा वेद हैं। हो सकता है कि सत्ययुग की अपेक्षा कलियुग में साक्षात्कार-प्राप्त आत्माओं की संख्या अल्प हो; किन्तु साधकों की सहायता करने के लिए वे सदा विद्यमान रहते हैं। प्रत्येक व्यक्ति को अपनी क्षमता, प्रकृति तथा बुद्धि के अनुसार अपना मार्ग अपनाना चाहिए। उसके सद्गुरु उस मार्ग में उसे मिलेंगे।

स्वामी शिवानन्द

प्रत्येक मानवीय परिस्थिति में भगवान् की नित्य-निरन्तर विद्यमानता

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

उन सर्वोच्च दिव्य सत्ता को श्रद्धापूर्वक नमन जो इस पावन समाधि स्थान में श्री गुरुदेव की आध्यात्मिक उपस्थिति के साथ-साथ परिपूर्णरूपेण विराजमान है। श्री गुरुदेव की यहाँ आध्यात्मिक विद्यमानता का कारण यह है कि उनके पार्थिव शरीर को यहाँ सम्मानपूर्वक रखा गया है जिसके माध्यम से उन्होंने आधुनिक विश्व में आध्यात्मिक पुनर्जागरण का सूत्रपात किया। सर्वोच्च दिव्य सत्ता भी यहाँ परिपूर्ण रूप से विराजमान है; क्योंकि यद्यपि यह अलौकिक-अनुभवातीत सत्ता है, इसके साथ ही साथ यह व्यक्तिगत अनुभव का विषय भी है। आध्यात्मिक प्रबोधन प्राप्त महापुरुषों का यही अनुभव एवं घोषणा रही है कि यह लोकोत्तर तत्त्व सर्वव्यापक एवं अन्तर्वासी सत्ता भी है।

इस प्रकार हम भगवान् के दिव्य सान्निध्य तथा श्री गुरुदेव की आध्यात्मिक उपस्थिति में यहाँ बैठे हैं। हमें यह समझना है कि इस सत्य में ही हमारे आध्यात्मिक विकास की विधि तथा हमारी मानवीय संकटपूर्ण स्थिति का समाधान दोनों ही निहित हैं। हमें अपनी आध्यात्मिक उन्नति हेतु एक विधि दी गयी है—सदैव इस सत्य के प्रति जाग्रत रहें कि आप जहाँ भी हैं, जिस किसी वातावरण अथवा परिस्थिति में हैं, आप भगवान् के दिव्य सान्निध्य में ही हैं।

इस प्रकार भगवान् की नित्य-सन्निधि में रहने का यह अभ्यास आपकी आध्यात्मिक प्रगति की विधि बन जाता है और इससे अन्ततः आप भगवद्-अनुभव प्राप्त करते हैं। इसके साथ ही साथ यह सत्य हमारी विकट मानवीय परिस्थिति हेतु समाधान भी सिद्ध होता है। मनुष्य की समस्या यह है कि भगवान् ने मनुष्य द्वारा उनसे सतत सम्पर्क बनाये रखने हेतु जिस स्थान को निर्धारित किया है,

वह स्थान अर्थात् 'मनुष्य का हृदय' प्रायः विभिन्न प्रकार के सांसारिक विचारों से भरा रहता है। भगवदीय-अनुभव में संस्थित महान् सन्तजन हमसे कहते हैं, "दुःखी एवं उद्विग्न मत होइए। इन सब बाह्य विक्षेपों और विविध विचारों की उथल-पुथल के होते हुए भी, आपके हृदय के अन्तरतम केन्द्र में भगवान् नित्य विराजमान हैं।"

आपको अपनी प्रत्येक श्वास के साथ इस अकाट्य सत्य को दृढ़तापूर्वक स्वीकार करते हुए भगवान् के सतत सान्निध्य में रहने का अभ्यास करना है। फिर आप संसार में रहते हुए भी भगवान् में वास करेंगे। आपके जीवन की परिस्थितियाँ एवं अनुभव सदैव परिवर्तित होते रहते हैं, इन सब परिवर्तनों के मध्य एक अपरिवर्तनशील सत्य भी है, वह है—आपके भीतर भगवान् की विद्यमानता।

इस सत्य का प्रतिदिन चिन्तन ही आध्यात्मिक साधना एवं आध्यात्मिक जीवन का सार है। "मैं भगवान् में वास करता हूँ; भगवान् मुझमें वास करते हैं" इस सत्य के निरन्तर स्मरण से, सत्संग और स्वाध्याय से भगवान् के नित्य सान्निध्य के प्रति जाग्रति को बढ़ाया जा सकता है। यही सत्य है। अन्य सब वस्तुएँ-परिस्थितियाँ बदल सकती हैं। वे बदलती रहती हैं। इस संसार में प्रतिपल होते असंख्य परिवर्तनों के बीच 'भगवान् की नित्य-निरन्तर विद्यमानता' ही एक अपरिवर्तनशील सत्य है।

इस सत्य का चिन्तन करें, जीवन में अभ्यास करें और इस प्रकार अपनी समस्या का समाधान पायें। आपकी सफलता निश्चित है क्योंकि भगवान् ने आपको जीवन में सफल होने के लिए ही अपनी प्रतिकृति-स्वरूप बनाया है। उन्होंने आपको यहाँ असफल होने नहीं अपितु सफल होने के लिए भेजा है। यह विशेषाधिकार सर्वकाल के समस्त

मनुष्यों को सामान्य विरासत स्वरूप प्राप्त हुआ है क्योंकि सब भगवान् की प्रतिकृति ही हैं।

यह मनुष्य की अद्वितीयता है, परन्तु यह सम्पूर्ण मनुष्य जाति की सामान्य विरासत भी है। यदि आपको यह विरासत प्राप्त हुई है तो इसका कारण यह नहीं है कि आप कुछ विशिष्ट हैं। यह आपको आपकी उस 'अद्वितीयता' के लिए प्राप्त हुई है जो अन्य समस्त मनुष्यों में भी है। आप भगवान् की दृष्टि में 'अद्वितीय' (Unique) हैं, परन्तु आपको यह नहीं सोचना चाहिए कि आप भगवान् की दृष्टि में 'विशिष्ट' (Special) हैं। यदि आप विशिष्ट हैं, तो सभी मनुष्य भी विशिष्ट हैं।

इसलिए हमें सरल एवं विनम्र बनना चाहिए तथा स्वयं को अनावश्यक महत्ता नहीं देनी चाहिए। क्योंकि हम बहुत अधिक महत्त्वपूर्ण नहीं हैं। हम अन्य समस्त मनुष्यों के समान ही महत्त्वपूर्ण हैं; किसी विशेष रूप में नहीं। अतः हमें 'अद्वितीय' एवं 'विशिष्ट' शब्दों के मध्य के सूक्ष्म अन्तर को समझना चाहिए। 'विशिष्ट' शब्द के साथ अहंकार उत्पन्न होने का खतरा है जबकि 'अद्वितीयता' हमें

विनम्र बनाती है; क्योंकि इसमें अहंकार जाग्रत होने का संकट नहीं है।

इस प्रकार हमें इस एक सत्य का निरन्तर अभ्यास करना है कि भगवान् हमारे मध्य अभी और यहीं परिपूर्णरूपेण विराजमान हैं। इस सत्य पर ही हमारा ध्यान सदैव केन्द्रित रहना चाहिए। मानवीय परिस्थिति से अधिक इस सत्य को महत्ता एवं मूल्य दिया जाना चाहिए। तब सब ठीक हो जायेगा। जब आप भगवान् को अपने जीवन में केन्द्रीय स्थान, मुख्य स्थान देते हैं, तो अन्य सब बातों को स्वतः ही द्वितीय स्थान, गौण स्थान लेना पड़ता है क्योंकि केन्द्र केवल एक होता है।

इस प्रकार यह भगवान् के नित्य सान्निध्य में सदैव रहने की कुंजी है। भगवान् को अपने जीवन का 'केन्द्र' बनाइये, इससे अन्य सब बातें स्वयं अपना स्थान ले लेंगी। भगवान् की असीम कृपा एवं श्री गुरुदेव के प्रेमपूर्ण आशीर्वाद हमें इस प्रकार की भगवदोन्मुखी आन्तरिक अवस्था प्राप्त करने में समर्थ बनायें।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

अपना चित्त भगवान् के चरणों में स्थिर करो। हाथों से काम किये जाओ। जिस प्रकार टाइप करने वाला टाइप भी करता जाता है और दूसरे से बोल भी लेता है, या जिस प्रकार हारमोनियम बजाने वाला इधर बजाता भी रहता है और उधर बोलता भी है, इसी तरह तुम भी काम करते समय भी अपना चित्त ईश्वर में ही लगाये रखो। पनिहारिन सिर पर घड़ा ले कर रास्ते पर चलते हुए अपनी सहेली से बात करती और हँसी-मजाक भी करती जाती है, उसी प्रकार तुम भी एक-साथ दो काम कर सकते हो। यह अभ्यास का विषय है। शारीरिक क्रिया स्वाभाविक हो जाती है, अपने-आप हो जाती है। चित्त दो हो जाता है; एक काम में लगा रहता है और तीन-चौथाई चित्त ईश्वर की सेवा, ध्यान और जप में लीन रहता है। काम करते समय भी ईश्वर का नाम जपते रहो। कुछ लोग अष्टावधानी होते हैं जो एक-साथ आठ-आठ काम करते हैं। वे एक के साथ ताश खेलते हैं, दूसरे के साथ शतरंज खेलते हैं, तीसरे को कुछ लिखाते हैं, चौथे से व्यवस्थित वार्तालाप करते हैं आदि। यह केवल अभ्यास का प्रश्न है। इसी प्रकार तुम भी हाथों से काम करते हुए भी मन से ईश्वर का स्मरण करते रहने का अभ्यास कर सकते हो। यह कर्मयोग और भक्तियोग का मेल है। भगवान् श्रीकृष्ण ने कहा है :

“तस्मात्सर्वेषु कालेषु मामनुस्मर युध्य च।

मय्यर्पितमनोबुद्धिर्मा मेवैष्यस्यसंशयम्॥”

—इसलिए सर्वदा मेरा चिन्तन करते रहो और साथ ही युद्ध भी करते रहो। इस प्रकार मुझमें मन और बुद्धि अर्पित करके निश्चित रूप से मुझे ही पाओगे” (गीता : ८/७)।

स्वामी शिवानन्द

सीप का मोती

परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज

किसी भी सन्त महापुरुष के विषय में उसकी सागर जैसी गहराई और आकाश जैसी ऊँचाई तक पहुँचना एक कठिन कार्य है और फिर उन भावनाओं को शब्दों के रूप में ढालना उससे भी अधिक कठिन है। जिस किसी का जिस किसी से जो भी सम्बन्ध हो, चाहे सांसारिक अथवा आध्यात्मिक, फिर भी जब भी कोई ऐसा मंगलमय पुनीत अवसर आता है, तब मनुष्य अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए स्वाभाविक रूप से उत्सुक हो उठता है।

पूज्यपाद श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज से मेरा लगभग ४० वर्षों से सम्पर्क और सम्बन्ध है। यदि उनके विषय में कुछ लेख लिखूँ तो भी स्वयं एक संन्यासी होने के नाते यह भी देखना होगा कि कहीं कोई पक्षपात न हो जाये।

व्यक्तित्व का अर्थ शब्दकोष के आधार पर लिया जाये, तो किसी भी व्यक्ति के किसी विशेष गुण के द्वारा उस व्यक्ति की एक स्वतन्त्र सत्ता अथवा विशेषता को लेकर उस व्यक्ति को देखना पड़ता है। आंग्ल भाषा में 'Personality' का शाब्दिक अर्थ आक्सफोर्ड शब्दकोष के अनुसार 'Distinctive Character' दिया गया है। परन्तु जब किसी सन्त की गहराई और व्यापकता की ओर जाते हैं, तब ऐसा प्रतीत होता है कि उपरोक्त अर्थ पर्याप्त नहीं है; क्योंकि इसमें भावनाओं की कमी रह जाती है। अँगरेजी में 'Personality' को कई रूपों में अलग-अलग लिया गया है; परन्तु भारतीय संस्कृति में व्यक्तित्व का निरूपण किसी भी व्यक्ति की

महानता से नापा गया है।

आकाश में काले बादल धिरे हुए हैं और उनमें से कुछ जल की बूँदें नीचे आ कर गिरती हैं। एक बूँद गरमी से तपी हुई ईंट पर पड़ती है और उसका अस्तित्व ईंट पर पड़ते ही समाप्त हो जाता है। दूसरी बूँद खिले हुए कमल-दल पर गिरती है तो उसमें एक मोती-सा आकार बनता है जो कुछ देर रहता भी है और चमकता भी है। यह प्रतीति सुन्दर है परन्तु अस्थायी है और न ही इसका कुछ मूल्य है। संयोगवश एक बूँद स्वाति नक्षत्र में सागर के सीप में पड़ जाये तो साक्षात् मोती बन जाती है। क्या आप इसे विधाता का पक्षपात कहेंगे?

जन-समाज में अनेक व्यक्ति उत्पन्न होते हैं और उनकी जीवन-लीला कुछ ऐसे ढंग से समाप्त हो जाती है कि उन्हें हम जान भी नहीं पाते हैं। किसी भी राष्ट्र में अथवा समाज में तीन प्रकार के व्यक्ति देखे जाते हैं—उत्तम, मध्यम और अधम। उत्तम व्यक्ति वास्तव में किसी भी समाज का चमकता हुआ मोती होता है, और समाज में इसलिए महान् है कि वह समाज को प्रकाश प्रदान करता है तथा समाज को ऊपर उठाता है। वह उसकी आन्तरिक पीड़ा का नाश करता है और उसको एक ऐसी राह दिखाता है जिससे कि वह धन्य-धन्य हो जाये।

सागर की सीप स्वयं में सफेद, चमकीले आवरण वाली होती है, और शंख आदि के समान बड़े आवरण में रहने वाला एक बड़ा जल-जन्तु भी होता है। नक्षत्रों में पन्द्रहवें नक्षत्र का नाम 'स्वाति' है और उस समय के वर्षा

के जल से मोती की उत्पत्ति तब मानी जाती है जबकि उस नक्षत्र में जल की बूँद आकाश से सीधे सीप में जा कर पड़े। किसी एक जल के कण का ही यह विशेष सौभाग्य होता है कि जब वह स्वाति नक्षत्र में सीप के सम्पर्क में आये और सीप उसे धारण कर ले। ऐसी सीप वास्तव में कठिनाई से मिलती है, जिसमें से बहुमूल्य मोती के रूप में यह रत्न प्राप्त होता है। फिर भी मोती की अपनी ही आभा होती है। पहचान तो जौहरी ही करेगा।

सुब्बाराव नाम का एक २२ वर्षीय ब्राह्मण नवयुवक दक्षिण भारत के पश्चिमी तट के कनारा मण्डल से सन् १९४४ में परम श्रद्धेय सद्गुरुदेव स्वामी शिवानन्द जी महाराज के समक्ष शिवानन्द आश्रम में उपस्थित हुआ। सद्गुरुदेव जी ने अपनी अन्तःदृष्टि से यह पहचान लिया कि यह तो एक रत्न ही युवक जिज्ञासु के रूप में इस पावन गंगातट पर मेरे सामने आया है, जिसे भविष्य में एक मूल्यवान् रत्न के रूप में प्रसिद्धि को प्राप्त करना है। मोती जब सीप से निकलता है तब उसमें इतना सौन्दर्य नहीं होता, परन्तु जो मोती को पहचानने वाले हैं, वे उसमें निखार लाते हैं, उसकी आभा बढ़ाते हैं और इस प्रकार मोती का मूल्य बढ़ जाता है। ऐसा मूल्यवान् रत्न सांसारिक दृष्टि से इतना सुन्दर और महान् होता है कि उसे राजमुकुट में स्थान मिलता है; परन्तु आध्यात्मिक मोती की आभा अपनी होती है और वह अमूल्य होता है। यही अमूल्य रत्न श्री स्वामी कृष्णानन्द जी सरस्वती के नाम से इस संसार में प्रसिद्ध हुआ।

श्री स्वामी जी ने भारतीय दर्शन तथा अनेक ग्रन्थों का बड़ी गहराई से केवल स्वाध्याय ही नहीं किया, अपितु पश्चिमी देशों के अनेक बड़े दार्शनिकों और महात्माओं के जीवन और दर्शन का भी गम्भीरता से

चिन्तन और मनन किया है। वेदान्त और गीता श्री स्वामी जी के विशेष विषय रहे हैं और उसके साथ-साथ स्वामी जी ने स्वतन्त्र रूप से इनकी गहराई से अनुभूति भी की है। उन्होंने विज्ञान का भी अध्ययन और चिन्तन किया है और साथ-साथ ज्योतिष को भी पढ़ा और समझा है।

यदि अब आप उनकी कुटिया में जायें, तो उन्हें सद्ग्रन्थों से तथा आश्रम के कागजों से घिरा हुआ पायेंगे। मैंने उन्हें कार्यों में लिप्त देखा है और इतना होते हुए भी उनको उस ओर से असंग भी देखा है। आश्रम एवं संस्था का काम तो उनके लिए गुरु-सेवा मात्र है और इसीलिए वे प्रत्येक कार्य को रुचि के साथ विधिवत् करते हैं तथा नियमों और विधान का भी ध्यान रखते हैं। शरीर अस्वस्थ होते हुए भी, जो आश्रम का कार्य है, उसे करने में न तो देर करते हैं और न हिचकिचाते हैं। प्रत्येक कार्य में संयम और समय का ध्यान रखते हैं और उनकी दिनचर्या भी समयानुसार ही चलती है।

आरम्भ में श्री स्वामी जी ने कठोर तपस्या की है। वे वैराग्य से देदीप्यमान रहे; मैं तब भी इनके सम्पर्क में रहा। वे सभी ओर से एक प्रकार से असंग थे—कंचन, कामिनी, कीर्ति आदि से कोसों दूर। उस समय साधन, स्वाध्याय, चिन्तन-मनन में निष्ठा के साथ रत रहते थे। प्रायः लोगों से दूर कुटिया में निवास और सायंकाल का भ्रमण मात्र हुआ करता था। उन्होंने पहाड़ी क्षेत्रों में भी खड़ाऊँ पहने-पहने ही अनेक स्थलों की यात्रा की। श्री स्वामी जी संग्रह नाम से वस्त्र आदि भी पर्याप्त नहीं रखते थे। केवल शरीर-निर्वाह की दृष्टि ही होती थी। बुद्धि प्रारम्भ से बड़ी तीक्ष्ण रही और स्मरण-शक्ति भी बहुत प्रखर रही। अनेक ग्रन्थ उन्हें कण्ठस्थ हैं। बाहर यात्रा पर जाना, प्रवचन करने के लिए भ्रमण करना इत्यादि—इस

ओर से भी वे प्रारम्भ से ही उदासीन रहे। शास्त्रानुसार दिनचर्या का होना, रहन-सहन, खान-पान, कहीं बाहर आना-जाना, वार (दिन), दिशाशूल, काल आदि का विचार, वैदिक परम्पराओं को निभाना—संन्यासी होते हुए भी वे इन सभी बातों का ध्यान रखते रहे थे और अब भी रखते हैं।

श्री स्वामी जी एक महान् विद्वान् और कुशल वक्ता हैं। जब वे प्रवचन करते हैं तो उनका एक धाराप्रवाह चलता है। वे प्रायः अँगरेजी में ही प्रवचन देते हैं तथा संस्कृत के विद्वान् होते हुए भी शास्त्रों का कम ही उद्धरण देते हैं। हिन्दी में भी उनका प्रवचन सुन्दर होता है। उनके बोलने और लिखने की अपनी अलग शैली है। उनके अपने चुने हुए शब्द होते हैं। उनकी बहुत ही उपयुक्त शब्दावली होती है। उनका एक-एक शब्द नपा-तुला, सन्तुलित और उपयुक्त होता है। उस शब्द के स्थान पर

यदि दूसरे शब्द का प्रयोग किया जाये तो वह उतना सुन्दर नहीं निकलेगा, जैसा स्वामी जी ने बोला हो या लिखा हो।

चिराग का अपना घर नहीं होता

जहाँ जलता है, रोशनी देता है।

अपने आदरणीय एवं प्रिय गुरुभाई तथा परम श्रद्धेय सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के परम शिष्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी सरस्वती को नमन करते हुए इस आनन्दमय तथा मांगलिक पचहत्तरवीं वर्षगाँठ के अवसर पर उनके अमृत महोत्सव के पर्व पर मैं अपने भाव-सुमन अर्पित करते हुए सर्वशक्तिमान् परमपिता परमेश्वर एवं परम श्रद्धेय सद्गुरुदेव जी से प्रार्थना करता हूँ कि वे उन्हें स्वास्थ्य प्रदान करते हुए ऐसी कृपा करें, जिससे कि हमें उनका दीर्घकाल तक सान्निध्य प्राप्त होता रहे और उनकी ज्ञान-धारा का प्रकाश जग के कोने-कोने तक पहुँचे।

‘ॐ तत्सत् ब्रह्मार्पणमस्तु।’

इस संसार के भले-बुरे की जटिल समस्या का उत्तर कर्म-सिद्धान्त ही दे सकता है। निराश और विपद्ग्रस्त व्यक्ति को शान्ति, समाधान और सान्त्वना देने वाला एकमात्र कर्म-सिद्धान्त ही है। जीवन की कठिनाइयों और समस्याओं को वह हल करता है। निराश और अनार्थों को प्रोत्साहन देता है। वह मनुष्य को सद्विचार, सत्कर्म और सद्वाणी की ओर प्रेरित करता है। जो इस सार्वभौम सिद्धान्त के अनुसार जीवन जीता है, उसका भविष्य उज्ज्वल होता है। यदि सभी लोग इस सिद्धान्त को ठीक-ठीक समझ लें और इसके अनुसार अपने नित्य कर्तव्य-कर्मों को सावधानी के साथ निभाते रहें, तो आत्मज्ञान की सीढ़ियों में वे बहुत उन्नत स्तर पर चढ़ सकेंगे, नैतिक और शीलवान् बनेंगे तथा सुखी, शान्त और तृप्त जीवन पायेंगे। इस संसार-भार को धैर्य, सहिष्णुता और मनोबल के साथ वहन करेंगे। जन्म में, भाग्य में, ज्ञान में या अर्हता आदि में कहीं कोई विषमता आदि दीखे, तो उसकी शिकायत करने को उनके मन में कोई स्थान नहीं रहेगा। धरती पर स्वर्ग उतर आयेगा। सब दुःख में भी सुखी रहेंगे। लोभ, असूया, घृणा, क्रोध और उद्वेग नष्ट होंगे। सर्वत्र सदाचार का राज्य होगा। अभी हम सत्ययुग देखने लगेंगे जिसमें सर्वत्र शान्ति और समृद्धि होगी। इस सिद्धान्त को जानने वाले और इसके अनुसार जीने वाले भाग्यवान् हैं, क्योंकि वे शीघ्र ही आत्मज्ञान प्राप्त करेंगे और उस ‘नियामक’ के साथ एकरूप होंगे। तब वह उस सिद्धान्त से परे होंगे।

स्वामी शिवानन्द

तिरेसठ नयनार सन्त :

तिरु नलै पोवार नयनार

परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

नन्दनार जाति से अछूत थे। उनका जन्म चोला राज्य के अदनूर में हुआ था। वे विनम्रता और भक्ति की साकार प्रतिमा थे। वे पूर्णतया भगवान् शिव के शरणागत थे। प्रायः वे पावन तीर्थ-स्थलियों के दर्शन करने के लिए जाते रहते थे और वहाँ मन्दिरों में ढोल इत्यादि वाद्यों के लिए पशु-चर्म दिया करते थे। जब भी वे मन्दिरों में जाते तो सदैव बाहर खड़े रह कर ही भगवान् की मानसिक पूजा करते रहते थे।

उनकी एक बार तिरुपनकुर के भगवान् के दर्शन करने की इच्छा हुई। उनके हृदय में वहाँ भगवान् की सेवा करने की भी तीव्र इच्छा थी। वे तिरुपनकुर गये और वहाँ मन्दिर के सामने जा कर खड़े हो गये। वे अत्यन्त व्याकुल थे क्योंकि नन्दी, जो सदैव भगवान् के एकदम सामने होते हैं, के कारण उन्हें भगवान् के दर्शन नहीं हो पा रहे थे। नन्दनार ने भगवान् से गहन भक्ति-भाव सहित प्रार्थना की। भगवान् उनकी भक्ति से अत्यधिक प्रसन्न हुए और उन्होंने नन्दी से किञ्चित् एक ओर हो जाने का आग्रह किया जिससे कि नन्दनार को उनके दर्शन हो जायें। नन्दनार ने अत्यन्त आनन्दपूर्वक भगवान् के दर्शन किये और मन्दिर के निकट एक तालाब खोदने के बाद अदनूर लौट गये।

अब उनके हृदय में चिदम्बरम जाने और भगवान् नटराज के दर्शन करने की इच्छा उत्पन्न हुई। भगवान् के प्रति उनका प्रेम इतना तीव्र हो गया था कि उनके नेत्रों से अविरल अश्रुपात होने लगता और वे अपने संगी-साथियों से कहने लगते : “कल में अवश्य चिदम्बरम चला जाऊँगा।” उनके बारम्बार ऐसा कहते रहने के कारण लोग उन्हें तिरु नलै पोवार (जो कल जायेगा) कहने लगे। और फिर एक दिन सचमुच ही वे घर छोड़ कर चिदम्बरम के लिए चल दिये। वे गाँव के चारों ओर चक्कर काटने लगे और अपनी निम्न जाति

के विषय में सोचते हुए गाँव में प्रवेश करने से संकुचित हो भगवान् से प्रार्थना करने लगे, “हे प्रभु, मैं आपकी नृत्य सभा में आपके दिव्य नृत्य के दर्शन करना चाहता हूँ। किन्तु यह कैसे सम्भव हो सकता है? अछूत जाति के कारण वे मुझे मन्दिर में प्रवेश नहीं करने देंगे।” बहुत दिनों तक वे इसी तरह प्रार्थना करते रहे। उनकी गहन भक्ति से भगवान् अत्यन्त प्रसन्न हुए और स्वप्न में दर्शन देते हुए कहा, “ओ भले पुरुष, व्यथित न होओ। तुम अवश्य ही मेरे पास आओगे। अग्नि स्नान करो और फिर ब्राह्मणों के साथ मेरी कनक सभा में आ जाओ।” नन्दनार की निद्रा खुल गयी और वे अत्यन्त प्रसन्न हो गये। उसी रात भगवान् तिल्लै के ब्राह्मणों के स्वप्न में प्रकट हुए और कहा, “हे ब्राह्मणो, मेरा गहन भक्त, तिरु नलै पोवार तिल्लै आया है। पावन यज्ञाग्नि प्रज्वलित करो, नन्दनार उसमें स्नान करेगा और फिर मेरे पास आयेगा।”

आगामी दिन, ब्राह्मणों ने यज्ञाग्नि प्रज्वलित की। वे सब नन्दनार के पास गये, उन्हें श्रद्धापूर्वक प्रणाम किया और स्वप्न सम्बन्धी सम्पूर्ण वृत्तान्त सुनाया। नन्दनार ने यज्ञाग्नि की परिक्रमा की और मुख से भगवन्नाम का जप करते हुए तथा प्रभु के चरण-कमलों का हृदय में ध्यान करते हुए पावन अग्नि में प्रवेश कर गये। वे उस अग्नि में से पवित्र नूतन शरीर, जो पूर्णतया भस्म-विलेपित, यज्ञोपवीत तथा जटाजूट धारण किये हुए था, के साथ बाहर आ गये। तब उन्हें मन्दिर के भीतर ले जाया गया। कनक सभा में उन्होंने भगवान् की पूजा की। वे दिव्यानन्द में भाव समाधि में निमग्न हो गये और भगवान् के नृत्य में पूर्णतया लीन हो गये। कक्ष में एक दिव्य प्रकाश चारों ओर फैल गया और नन्दनार अदृश्य हो गये। वे अब भगवान् नटराज के साथ एक हो गये थे।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

आपका शान्ति-दूत :

प्रेम और भक्ति : भक्ति योग

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

भक्ति के लिए साधनाएँ

इनका संवर्धन योजनाबद्ध है और यह एक विज्ञान भी है। भक्ति-मार्ग को प्रतिपादित करने वाले ग्रन्थ श्रीमद्भागवत में विभिन्न साधनाओं का वर्णन मिलता है। भागवत के दशम एवं एकादशवें स्कन्धों से भगवान् के प्रति भक्ति के सम्बन्ध में भगवान् की महिमा के श्रवण द्वारा भक्ति के संवर्धन पर पर्याप्त ज्ञान एवं प्रेरणा मिलती है। भगवान् की महिमा का श्रवण आपको कैसे प्राप्त हो सकता है? रात्रि-कलबों से नहीं, ताश-गोष्ठियों से नहीं और न ही 'रौक-एण्ड-रौल' के समूहों में मिल सकता है। इसका तो आप केवल उनसे ही श्रवण कर सकते हैं जो स्वयं भगवद्-प्रेम से ओत-प्रोत हैं। यदि आप भगवान् की महिमा का श्रवण करने के इच्छुक हैं तो आपको भगवद्-प्रेमियों के सान्निध्य में जाना होगा। सत्संग में आयें, उनसे सम्पर्क बढ़ायें जो पहले से ही प्रभु-भक्ति से परिपूर्ण हों और उन सद्ग्रन्थों का स्वाध्याय करें जो प्रभु-प्रेम के जीवन्त सान्निध्य की महिमा से परिपूर्ण हों।

सन्तों के जीवन-चरितों को पढ़ें। ये पुलकित कर देने वाले तथा भक्ति के जीवन्त उदाहरण हैं। भगवान् की स्तुतियों, प्रार्थनाओं, श्लोकों एवं उनकी महिमा का वर्णन करने वाले भजनों का नियमित रूप से गायन करें। जिनकी आध्यात्मिकता की ओर रुचि नहीं है उन्हें भले ही यह सब निरर्थक प्रतीत हो, किन्तु जिन्हें यह समझ आ चुका है कि भगवान् के साथ यह आन्तरिक सम्बन्ध होना ही जीवन का सारतत्त्व है, वे इस प्रक्रिया का महत्त्व जान जाते हैं।

भगवन्नाम का सतत जप करने का अभ्यास करें

और इस बात को भी समझें कि भक्ति को विकसित करने में पूजा का भी महत्त्वपूर्ण स्थान है। बाह्य रूप से इसकी अभिव्यक्ति से भी भक्ति बढ़ती है। ध्यान के माध्यम से आप अपनी आन्तरिक चेतना में सूक्ष्म परिवर्तन ला सकते हैं। ये सभी साधनाएँ उस सर्वोच्च आन्तरिक प्रक्रिया की ओर ले जाती हैं जहाँ आपको पता भी नहीं चलता कि धीरे-धीरे कब आप अनजाने ही बाह्य जगत् से कहीं अधिक अपनी पहचान को भगवान् के साथ जुड़ा हुआ पाते हैं। धीरे-धीरे आपकी चेतना परिवर्तित होती जाती है और शीघ्र ही आप—जो अभी तक स्वयं को अमुक का पिता या अमुक की पत्नी के रूप में जानते थे—अब मन में स्वयं को केवल भगवान् की सन्तान के रूप में अनुभव करने लगते हैं। अब आपकी चेतना बाह्य जगत् के सम्बन्धों से हट कर अपने इष्टदेव के साथ संयुक्त हो जाती है।

तब फिर आपका शरीर तो यहाँ रहता है, किन्तु आप दिव्यता में रहने लगते हैं। आप भगवान् में निवास करने लगते हैं, क्योंकि तब आप स्वयं को केवल प्रभु का ही मानने लगते हैं। संसार का आपके ऊपर प्रभुत्व समाप्त होने लगता है, क्योंकि अब वह और अधिक आपको पकड़ कर नहीं रख सकता। आप यहाँ रहते हैं किन्तु फिर भी यहाँ के नहीं होते। आप इस संसार के प्रतीत होते हैं तथापि आप इस संसार के नहीं होते। आप अब 'उनके' हो गये होते हैं और तब आपके जीवन का सम्पूर्ण उत्तरदायित्व भगवान् सँभाल चुके होते हैं। अब वे आपके जीवन को अपने-आप किसी भी ओर ले जाने की अनुमति नहीं देते क्योंकि अब इसका दायित्व उनका हो

चुका होता है! भक्ति-मार्ग की यह चरम परिणति है। आपने प्रारम्भ किया था किसी ऐसे व्यक्ति के रूप में जो इस संसार का था और भगवान् को पाने के लिए प्रयत्नशील था, और आप समाप्त करते हैं स्वयं को भगवान् का बना कर। ऐसी चेतना धीरे-धीरे उस अवस्था तक पहुँच जाती है जब आपकी जागरूकता केवल और केवल मात्र भगवान् के प्रति ही रह जाती है। आपका अपना मैं-पन आपसे विस्मृत हो जाता है और प्रभु-जागरूकता ही आपको शासित करती है। तब आप प्रसन्नता की, शान्ति की और आनन्द की अवस्था में निवास करने लगते हैं।

वह अवस्था अन्ततोगत्वा ज्ञानयोग एवं वेदान्त के परम ज्ञान की प्राप्ति की चरम अवस्था के समान ही है। ज्ञानयोगी वैश्व चैतन्य की परम जागरूकता से परिपूर्ण हो जाता है तथा भक्ति-मार्ग की सर्वोच्च स्थिति में पहुँचने पर भक्त भी शुद्ध ईश-जागरूकता से पूर्णरूपेण ओत-प्रोत हो

जाता है। संसार से सम्बन्ध रखने वाली भावना विस्मृत हो जाती है और वह अपना समस्त स्थान ईश-सम्बन्ध की जागरूकता के लिए दे देती है। भक्ति-मार्ग की यह चरम परिणति है।

जीवन बहुमूल्य है, और यह अति आवश्यक है कि इसका प्रत्येक क्षण परिशुद्ध भक्ति की ओर लगाया जाये। प्रत्येक क्षण आपको भगवान् में पूर्णतया लीन हो जाने की अवस्था के निकट ले कर जाने वाला होना चाहिए। यही जीवन की सर्वोच्च महिमा है। यही महानतम निधि है और यह ही यथार्थ जीवन है। ऐसे जीवन में किंचित् भी अभाव नहीं रहता। जब भगवान् आपके हो जाते हैं तो सभी कुछ आपका हो जाता है। आप परिपूर्ण हो जाते हैं। आपमें सामर्थ्य आ जाती है, सजीवता आ जाती है और आनन्द से आप परिपूर्ण हो जाते हैं! भगवान् के आशीर्वाद आप सब पर हों!

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

ईश्वर सच्चिदानन्द (परम सत्ता, परम ज्ञान और परमानन्द)–स्वरूप है। ईश्वर सत्य है। ईश्वर प्रकाशों का प्रकाश है। ईश्वर सर्वव्यापी ज्ञान या चैतन्य है। ईश्वर सर्वव्यापी शक्ति है जो विश्व पर शासन करती तथा उसको सुव्यवस्थित रखती है। ईश्वर हमारे शरीर और अन्तःकरण का स्वामी है, अन्तर्यामी है। वह सर्वशक्तिमान् है, सर्वज्ञ है और सर्वव्यापी है। ज्ञान, वैराग्य, बल, ऐश्वर्य, श्री और कीर्ति–रूपी सद्गुणों से सम्पन्न है और इसीलिए भगवान् कहलाता है।

ईश्वर भूत, भविष्य और वर्तमान—तीनों कालों में है। परिवर्तनशील इस संसार में वह अपरिवर्तनीय है, नश्वर विश्व के बीच वह अविनश्वर है और अस्थिर सृष्टि के बीच स्थिर है, शाश्वत है। वह नित्य है, शाश्वत है, अविनाशी है, अव्यय है और अक्षर है। उसने सत्त्व, रज और तम–रूपी गुणत्रयों के द्वारा विश्व का निर्माण किया जो उसकी लीला–मात्र है। माया उसी के अधीन है।

ईश्वर स्वतन्त्र है। वह सत्यकाम और सत्यसंकल्प है। वह जीवों के कर्मों का फलदाता है। वह दयानिधि है। शीतल और रसीले फलों द्वारा वह जीवों की प्यास बुझाता है। उसी की शक्ति के द्वारा हम देखते हैं, सुनते हैं और बोलते हैं। हम जो भी सुनते हैं और बोलते हैं, वह ईश्वर है। ईश्वर ही हमारे हाथों द्वारा काम करता है और हमारे मुँह से खाता है। हम अपने गहन अज्ञान और अभिमान के कारण उसे पूर्णतया भूल बैठे हैं।

स्वामी शिवानन्द

आध्यात्मिकता का सत्य-स्वरूप :

अभ्यास एवं वैराग्य का सार

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

पूर्व में हमने विभिन्न आसन तथा प्राणायाम अथवा श्वास-प्रक्रिया के विषय में विस्तृत चर्चा की है। हमने योग की सम्पूर्ण प्रक्रिया में इन प्रक्रियाओं तथा उनके महत्त्वपूर्ण सम्बन्ध के महत्त्व को देखा है।

योगाभ्यास में कोई भी पक्ष महत्त्वहीन अथवा किसी विशेष स्थान पर इसके किसी अन्य पक्ष का महत्त्व कम नहीं है। जिस प्रकार ऑफिस में एक चपरासी का उस स्थान पर अपना महत्त्व है, तथा हम यह नहीं कह सकते कि वह दूसरों से कम महत्त्वपूर्ण है। एक वस्तु से दूसरी वस्तु की तुलना सदैव अप्रिय होती है। मौलिक तथा नैतिक अनुशासन, भौतिक तथा मनोवैज्ञानिक तकनीक, तथा श्वास-प्रक्रिया—सम्पूर्ण प्रभुता हेतु अन्तः शिक्षा के उपाय हैं जिन्हें हमें प्राप्त करना है, तथा यही प्रभुता, योग है।

जैसे-जैसे हम आगे बढ़ते जाते हैं, ऐसा प्रतीत होता है, मानो हम नवीन से नवीन तथा विचित्र से विचित्र क्षेत्रों, तथा परिदृश्यों में प्रवेश कर रहे हैं—जो अनजान हैं तथा जिनके बारे में हमें कभी विचार भी नहीं आया। निम्न स्तर पर होने पर जब तक हम अगले स्तर के लिए तैयार नहीं होते, तब तक उच्चतर स्तर भयावह प्रतीत हो सकते हैं। जब तक हम एक वस्तु की दूसरी वस्तु से त्रुटिपूर्ण तुलना नहीं करते, तब तक इस संसार में भयावह कुछ भी नहीं है। अतः, योग में यह परामर्श दिया गया है कि जब तक हम अपने सम्पूर्ण व्यक्तित्व द्वारा तैयार न हों, तब तक

हमें कोई कदम नहीं उठाना चाहिए। हम बौद्धिक स्तर पर तैयार हों, परन्तु नैतिक तथा भावनात्मक स्तर पर तैयार न हों; यह अनर्हता है। हम भावनात्मक स्तर पर तत्पर हों, परन्तु बौद्धिक स्तर पर व्यथित हो सकते हैं; पुनः यह अनर्हता है। यह आवश्यक है कि हमारी भावनाएँ, उद्गार तथा नैतिक स्वभाव हमारी समझदारी अथवा बौद्धिक प्रशंसा के साथ-साथ हों।

संसार में अधिकतर मनुष्य एक-पक्षीय व्यक्तित्व वाले हैं। या तो वे अत्यधिक संवेदनशील, भावुक अथवा रूढ़िवादी हैं, जो उसी पुराने मार्ग पर चलते आ रहे हैं, अथवा वे वैज्ञानिक बुद्धि वाले कहलाये जाने वाले अत्यन्त तर्कवादी हैं, जिनमें भावना अथवा आवेग का लेश-मात्र भी अंश नहीं है। हमारा व्यक्तित्व न तो पूर्णतया तार्किक है, न ही पूर्णतया भावनात्मक; यह दोनों का मिश्रण है। समझ तथा भावना में त्रुटिपूर्ण अन्तर करने के कारण हमारे व्यक्तित्व त्रुटिपूर्ण हैं। हमारे शरीर का कौन-सा भाग महत्त्वहीन अथवा अनावश्यक है? उसी प्रकार, मनोवैज्ञानिक कार्य का कौन-सा पक्ष अनावश्यक है? प्रत्येक कार्य के लिए भाव अथवा भावना कारण-शक्ति है—यह 'डायनमो' (dynamo) है जो शक्ति प्रदान करता है—तथा बुद्धि वह मार्ग है जिससे यह शक्ति अनावश्यक रूप में प्रदान की जाती है, अतः हम यह नहीं कह सकते कि कोई पक्ष कम अथवा अधिक

महत्त्वपूर्ण है।

योगाभ्यास में जो सामान्य त्रुटि हम करते हैं, वह हमारा एकांगी दृष्टिकोण है, क्योंकि एकांगी-पन हमारे व्यक्तित्व में निहित है। हम किसी भी समय वस्तुओं को सम्पूर्ण रूप में नहीं देखते, हम मन की एक विशेष दुर्बलता के कारण ऐसा नहीं कर सकते। हमारी मानसिक दुर्बलता, जिसके द्वारा हम वस्तुओं को एकांगी-रूप में देखते हैं—इसका कारण हमारा ऐन्द्रिक क्रियाशीलता पर अधिक बल देना है। जैसा हमने देखा, हम इन्द्रियों के कुछ अधिक ही दास हैं, तथा इन्द्रियाँ इस दिशा में कभी भी पूर्णतया केन्द्रित नहीं होतीं; वे एक-पक्षीय होती हैं। जब आँखें सक्रिय होती हैं, तब कान कार्य नहीं करते। जब कान सक्रिय होते हैं, तब आँखें कार्य नहीं करतीं, इस प्रकार। ऐसा अवसर ढूँढ़ना अत्यन्त कठिन है जब पाँचों इन्द्रियाँ सतर्क तथा केन्द्रित हों, तथा जहाँ तक मन तथा बुद्धि का इन्द्रियों से लगभग पूर्णरूपेण एकाकार होने की बात है, यह देखा गया है कि पदार्थों के प्रति हमारा दृष्टिकोण एक-पक्षीय है क्योंकि हम इन्द्रियों द्वारा दी गयी रिपोर्ट के अनुसार चलते हैं। योग-प्रणाली ऐसे अनुशासन की ओर इंगित करती है जो हमें पदार्थों को पूर्णरूपेण देखने हेतु विवश करता है—व्यक्ति अथवा व्यक्तित्व के रूप में केवल अपना ही नहीं, वरन् बाह्य वस्तुओं का भी, जिनके साथ हम ऊपरी सतह द्वारा सम्बद्ध हैं।

योग पूर्ण से पूर्णतर की ओर उत्थान है। उपनिषद् कहता है—“पूर्णमदः पूर्णमिदम्।” सभी ओर पूर्णत्व का भाव है। एक परमाणु भी स्वयं में पूर्ण है; वह किसी का भाग नहीं है। हम यह कह सकते हैं कि परमाणु अणु का

भाग होता है, परन्तु वह मात्र अभिव्यक्ति का ढंग है। एक परमाणु स्वयं में सौर-मण्डल की भाँति परिपूर्ण है। सब कुछ, यहाँ तक कि शरीर की एक तन्त्रिका भी स्वयं में पूर्ण है, यद्यपि अनेक तन्त्रिकाएँ एक विशाल शरीर का निर्माण करती हैं। इसी प्रकार, योग में प्रत्येक स्तर पूर्ण स्तर है, उस विशेष स्तर अथवा चरण में मन की सम्पूर्ण कार्यशीलता है।

अतः, सबसे पहले हमारी सावधानी यह होनी चाहिए कि हमारी समझदारी तथा भावना विभिन्न दिशाओं में न भटके। कभी-कभी वह विपरीत दिशाओं में भी जाती है, जो नहीं होना चाहिए। जहाँ एक ओर बुद्धि किसी बात को वैज्ञानिक स्तर पर आवेगपूर्वक मना करती है, भावना बुद्धि द्वारा कही गयी बात के विरुद्ध जा कर उसी बात की पुष्टि करती है। अनेक योग-साधक बौद्धिक स्तर पर पूर्णरूपेण तत्पर होते हैं, परन्तु भावनात्मक स्तर पर नहीं, तथा, इसीलिए, उन्हें किञ्चित् सफलता भी नहीं मिलती। भावनाएँ बुद्धि द्वारा आवेगवश मना किये गये पदार्थों की ओर जाती हैं, तथा इसका कोई लाभ नहीं जब बुद्धि एक प्रकार से कार्यरत हो, तथा भावनाएँ भिन्न प्रकार से।

हमें कैसे ज्ञात हो कि हमारी समझ तथा भावनाएँ परस्पर साथ हैं? हमारे समक्ष यह महान् तथा कठिन कार्य है, क्योंकि हममें से अधिकतर अपने स्वभाव का सूक्ष्म विश्लेषण करने में असमर्थ होते हैं। मनोवैज्ञानिक भाषा में, हम जन्म-जात निष्क्रिय हैं। हम निष्क्रिय हैं, तथा, इसीलिए अपने मन का प्रयोग नहीं कर सकते। हममें सबसे कम समय में सबसे कम कार्य करने की प्रवृत्ति है। हम

तनिक भी मेहनत नहीं करना चाहते क्योंकि मेहनत अथवा प्रयास सदैव पीड़ादायक माना जाता है। ऐसी परम्परा में हमारा जन्म हुआ है। परन्तु जब विषय अत्यन्त गम्भीर हो, तो असावधानीपूर्वक चलने का कोई प्रयोजन नहीं है। यह वास्तव में अत्यन्त गम्भीर बात है क्योंकि यह जीवन का युद्ध है, तथा हमें ज्ञात है कि युद्ध कितना गम्भीर होता है। यदि व्यक्ति आधी नींद में तथा बुद्धि-रहित हो, परिस्थितियों का ठीक प्रकार से निर्णय न ले सके, तो उसे जनरल अथवा कमांडर प्रमुख (commander-in-chief) बनाने से सेना को क्या लाभ? संसार के इतिहास में समस्त युद्धों से अधिक गम्भीर आन्तरिक-युद्ध है।

महाभारत के अन्त में एक घटना है जब सम्राट् युधिष्ठिर ने महाभारत-युद्ध में विजय प्राप्त कर ली तथा सम्पूर्ण शोभा एवं ऐश्वर्य के साथ उनका राज्याभिषेक हो गया, तब वे विलाप करने लगे। वे विलाप क्यों कर रहे थे? एक प्रकार से कहा जाये तो सम्पूर्ण युद्ध के उत्तरदायी वे थे—तथा युद्धभूमि में उन्होंने अपने भाइयों तथा सेना सहित अत्यन्त कठिनाई से युद्ध में विजय प्राप्त की थी। सभी की दृष्टि में यह धर्म-युद्ध था। यह धर्म नहीं था; अन्यथा, इतने संघर्ष का प्रश्न ही नहीं उठता था। अब उनका राज्याभिषेक हो चुका था, सम्पूर्ण देश इस अवसर पर इतना प्रसन्न तथा उल्लसित था, और वे विलाप कर रहे थे। उन्हें क्या हुआ था? उनके समीप बैठे श्रीकृष्ण ने उनसे पूछा, “आप विलाप क्यों कर रहे हैं?” युधिष्ठिर ने उत्तर दिया, “मेरे पास अब जो है, उसका क्या लाभ? मैंने अपने समस्त

भाइयों का वध कर दिया, तथा मेरा राज्य रक्त-रंजित है। मेरे समस्त सम्बन्धी, मेरे प्रियजन नहीं रहे। मेरे पितामह तथा मेरे गुरु नहीं रहे। ये राज्य किस काम का? मैं यहाँ क्यों आया हूँ? और मैं सम्राट् क्यों हूँ?”

तब श्रीकृष्ण युधिष्ठिर की ओर देख कर बोले, “मेरे प्रिय मित्र, मैं तुम्हारी मानसिक दशा देख कर अत्यन्त दुःखी हूँ। तुम्हें यह लगता है कि तुमने अत्यन्त भीषण युद्ध किया, अनेकों योद्धाओं को मारा; परन्तु तुमने न तो कोई युद्ध लड़ा है, न ही विजय प्राप्त की है। युद्ध तो अभी करना है तथा विजयश्री अभी प्राप्त करनी है क्योंकि एक युद्ध अभी तुम्हारे मन में चल रहा है, तथा यह वास्तव में उस बाहरी युद्ध से कहीं अधिक गम्भीर है, जो तुम्हें प्रतीत होता है, कि तुमने लड़ा है, तथा जिसके लिए तुम विलाप कर रहे हो। न तो तुमने अपने शत्रुओं को मारा है, न ही तुमने विजय प्राप्त की है। तुम्हारे शत्रु अभी भी तुम्हारे भीतर हैं, तथा विजय अभी प्राप्त नहीं हुई है। तुम विलाप कर रहे हो क्योंकि तुम्हारे रिपु तुम्हारे अन्दर क्रियान्वित हैं।”

अतः, योगी प्रत्येक बात पर अत्यन्त गम्भीरता से विचार करता है। ऐसा कुछ भी महत्त्वहीन अथवा तुच्छ नहीं है जो योगी मनोरंजन अथवा रुचि के रूप में स्वीकार करे। योगी के लिए कोई मनोरंजन नहीं है, तथा, उसकी कोई रुचि नहीं है। वह जो भी करता है, गम्भीरतापूर्वक करता है। फर्श पर झाड़ू लगाना भी उसके लिए परिहास नहीं है, क्योंकि प्रत्येक विचार तथा कार्य उसके अस्तित्व से महत्त्वपूर्ण सम्बन्ध रखता है।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : मेधा सचदेव)

मानव से ईश-मानव :

गुरुदेव के चमत्कार

श्री एन. अनन्तनारायणन्
(पूर्व-अंक से आगे)

कभी-कभी किसी व्यक्ति को स्वप्न आता जिसके द्वारा वह अद्भुत ढंग से गुरुदेव की ओर भेज दिया जाता। जैसा कि दक्षिण अफ्रीका की धानम के साथ हुआ। उसके श्वसुर कुडप्पाह सच्चिदानन्द स्वामी के अनुयायी थे। वह उन्हें योगाभ्यास करते हुए देखा करती थी और स्वयं अपने लिए भी कोई गुरु हो, इसकी तीव्र इच्छा भी उसके मन में जाग्रत हो गयी थी। वर्ष १९४७ में एक रात वह फूट-फूट कर रोने लगी। उसी रात उसे स्वप्न में कुडप्पाह स्वामी ने दर्शन दिये और कहा, “मैं तुम्हारा गुरु नहीं हूँ। तुम्हारे गुरु समय आने पर तुम्हारे जीवन में अवश्य आयेंगे।” और तब गुरु एक आकृति के रूप में उसके समक्ष प्रकट हुए और कहा, “अपने श्वसुर की तिजोरी का खाना खोलो और देखो वहाँ तुम्हारे लिए क्या प्रतीक्षा कर रहा है।” आगामी प्रातः धानम ने स्वप्न में निर्देशित तिजोरी के खाने को देखा तो वहाँ उसे ‘दि शिवानन्दा डायमंड जुबली कमैमोरेशन वौल्यूम’ नामक पुस्तक मिली। पुस्तक को उसने खोला तो वही चेहरा जो उसने स्वप्न में देखा था, पुस्तक के पृष्ठों पर था! और फिर स्वामी शिवानन्द जी उसके गुरु हो गये।

इन दिव्य दर्शनों और स्वप्नों में प्रकट होने के अतिरिक्त, लोगों ने ऐसी घटनाएँ भी बतायीं जिनमें गुरुदेव की शक्ति एवं आशीर्वाद से असम्भव प्रतीत होने वाली परिस्थितियाँ सम्भव हो गयी थीं। जर्मनी के एक प्रोफेसर ने कहा कि उसने गुरुदेव से जर्मन भाषा में धाराप्रवाह वार्तालाप किया, गुरुदेव उसे भलीभाँति समझ गये और पूर्णतया सही उत्तर अँगरेज़ी भाषा में दे दिये। बहुत से अतिथियों ने जिन्हें अँगरेज़ी भाषा का अल्प सा ही ज्ञान होता था, गुरुदेव के सत्संग में स्वयं को अँगरेज़ी में

धाराप्रवाह व्याख्यान देते हुए पाया। मधुमेह के एक रोगी ने स्वामी जी द्वारा दी गयी मिठाइयाँ भारी मात्रा में खा लेने के बाद भी देखा कि न तो उसके परीक्षण में शर्करा का आधिक्य आया और न ही इन्सुलिन की आवश्यकता हुई। डब्ल्यू.एच.ओ. का एक वरिष्ठ अधिकारी, जिसके पूना निवास-स्थान पर गुरुदेव १९५० की भारत यात्रा के दिनों में गये थे, ने बताया कि उनके घर के पीछे वाले आँगन में लगा हुआ एक वृक्ष, जो कि बिलकुल सूख चुका था, स्वामी जी के आगमन के उपरान्त फलों से लद गया था। दक्षिण अमरीका के भक्तों ने यह बताने के लिए लिखा कि जब वे प्रार्थना करने के लिए बैठे तो वह कक्ष बिलकुल ऐसी अद्भुत सुगन्ध से भर गया जैसी ऋषिकेश में गुरुदेव के आश्रम में आती है।

स्वामी चिदानन्द जी एक बार भारतीय विद्या भवन के कुलपति मुन्शी की धर्मपत्नी श्रीमती मुन्शी को उन घटनाओं के सम्बन्ध में वर्णन कर रहे थे और गुरुदेव भी वहाँ उपस्थित थे। श्रीमती मुन्शी ने गुरुदेव की ओर देखा, मानो पूछ रही हों कि ‘क्या आपके द्वारा ये सब चमत्कार घटित होना सत्य है?’ गुरुदेव ने अत्यन्त सरलता से उत्तर दिया, “मैं दिन में बहुत बार महामृत्युञ्जय मन्त्र का जप समस्त मानवता के स्वास्थ्य एवं शान्ति के लिए करता रहता हूँ।” एक अन्य अवसर पर जब एक अतिथि ने अपने किसी मित्र के साथ घटित चमत्कार का अत्यन्त विस्तृत वर्णन किया, तब गुरुदेव ‘हूँ’ कह कर मौन हो गये।

किन्तु एक बार एक सच्चे साधक को जब अपने घर में ही स्वामी जी के दिव्य दर्शनों की अनुभूति हुई और फिर आश्रम आने पर उसने गुरुदेव से यह बताने के उपरान्त जानना चाहा कि यह सत्य था अथवा यह उसका मात्र

दिवास्वप्न ही था। तब क्योंकि साधक की शंका का निवारण आवश्यक था इसलिए स्वामी जी ने प्रश्न किया, “आपको दर्शन हुए, हुए न?” साधक के कहा, “जी हाँ।” तब गुरुदेव ने कहा, “तो फिर...?” और फिर प्रश्नात्मक दृष्टि से उसकी ओर देखा, मानो पूछ रहे हों, “तब फिर यह संशय क्यों? यदि तुम्हें दर्शन हुए हैं तो यह सत्य है।”

१९५८ में सुशीला विघ्नय नाम की एक डॉक्टर आश्रम में आयी और गुरुदेव के साथ वार्तालाप के दौरान उसने एक संशय अभिव्यक्त किया, “स्वामी जी, आपके विषय में जानने से पहले ही बहुत बार मैंने स्वप्न में आपके दर्शन किये, यह कैसे सम्भव हुआ? आपकी कृपा से जो इतनी प्रेरणाप्रद घटनाएँ मेरे साथ हुईं, उनका रहस्य जानने के लिए मैंने बहुत प्रयास किया किन्तु सफलता नहीं मिली।” गुरुदेव ने उत्तर दिया, “इन सबका उत्तर खोजने का प्रयास न करें, रहस्यों को स्पष्ट करने का प्रयत्न न करें। ये सब दिव्य अनुभूतियाँ हैं, अनुभव करें और आनन्द लें, किन्तु इनके रहस्य खोलने में न उलझें। आपकी गत जन्मों की साधना और संघर्षपूर्ण जीवन प्रतिफलित हो रहा है। आपको अब उसका फल दिया जा रहा है।”

क्या गुरुदेव स्वेच्छा से इन आध्यात्मिक शक्तियों का उपयोग स्वयं करते थे या नहीं? तो इसका उत्तर है कि निस्सन्देह उनके पास ये शक्तियाँ थीं। कुछ लोगों ने इस तथ्य का लाभ उठाने का प्रयत्न भी किया। गुरुदेव ने सदैव ऐसा नहीं किया, किन्तु एक बार किया। तमिलनाडु में ओड्डुन चत्राम के वी. कल्याणरमन ने एक रात गुरुदेव से प्रार्थना करते हुए कहा कि उसे आगामी प्रातः साढ़े तीन बजे जगा दें। गुरुदेव ने स्वप्न में उसे दर्शन दिये और अपने हाथ में पकड़ी हुई घड़ी की ओर संकेत किया जिसमें साढ़े तीन बजे हुए थे। कल्याणरमन जग गये और अपनी घड़ी में समय देखा। उसमें पूरे साढ़े तीन बजे थे।

एक व्यक्ति अपने गत जन्म के विषय में जानना चाहता था। इस विचित्र इच्छा से अत्यधिक ग्रस्त हो कर

वह गुरुदेव के पास पहुँचा और अपना अतीत जानने के लिए कातर हो कर प्रार्थना करने लगा। स्वामी जी ने कुछ क्षण के लिए अपने नेत्र बन्द कर लिये, किन्तु जब उन्होंने नेत्र खोले तो आगन्तुक की प्रार्थना का कोई उत्तर न दे कर अपना अन्य कार्य देखने लगे। बेचारा अतिथि जब बार-बार अनुनय-विनय करने लगा तो उदास स्वर में बोले, “यदि मैं बता दूँ कि अपने गत जन्म में आप क्या थे तो आप भयभीत हो जायेंगे।” आगन्तुक ने फिर और पूछने का प्रयत्न नहीं किया।

एक अन्य समय भी यह सुस्पष्ट हो गया कि गुरुदेव अपनी सूक्ष्म दृष्टि के उपयोग से तत्काल ही कुछ भी जान लेने में सक्षम थे। २३ मई, १९५५ में एक अतिथि ने स्वामी जी को अपनी आँखों-देखी एक विचित्र बात बतायी। एक गलत समय पर, एक दूध वाला उसके सामने प्रकट हुआ जिसका एक हाथ दूसरे हाथ से बहुत ही अधिक चमक रहा था। क्या वह भगवान् थे जो दूध वाले के रूप में प्रकट हुए? या फिर यह उसके मन का भ्रम मात्र ही था? अतिथि के इस व्याकुलता एवं उत्सुकतापूर्ण प्रश्न के उत्तर में गुरुदेव ने कहा, “तुम्हें ज्ञात होना चाहिए कि वह भ्रम था या नहीं।” “स्वामी जी, मुझमें यह जानने की सामर्थ्य नहीं है।” “तुम्हें ऐसी अनुभूतियाँ दूसरों को नहीं बतलानी चाहिए।”

“आप मेरे गुरु हैं। साधक को प्रत्येक बात अपने गुरु के समक्ष खुल कर बतानी चाहिए और अपने संशय दूर करने चाहिए। क्या मेरी अनुभूति भ्रम मात्र थी?”

तब गुरुदेव ने थोड़ी देर के लिए अपने नेत्र बन्द कर लिये। और फिर बोले, “यह भ्रम नहीं है।” और किञ्चित् रुक कर फिर कहा, “तुम्हें भगवान् ने दर्शन दिये हैं। यह दर्शन यथार्थ हैं।” उसके संशय का पूर्णतया निवारण करते हुए पुनः कहा, “तुम्हें उत्साहित एवं प्रेरित करने हेतु भगवान् ने दर्शन दिये हैं।”

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

शिवानन्द ज्ञानकोष :

हिन्दू धर्म

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

अभ्यास पर बल

हिन्दू धर्म आध्यात्मिक ज्ञान प्रदान करता है और योग पूर्णतया व्यावहारिक शिक्षा देता है। इतने विभिन्न योग-साधन किसी भी और धर्म में नहीं पाये जाते और न ही अद्वितीय दर्शन देखने को मिलता है। अनेक प्रकार के भौगोलिक विभागों में बसने वालों तथा भिन्न-भिन्न प्रकृति वालों के लिए हिन्दू धर्म आध्यात्मिक ज्ञान तथा योग-साधनाएँ उनकी रुचि, क्षमता, जीवन-स्थिति तथा बुद्धि के स्तर के अनुसार उपलब्ध कराता है। जगत् में जीविकोपार्जन में रत अथवा जूते सीने वालों के लिए भी योग-साधन द्वारा मुक्ति के द्वार हिन्दू धर्म में खुले रहते हैं। हिन्दुओं में योग तथा वेदान्त के शिक्षक आत्म-संयम, तप, त्याग और व्यावहारिक साधन पर बल देते हैं, जिनमें मन तथा इन्द्रियाँ वश में हो जाती हैं जिसके फलस्वरूप आत्म-साक्षात्कार सम्भव हो जाता है।

दर्शन के व्यावहारिक पक्ष को ही धर्म की संज्ञा दी जाती है। दर्शन धर्म का विवेकयुक्त अंग है। हिन्दू दर्शन केवल वाक्-जाल नहीं, न ही तर्क-वितर्क की वस्तु है। यह बौद्धिक व्यायाम भी नहीं है। हिन्दू दर्शन तो जीवन-यापन की एक कला है। हिन्दू दार्शनिक श्रुतियों को श्रवण करने पर उन पर ध्यान लगाता है, आत्म-विचार करता है और मोक्ष अथवा आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करता है। मोक्ष ही उसका उद्देश्य है। वह तो इसी समय और यहाँ, अभी जीवन्मुक्ति

प्राप्त करने का प्रयत्न करता है।

हिन्दू सम्प्रदाय

हिन्दू धर्म के भिन्न प्रकार के अनेक सम्प्रदाय देख कर विदेशी तो चकित ही रह जाता है। ये भिन्नताएँ ही हिन्दू धर्म के वास्तविक आभूषण हैं। निश्चय ही ये हिन्दू धर्म के दोष नहीं हैं क्योंकि मनुष्य भिन्न-भिन्न प्रकृति के होते हैं। उनके मानसिक स्तर में भी अन्तर रहता है। अतः यह स्वाभाविक हो जाता है कि सम्प्रदायों में भी अन्तर रहे। इसी सिद्धान्त में हिन्दू धर्म की विशेषता है। हिन्दू धर्म में निम्नतम से उच्चतर स्तर के मनुष्यों के लिए प्रोन्नति का अवसर प्राप्त हो जाता है।

हिन्दू धर्म अति लचीला है। इसमें अनेक सम्प्रदाय हैं जिनमें समानता रहते भी महत्त्वपूर्ण भेद पाये जाते हैं जैसे—वेदान्त, शैव मत, शाक्त मत, वैष्णव मत आदि। वस्तुतः अनेक मतों के संग्रह को हिन्दू धर्म की ही संज्ञा दी जाती है। किसी एक मत-विशेष को हम हिन्दू धर्म तक सीमित नहीं कर सकते। यह तो कई धर्मों का समागम है। कई एक दर्शनों की सन्धि इसमें हो रही है। इसमें भिन्न-भिन्न प्रकृति वालों का सम्मेलन हो रहा है। यह सबको अपनी योग्यता तथा उन्नति के अनुसार आध्यात्मिक आहार प्रदान करता है। इस महान् धर्म का सौन्दर्य इसी में निहित है, और यही इसकी शोभा है। अतः भिन्न-भिन्न सम्प्रदायों में कोई विरोध नहीं। भगवान्

श्रीकृष्ण गीता में यही कह रहे हैं—“जिस किसी मार्ग से भी मनुष्य मेरे पास आये मैं उसी मार्ग में उसका स्वागत करता हूँ, क्योंकि सभी मार्ग मेरे ही तो हैं।” हिन्दू धर्म में सभी भिन्नताओं का समन्वय हो जाता है।

सनातनधर्मी, आर्यसमाजी, देवसमाजी, जैन, सिख तथा ब्रह्मसमाजी हिन्दू ही तो हैं। सभी सम्प्रदायों में धर्म के तत्त्व में जगत् तथा जीवन के प्रति दृष्टिकोण में एकता बराबर रहती है, भले ही हिन्दू धर्म के विभिन्न सम्प्रदायों, सिद्धान्तों, नियमों तथा पूजा-पद्धतियों और सामाजिक रीतियों में अन्तर स्पष्टतया दृष्टिगोचर होता है।

हिन्दू धर्म की जीवन-क्षमता का रहस्य

भारत में मुसलमानों का राज्य सात शताब्दियों तक रहा, तदुपरान्त अँग्रेजों ने भी भारत में दो सौ वर्ष तक शासन किया। कई एक विवशता से मुस्लिम हो भी गये। अविभाज्य भारत में नौ करोड़ मुसलमान तो थे ही और ईसाई एक करोड़ हैं। मुस्लिम शासक तथा अँग्रेज अधिकारी भारत के समग्र हिन्दुओं का धर्म-परिवर्तन न कर सके। हिन्दू धर्म की महिमा-पताका अब भी लहरा ही रही है। हिन्दू संस्कृति प्रचलित है ही, न तो इसका कोई मूलोच्छेदन कर सका और न ही इसकी सभ्यता पर कोई आँच आयी।

हिन्दू धर्म न तो तपस्या है, न मायाजाल और न ही विश्व-देवतावाद है, न ही बहुदेव पूजा का नाम है, इसमें तो सब धार्मिक अनुभवों का समन्वय है। यह जीवन का पूर्ण चित्रण है। इसमें सहिष्णुता की विशालता, मानवता की गहराई और आध्यात्मिकता की चरम सीमा

पायी जाती है। कटुता तो इसमें लेशमात्र नहीं है। यही कारण है कि जगत् के अन्य धर्मों के आक्रमणों के पश्चात् भी यह जीवित है। हिन्दू धर्म अत्यन्त उदार, पक्षपात रहित, सहिष्णुतापूर्ण और लचीला है। कोई भी अन्य धर्म इस जैसा लचीला तथा सहिष्णु नहीं है। हिन्दू धर्म अपने मौलिक सिद्धान्तों पर दृढ़ है किन्तु अनावश्यक तथा बाहरी रूपों के प्रति उदार है, इसी कारण लाखों वर्षों से जीवित है।

हिन्दू धर्म की नींव आध्यात्मिक सत्य की दृढ़ शिला पर आधारित है। प्राचीन काल के हिन्दू ऋषियों द्वारा अनुभूत शाश्वत-सत्य ही हिन्दू जीवन का मूलाधार है। यही कारण है कि अनेक शताब्दियों के उपरान्त भी इसका अस्तित्व बराबर बना हुआ है।

हिन्दू धर्म के दर्शन की गहराई एवं भव्यता में तो इसकी समानता कोई भी और धर्म नहीं कर सका। इसकी नैतिक शिक्षाएँ उच्चतम, अद्वितीय तथा श्रेष्ठतम हैं। यह अति लचीला तथा मानव की सभी आवश्यकताएँ पूर्ण करने में सक्षम है। यह अपने-आपमें पूर्ण है। इसे किसी अन्य धर्म से किसी भी सहायता की आवश्यकता नहीं। किसी भी अन्य धर्म में न तो इतने महान् सन्त, महान् देश-भक्त, महान् शूरवीर हुए हैं, और न ही इतनी पतिव्रता नारियाँ हुई हैं जितनी हिन्दू धर्म में। जितना अधिक आप इसकी जानकारी कर पायेंगे, उतना ही अधिक आपमें इसके प्रति आदर और प्रेम बढ़ेगा। साथ ही आप उतना ही अधिक ज्ञान एवं शान्ति की प्राप्ति करेंगे।

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)

ब्रह्म जगत्

विद्यार्थी जीवन में सफलता

संकल्प-साधना

प्रिय अमृत पुत्रो!

विषम परिस्थितियों की शिकायत कभी न कीजिए। जहाँ-कहीं आप रहें और जहाँ-कहीं आप जायें, अपने लिए अनुकूल मानसिक जगत् का निर्माण कीजिए। सुख और सुविधाओं के उपलब्ध होने से आप मजबूत नहीं बन सकेंगे। विषम और अनुपयुक्त वातावरण में यदि आपको रहना पड़े, तो वहाँ से आप भाग निकलने का प्रयत्न न कीजिए। भगवान् ने आपकी त्वरित उन्नति के लिए ही आपको वहाँ रखा है। अतः सभी परिस्थितियों का सदुपयोग कीजिए। किसी भी वस्तु से अपने मन को उद्विग्न न होने दीजिए। इससे आपकी संकल्प-शक्ति का विकास होगा। किसी भी स्थान में और किसी भी अवस्था में अपने को प्रसन्न रखने की चेष्टा कीजिए। आपके व्यक्तित्व में इससे बल और तेज उतरेगा।

मन की एकाग्रता का अभ्यास संकल्प की उन्नति में अति-सहायक है। मन का क्या स्वभाव है, इसका अच्छी तरह ज्ञान प्राप्त कर लीजिए। मन किस तरह इधर-उधर घूमता है और किस तरह अपने-अपने सिद्धान्तों का प्रतिपादन कर दिया करता है, यह सब भली-भाँति हृदयंगम कर लीजिए। मन के चलायमान स्वभाव को वश में करने के लिए आसान और प्रभावकारी तरीकों को खोज



निकालना होगा।

व्यर्थ की बातचीत सदा के लिए त्याग देनी चाहिए। सभी को समय के मूल्य का ज्ञान होना चाहिए। संकल्प तभी सशक्त बनेगा, जब समय का उचित उपयोग किया जाये। परिश्रम और दृढ़ता, लगन और ध्यान, धैर्य और अप्रतिहत प्रयत्न, विश्वास और स्वावलम्बन आपको अपने सभी प्रयासों में सफलता प्राप्त करायेंगे।

स्वामी शिवानन्द

सद्गुणों का अर्जन

समचित्तता (Equanimity)

समचित्तता मन अथवा स्वभाव की समता एवं सन्तुलन है। यह हर्ष और शोक, सफलता और असफलता, मान और अपमान, निन्दा और स्तुति में मन का सन्तुलित रहना है।

समचित्तता की श्रेष्ठता अवर्णनीय है। इस गुण से सम्पन्न मनुष्य विपत्ति में निराश नहीं होता है तथा समृद्धि में गर्वित-हर्षित नहीं होता है। वह अन्य व्यक्तियों के प्रति स्नेहशील तथा स्वयं में सन्तुष्ट रहता है।

वह जीवन की समस्त परिस्थितियों में सदैव शान्त रहता है। वह हानि को शान्तिपूर्वक सहन करता है।

इस द्वन्द्वयुक्त संसार में मनुष्य विभिन्न भावनाओं की तरंगों द्वारा इधर-उधर चलायमान होता है। एक क्षण वह लाभ, सफलता, सम्मान एवं प्रशंसा प्राप्त करता है, अगले ही क्षण उसे हानि, असफलता, अपमान, निन्दा तथा निराशा प्राप्त होती है। मन के समत्व एवं शान्ति से सम्पन्न मनुष्य ही इस संसार में आनन्दपूर्वक रह सकता है।

इच्छाओं, कामनाओं, आसक्तियों तथा राग-द्वेष का नाश करिए। विवेक, शान्ति, वैराग्य, आत्म-संयम, आत्म-नियन्त्रण, आत्म-त्याग आदि सद्गुणों का विकास करिए। धीरे-धीरे आप समचित्तता में स्थित हो जायेंगे।

स्वामी शिवानन्द

दुर्गुणों का नाश

धूर्तता (Dishonesty)

धूर्तता एक अन्य दुर्गुण है। अधिकांश व्यक्तियों में किसी न किसी प्रकार की धूर्तता होती है। पूर्ण ईमानदार एवं सच्चे व्यक्ति अत्यधिक दुर्लभ हैं। धूर्तता लोभ अथवा लालच की सहयोगी है। जहाँ धूर्तता है, वहाँ धोखा, कूटनीति, छल, कपट एवं प्रवंचना आदि होते हैं।



एक धूर्त व्यक्ति किसी भी व्यवसाय में सफलता-समृद्धि नहीं प्राप्त करता है। शीघ्र ही उसकी धूर्तता सबके समक्ष प्रकट हो जायेगी। वह समाज में सबकी घृणा का पात्र बन जायेगा। वह अपने समस्त कार्य-व्यवसाय में असफल ही रहेगा। एक धूर्त व्यक्ति रिश्वत लेने एवं झूठ बोलने में जरा भी नहीं हिचकेगा। एक झूठ को छिपाने के लिए, वह दस नये झूठ बोलेगा। दस नये झूठों को सत्य सिद्ध करने के लिए, पचास झूठ बोलेगा। वह सत्य भी बलपूर्वक कहने में असमर्थ होगा।

धूर्तता का त्याग करके ईमानदारी का विकास करिए। अपनी स्थिति से सन्तुष्ट रहिए। अधिक की लालसा मत रखिए। सादा जीवन व्यतीत करिए। अपने विचार सदा उच्च रखिए। भगवान् से भयभीत होइए। सत्य बोलिए। सबसे प्रेम करिए। सबमें अपनी आत्मा को ही देखिए। तब आप अन्य व्यक्तियों से धूर्ततापूर्ण व्यवहार नहीं करेंगे। आप अपनी अल्प सम्पत्ति का त्याग करने को भी तत्पर रहेंगे। आप विशालहृदयी एवं उदारमना बनेंगे। यही आपसे अपेक्षित है यदि आप जीवन एवं भगवद्-साक्षात्कार में सफलता प्राप्ति के इच्छुक हैं।

स्वामी शिवानन्द

अर्ध-मत्स्येन्द्रासन

मत्स्येन्द्र शब्द यहाँ इस आसन का प्रशिक्षण देने वाले ऋषि या गुरु की ओर संकेत करता है।

विधि : भूमि पर पैरों को फैला कर बैठ जायें। दाहिना पैर घुटने से मोड़ें और एड़ी को दृढ़तापूर्वक मूलाधार पर लगायें। बायें पैर को घुटने से मोड़ें और हाथों के सहारे इसे भूमि से उठा कर दाहिनी जंघा के पार्श्व में इस प्रकार रखें कि बायाँ बाह्य गुल्फ (ankle) दायीं जंघा के बाह्य भाग को स्पर्श करे। इस स्थिति में सुदृढ़ हो जायें और अग्र जंघा को भूमि पर लम्बतः रखें। अब ग्रीवा को बायीं ओर ९० अंश मोड़ें जिससे कि दाहिनी काँख (armpit) बायें घुटने के बाह्य भाग को स्पर्श करे। दायें हाथ को बायें घुटने के ऊपर से ले जा कर दाहिने हाथ से बायें पैर के



अँगूठे को दृढ़तापूर्वक पकड़ें। बायाँ हाथ पीछे की ओर घुमा कर उससे दायीं जंघा को पकड़ने के लिए कटि के दायीं ओर ले जायें। शिर को बायें कन्धे के ऊपर मोड़ें और उस पर टकटकी लगा कर देखें। मेरुदण्ड को पूरा मरोड़ दें और स्थिति को दृढ़ करें। सामान्य श्वास-प्रश्वास के साथ आसन को बनाये रखें। मेरुदण्ड तथा श्वास-प्रवाह पर ध्यान केन्द्रित करें। इस आसन में ३० सेकण्ड से एक मिनट तक रहें और फिर खोल दें। समय को धीरे-धीरे दो या तीन मिनट तक बढ़ायें। बायाँ पैर मोड़ कर इस प्रक्रम को दोहरायें।

लाभ : इस आसन का नियमित अभ्यास कटिवात तथा पीठ की पेशियों की पीड़ा को दूर करता है। मेरुदण्ड लचीला बनता है। मांसपेशियों तथा उदर-भाग के अंगों की मालिश होती है। मेरुदण्ड के स्नायु तथा अनुसंवेदी तन्त्र स्वच्छ तथा शुद्ध रक्त की अच्छी आपूर्ति के कारण शक्तिवान् बनते हैं। कोष्ठबद्धता तथा अग्रिमन्द्य दूर हो जाते हैं। स्नायविक तन्त्र तथा मेरुदण्ड की कशेरुका को अच्छा व्यायाम मिलता है और वे शक्तिवान् हो जाते हैं।

स्वामी चिदानन्द

कपालभाति प्राणायाम

‘कपाल’ का अर्थ है ललाट तथा ‘भाति’ का अर्थ है चमकना। यह व्यायाम कपाल को स्वच्छ करता है। इस प्रकार यह एक शुद्धिकारक व्यायाम हो जाता है। इसका नियमित अभ्यास अभ्यासकर्ता को देदीप्यमान मुख (चेहरा) प्रदान करता है। यह साधक को भस्त्रिका-प्राणायाम के अभ्यास के लिए तैयार करता है।

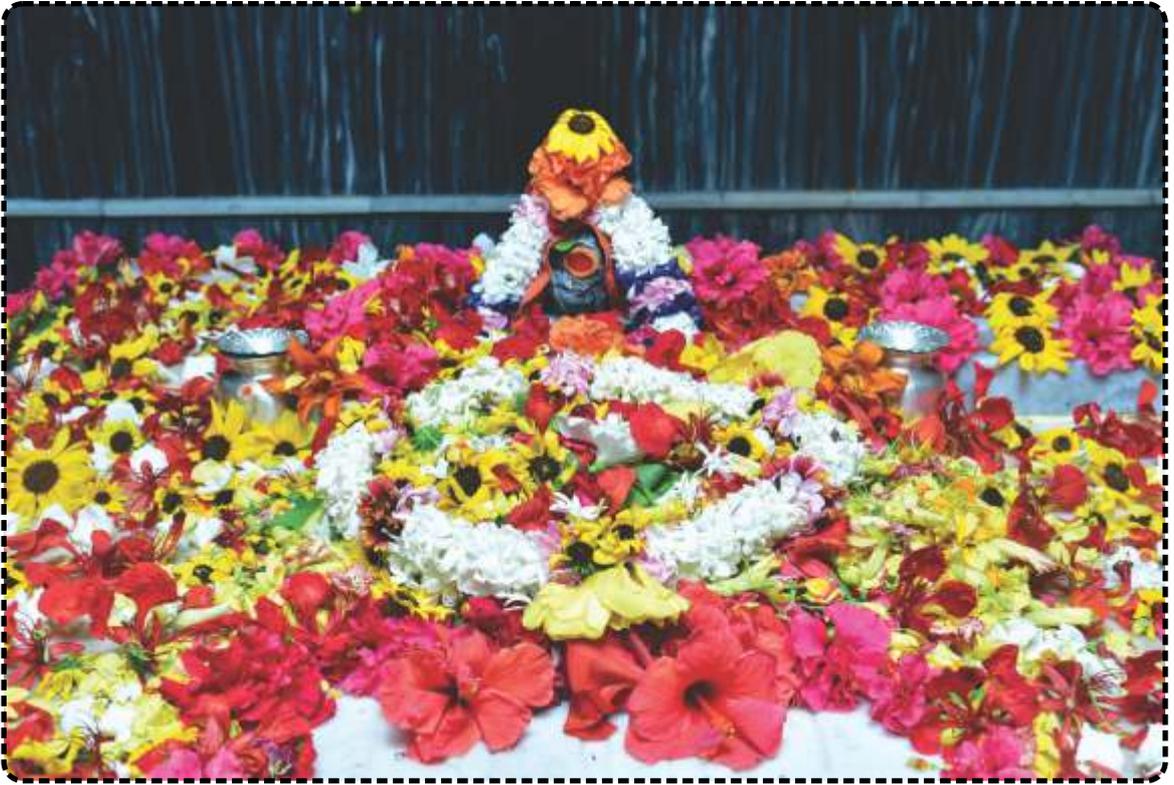
विधि : बैठने वाले आसनों में से किसी एक में बैठें और मेरुदण्ड तथा ग्रीवा सीधी रखें। निम्न पेडू को थोड़ा क्रियाशील करने के साथ ही नासारन्ध्रों से तीव्र गति से रेचक (श्वास छोड़ना) करें। नासाग्र पर मन एकाग्र करें। आपको चेहरे की मांसपेशियों को सिकोड़ना नहीं चाहिए। प्रत्येक रेचक के पश्चात् लघु पूरक (श्वास लेना) करना चाहिए। प्रारम्भ करने के लिए आप एक रेचक प्रति सेकण्ड की गति से कर सकते हैं और आप एक या दो आवर्तन का अभ्यास कर सकते हैं। प्रत्येक आवर्तन आठ या दश रेचकों का हो। प्रत्येक आवर्तन के पश्चात् सामान्य श्वास-प्रश्वास के साथ विश्राम करें। जब व्यक्ति अभ्यास में पर्याप्त प्रगति कर ले तो वह प्रत्येक आवर्तन में १२० रेचक तक पहुँचने तक प्रत्येक आवर्तन में दश रेचक की दर से प्रति सप्ताह वृद्धि कर सकता है। प्रातः और सायं दो या तीन आवर्तन किये जा सकते हैं।

लाभ : यह व्यायाम कपाल, श्वास-तन्त्र और नासा-पथों को स्वच्छ करता है। यह श्लेष्मा के रोगों को नष्ट करता है तथा श्वास-नली की ऐंठन को दूर करता है। परिणामतः दमा में आराम और आरोग्यता भी प्राप्त होती है। रुधिर की अशुद्धता भी दूर हो जाती है। हृदय समुचित रूप से कार्य करने लगता है। रक्तवह-तन्त्र, श्वसन-तन्त्र और पाचन-प्रणाली पर्याप्त मात्रा में आरोग्यवान् हो जाते हैं।

स्वामी चिदानन्द



मुख्यालय आश्रम में सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के ९७वें संन्यास दीक्षा दिवस का महोत्सव



करुणावरुणालय लोकगुरो तरुणारुणाभास्वरगात्र विभो ।

शिवदेशिक ते मधुरोक्तिसुधा शिवदा सततं जनतामवतात् ॥

“हे गुरुदेव! आप विश्वगुरु हैं, प्रेम और दया के भण्डार हैं, आपकी दीप्ति उदय होते सूर्य के प्रकाश की भाँति देदीप्यमान है। आपकी मधुर वाणी के अमृत की वृष्टि से सभी आशीर्वादित हों!”

मुख्यालय आश्रम में १ जून को श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की संन्यास दीक्षा का ९७ वाँ पावन दिवस अत्यन्त श्रद्धा-भक्ति सहित मनाया गया। अत्यन्त सुसज्जित समाधि मन्दिर में सद्गुरुदेव की पावन पादुकाओं की विशेष पूजा की गयी। पूजा के उपरान्त एक संक्षिप्त सत्संग



आयोजित किया गया जिसमें आश्रम के संन्यासियों और ब्रह्मचारियों द्वारा गुरुदेव की अवर्णनीय महिमा का स्तुति-गान किया गया। उसके उपरान्त परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज ने अपने सन्देश के माध्यम से श्री गुरुदेव के महिमाशाली आदर्श का अनुसरण करने की प्रेरणा दी। इस सुधन्य दिवस के शुभ अवसर पर सद्गुरुदेव की दो पुस्तकों का तथा 'स्वामी कृष्णानन्द जन्म शताब्दी शृंखला' के अन्तर्गत श्री स्वामी जी महाराज की दो पुस्तिकाओं का विमोचन भी किया गया। आरती एवं विशेष प्रसाद वितरण के साथ सत्संग समाप्त किया गया।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा की कृपा सभी पर हो!

मुख्यालय आश्रम में परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज की द्वितीय पुण्यतिथि आराधना दिवस का महोत्सव



परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज की द्वितीय पुण्यतिथि आराधना का महोत्सव मुख्यालय आश्रम में १७ जून २०२१ को यथोचित श्रद्धा सहित मनाया गया।

पूर्वाह्न में, समाधि मन्दिर में सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की पावन पादुकाओं की विशेष पूजा की गयी तथा उसके उपरान्त आश्रम के संन्यासियों एवं ब्रह्मचारियों द्वारा भजन-कीर्तन किया गया। उसके

बाद परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज ने पूज्य श्री स्वामी जी महाराज को अपने सन्देश द्वारा श्रद्धांजलि समर्पित की। पावन प्रसाद वितरण सहित कार्यक्रम समाप्त हुआ।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा की कृपा सभी पर हो!



‘एम.एस. यूनिवर्सिटी बड़ौदा’ द्वारा ‘इम्पोर्टेंस ऑफ़ योगा इन मॉडर्न एजुकेशन’ विषय पर व्याख्यान का आयोजन

‘एम.एस. यूनिवर्सिटी बड़ौदा’ के ‘स्वामी शिवानन्द स्टडी सेंटर’ में सातवें अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर अर्थात् २१ जून २०२१ को ‘इन्स्टीट्यूट ऑफ़ लीडरशिप एण्ड गवर्नेन्स’, ‘एम.एस.यूनिवर्सिटी ऑफ़ बड़ौदा’ तथा डिवाइन लाइफ सोसायटी वडोदरा शाखा ने परस्पर मिल कर डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय के परमाध्यक्ष, परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज का ऑन-लाइन परस्पर-संवादात्मक प्रवचन आयोजित किया।

कार्यक्रम का प्रारम्भ विश्वविद्यालय गान से किया गया जिसके उपरान्त विश्वविद्यालय के आर्ट्स विभाग के अध्यक्ष, प्रो. आध्य सक्सेना का स्वागत भाषण हुआ। फिर स्वामी शिवानन्द शिक्षा केन्द्र के सह-सदस्य-सचिव डॉ. जयंत बी. दवे ने सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज तथा डिवाइन लाइफ सोसायटी की गतिविधियों के सम्बन्ध में सब-कुछ अवगत करवाया। तदुपरान्त परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज ने अपने प्रवचन में योग के महत्त्व पर प्रकाश डालते हुए सविस्तार वर्णन किया कि योगासन किस प्रकार व्यक्ति को देह-चेतना से ऊपर उठने में सहायता करते हैं तथा ध्यान कैसे मन से परे जाने में सहायक होता है और इस प्रकार कैसे एकमेव अद्वितीय परम चैतन्य की अनुभूति होती है। स्वामी जी महाराज ने विभिन्न भागीदारों द्वारा पूछे गये सभी प्रश्नों के उत्तर देते हुए उन्हें सन्तुष्ट भी किया। आइ एल जी निर्देशक डॉ. रीना भाटिया ने धन्यवाद प्रस्ताव प्रस्तुत किया। राष्ट्रीय गान के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा तथा सद्गुरुदेव के आशीर्वाद सभी पर हों!

शिवानन्द होम द्वारा सेवा

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

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

जो दीर्घ काल से गुप्त रखा जा रहा था, जो लाज, अपयश अथवा कलंक के भय से बताया नहीं गया था, अन्ततः कोरोना महामारी के समय में वह सब-कुछ प्रकट हो कर सामने आ गया। जीवन में मानसिक तनाव की बहुत बड़ी भूमिका है। मानसिक स्वास्थ्य और मानसिक रोगों का सचमुच ही अस्तित्व है और वह केवल निर्बल, निर्धन, गूंगे-बहरे अथवा असहाय को ही प्रभावित नहीं करते, अपितु हम सबको भी ग्रसित कर सकते हैं।

शिवानन्द होम के आधे से अधिक अन्तेवासी और रोगी इस मानसिक कष्ट को सहन कर चुके हैं और बहुत से अभी भी कर रहे हैं। कुछ लोगों का तो होम में भरती किये जाने से पूर्व ही इस मानसिक रोग का उपचार किया गया था, क्योंकि यही उन्हें अपने घर और गाँव से निष्कासित किये जाने का कारण बना था। युवा और अधिक आयु वाले ऐसे व्यक्ति जिनकी अलग ही तरह की विशेष आवश्यकताएँ हैं, जो जन्म से ही मन्दबुद्धि हैं, बोलने में पूरी तरह से असमर्थ हैं, स्वयं को अभिव्यक्त ही नहीं कर पाते, जीवन में व्यवहारगत समस्याओं और तनावों से जूझ रहे हैं, उनके जीवन-इतिहास या पृष्ठभूमि अथवा कहाँ से हैं, के विषय में बहुत ही कम और कभी-कभी तो कुछ भी ज्ञात नहीं होता। तथापि यह गुरुदेव ही हैं जिन्होंने इन सबको एकत्रित कर दिया है, भिन्न-भिन्न नाम-रूपों वाले, सम्पूर्ण अंगों वाले और अंगहीन, जरूरतमन्द और सेवा देने वाले, इन सभी को एक जगह, एक साथ रख दिया है। यह एक चमत्कार ही है कि कैसे ये सब एक ही परिवार की भाँति एक साथ मिल कर काम करते हैं। और यह देख कर हृदय अत्यन्त द्रवित हो जाता है कि उन सबमें कितनी सहनशीलता, कितनी सामंजस्यता और कितनी करुणा जागृत हो जाती है परस्पर एक-दूसरे के प्रति, ये सब जो अपना सब-कुछ गाँवा बैठे हैं, इनके हृदय अभी भी एक-दूसरे के लिए कितने विशाल हैं और दूसरे भाई या बहन, जो कभी परस्पर पूरी तरह से अनजान थे, अब उनके कष्ट दूर करने के लिए कैसे अपनी बाहें फैलाये हुए हैं! गुरुदेव की कृपा से अब इन सबने अपने-अपने विलक्षण ढंग से एक-दूसरे को अपना लिया है!

ईश्वर से प्रार्थना है कि परस्पर एकत्व की यह भावना इसी प्रकार बनी रहे और अतीत की अवसादपूर्ण एवं एकाकीपन की अवस्था से वह इन्हें बचाये रखें!

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

परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

डोनेशन सम्बन्धी महत्त्वपूर्ण सूचना

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

जनरल डोनेशन

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

कॉरपस डोनेशन

शिवानन्द आश्रम कॉरपस (मूलधन) फण्ड

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

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

- 'आश्रम जनरल डोनेशन' में प्राप्त धनराशि का उपयोग द डिवाइन लाइफ सोसायटी की समस्त धार्मिक, आध्यात्मिक एवं सेवा-सम्बन्धी गतिविधियों हेतु किया जायेगा यथा शिवानन्द होम द्वारा गृहविहीन-निराश्रितों की देखभाल, लेप्रसी रिलीफ वर्क द्वारा कुष्ठरोगियों की सेवा, निर्धन छात्रों को शैक्षिक सहायता, योग-वेदान्त फॉरैस्ट अकादमी का संचालन, निःशुल्क वितरणार्थ आध्यात्मिक पुस्तकों का मुद्रण, आध्यात्मिक ज्ञान का प्रचार-प्रसार, आश्रम-मन्दिरों में पूजा-अर्चना, आश्रम एवं गौशाला का रख-रखाव तथा आश्रम की नियमित धार्मिक-आध्यात्मिक गतिविधियों का संचालन। इस धनराशि का उपयोग सोसायटी द्वारा समय-समय पर आयोजित अन्य विभिन्न धार्मिक, आध्यात्मिक एवं सेवा-सम्बन्धी कार्यक्रमों हेतु भी किया जायेगा।
- 'मेडिकल रिलीफ' के अन्तर्गत प्राप्त डोनेशन का उपयोग शिवानन्द चैरिटेबल हॉस्पिटल में जरूरतमन्द रोगियों के उपचार हेतु तथा सोसायटी द्वारा संचालित अन्य चिकित्सा-सम्बन्धी कार्यक्रमों हेतु किया जायेगा।
- इसी प्रकार 'शिवानन्द आश्रम कॉरपस (मूलधन) फण्ड' से प्राप्त ब्याज की राशि का सदुपयोग सोसायटी की समस्त गतिविधियों (धार्मिक, आध्यात्मिक एवं सेवा-सम्बन्धी) हेतु किया जायेगा।
- इस सम्बन्ध में यह तथ्य ध्यान देने योग्य है कि सोसायटी अपनी किसी गतिविधि को समाप्त नहीं कर रही है। सोसायटी की सभी आश्रम-सम्बन्धी एवं सेवा-सम्बन्धी गतिविधियाँ पूर्ववत् चलती रहेंगी; यद्यपि डोनेशन स्वीकार करने हेतु अकाउण्टस हेड्स की संख्या कम कर दी गयी है।
- द डिवाइन लाइफ सोसायटी के लिए डोनेशन 'ऑनलाइन डोनेशन सुविधा' द्वारा वेब एड्रेस

<https://donations.sivanandaonline.org> के माध्यम से अथवा हमारी वेबसाइट www.sivanandaonline.org में दिये गये 'ऑनलाइन डोनेशन' लिंक के माध्यम से भेजा जा सकता है।

- डोनेशन ऋषिकेश में देय बैंकड्राफ्ट अथवा चेक अथवा इलेक्ट्रॉनिक मनीआर्डर (E.M.O.) द्वारा "The Divine Life Society", Shivanandanagar, Uttarakhand के नाम भी भेजा जा सकता है। कृपया ड्राफ्ट अथवा चेक अथवा ई. एम. ओ. के साथ एक पत्र में डोनेशन का उद्देश्य, अपना डाक पता, फोन नम्बर, ई मेल आई डी तथा पैन नम्बर लिख कर भेजें।
- भक्तवृन्द को यह भी सूचित किया जाता है कि आश्रम-मन्दिरों में पूजा-अर्चना करवाने हेतु कोई धनराशि नहीं ली जायेगी। जो व्यक्ति अपने अथवा अपने परिवार के किसी सदस्य के नाम पर पूजा करवाना चाहते हैं, वे इस सम्बन्ध में आश्रम के महासचिव अथवा परमाध्यक्ष को आवश्यक विवरण के साथ एक अनुरोध-पत्र ई मेल अथवा डाक द्वारा भेज सकते हैं जिससे कि उनके नाम पर पूजा सम्पन्न हो सके।
- सोसायटी को भेजे जाने वाले सदस्यता शुल्क, प्रवेश शुल्क, आजीवन सदस्यता शुल्क, पैट्रनशिप शुल्क, शाखा-सम्बद्धता शुल्क एवं एस पी एल को भेजी जाने वाली अग्रिम धनराशि से सम्बन्धित प्रावधानों एवं निर्देशों में कोई परिवर्तन नहीं किया गया है।

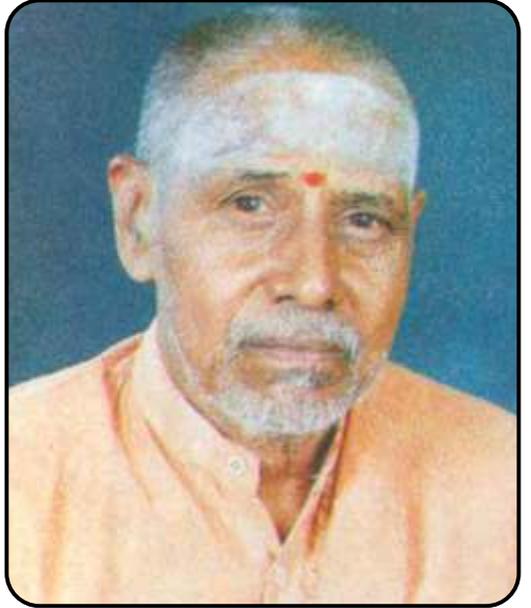
द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय के सदस्यता-शुल्क एवं शाखाओं के सम्बद्धता-शुल्क की दरें

१. नवीन सदस्यता-शुल्क*	₹ १५०/-
प्रवेश-शुल्क	₹ ५०/-
सदस्यता-शुल्क	₹ १००/-
२. सदस्यता नवीकरण-शुल्क (वार्षिक)	₹ १००/-
३. नयी शाखा खोलने का शुल्क**	₹ १०००/-
प्रवेश-शुल्क	₹ ५००/-
सम्बद्धता-शुल्क	₹ ५००/-
४. शाखा-सम्बद्धता नवीकरण शुल्क (वार्षिक)	₹ ५००/-
* सदस्यता के इच्छुक प्रार्थी कृपया प्रार्थना-पत्र के साथ अपना फोटो पहचान-पत्र (Photo Identity) तथा निवास-स्थान के प्रमाण-स्वरूप कोई दस्तावेज (Residential Proof) भेजें।	
** नयी शाखा खोलने के लिए मुख्यालय से लिखित अनुमति लेनी होगी।	
⇒ कृपया सदस्यता-शुल्क और शाखा-सम्बद्धता-शुल्क ऋषिकेश में स्थित किसी भी बैंक के नाम बने डिमांड ड्राफ्ट अथवा चेक द्वारा भेजें।	

पावन स्मृति में

अत्यन्त शोक सहित हम श्री स्वामी गुरुप्रकाशानन्द जी महाराज के ११ जून २०२१ को अपनी नश्वर देह त्यागने का दुःखद समाचार दे रहे हैं। वे सद्गुरुदेव से दीक्षित थे।

अपने पूर्वाश्रम में चन्द्रशेखरन नाम से जाने जाने वाले श्री स्वामी जी का जन्म तमिलनाडु के इलाचीपलयम गाँव में १९३३ में हुआ था। शिक्षा पूर्ण कर लेने के बाद वे एक मिडल स्कूल में शिक्षक के रूप में सेवारत रहे तथा उसी समय में वे जनसाधारण को योगासनों का प्रशिक्षण देने का सेवा-कार्य भी करते रहे। उन्हें १९५७ में सद्गुरुदेव के सम्पर्क में आने का तथा १९५९ में ऋषिकेश में सद्गुरुदेव से मन्त्रदीक्षा प्राप्त करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। सद्गुरुदेव के प्रति अडिग भक्ति तथा सद्गुरुदेव के दिव्य मिशन के प्रति समर्पित सेवाओं के कारण उन्हें श्री गुरुदेव द्वारा 'योगासन कुशल' तथा 'गुरुभक्ति-रत्न' की उपाधियाँ प्रदान की गयी थीं।



१९८९ में उन्हें परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज ने पावन संन्यास परम्परा में दीक्षित किया तथा श्री स्वामी गुरुप्रकाशानन्द सरस्वती नामपट्ट दिया। श्री स्वामी जी ने समस्त तमिलनाडु में सद्गुरुदेव के दिव्य मिशन के प्रचार-प्रसार हेतु पूर्ण समर्पित भाव से अथक सेवा की। उन्होंने 'डिवाइन लाइफ सोसायटी राशीपुरम शाखा' की स्थापना की तथा दिव्य जीवन संघ की १६० से भी अधिक पुस्तकों का तमिल भाषा में प्रकाशन हेतु अनुवाद किया। इनमें से कई पुस्तकों का पुनः प्रकाशन भी हो चुका है। श्री स्वामी जी 'स्वामी शिवानन्दा सैंटेनरी चैरिटेबल हॉस्पिटल, पत्तमडै' के न्यासी के रूप में भी समर्पित सेवाएँ देते रहे। अन्ततः ११ जून २०२१ को श्री स्वामी जी ने ८८ वर्ष की पूर्णायु में अन्तिम श्वास ली।

परम पिता परमात्मा एवं सद्गुरुदेव से हमारी प्रार्थना है कि उन्हें अपने चरणों में शाश्वत स्थान प्रदान करें।

डी एल एस शाखाओं के प्रतिवेदन

भारतीय शाखाएँ

बलांगीर (ओडिशा): शाखा द्वारा कोविड महामारी के दौरान बलांगीर नगर में कोविड प्रभावित परिवारों में भोजन और सूखा राशन वितरित किया गया।

भीमकण्ड (ओडिशा): मई मास में शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा तथा रविवारों को साप्ताहिक सत्संग किये जाते रहे।

चाँदपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, गुरुवारों को पादुका पूजा, शनिवारों को साप्ताहिक सत्संग, तथा चल सत्संग ८ और २४ को किये जाते रहे। १५ मई को सुन्दरकाण्ड का पारायण किया गया।

लखनऊ (उत्तर प्रदेश): कोविड १९ के समय में शाखा द्वारा 'ऑन-लाइन' सत्संग १५ मई को किया गया जिसमें प्रार्थना, भजन और मन्त्र जप इत्यादि किये गये। इसके अतिरिक्त कोविड रोगियों के शीघ्र स्वास्थ्य लाभ के लिए महामृत्युञ्जय मन्त्र जप प्रतिदिन नियमित रूप से चलता रहा।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा दैनिक प्रातःकालीन प्रार्थना, गीता पाठ, अभिषेक, हनुमान चालीसा और विष्णुसहस्रनाम पारायण तथा ३ मई को महामन्त्र संकीर्तन किया गया। इसके अतिरिक्त साप्ताहिक सत्संग प्रत्येक गुरुवार को तथा शनिवार को सुन्दरकाण्ड एवं हनुमान चालीसा सहित मातृ सत्संग किये जाते रहे। २३ मई को शाखा द्वारा कोविड के कारण मृत्यु हो जाने वालों की आत्माओं की परम शान्ति हेतु हवन किया गया।

स्टील टाउनशिप, राउरकेला (ओडिशा):

शाखा द्वारा अप्रैल और मई मास में गुरुवारों को गुरु पादुका पूजा, शनिवारों को स्वाध्याय, सोमवारों को योग एवं संगीत की निःशुल्क कक्षाएँ पूर्ववत् चलती रहीं। इसके अतिरिक्त विशेष गतिविधियों में शाखा द्वारा १ से १७ अप्रैल तक विवेकचूडामणि का स्वाध्याय किया गया।

सुनाबेडा (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक योग कक्षाएँ, 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। १४ अप्रैल को सुन्दरकाण्ड का पाठ किया गया। श्री रामनवमी के शुभ अवसर पर शाखा द्वारा श्री रामचरितमानस का पारायण १२ से २० तक तथा २१ को हवन सहित समापन किया गया। २७ को हनुमान चालीसा के पारायण के साथ श्री हनुमान जयन्ती मनायी गयी।

वडोदरा (गुजरात): शाखा द्वारा पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की पुस्तकें 'एजुकेशन एण्ड कल्चर' तथा 'नौलेज लिब्रेट्स' का तथा गुरुदेव स्वामी शिवानन्द जी महाराज की 'योगसार' पुस्तक का गुजराती भाषा में अनुवाद एवं प्रकाशन, निःशुल्क वितरणार्थ किया गया। इसके अतिरिक्त विश्व-शान्ति हेतु दैनिक प्रार्थनाएँ की जाती रहीं। विश्व-शान्ति हेतु शाखा द्वारा ऑन-लाइन प्रार्थनाएँ की जाती रहीं। इसके अतिरिक्त

शाखा द्वारा दान-धर्म के कार्यक्रम भी किये जाते रहे, जैसे : २६ मार्च को 'पैरामाउंट चैरिटी ट्रस्ट' के सहयोग से महाविद्यालय के ५३ मेधावी विद्यार्थियों को छात्रवृत्ति दी गयी तथा 'बैप्स' द्वारा संचालित 'निरमया आयुर्वेदिक सेंटर' के 'कोविड केयर सेंटर' के लिए ८ 'सिरिंग इन्फ्यूजन पम्प' भी दिये गये।

विशाख ग्रामीण शाखा (आन्ध्र प्रदेश): शाखा द्वारा ७ मार्च को गायत्री हवन किया गया और उसके उपरान्त भजन-कीर्तन किया गया। इसके अतिरिक्त सोमवारों को दैनिक पूजा एवं अभिषेक का कार्यक्रम नियमित रूप से चलता रहा।

फरीदपुर (उत्तर प्रदेश): कोविड के दूसरे दौर के कारण साप्ताहिक सत्संग बन्द रहे। शाखा के सत्संग भवन में प्रतिदिन अभिषेक, आरती तथा माह में एक बार पादुका पूजा जारी रही। स्वामी प्रेमानन्द जयन्ती महोत्सव, जो अयोध्या में निर्धारित था, उसे कुछ समय के लिए निरस्त किया गया है। ७ मई को सांकेतिक पादुका पूजा, अखण्ड मानस पाठ, ध्यान एवं भजन-कीर्तन का समावेश रहा। स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज की पावन स्मृति में, नगर में एक शिवालय का निर्माण प्रारम्भ किया गया है।

SPECIAL ARADHANA CONCESSION

FROM 1st JULY 2021 to 30th SEPTEMBER 2021

DISCOUNT ON PUBLICATIONS (BOOKS ONLY):

20% ON ORDERS UPTO ₹300/-

30% ON ORDERS UPTO ₹1000/-

35% ON ORDERS ABOVE ₹1000/-

40% ON ORDERS ABOVE ₹25000/-

PACKING AND FORWARDING CHARGES EXTRA

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

PHONE: (91)-135-2434780, 2431190

Email: bookstore@sivanandaonline.org

For Catalogue and online purchase please visit

www.dlsbooks.org

हिन्दी में उपलब्ध पुस्तकों की नवीनतम सूची

श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज कृत

अच्छी नींद कैसे सोयें	₹ ७०/-
अध्यात्मविद्या	₹ १४०/-
कर्म और रोग	₹ २५/-
कर्मयोग-साधना	₹ १३०/-
गीता-प्रबोधिनी	₹ ५५/-
गुरु-तत्त्व	₹ ५५/-
घरेलू चिकित्सा	₹ १९०/-
जपयोग	₹ १२०/-
जीवन में सफलता के रहस्य	₹ १८५/-
ज्योति, शक्ति और प्रज्ञा	₹ ४०/-
दिव्योपदेश	₹ ३५/-
देवी माहात्म्य	₹ ११५/-
धनवान् कैसे बनें	₹ ५०/-
धारणा और ध्यान	₹ 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/-

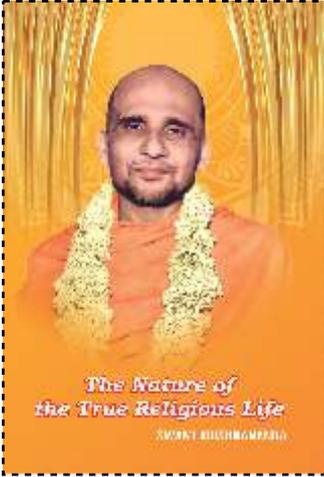
५०% अग्रिम। पैकिंग अतिरिक्त। विस्तृत जानकारी के लिए निम्नांकित पते पर सम्पर्क करें :

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!

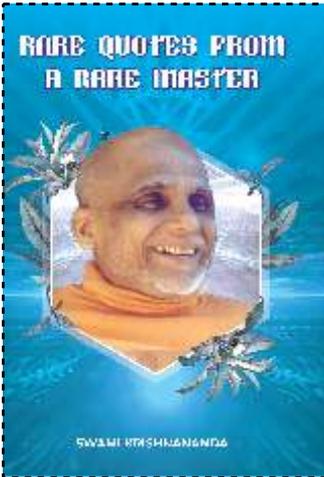


THE NATURE OF THE TRUE RELIGIOUS LIFE

Pages: 248 Price: ₹ 235/-

First Edition: 2021

A masterly treatise on some intricate spiritual themes by Worshipful Sri Swami Krishnanandaji Maharaj.

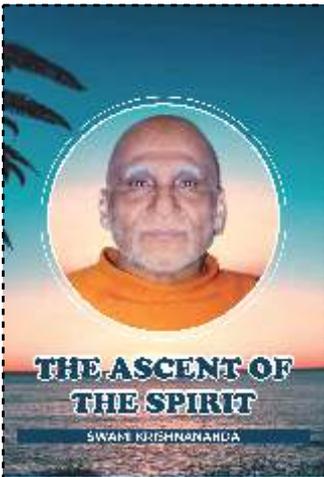


RARE QUOTES FROM A RARE MASTER

Pages: 128 Price: ₹ 100/-

First Edition: 2021

A beautiful compilation of inspiring and illuminating handwritten messages of Worshipful Sri Swami Krishnanandaji Maharaj.



THE ASCENT OF THE SPIRIT

Pages: 256 Price: ₹ 160/-

Third Edition: 2021

बीस महत्त्वपूर्ण आध्यात्मिक नियम

(परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

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

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

जुलाई २०२१

LICENSED TO POST WITHOUT PREPAYMENT
(Licence No. WPP No. 02/21-23, Valid upto: 31-12-2023)
DATE OF PUBLICATION: 20th OF EVERY MONTH
DATE OF POSTING: 20th OF EVERY MONTH
Posted at Shivanandanagar, Tehri-Garhwal, Uttarakhand

संचित, पुरुषार्थ और प्रारब्ध कर्म

भगवान् और पुरुषार्थ—दोनों पर्यायवाची शब्द हैं, एक ही वस्तु के दो नाम हैं।

महाभारत से पता चलता है कि पुरुषार्थ और प्रारब्ध—दोनों के मिलने पर फल की निष्पत्ति होती है।

आप विपत्ति में हैं तो आपको पुरुषार्थ करना पड़ेगा, दवा लेनी होगी और परिणाम प्रारब्ध पर छोड़ देना होगा।

समूचे योगवासिष्ठ में वसिष्ठ जी श्री रामचन्द्र को पुरुषार्थ करने का ही उपदेश देते हैं। मार्कण्डेय जी ने पुरुषार्थ के द्वारा ही मृत्यु पर विजय प्राप्त की थी। निश्चित रूप से मनुष्य अपने भाग्य का स्वामी स्वयं है।

पुरुषार्थ कार्यों को बना सकता है तथा बिगाड़ भी सकता है। मार्कण्डेय ने अपनी तपस्या से अपने भाग्य को बदल डाला। भाग्यवाद से असाधारण प्रमाद का निर्माण होता है। भगवान् उन्हीं की सहायता करते हैं जो अपनी सहायता स्वयं करते हैं। खड़े हो जाओ और पुरुषार्थ में लगे। मनुष्य स्वयं अपने भाग्य का विधाता है। प्रारब्ध तो आपके अपने विचारों और कार्यों का ही परिणाम है। अपनी विचारधारा को बदल दो। सोचो—‘मैं अमर हूँ।’ आप अमर आत्मा बन जायेंगे। जैसा सोचोगे, वैसा बनोगे। यह अटल नियम 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