

₹ 100/- वार्षिक



दिव्य जीवन



आत्मनिरीक्षण करें। सदा आन्तरिक जीवन रखें। मन के एक भाग और हाथों से यन्त्रवत् कार्य करते रहें। नट की लड़की जब अपने खेल दिखाती है तो बाजे के साथ-साथ नाचते हुए भी उसका ध्यान शिर पर रखे हुए पानी के घड़े पर लगा रहता है। इसी प्रकार धार्मिक मनुष्य सांसारिक व्यवहार करता हुआ भी अपनी दृष्टि भगवान् के आनन्दपूर्ण चरणों में लगाये रखता है। यह कर्मयोग और ज्ञानयोग का मिश्रण कहलाता है। इससे सर्वांगीण विकास होता है। यही साम्यावस्था है। यही समन्वय योग है।

स्वामी शिवानन्द

नवम्बर 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

अपने दोषों को स्वीकार कर लीजिए

दिव्य ज्योति को स्थिरता के साथ जलने दीजिए। हर व्यक्ति के साथ आदर के साथ बातचीत कीजिए।
सबके प्रति समदृष्टि रखिए। सबमें ईश्वर को ही देखिए। ईश्वर के प्रति गहन तथा अनन्य भक्ति का विकास कीजिए।
छोटी-छोटी बातों के द्वारा उद्विग्न न होइए। दूसरों के द्वारा संकेत दिये जाने पर अपने दोषों को स्वीकार कर लीजिए। उस आदमी को धन्यवाद दीजिए, जो कि आपके दोषों को बतलाता है। प्रार्थना कीजिए। ईश्वरीय लीला का गान कीजिए। आप अमर सुख को प्राप्त करेंगे।

अपनी बुद्धिमत्ता से काम लीजिए। मनुष्य के लिए बुद्धिमत्ता ही इस जगत् की सबसे बड़ी निधि है।
बुद्धिमानी के साथ इस जगत् के सारे कार्यों को कीजिए, तभी आप अपनी सारी इच्छित वस्तुओं की प्राप्ति करने में समर्थ हो सकेंगे।

स्वामी शिवानन्द



दिव्य जीवन

Vol. XXXII

नवम्बर २०२१

No. 8

प्रश्नोपनिषद्

प्रथम प्रश्न

कबन्धी एवं पिप्पलाद

तद्ये ह वै तत्प्रजापतिव्रतं चरन्ति ते मिथुनमुत्पादयन्ते ।

तेषामेवैष ब्रह्मलोको येषां तपो ब्रह्मचर्यं येषु सत्यं प्रतिष्ठितम् ॥१५॥

इस प्रकार जो उस प्रजापति व्रत का पालन करते हैं, वे मिथुन (कन्या-पुत्र रूप) उत्पन्न करते हैं । जिनमें तप, ब्रह्मचर्य एवं सत्य प्रतिष्ठित है, उन्हें ही यह ब्रह्मलोक प्राप्त होता है।

करुणानिधिः (शिखरिणीसप्तकम्)

(ज्ञानभास्कर महामहोपाध्याय श्री एस. गोपाल शास्त्री)

कलौ कामक्रोधाद्यरिनिवहपीडाकवलिते
उपादेयत्याज्याहितहितविवेकाद्विगलिते ।
महादुःखाम्भोधौ निपतितजनोद्धारणकरी
कृपा सर्वेशस्य प्रभवति शिवानन्दवपुषा ॥१॥

इस कलियुग के मनुष्य काम, क्रोध, लोभ आदि आन्तरिक शत्रुओं से पीड़ित होने के कारण तथा हितकारी एवं अहितकारी, स्वीकार्य एवं त्याज्य के मध्य विवेक नहीं कर सकने के कारण दुःखों के गहरे सागर में आकण्ठ डूबे हुए हैं। उनके उद्धार एवं कल्याण हेतु सर्वेश्वर प्रभु की दिव्य कृपा ही गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के रूप में कार्यशील है।

कफश्वासावेशप्रबलजठरव्याधिविवशान्
जनान् भैषज्येन प्रशमितगदान् साधु कलयन् ।
अशान्तिक्षोभादीन् हितसदुपदेशैर्व्यपनयन्
भिषग्वर्यो योगी लसति खलु धन्वन्तरिरिव ॥२॥

यहाँ योगी-चिकित्सक श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज, भगवान् धन्वन्तरि के रूप में शोभायमान हैं जो मनुष्यों के शारीरिक रोगों यथा कफ, श्वास-अवरोध, उदर-पीड़ा आदि का अपनी औषधियों से उपचार करते हैं और उनके भावनात्मक रोगों यथा चिन्ता, अशान्ति, क्षोभ आदि का अपने प्रेमपूर्ण एवं प्रेरणाप्रद सदुपदेशों से उपचार करते हैं।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

कार्तिगई दीपम

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

कृतिका नक्षत्र में आने वाली कार्तिगई अर्थात् कार्तिक माह की पूर्णिमा को हिन्दूजन 'कार्तिगई दीपम' पर्व मनाते हैं। इस दिन दक्षिण भारत के पवित्र पर्वत अरुणाचल पर एक विशाल दीप अथवा मशाल प्रज्वलित की जाती है।

भगवान् शिव ने ही दक्षिण भारत के पवित्र तिरुवन्नमलाई स्थान पर इस विशाल पर्वत का रूप धारण किया था। यहीं उन्होंने भगवान् विष्णु एवं भगवान् ब्रह्मा के गर्व का दमन किया था जब वे दोनों अपनी-अपनी श्रेष्ठता प्रमाणित करने हेतु विवाद कर रहे थे। पौराणिक कथा के अनुसार, एक बार भगवान् शिव के ध्यानस्थ होने पर, माता पार्वती अरुणाचल पर्वत पर चली गयी थीं। यहाँ उन्होंने घोर तपश्चर्या की। वे यहाँ महर्षि गौतम की अतिथि थीं। इस उग्र तप की अवधि में ही उनमें अन्तर्हित देवी दुर्गा द्वारा महिषासुर का संहार हुआ था। देवी पार्वती ने यहाँ अरुणाचलेश्वर के रूप में भगवान् शिव की आराधना की थी। इसके उपरान्त, भगवान् शिव वहाँ पधारे और उन्होंने देवी पार्वती को पुनः अपनी अर्द्धांगिनी का स्थान दिया अर्थात् अपने अर्द्धांग में धारण किया।

अरुणाचलेश्वर ज्योतिर्लिंग है। अरुणाचल अथवा तिरुवन्नमलाई पर्वत अग्नि तत्त्व का प्रतीक है। (भारत में पंचतत्त्वों के प्रतीकस्वरूप पाँच पवित्र स्थल हैं।)

भक्तजन 'कार्तिगई दीपम' के दिन तिरुवन्नमलाई पर्वत के शिखर पर प्रज्वलित विशाल ज्योति के दर्शन करते हैं और उसकी श्रद्धापूर्वक पूजा करते हैं। वे उच्च स्वर में पुनः-पुनः 'हरो हरा' कहते हैं। इस पर्व का गूढ़ अभिप्राय यह है कि जो मनुष्य सतत ध्यान द्वारा अपनी हृदय-गुहा में नित्य-प्रकाशमान 'परम ज्योति' के दर्शन करता है, वह

अमृतत्व को उपलब्ध होता है। अरुणाचल पर्वत के शिखर पर प्रकाशित विशाल ज्योति यही सन्देश देती है कि आत्मा अथवा भगवान् शिव स्वयं-प्रकाशमान हैं; वे ज्योतियों की परम ज्योति हैं।

दक्षिण भारत में 'कार्तिगई दीपम' के पर्व पर लोग सायंकाल में मन्दिरों के बाहर उत्सवाग्नि (bonfire) जलाते हैं। ऐसा कहा जाता है कि भगवान् शिव ने देवताओं और ऋषि-मुनियों को उत्पीड़ित करने वाले अनेक राक्षसों के रथों को जलाकर भस्मीभूत कर दिया था। इस दिव्य लीला के प्रतीकस्वरूप यह अग्नि जलायी जाती है। इस अवसर पर श्रद्धालुजन अपने घरों के सामने मिट्टी के दीये जलाते हैं। वे भिन्न-भिन्न प्रकार के पटाखे-आतिशबाजियाँ भी जलाते हैं।

भ्रान्ति, अहंकार एवं स्वार्थ—इन विकारों का समूल नाश करिए। आत्म-ज्ञान अथवा शिव-ज्ञान की अग्नि में मन, इन्द्रियों एवं समस्त कामनाओं को जला दीजिए। ज्योतियों की ज्योति 'परम ज्योति' के दर्शन करिए जो मन, बुद्धि, सूर्य, चन्द्र, तारागण, विद्युत् और अग्नि को प्रकाशित करती है। यही वास्तविक 'कार्तिगई दीपम' मनाना है।

वह 'परम ज्योति' आप सबके हृदय को आलोकित करे। भगवान् शिव आपको ज्ञान-प्रकाश से आशीर्वादित करें। आप 'परम ज्योति स्वरूप परमात्मा' में लीन हो जायें तथा आनन्द एवं अमृतत्व के शाश्वत धाम को प्राप्त करें।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

ज्ञान के प्रकाश में जीवन व्यतीत करें

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

हे परम दिव्य सत्ता! आपको श्रद्धापूर्वक प्रणाम है, आप इस समस्त जगत् का मूल स्रोत, अधिष्ठान और आश्रय, तथा इसका अन्तिम लक्ष्य भी हैं। इस पवित्र आश्रम के पावन समाधि मन्दिर में गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की दिव्य विद्यमानता में उनके इस सेवक का आपको पुनः-पुनः नमन है।

हे गुरुदेव! आपको प्रेमपूर्ण प्रणिपात है; आप हम सबके जीवन के प्रकाश-पुञ्ज हैं। आत्म-स्वरूप की विस्मृति और जीवन के दिव्य लक्ष्य के विषय में अज्ञानता रूपी अन्धकार में भटक रहे हम सब मनुष्यों को आपने ज्ञान का प्रकाश प्रदान किया है। आपने 'दिव्य जीवन' के आदर्श की ज्योति से हमारे जीवन को आलोकित किया है।

उज्ज्वल आत्मन्! प्रिय साधक एवं भगवद्-भक्त! हम सबको भगवान् के प्रति अपनी हार्दिक कृतज्ञता अर्पित करनी चाहिए जिन्होंने हमें इस धरा पर विचार-भाव-तर्क की क्षमता से युक्त मनुष्य-जन्म का दुर्लभ सौभाग्य प्रदान किया है। उनके इस महान् उपहार का अपनी अन्तिम श्वास-पर्यन्त श्रेष्ठतम एवं उच्चतम रूप में सदुपयोग करते हुए, हमें उनके प्रति कृतज्ञता व्यक्त करनी चाहिए।

हमें श्री गुरुदेव के प्रति भी अपना हार्दिक आभार व्यक्त करना चाहिए जिन्होंने अपने जीवन द्वारा हमारे समक्ष श्रेष्ठ आचरण एवं उज्ज्वल चरित्र का आदर्श प्रस्तुत किया है तथा साथ ही जो हमारे लिए एक जीवन्मुक्त, एक ज्ञानी, परम-भक्त, आत्म-चैतन्य में संस्थित योगी और वैश्विक प्रेम, दया, करुणा, परोपकारिता के भाव से परिपूर्ण

कर्मयोगी होने का आदर्श भी प्रस्तुत करते हैं। इस प्रकार वे हमारे आन्तरिक जीवन एवं व्यावहारिक जीवन दोनों ही क्षेत्रों में एक अनुकरणीय आदर्श स्वरूप हैं।

परम ज्योतिस्वरूप परमात्मा की सन्तान! हमें प्राचीन काल से ही एक पवित्र प्रार्थना विरासत-स्वरूप प्राप्त हुई है—“तमसो मा ज्योतिर्गमय—हे प्रभु, हमें अन्धकार से प्रकाश की ओर जाने हेतु समर्थ बनायें।” ईशोपनिषद् में यह स्पष्ट रूप में समझाया गया है कि हमें अज्ञान के अन्धकार की ओर नहीं, अपितु ज्ञान के प्रकाश की ओर चलना चाहिए। हमें ज्ञान के प्रकाश में जीवन व्यतीत करना चाहिए क्योंकि हम ज्ञानस्वरूप परमात्मा के अंश हैं।

यदि हम उन ज्योतियों की ज्योति, परम ज्योतिस्वरूप परमात्मा को अपना लक्ष्य नहीं बनाते हैं तो हम अज्ञान एवं दुःख के गहनतम अन्धकार में प्रविष्ट हो जाते हैं। अन्धं तमः प्रविशन्ति ये अविद्यां उपासते—जो अविद्या-अज्ञान के उपासक हैं, जो शाश्वत सत्य से विमुख होकर क्षण-भंगुर नाशवान् वस्तुओं की ओर आकर्षित होते हैं, वे गहन अन्धकार में गिर जाते हैं अर्थात् उनका पतन हो जाता है। यदि हम अपरा विद्या (संसार के विषय में ज्ञान) को ही जीवन का लक्ष्य मानकर उसकी प्राप्ति में संलग्न रहते हैं, तो इससे हमारा दम्भ बढ़ता है और हम केवल बाह्य प्रपंच को ही सत्य मानते हैं।

अविद्या अथवा अपरा विद्या की आसक्ति गहन से गहनतम अन्धकार की ओर ले जाती है। इसलिए हमारे

जीवन का लक्ष्य परा विद्या (परम तत्त्व का ज्ञान) की प्राप्ति होना चाहिए जो बुद्धि को ज्ञान के प्रकाश से प्रकाशित करती है और मनुष्य को संसार-चक्र से मुक्ति प्रदान करती है। हमें सदैव समस्त अन्धकार से परे, ज्योतियों की ज्योति, उस परम दिव्य सत्ता की प्राप्ति हेतु प्रयास करना चाहिए जिसकी प्राप्ति के पश्चात् मनुष्य को दुःख-कष्ट, मृत्यु एवं पुनर्जन्म के इस लोक में वापिस नहीं आना पड़ता है। भगवान् श्रीमद्भगवद्गीता में कहते हैं, 'यद्गत्वा न निवर्तन्ते तद् धाम परमं मम—मेरे परम धाम की प्राप्ति के बाद, उन्हें मर्त्यलोक में पुनः नहीं आना पड़ता है।'

इस सत्य पर गहन चिन्तन-मनन किया जाना चाहिए, इस पर ध्यान किया जाना चाहिए तथा इसकी प्राप्ति की जानी चाहिए। इसलिए हम प्रार्थना करते हैं कि हमारी बुद्धि ज्ञान के आलोक से आलोकित हो और हमारे भीतर विद्यमान अविद्या का अन्धकार नष्ट हो। 'तमसो मा ज्योतिर्गमय'—यह प्रार्थना हमें प्रतिदिन यह स्मरण कराती है कि हमारा जीवन अन्धकार से प्रकाश की ओर गतिमान होना चाहिए। शायद इसलिए हमारे परम विवेकी पूर्वजों ने प्रकाशोत्सव 'दीपावली' के आयोजन की परम्परा स्थापित की है ताकि हम इस महान् कार्य, महान् आदर्श को भूल न जायें। दीपावली पर्व पर अमावस्या की रात्रि का अन्धकार कोटि-कोटि दीपकों की उज्ज्वल ज्योति से दूर हो जाता है। हिमालय से कन्याकुमारी तक इस प्रकार जगमगाते भारत को यदि किसी सेटेलाइट से देखा जाये तो यह एक विशाल प्रकाश-पुञ्ज के समान दिखायी देगा। हम परम ज्योतिस्वरूप परमात्मा के ज्योतिर्मय अंश के रूप में प्रकाशित हों तथा हमारा जीवन निरन्तर प्रकाशाभिमुख रहे—इस सत्य के सतत स्मरण हेतु यह प्रकाशोत्सव-दीपोत्सव मनाया जाता है।

यदि परमात्मा परमज्योतिस्वरूप हैं और

श्रीमद्भगवद्गीता में कहे गये उनके वचनों के अनुसार, हम उनके ही अंश हैं, तो हम भी व्यष्टि रूप में परम ज्योति ही हैं। हमारा वास्तविक स्वरूप भी वह लोकातीत प्रकाश है। अन्धकार नहीं, अपितु प्रकाश ही हमारी वास्तविक पहचान है। ज्योतिर्मयता हमारी वास्तविक पहचान है। अतः हमें स्वयं के भीतर इस चेतना को जगाना चाहिए और अज्ञानान्धकार में प्रकाशमय दीपक के समान बनना चाहिए। भगवान् बुद्ध का अपने अनुयायियों के लिए यही अन्तिम सन्देश था—“हे भिक्षुओ, आप सब स्वयं के लिए तथा दूसरों के लिए प्रकाशदीप बनें।”

आज इस क्षण हम उनके इस महान् सन्देश को पुनः दोहराते हैं; तथा 'तमसो मा ज्योतिर्गमय', इस प्रार्थना के प्रति विशेष रूप में जागरूक होते हैं। हमें अपनी समस्त शक्तियों का उपयोग करते हुए स्वयं को दिव्य ज्ञान रूपी प्रकाश का केन्द्र बनाने का अथक प्रयत्न करना चाहिए; हमें अपने चरित्र को उज्ज्वल, आचरण-व्यवहार को श्रेष्ठ तथा जीवन को दिव्य बनाने के लिए सतत प्रयास करना चाहिए। हमारे इस अन्धकारमय विश्व में आज इसकी महती आवश्यकता है। आज आधे से अधिक विश्व ने भगवान् के अस्तित्व को अस्वीकार कर दिया है, पवित्र ग्रन्थों को अन्धविश्वास मानकर तिरस्कृत कर दिया है तथा शाश्वत परम-तत्त्व की खोज को पूर्णतया अस्वीकृत कर दिया है। यह विश्व सुखवाद के सिद्धान्त का अनुयायी बन चुका है—खाओ, पीओ, खुश रहो, अपनी इन्द्रियों को तृप्त करो और इच्छाओं को पूरा करो।

जीवन के मौलिक उद्देश्य एवं अर्थ के विषय में यह गलत धारणा महानतम अन्धकार है, यह विपरीत दिशा में चलना है। भौतिक सुखों के पीछे भागने की इस प्रवृत्ति के दुष्परिणाम आज मानव-जगत् में सर्वत्र दिख रहे हैं। सर्वत्र भ्रान्ति और अज्ञान का अन्धकार छा रहा है।

क्या आप मानव-जगत् में व्याप्त इस अन्धकार को दूर करने वाले प्रकाशपुञ्ज नहीं बनेंगे? आपको भगवान् ने महापुरुष-संश्रय अर्थात् श्री गुरुदेव के आश्रय में रहने का आशीर्वाद प्रदान किया है; क्या आप इस परम सौभाग्य का सदुपयोग करते हुए स्वयं के लिए तथा दूसरों के लिए उज्ज्वल प्रकाशदीप बनने के लिए प्रयास नहीं करेंगे? अपने भीतर दिव्य ज्योति को जाग्रत करिए तथा इसके द्वारा अपने प्रत्येक विचार, वचन और कार्य को दिव्य बनाइए। इस प्रकार अपने जीवन को परम तत्त्व के ज्ञान की दिशा में अग्रसर करिए जिसकी प्राप्ति से मनुष्य की प्रज्ञा प्रबुद्ध होती है, और वह आध्यात्मिक चेतना, दिव्य चेतना के प्रकाश से दीप्तिमन्त होता है।

यही जीवन का लक्ष्य है। इसकी प्राप्ति हेतु प्रयास किया जाना चाहिए। इस महान् उपलब्धि की प्राप्ति हेतु

प्रयत्न करना आपका महान् सौभाग्य है, परम धन्यता है। इस स्वर्णिम अवसर का लाभ उठाइए। इस परम सौभाग्य का सदुपयोग करिए। अन्धकार से मुँह मोड़कर प्रकाश की ओर गतिशील होइए।

तमसो मा ज्योतिर्गमय— अपने जीवन को दिव्य आलोक का पुञ्ज बनाइए। स्वयं के लिए तथा दूसरों के लिए ज्ञान के दीपक बनिए। अपने जीवन को दिव्यता की दीप्ति से परिपूरित करिए। यह आपका जन्मसिद्ध अधिकार है। हमारे परम आराध्य एवं परम प्रिय गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज द्वारा हमें दिये गये सन्देश का यही मुख्य तत्त्व है। परमपिता परमात्मा की कृपा आप सब पर हो।

हरि ॐ तत् सत्।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

नित्य और अनित्य वस्तुओं का विवेक करना जानो। प्रत्येक प्राणी और पदार्थ में आत्मा को पहचानो। नाम-रूप सब भ्रम हैं, इसलिए उन्हें हटाओ। यही सोचो कि उस आत्मा के अतिरिक्त और कुछ नहीं है। आपके पास जो-कुछ है—भौतिक, मानसिक, नैतिक अथवा आध्यात्मिक—उसका दूसरों के साथ बाँट कर उपयोग करो। सबमें उसी आत्मा की सेवा करो। जब दूसरों की सेवा कर रहे हो, तब यही सोचो कि अपनी ही सेवा कर रहे हो। पड़ोसी से वैसा ही प्रेम करो जैसा अपने से करते हो। भ्रम-मूलक सारे भेदभावों को भूल जाओ। मनुष्य-मनुष्य को अलग करने वाली सारी बाधाओं को दूर करो। सबमें घुल-मिल जाओ। निरन्तर आत्म-चिन्तन द्वारा, शरीर और लिंग रहित आत्मा के निरन्तर ध्यान द्वारा अपने मन से लैंगिक और शारीरिक भावनाओं को नष्ट कर दो। काम करते समय भी आत्मा में मन को लगाओ। यह व्यावहारिक वेदान्त है। यह है उपनिषदों और प्राचीन ऋषियों का उपदेश। यह है आत्मा में ही सच्चा जीवन जीने का अर्थ। दैनिक जीवन-संग्राम में इसका आचरण करो। निःसन्देह ही आप तेजस्वी योगी के रूप में विभासित होओगे, जीवन्मुक्त बनोगे।

स्वामी शिवानन्द

दिव्य ज्योतिपुञ्ज

प्रोफेसर वी. डी. रणदेव

संसार के अगणित साधकों, योगियों एवं सन्तों के लिए यह परम हर्ष का विषय है कि हमारे पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द सरस्वती जी (महासचिव, दिव्य जीवन संघ, ऋषिकेश) का अमृत महोत्सव (पचहत्तरवाँ जन्म-दिवस) अत्यन्त गरिमा तथा भव्यता से मनाया जा रहा है। २५ अप्रैल का यह शुभ दिन भारत के आध्यात्मिक इतिहास में चिरस्मरणीय रहेगा, क्योंकि इसी दिन ७५ वर्ष पूर्व श्री स्वामी जी का जन्म हुआ था।

लगभग ५० वर्ष पूर्व तीव्र आध्यात्मिक तृषा के कारण तथा वास्तविक सत्य की खोज में श्री स्वामी जी ऋषिकेश आये। यह उनके पूर्व संस्कारों का ही फल था कि वह पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की शरण में आ पहुँचे। पूज्य गुरुदेव ने एक निपुण पारखी की भाँति इस युवक साधक में एक विशिष्ट आध्यात्मिक रत्न देखा और एक महान् कलाकार की तरह उसे तराशने लगे। यह पूज्य गुरुदेव के आशीर्वाद एवं अथक परिश्रम का ही फल है कि वह युवक आज स्वामी कृष्णानन्द सरस्वती—वर्तमान सुकरात—के नाम से प्रसिद्ध है। पूज्य गुरुदेव के समय में स्वामी कृष्णानन्द जी ने गुरु-आज्ञा के अनुसार बड़ी निपुणता से शिवानन्द आश्रम के कई प्रकार के कार्यों का उत्तरदायित्व वहन किया। वह वर्ष १९५९ में दिव्य जीवन संघ के महासचिव बने। इस पद पर वह आज तक आसीन हैं। जब से उन्होंने यह महत्त्वपूर्ण पद-भार सँभाला है, तब से वह पूज्य स्वामी चिदानन्द जी महाराज तथा शिवानन्द आश्रम के वरिष्ठ सन्तों के सहयोग से दिव्य जीवन संघ का बहुमुखी विकास करने में निरन्तर रत रहे हैं। उनकी प्रशासनिक दक्षता देख कर बड़े-बड़े व्यवसायी एवं

अनुभवी प्रशासक भी चकित रह जाते हैं। मुझे श्री स्वामी जी के चरणों में रह कर एवं दिव्य जीवन संघ के बोर्ड ऑफ मैनेजमेन्ट के सदस्य होने के नाते उनकी कार्यशैली को समझने का अवसर मिला है और मैं पूरे विश्वास के साथ कह सकता हूँ कि वह इस समय के महान् सन्त होने के साथ-साथ एक कुशल एवं सफल प्रशासक भी हैं।

श्री स्वामी जी महाराज विभिन्न प्रकार के ज्ञान से इतने ओतप्रोत हैं, कि उन्हें चलते-फिरते विश्वकोष की संज्ञा देना अतिशयोक्ति नहीं होगी। उनके प्रातःकालीन सत्संग में प्रायः कई प्रकार के विशेषज्ञ एवं ज्ञाता आते रहते हैं और अपने ज्ञान को बड़ी प्रभावशाली भाषा और शैली में प्रदर्शित भी करते हैं; परन्तु अन्त में ऐसे ज्ञानी जन प्रायः यही कहते हुए देखे गये हैं कि श्री स्वामी जी तो हम से बहुत अधिक जानते हैं।

ज्ञान की इतनी ऊँचाइयों तथा गहराइयों तक पहुँचने पर भी वह सदैव ज्ञान की तृषा-तृप्ति के लिए तत्पर रहते हैं एवं किसी भी क्षेत्र में दक्ष लोगों का हृदय से सत्कार करते हैं।

युगों-युगों से भारतवर्ष का मानस एक ही बात पर जोर देता रहा है कि जो हमें दृष्टिगोचर हो रहा है, उसके परे एक परम सत्ता है। वेदों, पुराणों, उपनिषदों तथा अन्य भारतीय आध्यात्मिक ग्रन्थों ने उसी अनन्त आन्तरिक दिव्य शक्ति को स्थान-स्थान पर मुखरित किया है तथा इसी महान् सत्य की खोज को मानव-जीवन का परम लक्ष्य बताया है। श्री स्वामी जी महाराज ने भी अपने ग्रन्थों में इसी सत्य का प्रतिपादन किया है। वह वर्तमान समय के एक उच्च कोटि के लेखक हैं। उनके ग्रन्थों को भारत में ही

परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की अमृत-महोत्सव स्मारिका से उद्धृत आलेख

परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज का जन्म शताब्दी वर्ष

नहीं अपितु सारे संसार के आध्यात्मिक क्षेत्रों में गम्भीरतापूर्वक पढ़ा जाता है। देश-विदेश में असंख्य आध्यात्मिक जिज्ञासु एवं दर्शनशास्त्र के विद्यार्थी श्रीमद्भगवद्गीता, योग, ध्यान, भक्ति आदि अनेक विषयों पर लिखे गये उनके ग्रन्थों का अध्ययन करके लाभ उठा रहे हैं। स्वामी कृष्णानन्द जी ने भी अपने गुरुदेव स्वामी शिवानन्द जी महाराज की भाँति संसार के सामने कोई नयी विचारधारा रखने का दावा नहीं किया। उन्होंने अपनी लेखनी से केवल भारतीय दर्शन की वर्तमान सन्दर्भ में विवेचना करके उसे संसार के समक्ष प्रस्तुत किया है।

श्री स्वामी कृष्णानन्द जी की आध्यात्मिक जगत् को सबसे बड़ी देन यह है कि उन्होंने अन्धविश्वास और शाश्वत सत्य को अलग-अलग करने का प्रयास किया है। उनके विचारानुसार, आज का शिक्षित व्यक्ति बिना किसी बौद्धिक पुष्टि तथा सन्तुष्टि के किसी भी सिद्धान्त पर विश्वास करने को तैयार नहीं है। जिस शाश्वत सत्य पर हम मानव-जाति का विश्वास दृढ़ करना चाहते हैं, उसको हमें बौद्धिक स्तर पर पुष्ट करना होगा, अन्यथा भूसे और गेहूँ में अन्तर नहीं किया जा सकेगा तथा धर्म केवल मनगढ़न्त वार्तालाप का विषय बन कर रह जायेगा।

श्री स्वामी जी के अनुसार संसार की प्रत्येक वस्तु परिवर्तनशील है। विशाल पर्वत, सुन्दर महल, ऊँचे-ऊँचे शिलालेख, महान् सभ्यताएँ आदि सब समय आने पर इतिहास के आँचल में लुप्त हो जाते हैं; परन्तु इन सबके परे एक महान् सत्य है, जिसका कभी लोप नहीं होता और वही महान् शक्ति के रूप में इस भूमण्डल की रचना तथा विकास करता है। वह इस दृश्य जगत् में विद्यमान होते हुए भी इससे परे है। उनका उद्घोष है—“जिस शाश्वत तत्त्व की सत्ता पूर्व में थी, उसी की सत्ता वर्तमान में है और उसी की भविष्य में भी रहेगी।”

श्री स्वामी कृष्णानन्द जी मूल रूप से तो सनातनधर्म-दर्शन के प्रतिपादक हैं, परन्तु उनकी दार्शनिक विचारधारा एक खुले आध्यात्मिक समाज की ओर संकेत करती है, जिसका एकमात्र उद्देश्य शाश्वत सत्य की खोज है जहाँ किसी भी प्रकार की संकीर्ण विचारधारा के लिए कोई स्थान नहीं है। उनके विचारानुसार संकीर्ण विचारों वाला व्यक्ति धार्मिक और आध्यात्मिक भवन की दहलीज को भी नहीं छू सकता है। श्री स्वामी जी सदा विचारों की स्वतन्त्रता के पक्षधर रहे हैं। उनके अनुसार प्रत्येक जीव को अपने इच्छानुसार धार्मिक मार्ग चुनने का पूरा अधिकार है। धर्म-निरपेक्षता का अर्थ मात्र अन्य धर्मों के प्रति सहनशीलता का दृष्टिकोण ही नहीं, वरन् उनके मर्म को समझना तथा उनसे प्रेम करना है। इसीलिए उन्हें मुसलमानों की मस्जिद में प्रार्थना करना, यहूदियों की पवित्र आग के सामने पूजा करना, ईसाइयों के क्रॉस के सामने नतमस्तक होना अथवा मन्दिर में आरती करना—सभी समान रूप से महत्त्वपूर्ण प्रतीत होते हैं।

श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज का जीवन सेवा, प्रेम, सादगी तथा सहृदयता से ओतप्रोत है। वह एक उच्च कोटि के साधु तथा दयालु गुरु हैं। हमारी सारी संस्कृति का पूर्ण दिग्दर्शन उनके जीवन में होता है। श्री स्वामी जी का आध्यात्मिक सन्देश मन की गहराइयों को छू कर व्यक्ति को आध्यात्मिक लक्ष्य की ओर प्रेरित करता है। वह सदैव भारतीय जीवन-मूल्यों पर बल देते रहते हैं। उनके प्रत्येक श्वास तथा कार्य पर पूज्य गुरुदेव के ज्ञान और आशीर्वाद की स्वर्णिम छाप है। पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी के अमृत महोत्सव पर हमारी ईश्वर तथा पूज्य गुरुदेव से यही प्रार्थना है कि भारतवर्ष के यह महान् सन्त दीर्घायु हों तथा स्वस्थ रहें ताकि आने वाली इक्कीसवीं शताब्दी में भी यह दिव्य जीवन के प्रकाशपुञ्ज को प्रज्वलित करते रहें!

तिरेसठ नयनार सन्त :

तिरुनावुक्करसर नयनार

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

तिरुनावुक्करसर को देखते ही सम्राट् क्रोध से आगबबूला हो गया और उसने जैनधर्म के अगुआओं को आज्ञा दी कि वे स्वयं उपयुक्त दण्ड निश्चित करके उसे दण्डित करें। उन्होंने दण्ड निर्धारित किया कि उसे जलते हुए चूने के भट्टे में झोंक दिया जाये। अतः उन्हें भट्टे में सात दिनों के लिए बन्द कर दिया गया। वे सात दिन वहीं बन्द रहते हुए मन में भगवान् का ध्यान और जिह्वा से भगवन्नाम का जप करते रहे। प्रभु की कृपा से जलती हुई भट्टी उनके लिए शीतल वायु में परिवर्तित हो गयी। सात दिनों के बाद जैन साधु उन्हें गहन समाधि में लीन जीवित बैठे हुए देख कर आश्चर्यचकित रह गये। जैन साधुओं ने इसका श्रेय उनके द्वारा पहले अपनाये गये जैनधर्म को दे दिया तथा सम्राट् को परामर्श दिया कि उन्हें विषपान करा दिया जाये। ऐसा ही किया गया; किन्तु पुनः भगवान् शिव की कृपा से विष भी अमृत में परिवर्तित हो गया। इस बार भी जैनों ने कहा कि यह जैनों द्वारा तिरुनावुक्करसर को पहले सिखाये गये जैनमन्त्रों का प्रभाव है और सम्राट् को परामर्श दिया कि उसे हाथी द्वारा कुचलवा दिया जाये। तिरुनावुक्करसर अत्यन्त निर्भीकता सहित हाथी के सामने आ कर भगवान् की स्तुति में भजन गाने लगे। उनकी प्रेमपूर्ण दृष्टि ने हाथी का स्वभाव परिवर्तित कर दिया और वह उनके चारों ओर चक्कर लगाते हुए झुक कर प्रणाम करने लगा। महावत ने हाथी पर अंकुश से प्रहार किया; किन्तु वह इससे मचल गया और उसने महावत और जैनों पर आक्रमण कर दिया तथा उनमें से कुछेक का वध भी कर दिया। जो बच गये, वे अपने प्राणों की रक्षा के लिए भाग खड़े हुए और राजा के चरणों में जा

गिरे। यह उनके लिए अत्यन्त अपमानजनक था।

राजा अत्यन्त चिन्तित हो उठा। अन्ततः जैनियों ने राजा को यह परामर्श दिया कि तिरुनावुक्करसर को बड़े पत्थर से बाँध कर सागर में फेंक दिया जाये। राजा की आज्ञा से ऐसा ही किया गया। तिरुनावुक्करसर ने अपना ध्यान भगवान् शिव पर एकाग्र किया और पञ्चाक्षरी मन्त्र का सतत जप करने में लीन हो गये। वे पञ्चाक्षरी की महिमा में स्तुतियाँ गाने लगे। जैसे ही उन्होंने स्तुति-गान समाप्त किया, पत्थर तैरने लग गया। तिरुनावुक्करसर पत्थर के ऊपर बैठ गये और लहरों के साथ प्रसन्नता सहित बहते हुए तिरुप्पापुलियूर के तट पर पहुँच गये। इस प्रकार भगवान् शिव ने अपने भक्त की रक्षा की।

तिरुप्पापुलियूर में, भारी संख्या में भक्त-मण्डली उनके स्वागत हेतु एकत्रित थी। उन्होंने भगवान् की पूजा की और उनकी स्तुति में भजन गाये, “हे प्रभु, हे अदृश्य रक्षक! आप मेरे मार्ग-दर्शक और रक्षक हैं। आप मेरे माता, पिता, बन्धु, सखा और सर्वस्व हैं। हे दया के सागर, आपने मेरी समस्त आपदाओं से रक्षा की। केवल आप की कृपा और प्रेम ही के कारण आज मैं जीवित हूँ।” मन को सम्बोधित करते हुए उन्होंने कहा, “रे मेरे मन, जब तुमने स्वयं को पूर्णतया भगवान् को समर्पित कर दिया है तब फिर किसी भी प्रकार की आशंका से भयभीत क्यों होते हो? कोई भी तुम्हें हानि नहीं पहुँचा सकता। भयभीत मत होओ!” पुनः भगवान् से प्रार्थना की, “हे करुणासागर, मैं अब और जन्म लेना नहीं चाहता। अगर प्रारब्धवश मुझे पुनः जन्म लेना ही पड़ा, तो मुझे सदैव आपका स्मरण बना रहे। कीट-कृमि का

भी यदि मेरा जन्म हुआ तो भी मैं आपका नाम-स्मरण करना न भूलूँ, मैं बस आपके नाम-स्मरण में ही आनन्दित रहूँ।”

फिर तिरुनावुक्करसर मार्ग में बहुत से तीर्थस्थलों के दर्शन करते हुए तिरुवाथिकै लौट कर आ गये। जब उनको दण्डित करने वाले पल्लव राजा को यह समाचार ज्ञात हुआ और जब उसे इनसे सम्बन्धित अनेकों चमत्कारों का स्मरण हो आया, तब उसे यह विश्वास हो गया कि शैवधर्म निश्चित रूप से श्रेष्ठ है। वह तिरुवाथिकै गया और तिरुनावुक्करसर के चरणों में गिर कर क्षमा-याचना करने लगा। तिरुनावुक्करसर ने तुरन्त राजा को उठा कर अत्यन्त प्रेमपूर्वक आर्लिगन में ले लिया। राजा ने शैवधर्म अपना लिया, और तिरुवैथिकै में गुनाभारवीचुरम नाम से एक अत्यन्त भव्य शिव मन्दिर का निर्माण करवाया।

तिरुनावुक्करसर ने भगवान् की पूजा में और विविध रूपों में सेवा करने में जीवन व्यतीत किया जिससे कि सन्त-महात्माओं तक के लिए भी यह उदाहरण प्रस्तुत कर दें कि वे अपनी शाश्वत आध्यात्मिक प्रगति को ढील न दें, अन्यथा वे माया से ग्रसित हो जायेंगे। और यह भी कि वे सभी विनम्र भक्त का आदर्श जीवन जीते हुए अन्य लोगों के लिए पथ प्रदर्शित करें। तिरुनावुक्करसर ने तीर्थयात्रा की महिमा पर बल देने के लिए स्वयं अनेकों पावन तीर्थस्थलों का भी भ्रमण किया।

तिरुनावुक्करसर ने सोचा कि वे कुछ समय तक जैनों के साथ रहे, उनके साथ घुलते-मिलते रहे और उनका भोजन भी ग्रहण करते रहे, इसलिए उनकी देह भगवान् की पूजा के लिए अभी भी अपवित्र ही है। उन्होंने भगवान् से प्रार्थना की, “हे प्रभु, मैं अपनी इस अपवित्र देह के साथ अब और अधिक जीवित नहीं रहना चाहता। आप मेरे इस शरीर पर नन्दी सहित अपने त्रिशूल का चिह्न लगा दें, तब मैं इसे आपकी पूजा करने योग्य समझूँगा।” उसी क्षण भगवान् शिव का एक देवदूत तिरुनावुक्करसर के पास पहुँचा और नन्दी एवं त्रिशूल की छाप

(शैव आगमानुसार शैव मत में दीक्षित करने की परम्पराओं में से एक) तिरुनावुक्करसर के कन्धे पर लगा दी। उन्हें तत्काल असीम आनन्द का अनुभव हुआ।

तब तिरुनावुक्करसर चिदम्बरम गये। मन्दिर के गुम्बद की झलक मात्र से ही वे समाधि में लीन हो गये। यहाँ उन्होंने हृदयस्पर्शी स्तुतियाँ और भजन गाते हुए प्रार्थना की, “हे नाथ, मैं आपकी सेवा करना चाहता हूँ। आपके भक्तों में न कोई इच्छा है, न ही भय। यमराज तक उनके निकट आने का साहस भी नहीं कर सकता। मैंने स्वयं को आपके प्रति समर्पित कर दिया है। आपके चरण-कमल मैंने अपने हृदय में स्थापित कर लिये हैं।”

चिदम्बरम में उन्होंने तिरुज्ञानसम्बन्धर के विषय में सुना और यह भी सुना कि उनको माता पार्वती से कैसे आशीर्वाद प्राप्त हुआ था। उनके मन में उन महान् सन्त से मिलने की तीव्र इच्छा हुई जो इस समय शियाली में थे। इधर तिरुनावुक्करसर उनसे मिलने के लिए जा रहे थे, उधर सम्बन्धर भी इस मिलन की अति प्रसन्नता सहित प्रतीक्षा में थे। जब तिरुनावुक्करसर शियाली के बाह्यांचल में पहुँचे तो सम्बन्धर उनके स्वागत के लिए चल दिये। वे दोनों एक-दूसरे के चरणों में लोट गये और इस प्रकार सन्त-स्वभाव का अद्भुत उदाहरण प्रस्तुत किया। वे मन्दिर गये और भगवान् शिव की उपासना की। सम्बन्धर के आग्रह करने पर तिरुनावुक्करसर ने यहाँ एक भजन गाया : “प्रलय के समय जब जगत् जलमग्न हो गया, तब भगवान् थोनिअप्पर अपनी पत्नी सहित पक्षियों के रूप में देवताओं द्वारा सब ओर से घिरी हुई प्रणव की नौका में विराज रहे थे।” भगवान् थोनिअप्पर का मन्दिर अब तक नाव के आकार में निर्मित है। जो उनके चरणों में जाते हैं, भगवान् उनकी रक्षा करते हैं।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

आपका शान्ति-दूत :

इस जीवन में ही मुक्ति : ज्ञान योग

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

साधन-चतुष्टय

पारम्परिक वेदान्तीय शिक्षा इस पर बल देती है कि ज्ञान प्राप्त करने के लिए गुरु की शरण में जाने से पूर्व जिज्ञासु के लिए यह अति आवश्यक है कि वह स्वयं को चार महत्त्वपूर्ण गुणों से सम्पन्न बनाये, केवल तब ही वह वेदान्त के सत्यों को श्रवण करने का अधिकारी बन सकता है। सर्वप्रथम, उसे दीर्घकाल पर्यन्त दार्शनिक सत्यों पर आधारित अन्वेषणा की साधना करनी होगी। “यह जगत् क्या है? मैं कौन हूँ? मैं कहाँ से आया हूँ? यहाँ क्यों आया हूँ? मेरा लक्ष्य क्या है? जीवन और मृत्यु क्या हैं?” इस अन्वेषणा में से उसे समस्त वस्तु-पदार्थों के अस्थायित्व का बोध होने लगता है, और तब इनके प्रति उसमें वैराग्य-भाव विकसित होता है। “ये सभी वस्तुएँ नाशवान् हैं। सब-कुछ परिवर्तनशील है।”

इस प्रकार विवेक द्वारा अन्वेषणा के परिणामस्वरूप, जिज्ञासु इन क्षणभंगुर नाम-रूपों के आकर्षण से मुख मोड़ कर वैराग्य में सुस्थिर हो जाता है, जो कि द्वितीय योग्यता है। उसमें अन्वेषणा करने की तथा अस्थायी और स्थायी के अन्तर की परख करने की विवेक शक्ति का होना अनिवार्य है, तत्पश्चात् उसका वैराग्य सुदृढ़ होना आवश्यक है। इस वैराग्य के कारण उसका मन प्रशान्त हो जाता है। ये इच्छाएँ ही हैं जो मन को अशान्त करती हैं, अतः जब आप इच्छाओं से रहित होते हैं तो मन को प्रशान्त-अवस्था की प्राप्ति हो जाती है। मन की ऐसी

शान्त अवस्था विषय-भोगों के मध्य रहने पर भी इच्छाओं एवं लालसाओं से सरलता से खण्डित नहीं होती।

तृतीय योग्यता में छह गुण सम्मिलित हैं जिन्हें षड्सम्पद कहा गया है। यदि मन ने स्वयं को इच्छाओं एवं लालसाओं से विमुख करके इनका शमन कर लिया तो इन्द्रियाँ उपद्रवी नहीं रहतीं। ये मन का अनुगमन करती हैं, क्योंकि ये मन में ही रहती हैं। मन का शमन तथा इन्द्रियों का दमन अथवा नियन्त्रण आगामी गुण, सहनशीलता अथवा तितिक्षा की ओर ले जाता है। यह तितिक्षा की शक्ति साधक को जीवन में आने वाली प्रत्येक परिस्थिति—यथा शीत या ग्रीष्म, प्रसन्नता या दुःख, सुख या कष्ट, सम्मान अथवा अपमान, सफलता अथवा विफलता, निन्दा या स्तुति में किञ्चित् भी डगमगाये बिना प्रसन्नतापूर्वक सहन करने की क्षमता देती है। इसके उपरान्त आती है—उपरति जिसमें सन्तुष्टि की भावना आती है, “मैं सन्तुष्ट हूँ। इन तुच्छ वस्तुओं को ले कर मैंने क्या करना है?”

षड्सम्पद में अन्य दो योग्यताएँ हैं—श्रद्धा और समाधान जिसमें पूर्णतया सन्तुष्टि एवं परिपूर्ण समाधान की स्थिति तथा उसके उपरान्त मोक्ष की सुदृढ़ आकांक्षा अथवा मुमुक्षुत्व की अवस्था आ जाती है। जिज्ञासु के सत्य की गहन इच्छा में पूर्ण रूप से संस्थित हो जाने के कारण अब इस अवस्था से उसके प्रत्यावर्तन की किञ्चित् भी सम्भावना शेष नहीं रहती। अन्तिम योग्यता आती है

सद्ग्रन्थों की प्रामाणिकता पर और गुरु के वचनों पर पूर्ण श्रद्धा तथा स्वयं अपने प्रयास एवं साधना पर पूर्ण विश्वास कि आप अपने लक्ष्य को निश्चित रूप से प्राप्त कर लेंगे तथा आत्म-साक्षात्कार कर लेंगे। इस प्रकार अब इन छह गुणों से मिल कर तृतीय योग्यता बनती है—शम, दम, तितिक्षा, उपरति, श्रद्धा और समाधान।

एक बार पुनः, प्रथम योग्यता विवेक, द्वितीय वैराग्य, तृतीय षड्सम्पद जिनका मैंने अभी वर्णन किया और चतुर्थ है मुमुक्षुत्व। यदि आप इस साधन चतुष्टय से सम्पन्न हो जाते हैं, तब और केवल तब ही आप गुरु की शरण में जा सकते हैं और वेदान्त का ज्ञान प्रदान करने की प्रार्थना कर सकते हैं।

श्रवण, मनन और ध्यान—इन सभी में विवेक, विचार, अन्तर्निरीक्षण, अन्वेषण, सद्-असद् विचार और निदिध्यासन सम्मिलित हैं। यह वेदान्त का मार्ग है और इसका लक्ष्य है, परिपूर्ण प्रकाश, वह दिव्य चेतना जो आपको देह-बोध से सदा-सदा के लिए मुक्त कर देती है।

यह आपको दुःख-क्लेश से अतीत ले जाती है, निर्भय और स्वतन्त्र करके आपके लिए परमानन्द के द्वार खोल देती है। आप परिपूर्णता की उस अवस्था में पहुँच जाते हैं जहाँ पहुँचने पर समस्त इच्छाएँ समाप्त हो जाती हैं। यह अज्ञान के बन्धन और इच्छाओं से मुक्ति, सर्व दुःख निवृत्ति एवं यहीं और अभी परमानन्द की प्राप्ति है। वेदान्त इस बात पर बल देता है कि यह मृत्यु के पश्चात् होने वाली प्राप्ति नहीं है, अपितु यह यहीं और अभी ही होने वाली अनुभूति है। इसका आनन्द दश सहस्र स्वर्गीय-सुखों से अथवा करोड़ों स्वर्गलोकों से अथवा अनन्त कोटि सितारों से भी अधिक है। यह पूर्णरूपेण परिपूर्णता की अवस्था है जिसे यहाँ ही और अभी ही अनुभव करना है। अतः वेदान्त का अन्तिम लक्ष्य है इस जीवन में ही मुक्ति। हरि ॐ तत् सत्। परमात्मा आप सबको आशीर्वादित करें।

(समाप्त)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

मुक्ति आत्मज्ञान के द्वारा प्राप्त होती है। ज्ञान-प्राप्ति के लिए एकाग्रता की आवश्यकता होती है। एकाग्रता के लिए उपासना करनी होती है। उपासना शुद्ध चित्त से होती है। चित्तशुद्धि निष्काम्य कर्मयोग से होती है। निष्काम्य कर्म करने के लिए इन्द्रियों को नियन्त्रण में रखना आवश्यक है। इन्द्रियजय के साधन हैं विवेक और वैराग्य।

मोक्ष ऐसी वस्तु नहीं है जो पहले नहीं रही हो और नये से कुछ बनना पड़ता हो। मोक्ष कोई प्राप्तव्य लक्ष्य नहीं है। वह तो प्राप्त है ही। सभी कुछ उस परब्रह्म के साथ एक-रूप है। प्राप्त करने का लक्ष्य तो यह है कि उस परब्रह्म के साथ हमारी पार्थक्य-भावना का, द्वैत की भावना का विनाश हो। मोक्ष उस तत्त्व के प्रत्यक्ष साक्षात्कार का नाम है जो चिरन्तन काल से रहा है, पर अज्ञानावरण के कारण अब तक हमसे अज्ञात था। अमृतत्व और परमानन्द की प्राप्ति तथा दुःखों की आत्यन्तिक निवृत्ति ही मोक्ष है। जन्म और मृत्यु से छुटकारा ही मोक्ष है।

स्वामी शिवानन्द

आध्यात्मिकता का सत्य-स्वरूप :

आत्मा का आकांक्षारहित आनन्द

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

हम वैराग्य-अनुशासन की चर्चा कर रहे थे जहाँ मन पावन हो जाता है तथा अपने वास्तविक स्वभाव की ओर लौटने हेतु तत्पर हो जाता है। योग में वर्णित वैराग्य-भाव चेतना का अत्यन्त सूक्ष्म व्यवहार है, तथा यह किसी भी प्रकार का बाह्य आचरण अथवा स्वभाव-मात्र नहीं है। यह पदार्थों का पूर्णरूपेण भौतिक त्याग नहीं है, यद्यपि आकर्षक भौतिक पदार्थों से उचित दूरी वैराग्य के अन्तः-अनुशासन में सहायक सिद्ध हो सकती है। परन्तु, यहाँ ऐन्द्रिक पदार्थों से मात्र भौतिक दूरी से तात्पर्य नहीं है, क्योंकि मन पदार्थों से उन परिस्थितियों में भी सम्बद्ध हो सकता है जब वे पहुँच से परे हों। भौतिक दूरी मानसिक इच्छा को नहीं रोकती, तथा, इसीलिए, त्याग का पूर्ण तात्पर्य मात्र भौतिक एकान्त नहीं है। इसमें अन्तः-परिवर्तन होना चाहिए—जिससे चेतना, अथवा मन पदार्थों से सम्बद्ध नहीं होता।

ऐन्द्रिक पदार्थ भौतिक अथवा वैचारिक हो सकता है, तथा व्यक्ति भौतिक पदार्थ के अभाव में भी पदार्थ द्वारा आकृष्ट हो सकता है। जहाँ तक आकर्षण का प्रश्न है, इससे कोई अन्तर नहीं पड़ता कि इसका पदार्थ भौतिक है अथवा पूर्णतया मनोवैज्ञानिक, क्योंकि मन के अन्तः-स्वप्न उतने ही घातक हैं जितने बाह्य स्वामिगत स्वभाव। परन्तु, अधिकतर योग-शिष्य वैराग्य के इस विशेष तथ्य की गहराई में नहीं जाते; वे त्याग का परम्परागत पालन करते हैं, जिसका सीधा तात्पर्य है—आश्रम अथवा मठ आदि में साधु-जीवन। अन्ततः, हमसे यह अपेक्षित नहीं है।

परन्तु यदि मन सुख हेतु लालायित है तो मठ अथवा आश्रम में रहने का कोई औचित्य नहीं है। मन वहाँ

भी सुखों से घिरा हो सकता है, तथा यही तृष्णा हमारे पुनर्जन्म का कारण बनती है। मात्र आश्रम में रहने से हम संन्यासी नहीं हो जाते, क्योंकि बन्धन की वे परिस्थितियाँ तथा तथ्य, जो पुनर्जन्म का कारण बनते हैं, अभी भी हमारे मन में उपस्थित हैं। भौतिक-ऐन्द्रिक पदार्थ पुनर्जन्म का कारण नहीं बनते। किसी पदार्थ के प्रति मानसिक प्रवृत्ति पुनर्जन्म का कारण बनती है।

मन सुख प्रदान करने वाली अनन्त भावनाओं को समेटे सुख का अनुभव कर सकता है। हम मानसिक पदार्थ का सुख-उपभोग करते हुए प्रसन्नता का अनुभव कर सकते हैं। सदैव भौतिक पदार्थ की आवश्यकता नहीं होती। इन्द्रियाँ ऐन्द्रिक पदार्थ के विचार-मात्र से ही उत्तेजित हो सकती हैं, तथा यही उत्तेजना सुख का कारण बनती है, पदार्थ नहीं।

अतः, जब भी नाड़ियाँ अथवा इन्द्रियाँ उत्तेजित होती हैं, सुख की अनुभूति होती है। ऐसा सम्भव है कि बाह्य पदार्थ का भौतिक-सामीप्य नाड़ियों तथा इन्द्रियों को स्पन्दित करता है, तथा हम ऐन्द्रिक भौतिक पदार्थ हेतु लालायित रहते हैं, मात्र इसीलिए कि यह नाड़ियों तथा इन्द्रियों को स्पन्दित करने में सहायक बनता है। यह स्मरण रखना चाहिए कि सुख पदार्थ-प्रदत्त नहीं होता; वह भावनाओं, उत्तेजनाओं तथा नाड़ियों के स्पन्दन के कारण होता है जो सुख का स्रोत हैं। हम शारीरिक-स्पन्दन के कारण प्रसन्न हैं, पदार्थ की उपस्थिति अथवा अभाव के कारण नहीं।

हम भ्रमित हो कर यह कल्पना करते हैं कि सुख पदार्थ-प्रदत्त है जिसके प्रति हम आसक्त तथा आकृष्ट हैं। वास्तविकता यह है कि एक प्रकार का अन्तः स्पन्दन होता है जो उस पदार्थ के हजारों मील दूर होने पर भी विचार-मात्र

से हो सकता है। हम केवल उस पदार्थ के बारे में विचार कर सकते हैं जिससे समतुल्य इन्द्रियाँ स्पन्दित होंगी, तथा उसी प्रकार की प्रसन्नता तथा सुख हम अपने अन्दर अनुभव करेंगे। मनोवैज्ञानिक तथा मनोविश्लेषक हमें मन के इस विचित्र स्वभाव की विस्तृत जानकारी दे सकते हैं। यह मन ही है जो अपने ही अवयवों के पुनर्व्यवस्थापन द्वारा सन्तोष तथा सुख का वातावरण उत्पन्न करता है; तथा मात्र इसीलिए कि कोई बाह्य संघटन इसकी मनोविश्लेषक बनावट को व्यवस्थित करने में इसकी सहायता करता है, का तात्पर्य यह नहीं कि सुख केवल पदार्थ द्वारा निःसृत होता है। विषयेन्द्रिय के भौतिक पदार्थ से दूर होने का तात्पर्य त्याग नहीं है। योग ऐसे त्याग का निर्देश नहीं देता। यह हमसे पदार्थों के प्रति हमारी चेतना के स्वस्थ व्यवहार की अपेक्षा करता है। यह हमसे विषयेन्द्रियों पर मनन की अपेक्षा नहीं करता।

अधिकांशतः, त्याग हम पर बाह्य परिस्थितियों द्वारा बलात् आरोपित किया जाता है, तथा कम-से-कम, मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से ऐसा जीवन घातक है। हम पर किसी भी प्रकार का अनुचित दबाव योग के विपरीत है क्योंकि योग का प्रत्येक चरण साधक के लिए स्वच्छन्दता तथा ऐच्छिक कार्य है। जहाँ क्रिया की स्वच्छन्दता का अभाव है, वहाँ नीरसता का आभास होता है। जब हम कोई कार्य स्वयं करते हैं, तो हम उसका आनन्द लेते हैं, परन्तु जब हमारा बॉस हमसे बलपूर्वक कार्य कराता है, हम उसे नापसन्द करते हैं। यदि हमारी इच्छा मनोरंजन की हो, तो हम दस मील भी चल सकते हैं, परन्तु यदि हमें ड्यूटी पर भेजा जाये तो हम एक फ़र्लांग भी नहीं चलेंगे। हम कहेंगे हम इतना नहीं चल सकते, तथा कार अथवा स्कूटर से जायेंगे। इसीलिए, योग में ऐच्छिक तथा तत्क्षण इच्छा की आवश्यकता है।

जब गुरु पतंजलि वैराग्य अथवा त्याग की आवश्यकता पर बल देते हैं, वे हमें यह सन्देश देना चाहते हैं

कि जिस बन्धन से योग हमें मुक्त करना चाहता है, वह विषयेन्द्रियों का मात्र भौतिक स्थान नहीं है, वरन् वह चेतना का इन पदार्थ-स्थानों के साथ सम्बन्ध है तथा मन द्वारा इन पदार्थों के लक्षणों का मूल्यांकन है, तथा यह मूल्यांकन उस पदार्थ में निहित कुछ लक्षणों तथा मूल्यों की पहचान है जिनका मन में अभाव है।

किसी पदार्थ के प्रति हमारी आसक्ति इस बात की ओर इंगित करती है कि जो तथ्य हम उस पदार्थ में देखते हैं, जिससे हम आकृष्ट हुए हैं, उसका हमारे भीतर अभाव है, तथा हम स्वयं तथा उस पदार्थ के मध्य अन्तःस्थ मनोवैज्ञानिक सम्पर्क द्वारा उस अभाव की पूर्ति करते हैं। ऐसा प्रतीत होता है मानो जिस प्रतिरूप का हममें अभाव था, वह प्राप्त होने पर हम पूर्ण हो जाते हैं, परन्तु यह मन द्वारा की गयी त्रुटि है, क्योंकि जिसका हममें अभाव है, वह हमारी समझ से परे है। विषयेन्द्रियों के प्रति प्रेम एक प्रयोग है जिससे मन यह ज्ञात करने का प्रयास करता है कि उसमें क्या अभाव है, तथा यह लघु-जीवन जो हमें प्राप्त हुआ है, यह मात्र प्रयोग करने में ही व्यतीत हो जाता है। क्या हम किसी पदार्थ को सदा-सर्वदा जन्म से मरण तक प्रेम कर सकते हैं? यह सम्भव नहीं है। हम एक वस्तु से दूसरी वस्तु पर छलाँग लगाते हैं। आज हमें वह वस्तु प्रिय है; कल दूसरी; तथा कल जो प्रिय थी, वह आज प्रिय प्रतीत नहीं होती, क्योंकि प्रयोग द्वारा मन को यह ज्ञात हुआ कि जो पदार्थ कल इसे आकृष्ट कर रहा था, वह आज अनुपयोगी है। अतः, यह दूसरे पदार्थ के साथ प्रयोग करता है, तथा वहाँ भी यह पराजित हो जाता है, तब यह तीसरे पदार्थ की ओर अग्रसर होता है। परन्तु इन सब प्रयोगों के साथ यह पाता है कि इसे वह प्राप्त नहीं हुआ जिसका इसमें अभाव था, क्योंकि मन यह नहीं जान पाता कि वास्तव में उसे अभाव क्या है?

(क्रमशः)

(अनुवादिका : मेधा सचदेव)

मानव से ईश-मानव :**अन्तिम दिन**

श्री एन. अनन्तनारायणन्

वर्ष १९६० चल रहा था। शिवानन्द आश्रम में रात्रि के सत्संग की आरती के बाद कुछ अतिथि भक्त स्वामी जी के निकट एकत्रित हो गये। गुरुदेव ने सभी के साथ क्रम से वार्तालाप करते हुए प्रत्येक के कुशल-मंगल के विषय में पूछा। उनमें से एक ने स्वामी जी को बताया कि वह निकट-भविष्य में सेवानिवृत्त होने वाला है। उसके इस कथन से स्वामी जी अन्तर्निरीक्षण के भाव में उतर गये और फिर सहसा आश्चर्य व्यक्त करते हुए बोले, “क्या मैं सेवानिवृत्त हो गया? अथवा क्या मेरी सेवानिवृत्ति होने वाली है?” ये शब्द यद्यपि कोमलता सहित बोले गये थे तथापि इनमें अनिष्टसूचक गूँज स्पष्ट थी।

दो वर्ष बीत गये। मई १९६२ में, आश्रम कार्यालय से बाहर आते समय गुरुदेव एक अतिथि के साथ फोटो खिंचवाने के लिए बैठ गये। फोटो खिंच जाने के बाद अतिथि ने स्वामी जी को धन्यवाद किया और आज्ञा ले कर चला गया। कुछ अन्य लोग जो स्वामी जी के चारों ओर खड़े हुए थे, अपने-अपने कार्यवश सभी चले गये और स्वामी जी कुछ क्षण के लिए अपने निकट खड़े एक शिष्य के साथ कुर्सी पर बैठे हुए अकेले रह गये। अचानक वे उसकी ओर मुड़ कर बोले :

नहम, नतुम;**दफ्तर गुम!**

यह स्वामी जी की एक प्रिय अभिव्यक्ति थी। उन्होंने बहुत बार अनेक भक्तों के सामने इसका उपयोग इस वेदान्तीय सत्य को अभिव्यक्त करने के लिए किया था कि

जो साधक तुरीयावस्था को प्राप्त कर लेता है उसके लिए इस जगत् का अस्तित्व अन्ततोगत्वा समाप्त हो जाता है; किन्तु यह विचित्र सी बात है कि उस दिन स्वामी जी द्वारा अचानक ही मानो कोई सन्देश सा देते हुए जानबूझ कर कहे गये इन शब्दों ने उस शिष्य के हृदय में एक विचित्र सी अनिश्चितता एवं खिन्नता की भावना उत्पन्न कर दी।

चार मास बाद, अपने जन्मोत्सव के दिनों में स्वामी जी आये हुए भक्तों को सदा की भाँति आगामी जयन्ती उत्सव के लिए निमन्त्रित करने में अत्यधिक संकोच कर रहे थे। इससे भक्तों को एक और आशंका होने लगी थी कि न जाने आगे क्या होने वाला है।

सर्वाधिक स्पष्ट संकेत १९६३ के प्रारम्भिक दिनों में आया, जब एक रात्रि सत्संग के समय स्वामी जी ने उन सभी को यह कहते हुए खुला निमन्त्रण दिया जो १९६३ की ही शिवरात्रि के दिन पर संन्यास लेना चाहते थे, “आगामी शिवरात्रि को कौन जानता है क्या हो?” एक शिष्य ने कहा कि स्वामी जी को इस समय थकावट के मध्य बोलना नहीं चाहिए; किन्तु स्वामी जी ने उसे संक्षेप में इतना कह कर चुप करा दिया, “ओह, मौन रहिए, आप कुछ नहीं जानते।”

अप्रैल १९६३ के लगभग गुरुदेव लोगों के प्रति और कार्यों के प्रति प्रायः अत्यन्त गम्भीर होने लगे। उनकी गतिविधियाँ असामान्य रूप में परिवर्तित होने लगीं। उदाहरण के रूप में वित्तीय कार्य-प्रणाली, जो उन्होंने आश्रम के प्रबन्धन में स्थापित की थी। यह समझ पाना

अत्यन्त कठिन हो गया कि इतने विशालहृदयी गुरुदेव आश्रम के कर्मचारियों के वेतन जैसे छोटे-मोटे व्यय तक में भी कैसे कटौती लगा सकते थे! किन्तु उन्होंने ऐसा किया। और उन्होंने आश्रम के बहुत से छोटे-बड़े खर्चे ऐसे नपे-तुले ढंग से इस प्रकार एकदम से बन्द किये कि एक मास की छोटी सी अवधि में ही आश्रम के ऋण तीव्र गति से घट गये। किन्तु स्वामी जी ने यह सब इतने अत्यन्त हास्य-विनोद सहित किया ('मितव्यय श्रीमान्, मितव्यय श्रीमान्', जब भी कोई माँगने के लिए जाता तो वे यह कहने लगते थे) कि उनके इस परिवर्तित व्यवहार के पीछे निहित उद्देश्य का कोई अनुमान ही नहीं कर सका। सत्य तो यही था कि गुरुदेव जाने की तैयारी कर रहे थे।

उस वर्ष मई और जून में अनेक अवसरों पर स्वामी जी ने कैलेंडर मँगवाया और इसके लिए हर बार भिन्न व्यक्ति से कहा। एक बार उन्होंने एक ही बार में जून मास तक के पन्ने पलट दिये और फिर जुलाई का पन्ना निकाल कर देखने लगे। जब एक शिष्य ने आश्चर्य प्रकट किया कि वे क्या देख रहे हैं तो स्वामी जी ने उच्च स्वर में कहा, "ओह, आप नहीं जानते" और फिर कुछेक तिथियों पर उँगली घुमाते हुए कैलेंडर वापस लौटा दिया। किसे अनुमान हो सकता था कि उस समय स्वामी जी अपनी ही महासमाधि के लिए शुभ तिथि और समय निर्धारित कर रहे थे!

१९६३ के मई मास से ही गुरुदेव ने कार्यालय से लौट कर प्रतिदिन (टेपरेकार्ड) फ़ीता अभिलेखन करवाना प्रारम्भ कर दिया। वे थकान की ओर ध्यान न देते हुए अपनी पूर्व-प्रकाशित पुस्तकों एवं टाइप किये हुए पत्रों में से बल और प्रेरणापूर्ण वाणी में अत्यन्त उच्च स्वर में पढ़ते

और एक शिष्य उसका फ़ीता अभिलेखन करता जाता। इस कार्य के प्रति स्वामी जी अत्यन्त समर्पित थे। दश एक दिनों के बाद वे प्रश्न करते, "कितनी सामग्री मैंने आपको दे दी है? यह कितने समय के लिए पर्याप्त रहेगी?" देह त्याग देने के बाद भी वे मानवता की सेवा के प्रति कितना अधिक समर्पित थे!

मानव-सेवा की उनकी यह प्रबल आकांक्षा और भी अनेक रूपों में प्रवाहित होने लगी थी। स्वामी जी आध्यात्मिक ज्ञान के प्रसार-प्रचार के कार्यक्रमों के एक अत्यन्त सशक्त माध्यम के रूप में चलायी जा रही मासिक पत्रिकाओं में तो नियमित रूप से लेख दे ही रहे थे, इसके साथ ही अपनी महासमाधि के पूर्ववर्ती महीनों में, उन्होंने अन्य अनेकों पत्रिकाओं में भी भारी मात्रा में लेख भेजे। अन्त तक सेवा! सर्वाधिक लोगों के प्रति सर्वाधिक सेवा!!

फ़ीता अभिलेखन के दिनों के समय, गुरुदेव ने इस प्रकार के भाव व्यक्त किये : "दृष्टि अब धुँधली हो रही है। जितना और जो-कुछ भी आप फ़ीता अभिलेखन लेना चाहते हैं, अभी ही ले लें। श्रवण-शक्ति भी अब अल्प हो रही है, जो कहना चाहते हैं अभी ही कह लें। वाणी भी अस्पष्ट होती जा रही है, जो पूछना चाहते हैं वह अभी ही पूछ लें।" एक दिन जब स्वामी जी पत्रों पर हस्ताक्षर कर रहे थे तो उन्होंने किञ्चित् विनोदपूर्ण ढंग में कहा, "दृष्टि धुँधलाने लगी है। बस श्रीमान् जी, अब और अधिक हस्ताक्षर नहीं कर सकता मैं" और यह कहने के साथ ही उन्होंने वह शिष्य जो हस्ताक्षर पैड लिये खड़ा था, की ओर यह सुनिश्चित करने के लिए देखा कि उन्होंने जो कहा है, उसका निहितार्थ वह समझ गया अथवा नहीं।

वर्ष १९६३ का २१ जून का दिन स्वामी जी के डायमंड जुबली हॉल के कार्यालय में बैठने का अन्तिम दिन रहा। कार्य के बाद स्वामी जी सामान्य दिनों की भाँति बाहर आये और जैसे ही वे नकदी-कार्यालय (कैश ऑफिस) के सामने स्थित नीम के वृक्ष के निकट पहुँचे, वहाँ कुछ क्षण के लिए रुके और अपने पीछे आ रहे भक्तजनों की ओर भलीभाँति दृष्टि घुमा कर देखते हुए अपने उसी विनोदपूर्ण ढंग से उच्च स्वर में प्रश्न किया, “ओ जी, ब्रह्मलोक से विमान आ रहा है। कौन-कौन चल रहा है?” लखनऊ के एक भक्त मुरारी लाल वकील तुरन्त बोल उठे, “स्वामी जी, मैं चलूँगा।” एक अन्य भक्त डॉ. देवकी कुट्टी ने उत्तर नहीं दिया, किन्तु अर्थपूर्ण रूप से मुस्करा दीं। स्वामी जी भी उत्तर में मुस्करा कर बोले, “हूँ, कुछ समय के बाद।” किन्तु जहाँ तक उनका अपना सम्बन्ध था, उनके लिए तो विमान बस केवल २३ दिनों के पश्चात् आने को था।

अपने कुटीर में वापिस लौटने के बाद स्वामी जी के कूल्हे के जोड़ में दर्द आरम्भ हो गया और इच्छा होते हुए भी वे रात्रि सत्संग में नहीं जा सके। ऊष्मा-पार्य-चिकित्सा (डायथर्मी) कर दी गयी और औषधि दे दी गयी।

आगामी दिन भी पुनः गुरुदेव आश्रम कार्यालय नहीं जा सके। उन्होंने डाक देखने का, निःशुल्क साहित्य भिजवाने का तथा अन्य कार्य भी अपने स्थान से ही किये। किन्तु रात्रि में पीड़ा और भी अधिक हो गयी।

आगामी प्रातः, स्वामी जी डाक देखने के लिए

तथा अपने आध्यात्मिक प्रबोधनों के फ़ीता अभिलेखन करवाने के लिए कुटीर के दालान में आये। उन्होंने थोड़ा सा श्रुतलेखन (dictation) * भी करवाया, किन्तु शीघ्र ही भीतर लौट गये। उनका दर्द बहुत बढ़ चुका था और डॉ. ओ.पी. कपूर ने उनका निरीक्षण भी किया।

उससे आगामी दिन, कष्ट में होते हुए भी गुरुदेव ने पूर्ववत् श्रुतलेखन करवाना प्रारम्भ कर दिया। कुछ वाक्य लिखवाने के बाद उन्होंने कहा, “जीवात्मा जब परमात्मा में विलीन हो जाता है, आनन्द तब आता है।” और फिर वे कुछ क्षणों के लिए रुक गये। एक मिनट, दो मिनट, तीन मिनट। किन्तु स्वामी जी ने आगे कुछ नहीं कहा। प्रतीक्षा कर रहे शिष्य ने पूछा कि स्वामी जी आगे अभी और लिखवाना चाहेंगे। स्वामी जी ने गूढ़ तमिल भाषा में कहा, “पोरम”। इसका अर्थ था ‘पर्याप्त’ अथवा ‘बस हो गया’।

“जीवात्मा जब परमात्मा में विलीन हो जाता है, आनन्द तब आता है” : यह उन गुरुदेव का अन्तिम श्रुतलिखित वाक्य था जो मानव और उसकी नियति से सम्बन्धित सैकड़ों प्रेरणाप्रद पुस्तकों के रचयिता थे। अद्वितीय गुरु ने अपनी शिक्षाओं का सार इस एक वाक्य में दे दिया था। और उन्होंने जो उपदेश दिया उसका अब शीघ्र ही वे स्वयं अनुसरण करने वाले थे। अपने उस कथन के कुछ ही सप्ताहों के बाद वे भगवान् में लीन, परिपूर्ण रूप में विलीन होने को थे।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

* सम्भवतया मानवता के प्रति सेवा का सर्वाधिक महत्वपूर्ण एवं सशक्त अंग गुरुदेव की यह कलम-कागज सहित नित्य की जाने वाली प्रातःकालीन पूजा थी। समस्त जगत् के साथ अपने समृद्ध एवं उदात्त विचारों को बाँटने के लिए वे दशकों पर्यन्त प्रति दिन निश्चित समय पर अपने डैस्क पर बैठ कर लिखते रहे। यह कार्य उनके लिए एक ‘अनिवार्य कार्य’ था। महासमाधि से दो मास पूर्व यद्यपि शारीरिक असमर्थता ने स्वामी जी को लिखने का कार्य बन्द करके श्रुतलेखन देने के लिए विवश कर दिया था।

शिवानन्द ज्ञानकोष :

जपयोग

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

मन्त्रयोग—यथार्थविज्ञान

मन्त्र शब्द के आकार में साक्षात् दिव्यता का स्वरूप है। इसके द्वारा दैवी शक्ति ने ही शब्द रूपी शरीर धारण कर लिया है। पवित्र मन्त्र या भगवन्नाम का प्रादुर्भाव पुरातन वैदिक औपनिषदिक काल के साक्षात्कार-प्राप्त ऋषियों के अन्तःकरण में परम तत्त्व के शक्तिशाली प्रतीक के रूप में हुआ। ये प्रतीक, साक्षात्कार के इन्द्रियातीत क्षेत्रों में अनुभवों के द्वार खोलते हैं।

मन्त्रयोग यथार्थ विज्ञान है। हिन्दू धर्म में मन्त्र के निम्नलिखित छह भाग होते हैं—एक तो प्रत्येक मन्त्र का ऋषि होता है, जिसे प्रथम बार उस मन्त्र द्वारा आत्म-साक्षात्कार हुआ और उसी के द्वारा जगत् को वह मन्त्र प्राप्त हुआ। वह मन्त्र का द्रष्टा कहलाता है। ऋषि विश्वामित्र गायत्री मन्त्र के द्रष्टा रहे। दूसरा—प्रत्येक मन्त्र का छन्द होता है, जो स्वर निर्धारित करता है। तीसरा—मन्त्र का एक देवता होता है जो इसमें निहित शक्ति का दाता होता है। चौथा—मन्त्र का बीज रहता है। शब्दों में वह मार्मिक शब्द, जिसमें वह शक्ति केन्द्रित रहती है, मन्त्र का सार रहता है। पाँचवाँ—मन्त्र की शक्ति होती है जो मन्त्र रूप में रहती है, यह शक्ति उस मन्त्र के देवता तक पहुँचाती है। अन्तिम—मन्त्र का कीलक होता है, जो स्तम्भ माना जाता है, इसी के द्वारा गुप्त शक्ति प्राप्त होती है। ज्यों-ही यह प्लग-कीलक निरन्तर जप द्वारा हटा लिया जाता है, चेतना प्रकट हो जाती है, तब साधकों को इष्टदेवता के दर्शन होते हैं।

ध्वनि और रूप

ध्वनियाँ कम्पन होती हैं जो विशेष आकार बनाती हैं। प्रत्येक ध्वनि अदृश्य जगत् में आकार बनाती है और ध्वनियों का समूह जटिल आकार बनाता है।

मन्त्र-जप से रहस्यमय शक्ति द्वारा दिव्यता साकार हो जाती है जैसे अणु को फोड़ने से उसकी अन्तर्निहित अनन्त शक्ति प्रकट हो उठती है। जब किसी विशेष देवता के विशेष मन्त्र का उच्चारण किया जाता है तो कम्पनों से एक विशेष आकार बन जाता है, जिसमें वह देवता कुछ समय के लिए प्राणों का संचार करता है। पंचाक्षर मन्त्र 'ॐ नमः शिवाय' का उच्चारण भगवान् शंकर का आकार बनाता है। 'ॐ नमो नारायणाय' अष्टाक्षर मन्त्र का जप भगवान् विष्णु का रूप बनाता है।

विविध मन्त्रों की शक्तियाँ

मन्त्रोच्चारण से देवताओं की स्तुति की जाती है, जिसके द्वारा देवताओं की कृपा तथा सहायता माँगी जाती है। कई मन्त्र तो निम्न कोटि की प्रेतात्माओं पर अधिकार रखते हैं और उन्हें आज्ञा देते हैं। निरन्तर मन्त्र-जप से मन्त्र के अधिष्ठातृ देवता के गुण साधक में भी आ जाते हैं। सूर्य मन्त्र का जप स्वास्थ्य, चिरायु, शक्ति, प्राण, तेज और प्रकाश का संचार करता है। नेत्रों और शरीर के समस्त रोगों का निवारण करता है। कोई भी शत्रु हानि नहीं पहुँचा सकता। सरस्वती मन्त्र 'ॐ सरस्वत्यै नमः' आपको ज्ञान और बुद्धि प्रदान करेगा। विद्वत्ता की प्राप्ति इसी से होती है। आपको कविता लिखने की प्रेरणा मिलेगी। आप महान् विद्वान् बन जायेंगे। 'ॐ श्री महालक्ष्म्यै नमः' मन्त्र का जप

आपको धन-सम्पत्ति देगा और दरिद्रता से बचायेगा। 'गणेश मन्त्र' प्रत्येक कार्य में विघ्नों का नाश करेगा। यह आपको बुद्धि तथा ऋद्धि-सिद्धि प्रदान करेगा।

महामृत्युंजय मन्त्र का जप आपको दुर्घटनाओं, असाध्य रोगों और आपत्तियों से सुरक्षित रखेगा तथा आपको चिरायु व अमरता प्रदान करेगा। इस मोक्ष-मन्त्र का प्रतिदिन जप करने वालों का स्वास्थ्य सुन्दर रहता है और आयु दीर्घ। वे अन्त में मोक्ष प्राप्त करते हैं।

'ॐ श्री शरवणभवाय नमः' मन्त्र का जप आपको सफलता और तेज प्रदान करेगा। इसके द्वारा सभी अशुभ प्रभावों तथा प्रेतात्माओं का नाश होता है।

'ॐ श्री हनुमते नमः' हनुमान् मन्त्र का जप आपको विजयी तथा शक्तिसम्पन्न बनायेगा।

गायत्री मन्त्र, प्रणव मन्त्र, 'ॐ नमः शिवाय', 'ॐ नमो नारायणाय', 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' मन्त्रों का श्रद्धा-भक्ति सहित सवा लाख जप करने से मन्त्रसिद्धि प्राप्त हो जायेगी।

'ॐ', 'सोऽहं', 'शिवोऽहम्', 'अहं ब्रह्मास्मि' मोक्ष-मन्त्र हैं। इन मन्त्रों के जप द्वारा भगवद्-साक्षात्कार हो जायेगा।

'ॐ श्री रामाय नमः', 'ॐ नमो भगवते

वासुदेवाय' सगुण मन्त्र हैं। इनसे प्रथमतः सगुण साक्षात्कार होगा और पश्चात् में निर्गुण साक्षात्कार।

भगवद्-साक्षात्कार किसी भी मन्त्र के जप से हो सकता है क्योंकि सब मन्त्रों में शक्ति एक सी रहती है।

दुष्ट डाकू रत्नाकर 'राम' नाम का उल्टा जप 'मरा', 'मरा' रटने से ऋषि वाल्मीकि के रूप में प्रसिद्ध हुए। पण्डरपुर के भगवान् कृष्ण के नाम 'विट्ठल' का जप करने से महाराष्ट्र के तुकाराम जी सन्त बने, जिन्हें विट्ठल भगवान् ने कई बार दर्शन दिये। द्वादशाक्षर मन्त्र 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' का जप करने से अद्भुत भक्त बालक ध्रुव को भगवान् विष्णु (नारायण) के दर्शन हुए। प्रह्लाद ने 'नारायण', 'नारायण' की रट लगा कर अपने सम्मुख भगवान् श्रीहरि को प्रत्यक्ष पाया। छत्रपति शिवाजी के आध्यात्मिक गुरु समर्थ श्री रामदास जी ने राम-मन्त्र 'श्री राम, जय राम, जय जय राम' का तेरह करोड़ जप गोदावरी नदी के जल में खड़े रह कर पूर्ण किया। वे महान् सन्त बने। पंचदशी के लेखक श्री स्वामी विद्यारण्य जी ने गायत्री मन्त्र के जप द्वारा गायत्री माता के साक्षात् दर्शन पाये।

(क्रमशः)

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)

मन को निर्मल बनाने के लिए जप एक दिव्य साधन है। जप नवीनता एवं स्फूर्ति देने वाला आध्यात्मिक स्नान है। वह हमारे सूक्ष्म अथवा लिंग शरीर को बड़े सुन्दर ढंग से साफ करता है। सर्व प्रकार की गन्दगी वह धो देता है। जप से हृदय शुद्ध तथा मन स्थिर होता है, षड्-रिपुओं का नाश होता है, जन्म-मरण का चक्कर छूटता है, पाप जल जाते हैं, संस्कार शिथिल होते हैं, आसक्ति नष्ट होती है, वैराग्य पैदा होता है, कामना का नाश करके मनुष्य निर्भय बनता है, भ्रम का नाश हो कर अनन्त शान्ति प्राप्त होती है, प्रेम की वृद्धि होती है और भक्त को भगवान् से योग प्राप्त होता है। इससे स्वास्थ्य, सम्पत्ति, बल और दीर्घ जीवन प्राप्त होता है। जप से भगवदीय चेतना प्राप्त होती है, कुण्डलिनी जाग्रत होती है और परमानन्द की प्राप्ति होती है।

स्वामी शिवानन्द

बाल जगत्

विद्यार्थी जीवन में सफलता

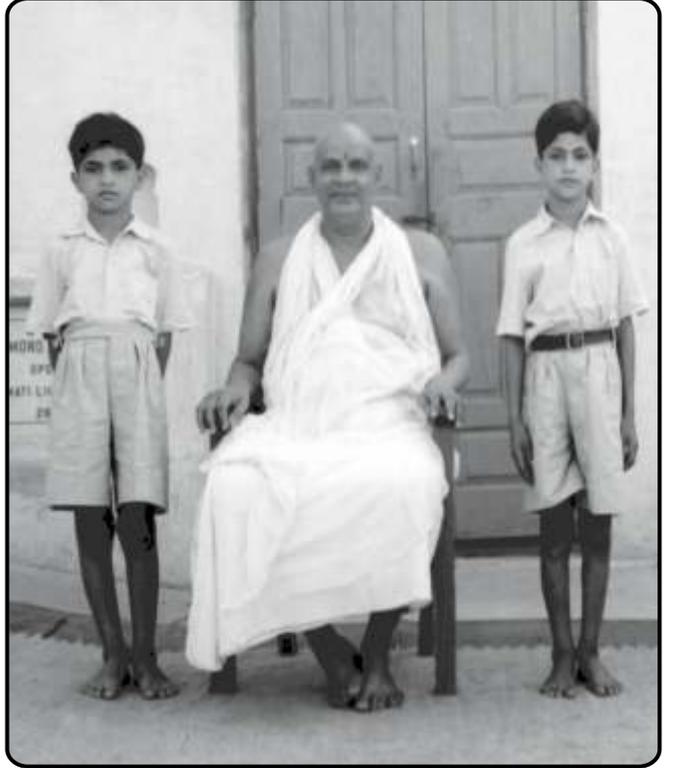
स्मृति का विकास

प्रिय अमृत पुत्रो!

स्मृति का विकास अत्यन्त आवश्यक कार्य है। स्मृति उन्नत होने से भगवद्-साक्षात्कार में भी सहायता मिलती है। स्मृति-हीन व्यक्ति अपने प्रयास में सदा असफल रहता है। भुलक्कड़ व्यक्ति बार-बार भारी भूलें करता है। स्मृति-सम्पन्न विद्यार्थी सभी परीक्षाओं में उत्तीर्ण होता है। जिसकी स्मरण-शक्ति तीव्र है, जो चीजों को बहुत दिनों तक याद रख सकता है, वह अपने सभी कार्यों में आशातीत सफलता प्राप्त करता है, उसका व्यवसाय सफलतापूर्वक चलता है। स्मृति का नवमांश बुद्धि है।

स्मृति का विकास करने के लिए अवचेतन मन के कार्यों का ज्ञान होना आवश्यक है। अवचेतन मन में ही अधिकांश मानसिक कार्यों का प्रतिपादन होता है। प्राचीन काल में संस्कृत के विद्वान् वेदों को कण्ठस्थ कर लेते थे। शिक्षा की उस गुरुकुलीय प्रणाली

में एक विशिष्ट सौन्दर्य था; वह सौन्दर्य था—स्मृति-शक्ति को अप्रत्याशित सीमा तक विकसित करने की क्षमता। गुरुकुलीय प्रणाली के आधार पर शिक्षा देने से विद्यार्थी की स्मृति-प्रतिभा को पूर्ण बल मिलता है।



इस दृष्टिकोण से आज के विश्वविद्यालय के छात्र प्राचीन विद्यार्थी-समुदाय की बराबरी नहीं कर सकते।

स्मृति-प्रतिभा के विकास के लिए ब्रह्मचर्य का पालन अनिवार्य है। खान-पान में सुचर्या का पालन और इन्द्रियों का संयम धारणा-शक्ति के विकास में अति-आवश्यक समझा जाता है। वीर्य, बुद्धि तथा चित्त का घनिष्ठ सम्बन्ध है। वीर्य के रूप में जीवन-शक्ति के पतन हो जाने से स्मृति का लोप होने लगता है। आज के स्कूल तथा कालेज के नवयुवक विद्यार्थी ब्रह्मचर्य के महत्त्व को नहीं समझते हैं। वे अविद्या के अन्धकार में भटकते रहते हैं। उनका समय उपन्यास पढ़ने में ही व्यतीत हो जाता है। उनके मानस-पटल नग्न चित्रों तथा अश्लील प्रसंगों से भरे रहते हैं। अनेक मार्गों से उनकी विषय-वासना उभरती रहती है। वे मनमाना भोजन करते हैं। भोजन का मन और शरीर पर गहरा प्रभाव पड़ता है—यह तथ्य उनकी समझ में आता ही नहीं। यही कारण है, जिससे ये लोग जीवन में असफलता पाते हैं, निराश तथा दुःखी हो कर अन्धकारमय जीवन व्यतीत करते हैं।

स्वामी शिवानन्द

सद्गुणों का अर्जन

क्षमा (Forgiveness)

क्षमा का अर्थ माफ करना है।

एक क्षमाशील मनुष्य दयालु तथा करुणाशील होता है।

त्रुटि करना मानवीय स्वभाव है; क्षमा करना दिव्य स्वभाव है।

क्षमा का दिखावा करना सामान्य बात है। वास्तविक क्षमा दुर्लभ है।

यदि आप क्षमा का अभ्यास करेंगे, तो आप शक्तिसम्पन्न एवं उदार बनेंगे। आप सरलता से क्रोध पर नियन्त्रण कर सकते हैं।

क्षमा व्यक्ति को क्रोध एवं घृणा के दुष्परिणामों तथा शक्ति के अपव्यय से बचाती है।

जो क्षमा का अभ्यास करता है, वह उस व्यक्ति के प्रति क्रोध अथवा नाराजगी नहीं रखता है जिसने उसे आहत-अपमानित किया है।

स्वामी शिवानन्द



दुर्गुणों का नाश परदोषदर्शन (Fault-finding)

यह मनुष्य की पुरानी घृणास्पद आदत है। वह भगवद्-चिन्तन कैसे कर सकता है, जब उसका मन सतत दूसरों के दोष-त्रुटियाँ ढूँढने में संलग्न है ?

आप अन्य व्यक्तियों के दोष क्यों देखते हैं, जब कि आपमें इतने अधिक दोष हैं ? सर्वप्रथम स्वयं को सुधारिए। अन्य व्यक्ति अपने दोषों की चिन्ता स्वयं करेंगे। आप अपने विषय में चिन्ता करिए। अन्य व्यक्तियों के विषय में हस्तक्षेप मत करिए। आप शान्ति प्राप्त करेंगे।

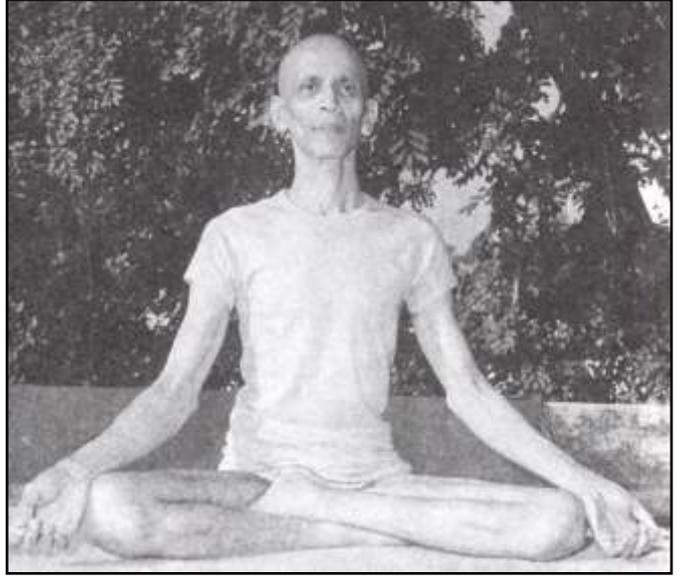
परगुणदर्शन के स्वभाव का विकास करिए। प्रत्येक व्यक्ति में कुछ सद्गुण तथा सकारात्मक प्रवृत्तियाँ होती हैं जिनकी प्रशंसा की जा सकती है। इससे परदोषदर्शन का स्वभाव नष्ट हो जायेगा।

स्वामी शिवानन्द

सिद्धासन

विधि : एक एड़ी को गुदा (पोषण-नाल या पाचक नलिका के अन्तस्थ मुख) पर रखें। दूसरी एड़ी को जननेन्द्रिय के मूल में रखें। पैरों को इस प्रकार सुव्यवस्थित रखें कि दोनों गुल्फ-सन्धियाँ (ankle joints) परस्पर स्पर्श करती रहें। हाथ पद्मासन की भाँति रखे जा सकते हैं।

लाभ : उपर्युक्त आसन में बैठने पर शरीर में स्थिरता आती है जिसके परिणामस्वरूप सम्पूर्ण शरीर में रक्त तथा प्राण का प्रवाह सुव्यवस्थित रूप से होता है जो कि ध्यान के लिए एक पूर्वपिक्षा है। इस बैठने के आसन से कटि-प्रदेश की शक्ति में वृद्धि होती, स्नायु-तन्त्र स्वस्थ बनता तथा प्राण-शक्ति में सन्तुलन आता है।



स्वामी चिदानन्द

शिवानन्द का प्राणायाम

विधि : एक कुर्सी, सोफा अथवा आरामकुर्सी पर सुखपूर्वक बैठ जायें। जितना अधिक समय तक

सुविधापूर्वक हो सके, दोनों नासा-पुटों से श्वास अन्दर खींचें (पूरक करें)। जितना अधिक समय तक सुविधापूर्वक रोक सकें, रोके रखें (कुम्भक करें)। श्वास को रोके रखने के समय अपने इष्टमन्त्र अथवा ॐ का जप करें। तब जितना अधिक समय तक सुविधापूर्वक हो सके, श्वास को निकालें (रेचक करें)। आपको अन्तःश्वसन (पूरक), उच्छ्वसन (रेचक) तथा अवधारण (कुम्भक) के मध्य अनुपात के नियम के अनुपालन की आवश्यकता नहीं है; किन्तु अन्तःश्वसन (पूरक) तथा उच्छ्वसन (रेचक) गम्भीर तथा पूर्ण होने चाहिए।

लाभ : इस प्राणायाम के अगण्य लाभ हैं। सभी मांसपेशियाँ विश्राम पाती हैं। सभी स्नायुओं को शक्ति प्राप्त होती है। सारे शरीर में समरसता तथा सामंजस्य स्थापित होता है। मन शान्त हो जाता है। रक्त-परिसंचरण को बढ़ावा मिलता है। आपके अन्दर अवर्णनीय शान्ति तथा आनन्द का आधिपत्य स्थापित हो जाता है।

इसे आप प्रातः शय्या में लेटे रहकर कर सकते हैं। आपका मन जप तथा ध्यान आरम्भ करने के लिए सतर्क हो जायेगा। जब काम, क्रोध अथवा अन्य कुवृत्तियों के आने के कारण आप मन का सन्तुलन खोने वाले हों, उस समय आप इसे कर सकते हैं; मन महान् शक्ति से आपूरित हो जायेगा और कुवृत्तियों को आपको क्षुब्ध करने से रोकेगा। आप अपना अध्ययन आरम्भ करने से ठीक पूर्व इसे कर सकते हैं। इससे आपका मन सहज ही संकेन्द्रित हो जायेगा और जो-कुछ भी अध्ययन करेंगे, वह आपके मन में अमिट रूप से अंकित हो जायेगा। आप इसे अपने कार्यालय-कार्यकाल में कर सकते हैं। आपको प्रत्येक बार नवीन शक्ति प्राप्त होगी। आप कभी नहीं थकेंगे। आप कार्यालय से घर वापस आने पर इस प्राणायाम का अभ्यास कर सकते हैं और आप पुनः नवीन शक्ति से भर जायेंगे।

इससे सर्वाधिक लाभ यह है कि यदि आपने एक बार इसे करना आरम्भ कर दिया, तो आप प्रायः इसे करेंगे। आपके मन को इस 'अति-सुखपूर्वक-प्राणायाम' के न करने का कभी भी बहाना नहीं मिल सकेगा जिसमें प्राणायाम के 'नियम-विनियम' के बिना उसके सभी लाभ हैं। इसे अभी से अवश्यमेव करें।

स्वामी शिवानन्द



मुख्यालय आश्रम में नवरात्रि और विजयादशमी महोत्सव



“देवी माँ की कृपा अपार है। उनकी करुणा असीम है। उनकी शक्ति अपरिमित है। उनकी महिमा अकथनीय है। उनकी भव्यता अवर्णनीय है। निश्छलता सहित उन्मुक्त भाव से पूर्णरूप में उनके प्रति समर्पित हो जायें। सुदृढ़ श्रद्धा और भक्ति से उनकी पूजा करें। वे आपको भुक्ति-मुक्ति प्रदान करेंगी।”

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

नवरात्रि पूजा, परमात्मा की देवी माता के रूप में नव-दिवसीय नित्योपासना करने का सौभाग्यपूर्ण सुअवसर है। मुख्यालय आश्रम में ७ से १४ अक्टूबर तक यह महोत्सव पूर्ववत् अत्यन्त श्रद्धा, भक्ति एवं पावनता सहित मनाया गया। श्री विश्वनाथ मन्दिर के प्रांगण में विशेष रूप से निर्मित



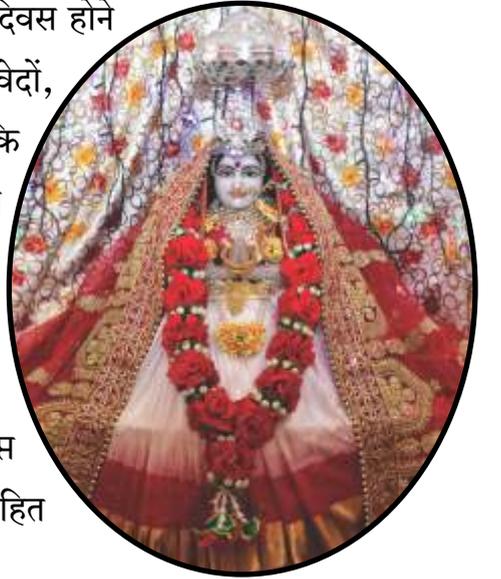
तथा अति सुन्दरतापूर्वक सजायी गयी वेदिका पर देवी माता के तीनों रूपों—श्री महा दुर्गा, श्री महालक्ष्मी तथा श्री महा सरस्वती के भव्य चित्र स्थापित किये गये।

प्रतिदिन पूर्वाह्न में, शिवानन्द मातृ सत्संग सदस्यों द्वारा देवी माता के चरणकमलों में पूजा समर्पण के रूप में श्री ललितासहस्रनाम स्तोत्र तथा श्री महिषासुरमर्दिनी स्तोत्र का पाठ किया गया। रात्रि सत्संग में परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज द्वारा श्री दुर्गासप्तशती का संस्कृत में पाठ किया जाता था तथा उसके हिन्दी एवं अँगरेज़ी में अनुवाद का पाठ क्रमशः श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी महाराज तथा श्री स्वामी कृष्णभक्तानन्द जी महाराज द्वारा किया जाता था। तदुपरान्त श्री स्वामी वैकुण्ठानन्द जी महाराज द्वारा तन्त्रोक्त देवी सूक्तम् का पारायण किया जाता था।

१४ अक्टूबर को, दैनिक पारायण के उपरान्त परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का नवरात्रि सन्देश पढ़ कर सुनाया। तदुपरान्त परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द जी महाराज ने अपने आशीर्वचनों में नवरात्रि के महत्त्व के विषय में बताया। इस शुभ अवसर के उपलक्ष्य में परम पूज्य सद्गुरुदेव की एक पुस्तक तथा परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की जन्मशताब्दी शृंखला की एक पुस्तिका का विमोचन किया गया। सभी दिनों में कार्यक्रम का समापन देवीअष्टोत्तरशतनामावली सहित पुष्पार्चना, आरती तथा प्रसाद वितरण के साथ किया गया।



१५ अक्टूबर को विजयादशमी का पावन दिवस था। कार्यक्रम का शुभारम्भ जयगणेश प्रार्थना तथा उसके उपरान्त देवी माता की पुष्पार्चना के साथ किया गया। विजयादशमी विद्यारम्भ तथा सद्ग्रन्थों के स्वाध्याय-आरम्भ का पावन दिवस होने से परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने वेदों, उपनिषदों, ब्रह्मसूत्र, श्रीमद्भगवद्गीता, श्री वाल्मीकि रामायण, महाभारत, श्रीमद्भागवत, पतंजलि योगसूत्र तथा सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की 'साधना' पुस्तक में से चयनित अंशों का पाठ किया। परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज के आशीर्वाचनों के उपरान्त आरती और प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ। सभी अन्तेवासियों ने अत्यन्त श्रद्धा एवं उत्साह सहित नवरात्रि और विजयादशमी के कार्यक्रमों में भाग लिया।



माँ भगवती 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

बोल सकने की क्षमता खो जाये—इसे सहन करना सरल नहीं है। इस माह भरती किये गये रोगी को मस्तिष्क में शोथ के रोग से ग्रसित हो जाने के कारण जब अर्धपक्षाघात हो गया, तो उसके साथ ऐसा ही हुआ। और जब उसे एक राजकीय चिकित्सालय के आपातकालीन कक्ष से छुट्टी दे दी गयी तब उसके पास जाने के लिए कोई स्थान नहीं रहा। वह अभी केवल ३३ वर्ष का ही है। स्वयं को अभिव्यक्त न कर सकने के कारण वह अवसाद से ग्रसित हो गया, बोलने का प्रयास करता तो समझ न आ पाने वाली अटपटी आवाज़ मात्र निकलती। अत्यन्त कठिन समय था इस भद्र पुरुष के लिए; क्योंकि उसे खिलाना, स्नान करवाना, शुद्ध करवाना और वस्त्र पहनाना तक भी किसी अन्य को करना पड़ता था। चिकित्सीय सहायता से धीरे-धीरे उसकी स्थिति में सुधार आरम्भ हो चला है और रक्तचाप अब सामान्य एवं स्थिर है। निरीक्षण करने वाले चिकित्सक के परामर्श के अनुसार उसकी व्यायाम प्रक्रिया आरम्भ कर दी गयी है और उसने भी बोलने के लिए शब्द उच्चारण करने का प्रयास आरम्भ कर दिया है।

बोल न पाने का रोग ऐसी समस्या है जिससे शिवानन्द होम के कई अन्य अन्तेवासियों को भी बहुत अधिक जूझना पड़ता है। कई रोगियों में तो समझने की क्षमता होती है; किन्तु किसी-किसी में उसका भी अभाव होता है। कुछ लोगों ने अपनी अलग ही शब्दावली बना ली गयी होती है जिनमें से कभी-कभी तो कुछेक शब्द ही जाने-पहचाने हुए होते हैं। उनके आस-पास वालों के लिए यह जान सकना भी एक चुनौती है कि वे कहना क्या चाहते हैं, इसके लिए उन्हें अत्यन्त धैर्य और सहनशीलता की आवश्यकता रहती है। किन्तु यह अत्यन्त रुचिकर बात है कि एक बार जब भाषा की बाधा दूर हो जाती है तो पूरी तरह से एक नयी प्रकार की भाषा उन सबके परस्पर वार्तालाप का माध्यम बन के उपज आती है।

सौभाग्यवश इस माह शिवानन्द होम के सभी अन्तेवासियों को कोविड-१९ की वैक्सीन की दूसरी खुराक भी प्राप्त हो गयी। यह सचमुच चमत्कार ही है, क्योंकि सभी ऐसे हैं जो भिन्न-भिन्न क्षेत्रों से, विभिन्न स्थानों से हैं, अधिकांश की पृष्ठभूमि एवं मूल स्थान अज्ञात हैं तथा कइयों के तो नाम भी शिवानन्द होम में भरती के समय ही रखे गये थे। किन्तु बहुत बार जो मनुष्य के दृष्टिकोण से असम्भव प्रतीत होता है, उसका उत्तर परमात्मा के विधान से तथा अन्तरतम की गहराइयों से मिल ही जाता है।

ॐ श्री सद्गुरुदेवाय नमः! ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय!

“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।	

डी एल एस शाखाओं के प्रतिवेदन

भारतीय शाखाएँ

खुर्दा (ओडिशा): शाखा द्वारा ऑनलाइन दैनिक सत्संग हनुमान चालीसा पाठ और भजन-कीर्तन सहित संचालित किये जाते रहे। ५ सितम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज का १३ वाँ पुण्यतिथि आराधना दिवस मनाया गया। ८ को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का १३४ वाँ जयन्ती दिवस तथा २४ सितम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज का १०५ वाँ जयन्ती दिवस पादुका पूजा, भजन, प्रवचन और नारायण सेवा सहित मनाया गया गया।

छत्रपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, प्रत्येक गुरुवार को नियमित सत्संग तथा मासिक जयन्ती दिवस ८ एवं २४ को पादुका पूजा और अर्चना की जाती रही। २ अगस्त को सद्गुरुदेव की पुण्यतिथि आराधना, १५ को तुलसीदास जयन्ती तथा ३० को श्री कृष्ण जन्माष्टमी मनायी गयी।

ढेंकानाल (ओडिशा): शाखा द्वारा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज का १३ वाँ पुण्यतिथि आराधना दिवस ५ सितम्बर को मनाया गया। सद्गुरुदेव की १३४ वीं जयन्ती पादुका पूजा, भजन और गुरुदेव के जीवन एवं शिक्षाओं पर प्रवचनों सहित मनायी गयी। इसके अतिरिक्त सोमवारों को साप्ताहिक सत्संग चलते रहे।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़):

शाखा द्वारा दैनिक प्रातःकालीन प्रार्थना, गीता एवं हनुमान चालीसा का पाठ, विष्णुसहस्रनाम पारायण तथा सोमवारों को श्री रुद्राभिषेक किया जाता रहा। इसके अतिरिक्त गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग तथा शनिवारों को मातृ सत्संग सुन्दरकाण्ड और हनुमान चालीसा पाठ के साथ चलते रहे। ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव की तथा २४ को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की जयन्ती पादुका पूजा सहित मनायी गयीं। गणेशचतुर्थी को १० से १९ सितम्बर तक दैनिक पूजा की गयी तथा १९ को पूजा सहित हवन करके पूर्णाहुति की गयी।

पुरी (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा, गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग, संक्रान्ति दिवस पर हनुमान चालीसा तथा एकादशियों को विष्णुसहस्रनाम पारायण और गीता पाठ के कार्यक्रम चलते रहे। २२ और २४ अगस्त को भक्तों के आवास-स्थानों पर विशेष सत्संग आयोजित किये गये।

फरीदपुर, बरेली (उत्तर प्रदेश): सद्गुरुदेव शिवानन्द जी महाराज की जयन्ती पर पादुका महापूजा, भजन-कीर्तन एवं भण्डारे प्रसाद का समावेश रहा। दोनों ही गुरुदेव की जयन्ती पर भूखे को भोजन (अन्नपूर्णा सेवा) के अन्तर्गत ९०० लोगों को भोजन कराया गया। श्री स्वामी प्रेमानन्द जी

महाराज की पावन स्मृति में वृक्षारोपण कार्यक्रम चलाया जा रहा है, अभी तक लगभग ३५० वृक्ष लगाये जा चुके हैं। श्री रामचरितमानस अखण्ड पाठ पुनः निःशुल्क प्रारम्भ किये गये हैं। गौ सेवा, दीन-दुःखी सेवा, पक्षी सेवा एवं रोगियों की सेवा लगातार जारी है। साप्ताहिक सत्संग प्रति बुधवार जारी है।

बरगढ़ (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, सोमवारों को रुद्राभिषेक, गुरुवारों को गुरु पादुका पूजा की जाती रही। ८ सितम्बर को श्री सद्गुरुदेव की जयन्ती, २० को श्रीमद्भगवद्गीता जयन्ती तथा २४ को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की जयन्ती पादुका पूजा, रुद्राभिषेक तथा महामृत्युञ्जय मन्त्र जप सहित मनायी गयीं।

बीकानेर (राजस्थान): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, योगासन कक्षाएँ, शनिवारों को सुन्दरकाण्ड और हनुमान चालीसा पाठ तथा प्रत्येक ८ एवं २४ को हवन इत्यादि के कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के १३ वें पुण्यतिथि आराधना दिवस ५ सितम्बर को हवन और भजन-कीर्तन किया गया। ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव का १३४ वाँ जयन्ती दिवस तथा २४ को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज का १०५ वाँ जयन्ती दिवस पादुका पूजा, जप और भजन-कीर्तन सहित मनाया गया। छात्रवृत्ति इत्यादि की सेवाएँ पूर्ववत् चलती रहीं।

भीमकांड (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा और रविवारों को साप्ताहिक सत्संग

किये जाते रहे। सद्गुरुदेव की १३४ वीं जयन्ती तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की १०५ वीं जयन्ती प्रार्थनाओं, पादुका पूजा तथा भजनों सहित मनायी गयी।

भीष्मगिरि (ओडिशा): रविवारों को साप्ताहिक सत्संग चलते रहे। ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव की तथा २४ को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की जयन्ती पादुका पूजा, भजन-कीर्तन, गीता पाठ तथा नारायण सेवा सहित मनायी गयी। शाखा द्वारा १७ और २० को भागवत पाठ सहित विशेष सत्संग आयोजित किये गये।

राउरकेला (ओडिशा): शाखा द्वारा पादुका पूजा, अर्चना, भजन-कीर्तन, स्वाध्याय और विष्णुसहस्रनाम पाठ इत्यादि सहित रविवारों और गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संगों के कार्यक्रम चलते रहे। ५ सितम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज का १३ वाँ पुण्यतिथि आराधना दिवस मनाया गया। ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का तथा २४ को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज का जन्मोत्सव शाखा द्वारा मनाया गया।

लखनऊ (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव का तथा २४ को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज का जन्म दिवस प्रार्थना, भजन, मन्त्र जप और स्वाध्याय इत्यादि सहित मनाया गया। इसके अतिरिक्त विश्व-शान्ति हेतु महामृत्युञ्जय मन्त्र जप किया 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	₹ २१०/-
ध्यानयोग	₹ १३०/-
प्राणायाम-साधना	₹ ७५/-
बालकों के लिए दिव्य जीवन सन्देश	₹ १००/-
ब्रह्मचर्य-साधना	₹ ११०/-
भगवान् शिव और उनकी आराधना	₹ १५०/-
भगवान् श्रीकृष्ण	₹ १३०/-
मन : रहस्य और निग्रह	₹ २०५/-
मरणोत्तर जीवन और पुनर्जन्म	₹ १३५/-
मानसिक शक्ति	₹ १३०/-
मूर्तिपूजा का दर्शन और महत्त्व	₹ ३०/-
मैं इसका उत्तर दूँ?	₹ १३०/-
श्रीमद्भगवद्गीता	₹ ४२५/-
योगाभ्यास का मूलाधार	₹ १८५/-
योगवासिष्ठ की कथाएँ	₹ ९०/-
योगासन	₹ ११५/-
विद्यार्थी-जीवन में सफलता	₹ ६०/-

शिवानन्द-आत्मकथा	₹ १२०/-
सत्संग भजन माला	₹ १६०/-
सत्संग और स्वाध्याय	₹ ६०/-
सद्गुणों का अर्जन एवं दुर्गुणों का नाश किस प्रकार करें	₹ १९५/-
सन्त-चरित्र	₹ २३५/-
सौ वर्ष कैसे जियें	₹ ९५/-
साधना	₹ ३२०/-
स्वरयोग	₹ ८०/-
हठयोग	₹ १००/-
हिन्दूतत्त्व-विवेचन	₹ १६०/-

श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज कृत

अध्यात्म-प्रसून	₹ ३५/-
आलोक-पुंज	₹ १०५/-
ज्योति-पथ की ओर	₹ १०५/-
त्याग : शरणागति	₹ २५/-
भगवान् का मातृरूप	₹ ७०/-
मोक्ष सम्भव है!	₹ २५/-
योग-सन्दर्शिका	₹ ५५/-
शाश्वत सन्देश	₹ ५५/-
शोकातीत पथ	₹ १४०/-
साधना सार	₹ ३५/-

अन्य लेखक कृत

एकादशोपनिषदः (मूल मन्त्राः)	₹ १४०/-
गुरुदेव कुटीर में भजन-कीर्तन	₹ ५०/-
चिदानन्दम्	₹ २००/-
जीवन-स्रोत	₹ १५०/-
शारीरकमीमांसादर्शनम्	₹ १५/-
शिव स्तोत्र माला	₹ ३५/-
श्रीमद्भगवद्गीता (मूलमात्रम्)	₹ १००/-
सर्वस्नेही हृदय	₹ १००/-
दिव्य योगा	₹ ९०/-

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

द डिवाइन लाइफ सोसायटी, पत्रालय : शिवानन्दनगर—२४९१९२, जिला : टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, भारत

फोन : ०१३५-२४३४७८०, २४३००४०; E-mail : bookstore@sivanandaonline.org

For online orders and Catalogue : dlsbooks.org

बीस महत्त्वपूर्ण आध्यात्मिक नियम

परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

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

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

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

नवम्बर २०२१

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

एक दार्शनिक कहता है—“प्रत्येक पदार्थ या घटना की भव्य योजना पूर्व-निर्धारित होती है। भगवान् को यह सब-कुछ मालूम है कि मनुष्य का विकास एक भौतिक कण से ले कर जीवन्मुक्त तक कैसे होता है। वस्तुतः यह सारा प्रारब्ध ही है। हमें तो मनुष्यों को पुरुषार्थ की प्रेरणा इसलिए देनी होगी कि वे सही निष्ठा से काम में लग सकें, नहीं तो वे प्रमाद और आलस्य में पड़े रह जायेंगे।”

जब मनुष्य अपने प्रयत्नों में सफल हो जाता है, तब उसे पुरुषार्थ कहता है। वह कहता है—“मैंने बहुत पुरुषार्थ किया और सफल हुआ।” यदि असफल रह जाये, तो वही कहेगा कि ‘क्या करें भाई, सब प्रारब्ध कर्म है। भगवान् के बिना तो कुछ होता नहीं; न तो धूल का कण हिल सकता है, न एक पत्ता उड़ सकता है।’

प्रारब्ध उस पुरुषार्थ का नाम है जो हमने पिछले जन्म में किया है।

आखिर भाग्य क्या है? वह तो प्रत्येक की अपनी करनी है। आपने जो-कुछ बनाया, उसे आप मिटा भी सकते हैं। आपके सोचने का तरीका एक ही है—‘मैं अमुक-अमुक हूँ, मैं ब्राह्मण हूँ, मैं डाक्टर हूँ, मैं मोटा हूँ, मैं गृहस्थ हूँ’ आदि। यह प्रारब्ध है। विचार करने की इस पद्धति को आप बदल सकते हैं। सोचिए—‘मैं ब्रह्म हूँ। मैं सर्वशक्तिमान् हूँ। मैं साक्षी हूँ। मैं ईश्वर हूँ। न तो मैं शरीर हूँ, न मन। मैं सर्वव्यापी सत्य हूँ। मैं शुद्ध चेतना हूँ।’ यह पुरुषार्थ है। तिरछे अक्षर लिखने का आपका अपना एक तरीका है। यह प्रारब्ध है। इस तरीके को सीधे लिखने की आदत में आप बदल सकते हैं। यह पुरुषार्थ 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