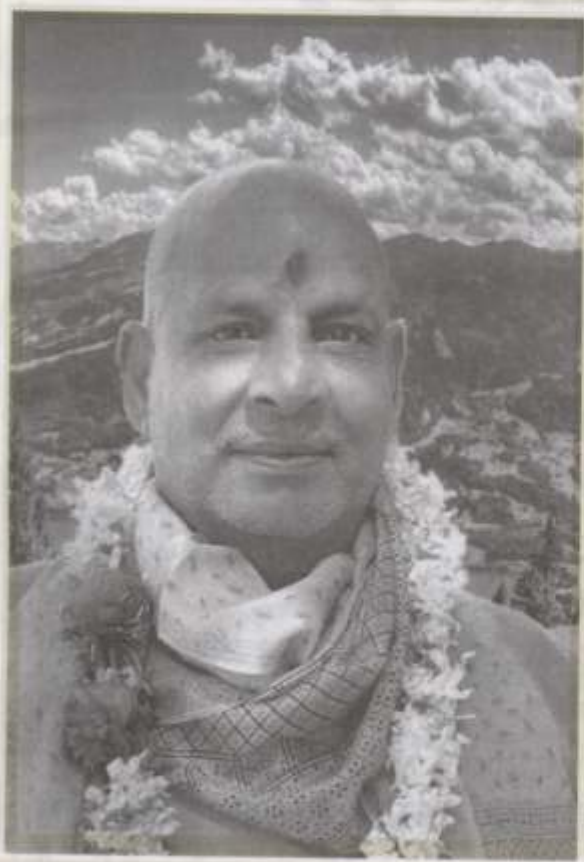




₹ १००/- वार्षिक

दिव्य जीवन



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

मार्च 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

सदा प्रसन्न रहिए

सदा प्रसन्न तथा सुखी रहिए। उदासी तथा निराशा को दूर कीजिए। उदासी से बढ़ कर कोई भी दूसरा संक्रामक रोग नहीं है। विचार, ईश्वरीय भजन, प्रार्थना, प्राणायाम, खुली हवा में तेज टहलना, इसके विरोधी गुण—प्रसन्नता के भाव आदि पर विचार करना इत्यादि के द्वारा निराशा तथा उदासी को दूर भगाइए।

दूसरों के लिए वरदान के रूप में जीवन-यापन कीजिए। अनुभव कीजिए कि सब-कुछ ज्योति तथा आनन्द ही है। अपने मन को किसी भी बाह्य वस्तु की ओर न जाने दीजिए। मन की सभी बिखरी किरणों को समेट लीजिए। अवधान-शक्ति को बढ़ाइए। अरुचिकर वस्तुओं तथा विचारों के प्रति भी दिलचस्पी बढ़ाइए। बहुत-सी मानसिक दुर्बलताएँ स्वतः ही मिट जायेंगी। आपका मन अधिकाधिक सबल होता जायेगा।

—स्वामी शिवानन्द



दिव्य जीवन

Vol. XXXI

मार्च २०२१

No. 8

प्रश्नोपनिषद्

प्रथम प्रश्न
कबन्धी एवं पिप्पलाद

स एष वैश्वानरो विश्वरूपः प्राणोऽग्निरुदयते ।
तदेतदृचाभ्युक्तम् ॥ ७ ॥

७. वह यह वैश्वानर विश्वरूप (समष्टि जीव रूप) प्राण है, वही अग्नि (आदित्य) रूप में उदय होता है। यही बात ऋक् ने भी कही है।

(पूर्व-अंक से आगे)

महागुरुवर्णमातृकास्तोत्रम्

MAHAGURU-VARNA-MATRIKASTOTRAM

ज्ञानभास्कर महामहोपाध्याय श्री एस. गोपाल शास्त्री

मानातीतमतिप्रभावमहितं मान्यैस्सदा मानितम्

माध्वीसन्निभवाग्विलासमुदितप्राज्ञावलिं मित्रभम् ।

मूलं धर्मतरोर्मृडाऽऽहितहृदं मेधाविनं सद्गुरुं

मोक्षाध्वैकनिदर्शकं भज सुधीमौलिं ध्रुवश्रेयसे ॥२३॥

२३. अपने शाश्वत कल्याण हेतु श्री गुरुदेव की भक्तिभावपूर्वक आराधना करिए जो अमित प्रज्ञा से सम्पन्न हैं, सज्जनवृन्द-वन्दित हैं, विद्वज्जनों को अपने मधुर वाग्वैभव से आनन्दित करते हैं, सूर्य की भाँति दीप्तिमन्त हैं, धर्म रूपी वृक्ष के मूल हैं, जिनका चित्त भगवान् शिव में नित्य लीन है, जो करुणापूर्वक साधकों को मोक्ष का मार्ग दिखाते हैं तथा जो ज्ञानी जनों में सर्वश्रेष्ठ हैं।

यज्ञेशाश्रितमानसं यमितवागक्षावलिं याचक-

स्तोमस्वस्तरुमादरामृतनिधिं युक्तान्तरं ब्रह्मणि ।

योगारूढमतिं यशस्सितदिशं ध्यायन्ति ये सद्गुरुम्

तेषां मानसपद्ममात्तसुषमं सद्यः प्रसन्नं भवेत् ॥२४॥

२४. जिन्होंने भगवान् विष्णु के पावन चरणकमलों की शरण ली है, जिनका अपने वचनों एवं इन्द्रियों पर पूर्ण नियन्त्रण है, जो साधकवृन्द के लिए दिव्य कल्पवृक्ष हैं, जिनकी वाणी सम्मानपूर्ण एवं अमृतसम मधुर है, जो परब्रह्म तत्त्व में नित्य संस्थित हैं, जिनकी मति योगारूढ है, जिनका उज्ज्वल यश सम्पूर्ण विश्व में प्रसारित है, ऐसे सद्गुरुदेव का जो निरन्तर ध्यान करते हैं, उन भक्तजनों का हृदयकमल शीघ्र ही दिव्य ज्ञान से प्रफुल्लित एवं आलोकित होगा।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

शिवरात्रि सन्देश

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

महाशिवरात्रि का पावन पर्व फाल्गुन माह के कृष्ण पक्ष की चतुर्दशी को अर्थात् फरवरी माह के अन्त अथवा मार्च माह के प्रारम्भ में मनाया जाता है। इस वर्ष महाशिवरात्रि ४ मार्च को है। शिवरात्रि से अभिप्राय 'भगवान् शिव की रात्रि' है, अतः यह उत्सव मुख्यतः रात्रि में ही मनाया जाता है।

मनुष्य को यह जीवन दिव्यत्व के विकास हेतु प्राप्त हुआ है क्योंकि मनुष्य वस्तुतः दिव्य ही है। इस सृष्टि के स्वामी, सर्वशक्तिमान् प्रभु से सम्बन्धित समस्त व्रतों एवं नियमों के पालन द्वारा यही सत्य उद्घाटित किया जाता है। इन व्रतों एवं पूजाओं का उद्देश्य अज्ञान-निद्रा में सोये मनुष्य को समय-समय पर उसके जीवन के परम लक्ष्य के प्रति जाग्रत करना है। अज्ञान की रात्रि में मनुष्य आत्मा का प्रकाश नहीं देखता है। पुनः-पुनः समझाने एवं प्रबोधित किये जाने से अज्ञानी मनुष्य भगवान् की ओर मुड़ता है तथा उसे इस तथ्य का यदा-कदा स्मरण होता है कि भगवान् ही एकमात्र सत्य हैं एवं उनकी प्राप्ति ही जीवन का एकमात्र उद्देश्य है। मनुष्य को व्रत-नियम के पालन एवं पूजा-आराधना करने के उपदेश द्वारा इसी तथ्य का स्मरण कराया जाता है।

महाशिवरात्रि वह रात्रि है जिसमें एक साधक स्वयं को दिन-प्रतिदिन के कार्यों से मुक्त करके, पूर्ण आत्म-संयम के अभ्यास द्वारा भगवान् से जुड़ने का प्रयास करता है। दूसरे शब्दों में कहें तो वह भगवान् शिव के पावन चरणकमलों में अपने व्यक्तित्व का पूर्ण समर्पण करता है तथा अपनी निम्न प्रकृति का त्याग करता है। वह उपवास करता है; जिसका सामान्य अर्थ 'भोजन नहीं करना' है तथा गूढ अर्थ 'भगवान् के समीप रहना' है। इसके साथ ही साथ वह रात्रि-जागरण करता है। इस प्रकार यह शारीरिक एवं मानसिक दोनों प्रकार का उपवास है जिसमें शरीर एवं मन दोनों को उनका भोजन नहीं दिया जाता है।

सामान्य साधनों द्वारा व्यक्ति में दिव्य चैतन्य की सरलता से जाग्रति नहीं हो सकती है। शरीर एवं मन को उनके भोजन से वंचित रखना नकारात्मक साधना है; सकारात्मक साधना के रूप में इन्हें भगवान् की सेवा में संलग्न किया जाना चाहिए अन्यथा ये अपने स्वभाववशात् मनुष्य के दिव्य चैतन्य की ओर ऊर्ध्वारोहण में बाधा बनेंगे। इस उद्देश्य को ध्यान में रखते हुए एक साधक अथवा भक्त भगवान् शिव की शारीरिक, वाचिक एवं मानसिक आराधना करता है ताकि उसके निम्न स्वभाव के किसी भी अंश को अभिव्यक्त होने का अवसर न मिले जो आध्यात्मिक लक्ष्य की प्राप्ति में बाधक एवं हानिकारक सिद्ध हो।

नमकम् एवं चमकम् के पाठ सहित रुद्राभिषेक, सहस्रनाम अर्चना अथवा लक्षार्चना, भगवान् के पावन नाम के संकीर्तन, उनकी महिमा का वर्णन करने वाले पुराणों के अध्ययन, उपवास, रात्रि-जागरण, उनके पवित्र मन्त्र के जप, उनके स्वरूप के ध्यान आदि इन समस्त विधियों द्वारा भक्त भगवान् शिव के सगुण रूप 'शिवलिंग' की श्रद्धाभक्तिपूर्वक आराधना करता है। इस अवसर पर, मैं आप सबको मूर्ति-पूजा की महिमा एवं महत्त्व के विषय में बताना चाहता हूँ। मूर्तियाँ मूर्तिकारों की कल्पनाएँ नहीं हैं अपितु ये वे उज्ज्वल माध्यम हैं जिनके द्वारा एक भक्त का हृदय भगवान् की ओर आकर्षित होता है, उनकी ओर चलना प्रारम्भ करता है। यह आधुनिक मनुष्य की अज्ञानता ही है जो उसकी दृष्टि को आवृत्त करती है तथा उसे भगवान् की इन सुन्दर एवं मनमोहक मूर्तियों में दिव्यत्व के दर्शन करने नहीं देती है। इस शताब्दी में हुई वैज्ञानिक प्रगति आपको मूर्ति-पूजा की महिमा के विषय में आश्वस्त कर सकती है।

जड़ एवं निर्जीव प्रतीत होने वाली एक शिला अथवा पत्थर का एक टुकड़ा वास्तव में निर्जीव नहीं है, उसका अपना एक जीवन एवं अस्तित्व है। जगत् के

समस्त वस्तु-पदार्थों में अन्तर्निहित एक सारतत्त्व है। यदि हम किसी वस्तु से उसके नाम-रूप को अलग करें, तो उसका अन्तर्निहित सारतत्त्व शेष रहता है। वस्तुओं में भिन्नता उनके नाम एवं रूप के कारण होती है। यदि हम नाम एवं रूप इन दोनों भेदों को हटायें, तो सम्पूर्ण जगत् एक तत्त्व मात्र रह जायेगा। यह सारतत्त्व, यह अनन्त अस्तित्व, एकमेव अद्वितीय ब्रह्म तत्त्व ही नाम-रूप की उपाधि के कारण अनेक हुआ दिख रहा है। समस्त वस्तु-पदार्थों में 'सत्' तत्त्व विद्यमान है जो जड़ अथवा निर्जीव नहीं है, क्योंकि इस ब्रह्माण्ड का कण-कण जीवन से स्फुरित हो रहा है। समस्त सृष्टि में परिव्याप्त यह अन्तर्निहित अस्तित्व, यह जीवन एवं चेतना ही भगवान् हैं। कुछ विशिष्ट स्थितियों में यह तत्त्व मानव के रूप में अभिव्यक्त है, कुछ अन्य स्थितियों में पेड़-पौधों एवं पशु-पक्षी के रूप में प्रकट है तथा कुछ अन्य में शिला-पत्थर, ग्रह-नक्षत्र आदि के रूप में अभिव्यक्त होता है। यह अस्तित्व, यह परम एकत्व भगवान् हैं; और यही एक तत्त्व स्वयं को अनन्त विविध रूपों में अभिव्यक्त करता है जिसे हम ब्रह्माण्ड कहते हैं। हम यहाँ जो अनन्त विभिन्नताएँ देखते हैं, वे केवल नाम, रूप, स्थिति एवं कारण के स्तर पर भेद हैं। वस्तुतः सारतत्त्व की दृष्टि से सब एक हैं।

सर्वव्यापक भगवान् का दिव्यत्व इस ब्रह्माण्ड के अणु-अणु में स्पन्दित हो रहा है। सृष्टि के कण-कण में भगवान् विराजमान हैं, ऐसा कोई स्थान नहीं है जहाँ वे नहीं हैं। तब फिर हम ऐसा कैसे कह सकते हैं कि वे मूर्तियों में नहीं हैं?

कुछ व्यक्ति कहेंगे, “भगवान् सर्वव्यापक एवं निराकार सत्ता हैं। उन्हें कैसे इस मूर्ति में सीमित किया जा सकता है?” ऐसे व्यक्ति भगवान् की सर्वव्यापकता के प्रति वस्तुतः जाग्रत नहीं होते हैं। उनका अहंकार एवं अज्ञानता उन्हें सबमें भगवान् के दर्शन करने तथा भगवान् की मूर्तियों के समक्ष प्रणाम करने से रोकते हैं। जिस प्रकार आप रेडियो के माध्यम से विश्व में कहीं भी रह रहे व्यक्तियों के वार्तालाप की, उनके गीतों की ध्वनितरंगों को ग्रहण कर सकते हैं अर्थात् उन्हें सुन सकते हैं; उसी प्रकार एक मूर्ति के माध्यम से आप उन सर्वव्यापक ईश्वर से सम्पर्क स्थापित कर सकते हैं।

जिस प्रकार एक प्रख्यात योद्धा के चित्र को देखने से आपके हृदय में वीरता का भाव जाग्रत होता है, उसी प्रकार भगवान् के चित्र अथवा मूर्ति का दर्शन निश्चयमेव आपके मन को दिव्यत्व की ओर समुन्नत करेगा।

मूर्ति में भगवान् की विराजमानता के भाव के साथ प्रतिदिन पूजन-अर्चन मूर्ति में अन्तर्निहित दिव्यत्व को जाग्रत कर देता है। फिर वह मूर्ति आपसे बात करती है, आपके प्रश्नों का उत्तर देती है तथा आपकी समस्याओं का समाधान करती है। आपके हृदयस्थ भगवान् में मूर्ति की सुप्त दिव्यता को जाग्रत करने की शक्ति है। जिस प्रकार एक शक्तिशाली लेन्स द्वारा सूर्य की किरणों को रूई के गड्ढर पर केन्द्रित कर उसे जलाया जा सकता है; यद्यपि लेन्स अग्नि नहीं है, रूई भी अग्नि नहीं है, तथा न ही सूर्य की किरणें स्वयं रूई के गड्ढर को जला सकती हैं। जब इन तीनों अर्थात् लेन्स, रूई एवं सूर्य की किरणों का एक विशेष रूप में संयोग होता है, तो अग्नि उत्पन्न होती है तथा रूई का गड्ढर जल जाता है। इसी प्रकार का संयोग मूर्ति, भक्त एवं सर्वव्यापक भगवान् के मध्य घटित होता है। नित्य पूजा-आराधना से मूर्ति दिव्य प्रकाश से युक्त हो जाती है। भगवान् मूर्ति में प्रतिष्ठित हो जाते हैं। जहाँ भगवान् के विग्रह की स्थापना की जाती है, वह स्थान मन्दिर हो जाता है, वस्तुतः वह वैकुण्ठ अथवा कैलास ही बन जाता है। जो मनुष्य ऐसे पवित्र स्थान में रहते हैं, वे दुःखों-रोगों से मुक्त हो जाते हैं; वे भवबन्धन से भी मुक्त हो जाते हैं। मूर्ति में जाग्रत हुआ दिव्यत्व एक ईश्वरीय-दूत के रूप में कार्य करता है तथा यह उन सब भक्तों को सर्वोच्च कल्याण का आशीर्वाद प्रदान करता है जो इसे प्रणाम करते हैं तथा इसकी पूजा-आराधना करते हैं।

समस्त भक्तवृन्द के हृदयों में परमपिता परमात्मा पुनः अवतरित हों तथा उन्हें उनके धर्म के प्रति दृढ़ निष्ठावान् बनने एवं आसुरी शक्तियों पर दैवीय शक्तियों की विजय हेतु संघर्ष करने के लिए शक्ति एवं साहस प्रदान करें। भगवान् शिव के अनुग्रह आप सब पर हों। सम्पूर्ण विश्व में शान्ति एवं समृद्धि हो। सर्वशक्तिमान् प्रभु विश्व के समस्त नर-नारियों को प्रज्ञा एवं ज्ञान से आशीर्वादित करें।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज का भक्तवृन्द के प्रति पत्र

योग-पथ पर चलने वाले सौभाग्यशाली साधकजन,

परम पिता परमात्मा आप पर अनुग्रह-वृष्टि करें तथा आपको सुस्वास्थ्य, दीर्घायु, समृद्धि, सफलता एवं प्रसन्नता प्रदान करें। मैं परम प्रिय एवं परम आराधनीय सदगुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के चरणकमलों में यह विनीत प्रार्थना करता हूँ कि वे आपको दिव्य-जीवन का सर्वोच्च उपहार प्रदान करें; जो साधक दिव्य जीवन व्यतीत करते हैं, उन्हें शान्ति, आनन्द एवं आध्यात्मिक प्रबोधन की प्राप्ति होती है।

यद्यपि वर्तमान वर्ष के कुछ अशुभ संकेतों को देखते हुए विभिन्न विपत्तियों एवं आपदाओं सम्बन्धी भविष्यवाणियाँ की जा रही हैं; मेरी यही शुभकामना है कि यह नववर्ष आपके जीवन को नवीन आकांक्षा एवं उत्साह, असीम आन्तरिक शक्ति, आध्यात्मिक साहस एवं ऊर्जा, नूतन आशा तथा उच्चादर्शों के प्रति समर्पण के भाव से भर दे। इन भविष्यवाणियों-पूर्वानुमानों की सच्चाई कुछ भी हो, ये विश्व में मानव की स्थिति का केवल एक पक्ष प्रस्तुत करते हैं।

इस परिस्थिति का एक उज्ज्वल पक्ष भी है जिसके प्रति आप आँखें बन्द नहीं कर सकते हैं; वह है—भगवान् की परम शुभकारी-मंगलकारी अभी एवं यहीं विद्यमानता। भगवान् प्रत्येक मानवीय परिस्थिति के केन्द्र के रूप में सर्वत्र-सर्वकाल विराजमान हैं। यदि आप इस सत्य में दृढ़तापूर्वक स्थित हैं, तो आप समस्त प्रतिकूल परिस्थितियों एवं संकटों पर विजय पा लेंगे। मेरा ऐसा दृढ़

विश्वास है कि यदि आप भगवान् में श्रद्धा रखते हैं तथा उनके दिव्य नाम का आश्रय लेते हैं, तो आप उनकी कृपा से सभी कष्टों-संकटों से सुरक्षित बाहर निकल आयेंगे। भगवद्-कृपा की दिव्य शक्ति का विरोध करने की सामर्थ्य किसी वस्तु-व्यक्ति में नहीं है। इसलिए भगवान् के दिव्य नाम का आश्रय ग्रहण करिए। भगवन्नाम का जप करिए। भगवन्नाम का गायन करिए। भगवान् के पावन नाम का सतत स्मरण करिए। इसे अपने मन, हृदय एवं जिह्वा पर स्थापित करिए। कोई नकारात्मक शक्ति भगवन्नाम के सम्मुख टिक नहीं सकती है। भगवान् एवं उनके नाम की दिव्य शक्ति आपके लिए एक ऐसा सुदृढ़ सुरक्षा कवच बन जायेगी जो आपकी सभी संकटों से रक्षा करेगा।

यह आलेख लिखते समय मुझे भगवान् गौरांग महाप्रभु का स्मरण हो आता है। भगवान् श्री कृष्ण के प्रति परम प्रेम एवं भक्तिभाव से परिपूर्ण इन महान् सन्त ने बंगाल तथा सम्पूर्ण भारत में भक्ति-सम्प्रदाय का पुनर्स्थापन किया। श्री गौरांग महाप्रभु ने समस्त आध्यात्मिक साधनाओं में भगवन्नाम-गान की सर्वश्रेष्ठता का प्रतिपादन किया। उन्होंने भगवान् के दिव्य नाम की महिमा एवं महत्ता की उद्घोषणा की तथा अपने व्यक्तिगत उदाहरण द्वारा नाम-संकीर्तन की साधना का प्रचार किया। उन्होंने ओडिशा के पुरी जिले में स्थित भगवान् जगन्नाथ के मन्दिर की दिव्य महिमा की भी घोषणा की।

भगवान् श्री चैतन्य महाप्रभु ही परम पूज्य प्रभुपाद भक्तिवेदान्त गोस्वामी जी द्वारा अमेरिका में प्रारम्भ किये गये 'कृष्ण-कान्शिअसनेस मूवमेंट' (इस्कॉन) के प्रेरणास्रोत हैं। यह भक्ति-आन्दोलन सम्पूर्ण विश्व में भक्ति-योग-साधना

एवं नामसंकीर्तन का पुनरुत्थान कर रहा है। परम श्रद्धेय श्री गौरांग महाप्रभु की पावन जयन्ती इस पूर्णिमा को है। हम सभी इस पवित्र दिवस को परमपावनकारी भगवन्नाम के गान, भगवद्-आराधना एवं भगवद्-भक्ति का दिवस बनायें। इस प्रकार हम उन भक्तशिरोमणि के अनुग्रह एवं आशीर्वाद का पात्र बनें जिन्हें भगवान् कृष्ण की एक अद्वितीय भक्त 'श्री राधारानी' का अवतार माना जाता है। भगवान् के सर्वशक्तिमान् दिव्य नाम का दृढ़तापूर्वक आश्रय लीजिए। उनका पावन नाम आपकी समस्त संकटों एवं विपत्तियों से सदैव रक्षा करेगा। इस विकट समय में भगवन्नाम को अपना अभेद्य दुर्ग एवं कवच बनाइए।

आप सबको शान्ति प्राप्त हो। आपका हृदय श्रद्धा, भक्ति एवं प्रेम से परिपूरित हो तथा ये तीनों धरा पर आपकी महानतम निधि बनें। भगवन्नाम की जय हो। जीवन के परम लक्ष्य, भगवान् की जय हो।

अभिनन्दन, प्रेम एवं ॐ सहित

स्वामी शिवानन्द

१ मार्च १९८२

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

सेवा के लिए समर्पित जीवन जियो। अपने हृदय में सेवा के लिए उत्कण्ठा और उत्साह भरो। दूसरों के कल्याण के लिए ही जियो। इसके लिए तुम्हें अपना चित्त शुद्ध करना होगा, अपना चरित्र चमकाना होगा, अपना चरित्र ढालना होगा तथा सहानुभूति, प्रेम, परोपकारिता, सहनशीलता, धैर्य और नम्रता का विकास करना होगा। दूसरों का विचार तुमसे भिन्न हो, तो उनसे झगड़ो नहीं। मन तो कई प्रकार के होते हैं। विचार-सरणि भी कई प्रकार की होती है। प्रामाणिक मतभेद हुआ करते हैं। प्रत्येक की अपनी राय होती है और सब अपनी दृष्टि से सही हैं। उनकी दृष्टि के साथ मेल साधने का प्रयत्न करो। उनकी राय भी पूरी सहानुभूति और ध्यान से सुनो, उसे भी स्थान दो। अपने अहंकार के संकीर्ण वृत्त को छोड़ कर बाहर आओ और विशाल दृष्टि अपनाओ। उदार दृष्टि से काम लो। सबके दृष्टिकोण को स्थान दो; तभी अपने को विशाल बना सकोगे और हृदय को विकसित कर सकोगे। मृदुता, मधुरता और शिष्टता के साथ बात करो। कम बोलो। अवांछित विचारों और भावनाओं को दूर करो। गर्व या उत्तेजना का लेशमात्र भी न रहने दो। अपने को पूर्णतया भूल जाओ। अपनी भावना या वैयक्तिकता की रत्ती-भर छाप न रहने पाये। सेवा के लिए पूर्ण समर्पण आवश्यक है। तुममें ये गुण हों, तो तुम संसार के लिए दुर्लभ आशीर्वाद एवं प्रकाश-स्तम्भ बनोगे। निश्चित ही तुम एक ऐसा पुष्प बनोगे जिसकी सुगन्धि इस समूचे विश्व में महकने लगेगी और सर्वत्र छा जायेगी। तब तुम्हें बुद्धत्व की प्राप्ति होगी।

नम्र रहो। उदार रहो। सदा दया, उपकार और सहायता किया करो। आवेश में आ कर पल-भर के लिए नहीं, बल्कि जीवन के अन्त तक इस प्रकार सदा सेवापरायण रहो। दूसरों को कष्ट पहुँचाने वाला एक भी शब्द मत बोलो। बोलने से पहले सोच लो और देखो कि कहीं तुम्हारी बात किसी को कष्ट तो नहीं पहुँचायेगी; वह मधुर, सच्ची और मृदु तो है या नहीं? पहले से ही देख लो कि तुम्हारे विचार, बात या काम का क्या परिणाम होगा? प्रारम्भ में तुम्हें विफलता मिल सकती है। लेकिन दृढ़ता के साथ अभ्यास करते रहोगे, तो अन्त में सफल होओगे ही।

—स्वामी शिवानन्द

तिरेसठ नयनार सन्त :

अरिवत्ताय नयनार

परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

चोला राज्य में कन्नमंगलम में एक बार थैयनार नाम का वेलाला जाति का एक धनाढ्य व्यक्ति रहता था। वह एक ऐसे आदर्श गृहस्थ का जीवन व्यतीत करता था जिसकी प्रशंसा में सन्त तिरुवल्लुवर लिखते हैं :

“जो इस संसार में आदर्श गृहस्थ के नियमों का पालन करते हैं, वे स्वर्ग में देवताओं के साथ वास करते हैं।”

थैयनार भगवान् शिव का एकनिष्ठ दृढ़ भक्त था। उसकी भक्ति का भाव इस प्रकार का था कि वह प्रतिदिन लाल चावल का बना भोजन एक लाल रंग के विशेष पौधे की चटनी और नींबू के अचार के साथ भगवान् को भोग लगाया करता था। वह ऐसा भोजन समर्पित करने में भगवान् की गहन भक्ति मानता था। भगवान् भी थैयनार की भक्ति की निष्ठा एवं दृढ़ता से अति प्रसन्न थे। और फिर उन्होंने समस्त संसार के समक्ष इसकी गहन भक्ति को प्रकट करने के उद्देश्य से इसे परीक्षा में डालने का विचार किया। भगवद्देच्छा से थैयनार को निर्धनता ने ग्रसना आरम्भ कर दिया। थैयनार किसी के पास नौकरी करने लगा और वेतन के स्थान पर मालिक से लाल चावल लेने लगा। वह स्वयं लाल चावल नहीं खाता था अपितु घटिया प्रकार के खार चावलों पर ही निर्वाह करता था। भगवान् ने और भी अधिक उसकी परीक्षा ली और सभी ने अपने खेतों में केवल लाल चावल ही बोये, किन्तु थैयनार ने उन्हें स्पर्श तक नहीं किया। उसकी धर्मपत्नी ने उसके लिए अपनी बगिया से हरे पत्ते ला कर पकाना आरम्भ कर दिया। थैयनार इससे सन्तुष्ट था और प्रसन्नतापूर्वक भगवान् को लाल चावल का भोग लगा रहा था। भगवान् ने अपने भक्त की और भी अधिक कठोर परीक्षा ली। अब तो हरे पत्ते तक सूखने लगे और खाने के लिए कुछ भी मिलना सम्भव न रहा। थैयनार किञ्चित् भी विचलित न हुआ और वह मात्र जल पी कर ही प्रसन्न था : उसका हृदय भगवान्

की पूजा से आनन्दविभोर था, उसे भूख-प्यास कुछ भी अनुभव नहीं होती थी। उसकी देह अत्यन्त निर्बल हो गयी थी और एक दिन अपनी क्षीण काया से जब वह अपनी पत्नी सहित भगवान् को भोग लगाने के लिए मन्दिर जा रहा था तो उसके पाँव लड़खड़ा गये और वह गिर गया। हाथों में उठाया हुआ भोजन धरती पर बिखर गया। थैयनार अत्यधिक व्याकुल हो गया। वह उच्च स्वर में रोने लगा : “हे प्रभु, आपको भोग लगाने के लिए बनाया गया भोजन आज बिखर गया है। मैंने ऐसा क्या पाप किया था जिसके कारण ऐसा हुआ है? हे भगवान्, कृपया मुझे क्षमा कर दीजिए। इस अकिंचन प्राणी पर दया कीजिए! आप सर्वसमर्थ, सर्वज्ञ और सर्वव्यापक हैं, इसलिए आप इस समय यहाँ भी अवश्य ही हैं। मुझ पर कृपा करें और यहीं पर यह भोजन स्वीकार कर लें। यदि आप इसे ग्रहण नहीं करेंगे तो मैं अपने प्राण त्याग दूँगा।” और यह कहते हुए उसने अरिवल (हँसिये) से अपनी गरदन काटनी आरम्भ कर दी, इसीलिए उसका नाम अरिवत्तै नयनार हो गया।

भगवान् शिव उसकी गहन भक्ति से अत्यन्त प्रसन्न हुए। उनकी लीला सम्पूर्ण हो चुकी थी। उन्होंने तत्काल अपनी भुजा बढ़ा कर नयनार का हाथ पकड़ लिया और इस प्रकार उसे अपनी गरदन काटने से रोक दिया। वहाँ क्या घट रहा था, यह नयनार जान ही नहीं सका और तभी उसे ऐसी आवाज़ सुनायी दी जैसे कोई आम का अचार खा रहा हो। अब उसे भगवान् की लीला समझ आ गयी और वह भगवान् का स्तुति-गान करते हुए नृत्य करने लगा। भगवान् माता पार्वती सहित उसी समय प्रकट हो गये और कहा, “ओ भले पुरुष, मैं तुम्हारी दृढ़ भक्ति-भावना से अति प्रसन्न हूँ। आप दोनों पति-पत्नी शीघ्र ही मेरे धाम में आ कर आनन्द सहित निवास करोगे।”

(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)

सुख, शान्ति और आनन्द का पथ

आप अपने लौकिक जीवन को कैसे व्यतीत करेंगे, यह इस पर निर्भर करता है कि आप देह, इन्द्रियों और बुद्धि के रूप में मिले हुए इस भौतिक रथ का उपयोग किस प्रकार करते हैं। मनुष्य को यह इन्द्रियाँ वस्तु-पदार्थों को देखने, उनसे ज्ञान प्राप्त करने और फिर समझदारी से पूर्ण जीवन जीने के लिए एक साधन के रूप में प्रदान की गयी थीं। यदि आप इन्द्रियों को सुख-भोग के साधन के रूप में परिवर्तित कर लेते हैं तो ये आपको ऐन्द्रिय क्षुधा एवं लालसाओं का दास बना देंगी। तब ये आपके लिए दुःखों और कष्टों का कारण बन जायेंगी। जीवन जीने की कला और विज्ञान यह जान लेने में है कि सांसारिक और आध्यात्मिक दोनों धरातल किस प्रकार पूर्ण किये जायें और इन दोनों में परस्पर सन्तुलन कैसे स्थापित किया जाये। एक को दूसरे का सहायक होना चाहिए, दोनों में परस्पर कुछ भी आन्तरिक खींचातानी और द्वन्द्व नहीं होना चाहिए। यदि आप इन दोनों पहलुओं का परस्पर सकारात्मक एवं रचनात्मक ढंग से सम्बन्ध स्थापित करने में सफल हो जाते हैं, तो आपके जीवन में से मधुर संगीत प्रस्फुटित होगा।

इसी प्रकार, जीवन को देखने-समझने और ज्ञान को विकसित करने के लिए जीवात्मा को मन दिया गया था। तथापि यदि मन के इच्छा-पूर्ति के स्वभाव को

स्वीकारते हुए आत्मा पर शासन करने दिया जाता है तो आपका व्यवहार दुःख-दर्द का जनक बन जायेगा क्योंकि तब आप अन्तहीन इच्छाओं के जाल में फँस जायेंगे। इच्छा का तो स्वभाव ही कभी भी पूर्णतया सन्तुष्ट न होना है। जितनी आप इच्छा की पूर्ति करते जाते हैं, उतनी ही यह और अधिक तीव्र होती जाती है। यह उन प्रबुद्ध मनीषियों द्वारा बताया गया है जिन्होंने यह कहा है कि 'मन में जब इच्छा जाग्रत हो जाती है तो उसकी पूर्ति कर देने से वह कभी भी शान्त नहीं होती, अपितु और भी अधिक तीव्र और द्विगुणित हो जाती है। उसको तो केवल इच्छातीत हो जाने से ही विजित किया जा सकता है।' किन्तु इच्छातीत कैसे हुआ जा सकता है ?

यह दार्शनिक बोध अथवा विवेक से तथा अपनी उच्चतर प्रकृति का बोध प्राप्त करने से होता है। व्यक्ति को यह बोध हो जाता है, 'मैं परिपूर्ण एवं आत्मनिर्भर हूँ। मेरा निज-स्वभाव आनन्द है। अपनी प्रसन्नता की खोज में मुझे इच्छा-पूर्ति हेतु इधर-उधर भागने की आवश्यकता नहीं है। मैंने यह जान लिया है कि आनन्द तो मुझे अपने भीतर से, अपने निज स्वरूप से प्राप्त होता है।' इसके विपरीत यदि आप अपने मन को केवल इच्छाओं एवं लालसाओं के खेल का मैदान बना लेते हैं, तो फिर आप इच्छाओं के जाल में आबद्ध हो कर स्वनिर्मित दुःख-कष्टों के भँवर में

फँस जायेंगे। यदि आप शत जन्म ले कर युगों-युगों तक प्रयत्न करते रहेंगे, तो भी, कभी भी इन अन्तहीन इच्छाओं की पूर्ति करके सुख की प्राप्ति करने में सफल नहीं होंगे। इच्छा का उदात्तीकरण करते हुए उस पर विजय पा कर इच्छातीत होना ही पड़ेगा क्योंकि सुख, शान्ति और आनन्द की प्राप्ति का यही मार्ग है। किन्तु कौन अपने बच्चों को यह सिखाता है, और किसकी शिक्षा-पद्धति में इस ज्ञान को देना रखा जाता है? मानव-समाज की स्थिति कितनी दयनीय है, इसमें कोई आश्चर्य नहीं है!

अपनी बुद्धि को अहम् से ग्रसित होने देना, मानव-जीवन की दूसरी गलती है। बुद्धि का वास्तविक कार्य है—मन को अनुशासित करना और उसे उचित निर्देशन देना, जिससे कि वह सही दिशा में चले। किन्तु अज्ञान और अन्तर्दृष्टि के अभाव के कारण अथवा हमारे बुजुर्गों, माता-पिता एवं शिक्षकों का जीवन को सार्थक बनाने का ज्ञान देने में असफलता के कारण भी बुद्धि अहंकार से ग्रसित हो सकती है। तब बुद्धि स्वार्थपरता के केन्द्र में परिवर्तित हो जाती है और जब ऐसा हो जाता है तो यह बुद्धि हमारे मन की निर्देशक होने का स्थान खो देती है। अब यह मन को निर्देश देने अथवा मन का नेतृत्व करने में सक्षम नहीं रहती, अपितु इसके विपरीत यह आत्म-तुष्टि और इच्छा-पूर्ति की भावना द्वारा ग्रसित हो जाती है। सुख-भोग के कार्य ही तब बुद्धि के लिए प्रमुख कार्य बन जाते हैं और जैसे-जैसे इन्द्रियों की शक्तियाँ निर्बल होती जाती हैं, वैसे-वैसे मनुष्य की दशा अधःपतन की ओर गिरने लगती है। मन पूर्णतया अनियन्त्रित हो जाता है, क्योंकि यह अपना कार्य भली-भाँति कर ही नहीं पाता।

ऐसी विकृत बुद्धि समस्त सुसंगतियों को तिलांजलि दे कर केवल निजी स्वार्थों की ही पूर्ति करना चाहती है। बुद्धि जहाँ अहम् से प्रेरित इच्छा द्वारा शासित की जाती है, वहाँ मन पूर्णतया इच्छाओं के जाल में आबद्ध हो जाता है और मनुष्य का जीवन पूरी तरह से पटरी से उतर जाता है। अनुचित निर्देशन के कारण मन नैतिक नियमों अथवा सदाचार के मानकों की अवहेलना करते हुए जीवन को पशु-प्रवृत्ति की ओर धकेल देता है। और नैतिक सिद्धान्तों की पालना ही तो मानव को पशु से श्रेष्ठ बनाती है।

जब बुद्धि अहंकार से प्रभावित होती है तो यह विकृत हो जाती है और इन मानदण्डों की उपेक्षा कर देती है। तब मनुष्य अपनी दिव्य भवितव्यता को पाने में सक्षम नहीं रहता। यदि इसे स्पष्ट रूप से देख लिया जाता है और मनुष्य अपनी भूल को सुधार लेता है, गलत दिशा में जा रहे कदमों को रोक लेता है और अपने मन एवं बुद्धि का अपने आन्तरिक स्वरूप के ज्ञान में विकास करने के उपकरण के रूप में सही उपयोग करने लग जाता है तब यही मन एवं बुद्धि उसके लिए आशीर्वाद एवं सम्पत्ति बन जाते हैं। नहीं तो वे भार बन जाते हैं और मनुष्य इनके कारण कष्ट झेलता रहता है। और भी अधिक चिन्ताजनक यह है कि उसकी विकास-प्रक्रिया बाधित हो जाती है, वह इच्छाओं का और स्वार्थपरता का दास हो जाता है और अपनी ऊर्ध्वगामी प्रक्रिया पर पूर्णविराम लगा लेता है। ऐसा होने से भगवान् द्वारा मानव के लिए निर्धारित की गयी योजना निष्फल हो जाती है। मनुष्य स्वयं ही अपना शत्रु एवं अपनी दिव्य भवितव्यता को पूर्ण होने देने में सबसे बड़ी बाधा बन जाता है।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

आध्यात्मिकता का सत्य-स्वरूप :

योग-मनोविज्ञान का अनावरण

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

योग-प्रणाली को मनोनिग्रह की प्रक्रिया माना गया है। यह शंका उत्पन्न हो सकती है : मनोनिग्रह क्या है, तथा मन को वश में करके हमें क्या लाभ होगा? यह शंका इसीलिए है क्योंकि हमारी समस्याएँ स्पष्टतया हमारे मन में नहीं हैं, वे बाह्य संसार में हैं। हमारी समस्याएँ अर्थशास्त्र सम्बन्धी, सामाजिक, राजनैतिक तथा पारिवारिक हैं। क्योंकि बाह्य संसार में ये सब भयावह लक्षण हैं, तो जीवन की इन वास्तविकताओं को अनदेखा करने तथा कमरे में अपनी आँखें बन्द करके यह विचार करना कि मन नियन्त्रित हो रहा है तथा सब कुछ ठीक हो जायेगा—इसका क्या प्रयोजन है? मात्र मन को नियन्त्रित करने से सब कुछ ठीक कैसे हो सकता है? यह शंका एक उन्नत साधक, एक उच्च कोटि के योग-साधक के मन में यदा-कदा उत्पन्न हो सकती है।

हमारी विचार-प्रक्रिया तथा बाह्य संसार की वास्तविकताओं में परस्पर क्या सम्बन्ध है? यदि कोई सम्बन्ध नहीं है, तो यह यौगिक-प्रक्रिया व्यर्थ है, यह समय का क्षय है, क्योंकि कोई क्षण-भर के लिए भी यह विचार नहीं करता कि जीवन की समस्याएँ मन के अन्दर हैं। यदि ऐसा है, तो हम शान्त रहते हुए, अपने कक्ष में अपनी चिन्ता करते हुए बाह्य संसार से असंपृक्त रह सकते हैं। परन्तु सारी समस्या बाहर है। हमारे भय बाह्य संसार से हैं। हमें अपने अन्दर किसी बात का डर नहीं; कहीं कोई हम पर प्रहार न कर दे, कोई हमारी सम्पत्ति न हड़प ले, कहीं ऐसा न हो कि संसार से अपेक्षित वस्तु हमें प्राप्त न हो, हमारे साथ कोई अनहोनी न घट जाये, इत्यादि भय बाहर से आते हैं। यदि ऐसा है, तो महर्षि पतंजलि द्वारा प्रदत्त यह महान् सिद्धान्त 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' (यो. शा. १.२) क्या है?

अत्यन्त महत्वपूर्ण प्रश्न यह है : विचार तथा वास्तविकता में क्या सम्बन्ध है? जहाँ तक हमारा प्रश्न है, वास्तविक सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड, बाह्य जगत् है। यदि योग

मानसिक प्रक्रियाओं का अनुशासन है तथा हमारे द्वारा अपेक्षित सर्वश्रेष्ठ कर्तव्य है, तो योग नामक इस अभ्यन्तर प्रक्रिया की बाह्य ब्रह्माण्ड की विराट् वास्तविकता के साथ रहस्यमय प्रासंगिकता होगी।

इससे पूर्व, हम अपने तथा संसार के मध्य ऐसे किसी सम्बन्ध के लक्षणों को ढूँढ़ने का प्रयास कर रहे थे। हम यह देखने का प्रयास कर रहे थे कि ब्रह्माण्ड का विस्तृत विस्तार—अपनी समस्त जटिलताओं तथा आन्तरिक जटिल संरचना के साथ—बाह्य रूप में स्थित इस समस्त विशाल ब्रह्माण्ड की भव्यता की विविधता तथा वैभव—उस सबसे सूक्ष्म रूप से सम्बद्ध है जिससे हम अपने व्यक्तित्व में निर्मित हैं। संसार का विस्तार अथवा सृष्टि की विशालता कितनी भी हो, हमारे समक्ष इस रहस्यपूर्ण ब्रह्माण्ड की जड़ें हमारे अन्दर ही हैं। ऐसा प्रतीत होता है कि ब्रह्माण्ड के तार हमारे भीतर से परिचालित हो रहे हैं, तथा अपने व्यक्तित्व के विभिन्न तत्वों का सही सामंजस्य संसार में सम्पूर्ण सृष्टि में सबके साथ सामंजस्य स्थापित करने के समान है। जहाँ तक हम संसार में दूरस्थ स्थानों के साथ अन्तरंग रूप से सम्बद्ध हैं, तथा कहीं भी कुछ ऐसा नहीं है जिससे हम सम्बद्ध न हों, तो हमारी बुद्धिमत्ता इसी में है कि हम अपने अन्दर ही सब कुछ खोजें—प्रकृति के रहस्यों को, मानो, अपने अन्दर ही खोजें। यह योग में निपुणता की पराकाष्ठा है।

साधारणतया, मनुष्य प्रकृति के रहस्यों को इधर-उधर ढूँढ़ने को उद्यत रहता है, जैसा वैज्ञानिक सामान्यतया करते हैं। उनके पास लम्बे टेलीस्कोप तथा शक्तिशाली माइक्रोस्कोप होते हैं जिनके द्वारा वे प्रकृति के रहस्यों का अपनी आँखों तथा अन्य इन्द्रियों द्वारा पदार्थों का अवलोकन करके अनुसन्धान करना चाहते हैं। इसका तात्पर्य है, मनुष्य के मन में भाव है कि प्रकृति के रहस्य बाहर हैं, तथा इन रहस्यों को प्रकट करने के

लिए हमें बाहरी साधनों, जैसे माइक्रोस्कोप अथवा टेलीस्कोप आदि की आवश्यकता है। किसी को तनिक भी भान नहीं कि ये रहस्य हमारे भीतर ही छुपे हुए हैं। योग मनोविज्ञान का अन्वेषण है।

हम संसार में प्रतीत होने वाले एकान्त कोने में शान्तिपूर्वक बैठ सकते हैं तथा तब भी मोटरगाड़ी अथवा विमान से यात्रा किये बिना सृष्टि में सब पदार्थों से सम्बद्ध हो सकते हैं। संसार के पदार्थों से सम्बद्ध होने के लिए हमें विमान में उड़ान भरने की आवश्यकता नहीं है। हम अपने घर में स्नानागार में बैठ कर भी संसार में सबसे सम्बद्ध हो सकते हैं। यह एक ऐसा महान् रहस्य है जो किसी को ज्ञात नहीं, तथा यह रहस्य योग-रहस्य है। अन्यथा, मात्र मन की प्रक्रियाओं, वृत्तियों को अवरुद्ध करने का क्या प्रयोजन है? हम वृत्तियों के बारे में चिन्तित क्यों हैं? यदि वे हमारी समस्या नहीं हैं, तो हम उन्हें, जैसा वे चाहें, करने दें। हमारी समस्याएँ, भूख तथा प्यास, निर्धनता, पिछड़ापन, निरक्षरता, तनाव, युद्ध, तथा क्या नहीं हैं—तथा यदि ये हमारी समस्याएँ हैं, तो हमारी मानसिक प्रक्रियाओं से क्या प्रयोजन है? अतः, हमें पदार्थों के प्रति सामान्यतया प्रवृत्ति को सम्पूर्णतया उलटने की आवश्यकता है। हमें कॉर्पनिकस का आन्दोलन लाना होगा।

कॉर्पनिकस ने, सूर्य धरती की परिक्रमा करता है—इस पूर्व मत के विपरीत, यह अन्वेषण किया कि धरती सूर्य के चारों ओर घूमती है। परिस्थितियाँ बदल गयीं। हम कह सकते हैं कि कॉर्पनिकस का यह आन्दोलन योग का परिणाम है। हम इस पूर्वानुमान में थे कि समस्त समस्याएँ बाहरी लोगों से आती हैं, उस संसार से, जो हमसे बाहर है—उसी प्रकार, जैसे कभी लोग सोचते थे कि सूर्य धरती की परिक्रमा कर रहा है। आन्दोलन अब घटित हुआ है। हमें ज्ञात हुआ कि सूर्य धरती के चारों ओर नहीं, अपितु धरती सूर्य की परिक्रमा कर रही है। हम यह नहीं समझ पा रहे क्योंकि हम धरती पर हैं, तथा हम धरती के साथ-साथ घूम रहे हैं, अतः हमें ज्ञान नहीं हो पाता कि इस प्रकार की कोई गति है। उसी प्रकार, हम यह नहीं जान सकते कि समस्याएँ हमारे अन्दर हैं, क्योंकि हम समस्याओं के साथ गतिमान

हैं—उसी प्रकार, जैसे हम धरती के साथ गतिशील हैं, जिस पर हम बैठे हैं।

समस्या नामक कोई वस्तु नहीं है, क्योंकि समस्याएँ स्वयं में पदार्थ नहीं हैं। समस्या कोई भौतिक पदार्थ नहीं है। हम इसे अपनी आँखों से नहीं देख सकते। हम कह सकते हैं कि यह एक परिस्थिति है, जो हमारे मन में पदार्थों के असामंजस्य के कारण उत्पन्न हुई है तथा मूल्यों का अपसमायोजन, बाह्य पदार्थों के साथ कर्कश-प्रबन्धन—ये जीवन की समस्याएँ, कष्ट तथा दुःख हैं।

अतः, योग हमारी अन्तःस्थ रुग्णता को दूर करने हेतु समस्या की जड़ तक जाता है। जीवन की समस्याएँ तब तक नहीं सुलझेंगी, जब तक हम समस्याओं की गहराई में अन्ततः उनका तत्काल कारण ही नहीं, अपितु अन्ततः कारण नहीं ढूँढ़ेंगे। योग द्वारा अन्वेषित अन्ततः कारण कर्ता का पदार्थ के साथ अपसमायोजन है—संस्कृत में दृश्य के साथ द्रष्टा। “मैं द्रष्टा, कर्ता, बाह्य जगत्—दृश्य, पदार्थ—संसार, समस्त पदार्थ एवं समस्त लोगों के साथ सही प्रकार से सामंजस्य नहीं कर पा रहा हूँ। मैं स्वयं को आस-पास के व्यक्तियों के साथ, बाह्य पदार्थों तथा सम्पूर्ण बाह्य संसार के साथ ठीक प्रकार से समायोजित नहीं कर पा रहा हूँ। मेरी समस्या क्या है? मेरी परेशानी क्या है?” यह प्रश्न हम स्वयं से पूछ सकते हैं। “मैं बाह्य व्यक्तियों के साथ स्वयं को समायोजित क्यों नहीं कर पा रहा हूँ? मैं लोगों के साथ इतनी अच्छी प्रकार वार्तालाप करता हूँ, मैं अत्यन्त प्रसन्नतापूर्वक लोगों के साथ मुस्करा कर चाय पीता हूँ, तथा समस्त पदार्थों के प्रति मेरा बन्धुत्व-भाव है। मुझे क्या हो गया है? मैं अपनी ही समस्याओं का स्रोत किस प्रकार हूँ?”

यह प्रश्न हमें, हम जिससे निर्मित हैं, उससे आगे ले जाता है। जाग्रत चेतना-रूपी प्रतीत होने वाले बाह्य जीवन में हमें ऐसा प्रतीत होता है कि हम दूसरों के साथ सामंजस्य स्थापित किये हैं, परन्तु यह सत्य नहीं है। हम कुछ लोग यहाँ इस कक्ष में बैठे हैं, तथा देखने में हममें कोई मतभेद नहीं है। कोई यह कल्पना नहीं कर सकता कि यहाँ

बैठे हुए छोटे से समूह में परस्पर मतभेद है। परन्तु, यदि हम बात की गहराई में जायें, तो मतभेद है। इस पल भी सब लोग तनावग्रस्त हैं, जिससे मैं अभी जो कह रहा हूँ, उसे आपके सचेत प्रयास ने दबा दिया है। वर्तमान में आपकी सचेत गतिविधि आपके व्यक्तित्व के प्रमुख भाग को दबा देती है तथा ऐसी प्रतीति कराती है कि पर्यावरण में सब कुछ सुचारु रूप से समायोजित है। आपने वर्तमान में पर्यावरण के साथ जो सामंजस्य स्थापित किया है, वह आपके चेतन मन का मात्र एक भाग है। योग-मनोविज्ञान मनुष्य के सम्पूर्ण व्यक्तित्व को समझने का प्रयत्न करता है, मात्र चेतन मन ही नहीं, अथवा, सबसे बुरा, उसका एक भाग।

बाह्य संसार से मात्र हमारा चेतन मन ही नहीं, अपितु हमारा सम्पूर्ण व्यक्तित्व ही अव्यवस्थित है। हमारा सम्पूर्ण व्यक्तित्व ही अनियमित है। यह सन्तुलित नहीं है; तथा इसे ठीक करना योग का लक्ष्य है। अब, इस लक्ष्य की प्राप्ति मात्र मन को झंकृत करने से प्राप्त नहीं हो सकती, जो हम जीवन में अधिकतर श्रेष्ठ कर्म तथा धार्मिक कार्य करने में करते हैं। जीवन में हमारे अधिकतर मूल्यवान् तथा प्रशंसनीय कर्म मात्र ऊपरी सतह पर किये गये कार्य हैं, तथा इस स्तर को हमारा प्रमुख भाग नहीं माना जा सकता। हमारे व्यक्तित्व का अधिकतम भाग चेतन स्तर की कार्य-विधि के नीचे छुपा हुआ है जिससे हम अधिकतर बँधे रहते हैं।

आप स्वयं को नहीं जान सकते, मैं स्वयं को नहीं जान सकता, तथा कोई भी स्वयं को नहीं जान सकता क्योंकि हम 'जानना' मन के मात्र एक चेतना क्रियाकलाप को मानते हैं। 'जानना' मन की चेतन कहलाई जाने वाली प्रक्रिया से अभिज्ञात है। जब मैं कोई पदार्थ देखता हूँ, तो मैं इस त्रुटिपूर्ण अवधारणा में रहता हूँ कि जानने की इस प्रक्रिया में मेरा सम्पूर्ण व्यक्तित्व इस पदार्थ से समायोजित हुआ है; परन्तु जो समायोजित हुआ है, वह चेतना मन का मात्र एक भाग है, जो ज्ञानेन्द्रियों द्वारा क्रियान्वित है। आप मुझे पूछ सकते हैं, "ऐसा क्यों है कि क्या मन का एक भाग ही कार्यरत रहता है, तथा सम्पूर्ण मन नहीं?" ऐसा इसीलिए है कि मन, मानो, एक अत्यन्त कुशल राजनेता है, जो जानता है कि अपने कार्य किस प्रकार करने हैं। यह सदैव अपनी गहनतम अभिप्रेरणाओं को

उजागर नहीं करेगा, कहीं ऐसा न हो कि उनकी पराजय हो जाये। हम भली-भाँति जानते हैं कि हम सड़क पर अपने भावों को चिल्लाते हुए नहीं जा सकते क्योंकि यदि हम अपनी गहराई में दबी हुई भावनाओं तथा अभिप्रेरणाओं, प्रयोजन आदि को प्रदर्शित करेंगे, तो हम मानव समाज के इस संसार में नहीं रह पायेंगे। अतः, चेतन स्तर पर भी अनेक दमनकारी क्रियाकलाप स्वेच्छापूर्वक चलायमान हैं। हम जान-बूझकर अपनी अनेक भावनाओं तथा अभिप्रेरणाओं को दबाते हैं। ऐसी अनेक बातें होंगी जो आपको भली-भाँति ज्ञात हैं, जो आप मुझे नहीं बताना चाहेंगे, अन्य परतों का तो कहना ही क्या, जिनका आपको भान तक नहीं है।

जब मन किसी पदार्थ के बारे में चेतन होता है अथवा एक विशेष पदार्थ से व्यवहार करता है, यह अपने संसाधनों से अपनी संरचना के केवल उन्हीं पक्षों तथा लक्षणों को निःसृत करता है जो उस समय चयनित प्रयोजन हेतु पूर्णता प्रदान करने में सहायक हों। मेरा वर्तमान प्रयोजन क्या है? मैं इस विशेष प्रयोजन के लिए केवल उतना ही निकालूँगा, जितना आवश्यक है। हमारा एक विशाल भण्डार हो सकता है जिसमें अनेक पदार्थ भरे हों, तथा हम सब कुछ प्रतिदिन नहीं निकालते। हम केवल आधा किलो दाल अथवा एक किलो चावल इत्यादि ही निकालेंगे क्योंकि उस दिन उतना ही आवश्यक है। भण्डार-गृह में अन्य पदार्थ भी होंगे, परन्तु हमें उनकी चिन्ता नहीं है क्योंकि उनकी ओर ध्यान देने का कोई प्रयोजन नहीं है, प्रयोजन कुछ और है। उसी प्रकार, मन एक पदार्थ की ओर जागृत होते हुए तथा उससे व्यवहार करते हुए उस समय परिलक्षित केवल उस विशेष प्रयोजन अथवा लक्ष्य के विशेष गुण पर बल देता है, तथा अन्य सब कुछ उपेक्षित रहता है। उसे वहाँ उपस्थित अन्य पदार्थों का भान नहीं होता क्योंकि वे आवश्यक नहीं हैं। हम यही प्रतिदिन कर रहे हैं—अपितु, प्रत्येक घण्टा, समय का प्रत्येक पल। हमारा सम्पूर्ण व्यक्तित्व स्वयं को परिलक्षित नहीं करेगा क्योंकि यह आत्म-हित के लिए स्वयं को दर्शायेगा नहीं। मन यह भली-भाँति जानता है।

(क्रमशः)

(भाषान्तर : मेधा सचदेव)

मानव से ईश-मानव :

गुरुदेव के चमत्कार

श्री एन. अनन्तनारायणन्
(पूर्व-अंक से आगे)

गुरुदेव की कृपा द्वारा रहस्यपूर्ण ढंग से रक्षा किये जाने की और भी अनेकों घटनायें भक्तों द्वारा बतायी गयीं। अमृतसर में एक बालक जो चलती गाड़ी से गिर गया था, को एक भी चोट नहीं आयी थी। बिहार में एक भक्त जिसे डाकुओं से भरे वन में से जाना पड़ा था, उसने बताया कि स्वामी जी ने हाथ में त्रिशूल लिये हुए दो बैलों वाली अपनी ही बैलगाड़ी पर साथ-साथ चल कर रक्षा करने में अत्यन्त अद्भुत ढंग से सहायता की : “श्रद्धा-पूरित अश्रु मेरे गालों पर बहने लगे और मेरा कण्ठ एवं वाणी अवरुद्ध हो गये। लगभग तीन मील तक बैल हमारे साथ-साथ चले। जब हम सुरक्षित स्थान पर पहुँच गये, तो वे अचानक एकदम से ही लुप्त हो गये।” भक्त ने फिर और कहा, “लोग भले ही इस कथन पर विश्वास करें अथवा नहीं, किन्तु मैंने इसकी अनुभूति स्वयं की है। मेरे लिए वह उनकी करुणा के अतिरिक्त अन्य कुछ नहीं था।”

यहाँ ऋषिकेश में ही, एक उच्चतर विद्यालय के प्रधानाचार्य, श्री एस. जे. गेरयाली जी, जन्माष्टमी पर स्वामी जी के दर्शन करने के लिए आ रहे थे कि चन्द्रभागा की बाढ़ के उस पानी में घिर गये जिसने स्वामी जी के आश्रम को ऋषिकेश नगर से अलग कर दिया था। तीव्र जल-प्रवाह के बिलकुल मध्य में जब उन्हें लगा कि बस अब तो वह उस प्रवाह के साथ ही बह जायेंगे और वह अत्यन्त निराश हो गये, उन्हें स्वामी जी के दर्शन हुए और बीस मिनट के संघर्ष के बाद उन्होंने स्वयं को दूसरे तट पर पाया।

केन्द्रीय लोक निर्माण विभाग में सहायक अभियन्ता के रूप में कार्यरत श्री के. बी. चिल्लारमानी, १९५० में अपनी धर्मपत्नी और सुपुत्री के साथ कुम्भ मेला में हरिद्वार आये। वहाँ भगदड़ हो गयी, जिसमें उन्होंने अपनी आँखों के सामने यात्रियों को कुचल कर मरते हुए तक देखा और अत्यन्त व्यथित हो उन्होंने अपने गुरु शिवानन्द जी की प्रार्थना करनी प्रारम्भ कर दी। सहायक-

अभियन्ता ने बाद में बताया, “उसी क्षण, ऊपर से मोटे-मोटे रस्से नीचे हम तक आये और अविलम्ब हमें एक भवन की ऊपरी मंजिल पर किन्हीं दयावान् लोगों द्वारा पहुँचा दिया गया।”

गुरुदेव प्रायः अपने शिष्यों को भविष्य में आने वाले खतरे की चेतावनी भी दे देते थे। दक्षिण अफ्रीका की एक महिला को, उसके रसोईघर में किसी अज्ञात व्यक्ति द्वारा दूध में विष मिलाने की आशंका की समय से पूर्व ही चेतावनी दे दी थी। अहमदाबाद में उन्होंने एक महिला के समक्ष प्रकट हो कर उसे पीछे पलट कर अपनी साड़ी देखने की चेतावनी दी। महिला ने तुरन्त देखा तो उसकी साड़ी के किनारे में आग लगी हुई थी जिसे उस भाग्यशाली महिला ने उसी क्षण बुझा दिया। एक अर्ध-रात्रि के समय स्वामी जी ने गाज़ियाबाद के श्री लालबहादुर माथुर को चेतावनी दी कि उनका कुछ गुम हो गया है और उन्हें उठ कर खोज करनी चाहिए। माथुर जी ने देखा तो उन्हें घर में चोर दिखायी दिया जिसे चौकीदार तथा अन्य लोगों की सहायता से पकड़ लिया गया और उसके पास से सिंगर की एक सिलाई मशीन एवं अन्य चोरी किया गया सामान मिल गया।

३० के दशक में, एक सिलोनवासी अतिथि बद्दीनाथ की यात्रा जाते समय कुछ दिनों के लिए आनन्द कुटीर में रुका था। उसने गोचर तक हवाई-यात्रा करनी थी और वहाँ से आगे पैदल या खच्चर से जाना था। किन्तु स्वामी जी ने उसे वापस सिलोन लौट जाने का परामर्श दिया। यद्यपि उसे अत्यन्त निराशा हुई थी, तथापि गुरुदेव की आज्ञा का पालन करते हुए वह लौट गया। बाद में ज्ञात हुआ कि उसने जिस वायुयान से जाना था, वह पर्वतों में पहुँच कर दुर्घटनाग्रस्त हो गया और उस दुर्घटना में एक भी यात्री जीवित नहीं बचा। उस सिलोनवासी ने अनुभव किया कि गुरुदेव ने उसे नवजीवन प्रदान किया है।

भारत-पाक विभाजन के समय होने वाले दंगों में, गुरुदेव के भक्तों के सगे-सम्बन्धी और धन-सम्पत्ति अद्भुत

रूप में सुरक्षित रहे तथा ऐसी गम्भीर परिस्थितियों में भी उन्हें खरोंच तक नहीं आयी, जिनमें अत्यधिक दृढ़ आशावादी मनुष्य तक भी विचलित हो जाता।

किन्तु पुनः, स्वामी जी इन समस्त असाधारण घटनाओं को बहुत ही सामान्य रूप में लेते हुए एक ओर कर देते थे। अपनी पुस्तक 'कॉन्सन्ट्रेशन एण्ड मेडिटेशन' में उन्होंने लिखा: "सामान्य व्यक्ति उच्चतर अन्तर्ज्ञान से वंचित रह जाता है। इसलिए वह असाधारण घटनाओं को चमत्कार कहने लगता है। जो योगी इन घटनाओं को योग के प्रकाश में देखता है, उसके लिए चमत्कार जैसा शब्द कोई अर्थ नहीं रखता। जैसे ग्रामीण मनुष्य वायुयान को देख कर अथवा पहली बार चलचित्र को देख कर आश्चर्यचकित हो जाता है, उसी प्रकार सांसारिक व्यक्ति जब प्रथम बार कोई असामान्य घटना अथवा दृश्य देखता है तो स्तब्ध रह जाता है।"

सचमुच, वह असाधारण घटनायें थीं...बहुत ही असाधारण। मानव-बुद्धि की सीमा से बहुत परे!

उदाहरण के लिए मैट्रलौक, इंग्लैड के हॉवार्ड विलियम ने अपने पत्र में लिखा :

"मैं लन्दन में डॉ. हरिप्रसाद शास्त्री जी से मिला था। उन्होंने मुझे वहाँ के रसोईघर में से सादा भोजन प्रसाद दिया : उस प्रसाद में आप विद्यमान थे। मैंने सच में ही उसमें आपके दर्शन किये।"

या फिर वैकूबर की मैरी मिलकोवा का स्वप्न : "मैंने स्वामी शिवानन्द जी को स्वप्न, एक अद्भुत स्वप्न के माध्यम से जाना। मैंने स्वप्न में उनका नाम देखा और उनसे कैसे सम्पर्क किया जा सकता है, यह भी देखा।"

अथवा बड़ौदा की श्रीमती चन्द्रकान्ता का अविश्वसनीय अनुभव जिसे ३० अगस्त, १९५६ में समाचार पत्र में लपेटे गयी एक सूती साड़ी का पैकेट और उसमें गुरुदेव का चित्र मिला था, और उसके कुछ ही समय बाद उसे गुरुदेव के दिव्य दर्शन हुए।

या फिर डारबन के रामचन्द्र राघवलु चेटी के साथ होने वाली अद्भुत घटना :

"२० नवम्बर, १९५७ को प्रातः ५.५० बजे अपनी प्रार्थनाएँ कर चुकने के बाद, मैं कर्पूर से आरती करने के लिए माचिस जलाने का प्रयास कर रहा था। किन्तु मेरी निराशा का पारावार न रहा जब अत्यधिक प्रयत्नों के बाद भी

उसे जला सकने में सफल नहीं हुआ, सहसा मैं यह देख कर अचम्भित रह गया कि कर्पूर स्वयं ही जल कर प्रकाशित हो गया। आरम्भ में तो मैं स्तब्ध हो गया, फिर मुझे विचार आया कि आपके अन्य बहुत से शिष्यों को भी ऐसे अनेकों चमत्कारों का अनुभव हो चुका है।"

केरल प्रान्त के तेल्लिचरी की एक महिला ने एक दिन अपनी दराज़ में पुस्तकें रखीं और बन्द करके ताला लगा दिया। कई मास के उपरान्त जब उसे खोला गया तो सभी पुस्तकों को दीमक ने समाप्त कर दिया था किन्तु उसमें केवल एक पतला सा चौपन्ना सुरक्षित बचा हुआ था जिसके बाहर के पृष्ठ पर गुरुदेव का चित्र था। १९५२ के तमिलनाडु के चक्रवात में जब कोइलवेन्नी गाँव के सभी वृक्ष जड़ से उखड़ कर गिर गये तब केवल लक्ष्मी अम्माल जो स्वामी शिवानन्द जी की भक्त थी, के घर में लगा हुआ एकमात्र वृक्ष था जो सीधा खड़ा हुआ था। १९५७ की क्रिसमस की पूर्वसन्ध्या को, भयंकर बाढ़ ने नल्लूर, जाफ़ना में भारी क्षति पहुँचायी; किन्तु स्वामी जी के एक शिष्य मुक्तानन्द जो उस समय बैठ कर निरन्तर महामृत्युञ्जय मन्त्र जप कर रहे थे, के कक्षों के भीतर किञ्चित् भी पानी नहीं गया।

जब भी लोग ऐसी चमत्कारपूर्ण घटनाओं का वर्णन करते हुए पत्र स्वामी जी को लिखते, स्वामी जी उन्हें एक ओर फेंक दिया करते थे। किन्तु बाद के वर्षों में, गुरुदेव के वरिष्ठ शिष्यों ने ऐसे पत्रों को एकत्रित करके उनमें से चयनित अंशों को आश्रम की पुस्तकों और पत्रिकाओं में प्रकाशित करना प्रारम्भ कर दिया—इसलिए नहीं कि जो प्रशंसा एवं निन्दा से अतीत थे उन गुरुदेव को महिमान्वित करना चाहते थे, अपितु ऐसे लोगों को प्रेरित करने के लिए किया जिनका विश्वास केवल चमत्कारों को जानने से दृढ़ होता है और विशेष रूप से जब वह विश्वस्त व्यक्तियों द्वारा भी परीक्षित हों।

और फिर पुलिस के अति उच्च पदाधिकारी से, मेडिकल कॉलेज के प्रोफेसर से अथवा शासन के उपसचिव से अधिक विश्वासपात्र और कौन होगा ?

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

शिवानन्द ज्ञानकोष :**आरोग्य****परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज**

सम्पूर्ण सृष्टि एक अटल नियमानुसार कार्यान्वित है। प्रचण्ड तेजोमय सूर्य से ले कर न्यूनतम अणु तक किसी नियम के अधीन हैं। (प्रकृति साम्राज्य में) सर्वत्र व्यवस्था है। सूर्य सदैव अपना धर्म नियमपूर्वक निभाते हैं। उपयुक्त समय उदय-अस्त होना इनका धर्म है। समस्त तारागण तथा ग्रह-मण्डल यथा-क्रम घूमते हैं, कठोर अनुशासन का पालन करते हैं।

मानसिक क्षेत्र में भी नियमों का पालन अवश्यम्भावी है। भौतिकी, ज्योतिषशास्त्र तथा गणित के भी नियम रहते हैं। स्वास्थ्य विज्ञान के भी नियम हैं जो हमारे शरीर का संचालन करते हैं।

इस विशाल सृष्टि में केवल मनुष्य ही इन नियमों का उल्लंघन करता है। एकमात्र मनुष्य ही अनियमितता तथा अनुशासनहीनता का उदाहरण है। स्वास्थ्य के नियमों की भी वह स्वेच्छा से अवहेलना करता है। फिर जानबूझ कर दुर्व्यसनों का शिकार हो जाता है। जब वह अस्वस्थ तथा रोगी हो जाता है तो चकित होता है। शुद्ध आहार-विहार के नियमों का उल्लंघन कर असाध्य रोगों से ग्रसित हो जाता है, फिर जी-भर कर रोता है।

अपने आरोग्य तथा रोग का कारण मनुष्य स्वयं होता है। स्वास्थ्य के अपरिवर्तनीय नियमों की अवहेलना ही रोग को निमन्त्रण देती है।

प्रकृति के नियम ही स्वास्थ्य के नियम हैं। दण्डभाव से भी इनकी अवहेलना नहीं होनी चाहिए। जो लोग स्वास्थ्य के नियमों का पालन नहीं करते वे असाध्य रोगों का आवाहन करते हैं, फिर रोगग्रसित जीवन-यापन करते हैं।

आरोग्य—परम आवश्यक

सारे भूमण्डल का अधिपति हो जाने पर भी अस्वस्थ जीवन दयनीय है। उस धन तथा सम्पत्ति का क्या लाभ, यदि मनुष्य आमाशय (उदर) रोग के कारण समुचित

आहार न ग्रहण कर सके। वायु रोग अथवा पक्षाघात के कारण चलने-फिरने में असमर्थ हो जाये अथवा मोतियाबिन्द या क्षीण दृष्टि के कारण प्रकृति के मनोरम दृश्यों को देखने से वंचित रहे।

सर्वोत्तम धन स्वास्थ्य धन है

समस्त सम्पत्तियों से श्रेष्ठतम सम्पत्ति यही है। सदाचार का भी आधार निरोग जीवन है। आरोग्य बिना जीवन व्यर्थ है। रोगग्रसित जीवन तो कष्टमय, कठिनाइयों से परिपूर्ण, दुर्बलताओं से घिरा, मृत्यु-तुल्य, नीरस जीवन है। स्वस्थ व्यक्ति ही आशावान् रहता है और जो आशावान् है उसको सब सुलभ है।

जीवन में सर्वाधिक प्रमुखता स्वास्थ्य को दी जाती है। सुन्दर स्वास्थ्य अमूल्य सम्पत्ति है। शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य पर अधिकतम बल देना चाहिए। यदि आपका स्वास्थ्य सुन्दर नहीं, तो आप जीवन के किसी भी क्षेत्र में उन्नति नहीं कर पायेंगे।

अध्यात्म-मार्ग पर अग्रसर होने के लिए भी सुन्दर स्वास्थ्य की परम आवश्यकता है। आरोग्य के बिना आप जीवन के विशाल सागर की गहराइयों में नहीं उतर सकते, न ही परम गति प्राप्त कर सकते हैं।

रोगग्रसित मनुष्य अपनी उद्वण्ड इन्द्रियों तथा दुस्साहसी मन के साथ संघर्ष करने में असमर्थ रहेगा, और उन पर अंकुश रखने में असफल रहता है।

आरोग्य बिना जीवन-संग्राम में आप सफलता प्राप्त नहीं कर सकते। निष्काम कर्मयोग का पालन भी स्वास्थ्य के बिना असम्भव है। ध्यान, धारणा, प्रार्थना आदि में भी रोगी का मन भला कैसे एकाग्र होगा? आसन-प्राणायाम भी स्वस्थ शरीर से ही सम्भव हैं। इसीलिए तो शास्त्रों ने घोषणा की है कि निरोग शरीर ही

भवसागर पार करने के लिए नौका समान है और पुण्य कर्मों द्वारा मोक्ष-प्राप्ति का सर्वोत्तम साधन है।

प्रभु-प्रदत्त यह शरीररूपी उपकरण हमें सदैव शुद्ध, स्वस्थ तथा शक्तिशाली रखना चाहिए। चरम-लक्ष्य पर पहुँचने वाला वाहन तो यह शरीर ही है। शरीर-अश्व रोगी हो जाने के कारण लड़खड़ा कर गिर गया तो आप अपनी लक्ष्य-पूर्ति में असमर्थ रहेंगे। इस शरीररूपी उपकरण के जर्जर होने से आत्म-साक्षात्कार की प्राप्ति नहीं हो पायेगी।

स्वास्थ्य का अमित प्रभाव

स्वास्थ्य का अर्थ है निरोग जीवन। जिसके भोजन, निद्रा, पाचनशक्ति ठीक होते हैं उसका शरीर रोगग्रसित नहीं होता। स्वस्थ शरीर में सभी अंग-प्रत्यंग—हृदय, फेफड़े, मस्तिष्क, गुर्दे, यकृत तथा आँतें सभी अपना कार्य सुचारु रूप तथा सुन्दर ढंग से करते हैं। नाड़ी तथा साँस की गति पूर्णरूपेण नियमित रहती है। शारीरिक ताप सामान्य होता है।

निरोगी व्यक्ति सदैव मुस्कराता रहता है। सदैव प्रसन्न मुद्रा में विचरता है। अपना दैनिक जीवन सहज ढंग से निभाता है। अथक परिश्रम करने की शक्ति रखता है। उसकी शौच-क्रिया भी सामान्य रहती है। ऐसे व्यक्ति की शारीरिक तथा मानसिक शक्ति असाधारण होती है।

स्वास्थ्य एक निश्चयात्मक प्रभावपूर्ण स्थिति है। इसका अर्थ केवल रोगरहित होना नहीं है। स्वस्थ व्यक्ति में शारीरिक तथा मानसिक कार्य-कलापों को करने की क्षमता बहुत अधिक होती है। ध्यानाभ्यास भी दीर्घ काल तक करने में समर्थ होता है। सुन्दर स्वास्थ्य हमारी जीवनाधार-शक्ति प्रकृति माँ का उपहार है।

स्वास्थ्य आपका जन्मसिद्ध अधिकार है, रोगी जीवन नहीं। जन्मने की तरह स्वस्थ जीवन भी स्वाभाविक है।

स्वस्थ जीवन का आधार

जीवन में संयम बरतिए। गम्भीरता धारण

कीजिए। आप स्वस्थ रहेंगे। सूर्य-रश्मियों का सेवन कीजिए, ताज़ी हवा में रहिए। शीतल-मन्द समीर का आनन्द लीजिए। खुली हवा में सोइए। सूर्य की किरणों और शुद्ध हवा के झोंके आपके सर्वोत्तम डॉक्टर हैं। सादा भोजन करिए। अति भोजन कभी न करिए। व्यायाम अवश्य और पूरा करिए।

यदि आप अस्वस्थता का अनुभव करें, तो तब तक उपवास करिए, जब तक पूरा-पूरा स्वास्थ्य-सुधार न हो जाये।

अपने डॉक्टर स्वयं बनिए। प्रकृति को सहयोग दीजिए। प्राकृतिक नियमों की अवहेलना न करें। प्रकृति को समय दीजिए, अवसर दीजिए जिससे वह आपके बिगड़े स्वास्थ्य को सुधार दे। प्राकृतिक नियमों के पालन से स्वास्थ्य-लाभ करना सर्वोत्तम उपाय है। डॉक्टर तथा औषधियाँ भी प्रकृति के सहायतार्थ होती हैं। अविवेकी डॉक्टर प्राकृतिक नियमों के विरुद्ध जा कर हित के स्थान पर रोगी का अहित अथवा अनिष्ट ही करता है।

यदि आप शुद्ध जल, शुद्ध और पौष्टिक भोजन का सेवन करें, प्राकृतिक आरोग्य-शास्त्र के नियमों का पालन करें, तो आपका स्वास्थ्य बहुत सुन्दर रहेगा। आपको दिव्य-चेतना तथा दिव्य-शक्ति प्राप्त होगी। प्रातःकाल ठण्डे जल से स्नान करें। जप करें। ध्यान करें। शुद्ध जीवन, शुद्ध विचार, शुद्ध कर्म व शुद्ध आचरण को अपनाये रखें। ब्रह्मचर्य का पालन करें। प्रतिदिन कुछ समय के लिए धूप तथा खुली ताज़ी हवा का सेवन करें।

यह आवश्यक नहीं कि स्वस्थ मनुष्य शक्तिशाली ही हो, और शक्तिशाली मनुष्य स्वस्थ नहीं। अति बलवान् मनुष्य भी रोगी हो सकता है। हाँ, स्वस्थ तथा बलशाली मनुष्य में आकर्षणशक्ति रहती है। जिस किसी के सम्पर्क में वह आता है, उसे भी शक्ति तथा स्वास्थ्य प्रदान करता है।

आरोग्य तथा आहार

स्वस्थ तथा सुखी रहने का रहस्य यह है कि सदा मित भोजन किया जाये। पेट-भर भोजन न करें, बल्कि थोड़ी भूख रख कर आहार लें।

अधिकांश रोग बहुभोजन का परिणाम होते हैं। अधिकतर मनुष्य अपने को अधिक भोजन से काल का गाल स्वयं बनाते हैं। आमाशय को पल-भर भी आराम नहीं करने देते। हम अपने-आपको सभ्य तो कहते हैं, परन्तु भोजन के विषय में असभ्यता से काम लेते हैं और भयंकर भूलें कर बैठते हैं। साधारणतया मनुष्य आवश्यकता से दुगना भोजन करता है, परिणामतः पाचन-क्रिया में बाधा पड़ती है। शौच ठीक नहीं होता, और शारीरिक विकास रुक जाता है। सभी अंगों को अविरुद्ध अधिक कार्य करना पड़ता है। शीघ्र ही वे रोग-ग्रस्त हो जाते हैं, और दुर्बल पड़ जाते हैं। अतः भोजन पर संयम रखिए, मिताहारी बनिए।

सन्तुलित आहार ही स्वास्थ्य का रहस्य है। देश में रोगग्रस्तता का मुख्य कारण असन्तुलित आहार है। सन्तुलित आहार कोई रहस्य तो है नहीं। यह तो सरलता से सीखा जा सकता है। सन्तुलित आहार स्वास्थ्य-प्रद रहता है और शक्ति का स्रोत है। शुद्ध भोजन महंगा भी नहीं होता। सन्तुलित भोजन बहु मूल्यवान् नहीं होता। हमारा आहार-ज्ञान अति सीमित है।

सन्तुलित भोजन स्वस्थ जीवन का महत्वपूर्ण अंग है। अतः आहारविज्ञान के नियमों को जानिए और पालन कीजिए। इससे डॉक्टर की फीस भी बचेगी और स्वास्थ्य भी सुन्दर बनेगा। अपने अनुभव के आधार पर जो भोजन शरीर के सर्वाधिक अनुकूल हो और शीघ्र पच सकता हो, वही संयम से ग्रहण करें।

शारीरिक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य

शरीर और मन का घनिष्ठ सम्बन्ध है। जैसे विचार मन में होंगे वैसी ही शरीर पर प्रतिक्रिया होगी। यदि आप किसी के प्रति द्वेष की भावना रखेंगे, तो इसके फलस्वरूप शरीर में कोई रोग घर कर जायेगा। काम-वासनाएँ, घृणा की भावनाएँ, ईर्ष्या तथा क्रोधावेश—ये सब शारीरिक शक्ति का नाश करते हैं। हृदय, यकृत व गुर्दे, तिल्ली तथा आमाशय रोग-ग्रस्त हो जाते हैं। गहरी चिन्ता से नये-नये घातक रोग, जैसे

हृदय-रोग, स्नायु-दुर्बलता, रक्तचाप आदि शरीर में घर बना लेते हैं।

समस्त रोग प्रथमतः मन में पैदा होते हैं तत्पश्चात् शरीर में। शारीरिक रोग उतने घातक नहीं जितने मानसिक रोग। बुरे विचारों को यदि मन में प्रवेश न मिले तो शारीरिक रोग स्वतः पीछा छोड़ जायेंगे।

मन का उपचार प्राथमिक है। इसीलिए मानसिक स्वास्थ्य शारीरिक स्वास्थ्य से अधिक महत्वपूर्ण है।

मानसिक स्वस्थता सद्विचारों द्वारा प्राप्त होती है। बुरे विचारों पर अच्छे विचारों द्वारा विजय प्राप्त करना ही मानसिक स्वास्थ्य का आधार है। सेवा, करुणा, मैत्री, सहानुभूति तथा विश्व-प्रेम द्वारा घृणा पर विजय पाइए। निष्काम सेवा, उदारता द्वारा लोभ को वश में कीजिए। विनम्रता के सतत अभ्यास द्वारा अहंकार पर अंकुश रखा जा सकता है। इन सब सद्विचारों के अभ्यास द्वारा ही मानसिक स्वास्थ्य की उपलब्धि होगी। आपको सदैव प्रसन्न व प्रफुल्लित रहना चाहिए। प्रफुल्लता की मुद्रा बनाये रखिए। उन्मुक्त हास्य रक्त-प्रवाह को बढ़ाता है। ऐसे उपचार रक्त-वर्धन के साधन हैं।

साहसी बनिए। प्रसन्न रहिए। दयालुता धारण कीजिए, सहिष्णुता अपनाइए। प्रभु-प्रार्थना में लीन रहिए। भगवद्-गुणगान करिए। ध्यानाभ्यास करिए, नाम-जप करते रहिए, आसन, प्राणायाम नियमपूर्वक करिए। आपका शारीरिक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य दोनों में आश्चर्यजनक सुधार होगा। मानसिक शान्ति का आनन्द मिलेगा।

मनोजय के उपरान्त शरीर पर आपका पूर्ण अधिकार होगा। शरीर तो मन का अनुगामी है। मन अपनी अभिव्यक्ति के अनुरूप शरीर पर शासन करता है। जब आप मन के शासक हो जायेंगे तो शरीर स्वतः आपका आज्ञाकारी सेवक बन जाता है।

(क्रमशः)

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)

बाल जगत्

विद्यार्थी जीवन में सफलता

प्रिय अमृत पुत्रो!

निःस्वार्थ सेवा

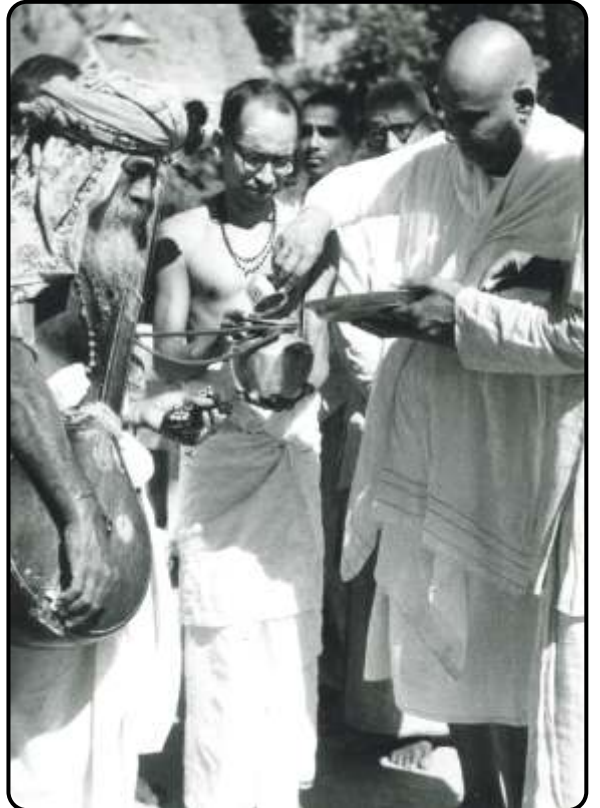
सामाजिक तथा धर्मार्थ संस्थाओं के द्वारा मानव-जाति की निःस्वार्थ सेवा, दरिद्रों को भोजन और वस्त्र-दान, दीनों से सहानुभूति, रोगियों की परिचर्या, दुःखियों को सान्त्वना देना, पतितों की सहायता करना, अनपढ़ों को विद्या-दान देना—इनमें किसी प्रकार के फल की इच्छा न

रख कर यह भाव बनाये रखते हुए किया जाए कि आप भगवान् के हाथों में निमित्त-मात्र हो तो ये सब कर्म निष्काम कर्मयोग के अन्तर्गत आते हैं जो चित्तशुद्धि का सबसे सुगम साधन है। मानव-जाति की सेवा भगवान् की ही सेवा है। यदि आप भगवान् के इन प्रकट स्वरूपों से प्रेम नहीं कर सकते और उनकी सेवा नहीं कर सकते तो फिर आप संसार में भगवान् को और किसी स्थान में कैसे ढूँढ़ सकोगे ?

ऐसे मनुष्य बहुत कम हैं जो कि दुःखी जनों के प्रति निश्चित, गम्भीर और सक्रिय सहानुभूति दिखलाते हैं। संसार में ऐसे मनुष्य बहुत भरे पड़े हैं जो केवल मौखिक सहानुभूति प्रकट करते हैं। क्रियात्मक निश्चित सहानुभूति वाला मनुष्य, जो-कुछ भी उसके पास होता है, दीन-दुःखियों को तुरन्त बाँट देता है। उसका हृदय बड़ा कोमल होता है। जैसे ही वह किसी विपत्तिग्रस्त मनुष्य को देखता है, उसका हृदय द्रवित हो जाता है। वह दुःखियों की वेदना का स्वयं ही अनुभव करने लगता है। जो केवल वाचिक सहानुभूति दिखाता है, वह पाखण्डी है।

भगवान् आपके हृदय में दुःखित मानव-समाज के कष्ट-निवारण और निःस्वार्थ सेवा के लिए उत्कट कामना उत्पन्न करें!

—स्वामी शिवानन्द



सद्गुणों का अर्जन साहस (Courage)

साहस मन का वह गुण है जो मनुष्य को संकट, विरोध तथा कठिनाइयों का दृढ़तापूर्वक, शान्तिपूर्वक एवं निर्भयतापूर्वक तथा बिना निराश हुए सामना करने में सक्षम बनाता है।

जब सब परिस्थितियाँ अनुकूल हैं, तो आप साहस रख सकते हैं किन्तु संकट एवं आपदा के समय साहस रखना कठिन है। वास्तविक साहसी मनुष्य वही है जो संकट के समय भयभीत नहीं होता है तथा शान्त चित्त से दूसरों की सहायता करता है।

यदि आपमें साहस तथा आत्मविश्वास है, तो आप संसार में कुछ भी कर सकते हैं। साहस समस्त सफलताओं का स्रोत है। साहस तथा आत्मविश्वास से असम्भव भी सम्भव हो जाता है।

हृदयस्थ पूर्ण निर्भय आत्मा अथवा अमर आत्मा पर निरन्तर ध्यान कीजिए। आप साहस की जीवन्त मूर्ति बन जायेंगे।

—स्वामी शिवानन्द

दुर्गुणों का नाश कायरता (Cowardice)

कायरता साहस का अभाव है। यह भीरुता है।

एक कायर व्यक्ति दुर्बल हृदयी होता है। वह संकटों से भयभीत होता है। वह अपने से उच्च-श्रेष्ठ जनों की चाटुकारिता करता है। वह उनके समक्ष बोलने में लड़खड़ाता है। वह भयग्रस्त हो जाता है। वह दुःख अथवा हानि से अनावश्यक रूप से भयभीत होता है।

कायरता एक भयंकर पाप है। कायरता से यश की हानि होती है।

एक झूठ मुख्यतः इसलिए घृणायोग्य है क्योंकि यह कायरतापूर्ण है।

एक कायर व्यक्ति अपनी मृत्यु से पूर्व ही अनेक बार मरता है। एक कायर व्यक्ति कभी भगवद्-साक्षात्कार प्राप्त नहीं कर सकता है।

—स्वामी शिवानन्द

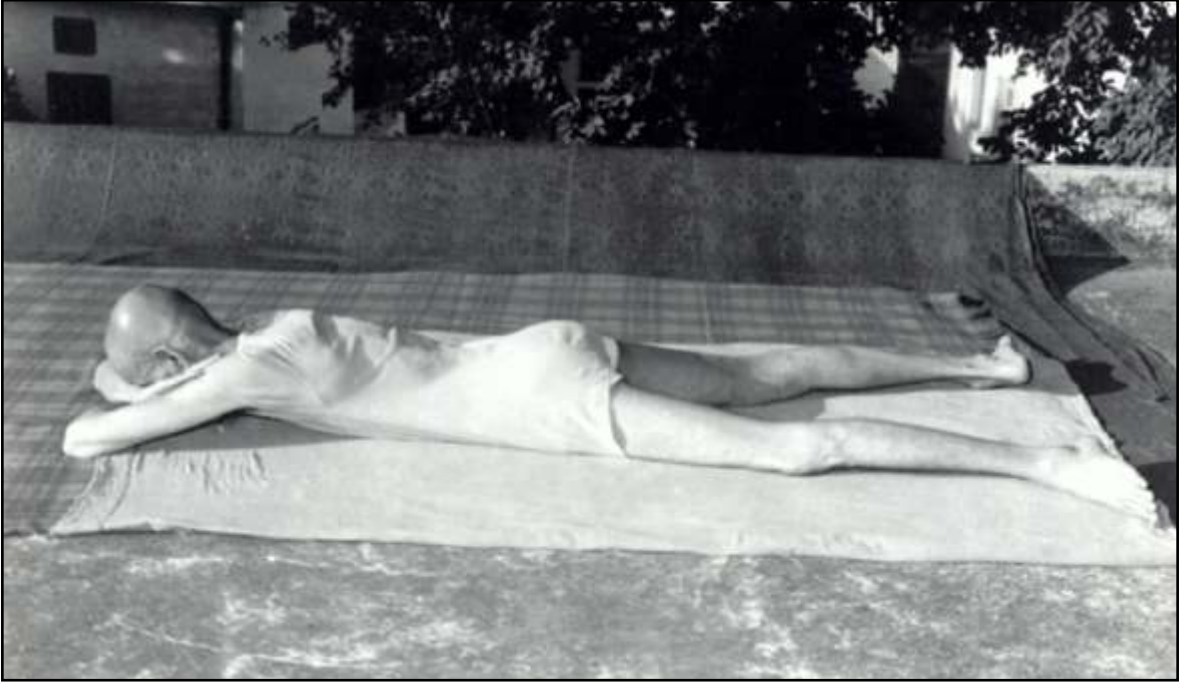


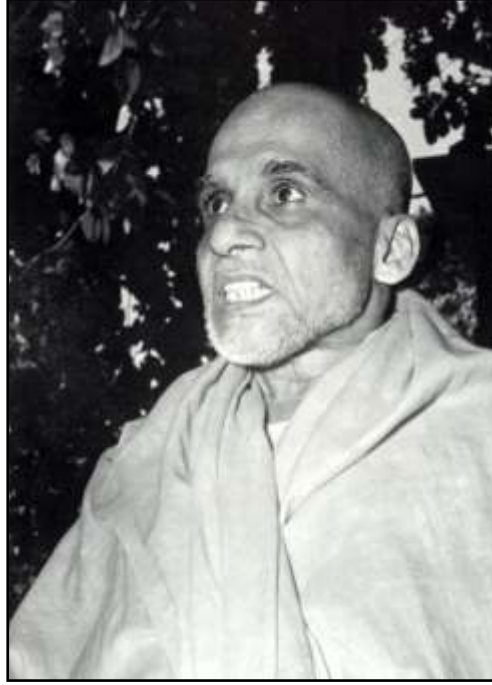
मकरासन

विधि : अधोमुख हो कर फर्श पर लेट जायें। भुजाओं को दायें-बायें (आर-पार) बाँध कर शिर के नीचे रखें। हथेलियाँ कन्धों पर स्थित हों। पैरों को जितना भी अधिक सम्भव हो सके, तानें। पैरों की उँगलियाँ बाहर की ओर हों। सामान्य श्वास-प्रश्वास के साथ इस आसन में दो से तीन मिनट तक विश्राम करें।

लाभ : जिन मांसपेशियों पर अधिक श्रम पड़ा हो उन्हें विश्राम और शिथिलीकरण की आवश्यकता होती है। एकमात्र मकरासन ही इन मांसपेशियों को सुनिश्चित रूप से त्वरित और कुशलतापूर्वक पूर्ण विश्राम और आराम प्रदान करता है।

— स्वामी चिदानन्द





सीत्कारी प्राणायाम

विधि : मुँह खोलें, जिह्वा को ऊपर की ओर करके मुँह के अन्दर ही मोड़ें जिससे जिह्वा का अग्रभाग ऊपरी तालु को स्पर्श कर सके और सीत्कार की ध्वनि के साथ-साथ मुँह के द्वारा श्वास लें। पूरक के पश्चात् जिह्वा को अपनी मूल स्थिति में ले आयें। जितनी देर तक सुखपूर्वक सम्भव हो उतनी देर तक वायु को रोके रखें और तब नासारन्ध्रों के माध्यम से शनैः-शनैः श्वास छोड़ें। यह छह बार दोहरायें और धीरे-धीरे संख्या को बढ़ायें।

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

— स्वामी चिदानन्द



शिवानन्द होम द्वारा सेवा

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

—परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

उनका नाम सुशीला था, परन्तु होम में सभी उन्हें प्रेम से ‘नानी’ कहते थे। वे २० वर्षों से भी अधिक समय तक शिवानन्द होम में एक अन्तेवासी, एक रोगी एवं महिला वार्ड की एक परिचारिका के रूप में रहीं। उनके द्वारा बनायी गयी रोटियाँ अत्यधिक पतली एवं नरम होती थीं; उनके द्वारा साफ किये बर्तन एवं फर्श सर्वाधिक चमकदार होते थे तथा उनके द्वारा की गयी अन्य रोगियों की सेवा सर्वाधिक प्रेमपूर्ण थी।

वे जब होम में आयी थीं, उनका शरीर अत्यन्त दुर्बल अवस्था में था। उनके छोटे-दुबले शरीर पर एक बड़ा कूबड़ (hunch) था। उनके पेट के निचले भाग पर लगी चोट उन्हें प्रतिपल अपने पिछले जीवन के दुःखों-कष्टों का स्मरण कराती थी। परन्तु उन्होंने अपनी पीड़ा के साथ रहना अस्वीकार कर दिया; उन्होंने अत्यन्त प्रेमपूर्ण हृदय से, चेहरे पर सदैव एक बड़ी मुस्कान के साथ अन्य रोगियों की अथक सेवा करना आरम्भ कर दिया। इस सतत सेवा से न केवल वे अपने शरीर की चोट को भूल पायीं अपितु उनका मन भी इतना अधिक सबल एवं उन्नत हुआ कि वे अतीत में प्राप्त दुर्व्यवहार-पीड़ा को सहन कर पायीं। वे अन्य रोगियों के कष्टों को समझ पाती थीं; उनकी पीड़ा का स्वयं अनुभव कर सकती थीं। यह करुणापूर्ण व्यवहार उनके लिए सहज-स्वाभाविक था। अन्य रोगियों के समान उनका भी सतत उपचार चल रहा था। अपने जीवन के अन्तिम वर्ष में वे पूर्णतया शय्याग्रस्त हो गयीं। पहले वे स्वयं अन्य रोगियों को स्नान कराती थीं, कपड़े पहनाती थीं, भोजन कराती थीं; अब उन्हें किसी अन्य के द्वारा स्नान एवं भोजन कराया जाता था। अपनी देह त्यागने के दस दिन पूर्व उन्होंने कहा था, “मुझे क्षमा करिए। मैं अब सेवा नहीं कर पा रही हूँ।” वे बार-बार श्री गुरुदेव को धन्यवाद देती थीं कि उन्हें यहाँ उनकी तथा अन्य जनों की सेवा करने का अवसर प्राप्त हुआ। उन्हें समझाया गया कि वे अब सेवा से निवृत्त हो सकती हैं तथा पूर्ण विश्राम कर सकती हैं; परन्तु वे इस सत्य को स्वीकार नहीं कर पा रही थीं। उनका अन्तिम संघर्ष लम्बा एवं कठोर रहा। अनेक दिनों तक केवल गंगा-जल पर निर्वाह करते हुए अन्ततः उन्होंने भगवदिच्छा के प्रति समर्पण किया तथा अन्तिम श्वास ली।

होम में सभी उनकी कमी का अनुभव करते हैं। उनके करुणा एवं प्रेमपूर्ण व्यक्तित्व को यहाँ सदा याद

किया जाएगा। वे अकेली आर्या, अकेली गर्गी। वे खाली हाथ आर्या, खाली हाथ गर्गी। वे यहाँ कष्ट एवं पीड़ा से भरे हृदय के साथ आर्या, परन्तु इस धरा को उन्होंने भगवद्-कृपा से भरे हृदय, भगवद्-दर्शन को आकुल हृदय, तथा अन्ततः परिपूर्ण शान्ति में निमग्न हृदय के साथ छोड़ा। श्री गुरुदेव कुटीर के समीप पतितपावनी माँ गंगा में उनकी अस्थियों का विसर्जन किया गया। ॐ शान्तिः। शान्तिः। शान्तिः।

जो भी दुःखों-कष्टों से अत्यन्त पीड़ित हैं, वे मेरे पास आयें। मैं आपको विश्रान्ति प्रदान करूँगा।

—जीसस क्राइस्ट

अपने सभी पापों को गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के चरणकमलों में अर्पित कर दें। वे आपको शाश्वत शान्ति प्रदान करेंगे।

—परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

“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

मन का सन्तुलन बनाये रखने से मनुष्य वास्तविक नित्य-सुख प्राप्त करता है। वह बाजार में खरीदी जाने वाली योग्य वस्तु नहीं है। वह ऐसी वस्तु है जो आत्मभाव से, समदृष्टि के साथ, संयत इन्द्रियों से आत्म-निग्रह-पूर्वक की गयी निःस्वार्थ और सतत सेवा से तथा अहंता, विशाल और उदार सहिष्णुता और उच्चकोटि का धैर्य, करुणा, शान्ति, उद्वेग का नियन्त्रण आदि गुणों का विकास करने से और इसी प्रकार कामनाओं, चिन्ताओं, भय और उदासी को ध्यान और आध्यात्मिक साधना के द्वारा नाश करने से प्राप्त की जा सकती है। शान्ति और मन का सन्तुलन ही मनुष्य को शाश्वत सुख प्रदान कर सकते हैं। जिस महापुरुष ने यह शान्ति और समाधान प्राप्त कर लिया है, वह जो सुख अनुभव करता है उसके साथ तीनों लोकों के वैभव की तुलना करें, तो यह सारा वैभव अति तुच्छ सिद्ध होगा। ईमानदारी से देखें कि आखिर आनन्द कहाँ है? कौन बड़ा आदमी है? क्या वह आनन्द उस वैभव-सम्पन्न राजा के पास है जिसका मन चंचल और असन्तुलित है तथा जो राजमहल में निवास करता है, या उस गरीब साधु के पास है जिसका मन शान्त है, तेजोमय और सन्तुलित है तथा जो गंगा माता के पवित्र तट पर एक घास की झोपड़ी में वास कर रहा है?

—स्वामी शिवानन्द

डोनेशन सम्बन्धी निर्देश

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

ऑनलाइन डोनेशन

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

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

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

डी एल एस शाखाओं के प्रतिवेदन

भारतीय शाखाएँ

बरगढ़ (ओडिशा) : शाखा द्वारा दैनिक आरती, प्रत्येक सोमवार को रुद्राभिषेक तथा गुरुवार को पादुका पूजा पूर्ववत् चलते रहे।

चाँदपुर (ओडिशा): दैनिक पूजा, प्रत्येक गुरुवार को पादुका-पूजा और शनिवार को साप्ताहिक सत्संग यथावत् चलते रहे। सदुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के मासिक जयन्ती दिवस ८ एवं २४ को चल सत्संग आयोजित किये गये। १ जनवरी को नववर्ष मनाया गया तथा २ एवं १२ जनवरी को महामन्त्र संकीर्तन सहित विशेष सत्संग किये गये। १४ जनवरी को सुन्दरकाण्ड पाठ एवं १७ जनवरी को साधना दिवस आयोजित किया गया।

छत्रपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग तथा माह की ८ और २४ को पादुका पूजा की गयी। २१ दिसम्बर को विशेष सत्संग का आयोजन किया गया।

जमशेदपुर (झारखण्ड): कोविड महामारी के समय प्रत्येक शुक्रवार को ऑनलाइन सत्संग किये गये तथा ३० नवम्बर को श्री विष्णुसहस्रनाम पारायण किया गया।

काकिनाड़ा (आन्ध्र प्रदेश): शाखा द्वारा

कार्तिक माह में १५ नवम्बर से १४ दिसम्बर तक एकवराभिषेकम, ६ दिसम्बर को भजन, प्रवचन एवं प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता सहित कार्तिक वनसमाराधन का आयोजन किया गया। इनका समापन प्रसाद वितरण के साथ हुआ।

कबिसूर्यनगर (ओडिशा): दैनिक नारायण सेवा तथा प्रत्येक गुरुवार एवं रविवार को साप्ताहिक सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। २५ से २७ दिसम्बर तक श्री गीता जयन्ती सम्पूर्ण गीता पारायण एवं पादुका-पूजा सहित मनायी गयी।

लखनऊ (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा कोविड महामारी के कारण हुए लॉकडाउन के समय प्रतिदिन महामृत्युञ्जय मन्त्र का जप किया गया। १३ दिसम्बर को एक भक्त के आवास पर सत्संग तथा १० जनवरी को लेखराज होम में प्रार्थना, भजन, मन्त्र जप, गीता पाठ और स्वाध्याय सहित विशेष सत्संग आयोजित किया गया। २६ जनवरी को बालदीप पब्लिक स्कूल में गणतन्त्र दिवस मनाया गया।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा श्रीमद्भगवद्गीता पारायण एवं श्री हनुमान चालीसा

पाठ सहित दैनिक प्रातःकालीन सत्संग, श्री विष्णुसहस्रनाम पारायण सहित सायंकालीन सत्संग, प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग पूर्ववत् चलते रहे। ३ जनवरी को महामन्त्र संकीर्तन किया गया।

राउरकेला (ओडिशा): शाखा परिसर में

प्रत्येक गुरुवार एवं रविवार को पादुका पूजा, भजन-कीर्तन एवं श्री विष्णुसहस्रनाम पारायण सहित साप्ताहिक सत्संग के अतिरिक्त, १४ एवं २४ तारीख को विशेष सत्संग आयोजित किये गये।

साउथ बलांडा (ओडिशा): प्रातः-सायं

दैनिक पूजा, प्रत्येक शुक्रवार को सत्संग, ८ एवं २४ को पादुका पूजा, एकादशी को श्रीमद्भगवद्गीता पारायण, श्री विष्णुसहस्रनाम पारायण एवं श्री हनुमान चालीसा पाठ आदि नियमित गतिविधियाँ चलती रहीं। ३ जनवरी को शाखा स्थापना दिवस मनाया गया, १४ जनवरी को विशेष सत्संग तथा ३० जनवरी को महामन्त्र संकीर्तन किया गया।

विशाखपत्तनम् (आन्ध्र प्रदेश): शाखा द्वारा

दैनिक पूजा एवं प्रत्येक सोमवार को रुद्राभिषेक

नियमित चलते रहे। १६ दिसम्बर से ५ जनवरी तक तिरुप्पावै पर प्रवचन आयोजित किये गये। १० जनवरी को भजन-कीर्तन एवं श्रीमद्भगवद्गीता पर प्रवचन सहित विशेष सत्संग आयोजित किया गया तथा २३ जनवरी को अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन किया गया।

गुमरगुण्डा (छत्तीसगढ़): दैनिक त्रि-सन्ध्या

आरती, सायंकालीन सत्संग, प्रत्येक सोमवार को शिवाभिषेक, गुरुवार को पादुका पूजा, शनिवार रात्रि को श्री सुन्दरकाण्ड पाठ तथा ग्रामीण साप्ताहिक सत्संग कार्यक्रम के अन्तर्गत निकटवर्ती गाँवों में रात्रि सत्संग इत्यादि कार्यक्रम नियमित रूप से चलते रहे। शाखा के संस्थापक श्री स्वामी सदाप्रेमानन्द जी महाराज की २८ वीं पुण्यतिथि आराधना-दिवस समारोह के उपलक्ष्य में १२ से १८ जनवरी तक योगासन, प्राणायाम, ध्यान, भजन-कीर्तन एवं प्रवचन सहित विशेष सत्संग आयोजित किये गये तथा १६ से १९ जनवरी तक 'ॐ नमः शिवाय' मन्त्र का अखण्ड जप किया गया। १९ जनवरी को पुण्यतिथि आराधना-दिवस प्रभात-फेरी, पादुका पूजा, हवन, प्रवचन एवं प्रसाद वितरण सहित मनाया गया।

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/-

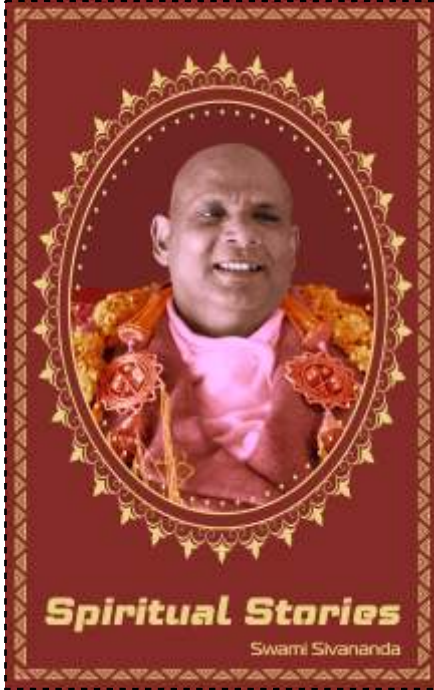
५०% अग्रिम। पैकिंग अतिरिक्त। विस्तृत जानकारी के लिए निम्नांकित पते पर सम्पर्क करें :

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!

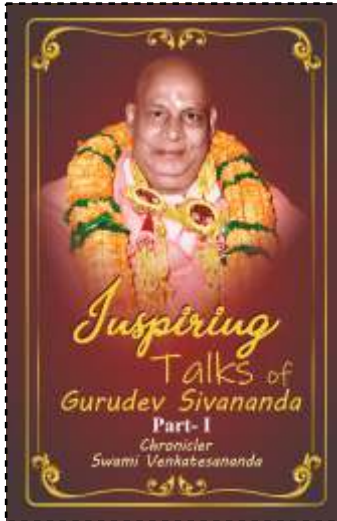


SPIRITUAL STORIES

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.

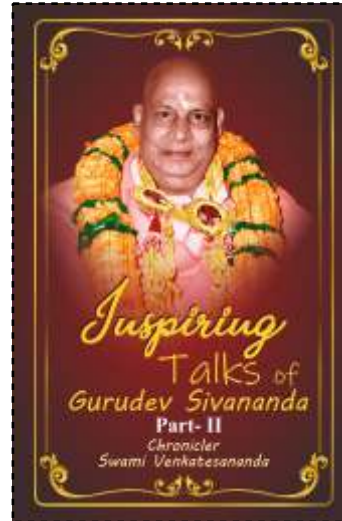


First Edition

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.

**Statement about ownership and other particulars
about newspaper “Divya Jeevan”
FORM IV**

1. Place of publication: Yoga Vedanta Forest Academy Press,
Shivanandanagar, Uttarakhand
2. Periodicity of its publication: Monthly
3. Printer's Name: Swami Advaitananda
Nationality: Indian
Address: The Divine Life Society,
P.O. Shivanandanagar-249 192,
Dt. Tehri Garhwal, Uttarakhand, India
4. Publisher's Name: Swami Advaitananda
Nationality: Indian
Address: The Divine Life Society,
P.O. Shivanandanagar-249 192,
Dt. Tehri Garhwal, Uttarakhand, India
5. Editor's Name: Swami Nirliptananda
Nationality: Indian
Address: The Divine Life Society,
P.O. Shivanandanagar-249 192,
Dt. Tehri Garhwal, Uttarakhand, India
6. Names and addresses of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding More than one per cent of the total capital. The Divine Life Society,
P.O. Shivanandanagar-249 192,
Dt. Tehri Garhwal, Uttarakhand, India

I, Swami Advaitananda, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Date: 1st March 2021

**Swami Advaitananda
Signature of Publisher**

मार्च २०२१

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

साधक की योग्यता

महर्षि पतंजलि के कथनानुसार तप, स्वाध्याय, मन्त्र-जप, भगवद्-भक्ति और ईश्वर-प्रणिधान—ये क्रिया-योग हैं। पातंजल योग-दर्शन के दूसरे पाद अर्थात् साधनपाद का यह पहला सूत्र है। यह एक ऐसा योग है जहाँ अनुशासन प्रमुख है। क्रिया-योग की साधना से योग के विद्यार्थी को समाधि में प्रवेश करने की योग्यता प्राप्त होती है। इससे चित्त-शुद्धि होती है और अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश रूपी पंच-क्लेश दूर होते हैं। शुद्ध और निःस्वार्थ पुरुष ही दिव्य प्रकाश पाने और अमरत्वप्रद अमृत-पान करने का अधिकारी है।

आप अपने जीवन में जिन विषयों से अपरिचित हैं, यदि आप उनके सम्बन्ध में ज्ञानी जनों से जानकारी नहीं प्राप्त करते तो आप जीवन-भर अज्ञानी ही रह जायेंगे।

भावना और श्रद्धा के साथ अपने गुरु के चरण-कमलों के पास बैठिए। आस्था, नम्रता और प्रेम के साथ उनकी सेवा कीजिए। प्रातः-सायं उनको प्रणाम कीजिए। अपनी शंकाओं को दूर कीजिए। उनसे श्रुति का श्रवण कीजिए। तत्पश्चात्, मनन एवं निदिध्यासन करिए। ज्योतियों की ज्योति उस परमेश्वर का अनुभव करिए। ज्ञानामृत-पान करके अमर बनिए।

किसी गुरु के पास जाने से पहले आपको अपनी शुद्धि के लिए कुछ सामान्य साधनाएँ करनी होंगी। साधक की प्राथमिक योग्यताएँ आपमें आनी चाहिए।

— 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