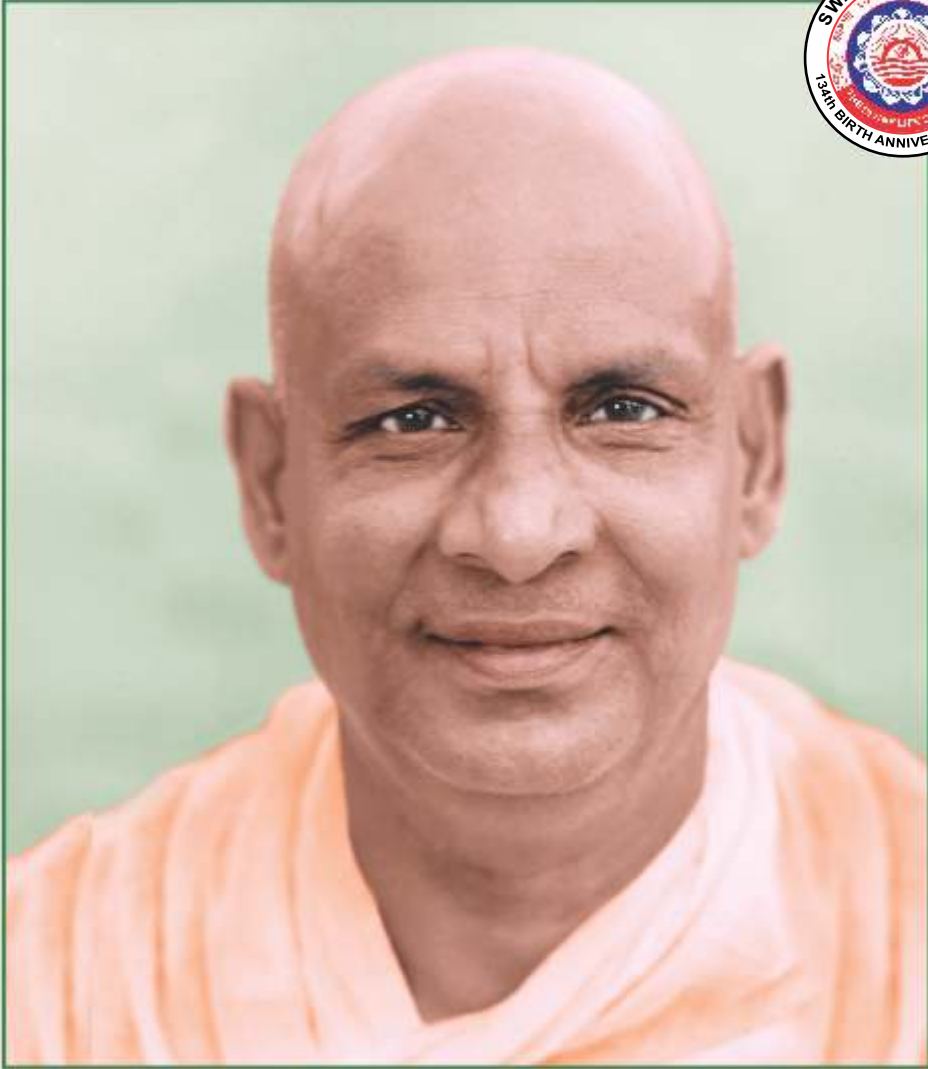


₹ १००/- वार्षिक

दिव्य जीवन



समस्त प्राणियों से प्रेम करने हेतु जीवन जियें।
सबकी सेवा करने हेतु जीवन जियें। परम सत्य के साक्षात्कार हेतु जीवन जियें।



१३४ वीं जन्म जयन्ती
सितम्बर 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

नपे-तुले शब्द बोलिए

मन को चतुराई तथा कुशलता के साथ नियन्त्रित करें। ठीक-ठीक तथा स्पष्ट विचार करें। अपनी वाणी को अनुशासित करें। मधुर, कोमल, नम्र तथा सत्य-वचन बोलें। नपे-तुले शब्दों में बोलने वाला व्यक्ति बनें।

नम्र बनें तथा सभी प्राणियों को मानसिक प्रणाम करें। सर्वत्र ईश्वरीय सत्ता का अनुभव करें। घमण्ड, दम्भ एवं पाखण्ड का परित्याग करें। मन, वचन तथा कर्म से कभी किसी को आघात न पहुँचायें। सदा भले कर्म करें। आप परम शान्ति तथा नित्य-सुख को प्राप्त करेंगे।

नित्य-प्रति हृदय के अन्तरतम से प्रार्थना कीजिए तथा अपने हृदय को ईश्वर के साथ एक कर दीजिए। सरल तथा विनीत बनें। सदाचार का अभ्यास करें। सन्तोष का विकास करें। आत्मानन्द का पान करें।

स्वामी शिवानन्द



दिव्य जीवन

Vol. XXXII

सितम्बर २०२१

No. 6

प्रश्नोपनिषद्

प्रथम प्रश्न

कबन्धी एवं पिप्पलाद

अहोरात्रो वै प्रजापतिस्तस्याहरेव प्राणो

रात्रिरेव रयिः प्राणं वा एते प्रस्कन्दन्ति ये दिवा रत्या

संयुज्यन्ते ब्रह्मचर्यमेव तद्यद्रात्रौ रत्या संयुज्यन्ते ॥१३॥

दिन-रात भी प्रजापति है। उनमें दिन ही प्राण है तथा रात्रि ही रयि है। जो मनुष्य दिन के समय रति के लिए संयोग करते हैं, वे प्राण की ही हानि करते हैं तथा जो रात्रि के समय रति के लिए संयोग करते हैं, वह ब्रह्मचर्य ही है।

(पूर्व-अंक से आगे)

महागुरुवर्णमातृकास्तोत्रम्

MAHAGURU-VARNA-MATRIKASTOTRAM

ज्ञानभास्कर महामहोपाध्याय श्री एस. गोपाल शास्त्री

रेरे भक्तिविवर्जिताः खलजनाः ! मा यात शैलान्तिकम्

नित्यानन्दकुटीरकन्दरमुखे पापेभविद्रावणः ।

गर्वामर्षमुखान् मृगान् प्रशमयन् गम्भीरवीक्षोल्बणः

दुर्धर्षः खलमर्दनोऽत्र यतिशार्दूलो हि विक्रीडति ॥३५॥

हे भक्तिरहित दुष्टजनो ! उस पर्वत के समीप नहीं जायें क्योंकि वहाँ आनन्दकुटीर नामक कन्दरा में संन्यासी के रूप में एक व्याघ्र निवास करता है जो पाप रूपी हाथियों का नाश कर देता है, गर्व एवं क्रोध रूपी पशुओं को पराभूत कर देता है, जिसकी दृष्टि तेजस्वी एवं भयकारक है, जो अपराजेय है तथा जो दुष्टजनों को दण्डित करता है ।

विशिष्टभक्तिस्वरमुख्यवर्णक्रमानुसारं ग्रथिता गुणाढ्या ।

विचित्रवृत्तास्तुतिरूपमालासमर्पितेयं गुरुपादपद्मे ॥३६॥

मैं श्री गुरुदेव के पावन चरणकमलों में श्रद्धापूर्वक यह स्तुति रूपी माला अर्पित करता हूँ जिसमें अत्यन्त प्रेम एवं भक्तिभावसहित उनके दिव्य गुणों एवं कार्यों का यशोगान किया गया है तथा जिसे वर्णमालाक्रमानुसार स्वर-व्यञ्जन का प्रयोग करते हुए विविध छन्दों में गुम्फित किया गया है ।

ज्ञानभास्करदासेन गुरुपादाब्जरेणुना ।

समर्पितमिदं स्तोत्रं पठतामस्तु भव्यदम् ॥३७॥

जो भक्तजन गुरुपादरज 'ज्ञानभास्कर' द्वारा रचित इस स्तोत्र का श्रद्धापूर्वक पाठ करेंगे, उन्हें समस्त प्रकार की सुख-समृद्धि प्राप्त होगी ।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

श्री शिवानन्द स्तुति

SRI SIVANANDA STUTI

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

हिमाद्रिप्रोत्तुङ्गामरसलिलसारामृतमया

जगन्माता गङ्गा वहति यत एनोहुतवहा।

महादुःखध्वान्तरुण ऋषिवरो भाति जगतः

शिवानन्दः स्वामी जलधिहृदयो जीवतु चिरम्॥१॥

उत्तुङ्ग हिमालय-शिखरों से अग्नि-शिखा सम प्रवाहित सकलपापनाशिनी, अमृतसलिला, जगन्माता गङ्गा के पावन तट पर एक महान् सन्त निवास करते हैं जो जगत् के समस्त दुःखों-कष्टों रूपी अन्धकार का नाश करने वाले सूर्य हैं । ऐसे सागर-सम विशालहृदयी श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज चिरायु हों ।

ददाति प्रीणाति ज उरुकरणो ध्यायति मुनि-

दयासिन्धुः स्वात्मोदितसुखनिमग्नोऽखिलगुरुः।

क्वचिद्बालो रामः क्वचिदपि युवा वृद्धधिषणः

शिवानन्दः स्वामी जलधिहृदयो जीवतु चिरम्॥२॥

जो मुक्तहस्त दान करते हैं, सभी प्राणियों से प्रेम करते हैं, परम ज्ञान से सम्पन्न हैं, परमात्म तत्त्व का नित्य ध्यान करते हैं, जो दिव्य कार्यों के स्रोत हैं, महामुनि हैं, दयासिन्धु हैं, आत्मानन्द में निरन्तर निमग्न हैं, अखिलगुरु हैं, जो कभी बालक, कभी युवक तथा कभी अनुभवी प्रौढ़ के समान प्रतीत होते हैं, ऐसे सागर-सम विशालहृदयी श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज चिरायु हों ।

महात्मा संन्यस्तद्वितीयमतिसच्चित्सुखधनः

पराद्वैतब्रह्माम्बुधि भृदमृतत्वानुभवधीः।

जगद्वन्द्यः स्वामी जयतु परमानन्दमुदितः

शिवानन्दः स्वामी जलधिहृदयो जीवतु चिरम्॥३॥

जिन महामनस्वी ने द्वैतभाव का त्याग कर सच्चिदानन्दधन तत्त्व में स्वयं को पूर्णतया लीन कर दिया है, जो एकमेव अद्वितीय परब्रह्म रूपी सागर में नित्य अवगाहन करते हैं, जिनके अन्तःकरण में इस अमृतानुभव के अतिरिक्त अन्य कोई विचार नहीं है, उन विश्ववन्दनीय परमानन्द-मुदित स्वामी जी की सदैव जय हो। ऐसे सागर-सम विशालहृदयी श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज चिरायु हों।

परो योगी योगध्वजपरमहंसो विजयते

शिवः शान्तोऽद्वैतः प्रमुदितसमस्तात्मवदनः।

अहोरात्रं लोकोद्धरणहृदयो योऽमृतपथे

शिवानन्दः स्वामी जलधिहृदयो जीवतु चिरम्॥४॥

जो योगध्वजधारी महायोगीन्द्र के रूप में शोभायमान हैं, जो परमहंस हैं, शुभप्रदाता हैं, प्रशान्तमना एवं अद्वितीय हैं, जो अपने प्रमुदित मुख से सबको प्रसन्नता प्रदान करते हैं, जो समस्त मनुष्यों को अमरत्व के पथ पर अग्रसर करने के कार्य में अहर्निश संलग्न हैं, ऐसे सागर-सम विशालहृदयी श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज चिरायु हों।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

जन्मदिवस सन्देश

आत्म-साक्षात्कार



परमज्योतिस्वरूप परमात्मा की प्रिय सन्तान!

इस भौतिक प्रपञ्च, इस जगत्, इन नाम-रूपों, भावनाओं, विचारों और संवेगों के पीछे वह मूक साक्षी विराजमान है जो आपका शाश्वत सखा एवं वास्तविक हितैषी है, जो जगद्गुरु है, इस सृष्टि का अदृश्य शासक अथवा स्वामी है, अज्ञात योगी है, अदृष्ट शक्ति अथवा चेतना है। वही एकमात्र शाश्वत एवं जीवन्त सत्य है। वह ब्रह्मन् अथवा परम पुरुष है। वह आत्म-तत्त्व है। मनुष्य जीवन का लक्ष्य परिवर्तनशील प्रपञ्च के पीछे विद्यमान इस अपरिवर्तनशील परम सत्य का साक्षात्कार करना है। आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करना ही मनुष्य

‘दडिवाइन लाइफ’ १९४३ में प्रकाशित सन्देश का अनुवाद

जीवन का मुख्य उद्देश्य है। केवल आत्म-साक्षात्कार ही कर्म-बन्धन को काट सकता है तथा आपको पूर्ण स्वतन्त्रता एवं मोक्ष प्रदान कर सकता है। अपने शरीर, मन एवं इन्द्रियों पर विश्वास मत करिए। आध्यात्मिक जीवन व्यतीत करिए। अविचल भक्ति एवं आत्मानुशासन द्वारा आत्म-ज्ञान प्राप्त करिए। अमरत्व के अमृत का पान करिए, संसार-अग्नि की ज्वालाओं का शमन करिए और अपने दुःखों-कष्टों का निवारण करिए।

मित्रो! क्या खाने, सोने और बातचीत करने के अतिरिक्त जीवन का कोई उच्चतर उद्देश्य नहीं है? क्या इन क्षणिक एवं भ्रामक सांसारिक सुखों से श्रेष्ठ अन्य कोई उच्च कोटि का आनन्द नहीं है? क्या विषयभोग-परायण जीवन से श्रेष्ठ कोई अन्य जीवन नहीं है? इस धरा पर अनेक प्रकार के भयों से युक्त हमारा जीवन कितना असुरक्षित है! यह सांसारिक जीवन कितना दुःखप्रद है! क्या हमें उस स्थान पर पहुँचने का गम्भीरतापूर्वक प्रयास नहीं करना चाहिए—जो हमारा अविनाशी धाम है, पवित्रता एवं दिव्य वैभव से परिपूर्ण हमारा वास्तविक घर है जहाँ शाश्वत प्रकाश, पूर्ण सुरक्षा एवं शान्ति का वास है और जहाँ रोग, मृत्यु, युद्ध आदि का अस्तित्व नहीं है ?

आप सब योगी बनिए। अपने संकीर्ण दायरों, सीमाओं से बाहर निकलिए। सभी प्रकार के अन्धविश्वासों को दूर करिए। जीवन में उच्च लक्ष्य रखिए। आज एडवोकेट, डॉक्टर, इन्जीनियर अथवा प्रोफेसर बनना ही आपका उच्चतम लक्ष्य बन गया है। क्या यह आपको मुक्ति दे सकता है? क्या यह आपको शाश्वत आनन्द एवं शान्ति प्रदान कर सकता है? क्या यह आपको अमर बना सकता है? क्या आप दिव्य परिपूर्णता अथवा अमरत्व प्राप्त करना नहीं चाहते हैं? क्या आप जीवन के परम लक्ष्य 'कैवल्य अथवा आत्म-साम्राज्य' को प्राप्त करना नहीं चाहते हैं? यदि आप इस परम-पुरुषार्थ को प्राप्त करना चाहते हैं, तो संघर्ष करिए, गम्भीर प्रयत्न करिए। साहसी बनिए। भूतकाल की ओर मत देखिए, आगे बढ़िए। विचार करिए—“मैं कौन हूँ?” श्रवण, मनन एवं निदिध्यासन करिए और आत्मिक-वैभव का अनुभव करिए।

‘ॐ’ सच्चिदानन्द है। ‘ॐ’ अनन्तता है। ‘ॐ’ शाश्वतता है। ‘ॐ’ अमरत्व है। ‘ॐ’ मन्त्र का गान करिए। ‘ॐ’ मन्त्र का जप करिए। ‘ॐ’ तत्त्व का अनुभव करिए।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

Sivami Sivarama

गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज द्वारा मानवता का नैतिक एवं आध्यात्मिक मार्गदर्शन

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

प्राचीन काल से भारतवर्ष की महान् विभूतियाँ मनुष्य को धर्म का पालन करते हुए आध्यात्मिक जीवन व्यतीत करने का मार्गदर्शन प्रदान करती आ रही हैं जिससे कि वह दिव्य परिपूर्णता के पथ पर अग्रसर हो सके। धर्म मनुष्य के जीवन को सम्बल एवं आश्रय प्रदान करता है। धर्म का पालन मनुष्य को समृद्धि तथा सर्वतोमुखी सन्तुष्टि देता है। अन्ततः धर्म, जीवन के परम लक्ष्य 'मोक्ष' की प्राप्ति का साधन बनता है।

इस धरा पर पीढ़ी-दर-पीढ़ी अनेकानेक सन्त-महापुरुष अवतरित हुए हैं और उन सबके जीवन का एकमात्र उद्देश्य यही रहा है कि वे मानवीय स्वभाव और मानवीय चेतना को स्थूलता एवं अपवित्रता की अवस्था से उन्नत करके पवित्रता एवं दिव्य परिपूर्णता की आदर्श अवस्था तक ले जायें। उनका आदर्शवाद पारलौकिक नहीं है अपितु उन्होंने यहीं इसी पृथ्वी लोक में मनुष्य के जीवन को परिवर्तित करने का प्रयास किया है—उन्होंने मनुष्य की इन्द्रिय-भोगों एवं सुखों की पशुवत् खोज को उच्च एवं शाश्वत मूल्यों की खोज में परिवर्तित करने हेतु अथक प्रयत्न किया है। नैतिक एवं आध्यात्मिक परिपूर्णता प्राप्त करना ही मनुष्य जीवन का वास्तविक लक्ष्य है, अतः उन्होंने मानव को जीवन के प्रति उच्चतर दृष्टिकोण अपनाने हेतु तथा नैतिक एवं आध्यात्मिक परिपूर्णता प्राप्त करने के लिए गम्भीर प्रयास करने हेतु प्रेरित-प्रोत्साहित करने के

कार्य में अपना सम्पूर्ण जीवन समर्पित कर दिया है। इस भौतिकवादी बीसवीं शताब्दी में ऋषिकेश के श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज मानवता के इन महान् उद्धारकों की परम्परा के सच्चे प्रतिनिधि हैं।

आधुनिक युग के नर-नारियों को जीवन के आध्यात्मिक उद्देश्य के प्रति जाग्रत करना, उनके समस्त कार्यक्षेत्रों में नैतिक मूल्यों की पुनर्स्थापना करना तथा उन्हें नैतिक मूल्यों के अनुरूप आदर्श जीवन व्यतीत करते हुए स्वयं के समग्र विकास की प्रेरणा देना इन महापुरुष का कार्य रहा है। इस महान् कार्य के प्रति ही उन्होंने स्वयं को पूर्णरूपेण समर्पित किया है। पिछले पैंतीस वर्षों से वे और उनका मिशन इस उज्ज्वल कार्य में संलग्न हैं। इन महामानव के सतत एवं अथक प्रयासों के परिणामस्वरूप आज विश्व के असंख्य नर-नारियों के जीवन के प्रति दृष्टिकोण में तथा उनके जीवन-मूल्यों एवं आदर्शों में सकारात्मक परिवर्तन घटित हुआ है।

श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज अनेक रूपों में एक अद्वितीय व्यक्ति हैं। उन्होंने जिस समय आध्यात्मिक जीवन में प्रवेश किया, उस समय प्रथम विश्व युद्ध की समाप्ति के उपरान्त अचानक हुई आर्थिक समृद्धि से सम्पूर्ण विश्व तनावमुक्त होकर, 'खाओ, पीओ, खुशी मनाओ' (Eat, drink and be merry) के सिद्धान्त का पालन करते हुए इन्द्रिय-सुखों को भोगने में लगा था। सोने-चाँदी

'द डिवाइन लाइफ' १९६९ में प्रकाशित आलेख का अनुवाद

यह आलेख गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की जीवनावधि में ही लिखा गया था।

की चमक-दमक और सुख-समृद्धि के नशे में चूर लोग उच्च आदर्शवाद को भूलकर भौतिक समृद्धि और इन्द्रिय-सुखों के पीछे भाग रहे थे।

श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज एक दशक तक गहन तपस्या एवं ध्यान द्वारा आध्यात्मिक प्रबोधन को उपलब्ध हुए तथा इससे प्राप्त दिव्य आन्तरिक शक्ति से सम्पन्न होकर उन्होंने उस समय मानवता के आध्यात्मिक उत्थान हेतु कार्य प्रारम्भ किया जब विश्व में अचानक हुई आर्थिक-समृद्धि की अनिवार्य प्रतिक्रिया स्वरूप वॉल स्ट्रीट क्रेश (Wall Street Crash) के रूप में घोर आर्थिक-मन्दी आ गयी। इस आर्थिक मन्दी से पूरे विश्व की अर्थव्यवस्था डगमगा गयी तथा आगामी अनेक वर्षों में भी यह स्थिति सुधर नहीं पायी। क्योंकि कुछ समय पश्चात् द्वितीय विश्व युद्ध प्रारम्भ हो गया और आज उसका स्थान उससे भी भयंकर शीतयुद्ध ने ले लिया है जिसके दुष्परिणाम सम्पूर्ण मानवता भुगत रही है।

इन संकट एवं तनावपूर्ण वर्षों में, श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज ने सकारात्मकता एवं आध्यात्मिक आशावाद से भरे अपने उत्साहवर्द्धक सन्देश द्वारा मानवता को सुदृढ़ सम्बल प्रदान किया है। हिमालय की तलहटी में स्थित अपने आश्रम में सरल-जीवन व्यतीत करते हुए, वे सम्पूर्ण मानवता की जीवनधारा में प्रविष्ट हो गये हैं। इस शताब्दी के असंख्य व्यक्तियों के जीवन उनके उपदेशों की शक्ति से, उनके आदर्श जीवन से प्रेरणा ग्रहण करके तथा उनके चमत्कारिक व्यक्तित्व से प्रभावित होकर परिवर्तित हो गये हैं। ये सभी व्यक्ति अनिश्चितता, असुरक्षा एवं निराशा से भरे अपने जीवन में उनकी विद्यमानता को एक वरदान-स्वरूप मानते हैं।

आधुनिक विश्व के सभी वर्गों के व्यक्ति श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज में एक ऐसे दयाशील दार्शनिक का दर्शन करते हैं, जो व्यावहारिक ज्ञान से सम्पन्न हैं एवं सहानुभूतिशील हैं तथा जो न केवल उनकी आध्यात्मिक समस्याओं और जटिल मानसिक संघर्षों को समझते हैं अपितु उनके दिन-प्रतिदिन के व्यावहारिक जीवन की साधारण कठिनाइयों और व्यक्तिगत समस्याओं को भी भली प्रकार से समझते हैं। अपने व्यक्तिगत एवं सामाजिक जीवन में उनसे मार्गदर्शन प्राप्त करके, अनेक सुविख्यात व्यक्तियों, नेताओं, प्रशासकों एवं उच्च-पदाधिकारियों ने जीवन के प्रति एक नये दृष्टिकोण को अपनाया है तथा उन्होंने भौतिक जगत् के विभिन्न कर्तव्यों एवं अपने सच्चे आध्यात्मिक स्वरूप के शाश्वत आह्वान के मध्य सामंजस्य स्थापित करने की सरल विधि को भी सीखा है। इस आध्यात्मिक स्वरूप का पूर्ण प्रकटीकरण ही मानव-जीवन का मुख्य उद्देश्य है।

इन महान् आध्यात्मिक विभूति के सम्पर्क में आने से यथार्थवादी व्यक्तियों ने भी अराजक एवं अनैतिक गतिविधियों के मध्य रहते हुए धर्म एवं सदाचार के पथ पर अडिग रहने के रहस्य को जाना है। आज जब मानव समाज में सत्यनिष्ठा, निःस्वार्थता, ईमानदारी, पवित्रता, नैतिकता आदि शीघ्र समाप्त होती प्रतीत हो रही है, 'दिव्य जीवन' की सरल एवं सार्वभौमिक अवधारणा के रूप में अपने प्रेरणाप्रद एवं सतत सन्देश द्वारा श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज ने मनुष्य के जीवन में इन उच्च मूल्यों की पुनः स्थापना की है।

श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का सम्पूर्ण दर्शन एवं दृष्टिकोण, परमोच्च सत्ता के प्रत्यक्ष अनुभव तथा

उन सर्वनियन्ता सर्वेश्वर में अविचल विश्वास पर आधारित है। भगवान् की सर्वत्र विद्यमानता उनके लिए जीवन का सबसे महत्त्वपूर्ण सत्य है। भगवदीय सत्ता में दृढ़ एवं जीवन्त विश्वास ही उनके सम्पूर्ण जीवन को परिव्याप्त करता है तथा उनके प्रत्येक विचार एवं कार्य को प्रेरित करता है। उनका भगवान् से सम्पर्क सतत बना रहता है तथा यह बाह्य जगत् के वस्तु-व्यक्तियों के साथ कार्य-व्यवहार करते समय भी बाधित नहीं होता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि उनके लिए सम्पूर्ण जगत् भगवदीय सत्ता की ही महान् एवं भव्य अभिव्यक्ति है जिसमें वे पूर्णतः समा गये हैं तथा जिसके साथ वे स्वयं पूर्णतः एकाकार हो गये हैं। इसलिए इसमें कोई आश्चर्य नहीं है कि उनसे निःसृत ज्ञान एवं प्रकाश वस्तुतः उस भगवदीय सत्ता का प्रकाश ही है जिसके साथ उनका अखण्ड एकत्व है।

पैंतीस वर्ष पूर्व उनके द्वारा किया गया गृहत्याग एवं संन्यास ग्रहण वस्तुतः हमारे समक्ष एक अविवादित प्रमाण स्वरूप है जो यह सिद्ध करता है कि पवित्र भारतवर्ष की यह पुरातन परम्परा, हमारे ऋषि-मुनियों से प्राप्त यह प्राचीन विरासत 'संन्यास', एक स्वार्थपूर्ण और प्रमादपूर्ण नकारात्मक पलायन नहीं है (जैसा कि अविचारपूर्वक समझा जाता है), यह जीवन की वास्तविकताओं से भागना नहीं है; अपितु संन्यास तो एक सकारात्मक कदम है जिसमें मानव के असीम कल्याण की सम्भावनाएँ छिपी हैं तथा जिसमें उच्च कोटि की निःस्वार्थ सेवा के बीज छिपे हैं। संन्यास के द्वारा व्यक्ति स्वार्थ और आसक्ति से पूर्ण अपने सीमित-संकीर्ण जीवन के बन्धनों को तोड़कर वैश्विक चेतना, वैश्विक प्रेम और वैश्विक एकत्व के साम्राज्य में प्रवेश करता है। संन्यास उसे विश्व-सेवा,

लोक-सेवा हेतु प्रेरित करता है। यह वास्तविक संन्यास का सक्रिय स्वरूप है।

एक वास्तविक संन्यासी प्रेम एवं करुणा से भरा होता है; वह श्रीमद्भगवद्गीता के कर्मयोग के अनुरूप आराधनापूर्ण भाव से जगत् की सेवा करता है। हमारे परम पावन गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का जीवन ऐसा ही आदर्शमय संन्यास-जीवन है। पैंतीस वर्ष पूर्व उनके द्वारा किये गये त्याग की विशेष महत्ता है। उनके द्वारा सांसारिक जीवन के त्याग ने, अशान्ति एवं संघर्ष से भरे इस युग के असंख्य व्यक्तियों को एक नवीन जीवन, 'दिव्य जीवन' प्रदान किया है। उनका संन्यास केवल उनके लिए ही महान् सौभाग्य नहीं है अपितु यह उन सहस्रों मनुष्यों के लिए भी महानतम सौभाग्य है जो उनकी शिक्षाओं के सम्पर्क में आये हैं। गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के दिव्य जीवन एवं शिक्षाओं से भारतवर्ष के सांस्कृतिक गौरव, योग-वेदान्त रूपी इसकी अद्भुत विरासत तथा सनातन धर्म के उच्चादर्शों को एक नवजीवन प्राप्त हुआ है। जो अन्तःदृष्टि-सम्पन्न व्यक्ति हैं, उनके लिए यह 'भगवदीय योजना' का ही एक कार्य है।

यह अखिल विश्व उनके 'दिव्य जीवन सन्देश' का अनुपालन करे। उनका उज्ज्वल जीवन एवं उनके अमृतोपदेश जन-जन को प्रेरित करें। उनकी पावन जन्म जयन्ती आधुनिक मनुष्य के जीवन में ऐसे एक नये दिन का शुभारम्भ करे, जहाँ लोभ एवं स्वार्थ के स्थान पर त्याग एवं निःस्वार्थता की भावना हो तथा इस प्रकार सम्पूर्ण मानवता को सुख एवं आनन्द प्राप्त हों।

हरि ॐ तत् सत्।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

अद्भुत व्यक्तित्व के धनी श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

श्री स्वामी अर्पणानन्द सरस्वती जी महाराज

कहते हैं कि एक योगी को कोई योगी ही पूर्णतः समझ सकता है। इस दृष्टि से स्वामी जी के जीवन का समीक्षात्मक अध्ययन तो हमारी अनधिकार चेष्टा ही होगी। इस अगाध सागर की नितल गहराइयों को मापने का प्रयत्न करना व्यर्थ ही है; किन्तु अपना मन है जो श्रद्धांजलि अर्पण किये बिना रह नहीं सकता।

पूज्य गुरुदेव जी ने ठीक ही कहा था कि स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज २० वीं शती के शंकराचार्य हैं। वह न केवल ऐसा मानते रहे, अपितु इन्हें तदनुकूल यथोचित सत्कार तथा मान भी प्रदान करते रहे।

समग्र भारत को आदिगुरु शंकराचार्य, श्री रामानुजाचार्य, श्री माधवाचार्य, श्री वल्लभाचार्य, गुरुदेव शिवानन्द जी आदि जैसे महान् पथ-प्रदर्शक प्रदान करने का श्रेय दक्षिण को ही प्राप्त है। स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज भी इस श्रृंखला की ही एक कड़ी हैं।

स्वामी जी का जीवन बाल्यावस्था से ही आदर्श रहा। संस्कृत के अध्ययन में इनकी विशेष रुचि रही; अतः इन्होंने सभी शास्त्रों का गूढ़ ज्ञान अति-तीव्रता से प्राप्त कर लिया। गीता तो इन्हें बाल्यावस्था में ही कण्ठस्थ हो गयी। इसके पठन-पाठन में वह विशेष आनन्द प्राप्त करते थे। रामलीला के प्रदर्शन में सहयोगियों को जुटा कर वह दर्शकों को उल्लसित करते थे।

प्रभु-प्राप्ति की प्रबल आन्तरिक इच्छा ने इनको कुटुम्ब के उत्तरदायित्वों का त्याग कर वाराणसी पहुँचने पर विवश कर दिया जहाँ इन्होंने स्वाध्याय में विशेष उन्नति की; किन्तु शान्ति इन्हें तभी मिली जब १९४४ में यह

शिवानन्द आश्रम पहुँचे। गुरुदेव के संरक्षण में जो स्नेह इन्हें प्राप्त हुआ उसे यह कभी भी विस्मरण नहीं कर पाते। कुशल मनोवैज्ञानिक गुरुदेव ने अपने स्वभावानुसार इस योग्य शिष्य की आन्तरिक प्रवृत्ति को पहचाना तथा इनके इच्छानुसार इन्हें ज्ञानसंवर्धन के अनेक सुअवसर प्रदान करते रहे। इनकी एकान्तप्रियता तथा स्वाध्याय में गहरी लगन के कारण हमारे लिए तो इनके दर्शन भी दुर्लभ होते थे। गूढ़ पुस्तकों को भी यह अचिर काल में ही आत्मसात् कर जाते जिसके परिणामस्वरूप प्राच्य तथा पाश्चात्य दर्शनशास्त्र पर इनको पूर्ण अधिकार प्राप्त हो गया। गुरुदेव भी इनके शास्त्रीय कर्मकाण्ड के ज्ञान पर आधारित निर्णय को प्रमाण मान कर चलते थे।

लेखन-रचना का श्री-गणेश इन्होंने 'परम सत्ता का साक्षात्कार' से किया जिसे केवल सतरह दिनों में पूर्ण कर लिया। तत्पश्चात् उपनिषद्, श्रीमद्भगवद्गीता, 'भारतीय संस्कृति तथा दर्शन' आदि गूढ़ विषयों पर अपनी लेखनी चलायी जिनमें वेदान्त के गहन विषयों की जटिल गुत्थियों को सुलझाया गया है; किन्तु इनसे वे ही लाभान्वित हो सकते हैं जो पूर्ण अवधान से इनका परिशीलन करें।

इनके प्रवचन सारगर्भित तथा मौलिक होते हैं। धारा-प्रवाह अक्षुण्ण रहता है। इनको श्रवण करने के लिए आतुर श्रोतागण देश-विदेश से पहुँचते रहते हैं और चातकवत् प्रतीक्षा में रहते हैं तथा इनके मुखारविन्द से निःसृत भाव-गम्भीर वाणी का पूर्ण एकाग्रता से श्रवण कर लाभान्वित होते हैं।

ये अनेक वर्षों से दिव्य जीवन संघ के महासचिव का गौरवपूर्ण पद बड़ी ही कुशलता से सँभाल रहे हैं। प्रशासनिक अथवा सैद्धान्तिक समस्याएँ उठने पर उनको इस प्रकार सुलझाते हैं जैसे गुरुदेव स्वयं सुलझाते। यदि लेखक अपने निजी अनुभव पर आधारित यह लिखने का साहस करे कि अब भी गुरुदेव इनके द्वारा अपने निर्देशों का पालन करवा रहे हैं, तो इसमें किंचिन्मात्र भी अतिशयोक्ति न होगी। वैसे तो स्वामी जी अपनी महत्ता को प्रकट नहीं होने देते; किन्तु आश्चर्य तब होता है जब वे अल्पज्ञतावश हुई हमारी भूलों को हमें बिना जताये ही उदारतापूर्वक क्षमा कर चकित कर देते हैं। पारस तो लोहे को सोना ही बनाता है; किन्तु स्वामी जी अपने सम्पर्क में आने वालों को अपने तुल्य बनाना चाहते हैं और इनकी सात्त्विक प्रबल इच्छाओं के परिणामस्वरूप कई लोगों का उद्धार हुआ भी है।

भगवान् के विराट् स्वरूप के यह आराधक विश्व के सभी जीवों में अपने इष्ट के ही दर्शन करते रहते हैं; साथ ही आश्रम की सभी प्रकार की सेवाओं में पूर्ण सजग हैं भले ही इनका क्षेत्र आर्थिक, सामाजिक, धार्मिक, आध्यात्मिक, वैधानिक, अनुशासनात्मक तथा प्रशासनात्मक क्यों न हो। इतना होने पर भी अपने शरीर पर आश्रम का एक पैसा व्यय होता इन्हें अखरता है। अन्त में यह बतला देना अनावश्यक न होगा कि यह एक अनूठापन इनमें मिलता है कि रुग्णावस्था में इनको अद्भुत आध्यात्मिक अनुभव होते हैं तथा इनके विचार और चिन्तन बहुत ऊँची उड़ान भरते हैं।

ईश्वर से प्रार्थना है कि जिज्ञासुओं के प्रेय तथा श्रेय के साधन के लिए वह इनको दीर्घायु तथा स्वास्थ्य प्रदान करें!

एक ही वृक्ष पर दो पक्षी बैठे हैं। एक वृक्ष की सर्वोपरि शाखा पर है और दूसरा नीचे की शाखा पर। सर्वोपरि शाखा पर बैठा पक्षी सर्वदा शान्त, मौन तथा अपनी महिमा में अधिष्ठित रहता है। वह सर्वदा आनन्द-स्वरूप रहता है। किन्तु निम्नतर शाखा पर बैठा पक्षी क्रमशः मधुर तथा तिक्त फलों का रसास्वादन करता रहता है और कभी-कभी हर्षातिरेक में नृत्य भी करने लगता है। वह क्षण-क्षण में कभी सुखी और कभी दुःखी होता रहता है। कभी-कभी वह अत्यन्त तिक्त फल का आस्वादन कर उद्विग्न हो उठता है। वह ऊपर बैठे स्वर्णिम पंख वाले अद्भुत पक्षी का अवलोकन करता है जो सर्वदा अपने आनन्द-स्वरूप में स्थित रहता है। वह भी इस स्वर्णिम पंख वाले पक्षी का स्वरूप ग्रहण करना चाहता है; किन्तु शीघ्र ही उसकी यह इच्छा विस्मृत हो जाती है और वह पुनः मधुर-तिक्त फलों के रसास्वादन में लिप्त हो जाता है। वह पुनः एक दूसरा फल खाता है जो अत्यधिक तिक्त होता है। इसके फल-स्वरूप वह अत्यन्त दुःखी हो जाता है और एक बार पुनः वह ऊपर बैठे पक्षी के समतुल्य हो जाना चाहता है। क्रमशः वह फल-भक्षण का परित्याग कर देता है और ऊपर बैठे पक्षी की भाँति शान्त तथा आनन्द-स्वरूप हो जाता है। ऊपर बैठा पक्षी ईश्वर या ब्रह्म है, जब कि नीचे बैठा पक्षी जीव या जीवात्मा है जो अपने कर्मानुसार सुख-दुःख का फल भोगता है। जीवन-संघर्ष में आघात सहन करता हुआ वह आरोहण तथा अवरोहण की स्थिति को प्राप्त होता रहता है। वह ऊपर उठता है; किन्तु इन्द्रियों से सम्मोहित हो कर पुनः नीचे गिर जाता है। वह अनुक्रमिक रूप से विवेक तथा वैराग्य की साधन-सम्पदा अर्जित कर ईश्वरोन्मुख हो जाता है और ध्यान के अभ्यास द्वारा आत्मसाक्षात्कार का प्रसाद प्राप्त कर ब्रह्म के शाश्वत आनन्द का अनुभव करने लगता है।

स्वामी शिवानन्द

तिरेसठ नयनार सन्त :

चन्देश्वर नयनार

परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

विचार सरमन (जो बाद में चन्देश्वर नयनार के नाम से जाने गये) का जन्म तिरुचैन्नानल्लूर, जो वैदिक मन्त्र पाठ, तपस् और शिवभक्ति के लिए प्रसिद्ध था, में हुआ। वह अत्यन्त प्रतिभा-सम्पन्न थे। पाँच वर्ष की आयु में ही उन्होंने वेदाध्ययन तथा समस्त आगमों का अध्ययन गत जन्मों के संस्कारवश अपने-आप ही कर लिया था। उपनयन संस्कार होने के उपरान्त उन्होंने गुरु के पास जा कर विधिवत् वेदाध्ययन किया; किन्तु उनके गुरु भी अपने शिष्य की प्रतिभा देख आश्चर्यचकित थे। वे अपने इसी जन्म में मोक्ष प्राप्त कर लेना चाहते थे।

एक दिन विचार सरमन अपने मित्रों के साथ सड़क पर जा रहे थे। उन्होंने देखा कि एक ग्वाला इसलिए एक गाय की बहुत ही बुरी तरह से पिटाई कर रहा था क्योंकि उस गाय ने अपने सींग से उसे किञ्चित् सा एक ओर धकेल दिया था। विचार सरमन यह सहन नहीं कर पाये। वह अत्यधिक विचलित हो गये और ग्वाले से बोले, “ओ अज्ञानी लड़के! तुम्हें ज्ञात नहीं कि गाय पूजनीय एवं दिव्य होती है! समस्त देवता इसमें निवास करते हैं। सभी धार्मिक कार्यों में इसका योगदान अनिवार्य है। गायों की सेवा और रक्षा करना हमारा पावन कर्तव्य है। जो गायों को किसी भी प्रकार से हानि पहुँचाता है, उसे नरक के कष्ट भोगने पड़ते हैं। जो गाय की पूजा करता है, उसे स्वर्ग अथवा भगवान् शिव के धाम में निवास प्राप्त होता है। तुमने आज अत्यन्त जघन्य पाप किया है। आज के बाद तुम्हें अब गायों की देख-रेख करने की आवश्यकता नहीं है, यह कार्य अब मैं स्वयं करूँगा”, इस प्रकार कह कर विचार सरमन ने उसी दिन से गायों का कार्य स्वयं सँभाल लिया।

गायें अब अधिक स्वस्थ हो गयीं। वह विचार सरमन को बहुत प्रेम करती थीं। जिन ब्राह्मणों को गायों से अब अधिक दुग्ध मिलने लगा था, वे धार्मिक कर्म अधिक अच्छी प्रकार से सम्पन्न करने लगे। अब तो गायों से आवश्यकता से कहीं अधिक दुग्ध मिलता था इसलिए विचार सरमन, जिन्हें भगवान् शिव एवं शिवभक्ति अत्यन्त प्रिय थी, उन्होंने भगवान् शिव का दुग्धाभिषेक करने का निश्चय किया। वे नदी के तट पर स्थित अती वृक्ष के नीचे बैठ जाते, गीली मिट्टी से एक मन्दिर और साथ ही शिवलिंग का भी निर्माण करते तथा दुग्ध से अभिषेक किया करते। उसके बाद वे अती के फूलों से पुष्पार्चना भी समर्पित करते थे। गायों से विचार सरमन को और ब्राह्मणों को भी पर्याप्त मात्रा में दुग्ध उपलब्ध होता था।

एक दिन जब विचार सरमन यह पूजा-अभिषेक कर रहे थे तब संयोगवश एक ग्रामीण वहाँ से निकला और उसने यह सब देख लिया। उसने तुरन्त जा कर गायों के मालिकों से इसकी सूचना देते हुए शिकायत की, कि विचार सरमन मूल्यवान् गोदुग्ध को मिट्टी और नदी की रेत में डालता जा रहा था। इन ब्राह्मणों ने विचार सरमन के पिता, एच्छादत्तान को बुलवाया तथा और भी अधिक कठोर शब्दों में उपालम्भ दे दिया। पिता का यह सुन कर स्तब्ध हो जाना स्वाभाविक था। वह घर लौट आये किन्तु विचार सरमन से कुछ नहीं कहा। वे स्वयं इसकी वास्तविकता परखना चाहते थे। अतः आगामी दिन वे विचार सरमन से बिना बताये कुछ दूरी पर उनके पीछे-पीछे चल दिये। जब नित्य की भाँति विचार सरमन ने मिट्टी से बनाये गये शिवलिंग पर दुग्ध डालना प्रारम्भ किया तो

अपने पुत्र की उत्तम भक्ति को न समझते हुए उनके पिता ने क्रोध में जोर से छड़ी से उन पर प्रहार किया। विचार सरमन पूजा में इतना अधिक लीन थे कि उन्हें छड़ी की चोट से होने वाला कष्ट भी ज्ञात नहीं हुआ। फिर पिता ने अत्यधिक क्रोधित हो कर दुग्ध के पात्र पर प्रहार करके उसे भी गिरा दिया। तब विचार सरमन ने जाना कि उनके पिता पूजा में बाधा डाल रहे थे और इस प्रकार अक्षम्य शिव-अपराध कर रहे थे। उन्होंने तत्काल एक छड़ी उठायी और अपने पिता की टाँग पर प्रहार किया। भगवद्-इच्छा से वह छड़ी कुल्हाड़ी में परिवर्तित हो गयी और पुनः भगवान् की इच्छा से ही इस प्रहार से उनके पिता की मृत्यु हो गयी। यह सब विचार सरमन की भक्ति की पराकाष्ठा की परीक्षा के लिए घटित हुआ था। वह पूजा में इतने लीन थे कि उनका इस ओर ध्यान ही नहीं गया कि क्या हुआ है और वे उसी प्रकार पूजन करते रहे।

भगवान् उनकी भक्ति की पराकाष्ठा देख कर अत्यन्त प्रसन्न हुए तथा माता पार्वती सहित उनके समक्ष

प्रकट हो गये। विचार सरमन उनके चरणों में लोट गये। भगवान् उन्हें आलिंगनबद्ध करके दुलारने लगे। विचार सरमन को उसी क्षण भगवान् शिव का दिव्य रूप प्राप्त हो गया। भगवान् ने अपने कण्ठ से माला उतार कर विचार सरमन के कण्ठ में डाल दी। उनको अब सारूप्य मुक्ति प्राप्त हो चुकी थी। भगवान् ने कहा, “मेरे बच्चे, तुमने मेरे कारण अपने ही पिता की टाँग काट डाली। अब मैं तुम्हारा पिता हूँ। तुम्हें शीघ्र ही चन्दिकेश्वर धाम की प्राप्ति होगी। तुमने भोजन, वस्त्र और पुष्पहारों से मेरा पूजन किया। तुम्हें भी इसी भाँति पूजा जायेगा।” भगवान् अदृश्य हो गये। विचार सरमन भी चन्देश्वर धाम गमन कर गये। भगवान् के प्रति उनकी सर्वोत्कृष्ट भक्ति के कारण अपने पिता की हत्या के पाप ने भी उन्हें स्पर्श नहीं किया। उनके पिता भी इतने उच्च भक्त के हाथों मृत्यु को प्राप्त होने के कारण पुत्र की पूजा में विघ्न डालने के उत्कट पाप से मुक्त हो कर भगवान् के धाम में जा पहुँचे।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

कुछ लोगों के विचारानुसार कर्मयोग का अभ्यास ही मोक्ष का एकमात्र साधन है। कुछ अन्य लोगों की यह मान्यता है कि ईश्वर-भक्ति ही मुक्ति का एकमात्र साधन है और कुछ लोगों के विश्वासानुसार ज्ञान-मार्ग ही निरतिशय आनन्द की सम्प्राप्ति का एकमेव पथ है। किन्तु कुछ लोग ऐसे भी हैं जो इन तीनों मार्गों को पूर्णता एवं मोक्ष की प्राप्ति के लिए समान रूप से प्रभावप्रद समझते हैं।

मनुष्य संकल्प, भावना तथा विचार का एक विचित्र मिश्रण है। वह अपनी आकांक्षित वस्तुओं को प्राप्त करने का प्रयास करता है। उसमें संवेग है जिससे उसमें भावनाओं का उद्रेक होता है। उसमें बुद्धि तथा विवेक हैं जिससे वह विचार तथा तर्क-वितर्क करता है। कुछ लोगों में संवेगात्मक तत्त्वों का प्राबल्य रहता है, जब कि कुछ लोग मुख्यतः विवेक-बुद्धि द्वारा अनुशासित होते हैं। जिस प्रकार संकल्प, भावना तथा विचार परस्पर अपृथक् हैं, उसी प्रकार कर्म, भक्ति तथा ज्ञान भी एक-दूसरे से अपृथक् हैं।

स्वामी शिवानन्द

आपका शान्ति-दूत :

इस जीवन में ही मुक्ति : ज्ञान योग

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

तीन शरीर और पाँच आवरण

इस विश्लेषण के आधार पर, प्रत्येक वस्तु को दो भागों, आत्मा और अनात्मा में बाँटा गया है। जीवात्मा तीन शरीरों का बना हुआ है—स्थूल, सूक्ष्म और कारण। एक अन्य दृष्टिकोण से यह जीवात्मा पाँच आवरणों से बना हुआ है जिन्हें पञ्चकोश कहा गया है। उदाहरणार्थ अन्नमय कोश यह स्थूल शरीर है जो अन्न से पलता-बढ़ता है। फिर इसके बाद प्राणमय कोश है जो शरीर को जीवित रखता है। यही वह जैविक शक्ति है जो कीट-पतंगों, पक्षियों, मछलियों एवं अन्य जीवधारियों के शरीरों को भी जीवित रखती है। यही जीवनी शक्ति अथवा प्राण शक्ति स्थूल शरीर को विकसित करती तथा अन्नमय कोश को जीवित रखती है। तदुपरान्त आता है कल्पनाओं, भावनाओं और इच्छाओं का—मनोमय कोश। और उसके उपरान्त है उससे उच्चतर विचार, विवेक और अवबोधन का—विज्ञानमय कोश।

इससे परे एक विशेष कोश है जिसे आनन्दमय कोश कहा गया है। हम स्थूल शरीर के घटक, अन्न को जिसे शरीर खाता है, जान सकते हैं। प्राणमय कोश को हम उस जीवनी-शक्ति के रूप में जानते हैं जिससे शरीर के जीवित होने तथा मृत होने के अन्तर का बोध होता है। मनोमय कोश को हम समझ सकते हैं और विज्ञानमय कोश को भी हम जान सकते हैं, किन्तु यह आनन्दमय कोश क्या है? यह कोश उन दबे हुए समस्त अनुभवों अथवा प्रवृत्तियों से मिल कर बना है जिससे मनुष्य का

स्वभाव निर्मित होता है। अपने बीज रूप में विद्यमान हमारी अपूर्ण इच्छाएँ, गतिविधियाँ और अवबोधन मिल कर इस अन्तिम कोश को बनाते हैं।

तथापि इसे आनन्दमय कोश क्यों कहा गया है? इसे आनन्दमय कोश इसलिए कहा गया है, क्योंकि जब प्रथम चारों कोशों की गतिविधियाँ शान्त हो जाती हैं, तब हमारी चेतना इस पाँचवें कोश में गहरे उतर जाती है। जब चेतना पञ्चम कोश में चली जाती है, तब शरीर निष्क्रिय हो जाता है, प्राण अत्यन्त सूक्ष्म हो जाते हैं और उनकी गति अत्यन्त धीमी हो जाती है, मन और बुद्धि पूरी तरह से निष्क्रिय हो जाते हैं, और निश्चलता की यह स्थिति सुषुप्ति अर्थात् गहन निद्रावस्था में परिवर्तित हो जाती है। सुषुप्ति की अवस्था में चेतना पञ्चम कोश में चली जाती है और तब व्यक्ति सांसारिक जीवन में होने वाले कष्टों को अनुभव नहीं करता।

इस अवस्था में कोई चिन्ता नहीं होती। व्यक्ति ने भले ही किसी के दश सहस्र डॉलर का उधार चुकता करना हो और इस कारण से उसे न्यायालय से बुलावा आ गया हो अथवा उसे अन्य सहस्रों प्रकार की समस्याओं ने घेर रखा हो या अत्यधिक शारीरिक कष्ट भी हो, किन्तु जैसे ही वह सुषुप्ति की अवस्था में प्रविष्ट होता है, तत्काल सब ठीक हो जाता है! उसी क्षण से वह समस्त कष्टों एवं पीड़ा से, चिन्ता और भय से तथा सभी प्रकार की समस्याओं से मुक्त हो जाता है! इस प्रकार तब वह आनन्द की अवस्था में होता है क्योंकि तब दुःखद अनुभवों का अभाव हो

जाता है और वह सुख की अवस्था में चला जाता है। किन्तु यह गहन निद्रा की अवस्था केवल अस्थायी अवस्था है और जब व्यक्ति निद्रा की अवस्था से प्रातः जागता है तो वह उन्हीं समस्त समस्याओं सहित देहबोध की स्थिति में लौट आता है।

अब पुनः उन्हीं तीन शरीरों के विषय पर आते हैं जिनकी मैंने पहले चर्चा की थी। अन्नमय कोष और स्थूल शरीर एक हैं। प्राणमय, मनोमय और विज्ञानमय कोश, ये तीनों मिल कर सूक्ष्म शरीर के घटक हैं। तथा कारण शरीर और आनन्दमय कोश एक समान हैं। हम यह समझ सकते हैं कि भौतिक देह को स्थूल शरीर क्यों कहा गया है : यह स्थूल और पार्थिव है तथा इसे देखा जा सकता है। प्राणमय, मनोमय और विज्ञानमय कोशों को सूक्ष्म शरीर कहा गया है क्योंकि ये आन्तरिक हैं और इन्हें देखा नहीं जा सकता। आनन्दमय कोश को कारण शरीर कहा गया है क्योंकि दबी हुई प्रवृत्तियाँ अथवा वासनाएँ तथा छुपे हुए संस्कार जीव के पुनर्जन्म का कारण हैं। जब तक जीव अपनी दबी हुई वासनाओं, लौकिक अभिरुचियों तथा विषयभोगों की लालसाओं को पूर्णतया नष्ट नहीं कर देता तब तक उसे संसार में आते रहना पड़ेगा। इसे कारण शरीर इसलिए कहा गया है क्योंकि मृत्यु होने के उपरान्त जीव का पुनः शरीर धारण करके जन्म लेने का कारण यह ही है।

वेदान्त कहता है, “हे मानव, आप इन तीनों शरीरों और इन पञ्चकोशों से पृथक् एवं भिन्न हैं। आप चेतना की तीनों अवस्थाओं—जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति—जिनके मध्य में आप प्रतिदिन हर क्षण विचरण करते हैं, जिन तीनों शरीरों एवं पाँचों कोशों के माध्यम से अपनी चेतना की अभिव्यक्ति करते हैं, उनसे आप पूर्णतया पृथक् हैं, भिन्न हैं।” चेतना की जाग्रतावस्था में आप बाह्य

जगत् को देखते हैं। जब बाह्य जगत् तो दृष्टिगोचर नहीं होता किन्तु आप आन्तरिक जगत् को देख रहे होते हैं, तब यह चेतना की स्वप्नावस्था होती है जो बाह्य जगत् का सूक्ष्म रूप में अनुलिपिकरण कर देती है। देश, काल, शब्द, स्वाद तथा अन्य सभी कुछ वहाँ विद्यमान होता है, तथापि यह बाह्य जगत् नहीं—स्वप्न अवस्था है।

आप स्वयं को जो समझते हैं कि आप हैं, वस्तुतः आप वह नहीं हैं। गहन निद्रा की अवस्था में बाह्य और आन्तरिक दोनों ही जगत् लुप्त हो जाते हैं। हर चौबीस घण्टों में व्यक्ति इन तीन अवस्थाओं में चक्कर काटता रहता है। वेदान्त कहता है कि आप इन सभी तीनों अवस्थाओं के द्रष्टा हैं, कि आप इन तीनों शरीरों से अलग हैं, और आप पाँचों कोशों से परे हैं। वास्तव में आप इन सबसे परे, इनके शुद्ध, असम्बद्ध, अनुभवातीत साक्षी हैं। आप नित्य शुद्ध, बुद्ध, सदा परिपूर्ण स्वप्रकाशित चैतन्य आत्मा हैं। आप यह शरीर नहीं हैं, यह मन भी नहीं हैं, न ही आप यह बुद्धि हैं, यह कारण शरीर भी आप नहीं हैं। जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति अवस्था के द्रष्टा हैं आप और वह शुद्ध चैतन्य हैं जिसमें कभी भी, किसी भी प्रकार का कोई परिवर्तन नहीं होता। आपका वास्तविक स्वरूप आत्मा है—अकृत्रिम, परिपूर्ण, शुद्ध चैतन्य। वेदान्त में शुद्ध चैतन्य की यह चतुर्थ अवस्था है जिसे तुरीय अवस्था कहा गया है। यह अवस्था इन सीमित संयोजकों से तथा यह अन्य सब संयोजक जिन पर यह आरोपित हैं उससे पूर्णतया पृथक् है। यही आपका वास्तविक स्वरूप है। क्या आप उस अवस्था के सम्बन्ध में कुछ कह सकते हैं? यह वर्णनातीत है, क्योंकि यह मन और बुद्धि की पहुँच से परे है, इसलिए वाणी की पहुँच से परे है।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

आध्यात्मिकता का सत्य-स्वरूप :

पदार्थों के प्रति अध्यात्म-भाव

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

वैराग्य को योग का अपरिहार्य आधार माना गया है। वैराग्य की भावना तथा पदार्थों की अन्तिम निरर्थकता की भावना हमें कभी-कभी पदार्थों के प्रति सजग अवलोकन के कारण अथवा प्रकृति द्वारा प्रदत्त अकस्मात् आघात द्वारा ग्रसित कर सकती है। हमारे मन में वैराग्य-भाव किसी प्रकार भी उदय हो सकता है।

अत्यन्त बुद्धिमान्, वैज्ञानिक विश्लेषण यह दर्शायेंगे कि संसार में कुछ त्रुटिपूर्ण है, तथा यह वैसा नहीं है जैसा प्रतीत होता है। तथा, जीवन में किसी प्रिय अथवा आवश्यक वस्तु के विनाश तथा क्षतिग्रस्त होने पर भी यह भावना उत्पन्न होती है कि सब कुछ व्यर्थ है। किसी अन्य उपयोगी वस्तु की तुलना में कोई अन्य वस्तु अनुपयोगी हो जाती है। सभी पदार्थ सम्पूर्णतया अनुपयोगी नहीं हो सकते, क्योंकि यह तुलनात्मक भावना है।

हमारा त्याग जिस प्रकार का भी हो, योग इस बात पर बल देता है कि वह सकारात्मक होना चाहिए; तथा सकारात्मकता का रूप ऐसा होना चाहिए कि वह पुरानी विचारधारा को पुनः न अपनाये। यदि विनाशकारी क्रान्ति हो तथा समस्त भौतिक पदार्थों का विनाश हो, तो धार्मिक इच्छा, भक्ति की इच्छा अकस्मात् उत्पन्न हो सकती है। यह इच्छा सकारात्मक महत्त्वाकांक्षा नहीं कहलायी जा सकती, क्योंकि आरामदेह जीवन हेतु अनुकूल परिस्थितियाँ मिलने पर वह बाद में कार्य करना बन्द कर सकती है। जब वे पदार्थ, जिनका हास भीतर के त्याग की भावना का कारण बने, कुछ समय पश्चात् हमारे पास वापिस आते हैं; जिसका परिणाम त्याग था, वह

समाप्त हो सकता है, तथा, इसीलिए, वह वास्तविक त्याग की भावना नहीं है।

वैराग्य तीन प्रकार के हैं। जब किसी मृत पुरुष का दाह-संस्कार किया जाता है, तो विरक्ति की अनुभूति होती है। हमें भान होता है कि कुछ भयावह हुआ है कि एक व्यक्ति अकस्मात् चला गया है, तथा हमें यह नहीं ज्ञात कि वह कहाँ गया है। वह अकस्मात् गायब हो गया है। उसका दाह-संस्कार किया जाता है, दबा दिया जाता है, फेंक दिया जाता है, दूर हटा दिया जाता है, जैसे वह कुछ न हो। हम सोचते हैं, “दयनीय! यह जीवन है। यह मेरे साथ भी हो सकता है।”

ऐसी घटनाएँ मन में वैराग्य की भावना उत्पन्न करती हैं। इसे श्मशान-वैराग्य कहते हैं। श्मशान का तात्पर्य है, वह स्थल जहाँ दाह-संस्कार किया जाता है। जब हम श्मशान देखते हैं, तो हममें विरक्ति की भावना उत्पन्न होती है। परन्तु, जब हम घर वापिस आ जाते हैं, तो वह भावना पचास प्रतिशत चली जाती है। हम यह भूल जाते हैं कि हमने श्मशान घाट में क्या देखा था; राख तथा लपटें ओझल हो जाती हैं; तथा हम एक बार पुनः घर के आरामदेह वातावरण में वापिस आ जाते हैं, जो हमें कहता है, “मेरे प्रिय मित्र, अन्ततः, पदार्थ बुरे नहीं हैं।” कुछ दिन पश्चात्, श्मशान-वैराग्य भूल जाता है तथा हम एक बार पुनः उसी पुराने सुखद, आरामदेह, प्रसन्न विचारों से ओतप्रोत संसार में लौट जाते हैं। यह वैराग्य नहीं है। यह आध्यात्मिक नहीं है, तथा यह हमें योगाभ्यास में सहायक नहीं होगा।

दूसरे प्रकार का वैराग्य 'अभाव-वैराग्य' कहलाता है। कोई वस्तु न प्राप्त होने पर हमें उससे वैराग्य हो जाता है। यदि हम एवरेस्ट की चोटी पर हैं, तो हमें दुग्ध प्राप्त नहीं हो सकता, तब हम कहते हैं, "मैं दूध नहीं पीता।" यह वास्तव में महान् वैराग्य है, तब तक, जब तक हमें यह प्राप्त नहीं हो सकता। परन्तु, जब हमें वह प्राप्त हो सकता है, स्वाभाविक रूप में, हमें उसकी इच्छा होगी। अतः, यह भी सकारात्मक नहीं है, न आध्यात्मिक है, तथा न ही इसे त्याग अथवा वैराग्य कहा जा सकता है। यह अभाव-वैराग्य है।

तृतीय प्रकार का वैराग्य 'प्रसव-वैराग्य' कहलाता है। जब कोई स्त्री शिशु को जन्म देती है, तो विरक्ति वितृष्णा का अनुभव करती है। "ओह, कितना भयावह है यह!" पीड़ा के कारण जीवन उसके लिए निरर्थक हो जाता है, तथा वह निश्चय कर लेती है कि ऐसी स्थिति न दोहरायी जाये। परन्तु, अन्य वैराग्यों की भाँति, यह क्षणिक होता है, क्योंकि जब पीड़ा समाप्त हो जाती है, बीती पीड़ा का आभास भी जाता रहता है, तथा एक बार पुनः मन जीवन की उन परिस्थितियों के विचारों में प्रवेश पा जाता है जो सामान्य आराम, सुख आदि प्रदान करते हैं।

योग द्वारा हमसे जो अपेक्षित है, ये इन सबसे बिल्कुल भिन्न है। वैराग्य, जो योग का एक महान् अपेक्षित अंग है, इनमें से कुछ नहीं है, परन्तु पूर्णतया भिन्न है। पतंजलि अपने प्रसिद्ध सूत्र में कहते हैं : "दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम्" (योगशास्त्र १.१५)। वैराग्य 'अभाव-वैराग्य', 'श्मशान-वैराग्य' अथवा 'प्रसव-वैराग्य' नहीं है। वह क्या है जिसका हमें अभ्यास करना है तथा अपनाना है? यह पदार्थों के प्रति पूर्णतया आध्यात्मिक व्यवहार है। इस सूत्र में वितृष्णा शब्द का प्रयोग किया गया है। 'तृष्णा' का तात्पर्य है—लालसा, सुख की अभिलाषा, सन्तुष्टि की क्षुधा, वह

पिपासा, जिसे हम आरामप्रद वस्तुओं के अभाव में अपने अन्दर अनुभव करते हैं।

यहाँ पदार्थ की स्वयं में महत्ता नहीं है; पदार्थ के प्रति व्यवहार अधिक महत्त्वपूर्ण है। एक चोर अथवा कृपण के मन में स्वर्ण-लालसा हो सकती है, परन्तु स्वर्ण-आभूषण देखने पर भी एक बालक को स्वर्ण-लालसा नहीं होती, क्योंकि वह स्वर्ण के मूल्य-ज्ञान से अनभिज्ञ होता है। स्वर्ण स्वर्ण है, भले ही वह बालक, बन्दर, कृपण अथवा चोर की उपस्थिति में हो। वह वही पदार्थ है; उसने अपना चरित्र परिवर्तित नहीं किया, तथा उसका महत्त्व वही है। एक शिशु के समक्ष रखा होने के कारण स्वर्ण का मूल्य कम नहीं होता, परन्तु इसके प्रति शिशु का व्यवहार एक कृपण, चोर इत्यादि के व्यवहार से पृथक् होता है।

इसमें कोई संशय नहीं कि जहाँ एक ओर पदार्थ-भावना मन को प्रभावित करती है, तथा यह आवश्यक है कि हम ऐसे वातावरण से मुक्त हों, जो इस प्रकार के प्रलोभन देने वाले पदार्थों में संलग्न हो, यह स्मरण रखना अधिक महत्त्वपूर्ण है कि योग पदार्थों की वर्तमान परिस्थिति के साथ भीतरी स्तर पर सामंजस्य स्थापित करने का नाम है। योग का लक्ष्य संसार को परिवर्तित करना नहीं है, क्योंकि ऐसा करना आवश्यक नहीं है। पदार्थों के क्रम के साथ स्व-सामंजस्य आवश्यक है। 'ईशावास्य उपनिषद्' के एक प्रसिद्ध मन्त्र में कहा गया है, "याथातथ्यतोऽर्थान् व्यदधाच्छाश्वतीभ्यः समाभ्यः" (ईशावास्योपनिषद् : ८)।

सृष्टिकर्ता की महान् बुद्धिमत्ता ने इस ब्रह्माण्ड को उसी प्रकार प्रक्षेपित किया जैसा इसे होना चाहिए।

भगवान् की इस लीला को संशोधन की आवश्यकता नहीं है। उसने इसे अत्यन्त कुशलतापूर्वक बनाया है, तथा किसी भी मनुष्य अथवा व्यक्तियों द्वारा यह सोचना कि भगवान् द्वारा रचित रचना को हमारे क्षुद्र प्रयासों

से परिवर्तित किया जा सकता है, व्यर्थ है। उसने पदार्थों का स्थायी क्रम निर्धारित किया हुआ है तथा यदि हम परमात्मा की बुद्धिमत्ता को स्वीकार करते हैं, तो हमें इसकी यथार्थता को भी स्वीकार करना है जिसे उसने इस ब्रह्माण्ड में मूर्त रूप में स्थापित किया है।

संसार में क्या त्रुटिपूर्ण है, जिसके बारे में हम इतनी शिकायत करते रहते हैं? हमारे द्वारा पदार्थों में निहित इस क्रम को न पहचान पाना त्रुटिपूर्ण है। यह क्रम परा-अनुभवजन्य है; यह इन्द्रियों के अनुभव से परे है। परमात्मा द्वारा संस्थापित ब्रह्माण्ड के संगठन को मनुष्य नहीं समझ सकता, तथा इसीलिए, हम सम्पूर्ण व्यवस्था को त्रुटिपूर्ण समझते हैं। हम यह कल्पना करते हैं कि सब ओर अराजकता है, तथा भगवान् ने भ्रम तथा भीषण कुरूपता, बुराई, दुःख, पीड़ा, तथा अवांछनीय-सृजन किया है। यही भगवान् की सम्पूर्ण बुद्धि है। उन्हें और कुछ बेहतर नहीं मिला। हम भगवान् के पराभव के विरुद्ध ही शिकायत कर रहे हैं जिसके विषय में हम बिना कारण कल्पना करते रहते हैं। परन्तु उपनिषद् यह घोषणा करता है कि सब कुछ क्रमानुसार है तथा किसी पदार्थ के लिए हमारी पसन्द अथवा नापसन्द उस वस्तु को इतनी गम्भीरता से प्रभावित नहीं करती, वरन् वह हमें प्रभावित करती है।

पुनरावृत्ति रूप में, योग का लक्ष्य व्यक्तिगत परिवर्तन है जो पदार्थों के ब्रह्माण्डीय क्रम के साथ सामंजस्य स्थापित करने के लिए आवश्यक है। ब्रह्माण्डीय क्रम परिवर्तित नहीं होगा। जैसा कि वेदान्त हमें बताता है, ब्रह्माण्ड विराट् का शरीर है, तथा इसमें परिवर्तन की आवश्यकता नहीं है। परिवर्तन की आवश्यकता 'जीव-सृष्टि' में है, 'ईश्वर-सृष्टि' में नहीं। ये सब वेदान्त के तकनीकी शब्दजाल हैं। भगवान् की सृष्टि में परिवर्तन की आवश्यकता नहीं है क्योंकि

भगवान् सर्वज्ञ हैं, तथा उन्होंने सब कुछ इस प्रकार स्थापित किया है जैसा होना चाहिए। उन्होंने सब कुछ स्थापित किया है, उसी परिस्थिति में जिसमें उसे होना चाहिए; परन्तु व्यक्ति इस रहस्य को नहीं समझ पाता क्योंकि कोई भी व्यक्ति सर्वज्ञ नहीं हो सकता, तथा जो भी सर्वज्ञ नहीं है, वह भगवान् की सृष्टि की पूर्णता को नहीं समझ सकता।

यदि इस संसार की कुरूपता, मूढ़ता तथा बुराई वास्तव में है जैसी हम कल्पना करते हैं, तो वह सदैव रहनी चाहिए। उदाहरण के लिए, हमारे समक्ष भगवद्गीता में वर्णित विराट्-स्वरूप का महाकाव्य-उदाहरण है, तथा विराट्-स्वरूप के समय किसी प्रकार की कुरूपता प्रत्यक्ष नहीं थी। अर्जुन को गोबर, नालियाँ अथवा मल दिखायी नहीं दिया। वहाँ कहाँ था? क्या वह पूर्णतया लुप्त हो गया था? उस पूर्णता में संसार की यह मूढ़ता नहीं होती, वरन् उस पूर्णता में ही यह मूढ़ता, कुरूपता निहित होती है। यह कहीं दूरस्थ नहीं है। अर्जुन को वही दिखाया गया जो हम अपने नेत्रों द्वारा देख रहे हैं। वह दूरगामी स्वर्ग में कुछ और नहीं देख रहा था। वही नालियाँ तथा कूड़ेदान, जिनसे हम इतनी घृणा करते हैं, वहाँ थे, परन्तु वे कूड़ेदान नहीं थे। वे कुछ और थे, क्योंकि वे सार्वभौमिक परिपूर्णता के स्वरूप में व्यवस्थित किये गये थे जिसे पूर्णतया नवीन रूप में देखा जा सकता था, चर्मचक्षुओं द्वारा नहीं। पूर्णता ने पूर्णता को ही देखा। परन्तु यदि संसार की मूढ़ता वास्तव में है, तो भगवान् तक पहुँचने के उपरान्त भी हम वही भयावह रूप देखेंगे। तब, योगाभ्यास अथवा भगवद्-साक्षात्कार का कोई प्रयोजन नहीं रह जायेगा। वास्तव में हमारी दृष्टि ही त्रुटिपूर्ण है।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : मेधा सचदेव)

मानव से ईश-मानव :

गुरुदेव के चमत्कार

श्री एन. अनन्तनारायणन्
(पूर्व-अंक से आगे)

ग्रामोफोन में रिकार्ड किये गये अपने गीत, 'सौंग फॉर डिवलेपिंग विल' (इच्छा-शक्ति विकसित करने का गीत) में गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी ने सुस्पष्ट रूप से घोषित किया है कि उनकी इच्छा भगवदेच्छा से अभिन्न है अर्थात् वैश्वेच्छा एवं गुरुदेवेच्छा एक ही हैं। स्वामी जी साधकों को इस प्रकार बताते हुए कहना प्रारम्भ करते हैं कि इच्छा आत्म-बल है जो कि ऊर्जापूर्ण है। वे कहते हैं कि मन में विविध वासनाओं के कारण साधकों का आत्म-बल दुर्बल हो गया है। फिर गुरुदेव उन्हें प्रोत्साहित करते हैं कि वह आत्म-बल को विकसित करें और भगवद्-साक्षात्कार प्राप्त करें। और फिर विकसित आत्म-बल क्या कुछ कर सकता है, इसका वर्णन करते हुए तथा शक्तिशाली आत्म-बल को विकसित करने का प्रोत्साहन देते हुए गुरुदेव उत्साहपूर्ण स्वर से गाते हैं :

“मेरा आत्म-बल शक्तिशाली है, पर्वतों को उड़ा
सकता हूँ मैं,
सागर-तरंगों को रोक सकता हूँ, तत्वों को निर्देशित
कर सकता हूँ मैं,
प्रकृति को संचालित कर सकता हूँ, भगवदेच्छा के
साथ एक हूँ मैं,
अगस्त्य मुनि की भाँति सागर को भी सुखा सकता
हूँ मैं।
आत्म-बल मेरा शुद्ध और सशक्त, कोई रोक न
सके इसे;

लोगों को प्रभावित कर सकता हूँ मैं, पाता हूँ
सफलता सदा।

स्वस्थ हूँ मैं, सदा ही रहता प्रसन्न,
सहस्रों मील दूर मित्रों को भेजता आनन्द और
शान्ति।

सहज दृष्टिपात से ही कर सकता समाधिस्थ,
संकल्प मात्र से कर सकता मैं शक्ति-संचार।
योगियों का योगी, सम्राटों का सम्राट हूँ मैं,
समस्त राजाओं का राजा, सभी शाहों का शहँशाह
हूँ मैं।

एक सहज-विशेष-स्पर्श से उन्नत कर सकता हूँ
साधकों को,
सत्संकल्प की शक्ति से कर सकता हूँ मैं अद्भुत
कार्य।

यह सब सम्भव आत्म-बल से, इसलिए करें
विकसित आत्म-बल...।”

बहुत वर्ष पहले, भारत में अँगरेज़ी शासन काल के समय घटित एक छोटी सी घटना है जो स्वामी शिवानन्द जी महाराज की वैश्व-इच्छा तथा प्रकृति पर उनके नियन्त्रण के तथ्य का सुस्पष्ट रूप से वर्णन करती है। गंगाजी में अत्यधिक मछलियाँ होने के सम्बन्ध में दूर-दूर तक फैली चर्चा को सुन कर एक अँगरेज जनरल गंगाजी में मछलियों का आखेट करने के उद्देश्य से ऋषिकेश, मुनि-की-रेती आ गया। गाड़ी को सड़क के किनारे रख कर वह अपने सहायक के साथ गंगा-

घाट पर चला गया। संयोगवश वहाँ उसने स्वामी जी को देखा। जनरल ने अपनी टोपी को लापरवाही सहित स्पर्श करते हुए स्वामी जी को अभिवादन किया, जब कि स्वामी जी ने भारतीय ढंग से झुक कर उसे उत्तर दिया। उन दोनों में परस्पर कोई वार्तालाप नहीं हुआ। फिर जनरल ने मछली पकड़ने वाली बंसी उछाल कर नदी में फेंक दी।

स्वामी जी के एक शिष्य ने उस अधिकारी से सविनय अनुरोध किया, “महाशय, स्वामी जी का आपसे निवेदन है कि इस पवित्र स्थान पर मछलियाँ न पकड़ें। मछलियाँ भी जीवित प्राणी हैं। वह हमें कोई हानि नहीं पहुँचातीं। क्या उनका जीवन नष्ट करना उचित है?” जनरल ने झल्ला कर कहा, “इसमें तुम्हारे स्वामी को हस्तक्षेप करने की आवश्यकता नहीं है,” और उसने पुनः बंसी ज़ोर से फेंक दी। घण्टों व्यतीत हो गये किन्तु एक भी मछली उसकी बंसी की कुण्डी में नहीं फँसी। जनरल थक गया। वह अत्यन्त अचम्भित और साथ ही हताश भी था। जब अन्धकार बढ़ने लगा तो उसने बंसी निकाल ली और सहायक को वापस लौट चलने के लिए कहा। अचानक अन्तःप्रेरणा से उसके पग गुरुदेव कुटीर की ओर बढ़ गये और वह जा कर गुरुदेव से बोला, “प्रिय स्वामी, मैं दीर्घ काल से भारत में रहता हूँ। मैं आपकी इच्छा शक्ति और विचारों की शक्ति को समझ सकता हूँ। ये मेरी आज्ञा एवं इच्छाओं से कहीं अधिक शक्तिशाली हैं। अतः मेरे मछली पकड़ने में आपके हस्तक्षेप को अन्यथा नहीं लूँगा। मैं रिक्त-हस्त लौट कर जा रहा हूँ।”

इस प्रकार एक बार पुनः गुरुदेव ने एक भले कार्य हेतु अपनी श्रेष्ठ शक्तियों का उपयोग किया। स्वामी जी ने कभी भी अपनी अलौकिक शक्तियों को नगण्य नहीं समझा, भले ही उन्होंने लोगों के सामने कभी भी

इनका प्रदर्शन नहीं किया। अपनी पुस्तक ‘कमेंट्री ऑन पतंजलीज राजयोगा सूत्राज’ (पतंजलि राज योग सूत्र टीका) की भूमिका में गुरुदेव ने लिखा है :

“सच्चा आध्यात्मिक व्यक्ति कभी भी अपनी सिद्धियों का प्रदर्शन नहीं करता। किन्तु कभी-कभी अपने शिष्यों का विश्वास दृढ़ करने के लिए अथवा लोक-कल्याण हेतु वह कतिपय शक्तियों का उपयोग कर लेता है। चूड़ाला अपने पति शिखिध्वज के सम्मुख पृथ्वी से कुछ फुट ऊँची खड़ी हो गयी थी। शिखिध्वज अत्यन्त अचम्भित एवं प्रभावित हो गया और चूड़ाला को अपना गुरु स्वीकार कर लिया। मत्स्येन्द्रनाथ ने गोरखनाथ को योगाभ्यास के सत्यों को मनवाने के लिए बहुत से चमत्कार किये। यीशुमसीह ने भी अपने शिष्यों के विश्वास को दृढ़ करने के लिए बहुत से चमत्कार दिखाये।”

स्वामी जी द्वारा भी अपने भक्तों के विश्वास को दृढ़ करने एवं उसे बनाये रखने के लिए अपनी अलौकिक शक्तियों का उपयोग किये जाने का आभास होता है। ये चमत्कार विभिन्न रूपों में घटित हुए। खुशीराम नाम का एक बिलकुल निरक्षर पहाड़ी लड़का था। वह गुरुदेव की उन दिनों तेल से मालिश किया करता था जब वे कटिवेदना से ग्रसित हो गये थे। एक दिन यह देख कर उसकी प्रसन्नता का पारावार न रहा कि वह भगवान् के जिस नाम को भी लेता है, उनके जिस रूप को भी मन में लाता है, उसी रूपाकार में भगवान् उसके सामने अपने दिव्य स्वरूप में खड़े हो जाते हैं। उसने बताया, “मैं उनको स्पष्ट रूप से देख सकता हूँ चाहे वो श्री राम हों, श्री कृष्ण हों या सीता माता हों।” लूयिस अयूर नाम के एक सुशिक्षित यूरोपीय व्यक्ति ने एक भिन्न प्रकार की अद्भुत घटना बतायी : “जब मैं वियाना की गलियों में जा रहा था तब मुझे अचानक एक पुस्तकों की दुकान में भीतर जाने की बलवती

इच्छा ने विवश कर दिया। मैं भीतर गया और आप मेरे आश्चर्य का अनुमान लगा सकते हैं कि मैं कितना अचम्भित हुआ होऊँगा जब मैंने अपने सामने अन्य सभी पुस्तकों से बिलकुल अलग दूर करके रखी गयी एक पुस्तक देखी जिसके मुखपृष्ठ पर आपका चेहरा था जो मेरी ओर देख रहा था।” स्वामी जी के अपने आश्रम में ही आश्रम के अन्तेवासी बताते हैं कि कई विशेष अवसरों पर अचानक आसमान खुल गया और वर्षा एकदम से रुक गयी जिससे कि कार्यक्रम निर्विघ्न सम्पन्न हो सके। दक्षिण अफ्रीका से एक भक्त ने बताया कि उसका पालतू कुत्ता जिसकी मृत्यु हुए कई घण्टे बीत चुके थे, उसी क्षण जीवित हो उठा जब उस महिला ने महामृत्युञ्जय मन्त्रोच्चारण करते हुए आश्रम से आयी हुई विभूति उसके ऊपर डाली।

अनेकों चमत्कारों से शिष्यों के दिव्यत्व के प्रति उनके विश्वास को सुदृढ़ करने के अतिरिक्त गुरुदेव ने उनकी साधना को भी सकारात्मक आधार प्रदान

किया। जो साधक दश मिनट भी ध्यान में निरन्तर नहीं बैठ सकते थे, वह दो या तीन घण्टे तक सतत ध्यान में बैठने लगे। गुरुदेव से पत्र अथवा आश्रम प्रसाद प्राप्त होने के बाद लोग जीवन पर्यन्त चले आ रहे दुर्व्यसनों को छोड़ देने में सक्षम हो गये। कोई एक भक्त जो अति क्रोधी स्वभाव का था, एक बार किसी बात के कारण क्रोध में तिलमिला रहा था कि उसी समय डाकिये ने स्वामी जी का एक पत्र दिया, खोलने पर पढ़ा तो उसमें स्वामी जी ने लिखा था : “अब तुम्हारे क्रोध का क्या हाल है?” इसका ऐसा प्रभाव उस व्यक्ति पर पड़ा कि उसी क्षण से उसका क्रोध लगभग सदा के लिए समाप्त हो गया। इस प्रकार से गुरुदेव के दिव्यत्व के चुम्बकीय प्रभामण्डल के प्रभाव ने विश्व के सुदूर कोनों में फैले हुए असंख्य शिष्यों एवं भक्तों सभी की समय और स्थान का भेद न मानते हुए सहायता की।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

ईश्वर की प्रिय सन्तानो! अपनी अज्ञान-जनित अविश्वास की धारणा नष्ट करके इस क्षण अपने हृदय में उच्च, अडिग और जीवन्त आस्था को बद्धमूल कर लें। आप लोग मीरा, श्री रामकृष्ण परमहंस एवं दक्षिण भारत के अलवार तथा नयनार सन्तों का पुनः स्मरण करें। इन लोगों में आस्था थी और ये उच्चतम आध्यात्मिक सम्पदा के स्वामी थे। यदि आप लोग मूर्ति-पूजा के प्रति इसी प्रकार आस्थावान् हैं, तो आप लोग भी गहन शान्ति, सुख तथा समृद्धि का उपभोग करते हुए यहीं और इस क्षण परमात्मा का साक्षात्कार कर सकते हैं।

यद्यपि आप लोग नियमित रूप से बाह्य पूजा करते रह सकते हैं; परन्तु भगवान् की मानसिक पूजा (आन्तरिक पूजा) अनवरत और अबाध रूप से करते रहें। इससे उपासना पूर्ण हो जाती है। जीवन दैवी उपासना है। मेरी कामना है कि आप लोग अपने दैनिक जीवन में विराट् की वैश्व उपासना के निहितार्थ से परिचित हो कर इसके अभ्यास द्वारा श्रेय तथा प्रेय को प्राप्त करें! आप सबको परमात्मा का शुभ आशीर्वाद प्राप्त हो!

स्वामी शिवानन्द

शिवानन्द ज्ञानकोष :

मूर्ति-पूजा

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

वेदान्त तथा मूर्ति-पूजा

एक छद्म वेदान्ती मन्दिर में मूर्ति के सम्मुख नमस्कार करने में संकोच करता है। वह यह समझ बैठता है कि ऐसा प्रणाम करने से उसका वेदान्त उड़ जायेगा। यशस्वी अय्यर सुन्दरर तथा सम्बन्धर जैसे तमिल सन्तों का जीवन-परिचय पढ़िए। वे उच्च कोटि के वेदान्ती थे। वे सर्वत्र शिव के दर्शन करते थे, फिर भी वे मन्दिर में मूर्ति-पूजा करते थे और श्लोक पढ़ते थे जो शास्त्रों की शोभा बढ़ा रहे हैं। तिरुसठ नयनार सन्त मन्दिरों में झाड़ू देते थे। मूर्तियों के लिए पुष्पमालाएँ बनाते थे। दीपक प्रज्वलित करते थे। वे निरक्षर थे, परन्तु मोक्ष प्राप्त कर गये।

तुलसीदास विश्व-चेतना रखते थे। वे निराकार सर्वव्यापक प्रभु से वार्तालाप करते थे। ऐसा करने से उनकी धनुर्धारी राम में श्रद्धा कुछ भी कम न होती थी।

सन्त तुकाराम को भी तुलसीदास की भाँति सार्वभौमिक अनुभव होते थे। वे अपनी गीतशैली अभंगों में गाते हैं—“मेरे प्रभु सर्वत्र ऐसे व्याप्त हैं जैसे गन्ने में रस-मिठास।” तथापि सदैव वे पण्डरपुर के भगवान् विठ्ठल के गुण गाते रहे।

मीराबाई भगवान् कृष्ण के साथ तद्रूप हो गयी थीं और मेरे तो गिरधर नागर गाते-गाते तन्मय हो जाती थीं।

मूर्ति-पूजा वेदान्त के विरुद्ध नहीं, अपितु यह तो उसकी समर्थक है। ज्यों-ज्यों ध्यान में दृढ़ता आती जाती है, ईश्वर का सगुण स्वरूप निर्गुण में लय होता जाता है और निराकार के साथ तद्रूप होता जाता है।

आध्यात्मिक पथ के सोपान

प्रारम्भ में मूर्ति-पूजा करने में कोई हानि नहीं।

पुजारी को मूर्ति पर ईश्वर तथा ईश्वरीय गुणों का अध्यारोपण करना होगा। उसे मूर्ति में निहित अन्तरात्मा का ध्यान करना होगा। धीरे-धीरे उसे भास होने लगेगा कि मूर्ति के अन्दर, सभी जीवों के अन्दर, जगत् के नामरूपों में वही एक ही आत्मा स्थित है जिसकी वह पूजा कर रहा है। वह सभी स्थानों में उसी परमात्मा की उपस्थिति देखता है।

अध्यात्म-पथ का प्रथम सोपान मूर्ति-पूजा है। निश्चित रूप से इसे अन्तिम सोपान नहीं कह सकते। हिन्दू शास्त्र जो प्रारम्भ में मूर्ति-पूजा करने को कहते हैं वही अन्त में ज्ञानवृद्धों के लिए अनन्त परम तत्त्व पर महावाक्य ‘तत्त्वमसि’ के अनुसार ध्यानाभ्यास पर बल देते हैं।

हिन्दुओं के विचारानुसार मन केन्द्रित करने के लिए प्रारम्भ में मूर्ति तथा अन्य प्रतीक आलम्बन स्वरूप हैं जो आध्यात्मिक विचारों तथा मान्यताओं का अनुमोदन करने में सहायक होते हैं। ये प्रतीक सभी के लिए आवश्यक नहीं हैं। हिन्दू धर्म में अनिवार्य भी नहीं हैं। उच्च कोटि के योगी व ऋषि के लिए भी ये अनावश्यक हैं। ये प्रतीक तो प्रथम कक्षा के विद्यार्थी के लिए स्लेट की तरह साधन (उपकरण जैसे) हैं। जिनको इन साधनों की आवश्यकता नहीं होती, वे यह नहीं कह सकते कि यह गलत है। मूर्ति-पूजा को गलत बताने वाले अपनी अज्ञानता ही प्रदर्शित करते हैं।

प्रत्येक पग प्रगति के स्तर का वाचक है। मानव अपनी प्रगति तथा सामर्थ्य द्वारा परमात्मा की अनुभूति एवं प्राप्ति हेतु अनेक एवं विभिन्न प्रकार के प्रयत्न करता है। वह उन्नति के मार्ग पर अग्रसर होता जाता है। शक्ति का संचय करता रहता है। अन्ततः वैयक्तिक आत्मा परमात्मा में लय हो कर तद्रूप हो जाती है।

भारत

भारत की पुण्यभूमि में अनेक ऋषियों, आचार्यों, सन्तों, योगियों एवं प्रभु के सन्देशवाहकों का प्राकट्य हुआ है। इस भारत ने आदिगुरु शंकराचार्य तथा रामानुज जैसे आचार्यों को; कबीर, समर्थ गुरु रामदास, तुकाराम तथा गौरांग महाप्रभु जैसे अनेक सन्तों को; ज्ञानदेव, दत्तात्रेय, सदाशिव ब्रह्म जैसे योगियों को; तथा बुद्ध और गुरु नानक सरीखे सन्देशवाहकों को जन्म दिया। बुद्ध तो हमारी प्रत्येक रग में समाये हुए हैं।

भारत को गुरु गोविन्दसिंह तथा शिवाजी, राजा भोज तथा विक्रमादित्य पर गर्व है। आदिगुरु शंकराचार्य, महर्षि वाल्मीकि, सन्त कबीर व संस्कृत विद्वान् कालिदास ने भी भारत-भूमि को ही गौरवान्वित किया। भगवान् राम, भगवान् कृष्ण तथा अन्य अवतार भी भारत माँ की गोदी में ही अवतरित हुए। कितनी महानता है इस पुण्य भारत-भूमि की! अनेकानेक भक्तगण भगवान् राम तथा भगवान् कृष्ण की लीलास्थली अयोध्या तथा वृन्दावन की पावन रज लगा कर अपने हृदयों को पवित्र करते हैं। ईसामसीह ने भी अज्ञातवास के लिए तथा कश्मीरी योगियों से योग-शिक्षा हेतु भारत को ही चुना था।

भारत की पुनीत धरती पर अनेकों पुण्य-सलिलाएँ प्रवाहित हो कर आध्यात्मिक वातावरण प्रदान कर रही हैं। योग-साधना तथा दैवी-चिन्तन के लिए यह भारत-भूमि स्वर्ण अवसर प्रदान करती है। प्राचीन काल से ही हिमकिरीटधारी हिमालय समस्त संसार को अपनी ओर आकृष्ट करता आया है।

हिमालय का दृश्य कितना रमणीय है! माँ गंगा कैसी मधुर है! इनसे स्फुरित प्रेरणाएँ कितनी सान्त्वनादायक हैं! योगियों का सत्संग कितना शान्तिदायक व रोमांचक है! योगी जनों, पतितपावनी गंगा, नगाधिराज हिमालय की

शृंखलाओं से घिरा ऋषिकेश नगर कितना मनोरम है!

भारत एक आध्यात्मिक देश है। हिन्दू-जीवन के सभी क्षेत्रों में धर्म की प्रधानता है। प्रत्येक हिन्दू को आत्मा की स्वतन्त्र सत्ता का आभास सर्वत्र पूर्णरूपेण करना चाहिए। वास्तविक स्वतन्त्रता प्रदान करने में धर्म पूर्णतया सहायक रहता है।

केवल भारत देश ही ऐसा है जिसका प्रत्येक वासी दर्शन का थोड़ा-बहुत ज्ञान रखता है। चाहे वह ग्वाला ही हो, वह ऐसे गीत गाता अवश्य मिलेगा, जिनमें दर्शन का समावेश होता है। नापित (नाई) भी छुरे से अपना कार्यारम्भ करने से पहले 'ॐ नमः शिवाय' का जप अवश्य करेगा। परमहंस संन्यासी, रमते जोगी वेदान्त का सन्देश घर-घर तक पहुँचाते पाये जाते हैं। ये लोग मात्र मुट्ठी-भर चावल ले कर भारत के कोने-कोने में हिन्दू धर्म तथा दर्शन के अमूल्य रत्न बिखेरते फिरते हैं।

भारतीय संस्कृति का इतिहास

भारतीय संस्कृति का इतिहास अति विस्तीर्ण एवं महिमामय है। विश्व का अद्यतन इतिहास इस महान् संस्कृति से प्रभावित है। हिन्दुओं की संस्कृति, सभ्यता तथा धर्म अन्य देशों की संस्कृति आदि से लाखों वर्ष पूर्व के हैं। जब पाश्चात्य देशों के पूर्वज अभी असभ्य तथा अशिष्ट थे तब भी भारत में ज्ञानियों, सन्तों, योगियों, ऋषियों, आचार्यों तथा साक्षात्कार-प्राप्त महर्षियों की भरमार थी, और भारतीय धर्म तथा संस्कृति अपनी पराकाष्ठा पर थे। यूनानियों तथा रोमनिवासियों ने हिन्दू विचारों को ग्रहण कर उनका अनुकरण किया।

हिन्दुओं की पुरातन जीवन-यापन-प्रणाली, सभ्यता, संस्कृति, कला तथा शिल्प-कर्म आदि आज भी रामायण तथा महाभारत में स्पष्टतया वर्णित हैं। आज भी

हमारे पारिवारिक, सामाजिक तथा राष्ट्रीय आदर्श रामायण तथा महाभारत के पात्रों के चरित्रों पर ही आधारित हैं। भारत के राष्ट्रीय नेता जगत्-भर के लिए प्रेरणा-स्रोत हैं। यदि आप इन दो ग्रन्थों का अध्ययन करें, तो आपको भारत की महत्ता का न केवल ज्ञान होगा, अपितु भारत की गौरव-गरिमा को और भी उच्चतम शिखर पर ले जाने की प्रेरणा मिलेगी।

किसी भी अन्य देश में इतने अधिक सन्त, महान् शिक्षक, योगी, ऋषि, ईश्वरीय सन्देशवाहक, आचार्य, राजा-महाराजा, शूरवीर, नीतिज्ञ, देश-प्रेमी तथा परोपकारी पुरुष नहीं हुए जितने भारत में हुए। प्रत्येक प्रान्त ने महान् विद्वानों, कवियों तथा सन्तों को जन्म दिया। आज के युग में भी महान् सन्त-आत्माओं और ऋषियों की भारत-भर में भरमार है। भारत तथा हिन्दू धर्म का ज्ञान जितना अधिक आपको होता जायेगा उतना अधिक आपका 'भारतीय धर्म और संस्कृति' के प्रति प्रेम बढ़ता जायेगा और आप प्रभु का धन्यवाद करेंगे, जिसने आपको भारतीय हिन्दू-परिवार में जन्म लेने का सौभाग्य प्रदान किया।

आध्यात्मिकता—भारतीय संस्कृति का मूलाधार

इंगलैंड लोहे तथा कोयले की प्रचुर उपलब्धि के कारण विख्यात है। अमेरिका में धन की प्रचुरता है, इटली अपनी शिल्प-कला के लिए प्रसिद्ध है, किन्तु भारत की विशिष्टता इसकी आध्यात्मिकता पर आधारित है। इसमें धर्म तथा भक्ति अथवा योगियों और सन्तों की प्रधानता है। भारत का इतिहास धर्म का इतिहास है। योग तथा धर्मविहीन भारत इतने उच्च शिखर पर कभी न पहुँच पाता। इसका संविधान धर्म पर आधारित है। गीता तथा उपनिषदों के बिना भारत, भारत ही न रहेगा।

भारतीय संस्कृति का मूलाधार धर्म है। यह भारत धर्म-भूमि है, इसका जीवनाधार धर्म है। इसकी स्थिति तथा गति धर्म में ही है। धर्म ही भारत की रक्षा करता है और भारत भी धर्म की रक्षा सदैव करता आया है, और करता रहेगा।

भारतीय संस्कृति की आधारशिला इतनी सुदृढ़ है

कि आन्तरिक राजनीतिक विरोधों तथा विदेशी आक्रमणों का प्रभाव भी इसको डगमगा नहीं पाया। भारत की आत्मा का हनन तो राजनीतिक दासता भी नहीं कर सकी। न काल ही भारतीय संस्कृति की भव्यता को विकृत कर पाया है, जब कि रोम, यूनान तथा मिस्र आदि की सभ्यताओं का अन्त ही हो गया; भारत की सभ्यता तो अतीत से ही ज्यों-की-त्यों चली आ रही है।

इतिहास के प्रारम्भ से ही भारतीय संस्कृति के आधार-स्तम्भ रहे हैं—इन्द्रिय-दमन तथा आत्म-संयम। ज्ञान तथा त्याग द्वारा भगवद्-प्राप्ति ही भारत का लक्ष्य रहा है। सेवा-भाव तथा आत्म-त्याग ही भारत के राष्ट्रीय आदर्श रहे हैं। भारतीय राष्ट्र-शक्ति का एकमात्र कारण इसके त्याग तथा अनासक्ति-योग में निहित है।

धर्म की सार्वभौमिकता तथा मानव-मात्र में ऐक्य, ये केवल भारतीय दर्शन के ही विशेषाधिकार हैं। सहिष्णुता, प्रेम तथा दैवी गुणों के पुष्पों की सुवास से सुवासित भारत-पुष्पवाटिका शोभायमान है।

विश्व-भर में सब देशों से अधिक उदार भारत ही रहा है। इसका हृदय विशाल है। इसने समस्त धर्मों को गले लगा रखा है। अष्ट-शताब्दियों तक लोभी इसे सताते रहे, तो भी भारत ने उनकी सेवा ही की, और उन्हें सुख प्रदान किया। भारत सम्पन्न है; अत्यन्त उदार रही है इसकी नीति। इसने समस्त विश्व का पालन-पोषण किया है। इसके साधन अखण्ड हैं।

भारतीय संस्कृति जीवित है। चिरंजीवी होना ही इसकी विशेषता है। समय के साथ-साथ परिवर्तित होते रहने तथा सशक्त रहने का इसमें गुण है। इसकी मौलिक प्राण-शक्ति ने इतनी दुर्बलताओं के होते हुए भी लाखों वर्षों से इसे जीवित रखा है।

(क्रमशः)

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)

ब्रह्म जगत्

विद्यार्थी जीवन में सफलता

संकल्प-साधना

प्रिय अमृत पुत्रो!

जो मनुष्य संकल्प-विकास की चेष्टा कर रहा है, उसे सदा मस्तिष्क को शान्त रखना चाहिए। सभी परिस्थितियों में अपने मन का सन्तुलन कायम रखना चाहिए। मन को शिक्षित तथा अनुशासित बनाना चाहिए। जो व्यक्ति मन को सदा सन्तुलित रखता है तथा जिसका संकल्प तेजस्वी है, वह सभी कार्यों में आशातीत सफलता प्राप्त करेगा।

अनुद्विग्न मन, समभाव, प्रसन्नता, आन्तरिक बल, कार्य-सम्पादन की क्षमता, प्रभावुक व्यक्तित्व, सभी उद्योगों में सफलता, ओजपूर्ण मुखमण्डल, निर्भयता आदि लक्षणों से पता चलता है कि संकल्पोन्नति हो रही है।

स्वामी शिवानन्द



सद्गुणों का अर्जन

दृढ़ता (Firmness)

दृढ़ता अडिगता, संकल्पशीलता, दृढ़निश्चय एवं स्थिरता है।

दृढ़ता मनुष्य को बाधाओं तथा कठिनाइयों पर सरलता से विजय पाने योग्य बनाती है। इस गुण से सम्पन्न मनुष्य विचलित अथवा उद्वेलित नहीं होता है। वह किसी भी वस्तु-परिस्थिति से क्षुब्ध नहीं होता है। वह वीर होता है। ऐसा मनुष्य अपने सभी प्रयासों में सदैव सफलता प्राप्त करता है।

कष्ट के समय तथा कोई कार्य करते हुए आपको दृढ़ता अपनानी चाहिए। केवल तब ही आप महानता तथा विजय प्राप्त करेंगे।

दृढ़ता वास्तव में एक उदात्त गुण है, परन्तु यह ज्ञान द्वारा निर्देशित होना चाहिए, अन्यथा यह दुःसाहस अथवा हठधर्मिता बन जाता है।

स्वामी शिवानन्द

दुर्गुणों का नाश

कुसंगति (Evil Company)

दुःसंग अर्थात् कुसंगति के प्रभाव अत्यन्त अनर्थकारी हैं। दुर्जन व्यक्तियों के सम्पर्क से मन कुविचारों से भर जाता है। व्यक्ति भगवान् में तथा शास्त्रों में अपने अल्प-विश्वास को भी खो देता है। एक व्यक्ति अपनी संगति द्वारा ही जाना जाता है। समान पंखों के पक्षी ही साथ-साथ रहते हैं अर्थात् समान प्रकृति एवं स्वभाव वाले व्यक्ति ही मित्र बनते हैं। ये सब बुद्धिमत्तापूर्ण कथावर्तें हैं। ये बिलकुल सत्य हैं।

झूठ बोलने वाले, व्यभिचार, छल, कपट, चोरी, परनिन्दा, चुगलखोरी, व्यर्थ गपशप करने वाले एवं जिन्हें भगवान् तथा शास्त्रों में विश्वास नहीं है, ऐसे व्यक्तियों के संग का त्याग करना चाहिए।

स्वामी शिवानन्द



मयूरासन

विधि : भूमि पर घुटनों के बल इस प्रकार बैठें कि घुटने परस्पर थोड़ा पृथक् रहें तथा पैर की उँगलियाँ भूमि पर टिकी हों। शरीर को आगे की ओर झुकायें, भुजाओं को परस्पर मिलायें और हथेलियों को भूमि पर इस प्रकार टिकायें कि दोनों कनिष्ठिकाएँ परस्पर स्पर्श करती हों तथा सभी हस्तांगुलियाँ पैर की ओर अभिमुख हों। भुजाओं को दृढ़ रखें। वे कोहनियों पर मुड़ी हों। प्रबाहुओं को परस्पर सन्निकट रखें।

आगे की ओर शनैः-शनैः झुकें तथा उदर को कोहनियों पर और वक्षःस्थल को भुजाओं के ऊपरी हिस्से पर टिकायें। पैरों को एक-एक करके पीछे की ओर फैलायें तथा उन्हें मिला कर सीधा रखें। श्वास छोड़ें तथा पैरों को उठाते और सीधा रखते हुए अपने शरीर को फैलायें। सन्तुलन को बनाये रखते हुए शरीर को भूमि के समानान्तर और अधिक फैलायें और



जितनी देर तक सुविधापूर्वक रह सकें, इस आसन में रहें। प्रारम्भ में इस आसन को कुछ सेकण्ड तक बनाये रखें। तब सामान्य श्वसन के साथ कालावधि को दो से तीन मिनट तक शनैः-शनैः बढ़ायें। उदर-प्रदेश पर मन को एकाग्र करें। इस आसन को खोलने के लिए प्रथम शिर को और तत्पश्चात् पैरों को नीचे लायें। तब घुटनों को हाथों के पार्श्व में रखें और तत्पश्चात् हाथों की स्थिति को खोल दें। भूमि पर सीधे लेट जायें और श्वासन में विश्राम करें।

आप देखेंगे कि आपकी कलाइयाँ ज्यों-ज्यों बलवती बनती जाती हैं, त्यों-त्यों आपका सन्तुलन तथा आसन में रहने की कालावधि बढ़ती जाती है।

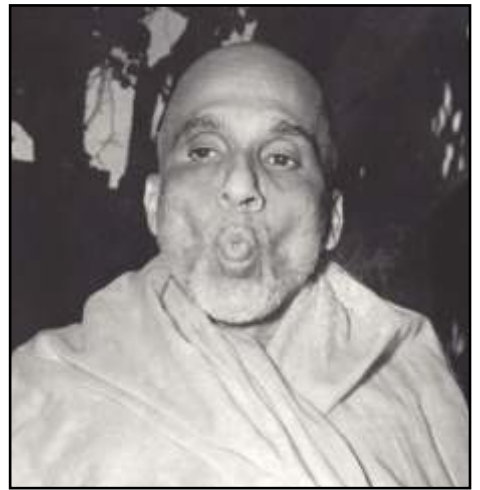
टिप्पणी : नव-छात्रों को पैरों को भूमि से ऊपर उठाने पर सन्तुलन बनाये रखने में कठिनाई हो सकती है। कभी-कभी वे आगे की ओर गिर सकते हैं और उनकी नासिका को चोट लग सकती है। इससे बचने के लिए सामने एक गद्दी रख सकते हैं। जब कभी सन्तुलन बनाये रखने में कोई कठिनाई आये तो पार्श्व की ओर गिरने का प्रयास करें। अन्तिम स्थिति में शिर, धड़ तथा पैर एक सीधी पंक्ति में भूमि के समानान्तर होंगे।

लाभ : यह आसन प्रबाहुओं, कोहनियों तथा कलाईयों को बलवान् बनाने के अतिरिक्त विभिन्न उदरीय विकारों का निवारण करता है। यह पाचन-शक्ति को बढ़ाता तथा उदर, वृक्क और प्लीहा को स्वस्थ बनाता है। यह मधुमेह से पीड़ित लोगों के लिए विशेष लाभदायक है। इससे उदर-प्रदेश के आन्तरिक अवयवों में नव-रक्त का समुचित संचरण सम्पन्न होता है।

स्वामी चिदानन्द

शीतली प्राणायाम

विधि : बैठने वाले आसनों में से किसी एक में बैठ जायें। मुँह खोलें और ओष्ठों को वर्तुलाकार बनायें। जिह्वा को बाहर निकाल कर नली की भाँति बनायें। जिह्वा से निर्मित नली के द्वारा वायु अन्दर खींचें। फुफ्फुसों को जितना भी सम्भव हो सके, स्वच्छ तथा शीतल वायु से भरें। पूरक के पश्चात् जिह्वा मुख के अन्दर वापस करें और मुख बन्द कर लें। अपना शिर नीचा करें, जत्रुक (collar bone) को ठुड्डी से स्पर्श करें और श्वास को भीतर रोके रखें। अपना शिर सीधा लाने के पश्चात् दोनों नासारन्ध्रों से धीरे-धीरे रेचक करें। प्रतिदिन दश से पन्द्रह बार अभ्यास करें।



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

स्वामी चिदानन्द

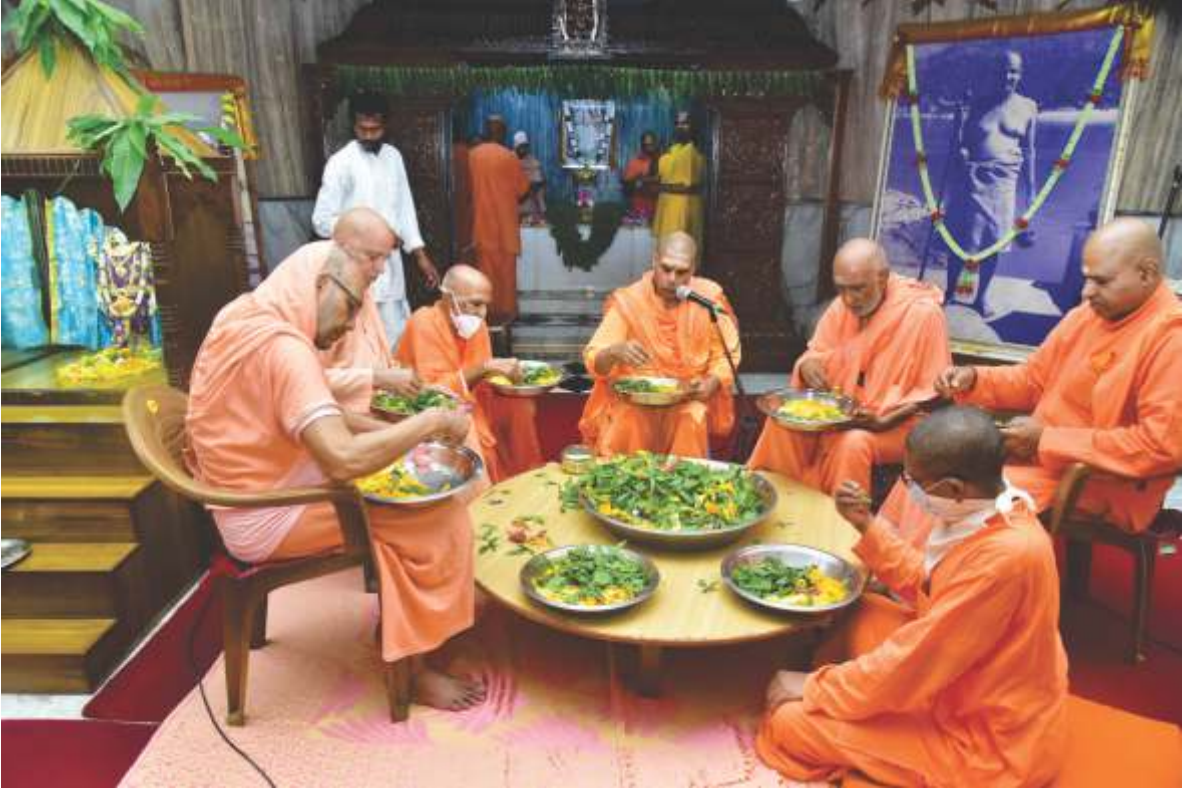


मुख्यालय आश्रम में सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की ५८ वीं पुण्यतिथि आराधना का महोत्सव



वीतान्तसंसारगदार्दितानां वेदान्तबोधौषधदानदीक्षम् ।
वन्दारुमन्दारममन्दकीर्तिं वन्दे शिवानन्दमहामुनीन्द्रम् ॥

उन महान सन्तशिरोमणि सद्गुरुदेव को हम नमन करते हैं, उनकी वन्दना करते हैं, जो भव-सागर रूपी रोग के कष्ट से ग्रसित अज्ञानी जनों का वेदान्त-ज्ञान की औषधि द्वारा कष्ट निवारण करते हैं, जो अपने भक्तों की कामना-पूर्ति हेतु कल्प-वृक्ष के समान हैं और जिनकी महिमामयी कीर्ति समस्त संसार में व्याप्त है।



सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की ५८ वीं पुण्यतिथि आराधना का पावन दिवस मुख्यालय आश्रम में २ अगस्त २०२१ को अत्यन्त श्रद्धा एवं भक्ति सहित मनाया गया। कार्यक्रम का प्रारम्भ प्रातः ५ बजे ब्राह्ममुहूर्त प्रार्थनाओं एवं ध्यान-सत्र के साथ किया गया, जिसके उपरान्त परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज ने संक्षिप्त सन्देश दिया।





पूर्वाह्न-सत्र में पावन समाधि मन्दिर में सद्गुरुदेव महाराज की पावन पादुकाओं की 'ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय' मन्त्रोच्चारण के साथ लक्षार्चना द्वारा पारम्परिक पूजा की गयी। आश्रम के समस्त संन्यासियों, ब्रह्मचारियों और साधकों ने सद्गुरुदेव की दिव्य विद्यमानता को अनुभव करते हुए अत्यन्त श्रद्धा एवं भक्ति भाव सहित पूजा में भाग लिया। आरती और पावन प्रसाद वितरण सहित कार्यक्रम समाप्त हुआ। इस पावन दिवस पर रात्रि सत्संग में सद्गुरुदेव की दो पुस्तकों का भी विमोचन किया गया।



सर्वशक्तिमान परमात्मा और सद्गुरुदेव के आशीर्वाद सभी पर हों।

शिवानन्द होम द्वारा सेवा

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

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

इस माह शिवानन्द होम को एक ऐसे साधु की सूचना मिली जो पड़ोस में ही पड़ा था और वह उठ और चल नहीं सकता था। भरती कर लेने के बाद ज्ञात हुआ कि उसके शिर के पीछे की ओर अभी हाल में ही लगी चोट का घाव था जिस पर मैली और अस्थायी सी पट्टी बाँधी हुई थी और उसमें से अभी भी रक्त बह रहा था। सफाई करने और मरहम-पट्टी करने के बाद उसे भोजन खिला कर नये रोगियों के लिए निर्धारित स्थान पर आराम करने के लिए लेटा दिया गया। किन्तु दिन में उसकी वाणी अस्पष्ट, गतिविधियाँ अनियन्त्रित और चेतना बीच-बीच में लुप्त सी हो रही थी। सायंकाल में आपातकालीन निरीक्षण हेतु उसे स्थानीय क्लीनिक में ले जाया गया और वहाँ के चिकित्सक के परामर्शानुसार सारे परीक्षण करवा लिये गये। सही देख-रेख से, उचित औषधियों से तथा समय पर घाव की धुलाई एवं मरहम-पट्टी करते रहने से उसकी स्थिति में तीव्र गति से सुधार होने लगा। एक सप्ताह के बाद उसकी वाणी पुनः सामान्य अवस्था में लौट आयी और तब उसने बताया कि वह कैसे गिर गया था जिसके बाद उसे कुछ अधिक स्मरण नहीं रहा तथा उसकी बोलने की शक्ति भी चली गयी। वह उत्तर प्रदेश के एक छोटे से गाँव से था और वह परिव्राजक साधु बनने के लिए अपना घर-बार छोड़ कर ऋषिकेश आ गया था, जहाँ से प्रत्येक वर्ष वह बदरीनाथ और केदारनाथ के पावन स्थलों के दर्शन के लिए पैदल जाया करता था। गुरुदेव की कृपा से पूर्ण स्वास्थ्य-लाभ के उपरान्त उसकी इच्छानुसार अपना जीवन यथावत् चलाते रखने के लिए उसे छुट्टी दे दी गयी।

एक युवा रोगिणी की दो उँगलियाँ संक्रमित एवं गैंगरीन से ग्रसित हो जाने के कारण काट देनी पड़ीं। धीरे-धीरे उसकी स्थिति में सुधार होने लगा। चिकित्सक के परामर्शानुसार शल्यक्रिया के बाद का निरीक्षण करवा दिया गया और उसकी स्थिति में सुधार हो रहा है।

कुष्ठ-बस्ती की एक महिला रोगिणी को वक्ष में गाँठ के परीक्षण के लिए ऋषिकेश के चिकित्सालय में ले जाया गया। अनेकों निरीक्षणों-परीक्षणों के परिणाम की चिन्ता, तनाव, व्याकुलता के दुःखों से भरा उसका यह समय चल रहा है। उसके जीवन के कष्ट भरे इस समय में भगवान् से मन की शान्ति, सहन शक्ति तथा अच्छे परिणाम के लिए प्रार्थना करते हैं।

ॐ श्री सद्गुरवे 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

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 फॉरेस्ट 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

खुरदा रोड (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा तथा ऑन लाइन सत्संग गीता पारायण, हनुमान चालीसा पाठ और भजन-कीर्तन के साथ चलते रहे। पादुका पूजा और भजन-कीर्तन के साथ २४ जुलाई को श्री गुरुपूर्णिमा मनायी गयी।

चाँदपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, साप्ताहिक सत्संग शनिवार को, गुरु पादुका पूजा गुरुवार को और चल सत्संग प्रत्येक मास की ८ और २४ को किये जाते रहे। सुन्दरकाण्ड पारायण १६ जुलाई को किया गया। इसके अतिरिक्त ५, २२ और २८ को भक्तों के आवास पर विशेष सत्संग आयोजित किये गये।

छत्रपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा प्रत्येक गुरुवार को नियमित सत्संग तथा मासिक जयन्ती दिवस ८ एवं २४ को पादुका पूजा, अर्चना और भजन-कीर्तन के कार्यक्रम चलते रहे।

बढियाउस्ता (ओडिशा): शाखा द्वारा २४ जुलाई को गुरुपूर्णिमा पादुका पूजा, भजन-कीर्तन और गुरु-शिष्य-योग पर प्रवचन के साथ मनायी

गयी। कार्यक्रम का समापन पुस्तिकाओं के वितरण तथा जरूरतमन्द लोगों में औषधियों एवं वस्त्रों के वितरण के साथ किया गया।

बरगढ़ (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, सोमवारों को रुद्राभिषेक, गुरुवारों को गुरु पादुका पूजा की जाती रही। २४ जुलाई को गुरुपूर्णिमा पादुका पूजा और महामृत्युञ्जय मन्त्र जप के साथ मनायी गयी।

मैसूर (कर्नाटक): शाखा द्वारा २४ को श्री गुरुपूर्णिमा तथा २ अगस्त को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की पुण्यतिथि आराधना पर पादुका पूजा, अभिषेक, भजन तथा व्यक्ति के जीवन में गुरु का महत्त्व विषय पर प्रवचन के साथ विशेष सत्संग किये गये।

राउरकेला (ओडिशा): शाखा द्वारा गुरुवारों और रविवारों को साप्ताहिक सत्संग पादुका पूजा, भजन-कीर्तन, अर्चना तथा विष्णुसहस्रनाम पारायण सहित चलते रहे। २४ को गुरुपूर्णिमा मनायी गयी।

लखनऊ (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा कोविड-१९ महामारी काल में ११ जुलाई को ऑन लाइन सत्संग किया गया। २४ जुलाई को गुरुपूर्णिमा पादुका पूजा, भजन, महामृत्युञ्जय मन्त्र जप, गीता पाठ तथा स्वाध्याय आदि के साथ मनायी गयी। इसके अतिरिक्त कोविड रोगियों के शीघ्र स्वास्थ्य लाभ हेतु महामृत्युञ्जय मन्त्र जप चलता रहा।

विशाख रूरल ब्रांच (आन्ध्र प्रदेश): शाखा द्वारा दैनिक पूजा और सोमवारों को अभिषेक के कार्यक्रम चलते रहे। २१ जून को पूज्य श्री स्वामी देवानन्द जी महाराज की जयन्ती तथा २४ जुलाई को गुरुपूर्णिमा पादुका पूजा, जप, ध्यान और प्रवचनों सहित मनायी गयीं, समापन पर नारायण सेवा की गयी।

SPECIAL ARADHANA CONCESSION

FROM 1st JULY 2021 to 30th SEPTEMBER 2021

DISCOUNT ON PUBLICATIONS (BOOKS ONLY):

20% ON ORDERS UPTO ₹300/-

30% ON ORDERS UPTO ₹1000/-

35% ON ORDERS ABOVE ₹1000/-

40% ON ORDERS ABOVE ₹25000/-

PACKING AND FORWARDING CHARGES EXTRA

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

UTTARAKHAND - 249201, INDIA

PHONE: (91)-135-2434780, 2431190

Email: bookstore@sivanandaonline.org

For Catalogue and online purchase please visit

www.dlsbooks.org

हिन्दी में उपलब्ध पुस्तकों की नवीनतम सूची

श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज कृत

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

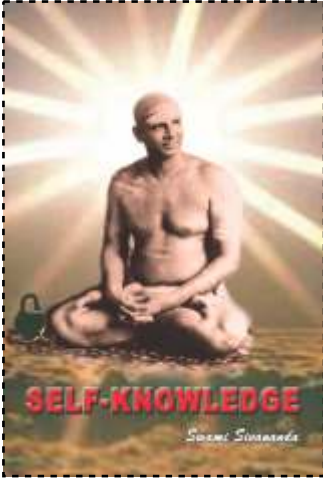
५०% अग्रिम। पैकिंग अतिरिक्त। विस्तृत जानकारी के लिए निम्नांकित पते पर सम्पर्क करें :

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



SELF-KNOWLEDGE

Pages: 272 Price: ₹ 190/-

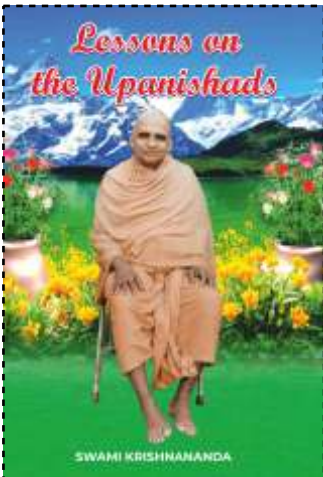
Seventh Edition: 2021



धारणा और ध्यान

Pages: 304 Price: ₹ 210/-

Fourth Edition: 2021



LESSONS ON THE UPANISHADS

Pages: 240 Price: ₹ 170/-

Third Edition: 2021

बीस महत्त्वपूर्ण आध्यात्मिक नियम

परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

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

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

सितम्बर २०२१

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

सहनशील बनिए । सभी मतों, सम्प्रदायों एवं
धर्मों के मध्य एकत्व का दर्शन करिए।
सबके विचारों, भावनाओं एवं
अवधारणाओं का सम्मान करिए।

Swami Sivananda

To

‘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