

आशुभ-रुखी

₹ १००/- वार्षिक



दिव्य जीवन

दिव्य जीवन



जब कभी आपको बड़ी चिन्ता हो, आपके मन में गहरा विषाद हो, बड़ा दुःख हो तो विचार करें कि आप आनन्द से परिपूर्ण आत्मा हैं। मन को सांसारिक वस्तुओं और विचारों से हटा कर आत्मा पर लगा दें। एकान्त में बैठें और स्वयं से कहें, "मैं आनन्दमय आत्मा हूँ। मुझे दुःख कैसे हो सकता है? दुःख तो मन का लक्षण है, मन की कृति है। मैं तो मन से ऊपर हूँ। आत्मा आनन्द-सागर है। आत्मा आनन्द, शक्ति और ज्ञान का भण्डार है। मैं अनुभव करता हूँ कि मैं इन सब रूपों के पीछे छिपी हुई, मन के पीछे छिपी हुई शुद्ध चेतना, सर्व-व्यापक चेतना हूँ। मैं आत्मा हूँ। मैं आनन्द ही आनन्द हूँ।"

स्वामी शिवानन्द

अक्टूबर 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

जीवन को ज्योति दें

शक्ति की कामना, भौतिक लोभ, वैषयिक उत्तेजना, स्वार्थपरायणता, काम, धन तथा निम्न प्रवृत्तियों के प्रति राग ने मनुष्य को सच्चे आध्यात्मिक जीवन से गिरा कर भौतिक जीवन से आबद्ध कर दिया है। सच्चे हृदय से भक्ति के तत्त्वों के अभ्यास के द्वारा वह अपनी खोई हुई ईश्वरीय महिमा को पुनर्प्राप्त कर सकता है। भक्ति पाशवी प्रकृति को दैवी प्रकृति में परिणत कर मनुष्य को दिव्य महिमा के शिखर पर आसीन करती है।

आप भक्ति का विकास करें, ताकि इसके द्वारा आप ईश्वरत्व तथा आत्म-साक्षात्कार में मार्ग-दर्शन प्राप्त करें। आध्यात्मिक ज्योति आपमें दिनानुदिन प्रखरतर होती जाये!

स्वामी शिवानन्द



दिव्य जीवन

Vol. XXXII

अक्टूबर २०२१

No. 7

प्रश्नोपनिषद्

प्रथम प्रश्न

कबन्धी एवं पिप्पलाद

अन्नं वै प्रजापतिस्ततो ह वै तद्रेतस्तस्मादिमाः प्रजाः

प्रजायन्त इति ॥१४॥

अन्न ही प्रजापति है , उससे ही वीर्य की उत्पत्ति होती है और उस वीर्य से ही सम्पूर्ण प्रजा उत्पन्न होती है ।

श्री शिवानन्द स्तुति

SRI SIVANANDA STUTI

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

महाकर्ता जीवत्वमितशरदो नः शुभकरो
 महाभोक्ता कल्याणगुणनिलयो जीवतु चिरम्।
 महात्यागी सन्तोषनिधिरिरुग्जीवतु चिरम्
 शिवानन्दः स्वामी जलधिहृदयो जीवतु चिरम्॥५॥

हम सबका कल्याण करने वाले 'महाकर्ता' दीर्घायु हों। समस्त सद्गुणों के भण्डार 'महाभोक्ता' चिरायु हों। सूर्य-सम उज्ज्वल कान्ति से युक्त, सन्तोष एवं आनन्द रूपी निधि से सम्पन्न 'महात्यागी' दीर्घायु हों। सागर-सम विशालहृदयी श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज चिरायु हों।

प्रणम्य पादौ परमार्थदीपौ गुरोः प्रपञ्चोपशमौ महान्तौ।
 अथायमात्मा लयमेति शान्ते शिवे चिदानन्दघने समस्ते ॥६॥

श्री गुरुदेव के दिव्य चरण जगत्-प्रपञ्च के नाशक एवं परम-तत्त्व के प्रकाशक हैं। उनके पावन चरणकमलों को श्रद्धापूर्वक प्रणाम करके मैं, यह आत्मा, स्वयं को शान्त-शिव-चिदानन्दघन परमात्मा में लीन करता हूँ।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

नवरात्रि सन्देश

माँ भगवती के विषय में भारतीय अवधारणा

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

सभ्यता के प्रारम्भिक काल में जब आदिमानव मातृसत्तात्मक समाज में रहता था, उसी समय से माँ भगवती की उपासना का आरम्भ हुआ। उसके पश्चात्, सभ्यता की उत्तरोत्तर प्रगति के साथ-साथ मातृसत्तात्मक व्यवस्था धीरे-धीरे समाप्त होती गयी और अब परिवार का मुखिया 'पिता' को माना जाने लगा तथा उससे ही समस्त पारिवारिक कार्यों की स्वीकृति एवं मार्गदर्शन लेना आवश्यक माना गया। परिणामतः, मनुष्य की भगवान् के सम्बन्ध में अवधारणा में भी परिवर्तन हुआ और भगवान् की 'परम पिता' के रूप में उपासना प्रारम्भ हुई। परन्तु, माँ भगवती की उपासना यथावत् प्रचलित रही, क्योंकि एक भक्त के लिए भगवान् की 'माता' के रूप में अवधारणा अधिक प्रियकर थी; माँ से ही बालक का सर्वाधिक घनिष्ठ सम्बन्ध होता है। अतः बाद में, हिन्दू धर्म में भगवान् के विषय में 'मातृत्व' एवं 'पितृत्व' की अवधारणा के मध्य सामंजस्य स्थापित किया गया तथा लोग भगवान् के युगल रूप अर्थात् भगवती सीता एवं भगवान् राम, भगवती राधा एवं भगवान् कृष्ण दोनों की उपासना करने लगे।

मनुष्य के मन की अवधारणाएँ व्यावहारिक जगत् के अनुभव पर आधारित होती हैं। इसलिए उसकी अवधारणाएँ एवं आदर्श व्यावहारिक जगत् के सम्बन्धों एवं उदाहरणों से प्रभावित होते हैं। भगवद्-तत्त्व को किसी भी प्रकार की अवधारणा में सीमित नहीं किया जा सकता

है। परन्तु उन परम तत्त्व को एक अज्ञेय-अगाध शून्य मानने की अपेक्षा, एक दयालु पिता अथवा स्नेहशील माता मानकर उनसे सम्बन्ध स्थापित करना अधिक सरल है। भगवान् वस्तुतः निर्गुण हैं, परन्तु एक साधक के आत्म-विकास एवं आध्यात्मिक प्रगति के लिए भगवान् को सर्व-सद्गुण-निधि मानना आवश्यक है।

माता अपने बालक के प्रति अत्यधिक करुणाशील होती है। आप किसी अन्य की अपेक्षा अपनी माता के साथ स्वयं को अधिक स्वतन्त्र एवं सहज अनुभव करते हैं। माता ही आपकी रक्षा करती है, पालन-पोषण करती है, दुःख-कष्ट के समय सान्त्वना देती है, आपका उत्साह-वर्द्धन करती है। वह आपकी प्रथम गुरु होती है। एक माँ अपनी सन्तान के लिए अपना सर्वस्व त्याग कर देती है। आध्यात्मिक जगत् में भी एक साधक का माँ भगवती के साथ अत्यधिक घनिष्ठ सम्बन्ध होता है।

माँ पराशक्ति की आराधना-उपासना से आत्म-ज्ञान प्राप्त होता है। केनोपनिषद् का 'यक्ष-प्रश्न' प्रसंग इस सत्य की पुष्टि करता है। सच्चे हृदय से देवी भगवती की शरण में जाइए और सरलता एवं विनम्रतापूर्वक उनसे प्रार्थना करिए। अपने विचारों को पवित्र एवं उच्च बनाइए। एक बालक की भाँति सरल-निश्चल बन जाइए। अपनी वैयक्तिक पहचान, अहंकारपूर्ण स्वभाव, कुटिलता, धूर्तता एवं स्वार्थ का पूर्णतः नाश करिए। माँ भगवती के पावन चरणकमलों में पूर्ण समर्पण करिए। उनके दिव्य

मन्त्रों का जप करिए। श्रद्धा एवं भक्तिपूर्वक उनकी आराधना करिए।

नवरात्रि गहन साधना करने का सर्वाधिक उचित अवसर है। ये नौ दिन माँ पराशक्ति की उपासना का पवित्र अवसर है। उनकी आराधना में लीन हो जाइए। अन्याय, अत्याचार, लोभ, स्वार्थ, घृणा एवं अन्य सभी कष्टदायक आसुरी शक्तियों पर दैवी शक्तियों की विजय के उपलक्ष्य में नवरात्रि उत्सव मनाया जाता है।

माँ भगवती की उनके सभी रूपों में पूजा करिए। वे परब्रह्म तत्त्व की सृजनात्मक शक्ति हैं। वे ब्रह्माण्डीय ऊर्जा की प्रतीक हैं। समस्त भौतिक पदार्थों का सारतत्त्व ऊर्जा ही है। ऊर्जा एवं चेतना अपृथक्करणीय हैं। ये दोनों वस्तुतः एक ही हैं। पंच महाभूत एवं उनसे बने समस्त पदार्थ माँ भगवती की ही बाह्य अभिव्यक्तियाँ हैं। बुद्धि, विवेक, मानसिक शक्ति एवं संकल्प उनकी आन्तरिक अभिव्यक्तियाँ हैं। मानवता उनका प्रकट स्वरूप है। अतः मानवता की सेवा माँ भगवती की ही उपासना है।

ऐसा अनुभव करिए कि देवी भगवती ही आपके नेत्रों से देखती हैं, कानों से सुनती हैं और हाथों से कार्य करती

हैं। शरीर, मन, प्राण, बुद्धि तथा इनकी सब क्रियाएँ माता पराशक्ति की अभिव्यक्तियाँ हैं। एक जीवनी-शक्ति ही सबके हृदयों में स्पन्दित होती है। आपके अन्तःकरण में स्वार्थ एवं घृणा कैसे रह सकते हैं जब आप जानते हैं कि किसी अन्य मनुष्य से घृणा करने का अर्थ माँ भगवती से घृणा है; तथा किसी के प्रति स्वार्थपूर्ण आचरण करना स्वयं की ही हानि करना है? अपने हृदय में समस्त प्राणियों के एकत्व की चेतना को जाग्रत करिए। दिव्य एकत्व के इस आदर्श का ध्यान करिए तथा जीवन में इसका अभ्यास करिए।

माँ पराशक्ति की कृपा असीम है; उनकी करुणा अपार है। वे हृदय की अल्प पवित्रता से ही प्रसन्न हो जाती हैं। नवरात्रि का पावन अवसर समीप आ रहा है। इस बहुमूल्य अवसर को व्यर्थ मत गँवाइए। देवी भगवती की कृपा-प्राप्ति के लिए गम्भीर प्रयास करिए। वे आपके सम्पूर्ण जीवन को परिवर्तित कर देंगी और आपको दिव्य ज्ञान, आध्यात्मिक अन्तःदृष्टि एवं कैवल्य-मोक्ष से आशीर्वादित करेंगी। आप सब माँ दुर्गा का असीम अनुग्रह प्राप्त करें।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

हे देवी! सर्वशुभे, जय-सम्पदा दात्री, तुम्हें नमस्कार है! इस धरा पर सौहार्द-वृष्टि करें और अपनी दया-दृष्टि से हमारी सदैव रक्षा करें!

पर्वतराज हिमवान् की पुत्री पार्वती हैं। वे भगवान् शिव की शक्ति अथवा पत्नी हैं। वे जगज्जननी हैं। वे ब्रह्म को प्रकट करने वाली हैं। वे केवल लोकमाता अथवा जगन्माता ही नहीं, ब्रह्मविद्या भी हैं। उनके नामों में से एक नाम शिवज्ञानप्रदायिनी है। वे शिवदूती, शिवाराध्या, शिवमूर्ति और शिवंकरी भी कहलाती हैं।

भगवद्-साक्षात्कार प्राप्ति के लिए देवी की अनुकम्पा एक अनिवार्य तत्त्व है। पार्वती अथवा शक्ति सर्वेसर्वा हैं। आपको योग के द्वारा शक्ति जाग्रत करनी पड़ेगी। तब शक्ति की कृपा आपको भगवद्-साक्षात्कार की ओर, परम मोक्ष प्राप्ति तथा अनन्त शाश्वत परम आनन्द प्राप्ति की ओर ले जायेगी।

स्वामी शिवानन्द

परब्रह्म एवं माया एक ही हैं

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

देवी-तत्त्व की व्याख्या यह सुस्पष्ट करती है कि दिव्य शक्ति ही सब कुछ हैं। हम इस भौतिक जगत् में जो कुछ भी देखते हैं, वह परब्रह्म की इस सर्वोच्च शक्ति का ही प्रभाव है। उन्हें 'आदिशक्ति' कहा जाता है। उन्हें 'पराशक्ति' एवं 'महाशक्ति' नामों से भी जाना जाता है।

परम-तत्त्व एवं इस दिव्य शक्ति के मध्य वस्तुतः क्या सम्बन्ध है—यह प्रश्न अत्यन्त रोचक है और इसलिए यह समस्त महान् विचारकों के मनों में जिज्ञासा उत्पन्न करता है। इन विचारकों ने इस विषय में अपनी विभिन्न व्याख्याएँ दी हैं, परन्तु ब्रह्मसाक्षात्कार प्राप्त महापुरुषों ने हमें परब्रह्म एवं पराशक्ति के सम्बन्ध के रहस्य को अत्यन्त स्पष्ट शब्दों में बता दिया है। उन्होंने हमें बताया है कि किस प्रकार परब्रह्म और उनकी सर्वोच्च रहस्यमयी शक्ति 'माया' अथवा 'देवी' वस्तुतः एक ही हैं। वे बाहर से भिन्न प्रतीत होते हैं, परन्तु वे एक ही हैं। वास्तव में यह भिन्नता-रहित भेद है। परब्रह्म एवं पराशक्ति का यह सम्बन्ध ऐसा ही है; मानो वे एक ही सिक्के के दो पहलू हों—एक दूसरे से भिन्न परन्तु अभिन्न भी।

आप देवी के बिना परब्रह्म का तथा परब्रह्म के बिना देवी का चिन्तन नहीं कर सकते हैं। ज्ञानीजन हमें समझाते हैं कि किस प्रकार देवी अथवा माँ पराशक्ति, व्यक्त एवं अव्यक्त के मध्य एक रहस्यपूर्ण कड़ी हैं। देवी वह माध्यम हैं जो अव्यक्त को व्यक्त से जोड़ती हैं। उदाहरणतः कार्य-कारण सिद्धान्त के अनुसार—एक कार्य होता है तथा उसका एक कारण होता है जो उस कार्य के लिए उत्तरदायी होता है। परन्तु, वह क्या है जो कार्य एवं

कारण को जोड़ता है? एक ऐसी रहस्यमयी कड़ी है जो इन दोनों को जोड़ती है तथा एक बनाती है। कार्य एवं कारण बाहर से भिन्न प्रतीत होते हैं, परन्तु वास्तव में ये दोनों एक ही प्रक्रिया के दो बिन्दु अथवा सिरे हैं। कारण के कार्य-रूप में व्यक्त होने की यह प्रक्रिया, कारण को कार्य-रूप में व्यक्त करने वाली यह शक्ति, माया अथवा देवी नाम से जानी जाती है।

परब्रह्म का अचल एवं अक्रिय तत्त्व के रूप में भी वर्णन किया जाता है; क्योंकि यह तत्त्व असीम एवं अनन्त है अतः इसमें गति अथवा क्रिया का प्रश्न ही नहीं उठता है। पराशक्ति अथवा देवी, परब्रह्म का ही सक्रिय स्वरूप कही जाती हैं। ज्ञानीजन कहते हैं कि परब्रह्म और पराशक्ति उसी प्रकार अपृथक्करणीय हैं जिस प्रकार दूध और उसकी श्वेतता, अग्नि और उसकी उष्णता तथा सर्प और उसकी वक्र गति। आप जैसे ही दूध के विषय में सोचते हैं, उसकी श्वेतता अर्थात् सफेद रंग का विचार स्वतः ही आ जाता है। इसी प्रकार, अग्नि के विषय में सोचते ही उसकी उष्णता का विचार स्वयमेव आ जाता है। यदि आप अग्नि से उसकी उष्णता, उसकी दाहक-शक्ति को अलग करते हैं, तो फिर आप उसे अग्नि नहीं कह सकते हैं। अग्नि और उसकी दाहक-शक्ति के समान परब्रह्म एवं पराशक्ति एक ही हैं। यदि परब्रह्म अग्नि हैं, तो देवी इस अग्नि की दाहक-शक्ति हैं।

ब्रह्म एवं माया अथवा शक्ति के रहस्यपूर्ण सम्बन्ध को एक आधुनिक उदाहरण द्वारा अधिक सरलता से समझा जा सकता है; वह उदाहरण है—विद्युत्-शक्ति।

एक बैटरी में विद्युत्-शक्ति संचित होती है, परन्तु उसमें यह सक्रिय अवस्था में नहीं रहती है। यह अक्रिय अवस्था में होती है। बैटरी को एक स्थान से दूसरे स्थान पर ले जाया जा सकता है और इसे देखकर कोई यह जान नहीं पायेगा कि इसमें इतनी अद्भुत, इतनी अधिक शक्ति छिपी है। परन्तु जिस क्षण बैटरी में छिपी इस विद्युत्-शक्ति को इलेक्ट्रिक सर्किट द्वारा सक्रिय बनाया जाता है, उसी क्षण यह अक्रिय शक्ति अद्भुत रूप में क्रियाशील हो जाती है। यह प्रकाश की गति से दौड़ती है; आपको आघात भी पहुँचा सकती है। यह विद्युत्-शक्ति बल्ब में प्रकाश के रूप में, पंखे में वर्तुलाकार गति के रूप में, रेफ्रिजरेटर में अत्यधिक ठण्ड, इलेक्ट्रिक हीटर में अत्यधिक गर्मी के रूप में तथा इलेक्ट्रिक सायरन में ध्वनि के रूप में प्रकट होती है। बैटरी में अक्रिय अवस्था में रहने वाली यह विद्युत्-शक्ति प्रकाश, गति, शीतलता, उष्णता, ध्वनि तथा अन्य ऐसे असंख्य रूपों में अभिव्यक्त होती है जिनका हम अपनी इन्द्रियों द्वारा अनुभव कर सकते हैं।

इसी प्रकार एक ही परम शक्ति अपने अक्रिय, अचल, अतीन्द्रिय स्वरूप में परब्रह्म कही जाती है जो नाम-रूप से रहित है, अव्यक्त है; परन्तु यही परम शक्ति अपने क्रियात्मक स्वरूप में स्वयं को इस भौतिक जगत् के विभिन्न नाम-रूपों में अभिव्यक्त करती है। माँ पराशक्ति ही विद्युत्-शक्ति है, वे ही सूर्य का प्रकाश हैं, समुद्र की अतल गहराई हैं, इन्द्रियों की क्रियाएँ हैं, फूलों की सुगन्ध हैं, ध्वनि की मधुरता हैं। इस जगत् में दृश्य-अदृश्य जो कुछ भी है, वह सब पराशक्ति ही हैं। वे मनुष्यों में मन, बुद्धि, वृत्तियों एवं भावनाओं के रूप में विद्यमान हैं। एक व्यक्ति के भीतर अथवा बाह्य भौतिक प्रकृति में जो कुछ भी हम देखते हैं, वह देवी भगवती ही हैं। वे इस जगत् की स्रोत हैं, वे ही इसकी पालनकर्त्री एवं लयकर्त्री हैं। **सर्व शक्तिमयं**

जगत्—यही परम सत्य है। इस जगत् में स्थूलतम वस्तु से सूक्ष्मतम वस्तु तक, क्षुद्रतम वस्तु से महानतम वस्तु तक जो भी कुछ है, वह सब पराशक्ति के विविध रूप हैं। यह ब्रह्माण्डीय शक्ति ही सृष्टि के समस्त नाम-रूपों में अभिव्यक्त होती हैं, यही सबका स्रोत हैं।

हम नवरात्रि में इन महाशक्ति की ही विभिन्न रूपों में पूजा-आराधना करते हैं। भक्तजन इन परम शक्ति की “महाकाली, महालक्ष्मी एवं महासरस्वती”—इन तीन रूपों में आराधना करते हैं। नवरात्रि के नौ दिनों को तीन वर्गों में विभाजित किया गया है—प्रथम तीन दिन देवी की उपासना ‘महाकाली अथवा दुर्गा’ रूप में की जाती है। अगले तीन दिन, हम माँ भगवती की ‘महालक्ष्मी’ के रूप में पूजा करते हैं। अन्तिम तीन दिन, हम उनकी ‘महासरस्वती’ के रूप में आराधना करते हैं।

एक साधक का सर्वोपरि कार्य यही है कि वह सबसे पहले अपने स्वभाव के पाशविक एवं आसुरी-तत्त्वों अर्थात् दुर्गुणों का नाश करे। साधनामय जीवन की प्रथम अवस्था में साधक माँ दुर्गा की उपासना द्वारा अपने निम्न पाशविक स्वभाव को नष्ट करता है।

राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर मानव के जीवन और कार्य-व्यवहार के लिए धन-सम्पत्ति का होना अत्यावश्यक है। इसलिए देवी भगवती जगत् में अपने अष्टलक्ष्मी स्वरूप में अभिव्यक्त होती हैं—धान्य, धन, ज्ञान, कला-विज्ञान, बल, ऐश्वर्य, राज्य एवं विजय। साधक महालक्ष्मी की आराधना द्वारा अपने हृदय में सद्गुणों की निधि का संचय करता है।

यदि साधक अपने लक्ष्य के प्रति वास्तव में गम्भीर हैं, यदि उनमें दुःख-कष्ट, रोग एवं मृत्यु से आक्रान्त इस भौतिक जीवन के बन्धन से मुक्त होने की तीव्र उत्कण्ठा है, यदि उनमें शाश्वत शान्ति एवं आनन्द

प्राप्ति की गहन इच्छा है, तो उन्हें सत्य का परम आराधक बनना होगा। तभी माँ सरस्वती उन पर अनुग्रह करेंगी और उन्हें परम-सत्य का ज्ञान प्राप्त होगा। 'सत्य' माँ सरस्वती का ही उज्ज्वल ज्योतिर्मय स्वरूप है; अतः हमें प्रतिदिन इस सर्वोच्च सद्गुण का ध्यान करना चाहिए।

यदि साधक आत्म-वैभव में संस्थित होना चाहता है, तो उसे माँ सरस्वती का 'सत्य' के रूप में आह्वान करना चाहिए, उनकी उपासना करनी चाहिए। यदि साधक में इस सद्गुण का अभाव है, तो उसके हृदय में आत्मा की ज्योति प्रकाशित नहीं हो सकती है। अतः हमें सदैव माता सरस्वती का 'सत्य' के रूप में

ध्यान करना चाहिए। इस कलियुग में सत्य महानतम योग है; सत्य ही महानतम तपस्या है। जो मनुष्य सत्यनिष्ठ है, उसने वस्तुतः भगवान् को प्राप्त कर लिया है। हमें सदैव माता सरस्वती के इस स्वरूप 'सत्य' की महत्ता को समझना चाहिए। इसका चिन्तन-ध्यान करना चाहिए। हमें अपने विचारों, शब्दों एवं कार्यों में परिपूर्ण सत्यता को अपनाने का सदैव हर सम्भव प्रयास करना चाहिए।

माँ भगवती की दिव्य कृपा इस अत्यावश्यक परन्तु कठिन कार्य को पूर्ण करने में हमारी सहायता करे।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

ब्रह्म सत् और शाश्वत है। यह शरीर असत् और नश्वर है। आत्मा और अनात्मा के विवेक से अमरत्व का स्रोत बहता है। यही प्राचीन उपनिषदों का ज्ञान है।

आत्मज्ञान प्राप्त करना चाहिए जो महान् पुरुषार्थ द्वारा मुक्ति प्राप्त कराता है। ब्रह्मज्ञान मुक्ति का सीधा साधन है। ब्रह्मज्ञान से उत्तम गति प्राप्त होती है। ब्रह्मज्ञान-प्राप्ति को ही पराविद्या कहते हैं। इससे अज्ञान का, संसार के मूल कारण का सर्वथा नाश होता है।

जिस प्रकार मनुष्य को जब तक पता नहीं चलता कि अमुक स्थान में धन गड़ा हुआ है, तब तक उसी स्थान से हो कर बार-बार आने-जाने पर भी उस धन को प्राप्त करना उसके लिए सम्भव नहीं होता है, उसी प्रकार यद्यपि सुषुप्ति में आप उस अमर आत्मा का नित्य-प्रति अनुभव करते रहते हैं, फिर भी उसको पहचानने में आप असमर्थ हैं। ज्ञान द्वारा इस अज्ञान को मिटाने पर ही उस परम तत्त्व के साथ एकरूपता प्राप्त की जा सकती है।

जिस प्रकार गहन अन्धकार को सूर्य मिटा देता है, उसी प्रकार महामोह-रूपी अन्धकार को ज्ञान-सूर्य दूर कर देता है। दीपक की शिखा अँधेरा दूर कर देती है, उसी प्रकार मनुष्य के सारे दुःखों और संकटों की कारण रूप अविद्या को ज्ञान दूर करता है। अतः आत्मज्ञान प्राप्त कीजिए। स्वयं प्रकाशित होइए और आनन्दपूर्वक विचरण कीजिए।

स्वामी शिवानन्द

चुम्बकीय आकर्षण

श्री स्वामी युगलप्रियानन्द माता जी

सद्गुरुदेव पूज्य श्री स्वामी शिवानन्द जी के अनुसार 'आश्रम के शंकराचार्य' श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज योग, वेदान्त, दर्शन एवं श्रीमद्भगवद्गीता के महान् ज्ञाता हैं तथा उनके जटिल रहस्यों, गूढ़ अर्थों के सटीक व्याख्याकार हैं। वे भारतीय धर्म, संस्कृति, आचार-विचार के रक्षक तथा पोषक हैं और हैं प्रखर व्यक्तित्व के प्रकाश-पुंज।

पूर्व एवं पश्चिम के जिज्ञासुओं की आध्यात्मिक और दार्शनिक पिपासा तृप्त होती है आपके सुबोधगम्य, स्पष्ट सरस अजस्र प्रवाहिनी दिव्य वाणी के अमृतोपदेश से। अलौकिक प्रवचनों की यह शान्तिदायक मन्दाकिनी सतत गतिशील है जिसमें अवगाहन कर आत्ममय हो उठते हैं हम सब। आपके विश्व-कल्याण-युक्त सन्देशों की यह शंख-ध्वनि उद्बुद्ध कराती है जग-जीवों को मोह-निद्रा से। स्वतः प्रस्फुटित ज्ञान-रश्मियाँ तथा प्रत्यक्ष अनुभूतियाँ जिनको आप एक मानवीय अवगुण्ठन में बद्ध रखना चाहते हैं, यदा-कदा विचार-विमर्श एवं प्रभु-चर्चा में 'सोई जाने जेहि देहु जनाई' की भाँति अहैतुकी कृपा से अधिकारी

जनों की अनुभूति हो जाती है, जिनसे धन्य-धन्य हो जाता है उनका जीवन।

पूज्य स्वामी जी महाराज वेदान्तियों के लिए ब्रह्म हैं तथा भगवत् प्रेमियों के लिए परम प्रेमास्पद के रूप तथा प्रियतम श्यामसुन्दर की खोज में तल्लीन एक व्यथित गोपिका के समान हैं।

आप वैराग्य की साक्षात् मूर्ति हैं, ज्ञान की पुण्य सलिला हैं, कर्म की स्फटिक शिला हैं, और हैं प्रेम की सुरभि। बुद्धि, कर्तव्य एवं भावना के इस अद्भुत त्रिवेणी-स्नान में जिज्ञासु, कर्मठ और भावुक चेतनामय, स्फूर्तिमय और भावमय हो जाते हैं। आप हैं ज्ञानियों का सत्, योगियों का चित् और प्रेमियों का आनन्द।

चुम्बकीय आकर्षण है आपके महान् अपूर्व व्यक्तित्व में। आपका महिमागान अकथनीय कथा है जिसका न आदि है न अन्त है। आप अखण्ड आनन्द हैं। उस असीम का ससीम बुद्धि द्वारा वर्णन अबोध शिशु की तोतली, अटपटी अभिव्यक्ति के तुल्य है।

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

आत्मा सभी प्राणियों में एक और समान है। उपाधि और अन्तःकरणों की भिन्नता के कारण वह आत्मा प्रत्येक प्राणी में विभिन्न रूपों में दिखायी देता है। आकाश एक और समान है। घड़ा, बादल, कमरा आदि भिन्न-भिन्न उपाधियों के कारण वह घटाकाश, मेघाकाश, मठाकाश आदि विभिन्न नामों और रूपों से पहचाना जाता है। जब वह उपाधि घड़ा टूट जाये, परदा हट जाये, तो घटाकाश विश्वाकाश में लीन हो जाता है। जब अन्तःकरण-रूपी उपाधि का नाश साधना द्वारा हो जाता है, तब जीवात्मा विश्वात्मा के साथ एक हो जाता है।

स्वामी शिवानन्द

तिरेसठ नयनार सन्त :

तिरुनावक्करसर नयनार

परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

अप्पर अथवा तिरुनावक्करसर ७वीं शताब्दी के सुप्रसिद्ध चार शैवाचार्यों में से थे। उनका जन्म तिरुमनैपाडी नाडू के तिरुवमूर में हुआ। पुकालनार उनके पिता थे और उनकी माता का नाम मथिनियार था। मथिनियार ने एक पुत्री को जन्म दिया, जिसका नाम उन्होंने तिलकावती रखा। कुछ वर्षों के बाद मथिनियार ने एक पुत्र को जन्म दिया, उसका उन्होंने मरुलीकैर नाम रखा जिसका अर्थ है अन्धकार को, अज्ञान को नष्ट करने वाला। अपने प्रारम्भिक जीवन में ही उन्होंने समस्त शास्त्रों का पूर्ण ज्ञान अर्जित कर लिया था।

जब तिलकावती १२वें वर्ष की आयु में पहुँची तो उसकी सगाई कलैपहार नाम के पल्लव सेना के एक सेनापति से कर दी गयी। किन्तु विवाह से पूर्व उसे राजा द्वारा किसी अन्य देश के राजा से होने वाले युद्ध में भेज दिया गया जहाँ वह युद्ध-भूमि में मारा गया।

पुकालनार गम्भीर रोग से आक्रान्त हो गया और उसका देहान्त हो गया। मथिनियार अपने पति के साथ ही सती हो गयी। उनके बच्चे अभी इस शोक से बाहर निकले भी नहीं थे कि कलैपहार के युद्ध-भूमि में वीरगति को प्राप्त हो जाने का दुःखद समाचार तिलकावती को मिला और क्योंकि सगाई हो जाने के कारण वह कलैपहार को अपना पति मानने लगी थी इसलिए उसने भी सती हो जाने का निर्णय कर लिया। किन्तु मरुलीकैर ने उसे यह कह कर ऐसा न करने देने का प्रयत्न किया कि अब वह उसकी माँ के स्थान पर है अतः उसके लिए ऐसा निर्णय न ले और जीवित रहे। तिलकावती ने छोटे भाई के कारण अपने मन

को समझा कर निर्णय परिवर्तित कर लिया, तथापि युवा होते हुए भी उसने साधुओं जैसा जीवन यापन किया। वह भगवान् शिव की गहन भक्त थी। उसके महिमामण्डित साध्वी-जीवन की भव्यता का गान तिरुमुरै के कवि द्वारा किया गया है। वह अप्पर की माता समान थी।

मरुलीकैर जब अभी अल्पायु के ही थे तभी से उन्होंने संसार की असारता को जान लिया था। उन्होंने स्वयं को सब प्रकार के दान के कार्यों में संलग्न कर लिया था। वे सर्वोत्तम धर्म को खोज कर फिर उसी में प्रवृत्त हो जाने के लिए अत्यन्त व्यग्र थे। उन्होंने जैनधर्म के विषय में और उसमें वर्णित अहिंसा-व्रत की अद्भुत साधना के सम्बन्ध में बहुत-कुछ सुन रखा था। उनको विश्वास हो गया कि जैनधर्म से उन्हें मोक्ष प्राप्त हो जायेगा अतः उन्होंने धर्म परिवर्तित कर लिया। वह पाटलीपुत्र (दक्षिण अरकोट जिले में) चले गये और वहाँ जैन विद्यालय में प्रवेश ले लिया। वहाँ वे जैनधर्म के समस्त ग्रन्थों में पूर्णतया पारंगत हो गये।

अपने भाई में आये इस परिवर्तन से तिलकावती का हृदय विदीर्ण हो गया। उसने अपना जन्म-स्थान त्याग दिया, तिरुवाडिगै विराट्टनम चली गयी और वहाँ मठ बना कर उसी में रहने लगी। उसने विराट्टनेश्वरर भगवान् से अत्यन्त विद्वलता सहित अपने भाई की रक्षा करने और उस पर कृपा-वृष्टि करने के लिए प्रार्थना की। एक दिन भगवान् ने उसे स्वप्न में दर्शन दिये और कहा, “मेरी बच्ची, तुम्हारे भाई ने मुझे पाने के लिए पहले से ही पर्याप्त तप किया है। मैं उसे आमाशय के भयंकर शूल से पीड़ित कर के निश्चित रूप से उसका हृदय परिवर्तित कर दूँगा और फिर उसे

अपनी शरण में ले लूँगा।”

मरुत्नीकैर अति भयंकर आमाशय-शूल से ग्रसित हो गये। पीड़ा इतनी दारुण थी कि वह सहन नहीं कर पा रहे थे। जैनों ने भरसक प्रयत्न किये किन्तु पीड़ा दूर नहीं कर सके। मरुत्नीकैर को आभास हो गया कि यह अनुभव उनके नेत्र खोलने के लिए हुआ था। उनका जैनधर्म से विश्वास उठ गया। उन्हें अपनी बहन की स्मृति हो आयी। उन्होंने जैन पोशाक उतार कर फेंक दी और किसी को भी सूचित किये बिना अपनी बहन के पास पहुँच गये। वह उसके चरणों में गिर कर अपनी रक्षा के लिए प्रार्थना करने लगे। वह समझ गयी कि यह भगवान् की ही लीला थी और उसने कहा कि भगवान् शिव की कृपा से वह पूरी तरह निरोग हो जायेगा। उसने उनके मस्तक पर भस्म लगायी और पञ्चाक्षरी मन्त्र का जप किया। उनका अज्ञान नष्ट हो गया। वह उन्हें विराट्टनेश्वर मन्दिर ले गयी। उन्होंने वहाँ भगवान् शिव की पूजा की और भजन गाया, “हे प्रभु, मैंने आपका और आपके धर्म का निरादर किया है। मैंने अनेकों कुकर्म किये हैं। एक बार गोदावरी-तट पर मैंने सन्तों के साथ तर्क-वितर्क किया और जैनधर्म की उत्कृष्टता स्थापित की। इस समस्त कुकृत्य के कारण यम भगवान् इस हृदयविदारक यन्त्रणा के रूप में स्वयं आये हैं। हे प्रभु, आप ही मेरे एकमात्र आश्रय एवं उद्धारक हैं। मेरी रक्षा करें। मैं सदैव आपके चरण-कमल अपने हृदय में धारण करके रखूँगा।” जैसे ही उन्होंने भजन समाप्त किया, समस्त पीड़ा लुप्त हो गयी। एक आकाशवाणी सुनायी दी, “आज से तुम तिरुनावक्करसर, ‘वाणी के देवता’ के नाम से जाने जाओगे। तुम्हारी प्रसिद्धि चतुर्दिक् व्याप्त होगी।” इस प्रकार भगवान् शिव की कृपा से उनकी श्रद्धा शैवधर्म में पुनः सुदृढ़ हो गयी।

तिलकावती भी अत्यधिक प्रसन्न हो गयी।

तिरुनावक्करसर भगवान् शिव के एकनिष्ठ भक्त हो गये और पञ्चाक्षरी मन्त्र जप करते हुए सदैव प्रभुभक्ति में लीन रहने लगे।

पाटलीपुत्र के जैन भयभीत हो गये कि यदि राजा को यह ज्ञात हो जायेगा कि तिरुनावक्करसर (जिसे उन्होंने धर्मेश्वर नाम दिया हुआ था) के रोग का उपचार करने में वह अपनी अयोग्यता के कारण असफल हो गये थे, इसलिए उसने पुनः शैवधर्म अपना लिया है, तो उन्हें राजा दण्डित करेगा। अतः उन्होंने एक असत्य कहानी गढ़ ली जिसमें तिरुनावक्करसर को राजा और राजधर्म अर्थात् जैनधर्म के विरुद्ध विश्वासघात करने का आरोप लगा दिया। राजा ने अपने मन्त्रियों को आज्ञा दी कि वह जा कर तिरुनावक्करसर को पकड़ें और उसके सामने प्रस्तुत करें। वह सेना सहित तिरुनावक्करसर के पास पहुँचे। जब तिरुनावक्करसर ने अपने ऊपर लगाये गये आरोप को सुना तो कहा, “मन्त्रियो, मैं अब आपके राजा की प्रजा नहीं रहा हूँ! अब तो मैं उन भगवान् शिव की प्रजा हूँ जो प्राणीमात्र के रक्षक, समस्त पापों के विनाशक, देवों के देव महादेव हैं, जो मुक्ति एवं परमानन्द प्रदाता हैं। राजा की अवज्ञा करना अन्य लोगों के लिए राजद्रोह हो सकता है मेरे लिए नहीं क्योंकि मैं अपने प्रभु की सुरक्षा में हूँ। भय मुझे स्पर्श नहीं कर सकता क्योंकि मेरे रक्षक वे हैं जिन्होंने अपने भक्त की रक्षा करने के लिए यमराज पर पादाघात कर दिया था।” मन्त्री उनकी महानता को जान गये थे किन्तु उनको ले जाये बिना राजा के पास जाने से भी डरते थे। इसलिए वह सब उनसे अपने साथ चलने की प्रार्थना करने लगे। करुणावश तथा शिवमहिमा स्थापित करने के लिए भी, तिरुनावक्करसर उनके साथ चले गये।

(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)

सत्-चित्-आनन्द

इस जगत् से सम्बन्धित हमारा समस्त ज्ञान मानसिक और बौद्धिक ज्ञान है, किन्तु परम सत्य न तो इन्द्रियों द्वारा जाने जा सकने का विषय है और न ही यह सीमित मन की पकड़ में आ सकता है। तथापि वेदान्त ने उस सत्ता का अस्थायी रूप से वर्णन करने का प्रयास किया है, और वह अनन्तिम व्याख्या है सत्-चित्-आनन्द। सत् का अर्थ परिपूर्ण अर्थात् परम सत्ता, चित् का अर्थ परिपूर्ण चैतन्य और आनन्द का अर्थ है परिपूर्ण आनन्द। वेदान्त का कथन है कि आप वही हैं—जन्म-मृत्यु से रहित, चैतन्य और समस्त दुःख-शोक से अतीत परम आनन्द।

वेदान्त केवल अस्थायी रूप में आपको यह परिभाषा देता है, और यह इसलिए दी गयी है कि आपके पास कोई अवधारणा हो जिस पर आप ध्यान कर सकें। क्योंकि यह मन देश-काल की सीमाओं में बँधा हुआ है, इसलिए शुद्ध चैतन्य पर चिन्तन-मनन करने के लिए एक आधार की आवश्यकता रहती है। इसके लिए कुछ ऐसा होना आवश्यक है जो थोड़ा अधिक स्थूल या ठोस हो जिस पर मन को टिकाया जा सके, अतः मन के आधार हेतु सत्-चित्-आनन्द की परिभाषा दी गयी, किन्तु यह भी अस्थायी या कहें तो, कामचलाऊ ही है। तथापि आपकी अपनी अनुभूति पर आधारित परम सत्ता को समझाने के लिए यह यथासम्भव निकटतम परिभाषा है। जो-कुछ भी आप यहाँ देखते हैं, सब अस्थायी है, और

इसका अस्तित्व परिपूर्ण नहीं है। यह होता है और फिर एक दिन अस्तित्वहीन हो जाता है—यहाँ के हर वस्तु-पदार्थ नाशवान् हैं। आप सब यहाँ इस हॉल में सशरीर बैठे हुए हैं, इन शरीरों में विद्यमान होते हुए यह सुन रहे हैं, मैं भी अपने इस शरीर में विद्यमान हूँ और इस शरीर के माध्यम से मैं बोल रहा हूँ। किन्तु एक दिन ऐसा आयेगा जब इनमें से किसी भी शरीर का अस्तित्व नहीं रहेगा, ये सब अस्तित्वहीनता की स्थिति में चले जायेंगे। एक शताब्दी के उपरान्त इस हॉल में इस समय बैठे हुए आप सबमें से ऐसे किसी एक का भी अस्तित्व नहीं रहेगा जो यह कह सकता हो, “हाँ, हमने वहाँ बैठ कर यह प्रवचन सुना था।” अतः यहाँ की हर वस्तु अन्ततोगत्वा नाशवान् है।

इस विचार को स्पष्ट करने के लिए कि वह शाश्वत सत्ता सदैव विद्यमान है, उन्होंने इसे सत् कहा। यह समस्त भौतिक जगत् चेतना से विहीन है, इसलिए परम सत्ता की उस चेतनाहीनता से भिन्नता बताने के लिए परम सत्ता का वर्णन चित् शब्द से किया गया। इस संसार में समस्त प्राणियों के जीवन में दुःख का अनुभव सभी को करना पड़ता ही है, किन्तु वह परम आत्मा—आपका वास्तविक निजस्वरूप—समस्त दुःखों से परे, आनन्द स्वरूप है, इन तीनों की व्याख्याओं सहित उसे सत्-चित्-आनन्द, सच्चिदानन्द कहा गया।

वेदान्त की यह उद्घोषणा है, “आप वह ही हैं। इसको जानें और मुक्त हो जायें। अपने वास्तविक

निजस्वरूप का यह अज्ञान ही समस्त दुःख-कष्ट और क्लेशों का मूल कारण है। अज्ञान की इस गहन निद्रा से जागें और भ्रान्ति के इस पिंजरे से बाहर निकलें। अपने जन्म-मृत्यु से रहित असीम स्वरूप, अपने वास्तविक स्वभाव पर दृढ़ रहें और उसे अक्षुण्ण बनाये रखें, आप शाश्वत अनश्वर आत्मा हैं। बहुत दीर्घ काल से आप अपनी चेतना को इस शरीर के साथ की अपनी झूठी पहचान को बनाये रखने देते आ रहे हैं, अब इस भूल को सुधारें। जब भी मन इस गलत ढंग से सोचने लगे, तत्काल इसका विरोध करें। उसी क्षण सुनिश्चित करें कि आत्मा अजन्मा, शाश्वत और अनादि है। पञ्चतत्त्वों से निर्मित और एक दिन नष्ट हो जाने वाला यह शरीर आप नहीं हैं। अशुद्धियों से भरा हुआ अति चंचल यह मन आप नहीं हैं। अपनी सीमाओं में बँधी हुई यह बुद्धि भी आप नहीं हैं। आप वह हैं जो इस शरीर, मन और बुद्धि से अतीत है।” अवास्तविकता के प्रति अस्वीकृति और आत्मा के रूप में अपनी वास्तविकता की पहचान को बार-बार सुदृढ़ करते जाना, यह वेदान्त की साधना है। आप तब तक यह प्रक्रिया दोहराते रहें जब तक कि वह महान् जागरूकता आ नहीं जाती और जब तक आप अपने इस शरीर-मन को अपने से अलग, दूर और अपने से भिन्न वस्तु के रूप में देखने नहीं लग जाते तथा स्वयं को अपरिवर्तनशील द्रष्टा एवं साक्षी के रूप में नहीं जान लेते। यह वेदान्त है।

वेदान्त की साधना का प्रारम्भ मन के शुद्धिकरण से होता है। मन को निश्चित रूप से उचित दिशा में सोचने के लिए प्रशिक्षित करना होता है, तथा बुद्धि को अति तीक्ष्ण करना अनिवार्य है जिससे कि इसकी ग्रहण शक्ति अत्यधिक सूक्ष्म हो जाये। इसके लिए वेदान्त का विद्यार्थी सर्वप्रथम तर्कशास्त्र का अध्ययन करता है। विद्यार्थी को

पूर्ण रूप से तथा इतनी भलीभाँति इसे सीखना पड़ता है कि उसकी बुद्धि ‘क्षुरस्यधारा’ अर्थात् छुरे की धार के समान पैनी हो जाये और वह अत्यन्त सुव्यवस्थित ढंग से क्रमबद्ध विचार कर सके। मन और बुद्धि को यह सूक्ष्म तत्त्व समझने हेतु ग्रहणशील बनने के लिए विकसित करने के उपरान्त शिष्य गुरु के पास बैठ कर उससे वेदान्त के सूक्ष्म सत्यों की व्याख्या करने के लिए प्रश्न करता है। गुरु जो वर्णन करता है उसके गूढ़ अर्थों को केवल भलीभाँति सुशिक्षित मन-बुद्धि वाला शिष्य ही ग्रहण कर सकता है। शिष्य को बार-बार प्रश्न करने होते हैं, शंकाएँ व्यक्त करनी और उनका समाधान करवाना होता है। वेदान्त के इस पथ में प्रथम साधना, श्रवण है।

इस प्रकार ब्रह्मनिष्ठ गुरु के प्रवचनों के श्रवण के उपरान्त साधना का द्वितीय अंग यह है कि जो-कुछ आपने श्रवण किया है उस पर बार-बार मनन करना। जो-कुछ सुना है उसके विभिन्न पहलुओं पर गहराई से चिन्तन करें, तब तक और अधिक गहराई में जाने का प्रयत्न करते रहें जब तक यह और भी अधिक स्पष्ट नहीं हो जाता। एक बार जो श्रवण किया गया है उस पर आपको निश्चित रूप से सैकड़ों बार मनन करते जाना चाहिए। बार-बार उसे मन में दोहरायें, गहरे ध्यान से, एकाग्रता सहित एकनिष्ठतापूर्वक उस पर मनन करें। यह साधना का द्वितीय अंग है।

दीर्घ काल पर्यन्त इस प्रकार निरन्तर श्रवण और मनन की साधना से यह सत्य आपकी चेतना में गहरे उतर जाते हैं, और तब आप तृतीय प्रक्रिया की ओर अग्रसर होते हैं। आप अपने मन एवं बुद्धि की समस्त किरणों को एकत्रित करके उन्हें उन सत्यों पर एकाग्र करते हैं जो अब तक आपकी चेतना में और अधिक गहरे उतर चुके हैं। उन पर आप निरन्तर एकाग्रतापूर्वक ध्यान करते हैं। यह एक

विशेष प्रकार का ध्यान है। परिपूर्ण सत्य के ऊपर यह एक गहन एवं विश्लेषणात्मक ध्यान है। आपको अपने निज वास्तविक स्वरूप पर, निजात्मा पर ध्यान करना है, वह निज आत्मस्वरूप जो देश-काल की सीमाओं में बद्ध नहीं है, समस्त सीमित उपाधियों से रहित, समस्त सीमाओं से पूर्णरूपेण उन्मुक्त—देह, इन्द्रियाँ, प्राण, मन और अहंकार—सबसे अलग, सबसे विहीन, पूर्णतया स्वतन्त्र आत्मा! परिपूर्ण सत्य पर, परमात्मा पर यह अत्यन्त सूक्ष्म और अमूर्त ध्यान है और यह साधना का तृतीय अंग है।

जब आप अपने वास्तविक स्वरूप की जागरूकता की एक झलक पाने में सफल हो जाते हैं,

तब आपकी चेतना विस्तृत हो जाती है और आपको अचानक अनुभूति होती है कि आप उस अनन्त के, उस वैश्व सत्ता के ही अनिवार्य अंग हैं। यही वह अवस्था है जब नदी सागर में पहुँच जाती है, उससे प्रत्यक्ष संवाद कर सकती है, और यहीं पर आपकी छोटी 'मैं' की चेतना वैश्व चेतना में, परम चैतन्य में लीन हो जाती है। यह वेदान्त की परम अनुभूति है जहाँ वैयक्तिकता, निरुपाधिक, असीम परम सत्ता में विलीन हो जाती है।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

जो बुद्धि सारी विषय-वासनाओं से अनासक्त हो कर आत्मा में ही स्थित है, ऐसी शुद्ध बुद्धि की सहायता से चित्त की समता या समदृष्टि के साथ यदि हम काम करते हैं, तो वह काम कितना बन्धनकारक क्यों न हो, उसकी बन्धनशीलता समाप्त हो जाती है। हमें निरन्तर अभ्यास के द्वारा मन की समता और बुद्धि की शुद्धता साधनी पड़ती है। ईश्वर ने हमें यह अद्भुत यन्त्र दिया है ताकि इससे हम मानवता की सेवा करें और उसके द्वारा अमर जीवन प्राप्त कर सकें। यदि मनुष्य इस शरीर का उपयोग अपनी क्षुद्र वासनाओं और तुच्छ स्वार्थों की पूर्ति के लिए करता है, तो वह दया और तिरस्कार का पात्र बनता है। वह जन्म-मरण के चक्र में फँसता है। हम जो भी काम करें, हर समय हमें अपना चित्त आत्मा या ईश्वर में लीन रखना चाहिए। जिसने शुद्ध और सम-बुद्धि का विकास किया है और जो सदा आत्मस्थ रहता है, वह इस बात के लिए सजग रहता है कि प्रत्येक कर्म अन्तर्यामी के द्वारा ही हो रहा है। उसी को यह वास्तविक भान होता है कि सचमुच में ईश्वर ही इस शरीर-यन्त्र का संचालन-परिचालन करता है। ऐसा समत्वयुक्त योगी ही मूलभूत सिद्धान्त को जान पाता है जो सिद्धान्त शारीरिक क्रियाओं में निहित है। वह किसी भी फल की आशा किये बिना ईश्वरेच्छा की पूर्ति की दृष्टि से ईश्वर ही के लिए सारा काम करता है और परिणामस्वरूप शाश्वत सुख और आनन्द के अमर साम्राज्य को पा लेता है।

स्वामी शिवानन्द

आध्यात्मिकता का सत्य-स्वरूप :

पदार्थों के प्रति अध्यात्म-भाव

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

अतः, वैराग्य मन को पदार्थों के प्राकृतिक क्रम से सामंजस्य स्थापित कराने की प्रवृत्ति के प्रयास का नाम है, तथा जब यह व्यवहार भली-भाँति परिपूर्ण हो जाता है, उस समय मानसिक स्वस्थता का आभास होता है, जो पदार्थों के प्रति उचित व्यवहार है। गलत 'व्यवहार' मानसिक रोग है। राग तथा द्वेष मनोरोग हैं। हमें 'राग' शब्द अति प्रिय है। हमें प्रतीत होता है कि यह हमारे लिए महान्, भव्य, दिव्य आशीष है, परन्तु ऐसा नहीं है। यह भी मन का स्नेह है क्योंकि जहाँ पदार्थ का अभाव है, वहाँ प्रेम नहीं हो सकता, तथा जैसा हमें बारम्बार बताया गया है कि पदार्थ की वास्तविकता वह नहीं है जैसी हमारी इन्द्रियों को प्रतीत होती है, अतः, राग की सत्ता भी वैसी नहीं हो सकती, जैसी वह प्रतीत होती है क्योंकि राग के पदार्थ के अभाव में राग क्या है? समस्त भावनात्मक क्रियाकलाप, चाहे वे राग-रूप में हों, अथवा द्वेष-रूप में, आध्यात्मिक जागरूकता होने पर आत्म-पूर्णता तथा आत्म-सन्तोष के रूप में समाप्त हो जाते हैं। यह वितृष्णा है जिसकी चर्चा पतंजलि करते हैं। हमें पदार्थों की इच्छा नहीं है क्योंकि अब हमने पदार्थों को बेहतर रूप में समझ लिया है।

हमारे अन्दर पदार्थों की इच्छा क्यों नहीं है—यह अत्यन्त विचारणीय विषय है। ऐसा क्यों है कि पदार्थों की इच्छा ही न हो? हम पदार्थों के प्रति इच्छा को इतना अधिक क्यों नकार रहे हैं? पदार्थ-इच्छा में त्रुटि क्या है? वस्तुओं के प्रति राग, द्वेष अथवा पदार्थों के प्रति येन-

केन-प्रकारेण इच्छा करने में हम क्या त्रुटि कर रहे हैं? क्या कारण है? कारण स्पष्ट है। यह पदार्थों के संघटन के विरुद्ध है। यह अवैज्ञानिक है क्योंकि पदार्थों के क्रम तथा ब्रह्माण्ड के स्वरूप में सब कुछ मूलभूत सम्बद्धता द्वारा व्यवस्थित है। यह प्रणाली विराट कहलाती है। पदार्थों की मूलभूत सम्बद्धता का चेतना-सामग्री में परिवर्तित होना ही विराट का अनुभव है। इस सम्बद्धता से हमारा क्या तात्पर्य है? यह ज्ञान है कि पदार्थों का अस्तित्व नहीं हो सकता, तथा, इसीलिए विषयों की सत्ता भी नहीं हो सकती। कारण नहीं हो सकते, तथा, इसीलिए, प्रभाव भी नहीं हो सकते तथा विलोमतः। पदार्थों के पारस्परिक सम्बन्ध में हम यह नहीं कह सकते कि क्या कारण है, तथा क्या प्रभाव, पदार्थ क्या है तथा विषय क्या है, प्रेमी कौन है तथा वह कौन है जिसे प्रेम किया जा रहा है। हम कुछ नहीं कह सकते। बाह्यता, एकान्त, भिन्नता का विचार आसक्ति का कारण है, जो इच्छा, कामना इत्यादि का नियम है; तथा जहाँ तक पदार्थ हेतु कोई इच्छा पदार्थों के मध्य जैविक सम्बद्धता न होने की दृढ़ता करती है, इच्छा सत्य के विरुद्ध है, तथा, इसीलिए, यह उपयुक्त नहीं है। इच्छा स्वयं ही अनुपयुक्त है।

हमें अपने अन्दर पदार्थों के साथ 'बहुत हुआ' की भावना उत्पन्न करनी चाहिए। एक प्रकार की पर्याप्तता, सन्तोष का भाव हमारे भीतर उत्पन्न होना चाहिए, इसीलिए नहीं कि हमारे पास वस्तुओं का अभाव है, इसीलिए नहीं कि हमें वस्तुओं की प्राप्ति नहीं हो सकती, इसीलिए नहीं

कि हमें बाह्य रूप में संकट है, वरन् इसीलिए कि हमें स्वयं पदार्थों की आवश्यकता का आभास नहीं होता; हमारे पास पदार्थ प्रचुर मात्रा में हैं। या तो हमारे पास सब वस्तुएँ बहुलता में होती हैं, अथवा हम यह जान लेते हैं कि इच्छा करना सही नहीं है। 'पंचदशी' जैसे प्रसिद्ध वेदान्त शास्त्रों में हमें बताया गया है कि एक महान् ऋषि अथवा ज्ञानी को कोई इच्छा नहीं होती। एक राजा, जिसका नियन्त्रण सम्पूर्ण पृथ्वी पर है, की कोई इच्छा नहीं हो सकती। राजा की कोई इच्छा नहीं है क्योंकि उसके लिए इच्छा हेतु कुछ है ही नहीं। जब सम्पूर्ण पृथ्वी उसकी है, तो वह क्या इच्छा करे? वह जो भी चाहे, वह उसके नियन्त्रण में है। ऋषि तथा ज्ञानी इच्छा-रहित होते हैं, परन्तु उसका कारण सर्वथा भिन्न है। राजा तथा ऋषि, दोनों में सन्तोष, अतिरेक, 'बहुत है' की भावना होती है, यद्यपि भिन्न कारणों से। इस उपमा में, सही अथवा गलत रूप में, यह बताया गया है कि भले ही हम उन्हें प्राप्त कर सकें अथवा नहीं, जब तक संसार में स्पृहणीय पदार्थ हैं, हमें इच्छाओं से मुक्ति नहीं मिल सकती। स्पृहणीय पदार्थ होने ही नहीं चाहिए। परन्तु वे हैं, फिर हम क्या करें? या तो हमें सम्पूर्ण पृथ्वी पर राज्य करते राजा के समान पदार्थों को पूर्णतया प्राप्त करना चाहिए, अथवा ज्ञानी ऋषि के समान उन्हें अपने स्वभाव का भाग बनाना चाहिए। अन्यथा, हम इच्छा-मुक्त नहीं हो पायेंगे।

वैराग्य पदार्थों के वैज्ञानिक, तार्किक अनुसन्धान द्वारा भी सम्भव है, उदाहरणार्थ, जैसे कोई भौतिकशास्त्री माइक्रोस्कोप द्वारा स्वर्ण का निरीक्षण करे, "यह स्वर्ण का टुकड़ा अत्यन्त सुन्दर है, यह मुझे चाहिए। मैं इसे माइक्रोस्कोप द्वारा देखता हूँ।" परन्तु, जब वह उस टुकड़े को माइक्रोस्कोप में देखता है, तो उसे स्वर्ण नहीं दिखायी देता। उसे ज्ञात होता है कि जो पत्थर के अन्दर है, वही

स्वर्ण के भीतर भी है, तथा जिन घटकों द्वारा पत्थर नामक पदार्थ बना है, उन्हीं घटकों की पुनर्व्यवस्था स्वर्ण की प्रतीति कराती है।

'पंचदशी' में प्रतिपादन अत्यन्त विस्तृत रूप में है। छठे अध्याय के अन्त में महान् लेखक कहते हैं कि वैराग्य के विविध कारण हैं, परन्तु वैराग्य उदय होने का जो भी कारण हो, वह आध्यात्मिक होना चाहिए—जिसका तात्पर्य है, हमें अपने कदम पीछे हटाने की आवश्यकता नहीं होनी चाहिए। योग-पथ पर अनेक ईमानदार तथा सच्चे साधक स्वयं के साथ सामंजस्य स्थापित न करने के कारण अपने प्रयासों में विफल हो जाते हैं। जहाँ एक ओर हम दूसरों का आकलन करने में अत्यन्त चतुर हैं, हम स्वयं का आकलन करने में उतने चतुर नहीं हैं। हम स्वयं के प्रति अत्यन्त उदार हैं, तथा दूसरों के प्रति अत्यन्त कठोर हैं, जो अत्यन्त दुर्भाग्यपूर्ण है। तथ्य यह है कि हमें स्वयं के प्रति कठोरता बरतनी है, तथा दूसरों के प्रति थोड़ा सा उदार होना है, परन्तु हम ऐसा नहीं करते। योगी स्वयं के प्रति अत्यन्त कठोर होता है, यद्यपि वह दूसरों के प्रति अत्यन्त दयावान् होता है। वह अन्य व्यक्तियों के प्रति अत्यन्त दानशील होता है, परन्तु स्वयं के प्रति उतना उदार नहीं। स्वामी शिवानन्द जी महाराज इसका एक महान् उदाहरण थे। "दो, दो, दो, तथा तुम्हें भी प्राप्ति होगी" उनका दर्शन था, जैसा कि यीशु के साथ था। कम से कम, मेरे जीवन में एक ही ऐसा व्यक्ति है जो दान-दर्शन का अनुसरण करता था, तथा वे थे स्वामी शिवानन्द जी महाराज। मैंने ऐसे अन्य किसी महात्मा अथवा सन्त को नहीं देखा, जो देने में विश्वास रखे तथा यह सोचे कि देने से उसका कुछ नहीं घटता। हमें यह भय सदा रहता है कि देने से हमारा नुकसान होगा। "यदि मैं पाँच डॉलर देता हूँ, तो मेरा पाँच डॉलर

का नुकसान हो गया।” मेरे प्रिय मित्र, ऐसा नहीं है। हमारी कोई हानि नहीं होती, हमें कुछ प्राप्त ही होता है। हम यह नहीं जानते कि यहाँ पाँच डॉलर कम होने की प्रतीति होने पर वरिष्ठ बैंक में हमारे खाते में पाँच हजार डॉलर की वृद्धि होती है—मनुष्य अपनी मूढ़-मति द्वारा यह समझ नहीं पाता।

“दो, दो, दो, तथा यह तुम्हें बहुतायत में वापिस मिलेगा”, इसका तात्पर्य क्या है? इसका तात्पर्य है कि मनुष्य की समझ इस कार्य हेतु पर्याप्त नहीं है। मनुष्य का जन्म इस प्रकार की परिस्थितियों में हुआ जो स्वार्थपूर्ण व्यवहार, शारीरिक आराम, ख्याति, नाम, प्रसिद्धि, शक्ति इत्यादि पर बल देते हैं। ये सभी योग का भाग्य हैं। जितना अधिक हम योग के सोपान पर अग्रसर होंगे, लोगों की आँखों में हम उतने ही छोटे प्रतीत होंगे,

तथा अन्ततः, गुरु बनने के उपरान्त हम साधारण मनुष्य की भाँति प्रतीत होंगे। परन्तु, लोगों के सामने कोई भी छोटा प्रतीत नहीं होना चाहता।

अतः, योग की नीतियाँ तथा योग-मनोविज्ञान अलौकिक हैं तथा इसीलिए योगाभ्यास की अपेक्षाएँ अत्यन्त कठोर प्रतीत होती हैं। योग-सोपान पर कदम रखते ही व्यक्ति इस से दूर इसीलिए नहीं हो जाता है क्योंकि यह अत्यन्त कठोर हैं, वरन् इसीलिए कि एक नये साधक के अप्रशिक्षित मन के लिए इसे समझना कठिन है।

अतः, जब तक साधक को इस बात का सम्पूर्ण बोध न हो जाये कि जीवन में उसका वास्तविक लक्ष्य क्या है, गुरु का सान्निध्य लम्बी अवधि के लिए आवश्यक है।

(समाप्त)

(अनुवादिका : मेधा सचदेव)

सुख-दुःख, लाभ-हानि, जय-पराजय, जीवन-मरण आदि सब एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। भले के बिना बुरा नहीं रह सकता। मृत्यु के बिना जीवन नहीं रह सकता। ये सापेक्ष हैं। अज्ञानी लोग इस संसार में सुख-ही-सुख चाहते हैं। यह केवल भ्रम है। वे मृत्यु के बिना जीवन चाहते हैं, दुःख के बिना सुख चाहते हैं, हानि के बिना लाभ चाहते हैं। यदि मृत्यु नहीं चाहते हैं, तो फिर वैषयिक जीवन छोड़ दीजिए। पीड़ा नहीं चाहते हैं, तो ऐन्द्रिक सुख छोड़ दीजिए। पीड़ा और सुख, जीवन और मरण—ये सब परस्पर अविभेद्य रूप से जुड़े हैं। अशुभ, शुभ की महिमा बढ़ाता है; द्वेष, प्रेम की महिमा बढ़ाता है; असत्य, सत्य की महिमा बढ़ाता है। वेश्या पतिव्रता नारी की महिमा बढ़ाती है। दुष्ट, सन्त की महिमा बढ़ाता है। शराबी, संयमी की महिमा बढ़ाता है। यह संसार बड़ा अद्भुत संग्रहालय है। यहाँ केवल सन्त, साधु और सज्जन ही रहने लगे, तो फिर यह एक बड़ी जेल-जैसा दीखने लगेगा। संसार में आनन्द बनाये रखने के लिए विविधता प्रकट करना प्रकृति का स्वभाव है। इन सारे द्वन्द्वों से परे हो जाओ और अद्वैत ब्रह्म में लीन रहो। केवल वहीं परम सुख, परम आनन्द और परम ज्ञान पाओगे।

स्वामी शिवानन्द

मानव से ईश-मानव :**गुरुदेव के चमत्कार**

श्री एन. अनन्तनारायणन्
(पूर्व-अंक से आगे)

कभी-कभी गुरुदेव अपने किसी सुयोग्य शिष्य के ऊपर अद्भुत आध्यात्मिक कृपावृष्टि करते थे। स्वामी कृष्णानन्द जी एक ऐसे ही शिष्य थे। वे विशद एवं व्यावहारिक ज्ञान से सम्पन्न वेदान्ती स्वामी जी एक बार दीर्घ समय के लिए गम्भीर पित्तदोष एवं ज्वर से ग्रसित हो गये। उपवास और औषधि से भी कोई लाभ नहीं हो रहा था। स्वयं को प्रारब्ध कर्म के हाथों में छोड़ कर स्वामी कृष्णानन्द जी चुपचाप शैया पर लेट गये। अचानक शिर की पीड़ा समाप्त हो गयी। एक विलक्षण शक्ति का आवेग उनमें भर गया। अपने नेत्र मलते हुए वे उठ कर बैठ गये, “क्या! मैं यह स्वप्न देख रहा हूँ क्या?...ओह! क्या मैंने कोई मादक द्रव्य पान किया हुआ है?” स्वामी जी ने इधर-उधर देखा। शिवानन्द...शिवानन्द...शिवानन्द... उन्होंने देखा कि चारों ओर केवल और केवल स्वामी शिवानन्द जी ही थे। दीवारों पर शिवानन्द जी। कुर्सी के ऊपर शिवानन्द जी। पानी का घड़ा तक स्वयं स्वामी शिवानन्द जी ही थे। दरवाजा, दहलीज, छड़ी सब ही केवल स्वामी शिवानन्द जी। उनकी अपनी चारपाई, शरीर पर धारण किये हुए वस्त्र तक भी, सभी स्वयं स्वामी शिवानन्द जी! केवल स्वामी शिवानन्द जी महाराज का ही अस्तित्व था! पित्त नष्ट हो चुका था, ज्वर न जाने कहाँ उड़ गया था। और कुछ मिनट बाद स्वामी कृष्णानन्द जी स्नान कर रहे थे!

श्रीधर राव एक अन्य शिष्य थे जिन पर गुरुदेव ने विशेष कृपावृष्टि की। एक बार काशी विश्वनाथ मन्दिर के गर्भगृह में वह प्रार्थना कर रहे थे जब अचानक स्वामी

शिवानन्द जी महाराज की कृपा के अद्भुत चमत्कार को देख कर वह आनन्दविभोर हो गये। एक हृदयस्पर्शी पत्र में उन्होंने गुरुदेव को लिखा :

“आपकी असीम कृपा की थाह को मैं नहीं जानता! गुरुदेव ने वास्तव में एक कीट को उठा कर परम आनन्द के शिखर पर रख दिया है। जब मैं पावन मन्दिर में श्री विश्वनाथ भगवान् के सम्मुख बैठता हूँ तभी गुरुदेव के गढ़े हुए चमत्कार का अनुभव होता है। किसी योग्य व्यक्ति को यह उपलब्धि प्राप्त हो तो यह आश्चर्य नहीं है: किन्तु यहाँ तो एक ऐसा व्यक्ति है जो निम्न से भी निम्नतम है, तथापि उसे श्रेष्ठतमों को प्राप्त होने वाली कृपा की वृष्टि प्रदान कर दी गयी है।”

निश्चय ही चमत्कार! हाँ, स्वामी शिवानन्द जी का सबसे बड़ा चमत्कार उनका वह ढंग था जिससे उन्होंने सामान्य व्यक्तियों को सन्त बना दिया था। उन महान् गुरु के हाथों में पाशविकता ने मानवता के समक्ष समर्पण कर दिया और फिर मानवता को दिव्यता तक की ऊँचाइयों पर पहुँचा दिया गया। श्रीधर को भी उत्थापित किया। वह स्वामी चिदानन्द जी हुए और फिर समय के साथ वे स्वयं एक अति प्रिय सन्त के रूप में पुष्पित हो कर महकने लगे।

और स्वामी चिदानन्द जी, जो स्वयं श्रेष्ठतम सन्तों की श्रेणी में आते हैं, वे गुरुदेव के विषय में क्या कहते हैं? वे सदैव गुरुदेव के सम्बन्ध में सर्वोच्च श्रद्धा भाव रखते थे और अभिव्यक्त भी करते थे। गुरुदेव की महासमाधि के थोड़े ही समय बाद स्वामी चिदानन्द जी ने

आश्रम के दो-तीन कनिष्ठ अन्तेवासियों के साथ एक बार अनौपचारिक वार्तालाप के समय बलपूर्वक कहा था, “वे ईश-मानव थे, हम नहीं हैं!” उनके कहने का अर्थ था कि वे यह बताना चाहते थे कि स्वामी शिवानन्द जी भगवान् श्री कृष्ण, भगवान् बुद्ध जैसे महान् अवतारों की श्रेणी में थे, जब कि उनके निकटतम शिष्य जो सभी महान् सन्त थे, उन तक की भी कोई तुलना उनके अति महिमाशाली गुरु से नहीं की जा सकती थी। डिवाइन लाइफ सोसायटी द्वारा प्रकाशित अपनी पुस्तक, ‘शिवानन्दा : अवर डिवाइन मास्टर’ की भूमिका में स्वामी चिदानन्द जी ने पुनः इन अविस्मरणीय शब्दों में अपने गुरु को श्रद्धांजलि समर्पित की :

“उस विलक्षण दिव्य प्रकाश की जय हो जिसे स्वामी जी महाराज, गुरुदेव, बड़े स्वामी जी, गुरुदेव जैसे सर्व परिचित एवं अति स्नेहमयी शब्दों से सम्बोधित किया जाता था, जो अपनी ज्योतिर्मयी विद्यमानता द्वारा संसार को और अधिक प्रकाशमय बनाता है...उस दिव्य प्रकाश को बार-बार प्रणाम, वह प्रकाश जिसे देख न सकने वालों द्वारा हिमालय के पावन सन्त के रूप में जाना जाता है और समस्त विश्व जिसे स्वामी शिवानन्द कहता है, जो वास्तव

में नाम-रूप से परे है और वर्णाश्रम से अतीत है तथा वस्तुतः अजन्मा एवं अमरणशील है! उस सदा-सर्वदा विद्यमान परम सत्ता को जिसने स्वयं को मानवीय रूप में छिपाया हुआ है और मानवीय गुरु के नाम-रूप में लीला कर रहा है, उस परम प्रकाश को जो समान रूप से निरन्तर सर्वत्र प्रकाशित हो रहा है, दिव्य शुभता एवं परम आनन्द के उस देदीप्यमान महान् पुंज को, मेरे सम्पूर्ण हृदय की श्रद्धांजलि समर्पित है!”

परम पावन गुरुदेव के सम्बन्ध में एक सन्त का आकलन था यह! किन्तु सीमित बुद्धि सम्पन्न सामान्य मनुष्यों के लिए गुरुदेव का व्यक्तित्व एक रहस्य ही रहा। क्या वे मानव थे? क्या वे भगवान् थे? क्या वे मानव में ईश्वर थे? वे अतीव प्रिय, सर्वाधिक श्रद्धेय थे, यह सत्य है। किन्तु वे थे क्या? मानव? परमात्मा? व्यक्ति को टैनीसन की यह पंक्तियाँ स्मरण हो आती थीं :

“आप मानव औ’ दिव्य प्रतीत होते हैं,
सर्वोच्च, परम पुनीत मानवता, हैं आप!”

(समाप्त)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

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

स्वामी शिवानन्द

शिवानन्द ज्ञानकोष :

भारत

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

भारत तथा पश्चिमी देश

भारत की दृष्टि में ब्रह्म ही सत्य है, जो 'सत्-चित्-आनन्द-स्वरूप' है। पाश्चात्य देशों में नश्वर जड़ पदार्थों को मूल्यवान् माना जाता है। वहाँ धन के बाहुल्य में स्वतन्त्रता के दर्शन होते हैं। वहाँ उसी देश को स्वतन्त्र मानते हैं जिसमें वायुयान अधिक हों, अथवा अणुबम अधिक हों। भारत का लक्ष्य आत्म-साक्षात्कार है। पाश्चात्य लोग भौतिक शक्ति तथा प्रभुत्व की नीति अपनाते हैं। भारत का सुख आत्म-संयम में है, किन्तु पाश्चात्यों को विषय-भोग में आनन्द मिलता है। भारत त्याग में सन्तुष्ट होता है, पाश्चात्य परिग्रह में। भारत का आदर्श अहिंसा है, पाश्चात्यों का 'मारो और पराजित करो' है।

पाश्चात्य देशों में अधिक आवश्यकताओं वाले को सभ्य माना जाता है। वे आत्म-सन्तुष्ट व्यक्ति को असभ्य मानते हैं। पूर्व का योगी पश्चिम में असभ्य माना जाता है। खेद का विषय है कि वे यह नहीं समझते कि जितनी आवश्यकताएँ अल्प रहेंगी उतना अधिक सुख प्राप्त होगा।

पाश्चात्य संस्कृति का लक्ष्य मनुष्य की निजी उन्नति रहती है; किन्तु भारतीय संस्कृति सारे विश्व के अभ्युदय को दृष्टि में रखती है। पाश्चात्य संस्कृति बहिर्मुखी होती है, भारतीय संस्कृति अन्तर्मुखी। पाश्चात्य संस्कृति अहंकार-पोषक हो कर व्यक्तित्व को सशक्त करती है, भारतीय संस्कृति अहंकार का नाश करने में विश्वास रखती है तथा सार्वभौमिकता को मुख्य मानती है। पाश्चात्य संस्कृति बन्धन में डालती है, भारतीय संस्कृति मुक्ति प्रदान करती है। पाश्चात्य संस्कृति मनुष्य को माया की ओर ले

जाती है तथा आसुरी सम्पत्ति की वृद्धि करती है, किन्तु भारतीय संस्कृति मनुष्य को दिव्यता प्रदान करती है। पश्चिम नश्वर पदार्थों की पूजा करता है, भारत अनश्वर की। विज्ञान आसुरी शक्तियों की उपज है, किन्तु योग आध्यात्मिक शिशु है।

भारत विज्ञान के क्षेत्र में भले ही पश्चिम का प्रतिद्वन्द्वी न बन सके, किन्तु आध्यात्मिक क्षेत्र में भारत अद्वितीय रहेगा। योग-वेदान्त तथा अन्य आध्यात्मिक विषयों में सारे विश्व का पथ-प्रदर्शन करता रहेगा। भारत तो आध्यात्मिक क्षेत्र में विश्व-भर का जगद्गुरु तो रहेगा ही, आध्यात्मिकता में इसे किसी की अपेक्षा नहीं।

विश्व को भारत की देन

आध्यात्मिक एवं मानसिक संस्कृति के रूप में भारत ने विश्व को बहुत-कुछ दिया है। भारत के प्राचीन ऋषियों ने ज्ञानामृत का स्वयं पान किया, भगवद्-साक्षात्कार प्राप्त किया तथा विश्व-भर में आध्यात्मिक ज्ञान का प्रचार किया। आगामी युगों में ऋषियों द्वारा प्राप्त भारतीय आध्यात्मिक साहित्य अपनी गरिमा को सुरक्षित रखेगा। भारतीय ऋषियों की शिक्षाएँ वस्तुतः सार्वभौमिक हैं। योग-शास्त्र सारे विश्व की निधि हैं। ये पूर्णतया व्यावहारिक हैं। भारत और गीता, उपनिषद् तथा अद्वैत-वेदान्त-दर्शन द्वारा प्रदत्त उसके दिव्य अखण्ड-ज्ञान की ओर दूषित वातावरणों से धिरे तथा युद्ध-पीड़ित देशों से असंख्य मानव आ रहे हैं।

भारत अपने उज्ज्वल साहित्य द्वारा सफलता, शान्ति तथा परमानन्द-प्राप्ति के लिए सारे विश्व का सुचारु रूप में पथ-प्रदर्शन कर सकता है। भारत को इस शुभ कार्य

को करने का अवसर देना ही चाहिए। केवल भारत ही इस महान् कार्य को कर सकने में सक्षम है। केवल भारत ही जगत् में सद्भावना, एकता, भ्रातृ-प्रेम तथा शान्ति का प्रचार कर सकता है।

भारत का भविष्य

भारत का ध्येय अन्य देशों के ध्येय से भिन्न है। भारत का लक्ष्य आध्यात्मिक प्रोन्नति कर ध्येय-प्राप्ति का है; राजनीतिक महत्त्व तथा सैनिक सत्ता-प्राप्ति नहीं।

सैनिक वैभव राष्ट्रीय उन्नति की कसौटी नहीं। अन्य देशों को स्वतन्त्रता से वंचित करके उन्नत होने का भारत का उद्देश्य कभी नहीं रहा। प्राचीन काल से भारत ने धन तथा सत्ता को महत्त्व ही नहीं दिया।

भारत सदा से ऋषियों, ज्ञानियों, योगियों तथा मुनियों का देश रहा है। यदि इसने पश्चिम का अनुसरण किया तो अपनी कीर्ति खो बैठेगा। प्रत्येक क्षेत्र में उन्नति का आधार तो आध्यात्मिकता ही रहेगा। भारत तो अहिंसा, प्रेम तथा ज्ञान से विजय प्राप्त कर सकता है। समुचित यही है कि भारत अपनी प्राचीन संस्कृति, प्राचीन ज्ञान-मंजूषा तथा योग की उपलब्धियों को सुरक्षित रखे। युद्धपोतों अथवा वायुयानों के निर्माण से वह प्रतापी नहीं हो सकेगा। वांछनीय तो यह है कि और अधिक योगी तथा आत्म-विजयी विभूतियों की चिन्ता करे। राजनैतिक समस्याओं

का शासकों को सन्तों की सहायता से समाधान कराना चाहिए। शासकों द्वारा सन्तों को सर्वोच्च स्थान देना चाहिए। तभी भारतीय शासन में सत्यता, दिव्यता आयेगी, परिणामतः शान्ति हो सकेगी।

भारत ने राजनैतिक स्वतन्त्रता तो प्राप्त कर ली; किन्तु दरिद्रता, अज्ञानता तथा आर्थिक कठिनाइयाँ मुँहबाये खड़ी हैं। जन-साधारण के जीवन में शुद्धता लाने की अत्यन्त आवश्यकता है, और उन बाधाओं का मूलतः उन्मूलन करना है, जो राष्ट्रीय जीवन को दूषित कर रही हैं।

भारत में रह कर भी पश्चिमी सभ्यता का अन्धानुकरण करने वालों ने तो अपनी आत्मा का हनन कर डाला है। निस्सन्देह यह अत्यन्त शोचनीय दशा है।

भारत का भविष्य उसकी आध्यात्मिक शक्ति ही उज्ज्वल बना सकती है, न कि भौतिक सम्पत्ति। आध्यात्मिकता ही ज्ञान, समृद्धि, शक्ति तथा शान्ति-प्राप्ति का मूलाधार है। सदैव भारतीय संस्कृति के आलोक-स्तम्भ बने रहने के लिए प्रयत्नशील रहो। आपका व्यक्तिगत तथा सामाजिक जीवन आदर्श हिन्दू का ज्वलन्त (आदर्श) उदाहरण हो।

भारत उन्नति करेगा ही। भारत का उत्थान होगा ही। यह ऋषियों तथा ज्ञानियों की पुण्य-भूमि है। यह सभी देशों से महान् है।

जपयोग

भगवन्नाम की शक्ति

प्रत्येक शब्द में अपनी एक शक्ति रहती है। भोजन करते हुए मित्र के सामने यदि आपके मुँह से 'मल-मूत्र' शब्द का उच्चारण मात्र भी हो जाये तो उसे सुन कर आपका मित्र तुरन्त वमन कर देता है। इसी तरह गरम-गरम पकौड़ों का विचार आते ही मुँह से लार टपकने लगती है। 'साँप!', 'बिच्छू! बिच्छू!' के शब्द कान में पड़ते ही आप भयभीत हो छलाँग लगा कर कूद पड़ते हैं। जब कभी

आपको कोई 'गधा' कह कर पुकारता है तो आप क्रोधित हो उठते हैं। यह सब क्यों? इसीलिए एक शब्द का अपना एक प्रभाव है, प्रतिक्रिया है।

सोचने का विषय यह है कि जब संसार के सामान्य शब्दों में इतना प्रभाव है, तो भगवन्नाम की शक्ति का कितना आश्चर्यजनक प्रभाव होगा? समग्र सृष्टि में एक ईश्वर-तत्त्व ही तो परिपूर्णतम तत्त्व है। अतः ईश्वर का नाम ही परिपूर्ण एवं श्रेष्ठतम है। भगवन्नाम की शक्ति अपरिमेय है

क्योंकि इसमें शक्ति की पराकाष्ठा निहित है।

हरि-नाम द्वारा सब सुलभ है। इसके अभ्यास से कुछ भी तो असम्भव नहीं। नाम-जप के द्वारा स्वयं भगवान् का साक्षात्कार भी अति सम्भव है। जैसे किसी वस्तु के नामोच्चारण से उसका चित्र मन में उपस्थित हो जाता है, उसी प्रकार पवित्र मन में भगवन्नाम का जप भगवद्-चेतना प्रकट करता है तथा भगवद्-साक्षात्कार का प्रत्यक्ष तथा सरल मार्ग प्रस्तुत करता है।

भगवन्नाम-जप का फल अवश्यमेव मिलता है—भले ही इसका उच्चारण शुद्ध अथवा अशुद्ध हो, ध्यानपूर्वक किया जाये अथवा असावधानी से। इसका जप कभी भी निरर्थक नहीं हो सकता। जैसे अग्नि में दाहिकाशक्ति रहती है, वैसे ही भगवन्नाम में समस्त पापों के उन्मूलन की शक्ति निहित होती है जिसके परिणामस्वरूप भाव-समाधि तथा प्रभु-दर्शन सुलभ हो जाते हैं।

भगवन्नाम की महिमा बुद्धि या तर्क से सिद्ध नहीं हो सकती। यह तो भक्ति, श्रद्धा तथा नाम-जप के सतत अभ्यास के द्वारा अनुभव की जा सकती है।

पिंगला एक वेश्या थी। एक चोर से उसे उपहार स्वरूप में एक सुन्दर तोता प्राप्त हुआ। वह तोता 'श्रीराम', 'श्रीराम' का अभ्यासी था। पिंगला को तो राम-नाम की महिमा का पता ही नहीं था। उसने तोते द्वारा 'राम' सुना, जो उसे सुन्दर व अति मधुर लगा और वह उसकी ओर आकर्षित हो गयी। तोते से रटे हुए राम-नाम पर उसका ध्यान केन्द्रित हो गया। उसकी रहस्यमयी भाव-समाधि लग गयी और वह श्रीराम में लीन हो गयी।

अजामिल जन्म से ब्राह्मण था। वह नीच जाति की स्त्री में आसक्त हो गया। उसका जीवन पापमय हो गया। मृत्यु-काल आने पर उसे अपने पुत्र को बुलाने के लिए उसका नाम 'नारायण' लेना पड़ा, जिसके फलस्वरूप (धर्मराज के दूत) विष्णु भगवान् के पार्षद

उसकी सहायतार्थ दौड़े आये और उसे यमदूतों से मुक्ति दिलवायी।

नाम के प्रताप से नीच-से-नीच पापी को भी सद्गति मिल जाती है। नाम के प्रताप से असम्भव भी सम्भव हो जाता है। भगवन्नाम अद्भुत शक्ति रखता है।

नाम-जपकेलाभ

भगवान् के किसी भी नाम या मन्त्र को बार-बार रटना जप कहलाता है। यह योग का महत्त्वपूर्ण अंग है। आत्म-क्षुधा को शान्त करने वाला आहार है। मुक्ति-पथ पर धीरे-धीरे चलने वाले अन्धे साधक के हाथ में दण्ड का काम करता है। जप वह शक्तिवर्धक औषधि है जो मनुष्य को दिव्यता प्रदान करती है। इस कलियुग में तो नाम-स्मरण सर्वाधिक सरल, सुरक्षित, पूर्ण निश्चित, प्रभु तक शीघ्र पहुँचाने वाला, अमरता तथा शाश्वत आनन्द देने वाला मार्ग है।

जप से मन शुद्ध व स्थिर होता है। जीवन-मरण के चक्र से मुक्ति मिलती है। जप सब पापों को जला देता है। बुरे संस्कारों को भस्म कर देता है। आसक्ति को दूर कर विरक्ति उत्पन्न करता है। सब इच्छाओं को मिटा देता है। निर्भयता प्रदान करता है। मोह का नाश करता है। परमानन्द प्रदान करता है। भगवद्-प्रेम बरसाता है। भगवद्-दर्शन करा देता है। जप से स्वास्थ्य, सम्पत्ति, शक्ति और चिरायु प्राप्त होती है। जप द्वारा दिव्य चेतना आती है। कुण्डलिनी शक्ति जागृत होती है। अन्ततोगत्वा शाश्वत आनन्द की प्राप्ति होती है।

जप एक प्रकार का आध्यात्मिक स्नान है जो ताजगी तथा मुदिता प्रदान करता है। सूक्ष्म शरीर को आश्चर्यजनक ढंग से स्वच्छ करता है।

(क्रमशः)

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)

जप-साधना

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

साधना का अर्थ है—मन की शुद्धता एवं स्थिरता और उसका परमात्मा पर ध्रुवीकरण। साधना के बिना साध्य की प्राप्ति असम्भव है। यहाँ साध्य का तात्पर्य सर्वशक्तिमान् परमेश्वर से है जिनमें अमरत्व और परमानन्द स्थायी रूप से निवास करते हैं।

जप एक महत्त्वपूर्ण साधना है। अपने मन में एक दृढ़ निश्चय कीजिए कि आज मैं दस मालाएँ जप करूँगा और अपने आसन से तब तक मत उठिए जब तक दस मालाएँ पूरी न हो जाएँ। यह आपकी आत्मशक्ति को दृढ़ करेगा और अपने मन को सरलता से वश में करने में सहायता करेगा।

एक और आवश्यक बात यह है कि जब तक निर्धारित मालाएँ पूरी न हो जाएँ तब तक साधना में कोई विराम नहीं आना चाहिए। यहाँ विराम का अर्थ सांसारिक बातों और योजनाओं से है। अगर दो मालाओं के बाद ध्यान टूटता है, तो वे दोनों मालाएँ गिनी नहीं जानी चाहिए। आपको जप फिर से आरम्भ कर देना चाहिए, जब तक कि दस मालाएँ पूरी न हो जाएँ। अगर ध्यान चार मालाओं के बाद टूटता है, तो वे चार मालाएँ नहीं गिनी जानी चाहिए। पुनः दस मालाएँ पूरी करें। आरम्भ में, यह सच ही में एक कठिन अभ्यास होगा, परन्तु इसका फल अमरत्व या कहें तो परमानन्द प्रभु की प्राप्ति है। यदि आपको इस सर्वोत्तम लक्ष्य की प्राप्ति करनी है, तो यह आवश्यक अभ्यास करना होगा।

अगर एक विद्यार्थी कोई गलती करता है, तो अध्यापक उसे कान पकड़ कर दस बार बैठक करने को कहता है। अगर चार बैठक करने के बाद वह रुक जाता है, तो उसे फिर से बिना रुके दस बैठक करनी पड़ती है। जप-

साधना के साथ भी ऐसा ही है और ऐसा ही दण्ड आपको अपने मन को देना होगा। अगर आप ढिलाई दिखाते हैं तो बालक रूपी मन भटका रहेगा। कोई ढिलाई दिखाते ही आपका मन आप पर भारी पड़ेगा।

जैसे ही आप एक बन्द कमरे में आसन पर बैठें, यह सोचें कि आप मानसिक रूप से एक संन्यासी हैं और आपका संसार और अपने सम्बन्धियों से कोई सम्बन्ध नहीं है। सब-कुछ भूल जाएँ। अगर कोई द्वार खटखटाये, तो उद्विग्न न हों और न ही द्वार खोलें। अपने परिवार के सदस्यों को समझा दें कि जब तक आपकी साधना पूरी नहीं होती, वे कोई विघ्न न डालें।

जब आप कक्ष से बाहर आएँ तो जप के समय वाला सात्त्विक भाव अपने मन में रखें। प्रभु के नाम का जप या अपने मन्त्र का जप हमेशा करते रहें। अगर कोई रुकावट आती है, तो फिर से ध्यान केन्द्रित कर लें। धीरे-धीरे ध्यान और जप आपकी आदत बन जायेंगे और इन्हें करना सहज हो जाएगा। अवचेतन मन में जप निरन्तर चलता रहेगा, परन्तु यह हो सकता है कि चेतन मन में जप किसी कारण से कभी रुक जाए।

अगर आप सांसारिक कर्म करते हुए कोई सावधानी नहीं बरतते हैं, तो जो संस्कार आपने एक बन्द कमरे में जप करके बनाये हैं, वे सब नष्ट हो जायेंगे। आपको इस बात का ध्यान रखना होगा कि किस तरह के व्यक्तियों से आपका मेलजोल है, आपकी वाणी कैसी है, आप कैसा भोजन करते हैं, कैसे कपड़े पहनते हैं, किन वस्तुओं को देखते हैं और क्या सुनते हैं।

आपको अशिष्ट भाषा और कठोर शब्दों का प्रयोग

नहीं करना चाहिए। आपका भोजन सात्विक और वेशभूषा सरल होनी चाहिए। सिनेमा से अपने-आपको दूर रखें। आपका ध्यान हमेशा प्रभु में लीन होना चाहिए और जो भी आप देखते हैं, उसमें आपको प्रभु की छवि की अनुभूति होनी चाहिए। क्लब आदि स्थानों से अपने को दूर रखें। समाचार-पत्र और उपन्यास न पढ़ें। ये सभी कुसंगति में गिने जाते हैं। ये सांसारिक विचारों को जन्म देते हैं और मन की स्थिरता को भंग करते हैं। इनसे आपको कोई लाभ नहीं होता।

इस संसार में बहुत सारी कठिनाइयाँ और बाधाएँ हैं, परन्तु अगर आपको परमानन्द की प्राप्ति करनी है तो आपको योग के नियमों का पालन करना ही होगा। कहते हैं—जहाँ चाह वहाँ राह। जहाँ पर प्रबल मुमुक्षुत्व और उत्कट इच्छा-शक्ति है, वहाँ ऊर्जा शक्ति स्वयं भीतर से आ जाएगी और आप संसार में रह कर भी योग के सभी नियमों

का पालन कर पायेंगे। पण्डित मदनमोहन मालवीय, गाँधी जी और अन्य लोग संसार में रह कर ही आध्यात्मिक रूप से विकसित हुए हैं। झूठे बहाने बनाने से कोई लाभ नहीं है। संसार आपकी आध्यात्मिक उन्नति में कोई बाधा नहीं है। यह संसार आपका गुरु है। यह संसार ही आपका विद्यालय है। संसार विराट ईश्वर स्वरूप है।

अपनी छुट्टियाँ ऋषिकेश जैसी एकान्त जगह में बिताएँ और प्रखर साधना करें। अकेले आएँ और एक संन्यासी की तरह रहें।

आप सब जन्म और मृत्यु के चक्र से मुक्त हों। आप सब उस दिव्य आत्म-तत्त्व के आनन्द में निमग्न हों, जो परमानन्द एवं शान्ति का सागर है, ज्ञान का भण्डार है और सुख एवं शाश्वत तृप्ति का स्रोत है।

अनुवादक: श्री राजीव सेठी

मनुष्य एक ही जन्म में पूर्णता प्राप्त कर सकता है। इसके लिए उसे अपने हृदय, बुद्धि तथा बाहुबल का विकास करना होता है। उसे अपने चरित्र का पूर्ण रूप से गठन करना होता है। दया, तितिक्षा, प्रेम, क्षमा, समदृष्टि, साहस आदि सद्गुणों का विकास करना होता है। इस विशाल संसार-रूपी पाठशाला में उसे बहुत से पाठ सीखने होते हैं, बहुत से अनुभव प्राप्त करने होते हैं। अतः उसे इस पूर्णता की प्राप्ति के लिए कई जन्म ग्रहण करने पड़ते हैं। पुनर्जन्म सर्वथा सच है। आपका यह लघु जीवन तो आपके पिछले और अगले जन्मों का एक अंश मात्र है। इसका कोई बड़ा महत्त्व नहीं है। एक जीवन में तो मनुष्य को बहुत ही अल्प अनुभव प्राप्त होते हैं, वह बहुत ही कम विकास कर पाता है। इस एक जीवन में तो मनुष्य कई दुष्कर्म करता है। सत्कर्म बहुत ही कम कर पाता है। भले मनुष्य के रूप में मरने वालों की संख्या बहुत ही कम होती है। ईसाई लोग मानते हैं कि एक ही जीवन में सब निर्णय हो जाता है। यह कैसे सम्भव है? मनुष्य के विशाल असीम भविष्य का निर्णय एक लघु, अल्प तथा क्षुद्र जीवन में कैसे किया जा सकता है? मनुष्य यदि इस जीवन में ईसा पर विश्वास लाता है, तो उसे स्वर्ग में अनन्त सुख-शान्ति प्राप्त होती है; परन्तु यदि वह इस जीवन में ईसा पर विश्वास नहीं लाता, तो उसे अनन्त काल तक नरक भोगना पड़ता है। वह सदा के लिए अग्नि-कुण्ड अथवा भयंकर नरक में धकेल दिया जाता है। क्या यह सिद्धान्त अन्यायपूर्ण नहीं है? क्या मनुष्य को अपनी भूल सुधारने तथा उन्नति करने का अवसर नहीं मिलना चाहिए? पुनर्जन्म का सिद्धान्त, इस दृष्टि से बहुत ही न्यायसंगत है। यह सिद्धान्त मनुष्य को अपनी भूल सुधारने, उन्नति करने तथा क्रमिक विकास करने के लिए पर्याप्त अवसर प्रदान करता है।

स्वामी शिवानन्द

ब्रह्म जगत्

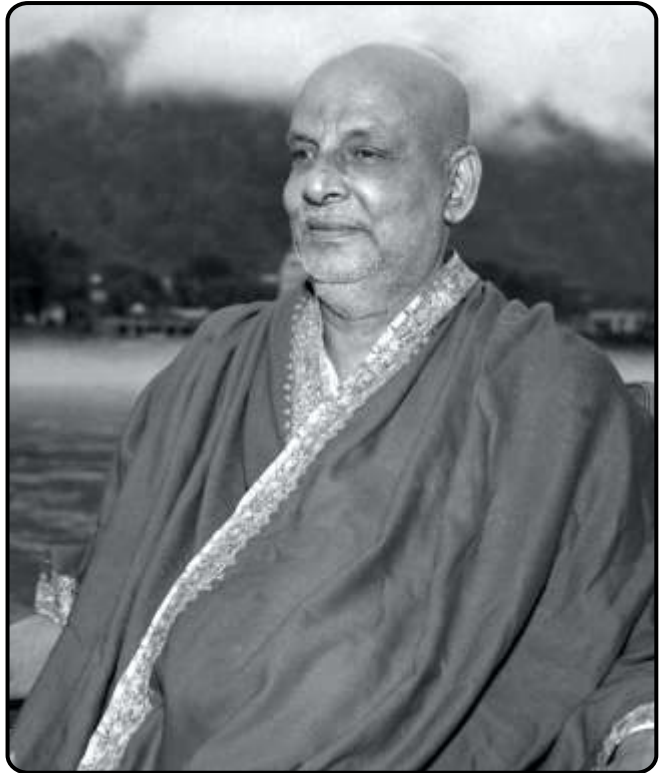
विद्यार्थी जीवन में सफलता

विचार-साधना

प्रिय अमृत पुत्रो!

प्रत्येक व्यक्ति का सोचने, समझने और काम करने का अपना-अपना तरीका है। प्रत्येक व्यक्ति के विचार और समझ में अन्तर होता है। यही कारण है कि प्रायः मित्रों में अनबन हो जाया करती है। कामुक विचार, घृणा की भावना, द्वेष और स्वार्थ के विचार मन में विकारों का रूप धारण कर लेते हैं, जिनके कारण बुद्धि और समझ विकृत हो जाते हैं, स्मरण-शक्ति का हास होने लगता है और मन में भ्रम उत्पन्न हो जाता है। विचार एक मनुष्य से दूसरे मनुष्य तक जाते और पहुँचते हैं। विचारों से मनुष्य प्रभावित होता है। शक्तिपूर्ण विचार वाला व्यक्ति निर्बल विचार वाले व्यक्ति को जल्दी प्रभावित कर सकता है। मानसिक सम्प्रेषण (telepathy) द्वारा योगी लोग संसार के किसी भी हिस्से के किसी भी व्यक्ति के पास अपने विचार पहुँचा सकते हैं। मानसिक सम्प्रेषण प्राचीन योगियों की विद्युत् वेग से शब्द या विचार भेजने की क्रिया है।

व्यक्ति के मानसिक कारखाने से किसी अन्य व्यक्ति के प्रति क्रोध या घृणा का विचार बाण की तरह



जाता है तथा उस व्यक्ति को हानि पहुँचाता है, विचार-जगत् में विरोध और फूट फैलाता है और फिर भेजने वाले के पास ही लौटता है और उसको भी चोट पहुँचाता है। यदि मनुष्य विचार की शक्ति और उसके प्रभाव को समझ ले, तो वह अपने विचारों के निर्माण में बहुत ही सावधान हो जायेगा। अच्छा मनुष्य यदि अपने मित्र से दूर रहता है, तो भी वह अपने मित्र को अच्छे विचारों द्वारा सहायता पहुँचा सकता है। सच तो यह है कि अपने अन्दर किसी भी दुर्विचार को प्रश्रय नहीं देना चाहिए। सदा अपने विचारों का निरीक्षण कर, व्यर्थ और निम्न विचारों को दूर हटायें और मानसिक शक्ति की सुरक्षा करें। व्यर्थ की चिन्ता से शक्ति ही नष्ट होती है।

स्वामी शिवानन्द

सद्गुणों का अर्जन

सहनशीलता (Forbearance)

सहनशीलता धैर्य का प्रयोग है। यह एक महान् दिव्य गुण है।

सहनशीलता दुर्व्यवहार-अपमान को धैर्यपूर्वक सहन करना है। यह क्रोध की भावना अथवा प्रतिशोधात्मक कार्य पर संयम रखना है।

सहनशीलता दया, सहानुभूति, करुणा, धैर्य, तितिक्षा, क्षमा तथा दृढ़ इच्छाशक्ति का अद्भुत सम्मिश्रण है।

सहनशीलता का अभ्यास करने वाला व्यक्ति स्वयं को नियन्त्रित रखता है। वह आत्मसंयम अथवा आत्मनियन्त्रण तथा क्षमा का अभ्यास करता है। वह आघात, अपमान, उद्वेग तथा कष्टप्रद उपहास को धैर्यपूर्वक, प्रार्थनापूर्वक तथा आत्मनियन्त्रण द्वारा सहन करता है और इस प्रकार दृढ़ इच्छाशक्ति का विकास करता है।

भगवान् यीशु तथा भगवान् बुद्ध सहनशीलता के मूर्तिमान् स्वरूप थे। इन दिव्य पुरुषों की जय। इनके उदाहरण का अनुकरण करिए तथा दिव्य बनिए।

हे मानव! सहन करिए। अत्यधिक उद्वेगकारी परिस्थिति में भी धैर्य रखिए। आपको प्रचुर शान्ति एवं आनन्द प्राप्त होंगे।

स्वामी शिवानन्द



दुर्गुणों का नाश

फैशन—एक भयंकर अभिशाप (Fashion – A Terrible Curse)

व्यक्ति को फैशन के विनाशकारी प्रभावों से पूर्ण परिचित होना चाहिए। सामान्य व्यक्ति फैशन के पीछे उन्मत्त हो रहे हैं। स्त्री-पुरुष फैशन के दास बन गये हैं।

फैशन में धन का अत्यधिक अपव्यय होता है। यदि फैशन में अपव्यय होने वाले धन का सत्कार्यों में, समाज सेवा के कार्यों में सदुपयोग किया जाये तो मानव दिव्य बन जायेगा। वह शाश्वत शान्ति एवं आनन्द का उपभोग करेगा।

स्त्री-पुरुष फैशनेबल वस्त्र क्यों पहनते हैं? वे दूसरों की दृष्टि में स्वयं को श्रेष्ठ दिखाना चाहते हैं। वे सोचते हैं कि फैशनेबल वस्त्र पहनने से उन्हें आदर-सम्मान प्राप्त होगा।

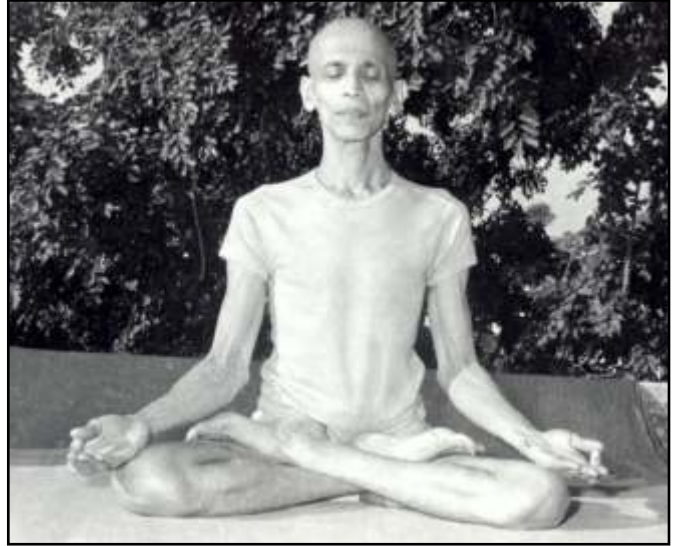
क्या फैशनेबल वस्त्र वास्तविक सुन्दरता प्रदान करते हैं? नहीं, यह केवल कृत्रिम सज्जा, अस्थायी, मिथ्या चमक-दमक देते हैं। यदि आप सदगुणों यथा करुणा, सहानुभूति, प्रेम, भक्ति एवं सहनशीलता से सम्पन्न हैं, तो आप निश्चित ही सर्वत्र सम्मानित होंगे।

फैशन की इच्छा का समूल नाश करिए। सादे वस्त्र पहनिए। उच्च विचार रखिए। केवल तभी आप वास्तव में एक श्रेष्ठ व्यक्ति हो सकते हैं।

स्वामी शिवानन्द

पद्मासन

विधि: समतल भूमि पर तह किये हुए कम्बल के ऊपर पैरों को आगे की ओर फैला कर बैठ जायें। मेरुदण्ड तथा ग्रीवा को बिना झुकाये हुए सदा सीधा रखिए। बैठ कर किये जाने वाले समस्त आसनों के लिए यह एक सामान्य निर्देश है। दाहिने पैर को घुटने पर मोड़ें और उसे बायीं जंघा पर रखें। तत्पश्चात् बायें पैर को घुटने पर मोड़ें और उसको दाहिनी जंघा पर रखें। दोनों हाथों को घुटनों पर इस प्रकार रखें कि हथेलियाँ ऊर्ध्वमुखी हों। तर्जनी उँगलियों से अँगूठों के मध्य भाग



को स्पर्श करें तथा दूसरी उँगलियों को फैला कर रखें। विकल्प में आप दोनों हाथों की उँगलियों का एक पाश

(locked hands) बना सकते हैं और पाशबद्ध हाथों को बायें गुल्फ (ankle) पर रख सकते हैं। कुछ व्यक्तियों के लिए यह सुविधाजनक हो सकता है।

प्रारम्भ में दश मिनट तक बैठें और तब अपने सुविधानुसार कालावधि को शनैः-शनैः बढ़ायें।

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 पूर्वापेक्षा 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

सूर्य भेद प्राणायाम

इस प्राणायाम में पूरक और रेचक मात्र सूर्यनाड़ी अथवा दायें नासारन्ध्र या पिंगला नाड़ी से किया जाता है।

पद्मासन अथवा सिद्धासन में बैठ जायें । बायें नासारन्ध्र को अपनी दाहिनी अनामिका और कनिष्ठा उँगली से बन्द रखें । धीरे-धीरे दायें नासारन्ध्र से बिना किसी प्रकार की ध्वनि किये श्वास भरें अर्थात् पूरक करें। जितनी अधिक से अधिक वायु आप भीतर ले सकते हों, लेते हुए दीर्घ श्वासन करें । ठोढ़ी से वक्ष पर दबाव डालते हुए जालन्धर बन्ध लगायें । अँगूठे से दायाँ नासारन्ध्र भी बन्द कर दें और श्वास को तब तक रोक कर रखें जब तक आप रोक सकते हैं।

रेचक करते समय अँगूठे को हटा कर दायें नासारन्ध्र से श्वास छोड़े । आपको श्वास एकदम से नहीं वरन् धीरे-धीरे छोड़ना है । पूरक बीच में बिना रुके, बिना किसी झटके के किया जाना चाहिए ।

लाभ : यह प्राणायाम आँतों के कीड़ों तथा रोगों को नष्ट करता है । यह वायु से उत्पन्न होने वाले चार प्रकार के दोषों को दूर करता है तथा वात रोग को ठीक करता है। यह नासाशोथ, सिरदर्द तथा विभिन्न प्रकार के पेशीशूल को दूर करता है । यह शिरानाल (sinuses) में पाये जाने वाले कीड़ों को दूर करता है ।

स्वामी शिवानन्द



मुख्यालय आश्रम में श्री कृष्ण जयन्ती महोत्सव



वाणी गुणानुकथने श्रवणौ कथायां हस्तौ च कर्मसु मनस्तव पादयोर्नः ।

स्मृत्यां शिरस्तव निवासजगत्प्रणामे दृष्टिः सतां दर्शनेऽस्तु भवत्तनूनाम् ॥

हमारी वाणी सदा आपके गुणगान में संलग्न रहे! हमारे कर्ण-कुहर सदैव आपकी दिव्य लीलाओं के श्रवण में लीन रहें! हाथ सदा आपकी सेवा करते रहें! हमारा मन सदा आपके चरण-कमलों में लगा रहे! हमारे शीश इस जगत् के प्रत्येक वस्तु-पदार्थ के समक्ष नतमस्तक रहें क्योंकि प्रत्येक वस्तु के रूप में केवल आप ही तो हैं! हमारे नेत्र यह जानते हुए सदा सन्तों के दर्शन करते रहें कि सन्त आपसे भिन्न नहीं हैं!



भगवान् श्री कृष्ण का इस धरा पर अवतरित होने का पावन दिवस ३० अगस्त २०२१ को मुख्यालय आश्रम में अत्यन्त श्रद्धा-भक्ति एवं हर्षोल्लास सहित मनाया गया।

महोत्सव के मंगलाचरण के रूप में ८ से २४ अगस्त तक श्री दिव्य नाम मन्दिर परिसर में आश्रम के ब्रह्मचारियों एवं संन्यासियों द्वारा श्रीमद्भागवत महापुराण का मूल पारायण किया गया। २५ से २९ अगस्त तक श्री विश्वनाथ मन्दिर के प्रांगण में भगवान् श्री मुरलीमनोहर के सान्निध्य में द्वादशाक्षरी मन्त्र, 'ॐ नमो भगवते

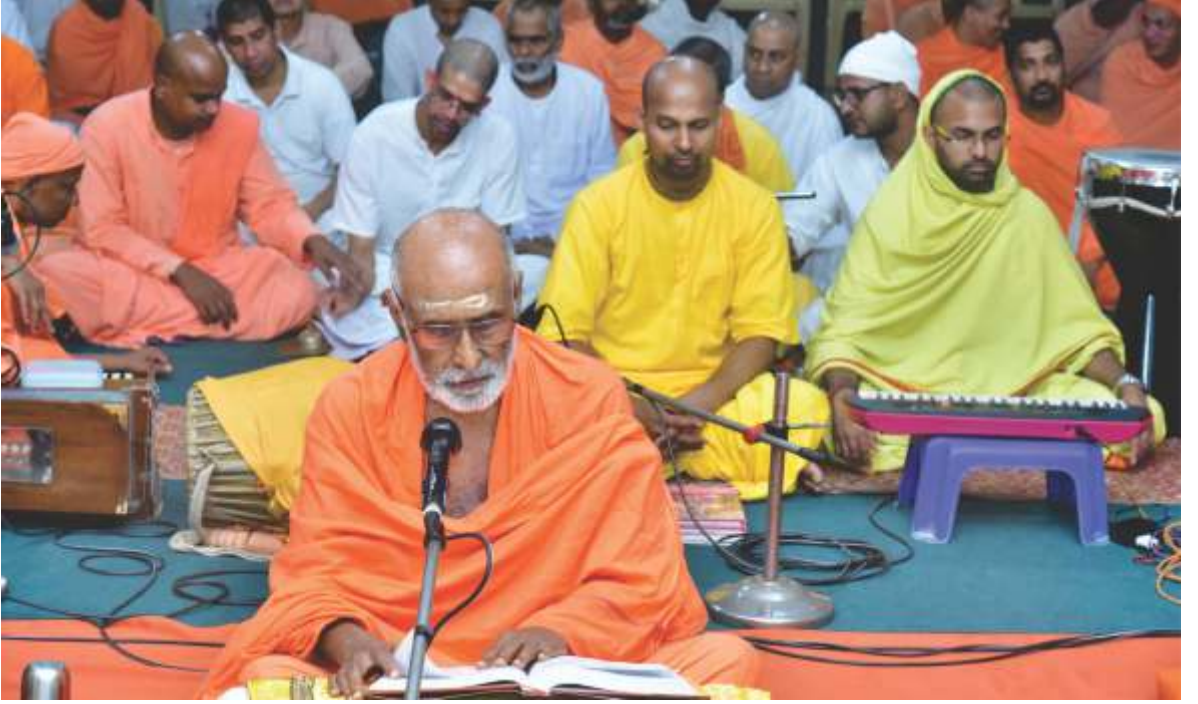




वासुदेवाय' तथा 'श्री कृष्ण गोविन्द हरे मुरारे' का नित्य दो घण्टे तक सामूहिक संकीर्तन किया गया।

३० अगस्त, श्री कृष्ण जन्माष्टमी के दिन प्रातः ७ बजे परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज, परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज द्वारा दीप प्रज्वलित किये जाने के साथ ही द्वादशाक्षरी मन्त्र का अखण्ड कीर्तन, भगवान् श्री कृष्ण के शुभागमन के सुस्वागत के प्रतीक रूप में प्रारम्भ हुआ जो सायं ६.३० तक चला।

सायं ८ बजे श्री विश्वनाथ मन्दिर के गर्भगृह में प्रतिष्ठित भगवान् श्री मुरलीमनोहर की पारम्परिक महापूजा प्रारम्भ की गयी। वैदिक मन्त्रोच्चारण एवं भजन-कीर्तन गायन के साथ-साथ भगवान् श्री कृष्ण के अति सुन्दर विग्रह का सबने अभिषेक और अर्चना सहित पूजन किया। अलंकारप्रिय प्रभु का मनमोहक चमचमाते आभूषणों के साथ श्रृंगार तथा मयूरपंखों से सुशोभित की गयी उनकी वेदिका की भव्य सज्जा मानो भगवान् को और साथ ही उनके भक्तों के हृदयों को भी अति आनन्दित कर रही थी। पूजा के उपरान्त परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने



श्रीमद्भागवतम् के दशम स्कन्ध में से भगवान् के अवतरण-प्रसंग का पारायण किया। अर्ध रात्रि १२ बजे मंगल आरती तथा अन्नपूर्णा भोजनालय में प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।



वृन्दावन बिहारी मुरलीमनोहर तथा सद्गुरुदेव के भरपूर 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

कुष्ठरोग भले ही मुख्य रूप से एक शारीरिक रोग है किन्तु शारीरिक पहलु के साथ-साथ यह रोगी के सामाजिक, मानसिक और आर्थिक जीवन पर गहरा प्रभाव डालता है और उसके जीवन को ही बदल डालता है। इस माह भरती होने वाले रोगी को दुर्भाग्यवश इसी आश्चर्यजनक तथ्य का अनुभव हुआ।

उसका पुत्र हाथ जोड़ते हुए आया और अपने पिता को होम में भरती करने के लिए प्रार्थनाएँ करने लगा। रोगी में अभी हाल में ही हैनसन रोग अर्थात् कुष्ठरोग होने की पुष्टि हुई थी और उसे या उसके परिवार के लिए अब उनके पिता को घर में रखना सम्भव नहीं था क्योंकि उसके छोटे-छोटे बच्चे थे वह अत्यन्त भयभीत था कि यदि पड़ोसियों को या मकान मालिक को यह ज्ञात हो गया तो वह उन्हें उस छोटे से किराये के घर से निकाल देंगे।

भरती किये जाने के बाद और अलग स्थान पर रख दिये जाने के बाद उसका कोविड टैस्ट करवाया गया जो नैगेटिव आने पर वह थोड़ा-बहुत इधर-उधर चलने-फिरने योग्य हो गया। किन्तु उसकी बाहें और टाँगें संक्रामक घावों से भरी हुई थीं अतः आगे आने वाले समय में तो उसे कुछ समय के लिए अलग ही रहना होगा। चिकित्सक के कहे अनुसार बहुत अधिक मात्रा में औषधियाँ देने के कारण उसकी स्थिति में तीव्र गति से सुधार आरम्भ हो चुका है।

इस माह एक अन्य रोगी फुफ्फुसीय तपेदिक रोग से ग्रसित पाया गया और उसकी भी बहुत अधिक मात्रा में औषधि प्रारम्भ कर दी गयी, उसकी भी शिवानन्द होम की पद्धति अनुसार उचित निगरानी के साथ चिकित्सा चलती रही, कुछ सप्ताह अत्यन्त कठिन श्वास के कष्ट के बाद उसकी स्थिति में भी सुधार प्रारम्भ हो गया और अब औषधियों का पूर्ण प्रभाव दिखायी दे रहा है, वह भी अब औषधियों का आदि होने लगा है।

एक अन्य रोगिणी की दशा में सामान्य औषधियों से सुधार नहीं हो रहा था अतः उसे चिकित्सीय-परीक्षणों के लिए भेजा गया। सिटिस्कैन किये जाने के उपरान्त उसकी भी अतिरिक्त औषधियाँ प्रारम्भ कर दी गयी हैं और उसे पुनः परीक्षणार्थ चिकित्सक के पास भेजे जाने के लिए भी कहा गया है।

उन सबके लिए प्रार्थना करते हैं जो दर्द से, अवसाद से ग्रसित हैं और परित्यक्त होने की पीड़ा से प्रभावित हैं, उन सबको परमात्मा सान्त्वना, शक्ति, धैर्य और सहिष्णुता प्रदान करें।

ॐ श्री सद्गुरुदेवाय नमः!

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

परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

‘स्वामी शिवानन्द स्मारक राजकीय इन्टर कालेज, तपोवन’ के नये भवन का उद्घाटन

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की उदात्त शिक्षाओं—सेवा, प्रेम, दान की अनुपालना करते हुए मुख्यालय आश्रम दान के विभिन्न कार्यों द्वारा समाज की निरन्तर प्रेमपूर्ण सेवाएँ करता रहा है। शैक्षिक संस्थाओं को वित्तीय सहायता देना इन्हीं गतिविधियों में से एक है।



मुख्यालय आश्रम से दो किलोमीटर की दूरी पर स्थित, ‘गवर्मेन्ट इन्टर कालेज,

तपोवन’ २००९ तक टूटी-फूटी छोटी सी कुटियाओं में चल रहा था। कालेज की प्रबन्धक समिति की प्रार्थना पर आश्रम द्वारा १२ शैक्षिक-कक्षों सहित दो मंजिले भवन के लिए वित्तीय सहायता दी गयी। इस





नये भवन का उद्घाटन ८ अगस्त, २०१२ में परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज द्वारा किया गया। उत्तराखण्ड प्रशासन ने हमारे सद्गुरुदेव की पावन स्मृति में इस विद्यालय को 'स्वामी शिवानन्द स्मारक राजकीय इन्टर कालेज' नाम प्रदान किया। इन्टर कालेज की प्रबन्धक समिति ने वर्ष २०१९ में टिहरी-गढ़वाल के मुख्य शिक्षा-अधिकारी के माध्यम से पुनः नये भवन निर्माण हेतु आश्रम से वित्तीय सहायता का अनुरोध किया क्योंकि वरिष्ठ विद्यार्थियों के लिए वर्तमान कक्ष, उनकी प्रयोगशालाएँ और





पुस्तकालय इत्यादि अपर्याप्त थे। आश्रम की वित्तीय सहायता से जून २०१९ में एक नये तीन मंज़िले भवन का निर्माण प्रारम्भ हो गया। प्रारम्भ में निर्माण कार्य तीव्र गति से हुआ किन्तु फिर कोविड-१९ महामारी और उसके कारण होने वाले लॉक-डाउन के कारण यह कार्य लगभग बन्द ही रहा। जनवरी २०२१ में निर्माण कार्य पुनः आरम्भ हुआ और अगस्त के समाप्त होने तक भवन निर्माण का कार्य पूर्ण हो गया।

‘स्वामी शिवानन्द स्मारक राजकीय इन्टर कालेज’ के इस नवीन भवन का उद्घाटन समारोह परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के १०५ वें जयन्ती दिवस के उपलक्ष्य में २४ सितम्बर २०२१ को आयोजित किया गया। परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज, परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज, परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज तथा ब्लॉक शिक्षा अधिकारी श्री





ओमप्रकाश वर्मा जी उद्घाटन समारोह में सम्मिलित हुए।

कार्यक्रम का प्रारम्भ विद्यार्थियों द्वारा स्वागत-गान से किया गया, फिर इन सम्मान्य अतिथियों द्वारा दीप प्रज्वलित किया गया, तत्पश्चात् आश्रम के स्वामीजियों ने संगमरमर-पट्टिका का अनावरण करके नव-निर्मित भवन का विधिवत् उद्घाटन किया। तदुपरान्त श्री ओमप्रकाश वर्मा जी ने अपने संक्षिप्त सन्देश में शिक्षा विभाग की ओर से आश्रम के प्रेमपूर्ण आर्थिक सहयोग के लिए हार्दिक धन्यवाद किया। इसके उपरान्त परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज ने आशीर्वचन दिये। फिर विद्यालय के प्रिंसिपल ने स्टाफ और विद्यार्थियों की ओर से आश्रम के इस उदात्त कार्य के लिए गहन कृतज्ञता अभिव्यक्त की। प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

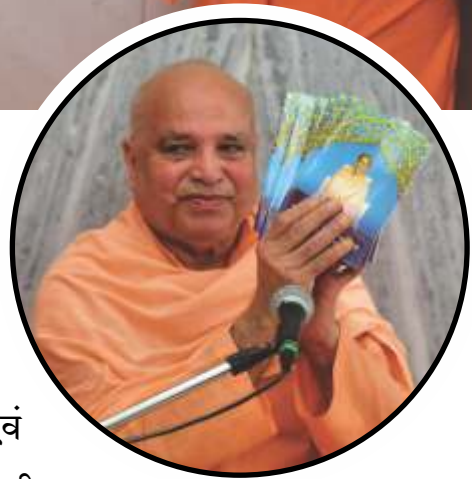


परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के १३ वें पुण्यतिथि आराधना दिवस का समारोह

परमाराध्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की १३ वीं पुण्यतिथि आराधना का पावन दिवस ५ सितम्बर २०२१ को मुख्यालय आश्रम में अत्यन्त श्रद्धा-भक्ति सहित मनाया गया।

पूर्वाह्न में पावन समाधि मन्दिर में आश्रम के अन्तेवासियों द्वारा सद्गुरुदेव की पावन पादुकाओं की अत्यन्त भक्ति-भाव सहित महापूजा की गयी। पूजा के उपरान्त आश्रम के संन्यासियों और ब्रह्मचारियों ने परम पूज्य स्वामी





जी महाराज को श्रद्धांजलि समर्पण के रूप में उनके कुछ प्रिय भजन गाये, तदुपरान्त परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द जी महाराज ने अपने संक्षिप्त सन्देशों में परम पूज्य श्री स्वामी जी महाराज की अतुलनीय गुरु-भक्ति एवं गुरु-सेवा पर प्रकाश डालते हुए परम पूज्य स्वामी जी महाराज के आदर्श उदाहरण एवं उनकी महान् शिक्षाओं का अनुसरण करने के लिए प्रेरित किया। इस पावन दिवस के उपलक्ष्य में परम पूज्य श्री स्वामी जी महाराज की एक पुस्तिका भी विमोचित की गयी। पावन प्रसाद और ज्ञान-प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम का समापन किया गया।

परम पूज्य सद्गुरुदेव तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के भरपूर आशीर्वाद सब पर हों।

परम पूज्य सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के १३४ वें जन्म-दिवस का महोत्सव



मुख्यालय आश्रम में ८ सितम्बर २०२१ को परम श्रद्धेय सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का पावन जन्मोत्सव अत्यन्त श्रद्धा-भक्ति एवं हर्षोल्लास सहित मनाया गया।

श्रद्धेय गुरुदेव का जन्मोत्सव मनाने के लिए पूर्वाह्न में पावन समाधि मन्दिर में एक विशेष सत्संग आयोजित किया गया। समाधि मन्दिर के गर्भगृह में पारम्परिक पूजा के उपरान्त, उनकी पावन पादुकाओं की महापूजा की गयी। फिर आश्रम के संन्यासियों और ब्रह्मचारियों द्वारा श्रद्धेय गुरुदेव की महिमा से सम्पन्न हृदयस्पर्शी भजन-कीर्तन किया गया जिसकी स्वरलहरियों से सम्पूर्ण वातावरण तथा समस्त उपस्थित



भक्तों के हृदय शिवानन्दमय हो गये। इस पावन अवसर पर 'द डिवाइन लाइफ' और 'दिव्य जीवन'



मासिक पत्रिकाओं के जयन्ती-विशेषांकों, सद्गुरुदेव की ७ पुस्तकों तथा परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की २ पुस्तिकाओं का विमोचन भी किया गया। आरती, पावन प्रसाद एवं ज्ञान-प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।



सर्वशक्तिमान् परमात्मा की कृपा तथा हमारे शाश्वत निर्देशक एवं प्रेरक परमाराध्य सद्गुरुदेव का आशीर्वाद हम सभी पर हो जिससे कि सद्गुरुदेव के पावन चरण-कमलों में हमारी अगाध भक्ति का और विकास हो।

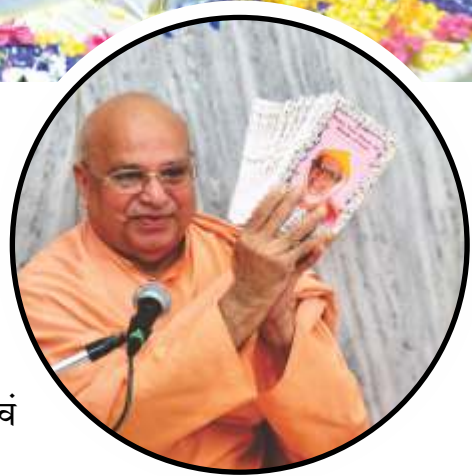
परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के १०५ वें जन्म-दिवस का महोत्सव

२४ सितम्बर, २०२१ को मुख्यालय आश्रम में परम आराध्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज का १०५ वाँ जन्मोत्सव अत्यन्त श्रद्धा-भक्ति एवं हर्षोल्लास सहित मनाया गया। महोत्सव का प्रारम्भ समाधि मन्दिर के गर्भगृह में पूजा के साथ हुआ जिसके उपरान्त पादुका पूजा और भजन-कीर्तन किया गया। फिर परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द जी महाराज ने परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज को श्रद्धांजलि समर्पित करते हुए कहा कि पूज्य श्री स्वामी जी सद्गुरुदेव की दिव्य शिक्षाओं का स्वयं अक्षरशः पालन करते





रहे और उन्होंने अपना सम्पूर्ण जीवन उन उदात्त शिक्षाओं का विश्व भर में प्रसार-प्रचार करने में समर्पित कर दिया। परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज ने अपने सन्देश के माध्यम से सद्गुरुदेव तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की शाश्वत विद्यमानता को अनुभव करते रहने के लिए सबको प्रेरित किया और सत्य, प्रेम एवं पवित्रता से परिपूर्ण दिव्य जीवन जीने की प्रेरणा दी।



इस पावन अवसर के उपलक्ष्य में सद्गुरुदेव की दो पुस्तकों का तथा परम पूज्य श्री स्वामी जी महाराज की एक पुस्तिका का विमोचन भी किया गया। विश्व-शान्ति एवं मानव-कल्याण हेतु प्रार्थना तथा पावन प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ। आश्रम के सभी ब्रह्मचारियों, संन्यासियों तथा साधकों ने अत्यधिक उत्साहपूर्वक कार्यक्रम में भाग लिया।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा, सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के भरपूर आशीर्वाद सभी पर हों।

एम. एस. यूनिवर्सिटी बड़ौदा के 'स्वामी शिवानन्द स्टडी सेंटर' तथा डीएलएस वडोदरा शाखा द्वारा ऑन-लाइन सार्वजनिक परस्पर संवादात्मक-भाषण (Online Interactive Public Lecture) का आयोजन

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की १३४ वीं जयन्ती के पावन अवसर के उपलक्ष्य में एम.एस.यूनिवर्सिटी बड़ौदा के 'स्वामी शिवानन्द स्टडी सेंटर' और डीएलएस वडोदरा शाखा द्वारा, 'सेंटर फॉर थिओलोजिकल स्टडीज़', 'इन्स्टीट्यूट ऑफ लीडरशिप एण्ड गवर्नेन्स' के साथ संयुक्त रूप में 'रिलिजियस एण्ड फ़िलौसफ़िक थौट्स ऑफ इन्डिया' विषय पर एक ऑन-लाइन सार्वजनिक परस्पर संवादात्मक-भाषण का आयोजन किया गया।

उत्तरकाशी के आदिशंकर ब्रह्मविद्या पीठ के आचार्य पूज्य श्री स्वामी हरिब्रह्मेन्द्रानन्द तीर्थ जी महाराज ने भारत की सांस्कृतिक और आध्यात्मिक व्यापक एवं गहन निधि का वर्णन करते हुए अत्यन्त प्रेरणाप्रद प्रवचन दिया। श्री स्वामी जी ने वेद, ब्रह्मसूत्र, पुराण, इतिहास, आगम, षड्दर्शन, स्तोत्र, काव्य, कला और सुभाषित से प्रारम्भ करते हुए शास्त्रीय एवं साहित्यिक ज्ञान के १३ स्रोतों का, प्रत्येक की विशेषताओं सहित वर्णन किया। परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की जन्म शताब्दी के उपलक्ष्य में उनकी पुस्तक, 'ए शोर्ट हिस्ट्री ऑफ रिलिजियस एण्ड फिलौसफिक थौट्स इन इन्डिया' को इस प्रवचन के आधार के रूप में लिया गया था। ज्ञान प्रसाद के रूप में १०० भागीदारों को ई-प्रमाणपत्र तथा ई-पुस्तकें भेंट की गयीं।

डॉ. जिगर इनामदार, आईएलजी से डॉ. रीता भाटिया, प्रो. आद्या सक्सेना, कला विभाग के डीन और डीएलएस के डॉ. जयन्त दवे जी ने भी संक्षिप्त भाषण दिये। सेंटर की संयोजक डॉ. राजश्री त्रिवेदी ने कार्यक्रम का समापन करते हुए धन्यवाद प्रस्ताव प्रस्तुत किया। डॉ. उर्वशी मिश्रा, श्री हेम वैद्य तथा श्री कृष्णकान्त दवे ने संयोजक के रूप में सेवाएँ दीं।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा और सद्गुरुदेव की कृपा सभी पर हो।

पावन स्मृति में

अत्यन्त शोक सहित हम सूचित कर रहे हैं कि मुख्यालय आश्रम के एक अन्तेवासी श्री स्वामी संन्यासानन्द जी का २७ अगस्त, २०२१ को देहावसान हो गया है।

पूर्वाश्रम में उन्हें श्री देवराज दकुआ के नाम से जाना जाता था। उनका जन्म १ नवम्बर, १९४८ में हुआ। अपनी शिक्षा समाप्त करने के उपरान्त वह ओडिशा सरकार के विभिन्न विभागों में कार्यरत रहे। गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के दिव्य सन्देश से अत्यधिक प्रभावित हो कर उन्होंने १९७६ में उस उदात्त सन्देश के प्रचार-प्रसार के उद्देश्य से ब्रह्मपुर के अंकोली में दिव्य जीवन संघ की शाखा की नींव रखी।



श्री देवराज जी को ६ मार्च १९८९ में महाशिवरात्रि के पावन दिवस पर परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज से संन्यास दीक्षा प्राप्त हो कर स्वामी संन्यासानन्द सरस्वती नाम प्रदान किये जाने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। श्री स्वामी संन्यासानन्द जी महाराज बहुत वर्षों तक परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की सेवा में रहे तथा बाद में मुख्यालय आश्रम के स्वागत कक्ष कार्यालय में सेवा करते रहे। २७ अगस्त २०२१ को उन्होंने अन्तिम श्वास ली।

परम पिता परमात्मा एवं सद्गुरुदेव दिवंगत आत्मा को शाश्वत शान्ति प्रदान करें।

आप इस संसार में भटकते हैं, क्योंकि आप अपने को परमात्मा से भिन्न समझते हैं। ध्यान और योग के द्वारा यदि आप अपने-आपको 'उसके' साथ एक कर दें, तो आप अमरता और शाश्वत परमानन्द प्राप्त करेंगे। शाश्वत तत्त्व के ज्ञान द्वारा कर्म के बन्धन को काट कर अपनी अन्तरात्मा—जो अन्तर्यामी है—की परम शान्ति का अनुभव करें। आप जन्म और मृत्यु के चक्र से छूट जायेंगे। पापों और दुर्वासनाओं से मुक्त हो कर आप जीवन्मुक्त बन जायेंगे। आप सभी जीवों में परमात्मा का दर्शन करेंगे तथा 'उसे' सभी जीवों के रूप में देखेंगे।

स्वामी शिवानन्द

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

गुमरगुंडा (छत्तीसगढ़): शाखा के नियमित कार्यक्रम यथा—त्रिसन्ध्या आरती, दैनिक सत्संग, सोमवारों को अभिषेक, मंगलवारों को हनुमान चालीसा, गुरुवारों को पादुका पूजा एवं श्री गुरु चालीसा, शुक्रवारों को श्री दुर्गा चालीसा और शनिवारों को सुन्दरकाण्ड पाठ चलता रहा। ३१.५ से १.६ तक श्री विश्वनाथ मन्दिर का वार्षिकोत्सव जप, अभिषेक, हवन और भण्डारे सहित मनाया गया, २०.५ को गंगा आरती, प्रवचन और हवन के साथ गंगा दशहरा मनाया गया। ६ जून को जप, हवन, भण्डारे सहित निकटवर्ती गाँव में सत्संग किया गया। यह सभी कार्यक्रम कोविड के नियमों का पालन करते हुए किये गये।

चण्डीगढ़ (यू.टी.): शाखा द्वारा रविवारों को साप्ताहिक सत्संग गीता पाठ और भजन-कीर्तन इत्यादि सहित तथा प्रत्येक बुधवार और गुरुवार को स्वाध्याय सहित ऑन-लाइन सत्संग चलते रहे। ८ जुलाई को अखण्ड महामन्त्र जप किया गया तथा २४ जुलाई को श्री गुरुपूर्णिमा श्री स्वामी अखिलानन्द जी तथा श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी की उपस्थिति सहित मनायी गयी जिसमें पादुका पूजा, प्रवचन, भजन-कीर्तन इत्यादि के कार्यक्रम आयोजित किये गये।

चाँदपुर (ओडिशा):

शाखा द्वारा दैनिक पूजा, साप्ताहिक सत्संग शनिवार को, गुरु पादुका पूजा गुरुवारों को तथा चल सत्संग ८ और २४ को किये गये। गुरुदेव का ५८ वाँ पुण्यतिथि आराधना दिवस नगर-संकीर्तन, पादुका पूजा, भजन-कीर्तन और प्रवचनों सहित २ अगस्त को मनाया गया। १७ को सुन्दरकाण्ड का पारायण किया गया तथा ३० को जन्माष्टमी अभिषेक और 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' मन्त्र के अखण्ड कीर्तन के साथ मनायी गयी।

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। १२ और १६ जुलाई को भक्तों के आवास पर विशेष सत्संग आयोजित किये गये। २४ को श्री गुरुपूर्णिमा नगर-संकीर्तन, पादुका पूजा तथा भजन-कीर्तन इत्यादि सहित मनायी गयी।

जमशेदपुर (झारखण्ड): शाखा द्वारा शुक्रवारों को ऑन-लाइन सत्संग किये जाते रहे। २४ जुलाई को श्री गुरुपूर्णिमा तथा २ अगस्त को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की पुण्यतिथि आराधना दिवस मनाये गये।

ढेंकानल (ओडिशा): शाखा द्वारा २४ जुलाई को पादुका पूजा, भजन-कीर्तन तथा गुरुदेव के जीवन और शिक्षाओं पर प्रवचनों सहित गुरुपूर्णिमा मनायी गयी। इसके अतिरिक्त सोमवारों

को साप्ताहिक सत्संग चलते रहे।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा दैनिक प्रातःकालीन प्रार्थना और गीता पाठ, विष्णुसहस्रनाम और हनुमान चालीसा पारायण, सोमवारों को शिव अभिषेक किया जाता रहा। ३ अगस्त को महामृत्युञ्जय मन्त्र कीर्तन किया गया। इसके अतिरिक्त गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग तथा शनिवारों को मातृ सत्संग हनुमान चालीसा एवं सुन्दरकाण्ड पाठ सहित किये जाते रहे। ३० अगस्त को 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' मन्त्र जप सहित श्री कृष्ण जन्माष्टमी मनायी गयी।

पुरी (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा तथा गुरुवारों एवं रविवारों को साप्ताहिक सत्संग के कार्यक्रम, प्रत्येक ८ और २४ को पादुका पूजा, एकादशियों को विष्णुसहस्रनाम और गीता पारायण तथा संक्रान्ति को हनुमान चालीसा पाठ इत्यादि के कार्यक्रम यथावत् चलते रहे।

फरीदपुर, बरेली (उत्तर प्रदेश): कोविड संक्रमण शिथिल होने पर साप्ताहिक सत्संग सोमवार और बुधवार को प्रारम्भ कर दिये गये। विशेष सत्संगों में गुरुपूर्णिमा महोत्सव पादुका पदयात्रा, पादुका महापूजा, भजन-कीर्तन एवं भण्डारे का आयोजन शाखा संरक्षक के रिसॉर्ट पर हुआ। श्रावण मास में शिव मन्दिर लोकार्पण किया गया। पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज की पावन स्मृति में नगर में शिव मन्दिर प्रतिष्ठित किया गया जिसके प्रतिष्ठा महोत्सव में श्री रामचरितमानस पाठ एवं महायज्ञ का

आयोजन हुआ। श्री गुरुपूर्णिमा महोत्सव में पावन पादुकाओं सहित प्रभातफेरी, पादुका महापूजा, भजन-कीर्तन, भण्डारा एवं प्रसाद वितरण किया गया।

बरगढ़ (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, सोमवारों को रुद्राभिषेक और गुरुवारों को गुरु पादुका पूजा की जाती रही। इसके अतिरिक्त २४ जुलाई को श्री गुरुपूर्णिमा पादुका पूजा सहित मनायी गयी तथा श्री कृष्ण जन्माष्टमी श्रीमद्भगवद्गीता पारायण एवं भजन-कीर्तन इत्यादि सहित मनायी गयी।

भंजनगर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा की जाती रही। २४ को श्री गुरुपूर्णिमा प्रवचनों और भजन-कीर्तन के साथ मनायी गयी तथा समापन पर हवन किया गया।

भीमकण्ड (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा तथा रविवारों को साप्ताहिक सत्संग किये गये। ३० अगस्त को श्री कृष्ण जन्माष्टमी मनायी गयी।

भुवनेश्वर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा तथा गुरुवारों और रविवारों को ऑन-लाइन सत्संग चलते रहे। २४ जुलाई को गुरुपूर्णिमा, २५ से २ अगस्त तक साधना-सप्ताह तथा सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की ५८ वीं पुण्यतिथि आराधना के कार्यक्रम किये गये जिनमें पादुका पूजा, हनुमान चालीसा, विष्णुसहस्रनाम तथा गीता पाठ, प्रवचन और

भजन-कीर्तन इत्यादि आयोजित किये गये।

राउरकेला (ओडिशा): शाखा द्वारा पादुका पूजा, अर्चना, भजन-कीर्तन और विष्णुसहस्रनाम पाठ सहित रविवारों और गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संगों के कार्यक्रम चलते रहे। २ अगस्त को गुरुदेव की ५८ वीं पुण्यतिथि आराधना तथा ३० को श्री कृष्ण जन्माष्टमी के कार्यक्रम शाखा द्वारा आयोजित किये गये।

राजा पार्क शाखा, जयपुर (राजस्थान): शाखा की आध्यात्मिक, स्वास्थ्य सम्बन्धी और जल सेवा इत्यादि की समस्त गतिविधियाँ यथावत् चलती रहीं। स्वामी शिवानन्द होमियोपैथी चिकित्सालय के माध्यम से इस माह लगभग ४०० रोगियों की निःशुल्क चिकित्सा की गयी। विशेष कार्यक्रमों में : २३ जुलाई को गुरुपूर्णिमा पादुका पूजा, अभिषेक, अर्चना, मन्त्र-जप, आरती और प्रसाद वितरण सहित मनायी गयी। २४ जुलाई से श्रावण मास के आरम्भ पर रुद्राभिषेक किया गया जो २२ अगस्त रक्षाबन्धन तक चलता रहा।

रायगढ़ (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा अप्रैल से अगस्त २०२१ तक प्रत्येक सोमवारों को साप्ताहिक सत्संग एवं संकीर्तन किये जाते रहे जिनमें रामायण और गीता पर प्रवचन किये गये। ३० अगस्त को श्री कृष्ण जन्माष्टमी पर अर्धरात्रि तक भजन-कीर्तन का कार्यक्रम भी हुआ।

लखनऊ (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा कोविड-१९ के रोगियों के शीघ्र स्वास्थ्य लाभ हेतु

दैनिक महामृत्युञ्जय मन्त्र जप चलता रहा और ८ अगस्त को लेखराज होम में प्रार्थनाओं, भजन, स्वाध्याय और मन्त्र-जप सहित विशेष सत्संग का आयोजन किया गया।

विशाख रूरल ब्रांच (आन्ध्र प्रदेश): शाखा द्वारा २२ अगस्त को श्री विश्वनाथ मन्दिर का स्थापना दिवस नगर-संकीर्तन, प्रार्थनाएँ, प्रवचन, रुद्राभिषेक तथा श्री कृष्ण लीला के नृत्य कार्यक्रम सहित मनाया गया।

साउथ बलाण्डा (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, शुक्रवारों को साप्ताहिक सत्संग, प्रत्येक ८ और २४ को पादुका पूजा, एकादशियों को गीता, विष्णुसहस्रनाम और हनुमान चालीसा पारायण इत्यादि गतिविधियाँ नियमित रूप से चलती रहीं। ३० को श्री कृष्ण जन्माष्टमी 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' मन्त्र जप सहित मनायी गयी।

स्टील टाउनशिप, राउरकेला (ओडिशा): शाखा द्वारा जुलाई-अगस्त मास में विशेष गतिविधियाँ यथा—२४ जुलाई को गुरुपूर्णिमा, २२ से २९ तक श्रीमद्भगवद्गीता पाठ, २ अगस्त को सद्गुरुदेव का पुण्यतिथि आराधना दिवस, १५ को स्वतन्त्रता दिवस तथा ३० को जन्माष्टमी, २३ से २९ तक विशेष सत्संग तथा ३१ को नन्दोत्सव का आयोजन किया गया। इसके अतिरिक्त गुरुवारों को गुरु पादुका पूजा, रविवारों को साप्ताहिक सत्संग और सोमवारों को योग एवं संगीत की निःशुल्क कक्षाओं के कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे।

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/-

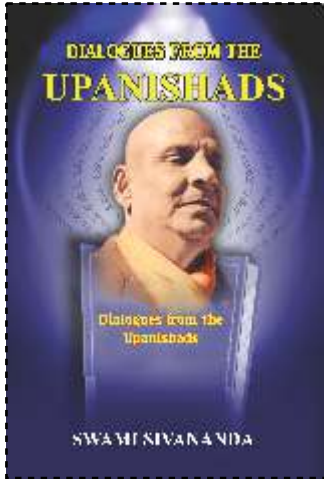
५०% अग्रिम। पैकिंग अतिरिक्त। विस्तृत जानकारी के लिए निम्नांकित पते पर सम्पर्क करें :

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

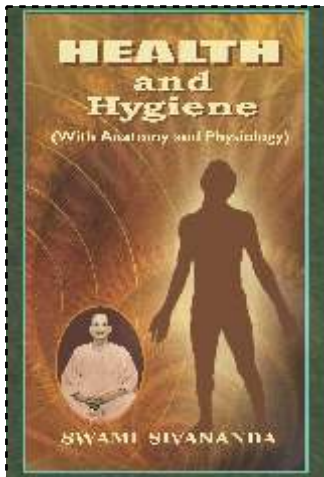
NEW EDITION



DIALOGUES FROM THE UPANISHADS

Pages: 160 Price: ₹ 120/-

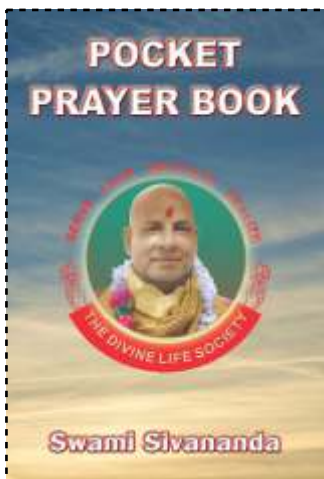
Sixth Edition: 2021



HEALTH AND HYGIENE

Pages: 368 Price: ₹ 255/-

Eighth Edition: 2021



POCKET PRAYER BOOK

Pages: 168 Price: ₹ 40/-

Seventh Edition: 2021

बीस महत्त्वपूर्ण आध्यात्मिक नियम

परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

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

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

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

अक्टूबर 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

अपने विचारों के प्रति सजग रहिए। फिर क्रियाएँ भी अपने-आप सजग रहा करेंगी; क्योंकि क्रिया विचारों पर निर्भर करती है। क्रियाओं से आदत बनती है। आदतों से चरित्र का निर्माण होता है। चरित्र से भाग्य बनता है। इस प्रकार आपका भाग्य आपके हाथ में है। सारे कुत्सित विचारों को बन्द कर दीजिए। अच्छे विचारों को ही आने दीजिए। हम अपने विचारों की ही कृति हैं और हमारा भावी निर्माण भी हमारे विचार ही करेंगे।

आप पर कोई बन्धन नहीं है। आपमें स्वतन्त्र इच्छा-शक्ति है। आप अपने प्रारब्ध कर्म-फलों के अनुसार प्राप्त अनुभवों को तो बदल नहीं सकते; परन्तु सद्विचार और सत्कार्य के द्वारा अपना भविष्य अवश्य परिवर्तित कर सकते हैं तथा अपनी इच्छा-शक्ति को शुद्ध और प्रबल बना सकते हैं। प्रबल इच्छा-शक्ति की सहायता से आप आत्मानुभूति प्राप्त कर सकते हैं।

चावल पर भूसी का रहना और लोहे पर जंग का चढ़ना अनिवार्य है; पर प्रयत्न करने पर उसे हटाया जा सकता है। इसी प्रकार जीवात्मा के चारों ओर जो अज्ञान का आवरण है, उसे भी सतत आत्म-विचार के द्वारा मिटाया जा सकता है। अविद्या को नष्ट कीजिए। अपनी अनुपम दृढ़ता से आत्म-स्थित हो जाइए।

पुरुषार्थ का समर्थन करने वाला व्यक्ति कहता है—“क्या मैं घास की पूली हूँ जो इधर-से-उधर कर दिया जाऊँ? मैं अपना प्रारब्ध बदल सकता हूँ। वेदान्त के अभ्यास से मैं उसे समाप्त कर सकता हूँ। मेरे पास अपनी स्वतन्त्र इच्छा-शक्ति है। मैं उसे परिशुद्ध और प्रबल बनाऊँगा। मैं अपनी मुक्ति का मार्ग स्वयं तय करूँगा और मुक्त हो जाऊँगा।”

—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