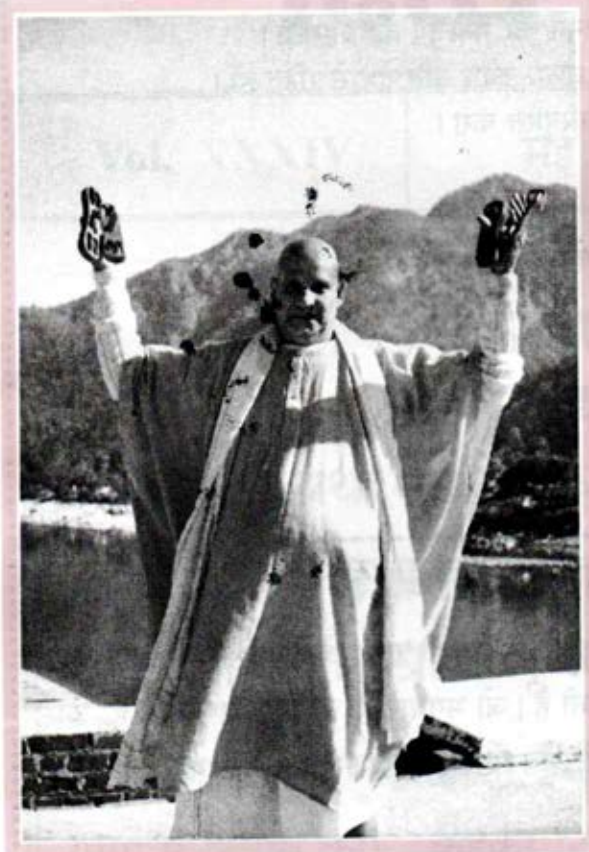
₹ १००/- वार्षिक

# दिव्य जीवन



हे मानव! भगवन्नाम का आश्रय ग्रहण कीजिए। नामी तथा नाम एक ही हैं। सदा ईश्वर-नाम का जप कीजिए। हर श्वास-प्रश्वास के साथ ईश्वर के नाम का स्मरण कीजिए। इस कलियुग में नाम-स्मरण अथवा जप ही सबसे सुगम, सरल तथा निश्चित मार्ग है। ईश्वर की जय! उसके नाम की जय!

स्वामी शिवानन्द

मई २०२३

हे मानव! भगवन्नाम का आश्रय ग्रहण कीजिए। नामी तथा नाम एक ही हैं। सदा ईश्वर–नाम का जप कीजिए। हर श्वास–प्रश्वास के साथ ईश्वर के नाम का स्मरण कीजिए। इस कलियुग में नाम–स्मरण अथवा जप ही सबसे सुगम, सरल तथा निश्चित मार्ग है। ईश्वर की जय! उसके नाम की जय!

स्वामी शिवानन्द

# मई २०२३

₹ १००/– वार्षिक

हे मानव! भगवन्नाम का आश्रय ग्रहण कीजिए। नामी तथा नाम एक ही हैं। सदा ईश्वर–नाम का जप कीजिए। हर श्वास–प्रश्वास के साथ ईश्वर के नाम का स्मरण कीजिए। इस कलियुग में नाम–स्मरण अथवा जप ही सबसे सुगम, सरल तथा निश्चित मार्ग है। ईश्वर की जय! उसके नाम की जय!

स्वामी शिवानन्द

मई २०२३

₹ १००/– वार्षिक

# 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**

# नाम सर्वशक्तिमान् है

संसार-सर्प से डसे गये व्यक्तियों के लिए भगवान् का नाम ही प्रबल विष-हर मन्त्र है। यह अमृत है, जिससे अमृतत्व तथा शाश्वत शान्ति की प्राप्ति होती है। जो भगवान् के नाम का जप करते हैं, उनसे यमराज भी भयभीत रहता है। वह उनके पास तक नहीं पहुँच सकता। सदा ईश्वर के नाम का जप कीजिए और अभय अवस्था प्राप्त कीजिए।

ईश्वर आपके कार्यों का पथ-प्रदर्शन करे! वह आपके पथ को प्रकाशित करे, जिससे आप अपने जन्माधिकार, जीवन के लक्ष्य—आत्म-साक्षात्कार को प्राप्त कर लें! आप सुख, शान्ति तथा सम्पन्नता में निमग्न हो कर जियें।

**स्वामी शिवानन्द**

# दिव्य जीवन


| Vol. XXXIV | मई २०२३ | No. 2 |
|---|---|---|


## प्रश्नोपनिषद्

तृतीयः प्रश्नः

**यथा सम्राडेवाधिकृतान्विनियुङ्क्ते**
**एतान्ग्रामानेतान्ग्रामानधितिष्ठस्वेत्येवमेवैष**
**प्राण इतरान्प्राणान्पृथक्पृथगेव संनिधत्ते ।।४ ।।**

जिस प्रकार सम्राट् ही विभिन्न अधिकारियों को 'तुम इन-इन ग्रामों में निवास करो', कहकर नियुक्त करता है, उसी प्रकार यह मुख्य प्राण ही अन्य प्राणों को उनके अलग-अलग स्थानों में नियुक्त करता है।

# शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलिः

# SIVANANDA-STOTRAPUSHPANJALI

## PART–II

श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती

**अशेषलोकवन्दितं कृशानुतुल्यतेजसं**
**विशेषकोविदोत्तमं विशालचित्तशालिनम्**
**कुशेशयाक्षसेवकं प्रशान्तनिर्मलाशयं**
**कृशेतरप्रमोददं नमामि सद्गुरुं शिवम् ।।२१।।**

मैं गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज को श्रद्धापूर्वक प्रणाम करता हूँ जो सर्ववन्दनीय हैं, प्रखर अग्नि के समान दीप्तियुक्त हैं, विद्वज्जनों में अग्रगण्य हैं, जिनका चित्त विशाल है, जो भगवान् शिव के परम भक्त हैं, जिनका हृदय पावन एवं प्रशान्त है तथा जो समस्त मनुष्यों को अद्वितीय आनन्द प्रदान करते हैं।

**अमेयसद्गुणाकरं समस्तलोकभावुक–**
**प्रमेयचिन्तनोत्सुकं प्रतीतयोगिसत्तमम्**
**समेधमानवैभवं विनीतशिष्यसञ्चयै–**
**स्समेतमद्भुतौजसं नमामि सद्गुरुं शिवम् ।।२२।।**

जो सद्गुणों के धाम हैं, सभी प्राणियों के कल्याण हेतु निरन्तर समुत्सुक हैं, जो महान् योगी के रूप में विश्वविख्यात हैं, जो अत्यन्त महिमाशाली हैं, अद्भुत ओज से सम्पन्न हैं तथा जो अपने विनीत शिष्यों से सदैव घिरे रहते हैं, उन गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज को मैं भावपूर्वक नमन करता हूँ।

**(क्रमशः)**

**(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)**

# जीवन से मुझे क्या शिक्षा मिली

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

जहाँ तक मैं समझता हूँ, एक अकस्मात् ज्ञानपूर्ण विचार के माध्यम से मैं अपने जीवन के प्रारम्भ में ही इस निष्कर्ष पर पहुँचा था कि लौकिक क्रियाओं से ही मानव-जीवन की पूर्णता की सिद्धि नहीं हो पाती। मैं इस तथ्य के प्रति आस्थावान् हो चुका था कि मानवीय प्रत्यक्षीकरण के परे भी कोई ऐसा तत्त्व है, जो इस दृश्य-प्रपंच का नियामक एवं नियन्त्रक है। मैं निर्भीकतापूर्वक कह सकता हूँ कि मैं तथाकथित सांसारिक जीवन में निहित मूलभूत सत्य का दर्शन करने लगा था। अशान्ति एवं उत्तेजनापूर्ण व्यग्रता, जो मानव के सामान्य अस्तित्व की विशेषताएँ हैं, एक ऐसे उच्चतर लक्ष्य का पूर्व-निर्धारण करती हैं, जहाँ किसी-न-किसी दिन हमें अवश्य पहुँचना है।

जब मनुष्य स्वार्थ, लोभ, वासना एवं घृणा के पाश में आबद्ध हो जाता है, तब वह स्वभावत: ही यह भूल जाता है कि उसके अन्तर में क्या है। उस समय वह भौतिकता एवं सन्देहवाद से पूर्णत: ग्रस्त हुआ रहता है। वह साधारण बातों से भी उद्विग्न हो कर संघर्षरत हो जाता है। संक्षेप में कहें, मनुष्य दु:खी है।

व्यवसाय से चिकित्सक होने के कारण मुझे सांसारिक दु:खों के पक्ष में पर्याप्त प्रमाण उपलब्ध हुए हैं। '**सर्वं दु:खं विवेकिन:**' की उक्ति मेरे समक्ष पूर्णत: चरितार्थ हो उठी। मुझे एक नवीन दृष्टि एवं अभिनव परिप्रेक्ष्य की उपलब्धि का सौभाग्य प्राप्त हुआ। इस तथ्य के प्रति मेरी आस्था पूर्णत: जागरूक हो गयी कि यहाँ अकृत्रिम सौन्दर्य, पवित्रता एवं दिव्य भव्यता से पूर्ण कोई ऐसा स्थान अवश्य है, जहाँ पूर्ण सुरक्षा एवं शाश्वत शान्ति तथा आनन्द का अन्तहीन रसास्वादन किया जा सके। अत: श्रुतिसम्मत विधि से मैंने संन्यास ग्रहण कर लिया और इसके पश्चात् मुझे ऐसा लगा कि मैं समस्त संसार का हो चुका हूँ।

कठोर आत्मानुशासन एवं तप ने मुझे इतनी अधिक क्षमता प्रदान कर दी कि मैं परिवर्तनशील प्रपंचों के मध्य निर्विकार-भाव से विचरण कर सकूँ। मैं यह अनुभव करने लगा कि यदि मैं इस नूतन दृष्टिकोण को शेष संसार के साथ बाँट सका तो इससे मानवता का अत्यधिक कल्याण होगा। मैंने अपनी सेवा के इस माध्यम को 'दिव्य जीवन संघ' के नाम से अभिहित किया।

उस समय बीसवीं शताब्दी के प्रारम्भ की उत्तेजनापूर्ण घटनाएँ बुद्धिवादियों के लिए अत्यन्त प्रभावकारी सिद्ध हुई थीं। विगत एवं भावी महायुद्धों के आतंक एवं तज्जनित कष्ट से मानव-मन सन्त्रस्त था। यह स्पष्टत: देखा जा सकता था कि मनुष्य की पीड़ाएँ अधिकांशत: स्वयं उसी के कर्मों का परिणाम थीं। मनुष्य के अज्ञान एवं उसकी भयंकर भूलों के प्रति उसका ध्यानाकर्षण एवं उसके स्वभाव का परिष्कार—इन दो बातों को युग की अनिवार्य आवश्यकता के रूप में ग्रहण किया गया जिससे मनुष्य अपने जीवन का उपयोग उच्चतर लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए कर सके। मुझे ऐसा

स्वामी शिवानन्द जन्मशताब्दी स्मृतिग्रन्थ से उद्धृत आलेख

परम श्रद्धेय गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के पुण्यतिथि आराधना दिवस की ६०वीं वर्षगाँठ

लगता है कि इस आवश्यकता की पूर्ति के लिए ही 'दिव्य जीवन संघ' का जन्म हुआ जिससे मनुष्य अपनी निम्नतर प्रकृति से अप्रभावित रहते हुए सम्पूर्ण सृष्टि के साथ अपने वास्तविक सम्बन्ध से परिचित हो सके। मनुष्य को उसकी मूलभूत आन्तरिक दिव्य चेतना से परिचित कराना एवं उसकी धार्मिक चेतना को जाग्रत करना ही इसका उद्देश्य है।

मात्र तर्क-वितर्क या वाद-विवाद से ही धर्म का पठन-पाठन सम्भव नहीं है। केवल उपदेशों या शिक्षा की किन्हीं विशेष पद्धतियों से भी किसी को धर्मात्मा नहीं बनाया जा सकता। इसके लिए तो अपने वातावरण के साथ एक विशेष प्रकार का तादात्म्य, अपने अन्तर्तम की गहनतम एवं व्यापक चेतना का पूर्णानुभव एवं सम्पूर्ण सृष्टि के प्रति सच्ची सहानुभूति की आवश्यकता है। धर्म को वाणी या प्रदर्शनों में आबद्ध नहीं किया जा सकता। यह जीवन जीने की एक पद्धति है। मेरा मत है कि धर्मों, पैगम्बरों, भाषाओं, देशों, आयु तथा लिंग की विभिन्नता के होते हुए भी, यदि कोई व्यक्ति अपने सामान्य वातावरण या परिस्थिति में तप अर्थात् आत्मानुशासन की पावन महत्ता से व्यवहारत: परिचित हो जाये और अपने दैनिक जीवन में इसे समुचित स्थान दे, तो वह धार्मिक कहे जाने का अधिकारी है।

मेरे मतानुसार हृदय का धर्म ही वास्तविक धर्म है। आन्तरिक शुद्धता पहली शर्त है। सत्य, प्रेम और पवित्रता वास्तविक धर्म की आधारशिलाएँ हैं। निम्नतर प्रकृति पर नियन्त्रण, मनोजय, सद्गुणों की प्राप्ति, लोक-सेवा, सद्भावना, भ्रातृत्व एवं मैत्री-भावना—इन आदर्शों की भित्ति पर ही धर्म के मूलभूत सिद्धान्तों का प्रासाद निर्मित होता है। इन आदर्शों को ही 'दिव्य जीवन संघ' के सिद्धान्तों के रूप में स्वीकृत किया गया है जिनकी शिक्षा मैं आचरण के माध्यम से दिया करता हूँ; क्योंकि मैं समझता हूँ कि यह पद्धति समस्त नीति-वचनों की अपेक्षा अधिक उपयोगी है।

आधुनिक विचारकों के पास कठोर तप एवं श्रमसाध्य धार्मिक साधनाओं के लिए आवश्यक समय एवं धैर्य का अभाव है। इस प्रकार की साधनाओं में से अधिकांश को एक अन्धविश्वास के रूप में ही ग्रहण किया जा रहा है। वर्तमान पीढ़ी को वास्तविक धर्म से सम्बद्ध यथार्थ तप से लाभान्वित करने एवं उसे इसकी वास्तविक महत्ता, क्षमता तथा इसके तत्त्वार्थ से अवगत कराने के लिए मैंने दिव्य जीवन संघ की मशाल जलायी जो धार्मिक जीवन की एक ऐसी पद्धति है जो संन्यासियों और गृहस्थों, तथा विद्वानों और जनसाधारण—सभी के लिए समान रूप से सरल-सुलभ है। यह एक ऐसा धर्म है जो मनुष्य के दैनिक कर्तव्यों को सार्थकता प्रदान करता है।

दिव्य जीवन का सौन्दर्य इसकी सरलता एवं सामान्य व्यक्ति के दैनिक जीवन के साथ इसके अनुकूलन में निहित है। कोई व्यक्ति गिरजाघर में जाता है या मस्जिद में जाता है या मन्दिर में जाता है—यह एक महत्त्वहीन बात है; क्योंकि सभी प्रार्थनाओं को सुनने वाला ईश्वर एक और केवल एक है।

सत्य का सामान्य साधक अपने मन की चंचलता द्वारा ही प्रवंचित होता है। अपने गन्तव्य तक पहुँचने के पूर्व ही दिग्भ्रमित हो जाने के कारण स्वभावत: मध्य मार्ग में ही उसकी साधना में शिथिलता आ जाती है। मार्ग में अवरोधों का अभाव नहीं है, किन्तु जिनके दृढ़ अध्यवसाय में नैरन्तर्य बना रहता है, उनके जीवन के लक्ष्य अर्थात्

अस्तित्व की सार्वभौमिकता, ज्ञान एवं आनन्द की सिद्धि हो ही जाती है। मैंने विकास के विभिन्न स्तरों के सन्दर्भ में अपनी लेखनी के माध्यम से इन्द्रियनिग्रह, मनोजय, आन्तरिक पवित्रता, शान्ति तथा शक्ति की प्राप्ति पर पर्याप्त बल दिया है।

मैं समझता हूँ कि मनुष्य को 'देना' सीखना चाहिए। 'देने' की क्रिया आत्यन्तिक, प्रेमपूर्ण तथा फलाशारहित हो। उदार मानसिकता तथा क्षमाशीलता भी 'देना' है। मैं समझता हूँ कि 'देना' उसका सर्वोच्च कर्तव्य है। 'देने' अथवा दान करने से दाता की कोई क्षति नहीं होती; इसके विपरीत उसे सहस्रगुणा अधिक की प्राप्ति हो जाती है। कुछ भौतिक पदार्थों का अर्पण मात्र ही दान का पर्याय नहीं है; क्योंकि स्वभाव, भावना, बुद्धि की उदारता से जो दान असम्बद्ध रहता है, उसे वास्तविक दान की संज्ञा नहीं दी जा सकती। व्यक्ति-विशेष की सत्ता के विभिन्न स्तरों के सन्दर्भ में आत्म-त्याग को ही दान कहा गया है। जहाँ तक दान के निर्भ्रान्त अर्थ-ग्रहण का प्रश्न है, दान और ज्ञानयज्ञ एक-दूसरे के समकक्ष हैं।

इसी प्रकार मेरे मतानुसार स्वभाव एवं कार्य की अच्छाई-भलाई ही मनुष्य के जीवन की आधारशिला है। अच्छाई-भलाई से मेरा तात्पर्य अन्य लोगों के साथ आन्तरिक तादात्म्य एवं वह जीवन-पद्धति है, जिससे कोई आहत न हो। अच्छाई-भलाई में ही ईश्वर प्रतिबिम्बित होता है। मैं समझता हूँ कि पूर्ण रूप से अच्छा-भला बनना सरल नहीं है। वैसे जहाँ तक उपदेश का प्रश्न है, वह सरल प्रतीत होता है। यदि हम अपने प्रति ईमानदार हों, तो यह जान सकेंगे कि यह संसार का सर्वाधिक कठिन कार्य है।

भौतिक संसार मेरे लिए असत् है। मेरे सम्मुख जो-कुछ भी है, वह उस सर्वशक्तिमान् का गौरवमय प्रकटीकरण ही है। जब मैं इस सहस्रशीर्ष, सहस्रनेत्र एवं सहस्रपाद पुरुष को देखता हूँ, तब मुझे अपार हर्ष होता है। जब मैं लोगों की सेवा करता हूँ, तब मैं उन्हें न देख कर उसी विराट् पुरुष को देखता हूँ, जिसके ये अवयव हैं। मैं उस सर्वशक्तिमान् पुरुष के समक्ष विनम्र-विनीत होने की शिक्षा ग्रहण करता हूँ, जिसकी साँस हमारी साँस और जिसका आनन्द हमारा आनन्द है। मैं नहीं समझता कि इससे अधिक भी कुछ सीखा या सिखाया जा सकता है। यही धर्म एवं दर्शन का सार है और वस्तुत: इसी की हमें आवश्यकता भी है।

मेरा दर्शन जगत् की सत्ता को अस्वीकृत करने वाला काल्पनिक आत्मवादी दर्शन नहीं है, जो जागतिक प्रपंच को माया मात्र समझ कर सन्तोष कर लेता है; न ही यह संसार या इन्द्रियों को ही '**इत्यलम्**' समझने वाला अपरिष्कृत मानवतावाद है। वैश्विक दिव्यता, मानव-आत्मा की अमरता एवं पूर्ण-निरपेक्ष ब्रह्म से सृष्टि के एकत्व के सिद्धान्तों को ही मैं विचारणीय समझता हूँ। एक ही ब्रह्म अपनी अभिव्यक्ति के विविध स्तरों पर अनेक नाम-रूपों में प्रकट होता है। अत: साधक को उसकी उच्चतर अभिव्यक्तियों के पूर्व उसकी निम्नतर अभिव्यक्तियों के समक्ष ही विनीत होना चाहिए।

वस्तुत: सुन्दर स्वास्थ्य, स्पष्ट बुद्धि, प्रगाढ़ ज्ञान, प्रबल इच्छा-शक्ति एवं नैतिक अखण्डता, मानवता के आदर्श की सिद्धि की प्रक्रिया के आवश्यक अवयव हैं। परिस्थितियों के साथ सामंजस्य तथा अनुकूलन, प्रत्येक वस्तु में शुभता के दर्शन एवं मानवीय शक्ति एवं सामर्थ्य के साथ-साथ आत्मसाक्षात्कार के विकास की प्रक्रिया में प्रकृति के

सिद्धान्तों का प्रभावकारी उपयोग—यह कुछ ऐसे तत्त्व हैं जिनसे वास्तविक जीवन-दर्शन का निर्माण होता है। ज्ञान के प्रति प्रेम मात्र के स्थान पर मैं ज्ञान की सम्प्राप्ति को ही दर्शन की संज्ञा देता हूँ। अपनी सभी रचनाओं में मैंने आत्मिक पूर्णता की दिशा में अग्रसरण के लिए चेतना के शारीरिक, प्राणिक, मानसिक एवं बौद्धिक स्तरों पर स्वामित्व-प्राप्ति की विधियाँ निर्धारित की हैं।

प्रत्येक नाम-रूप में ईश्वर का दर्शन करना; प्रत्येक क्षण में, प्रत्येक परिस्थिति में और सर्वत्र उसका अनुभव करना तथा प्रत्येक वस्तु को दिव्य मान कर उसका श्रवण, रसास्वादन, अनुभव आदि करना ही मेरा जीवन-सिद्धान्त है।

ब्रह्माकार-वृत्ति, ब्रह्मैक्य-भावना एवं ब्राह्मी-स्थिति ही मेरा जीवन-सिद्धान्त है। इस प्रकार के सायुज्य में निवास, अपने शरीर तथा मस्तिष्क के माध्यम से लोक-सेवा, प्रभु का नाम-संकीर्तन, सुधी साधकों के उच्चतर विकास में सहयोग एवं उनका निर्देशन तथा समस्त विश्व में ज्ञान का प्रसार ही मेरा जीवन-सिद्धान्त है।

विश्व-बन्धुत्व, लोकोपकार एवं निर्धन, अनाश्रित, असहाय तथा कुण्ठितजनों के प्रति मैत्री-भावना ही मेरा जीवन-सिद्धान्त है।

रोगियों की सेवा, उनकी सहानुभूतिमयी परिचर्या, आर्तजनों का हर्षवर्द्धन, समस्त विश्व में शक्ति एवं आनन्द का संचार एवं सबके प्रति एकात्म-भावना तथा समदृष्टि ही मेरा पवित्र जीवन-सिद्धान्त है।

मेरे इस उच्चतम जीवन-सिद्धान्त के अन्तर्गत न किसान है न राजा, न भिक्षुक है न सम्राट्, न पुरुष हैं न स्त्रियाँ और न गुरु हैं न शिष्य। इसी अनिर्वचनीय स्वराज्य में मुझे जीवन-यापन एवं विचरण करना अभीष्ट है।

प्रथम चरण प्राय: सर्वाधिक श्रमसाध्य होता है; किन्तु इस प्रारम्भिक अभियान के पश्चात् शेष सब-कुछ सरल-सहज हो जाता है। लोगों में अधिकाधिक साहस एवं धैर्य की आवश्यकता है। वे प्राय: कर्मभीरु, किंकर्तव्य-विमूढ़ एवं भयग्रस्त होते हैं। यह सब वास्तविक कर्तव्य के प्रति उनके अज्ञान के कारण है। संसार में अपनी स्थिति के सुस्पष्ट ज्ञान के लिए किसी-न-किसी मात्रा में शिक्षा और संस्कृति के ज्ञान की भी आवश्यकता है। हमारी शिक्षा-प्रणाली में व्यापक परिष्कार एवं संशोधन की अपेक्षा है; क्योंकि अभी तक यह मानव-मन की गहराइयों से असम्पृक्त रह कर केवल तटग्राही ही रही है। इसकी सिद्धि के लिए समाज के साथ-साथ राज्य का सहयोग भी प्राप्त होना चाहिए।

पारस्परिक सहयोग के अभाव में सफलता दुष्प्राप्य है। मस्तिष्क और हृदय के बीच पारस्परिक साहचर्य, तथा आदर्श एवं व्यवहार के बीच आत्यन्तिक सम्बन्ध आवश्यक है। इस ज्ञान से समृद्ध कार्य ही कर्मयोग है। भगवान् ने गीता में इसी सत्य का उद्‌बोधन किया है।

मेरी प्रार्थना है कि यह आदर्श जन-जन के जीवन में व्यवहार्य बने और धरती पर वास्तविक स्वर्ग का अवतरण हो। यह केवल कामना मात्र नहीं, वरन् एक सम्भावना तथा एक ऐसा तथ्य है जिसे अस्वीकृत नहीं किया जा सकता। यदि हमें जीवन को इसके वास्तविक रूप में ग्रहण करना है, तो इसकी सिद्धि आवश्यक है।

**(अनूदित)**

# गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज—सामयिक आवश्यकता के अनुरूप समाधान

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

पिछली अनेक शताब्दियों से, वेदों एवं उपनिषदों की हमारी इस मातृभूमि के धार्मिक एवं सामाजिक इतिहास में एक तथ्य पुन:-पुन: दृष्टिगोचर होता रहा है। समय-समय पर ऐसा होता रहा है कि हमारे प्राचीन ऋषि-मुनियों के महान् आदर्श, तथा धर्म एवं आध्यात्मिक जीवन के शाश्वत सत्य, उच्च कुलीन रूढ़िवादी वर्ग तक ही सीमित रह जाते हैं। हमारे शास्त्र-सद्ग्रन्थ सामान्य अशिक्षित जन-समुदाय के लिए अप्राप्य बन जाते हैं और संस्कृतज्ञ उच्च कुलीन वर्ग का इन शास्त्रों-सद्ग्रन्थों पर एकाधिकार हो जाता है। परिणामत:, अधिकांश लोगों में धीरे-धीरे अन्धविश्वास एवं धार्मिक अरुचि बढ़ते जाते हैं। अपने जीविकोपार्जन के लिए दिन-रात संघर्ष करने वाले इन मनुष्यों के पास इतना समय एवं ऊर्जा नहीं होते हैं कि वे संस्कृतज्ञ विद्वानों के चरणों में बैठकर संस्कृत भाषा का गहन अध्ययन करें और ज्ञान प्राप्त करें। इसलिए वे इन सद्ग्रन्थों से अपरिचित रह जाते हैं, और भगवान्, नैतिकता एवं मरणोत्तर जीवन से सम्बन्धित उनके सब प्रश्नों के उत्तर देने का अधिकार उच्च कुलीन वर्ग को प्राप्त हो जाता है।

ऐसी स्थिति में, ऐसे परिदृश्य में, उच्चादर्शों से प्रेरित एक ऐसे महापुरुष अवश्यमेव अवतरित होते हैं जो उस विशिष्ट परिस्थिति की आवश्यकता के अनुसार सामान्य जन के उद्धार-कल्याण के लिए कार्य करते हैं। वे धर्म के बहुमूल्य तत्त्वों को सामान्य लोगों की भाषा एवं रुचि के अनुसार प्रस्तुत करने का प्रयास करते हैं। सरल-सुबोध शैली में दिये गये उनके कल्याणकारी सन्देश को प्राप्त कर, सामान्य जन भी अपनी सांस्कृतिक विरासत को उत्सुकतापूर्वक स्वीकार करते हैं और इससे उनके जीवन में परिवर्तन घटित होता है। इस प्रकार, उन महापुरुष के प्रेरणाप्रद उपदेशों से समाज में आध्यात्मिक जाग्रति का सूत्रपात होता है।

रूढ़िवादी कुलीन वर्ग द्वारा तिरस्कृत-अपमानित किये जाने पर भी, ऐसे महापुरुषों ने जन-समुदाय की निरन्तर नि:स्वार्थ सेवा की। सन्त ज्ञानदेव ने महाराष्ट्र के लोगों को 'ज्ञानेश्वरी' एवं अन्य अमूल्य कृतियाँ प्रदान कीं (इसी प्रकार कालान्तर में, डॉ. एनी बेसेन्ट ने पाश्चात्य संस्कृति से प्रभावित युवकों के लिए किया)। एकनाथ महाराज ने श्रीमद्भागवत को मराठी भाषा में जन-जन तक पहुँचाया। सन्त पोतना, सन्त तुलसीदास एवं सन्त कम्बर ने अपनी रचनाओं द्वारा रामायण के बहुमूल्य उपदेशों को क्रमश: आन्ध्र प्रदेश, उत्तर भारत एवं तमिलनाडु में सामान्य जन को उपलब्ध कराया।

लक्ष्मीशकवि एवं मोरोपन्त जी ने महाभारत को अपनी प्रान्तीय भाषाओं में प्रस्तुत करके, कन्नड़ भाषा एवं मराठी भाषा जानने वालों की अनुपम सेवा की है। इसी प्रकार, वेदान्त की उच्चतम अवधारणाएँ श्री निश्चलदास की कृति 'विचारसागर' के माध्यम से अब जन-जन को सुलभ हो गयी हैं।

वर्तमान समय में भी, इसी प्रकार की परिस्थिति

'द मास्टर, हिज़ मिशन एण्ड हिज़ वर्क्स' पुस्तक से उद्धृत आलेख का अनुवाद

परम श्रद्धेय गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के पुण्यतिथि आराधना दिवस की ६०वीं वर्षगाँठ

उत्पन्न हुई, परन्तु इस समय नियति ने इसमें कुछ विचित्रता-विलक्षणता दर्शायी। नि:सन्देह, इतिहास स्वयं को दोहराता है, परन्तु कभी-कभी नियति भी कुछ हास्यास्पद स्थिति उत्पन्न करती है। इसलिए, इस समय यह अत्यन्त अप्रत्याशित एवं हास्यजनक रूप में हुआ। पिछली शताब्दियों में सामान्य अशिक्षित वर्ग, भगवान् एवं धर्म से वंचित रखा गया था, परन्तु इस समय उच्च कुलीन शिक्षित वर्ग, शास्त्रों का संरक्षक वर्ग स्वयं ही पाश्चात्य संस्कृति के नवीन विचारों एवं आदर्शों से मोहित-प्रभावित हो गया। परिणामत:, संस्कृत भाषा की पूर्णतया अवहेलना कर दी गयी। धर्म, प्राचीन परम्पराओं, सामाजिक रीति-रिवाजों के प्रति निष्ठा को दकियानूसी एवं अशोभनीय आचरण माना जाने लगा। इस आचरण के लिए क्षमा माँगना भी आवश्यक बन गया। बुद्धिजीवी कुलीन वर्ग ही, ईस्ट इण्डिया कम्पनी की उस विनाशकारी शिक्षा-पद्धति से सर्वप्रथम पीड़ित हुआ जिसका लक्ष्य था कि धीरे-धीरे अंग्रेजी भाषा को ही इस राष्ट्र की सामान्य भाषा बना दिया जाये।

लार्ड मैकाले द्वारा १८३५ में पारित निर्देश के अनुसार, शिक्षा का माध्यम अंग्रेजी करने से संस्कृत भाषा के संरक्षक ही, अब अंग्रेजी भाषा जानने वाले नवीन वर्ग के रूप में परिवर्तित हो गए। ये अंग्रेजी भाषा के ज्ञाता पहले ईस्ट इण्डिया कम्पनी की और इसके पश्चात् ब्रिटिश सरकार की क्लर्क, अकाउन्टेन्ट, असिसटेन्ट के रूप में सेवा करने लगे। इसलिए वह छोटा सा कुलीन वर्ग, जिसने भारतीय संस्कृति एवं संस्कृत भाषा को अपनी सम्पदा, अपना एकाधिकार माना हुआ था, अब संस्कृत भाषा एवं शास्त्रों की अवहेलना करके अपनी मौलिक सांस्कृतिक परम्पराओं से दूर हो गया था और पूर्णतया अंग्रेज (anglicised) बनने की प्रक्रिया में संलग्न हो रहा था। जब कोषाध्यक्ष ही अपने कोष एवं सम्पत्ति की अवहेलना करने लगे, तो समाज में इसका क्या प्रभाव होगा; इसकी कल्पना की जा सकती है।

इसलिए, इस समय शास्त्रों के ज्ञान एवं आध्यात्मिक जीवन के पुनरुत्थान का कार्य एक ऐसे महापुरुष द्वारा सम्पन्न हुआ जो स्वयं इस नवीन वर्ग से सम्बन्धित था। परिस्थिति की विडम्बना देखिए कि उन्हें आध्यात्मिक पुनरुत्थान का कार्य उसी अंग्रेजी भाषा में करना पड़ा जिसके कारण आध्यात्मिक-सांस्कृतिक पतन प्रारम्भ हुआ था। अपनी गौरवमयी संस्कृति से विमुख होने की यह समस्या किसी विशेष क्षेत्र यथा महाराष्ट्र, आन्ध्र प्रदेश अथवा तमिलनाडु तक सीमित नहीं थी, यह सम्पूर्ण भारतवर्ष की समस्या थी। ब्रिटिश शासकों की भाषा अर्थात् अंग्रेजी भाषा का व्यापक प्रसार हो रहा था। इसलिए इससे उत्पन्न समस्या भी सम्पूर्ण भारत को प्रभावित कर रही थी। भारत में विविध प्रान्तीय-प्रादेशिक भाषाएँ एवं लिपियाँ हैं, और इनका क्षेत्र सीमित ही है; अत: यदि आध्यात्मिक जाग्रति के लिए इनमें से किसी एक प्रान्तीय भाषा का चयन किया जाता, तो यह कार्य एक विशिष्ट क्षेत्र तक सीमित रह जाता। जिस प्रकार आधुनिक चिकित्सक, रोगी के शरीर से ही कीटाणु-रोगाणु को लेकर, उस रोग के उपचार हेतु वैक्सीन बनाते हैं, उसी प्रकार इस विषय में भी यही हुआ। अंग्रेजी भाषा के कारण ही भारत में सांस्कृतिक-आध्यात्मिक पतन प्रारम्भ हुआ था, अत: इनके पुनरुत्थान के लिए अंग्रेजी भाषा का चयन किया गया। नियति ने एक शिक्षित एवं एंग्लीसाइजड (anglicised) देवदूत को ही भारतीय संस्कृति के पुनरुद्धार के लिए चुना। जो अंग्रेजी भाषा समस्या का कारण थी, वही समाधान का माध्यम भी बनी। गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज ने धर्म एवं आध्यात्मिकता के शाश्वत सत्यों का प्रचार अंग्रेजी भाषा में उन लोगों के लिए प्रारम्भ कर दिया जो इसे अपनी दूसरी

मातृभाषा मानने लगे थे।

श्री गुरुदेव ने अपनी सरल-सुबोध अंग्रेजी भाषा द्वारा भारत के कोने-कोने में दिव्य जीवन एवं आध्यात्मिक जीवन के उच्च सिद्धान्तों का प्रचार-प्रसार प्रारम्भ किया जिनकी पूर्णतया अवहेलना कर दी गयी थी। उन्होंने सतत एवं अथक रूप में, उन बहुमूल्य विचारों एवं आदर्शों को जन-जन तक पहुँचाने का प्रयास किया जिन्हें पाश्चात्य संस्कृति के प्रभाव के कारण त्याग दिया गया था। भारतीय संस्कृति एवं साहित्य की अवहेलना तक ही यह समस्या सीमित नहीं थी; इस पावन भूमि में अनेकानेक ऐसी विचारधाराओं एवं परम्पराओं का प्रवेश भी हो गया था जो इसकी मौलिक संस्कृति एवं आध्यात्मिक विरासत के न केवल विपरीत थीं अपितु इनके लिए हानिप्रद भी थीं। इस देश का सम्पूर्ण दृष्टिकोण ही धीरे-धीरे भौतिकवादी एवं व्यापारवादी बनने लगा था। परन्तु, पाश्चात्य संक्रमण से अप्रभावित एक ऐसा अत्यन्त छोटा रूढ़िवादी वर्ग अभी शेष रह गया था जिसने कुछ पुरानी परम्पराओं को धन अर्जन करने के साधन के रूप में सुरक्षित रखा था, इनमें से कुछ लोग ज्योतिषशास्त्र, खगोलशास्त्र एवं कर्मकाण्ड के विशेषज्ञ थे तथा अन्य शास्त्रार्थ एवं व्याकरण-ज्ञान में निष्णात थे। इनमें आध्यात्मिक दृष्टिकोण का सर्वथा अभाव ही था।

श्री गुरुदेव ने प्रत्येक उपलब्ध संसाधन एवं प्रत्येक विधि का उपयोग करके, इस भारतभूमि को पुन: आध्यात्मिक ज्ञान की निधि से परिपूर्ण बनाया। उन्होंने सहस्रों मनुष्यों को भगवान्, धर्म, नैतिकता एवं सदाचार से परिचित कराया। देवनागरी भाषा में बद्ध शाश्वत सत्यों-सिद्धान्तों को, उन्होंने अंग्रेजी भाषा में ऐसी सरल एवं सुबोध शैली में सबको उपलब्ध कराया कि हाई स्कूल का विद्यार्थी भी उनके उपदेशों को बिना किसी कठिनाई के तुरन्त समझ सके। पिछले लगभग पन्द्रह वर्षों से, वे उपनिषदों, योगसूत्र, श्रीमद्भागवत, रामायण, महाभारत, श्रीमद्भगवद्गीता के ज्ञानामृत की वृष्टि करने में संलग्न हैं। उनके प्रयासों से ही आज भारत के विद्यार्थी एवं नवयुवक जीवन में ब्रह्मचर्य की महत्ता को समझ पाये हैं। उन्होंने अपनी पुस्तकों के माध्यम से आदर्श गृहस्थ जीवन जीने की प्रेरणा देने का भी सफलतापूर्वक प्रयास किया है। आज अनेक सद्गृहस्थ उनके इस प्रयास की सफलता के जीवन्त प्रमाण हैं। उन्होंने राष्ट्र के समक्ष, 'भगवद्-साक्षात्कार' को मनुष्य-जन्म के एकमात्र उद्देश्य, इसके सर्वोच्च लक्ष्य के रूप में प्रस्तुत करने का निरन्तर प्रयत्न किया है। श्री गुरुदेव ने इस लक्ष्य की प्राप्ति हेतु विभिन्न साधनाओं का अत्यन्त धैर्य एवं श्रमपूर्वक संकलन एवं वर्गीकरण किया और इसके पश्चात्, अपनी सरल, स्पष्ट एवं सशक्त शैली में इसे मानवता को प्रदान किया है। आध्यात्मिक ज्ञान के प्रचारक एवं मानवता के प्रबोधक के रूप में, गुरुदेव अपनी ऐसी सार्वभौमिक एवं सर्वग्राही विचारधारा के लिए जाने जाते हैं जिसमें विश्व के समस्त धर्मों के शाश्वत सत्य समाहित हैं। यही उनके समस्त जीवन का कार्य रहा है। उन दिव्य शक्तियों द्वारा गुरुदेव को यही भूमिका निर्वाह करने के लिए दी गयी है जो इस धरा की समस्त क्रियाओं-गतिविधियों को नियन्त्रित एवं निर्देशित करती हैं। श्री गुरुदेव अपने कार्य में कितने सफल हुए हैं, यह स्पष्टतया दृष्टिगोचर है। राष्ट्रव्यापी आध्यात्मिक जाग्रति उनकी सफलता की ही सूचक है। उनके सक्रिय एवं अथक आध्यात्मिक प्रचार-प्रसार का सर्वाधिक विशेष प्रभाव समाज के मध्यम वर्ग एवं उच्च मध्यम वर्ग के लोगों पर पड़ा जो अत्यधिक तीव्र गति से पाश्चात्य संस्कृति में रँगते जा रहे थे। श्री गुरुदेव के गम्भीर एवं अनवरत प्रयास के फलस्वरूप, ये लोग अब अपनी धार्मिक एवं सांस्कृतिक विरासत के गौरव एवं महत्ता को पुन: समझने लगे हैं।

**(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)**

# दिव्यदर्शनक्षम पूज्य गुरुदेव

## परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

सेवा के लिए सेवा करना अथवा (सेव्य की प्रसन्नता-सन्तोष की कामना के अतिरिक्त) सभी प्रकार की कामनाओं से रहित हो कर सेवा करना एक असाधारण गुण है। मानव का मानव के प्रति प्रेम मात्र एक मानवीय गुण नहीं है। मात्र मानवीय आधार पर कोई मानव किसी अन्य मानव से प्रेम नहीं कर सकता। इसका कारण यह है कि प्रत्येक मानव अपनी अहंमन्यता द्वारा शासित एक सम्पूर्ण वैयक्तिकता है। प्रत्येक वैयक्तिकता एक ऐसा साम्राज्य है जो किसी अन्य साम्राज्य को मान्यता नहीं देता। यह सामाजिक जीवन के समुद्र में अन्य द्वीपों से असम्बद्ध एक द्वीप के समान है। सामाजिक जीवन की यह मनोवैज्ञानिक स्थिति मानव-मानव के बीच कोई सम्बन्ध स्थापित नहीं होने देती; परन्तु मानव से यही आशा की जाती है कि वह समाज में दूसरे मानवों से सम्बन्ध रखे तथा अन्यों की भी आकांक्षाओं तथा आवश्यकताओं को महत्त्व दे। इस अपेक्षित गुण के कारण ही मानव पशुओं से उच्चतर माना जाता है। पशु-जगत् में प्रत्येक पशु अपने लिए ही होता है। मानव-स्वभाव और पशु-स्वभाव में कोई समानता नहीं है। पारस्परिक गुण-ग्रहण तथा सहकारिता की भावना पर आधारित सहयोगशील सेवा के गुण मानवता के विशेषाधिकार हैं। ये ही मानव के प्रमुख गुण भी हैं।

मानव संकीर्ण वैयक्तिकता से आवृत है। इस कारण मानव-मानव में सामान्यत: किसी प्रकार का सम्बन्ध स्थापित नहीं हो पाता। अत: जब कोई मानव सहानुभूति, प्रेम तथा सेवा के आधार पर दूसरों से सम्बन्ध स्थापित करता है, तब उसे अतिमानवीय माना जाना अनुचित न होगा। इन भावनाओं से परिपूरित जीवन व्यतीत करने वाला मानव विशेष प्रतिभाशाली व्यक्ति होता है।

मानव केवल वह नहीं है जो दो पैरों से चलता है। मानवों की भी श्रेणियाँ होती हैं। मानव नरभक्षी भी होता है; परन्तु वह सहृदय नहीं है, अत: पूर्णरूपेण मानव नहीं है। स्वार्थी व्यक्ति भी, जिसे पर-कल्याण की तनिक भी चिन्ता नहीं रहती, पूर्णत: मानव नहीं है; क्योंकि उसमें पशु-जगत् का स्वकेन्द्रित होने का लक्षण अभी भी विद्यमान है। कुछ मानव भलाई के बदले भलाई तो करते हैं, परन्तु बुराई के बदले बुराई करने से नहीं चूकते। यह मानवता की अपेक्षाकृत ऊँची अवस्था हो सकती है; परन्तु यह पूर्ण मानवीय अवस्था नहीं है, क्योंकि इसमें '**मुँह में राम, बगल में छुरी**' के सिद्धान्त को स्वीकार किया जाता है। सच्चा मानव वह है जो केवल भलाई ही करता है; बुराई उसे दृष्टिगोचर ही नहीं होती। यह एक सर्वोच्च कोटि का बोध है जो सृष्टि के विधान में किसी को भी

स्वामी शिवानन्द जन्मशताब्दी स्मृतिग्रन्थ से उद्धृत आलेख

परम श्रद्धेय गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के पुण्यतिथि आराधना दिवस की ६०वीं वर्षगाँठ

पूर्णरूपेण असंगत नहीं मानता। यह बोध सार्विक (universal) बोध है।

गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज ने यह सार्विक बोध प्राप्त कर लिया था। उन्हें सदैव 'शुभ' ही दृष्टिगोचर होता था; क्योंकि वे प्रत्येक व्यक्ति, वस्तु और परिस्थिति में ईश्वर के ही दर्शन करते थे। उनकी यह असाधारण दृष्टि (vision) एक विशुद्ध नि:स्वार्थ भाव से परिपूरित थी। इस दृष्टि की सीमा में कोई ऐसा मानव नहीं बचा था जिसमें 'विराट्' उपस्थित न हो। यह दृष्टि प्रत्येक के साथ सामंजस्य स्थापित करने की आवश्यकता की जननी थी। उनकी इस दृष्टि का प्रभाव अत्यन्त असाधारण था। इस दृष्टि ने उनके अनेकानेक अनुयायियों को आदर्श मानव बना दिया है।

अपने अनुयायियों के आध्यात्मिक क्रमविकास में पूज्य गुरुदेव की यह भूमिका मुझे अत्यधिक महत्त्वपूर्ण लगती है। ऐसे गुरुदेव की पारसमणि ने जिसे भी स्पर्श किया है, वह रूपान्तरित हुआ है। लौह स्वर्ण बन गया है। पूज्य गुरुदेव के प्रति अनेकानेक श्रद्धाञ्जलियाँ!

**(अनूदित)**

यदि आपको सभी प्रकार की सुविधाएँ प्राप्त हों, तो आप सबल नहीं बनेंगे। नये स्थान पर जाने से आपका मन भ्रमित हो जायेगा; क्योंकि आपको वे सभी सुविधाएँ वहाँ प्राप्त नहीं हो सकतीं। सभी स्थानों से अधिकाधिक लाभ उठाइए, परिस्थितियों तथा वातावरण के विरुद्ध शिकायत न कीजिए। अपने मानसिक जगत् में रहिए। आपके मन को कुछ भी अशान्त नहीं बना सकता। आप गंगोत्तरी के निकट राग-द्वेष पायेंगे। आप इस जगत् के किसी भी स्थान में आदर्श स्थान तथा आदर्श वातावरण नहीं पा सकते हैं। कश्मीर बहुत ठण्ढा है, दृश्य भी बहुत मनोरम हैं; परन्तु रात्रि में मच्छरों का उत्पात रहता है। आप सो नहीं सकते। वाराणसी संस्कृत विद्या का केन्द्र है; परन्तु गर्मियों में यहाँ लू चलती है। हिमालय का उत्तरकाशी बहुत ही सुन्दर है; परन्तु आप वहाँ फल या सब्जी नहीं प्राप्त कर सकते, जाड़े में क़डाके की सर्दी पड़ती है। यह जगत् अच्छाई और बुराई का सापेक्ष लोक है। इस बात को सदा याद रखिए। किसी भी स्थान में किसी भी अवस्था में सुखपूर्वक रहिए। आप सबल बनेंगे तथा शाश्वत धाम, आध्यात्मिक साम्राज्य को प्राप्त करेंगे। आप किसी भी कार्य में आशातीत सफलता प्राप्त करेंगे। आप किसी भी कठिनाई को जीत सकेंगे।

**स्वामी शिवानन्द**

# गुरुदेव की साधना

## परम पूज्य श्री स्वामी देवानन्द जी महाराज

पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के भक्तों, शिष्यों, प्रशंसकों और अनुयायियों के लिए (प्रतिवर्ष) श्रावण कृष्ण नवमी की तिथि एक विशिष्ट तथा पवित्र दिवस है—क्योंकि वर्ष १९६३ में इसी तिथि को पूज्य गुरुदेव महासमाधि में लीन हुए थे। इस वर्ष ६ अगस्त (श्रावण कृष्ण नवमी) का दिन विशेष रूप से महत्त्वपूर्ण है; क्योंकि यह गुरुदेव की महासमाधि के रजत जयन्ती महोत्सव के रूप में मनाया जा रहा है। पूज्य गुरुदेव की महासमाधि के पूर्व जून तथा जुलाई (१९६३ ई.) महीनों में उनके सम्पर्क से प्राप्त अपने अनुभवों को मैं आपके समक्ष प्रस्तुत कर रहा हूँ।

इससे पूर्व वर्ष १९५६-५७ से पूज्य गुरुदेव ठीक सात बजे सत्संग में पहुँच जाते और 'ॐ' के उच्चारण, तत्पश्चात् 'जय गणेश' के कीर्तन के साथ सत्संग प्रारम्भ करते थे। सत्संग के लिए प्रस्थान करने से पूर्व वे भीतरी विश्राम-गृह से पूजा-कक्ष में जाते और भगवान् कृष्ण की आरती करते थे। मस्तक पर विभूति और कुंकुम लगा कर वे बाहर आते थे और दर्शकों से मिलने या अपने व्यक्तिगत सेवकों से अथवा महत्त्वपूर्ण बातों पर आश्रम के अधिकारियों से वार्तालाप करने हेतु वे कुछ देर के लिए बरामदे में बैठते थे। सत्संग में जाने से पूर्व यह उनका दैनिक नियम था। कभी-कभी सत्संग से लौटने के पश्चात् भी वे सेवकों और सचिव को आवश्यक निर्देश देने हेतु उसी बरामदे में बैठते थे।

वर्ष १९६० से स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज 'गुरुदेव कुटीर' में निवास करने लगे। इसके बाद से पूज्य गुरुदेव जब भी बरामदे में पधारते, किसी-न-किसी महत्त्वपूर्ण विषय पर बात करने के लिए वे स्वामी (कृष्णानन्द) जी को बुलाते थे। कभी-कभी स्वामी कृष्णानन्द जी स्वयं ही आ कर दण्डवत् प्रणाम करने के उपरान्त आश्रम के क्रिया-कलापों से गुरुदेव को अवगत कराते थे। सन् १९६३ तक यह लगभग प्रतिदिन का ही नित्यक्रम था।

महासमाधि में लीन होने से ठीक एक मास पूर्व गुरुदेव प्रतिदिन की भाँति बरामदे में आये और कुरसी पर बैठ गये। उस समय स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज, डॉक्टर हृदयानन्द माता जी, श्री स्वामी शान्तानन्द जी और मैं स्वयं वहाँ उपस्थित थे। गुरुदेव ने अनायास ही स्वामी कृष्णानन्द जी को बुलाया और कहा—''कृष्णानन्द जी, मैं अपनी साधना नित्यप्रति प्रातःकाल करता हूँ।'' निश्चय ही गुरुदेव ब्रह्ममुहूर्त में ३.३० और ४ बजे के बीच उठते। नित्यकर्म से निवृत्त हो कर वे भीतरी कक्ष में चले जाते थे। जब तक वे न बुलायें, तब तक कोई भी उनके कक्ष में प्रवेश नहीं कर सकता था। अतः हमें यह नहीं ज्ञात था कि उनकी साधना क्या थी। उस दिन पूज्य गुरुदेव स्वयं ही अपनी दैनिक साधना के विषय में हमें बतला रहे थे। वस्तुतः यह हमारे लिए एक रहस्योद्घाटन था। पूज्य गुरुदेव ने कहा—''मैं प्रतिदिन प्रातः साढ़े तीन और चार बजे के बीच उठ जाता हूँ। उठते ही मैं भगवान् से प्रार्थना करता हूँ। उसके पश्चात्,

दिव्य जीवन सन्देश १९८८ से उद्धृत आलेख

परम श्रद्धेय गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के पुण्यतिथि आराधना दिवस की ६०वीं वर्षगाँठ

मैं घण्टी का बटन दबाता हूँ और दो सेवक मुझे स्नानघर तक ले जाने के लिए आते हैं। उन्हें देख कर मैं सोचता हूँ कि वे दोनों उस विराट् पुरुष के दो अंश हैं जो मेरी सहायता के लिए आया है। उन्हें मानसिक प्रणाम करके उनकी सहायता से मैं स्नानघर तक जाता हूँ। स्नान के पश्चात् लौट कर, मैं अपने कमरे में बैठता हूँ और तब मैं इस प्रकार से अपनी साधना प्रारम्भ करता हूँ। प्रथम, मैं सर्वशक्तिमान् सर्वज्ञ परमात्मा का चिन्तन करता हूँ। फिर कुछ समय तक उनका ध्यान करता हूँ। इसके पश्चात्, मैं त्रिमूर्ति एवं समस्त देवों से उनके सब नाम-रूपों में मानसिक प्रार्थना करता हूँ। इसके पश्चात्, मानसिक रूप से सभी पावन तीर्थ-स्थलों की यात्रा करके मैं समस्त पवित्र नदियों और सागरों में स्नान करता हूँ। मैं प्रत्येक स्थान पर वहाँ के अधिष्ठातृ देवता को नमन करता हूँ तथा सब देवताओं की मानसिक पूजा भी करता हूँ। तत्पश्चात्, मैं सभी देवताओं में से प्रत्येक की एक माला जप करता हूँ। तब मैं चार महावाक्यों का उच्चारण करके, वेद के कुछ मन्त्रों का पाठ करता हूँ। मैं दशोपनिषद् में से भी चुने हुए कुछ मन्त्रों का पाठ करता हूँ। मैंने महाभारत, रामायण तथा श्रीमद्भागवत के कुछ श्लोक कण्ठस्थ कर लिये हैं। मैं उन श्लोकों को भी दोहराता हूँ। ऋषि-मुनियों का स्मरण करके, मैं मानसिक रूप से उन्हें साष्टांग प्रणाम करता हूँ। तत्पश्चात्, मैं शंकराचार्य, रामानुजाचार्य, मध्वाचार्य तथा अन्य महान् आचार्यों का मानसिक चिन्तन करके उन्हें मानसिक रूप से साष्टांग प्रणाम करता हूँ। तब मैं उनके द्वारा रचित स्तोत्रों का गान करता हूँ। इसके पश्चात्, मैं प्रणव-जप और ध्यान करता हूँ। ध्यान के बाद, मैं शय्या पर ही आसन तथा फिर प्राणायाम करता हूँ। साधना के इस सम्पूर्ण कार्यक्रम में दो-ढाई घण्टे लग जाते हैं। इसके बाद प्रात: का प्रातराश (कलेवा) मँगवाने के लिए मैं सेवक को बुलाता हूँ। प्रातराश करने के पश्चात्, मैं कार्यालय जाता हूँ। जो भक्त व्यक्तिगत रूप से मेरा दर्शन तथा अपनी व्यक्तिगत समस्याओं पर मुझसे चर्चा करना चाहते हैं, उनकी सुविधा के लिए मैं बरामदे में बैठता हूँ। मुख्य द्वार पर उनके प्रवेश करने से पूर्व मैं तीन बार महामृत्युञ्जय-मन्त्र का जप करता हूँ तथा उनकी सुख-शान्ति एवं स्वास्थ्य के लिए प्रार्थना करता हूँ। ऐसे भक्त प्राय: अपनी आध्यात्मिक अथवा अन्य समस्याओं को ले कर मेरे पास आते हैं। मैं धैर्यपूर्वक उनकी बातें सुनता हूँ तथा प्रभु से मानसिक प्रार्थना करता हूँ कि वे उन्हें अपनी-अपनी समस्याओं और कठिनाइयों को पराभूत करने हेतु साहस और शक्ति प्रदान करें। इसके पश्चात् आगन्तुक मेरे समीप मौन धारण कर बैठ जाते हैं। तब त्र्यम्बकं-मन्त्र का जप करते हुए मैं उन सबको प्रसाद वितरित करता हूँ। वर्षों से यही मेरी साधना रही है।''

गुरुदेव के मुखारविन्द से उनकी साधना के विषय में श्रवण करके हम चारों व्यक्ति गद्गद हो उठे। अपने को प्रोन्नत अनुभव करते हुए हम सबने गहन भक्तिभाव से उन्हें साष्टांग प्रणाम किया। सभा की समाप्ति पर कभी-कभी गुरुदेव अपने भक्तों से कहते थे—''सब अच्छा हो जायेगा, भगवान् को याद रखो।'' यह एक प्रकार से हमें स्मरण कराता है कि हम साधना करना न भूलें और यह कि भगवान् सदा-सर्वदा हमारे साथ हैं।

साधना में पूज्य गुरुदेव के चरण-चिह्नों पर चलते हुए हम भगवान् को प्राप्त करें! दैनिक आध्यात्मिक साधना के पथ पर अग्रसर होने के लिए सद्गुरुदेव हमें आशीर्वाद प्रदान करें!

।। सद्गुरु भगवान् की जय।।

**(अनुवादिका : श्रीमती गुलशन सचदेव)**

# युग-विभूति—गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज

इस अकिंचन को कई वर्षों तक पूज्य श्री गुरुदेव जी के सान्निध्य में रहने का और सेवा करने का अनुपम अवसर मिला है। उस अवधि में जो-कुछ मैंने देखा और सुना, उन घटनाओं को मैं संक्षिप्त रूप से प्रस्तुत करने का प्रयास कर रहा हूँ। इन्हें पढ़ने से श्री गुरुदेव की दिव्यता और महानता की एक झलक पाठकों को मिल सकेगी।

श्री गुरुदेव स्वामी शिवानन्द जी महाराज का जीवन उसी प्रकार का था जैसे जल पर पड़ा हुआ परन्तु जल से अप्रभावित कमल-पत्र। अनेक महात्माओं को "**बहुजन हिताय बहुजन सुखाय**" तथा "**सर्वभूतहिते रता:**" का उपदेश करते सुना था; परन्तु इन सिद्धान्तों को पूर्ण रूप से जीवन में धारण करते हुए कुछों को ही देखा था। उनमें से एक पूज्यपाद श्री गुरुदेव जी भी थे।

"**सीय राममय सब जग जानी**" के निहितार्थ को मानो उन्होंने आत्मसात् कर लिया था। वह छोटे-से-छोटे कर्मचारी को भी स्वयं प्रणाम किया करते थे। श्री सोहनलाल श्री गुरुदेव के शौचालय की सफाई करने आया करते थे। उन्हें श्री गुरुदेव जी सदा 'सैनीटेशन आफिसर' कह कर सम्बोधित करते थे। रोज ही सोहनलाल के प्रणाम करने के पूर्व ही श्री गुरुदेव दोनों हाथ जोड़ कर उन्हें अभिवादन कर लेते थे। श्री सोहनलाल को अवश्य इससे दु:ख होता था; परन्तु यह श्री गुरुदेव का अपना ढंग था। वह सभी में अपने प्रभु को देखते थे।

* * *

९ दिसम्बर १९५७ की घटना है। प्रतिदिन सर्दियों में लगभग ८ बजे श्री गुरुदेव जी अपने कार्यालय में आया करते थे। उनका कार्यालय हीरक जयन्ती हॉल में था और जब श्री गुरुदेव जी कार्यालय जाते थे, उनके साथ तीन-चार थरमसों में कॉफी भी भर कर लायी जाती थी। उसी हॉल में बाहर से आये हुए भक्तगण भी श्री गुरुदेव जी के दर्शन करते थे। श्री गुरुदेव जी के आदेशानुसार उन-उन लोगों को कॉफी के प्याले दिये जाते थे जिनका वे नाम लेते थे। कॉफी पीने का मेरा स्वभाव नहीं था और न ही कॉफी मुझे अच्छी लगती थी; परन्तु 'श्री गुरुदेव जी का प्रसाद है'—ऐसा सोच करके मैं कॉफी पी लेता था। दूसरों के सामने जब वह कॉफी मिलती थी, तब थोड़ा अच्छा भी लगता था। कभी-कभी कई दिनों तक बराबर कॉफी मिलती थी और कभी-कभी कई दिनों तक मिलती ही नहीं थी। जो लोग सहायक के रूप में मेरे साथ काम करते थे—जब उन्हें कॉफी मिलती थी और मुझे नहीं मिलती थी, तब मुझे बुरा लगता था। ऐसा कई बार हुआ और मुझे यह बात अच्छी नहीं लगी। तब अपनी कुटिया में बैठ कर इस पर विचार करने के उपरान्त ऐसा निश्चय किया कि कॉफी पीनी छोड़ दी जाये और ऐसा ही किया। दूसरे दिन प्रात: ही श्री गुरुदेव जी का आदेश प्राप्त हुआ कि 'प्रेम' को कॉफी दो। मैंने विनम्र निवेदन किया—"मैंने कॉफी पीनी छोड़ दी।" श्री गुरुदेव जी का आदेश हुआ—"अभी तो पी लो।" मैंने आदेश का पालन किया। कार्यालय से चलते समय इशारे से मुझे अपने समीप बुला कर उन्होंने कहा—"जिद में आ कर या बेइज्जती समझ कर अथवा आवेश में आ कर कोई कार्य नहीं करना चाहिए। तुम सोचना कि कल सायंकाल को जो तुमने निश्चय किया है, उसका कारण क्या है?" मैं चुप रहा। मुझे चुप देख कर उन्होंने कहा—"मेरी ओर से जो भी मिले, उसे सरल ढंग से प्रसाद समझ कर ग्रहण कर लिया करो और जब न मिले, तो यह न सोचो कि तुम्हारी अवहेलना की गयी है। साधक और साधु को सरलचित्त होना चाहिए और अपने ऊपर संयम रखना चाहिए।" तब यह बात समझ में आयी कि वह सब-कुछ जान गये हैं (क्योंकि मैंने इस सम्बन्ध में किसी से भी कोई बात नहीं की थी)।

स्वामी शिवानन्द जन्मशताब्दी स्मृतिग्रन्थ से उद्धृत आलेख

परम श्रद्धेय गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के पुण्यतिथि आराधना दिवस की ६०वीं वर्षगाँठ

* * *

श्री गुरुदेव जी में कितनी विरक्त भावना थी, इसका अनुमान लगाना कठिन है। जब वह स्वर्गाश्रम छोड़ कर गंगा के दूसरे तट पर आ गये, तब वह एक कमरेनुमा स्थान पर गंगा के किनारे ही ठहरे। यह स्थान उपेक्षित-सा था, टूटा-फूटा था और वहाँ प्राय: बरसात से बचने के लिए पशु इत्यादि आश्रय लिया करते थे। श्री गुरुदेव जी के वहाँ रहने मात्र से धीरे-धीरे उस स्थान का कायाकल्प होता गया। एक से दो कमरे बने; फिर बरामदा बना। फिर धीरे-धीरे विशाल शिवानन्द आश्रम बन कर तैयार हो गया। श्री गुरुदेव जी आश्रम में ही निवास कर सकते थे; परन्तु वह रहे सदा उसी कुटिया में। आश्रम में उन्होंने अपने निवास के लिए कभी कोई कमरा नहीं बनवाया। अपनी कुटिया भी जैसी-की-तैसी रहने दी। उसमें कोई विशेष परिवर्तन नहीं आने दिया। यह थी उनकी विरक्त भावना! जब गंगा जी में जल चढ़ जाता था और कुटिया में आ जाता था, तब वह ऊपर आनन्द कुटीर में आ कर ठहरते थे और प्रतिदिन पूछा करते थे, ''गंगामैया उतरीं कि नहीं?'' गंगा जी का चढ़ाव कम होते ही वह पुन: उसी कुटिया में आ कर निवास करते थे।

* * *

श्री गुरुदेव की सेवा की भावना अत्यन्त गहन थी। सेवा करते समय वह न दिन देखते थे और न रात। स्वर्गाश्रम की कुटिया में रहते हुए उनको जो फल और दूध प्राप्त होता था, उसका अधिकांश रोगी संन्यासियों की सेवा में ही काम आता था। उनके अपने लिए रोटी-दाल ही पर्याप्त थी और उसमें वह सन्तुष्ट भी रह लेते थे। उन दिनों व्यक्तिगत आध्यात्मिक साधना और निकटवर्ती समाज की सेवा—यही उनके मुख्य कार्य थे।

एक दिन की बात है। श्री गुरुदेव जी कार्यालय से उठने ही वाले थे कि एक दूसरे साधु आये। उन्होंने अपनी दयनीय दशा का वर्णन श्री गुरुदेव जी के सामने किया। उनका शरीर रोगी था; अतएव उपचार और दूध-फल के लिए उन्हें कुछ धन की आवश्यकता थी। तुरन्त ही श्री गुरुदेव जी ने आश्रम के अस्पताल के इंचार्ज डॉ. पंजाबी को बुलवाया और उन्हें महात्मा के उपचार से सम्बन्धित आवश्यक निर्देश दिये। फिर श्री स्वामी सच्चिदानन्द जी से श्री गुरुदेव जी ने कहा—''इन्हें दो रावण दे दो।'' दो रावण का अर्थ था-दश-दश रुपये के दो नोट। साधु ने प्रणाम करते हुए विदा ली। साधु के जाने के बाद कुछ आश्रमवासियों ने श्री गुरुदेव को बताया कि वह साधु ठीक नहीं है और चारों तरफ आश्रम की बदनामी करता रहता है। श्री गुरुदेव ने सुना और मुस्कराये। बोले—''यहाँ तो सबकी सेवा होनी है। क्या सेवा करते समय अच्छा-बुरा देखना उचित है? सेवा सबकी करनी है निष्पक्ष भाव से, आवश्यकता और सामर्थ्य के अनुसार।''

* * *

एक बार एक साधक ने लंगर के किसी कर्मचारी के विरुद्ध शिकायत की और कहा कि उसने मुझ पर हाथ उठाया है, मुझे गाली दी है और सबके सामने मेरा अपमान किया है। श्री गुरुदेव ने उससे पूछा—''आप यहाँ आश्रम में किसलिए आये हैं?'' साधक ने उत्तर दिया—''मैं यहाँ साधना करने आया हूँ।'' श्री गुरुदेव ने पुन: पूछा—''आपका तात्पर्य आध्यात्मिक साधना से है?'' इसका उत्तर उसने 'हाँ' में दिया। श्री गुरुदेव जी ने उसे समझाया कि आध्यात्मिक साधना में यदि साधक वास्तविक उन्नति चाहता है तो उसे यह सिद्धान्त याद रखना होगा—''अपमान और चोट को सहन करो।'' यदि साधक इसे जीवन में नहीं उतार सका तो आध्यात्मिक साधना में उन्नति नहीं हो पायेगी। इस प्रकार श्री गुरुदेव जी ने उसको सन्तुष्ट एवं शान्त करके भेजा। उस साधक के जाने के उपरान्त श्री गुरुदेव जी ने लंगर के उस कर्मचारी को बुलवाया जिसकी शिकायत की गयी थी। कर्मचारी ने घटना को सत्य बतलाया तथा कुछ स्पष्टीकरण भी दिया। तब गुरुदेव जी ने उस कर्मचारी को आदेश दिया कि वह साधक से क्षमा माँगे।

दूसरे दिन श्री गुरुदेव ने इसका पता लगवाया कि उस कर्मचारी ने क्षमा माँगी कि नहीं। मालूम हुआ कि कर्मचारी ने क्षमा माँग ली थी और नवयुवक साधक ने क्षमा भी कर दिया था। दूसरे दिन श्री गुरुदेव जी ने उस नवयुवक

साधक से कहा कि 'क्षमा हृदय से करना और उस घटना को भूल जाना जिससे कि कोई विकार हृदय में शेष न रह जाये।'

* * *

सन् १९५७ में एक अन्धा युवक आया। उसने श्री गुरुदेव जी से प्रार्थना की कि वह अन्धा और अनाथ है और उसे आश्रम में रहने दिया जाये। उसे रहने की अनुमति दे दी गयी। उसके नेत्रों का उपचार किया जाने लगा।

जिस हॉल में वह रहता था, वहीं आश्रम का हारमोनियम तथा तबला भी रखा रहता था। एक दिन प्रात: देखा गया कि हारमोनियम और तबला दोनों गायब हैं और उस अन्धे युवक का भी पता नहीं है। श्री गुरुदेव जी अपने कार्यालय में लगभग ८ बजे प्रात: पधारे। उन्हें चोरी की सूचना दी गयी। श्री गुरुदेव जी ने पूरी बात सुनी और बड़े ही शान्त भाव से बोले—''चलो, अच्छा हुआ। गाना उस अन्धे युवक को आता है और स्वर भी उसका अच्छा है। अब वह गा-बजा कर खा-कमा लेगा। हमें उसके सुन्दर भविष्य के लिए शुभकामना करनी चाहिए।''

तभी एक साधक श्री सुब्रह्मण्यम सहारनपुर से आश्रम वापस पहुँचे। उन्होंने बताया कि वह अन्धा युवक हरिद्वार में हरकीपौड़ी पर बैठा हुआ उन्हें मिला था। श्री स्वामी परमानन्द जी तुरन्त ही हरिद्वार गये उस अन्धे युवक को ढूँढ़ने के लिए। बहुत प्रयास करने पर भी वह अन्धा युवक नहीं मिला। रात में लगभग नौ बजे हताश हो कर वह वापस आये। दश बजे जब सत्संग समाप्त हुआ तो उन्होंने गुरुदेव को बताया कि हरिद्वार में उसका पता नहीं चल पाया। श्री गुरुदेव जी ने बड़े शान्त भाव से कहा—''आपने क्यों इतना कष्ट उठाया? मैंने तो उसके सुन्दर भविष्य के लिए भगवान् से प्रार्थना की थी।''

मैंने स्वयं देखा है कि इस प्रकार के अनेक अवसरों पर जब आश्रम को हानि उठानी पड़ती थी, श्री गुरुदेव जी सदैव शान्त रहते थे।

* * *

२० जून १९५८ की घटना है। रामाश्रम के सामने घाट पर यह अकिंचन स्नान कर रहा था। स्नान करते हुए अकस्मात् एक पत्थर पर से इस अकिंचन का पैर फिसल गया। बहाव तेज था। यह शरीर डूबने और बहने लगा। उपस्थित जन-समुदाय में से कुछ लोगों ने बचाने हेतु गंगा जी में छलाँग लगायी; परन्तु वे सफल नहीं हो सके। इस अकिंचन ने भी थोड़ा तैरने का प्रयास किया; परन्तु निष्फल रहा। लगभग सौ गज बहने के बाद और प्रयास करने के उपरान्त, इस अकिंचन ने श्री गुरुदेव जी से इसी प्रकार प्रार्थना की जिस प्रकार गजेन्द्र ने भगवान् से की थी। श्री गुरुदेव जी की कुटिया तक पहुँचते-पहुँचते यह शरीर बिलकुल शिथिल हो चुका था; कुटिया के सामने घाट के पास बने एक स्तम्भ के साथ लग कर यह शरीर ठहर गया। सामने ही श्री गुरुदेव जी अपनी आराम-कुरसी पर विराजमान थे। उन्होंने देखा और मुस्कराये। एक सज्जन कुटिया में से निकल कर बाहर आये। उन्होंने इस शरीर को सँभाला। थोड़ी देख-रेख की और शरीर में से पानी भी निकाला। कुछ देर बाद स्वस्थ होने पर मैं श्री गुरुदेव जी के पास गया और उन्हें प्रणाम किया। उन्होंने कहा—''जब भली प्रकार से तैरना नहीं आता है तो गंगा जी के इतने तेज बहाव में तैरने की क्या आवश्यकता थी?'' उनकी मुस्कराहट का अर्थ समझ में आ गया। इस शरीर के बचने की सचमुच कोई आशा नहीं थी और मुझे विश्वास हो गया कि इसे श्री गुरुदेव जी ने ही बचाया था। इस घटना के पश्चात् इस अकिंचन ने यह निश्चय किया कि जिसने पुनर्जीवन दिया है, उसी को इसे कृतज्ञतापूर्वक समर्पण कर दिया जाये।

* * *

अक्तूबर १९६० की घटना है। यह अकिंचन पंजाब का दौरा समाप्त कर आश्रम आया था और इसके साथ अन्य भक्तों के अतिरिक्त फाजिल्का के श्री कश्मीरीलाल जी गिल्होत्रा का सबसे छोटा सुपुत्र भी था। रात्रि के सत्संग में वह बालक खद्दर का सफेद चूड़ीदार पाजामा, सफेद कुरता, जवाहरकट सदरी तथा गान्धी टोपी पहन कर आया। श्री गुरुदेव जी ने उसे देखा और बड़े प्यार से उसका नाम पूछा। उसने अपना नाम राकेश बताया। मैंने श्री गुरुदेव जी को

बताया कि 'अभी वादविवाद-प्रतियोगिता में इस बालक को पूरे फिरोजपुर जनपद में प्रथम पुरस्कार मिला है। प्रतियोगिता में यह बालक श्री जवाहरलाल नेहरू के ढंग से इसी पोशाक को पहन कर बोला था।' फिर बालक ने अपना भाषण सुनाया। श्री गुरुदेव बड़े प्रसन्न हुए और उसे आशीर्वाद दिया। उन्होंने उसके पिता से कहा—''राकेश को डॉक्टरी पढ़ाना। यह एक बहुत अच्छा डॉक्टर बनेगा।'' आज वह बालक डॉक्टर गिल्होत्रा के नाम से प्रसिद्ध है। डॉ. राकेश इस समय एक विशेषज्ञ डॉक्टर के रूप में पी. जी. आई., चण्डीगढ़ में नियुक्त हैं। जब भी उन्हें देखता हूँ तो मुझे उपर्युक्त घटना की याद हो आती है।

ऐसे अनेक बालक-बालिकाओं को मैं जानता हूँ जिन्हें इस बालक के समान श्री गुरुदेव जी का आशीर्वाद प्राप्त हुआ था और जो अब महान् कलाकारों, विशेषज्ञों या अधिकारियों के रूप में प्रख्यात हैं।

* * *

सन् १९६२ की बात है। बुलन्दशहर और अलीगढ़ के बीच में एक गाँव पड़ता है। परिव्राजक के रूप में सन् १९३० ई. में श्री गुरुदेव जी उस गाँव में एक अनपढ़ और गरीब खेतिहर के खलिहान में दो-तीन दिन ठहरे थे। उस साधारण से व्यक्ति ने श्री गुरुदेव जी की बड़ी सेवा की थी। वही व्यक्ति सन् १९६२ में श्री गुरुदेव जी के दर्शनार्थ आश्रम आया। गुरुदेव जी ने उसे पहचान लिया और उसका कुशल-क्षेम पूछा। उसने उन्हें बताया कि उसका इकलौता पुत्र बीमार है। डॉक्टरों ने जवाब दे दिया है और टी. बी. सैनेटोरियम ले जाने की सलाह दी है। उपचार कराने में उसने अपनी असमर्थता प्रकट की। श्री गुरुदेव जी ने तुरन्त सहायता करने का आश्वासन दिया और पूछा कि कितना खर्च पड़ेगा। उसने उत्तर दिया कि आप आर्थिक सहायता तो दे देंगे; परन्तु उससे मेरा काम नहीं बनेगा। श्री गुरुदेव जी ने पूछा कि फिर आप क्या चाहते हैं? उसने उत्तर दिया कि मैं आपके चरणों को पखार कर गंगाजल घर ले जाना चाहता हूँ। श्री गुरुदेव जी उसकी बातों को सुन कर मुस्कराये। उसने श्री गुरुदेव जी के चरण गंगाजल से पखारे। फिर वह जल ले कर घर वापस लौट गया।

सन् १९६८ में वही ग्रामीण आश्रम में पुन: आया। उसके साथ एक हृष्टपुष्ट लम्बा नवयुवक भी था। मेरे प्रश्न करने पर उसने बताया कि वह उसका वही पुत्र है जो पहले रोगग्रस्त था। उसने उसका कोई उपचार नहीं करवाया। वह उसे प्रतिदिन सुबह, दोपहर और शाम को एक-एक चम्मच श्री गुरुदेव जी का चरणामृत देता रहा था। बस, यही उसका उपचार था।

* * *

श्री गुरुदेव जी का हृदय जितना कोमल था, साधन और अनुशासन के मामले में उतना ही कठोर भी था; परन्तु उस कठोरता में भी उनका स्नेह और आशीर्वाद छिपा होता था। अहित तो वे किसी का सोचते ही नहीं थे। अपना और बेगाना का कोई भाव उनमें हो, ऐसा मेरे देखने में कभी नहीं आया। उनकी दृष्टि इतनी तीव्र थी कि साधक में छिपी निर्बलता, उसकी कमी और भूल को वे तुरन्त भाँप लेते थे। एक बार आश्रम के एक संन्यासी से उन्होंने पूछा कि रात्रि के सत्संग में वे क्यों नहीं आते? संन्यासी ने उत्तर दिया कि वे स्वाध्याय और व्यक्तिगत साधना में व्यस्त रहते हैं। श्री गुरुदेव जी ने कहा व्यस्त रहते हुए भी सत्संग में आना आवश्यक है। यह भी कहा कि अभी उनके व्यर्थ चिन्तन और कुदृष्टि का पूरा निराकरण नहीं हुआ है। श्री गुरुदेव जी ने उन्हें चार बजे सायंकाल पुन: कुटिया में बुलाया और दण्ड दिया—''एस. बी. टेन.।'' एस. बी. टेन. का अर्थ था कि अपने-आपको अपने जूते से दश बार पीटो। उन्हें दो दिन तक व्रत रखने का आदेश भी दिया। कुछ दिनों बाद उन्होंने मुझे बताया था कि श्री गुरुदेव जी की ताड़ना और दण्ड से उनकी साधना में उनको अत्यधिक लाभ हुआ था।

श्री गुरुदेव जी सदा कहते थे कि जो साधक अपना स्वयं निरीक्षण नहीं करता और जो निरीक्षण करने के पश्चात् अपने को क्षमा कर देता है, वह उन्नति के पथ पर अग्रसर नहीं हो सकता। उनका दिया हुआ यह उपदेश अब भी मेरे कानों में गूँजता रहता है।

ऐसे श्री गुरुदेव जी को शत-शत प्रणाम।

**तिरेसठ नयनार सन्त :**

# मुरखा नयनार

परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

ये सन्त जाति से वेलाला थे और ये थोंडै नाडु में तिरुवेरकाट से सम्बन्धित थे। वे भगवान् शिव के एकनिष्ठ भक्त थे और किसी भी मूल्य पर भगवान् शिव के भक्तों को नित्य नियमित रूप से भोजन खिलाने के द्वारा माहेश्वर पूजा करते थे।

और इसके लिए उन्होंने एक विचित्र ढंग का चयन किया। वे द्यूत खेला करते और उसकी जीत से प्राप्त धन का उपयोग शिवभक्तों को भोजन कराने में व्यय करते! वे द्यूतक्रीड़ा हेतु लोगों को खोजने के लिए आस-पास के गाँवों में चले जाते। यदि कोई द्यूत खेलने को न मानता तो वे उसके साथ हिंसा तक करने पर उतर आते! (इसीलिए, मुरखा नयनार नाम हुआ जिसका अर्थ है दुष्ट नयनार!) किन्तु वे इस धन को कभी भी अपने निजी उपयोग में नहीं लाते थे। यह सब तो केवल शिवभक्तों के लिए था। अतः भगवान्, अन्तर्यामी, की भरपूर कृपा उन पर थी।

यह परा भक्ति का अद्भुत उदाहरण है। इसका एक अपना अलग ही सिद्धान्त है। यह भक्त भगवान् के अतिरिक्त अन्य कुछ भी, किसी को भी जानता-मानता नहीं और वास्तव में इस संसार तथा इसके व्यवहार की उसे विस्मृति ही हो गयी होती है। वह भगवान् में ही रहता है, भगवान् के लिए ही जीता है और वस्तुतः वह भगवान् का ही होता है। ऐसी अवस्था में, भगवान् उसका सम्पूर्ण उत्तरदायित्व स्वयं ले लेते हैं! ऐसा होने से पूर्व, उसकी पूर्ण शरणागति की कठोर परीक्षा ली जा चुकी होती है।

इस मार्ग की कठोरतापूर्ण कठिनाई को देखते हुए ही महर्षि नारद ने भी यह कहा था कि एक सन्त तक को भी नैतिकता के नियमों का उल्लंघन नहीं करना चाहिए। अतः, जब तक आप अपनी निजी वैयक्तिकता के प्रति किंचित् भी जागरूक हैं, आपके लिए नैतिकता और उचित आचरण के सिद्धान्तों का दृढ़तापूर्वक पालन करना अनिवार्य है : जो सन्त चेतना के उस स्तर पर पहुँचे हुए हैं, जिसकी आप कल्पना भी नहीं कर सकते, उनका मूर्खतापूर्वक अनुकरण भूल से भी करने का प्रयास न करें।

**(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)**

ईश्वर का चिन्तन करते समय शुद्धता, असीमता तथा अमृतत्व के विचारों को संयोजित कीजिए। मानसिक पूजा भी कीजिए। यदि आपका ईश्वरार्पण अशेष तथा पूर्ण है, तो ईश्वरीय कृपा अबाध रूप से प्रवाहित होगी। अपने विचारों तथा कामनाओं को वशीभूत कीजिए। अपने विचारों पर सावधानीपूर्वक नजर रखिए। अपने मानसिक कारखाने में किसी भी बुरे विचार को न आने दीजिए। ईश्वर-साक्षात्कार के लिए महान् प्रेम रखिए। आप जीवन-लक्ष्य को प्राप्त करेंगे।

**स्वामी शिवानन्द**

*आपका शान्ति-दूत :*

# चार घनिष्ठतम मित्र

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

(पूर्व-अंक से आगे)

**द्वितीय मित्र : प्रशान्तता**

इस ज्ञान का उचित अन्वेषण में सदुपयोग करें और अज्ञान के अन्धकार में से ज्ञान की दीप्ति एवं प्रकाश में आ जायें। स्वयं को समझें, विश्व को जानें, रहस्य को सुलझायें और उस परम सत्य के साक्षात् सम्मुख हो जायें जो आपको अज्ञान के पाश से मुक्त कर देता है। सदा रहने वाली मन की प्रशान्त अवस्था को विकसित करें। ऐसे अन्वेषण के परिणामस्वरूप आने वाली सूक्ष्म शान्ति को अपने हृदय में स्थायी रूप में निवास करने दें। जीवन को सही परिप्रेक्ष्य में जान लेने से यह आपको इस बोध की ओर ले जायेगा कि आपकी यहाँ पर स्थिति एक भ्रमण करते हुए यात्री के समान है; अतः आपको यहाँ किसी भी वस्तु-पदार्थ या व्यक्ति के साथ कभी भी आवश्यकता से अधिक सम्बद्ध नहीं होना चाहिए। हाँ, अपने नित्यप्रति के जीवन में आपके बहुत से सम्बन्धी होते हैं, क्योंकि आप भी बहुतों में से एक हैं; किन्तु अपने गहन अन्तरतम में यह जान कर रखें कि कुछ भी और कोई भी आपका नहीं है। यह जानते-समझते हुए अनासक्त रहें और जीवन के परिवर्तनशील उतार-चढ़ावों से अप्रभावित एवं शान्त बने रहें।

बाह्य घटना-परिस्थितियों के प्रति जल्दबाज़ी में और विवेकहीनता से प्रतिक्रिया न करें। अपनी शान्ति बनाये रखें और अन्तरमन में प्रशान्त रहें। किसी को भी अपनी प्रशान्तता को स्पर्श न करने दें। यह तभी सम्भव है जब आपकी विचार शक्ति सही हो और आपका जीवन के प्रति दार्शनिक दृष्टिकोण हो। दार्शनिक दृष्टिकोण केवल तभी सम्भव है यदि आपने विचार शक्ति का, विवेक का, तर्कशीलता का और बुद्धि का उचित एवं सूक्ष्मतापूर्वक उपयोग किया हो। बुद्धि का उपयोग केवल सांसारिक जीवन के लिए नहीं है, यह आपके आध्यात्मिक जीवन के लिए भी है, क्योंकि दार्शनिक अन्वेषण करना ही बुद्धि का सही उपयोग है। यदि बुद्धि का उपयोग उन उच्चतर स्तरों पर किया जाता है, तो आपको सही समझ प्राप्त होगी, इस समझ से आपको शान्ति प्राप्त होगी और तब आपको मन की प्रशान्तता प्राप्त होगी।

मन की प्रशान्तता एक अनमोल उपलब्धि है, और मुझे आपको यह बताने की आवश्यकता नहीं है कि आज के विक्षुब्ध एवं अशान्त संसार में आपके लिए इसका क्या महत्त्व है। अगर आपको यह ज्ञात हो जाये कि आप वास्तव में कौन हैं, तो आप उस प्रशान्तता को बनाये रख सकते हैं। यदि आप स्वयं को अपने मन से अलिप्त रख सकते हैं और यह जान लेते हैं कि आप अपने भीतर निहित इस मन से वस्तुतः भिन्न हैं, उससे अलग हैं, तब आपमें फिर कभी भी इस अशान्ति का पुनः प्रश्न ही उत्पन्न नहीं हो सकता, और आपके व्यक्तित्व में तो सदैव ही प्रशान्तता का केन्द्र है, अतः प्रशान्त रहें, सदैव शान्ति बनाये रखें, और अप्रभावित रहें। यह आन्तरिक

प्रशान्तता, जीवन के प्रति दार्शनिक दृष्टिकोण अपना कर लायी गयी यह प्रशान्तावस्था, एक ऐसी अनमोल निधि है जिसकी सब साधकों को आकांक्षा करनी चाहिए।

**तृतीय मित्र : सन्तोष**

अपने निजी जीवन में सन्तोष के महान् उपहार को जानें। सदैव प्रसन्न रहें। यदि आपके पास अधिक है, आप प्रसन्न हैं; यदि आपके पास किंचित् अल्प है, आप प्रसन्न हैं; यदि आपके पास अत्यन्त अल्प है, तो भी आप प्रसन्न हैं। भगवान् ने जो-कुछ भी आपको दिया है, आप उसी में सुखी हैं। सन्तुष्टता निरन्तर रहने वाली शान्ति है; सन्तोष दैवी सम्पदा है। सन्तोष महान् वरदान है। असंयमित इच्छाओं की अग्नि के लिए यह एकमात्र शामक है। साधारण मानव के मन में इच्छाएँ और लालसाएँ निरंकुशता से प्रवाहित हो कर व्यक्ति को व्याकुल एवं विक्षुब्ध करती रहती हैं। इच्छा जितनी बड़ी होती है, मन की व्याकुलता को वह उतनी ही अधिक बढ़ाने वाली होती है, और वह उतनी ही अधिक मन की शान्ति के लिए हानिकारक है। ऐसी अवस्था में प्रसन्नता तो आ ही नहीं सकती। इच्छा एवं लालसा के आधिक्य का प्रतिकारक सन्तोष है।

एक विचित्र भ्रमपूर्ण धारणा सदा से ही बनी हुई है कि यदि आप सन्तुष्ट रहते हैं तो आप चरागाह में घूमती हुई उस गाय के समान बन जाते हैं जो अपनी परिस्थिति को कभी सुधारना ही नहीं चाहती! कुछ लोग सोचते हैं कि यदि आप सन्तुष्ट हैं, तो आप कभी उन्नति ही नहीं करेंगे और तब आप केवल निष्क्रिय ही नहीं हो जायेंगे, अपितु आपका जीवन नीरस, वैसा-का-वैसा ही रह जायेगा। यह बिलकुल गलत धारणा है। सन्तोष उन्नति के लिए संघर्ष करने के विरुद्ध नहीं है। आप लक्ष्य बना सकते हैं और उन लक्ष्यों को पूर्ण करने के लिए कार्यशील हो सकते हैं, किन्तु यह तीव्र इच्छा के अथवा उत्तेजना के साथ नहीं होगा। किसी भी प्राप्त परिस्थिति में, सन्तुष्ट और प्रसन्न रहें, और निश्चित रूप से आगामी उच्चतर पद के लिए कार्य करें, किन्तु तब आप दृढ़निश्चय के साथ प्रशान्त अवस्था में कार्य करेंगे। जहाँ इच्छा है, वहाँ व्याकुलता और उत्तेजना रहती है। जहाँ सन्तोष है, वहाँ भी उच्च से उच्चतर जाने के लिए वैसी ही प्रयत्नशीलता रह सकती है। सन्तोष आत्म-विकास और उन्नति के लिए बाधा नहीं बनता।

**(क्रमशः)**

**(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)**

आप दिव्य हैं। इस सत्य के अनुसार जीवन यापन कीजिए। अपने दिव्य स्वरूप का अनुभव तथा साक्षात्कार कीजिए। आप अपने भाग्यविधाता हैं। जीवन-संग्राम में आने वाले शोकों, कठिनाइयों तथा कष्टों से हतोत्साहित न होइए। अन्तर में आध्यात्मिक बल एवं साहस प्राप्त कीजिए। अन्दर शक्ति तथा ज्ञान का अथाह भण्डार है। उस स्रोत से उन्हें निकालने का तरीका सीखिए। अन्दर गोता लगाइए। भीतर डूबिए। आन्तरिक त्रिवेणी, अमृतधारा में डुबकी लगाइए। आप स्फूर्ति, शक्ति तथा नव-चेतना से सम्पन्न हो जायेंगे जब आप साक्षात्कार करेंगे—'मैं ही अमर आत्मा हूँ'।

**स्वामी शिवानन्द**

*धार्मिक उत्सवों का आध्यात्मिक अभिप्राय :*

# शिव – रहस्यपूर्ण रात्रि

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

(पूर्व-अंक से आगे)

हम शिवरात्रि, शिव की रात्रि के विषय पर लौटते हैं। जब आप कोई पदार्थ देखते हैं, उसे न देख पाने की स्थिति में वह अन्धकार माना जाता है। अब आप जाग्रतावस्था में जाग्रत संसार को देख रहे हैं, जो हमारे समक्ष पदार्थों के संसार के रूप में उपस्थित है क्योंकि हम बुद्धिमान् हैं। स्वप्न में भी एक प्रकार की बुद्धिमत्ता विद्यमान रहती है, परन्तु निद्रा में कोई भान नहीं रहता। क्या होता है? इन्द्रियाँ तथा बुद्धि अपने-अपने स्रोत में वापस चले जाते हैं। दिखायी देने के अभाव में उसे अन्धकार के समतुल्य माना जाता है। सृष्टि से पूर्व भगवान् की रचनात्मक इच्छा की ब्रह्माण्डीय मौलिक अवस्था—अन्धकार अथवा रात्रि के समान—शिव की स्थिति कहलाती है। यह स्मरण रखना अत्यन्त आवश्यक है कि शिव की स्थिति भगवान् की रचनात्मक इच्छा की मौलिक स्थिति है, जहाँ बाह्य रूप में देखना नहीं है क्योंकि भगवान् से बाहर कुछ नहीं है तथा, इसीलिए, हमारे लिए यह अन्धकार अथवा रात्रि है। यह शिव की रात्रि, शिवरात्रि है। उनके लिए वह रात्रि नहीं है। वहाँ सर्वस्व प्रकाश है। शिव अन्धकार में नहीं बैठे। भगवान् की रचनात्मक इच्छा—सर्व-ज्ञाता, सर्व-शक्ति, सर्वव्यापक, सब एक-साथ है। कभी-कभी हम इस स्थिति को ईश्वर कहते हैं।

परम सत्ता, जो अनवधार्य है, को जब ब्रह्माण्ड की रचना हेतु रचनात्मक इच्छा से जोड़ा जाता है, उसे वेदान्त की भाषा में ईश्वर कहा जाता है तथा पुराण की भाषा में शिव कहा जाता है। वेद के नासदीय सूक्त में इसी स्थिति को तमस् कहा गया है। पुनरावृत्ति रूप में, यह दिव्य सत्ता के अत्यधिक प्रकाश के कारण अन्धकार है। यदि आप भगवान् को देखें, तो आपको क्या दिखायी देगा? आप कुछ नहीं देख पायेंगे। चक्षु उन्हें नहीं देख सकते, क्योंकि वह अत्यन्त चकाचौंध कर देने वाले वाला प्रकाश हैं। जब प्रकाश अत्यन्त उच्च स्तर की आवृत्ति तक पहुँच जाता है, तब आँखों द्वारा प्रकाश नहीं देखा जा सकता। जब आवृत्ति (Frequency) कम हो कर आँखों के रेटिना की बनावट के स्तर तक आ जाती है, तभी आप प्रकाश देख सकते हैं। प्रकाश विभिन्न प्रकार, विभिन्न तीव्रता अथवा आवृत्ति के हैं, तथा उच्चतर आवृत्तियाँ (Frequencies) इन्द्रियों द्वारा अपनी विकृति के कारण दिखायी नहीं देतीं। अतः, यदि आप भगवान् को देखते हैं, तो आपको कुछ दिखायी नहीं देगा।

वस्तुतः, हम अभी भी भगवान् को देख रहे हैं, परन्तु हम उन्हें पहचान नहीं पा रहे हैं। हमारे समक्ष संसार स्वयं भगवान् है। संसार जैसा कुछ नहीं है। संसार का अस्तित्व नहीं है। यह मात्र एक नाम है जो हमने परम सत्ता को दिया है। श्वान को बुरे नाम से बुलाइए तथा उसे मार दीजिए। किसने आपको इसे संसार कहने को कहा? आप ऐसा नाम क्यों देते हैं? आप स्वयं इसे नाम दे कर कहते हैं, ''ओह! यह संसार है!'' आप इसे अन्य नाम से भी पुकार सकते हैं। आप इसे कोई भी नाम दे सकते हैं। वास्तव में, संसार जैसा कुछ नहीं है। उसका अस्तित्व ही नहीं है। कर्ता तथा विषय में विभक्त हमारी चेतना की दृष्टि में उत्पन्न विकृति को हम संसार कहते हैं।

हम स्वप्न की उपमा पर वापस आते हैं। हमने स्वप्न में जिस पर्वत को देखा, वह पर्वत नहीं था; वह केवल चेतना

थी। वहाँ पर्वत नहीं था। परन्तु वह आपके समक्ष कुछ ठोस वस्तु थी जिसके समक्ष आप अपना स्वप्न-सिर टकरा सकते थे। आप स्वप्न में भवन देखते हैं। वह चेतना ही थी जो स्वप्न में ईंट, भवन, पर्वत या नदियाँ, मनुष्य तथा पशु इत्यादि बन कर दिखायी दिये। स्वप्न-संसार का कोई अस्तित्व नहीं है। आपको यह भली-भाँति ज्ञात है तथा फिर भी यह दिखायी देता है। वह क्या है जो दिखायी देता है? चेतना स्वयं को स्वयं के द्वारा रचित काल तथा समय में बाह्य रूप में परिलक्षित करती है तथा तब आप इसे संसार कहते हैं। उसी प्रकार जाग्रत अवस्था में भी ब्रह्माण्डीय चेतना ने स्वयं को इस संसार में परिलक्षित किया है। संसार ब्रह्माण्डीय चेतना है। परम सत्ता स्वयं इस संसार के रूप में प्रकट हुई है। जिस प्रकार स्वप्न-संसार अन्य कुछ नहीं, अपितु चेतना है, उसी प्रकार जाग्रत संसार भी अन्य कुछ न हो कर चेतना, भगवान् है। यही समस्त बातों का सार है। अतः, आप भगवान् को देख रहे हैं। मैं सही कह रहा हूँ। आप जो अपने समक्ष देख पा रहे हैं, वह भगवान् ही है। यह भवन नहीं है। भवन जैसा कुछ नहीं है। परन्तु त्रुटिपूर्ण दृष्टि, अज्ञानता तथा हम किस परिस्थिति में हैं, उसे न समझ पाने के कारण हम इसे भवन कहते हैं। हम विरोधाभास, भ्रान्ति में उलझ गये हैं तथा वह भ्रान्ति हममें, मानो हमारी अस्थियों में, हमारी सत्ता के तन्तुओं में ही प्रवेश कर गयी है और आज हम मूर्ख बने हुए हैं। इस अज्ञानता से स्वयं को जगाने हेतु तथा इसी संसार में भगवान् के साक्षात्कार की उस परम आनन्द की स्थिति तक पहुँचने के लिए हम साधना करते हैं। उच्चतम साधना भगवद्-ध्यान है।

अतः, शिवरात्रि पर आपको भगवान् पर ध्यान केन्द्रित संसार-रचयिता के रूप में, परम सत्ता जो रचनात्मक इच्छा से अनभिज्ञ है, गैर-निष्पक्षता की उस प्रारम्भिक स्थिति में, जो शिव का अन्धकार है, के रूप में करना चाहिए। भगवद्गीता में एक ऐसा ही श्लोक है जो इसी स्थिति के समान है : ''**या निशा सर्वभूतानां तस्यां जागर्ति संयमी। यस्यां जाग्रति भूतानि सा निशा पश्यतो मुनेः।।**'' अज्ञानीजन संसार को दिन का प्रकाश तथा तेज चमकने जैसा कुछ मानते हैं तथा बुद्धिमान् व्यक्ति के लिए उसका अस्तित्व नहीं है। बुद्धिमान् भगवान् को उनके कान्तिपूर्ण प्रकाश रूप में देखते हैं तथा अज्ञानी जन के लिए उनका अस्तित्व नहीं है। जहाँ एक ओर बुद्धिमान् जन भगवान् को देखते हैं, अज्ञानी जन उन्हें नहीं देखते; तथा जहाँ अज्ञानी जन संसार को देखते हैं, बुद्धिमान् व्यक्ति उसे नहीं देखते। गीता के द्वितीय अध्याय में इस श्लोक का यही तात्पर्य है। जब हम सूर्य का प्रकाश देखते हैं, तब उलूक को वह दिखायी नहीं देता। वही भिन्नता है। उलूक सूर्य को नहीं देख सकता, परन्तु हम देख सकते हैं। अतः, हम उलूक हैं क्योंकि हम स्व-प्रकाशित सूर्य, पावन चेतना को नहीं देखते। तथा, जो इस सूर्य, पावन चेतना, भगवान् को देखता है, वह योग-दक्ष सन्त है।

अतः, शिवरात्रि सबके लिए, जहाँ तक सम्भव हो, अपनी क्षमता के अनुसार, आत्म-संयम, आत्म-नियन्त्रण, ध्यान, स्वाध्याय, जप, ध्यान करने का पावन अवसर है। हमारे पास पूर्ण रात्रि का समय है। हम जप कर सकते हैं, अथवा '**ॐ नमः शिवाय**' मन्त्र का जप कर सकते हैं। आप ध्यान भी कर सकते हैं। यह साधना का समय है। महाशिवरात्रि, रामनवमी, जन्माष्टमी, नवरात्रि मानव-मन की सन्तुष्टि के लिए उत्सव के रूप में कार्यक्रम नहीं हैं; वे आत्मा के कार्यक्रम हैं। क्योंकि वर्ष के तीन सौ पैंसठ दिन हम भगवान् का ध्यान नहीं कर सकते, इसीलिए इस प्रकार के कार्यक्रमों का सृजन किया गया है, जिससे कि कम-से-कम कुछ अवसरों पर हम अपने मौलिक भाग्य, हमारे दिव्य धाम को याद कर सकें। भगवान् की महिमा हमारे समक्ष इन आध्यात्मिक अवसरों के रूप में दर्शायी जाती है।

**(समाप्त)**

**(अनुवादिका : मेधा सचदेव)**

*शिवा के प्रवचन – देहरादून में :*

# चिकित्सक के रूप में रोगी

परम पूज्य श्री स्वामी वेंकटेशानन्द जी महाराज

(पूर्व-अंक से आगे)

**महादेवी कन्या पाठशाला कॉलेज में शिवा का प्राध्यापकों को सम्बोधन**

महादेवी कन्या पाठशाला कॉलेज के प्राध्यापक वर्ग द्वारा एक सादा किन्तु प्रभावशाली कार्यक्रम आयोजित किया गया। महाविद्यालय के कुछ प्राध्यापक चिकित्सालय आये और शिवा को अपने साथ देहरादून के महिलाओं के दो महाविद्यालयों में से इस एक महाविद्यालय में ले गये।

महाविद्यालय के प्रधानाचार्य तथा प्राध्यापक सभी पुस्तकालय भवन में एकत्रित हो गये। शिवा ने अपना समस्त दिव्य प्रसाद (फल और पुस्तकें) उनमें वितरित कर दिया। कुछ क्षण के मौन के उपरान्त, प्राध्यापकों ने शिवा को अपने लिए कुछ उपदेश देने का अनुरोध किया। अत्यन्त सरल रूप में शिवा ने प्रवचन प्रारम्भ किया जिसे उन सबने अत्यन्त उत्सुकता एवं ध्यानपूर्वक श्रवण किया और फिर बाद में विस्तार सहित दिव्य जीवन पर बोले।

वार्तालाप का प्रारम्भ अत्यन्त सरल ढंग से इस प्रकार से हुआ।

''स्वामी जी, कृपया हमें कुछ उपदेश दीजिए।''

''स्वयं को जानें और मुक्त हो जायें'', स्वामी जी ने तत्काल कहा।

''स्वयं को कैसे जान सकते हैं, स्वामी जी?''

''अपने-आपको उस आत्मा से संयुक्त करें जो आपकी हृदय-गुहा में सदैव विद्यमान है, न कि इस नश्वर शरीर अथवा अपूर्ण मन, बुद्धि या अहंकार के साथ।''

''यह तो बहुत कठिन है, स्वामी जी।''

''सर्वप्रथम अपने-आपको शुद्ध करना होगा। फिर यह कठिन नहीं रहेगा। साधना में आठ सोपान हैं—शुद्धिकरण, एकाग्रता, मनन, ध्यान, प्रबुद्धता, एकात्मीकरण, विलीनता और मोक्ष। हृदय और मन का शुद्धिकरण सबसे अनिवार्य है। शुद्धता के बिना, साधना में किसी भी प्रकार की उन्नति सम्भव नहीं है।

''सबसे पहले तो आपको इस तथ्य में दृढ़तापूर्वक स्थित होना होगा कि वस्तु-पदार्थों में सुख निहित नहीं है।''

**ये हि संस्पर्शजा भोगा दुःखयोनय एव ते।**
**आद्यन्तवन्तः कौन्तेय न तेषु रमते बुधः।। ( गीता ५/२२)**

*(स्पर्श से उत्पन्न होने वाले ये सब सुख दुःख का मूल कारण हैं, क्योंकि इनका आरम्भ है तो अन्त भी है, हे अर्जुन, बुद्धिमान् व्यक्ति इनमें नहीं रमते।)*

आपको इसमें दृढ़ विश्वास होना चाहिए कि वास्तविक, स्थायी और शाश्वत आनन्द केवल आत्मनिष्ठ होने में ही है। आपको साधन-चतुष्टय—विवेक, वैराग्य, षड्सम्पत् और मुमुक्षुत्व को अपनाना होगा। आपको सत्य-असत्य के बीच के अन्तर को विवेकपूर्वक पहचानना होगा। आपको वैराग्य को अपनाना होगा—वैसा वैराग्य नहीं जो आपदाओं अथवा असफलताओं के कारण आता है जैसे श्मशान-वैराग्य अथवा प्रसव-वैराग्य, अपितु विवेक से उत्पन्न होने वाले वैराग्य को धारण करना होगा। तब आपको छह प्रकार के सद्गुण—शम, दम (मन एवं इन्द्रियों का नियन्त्रण), तितिक्षा (सहनशीलता), उपरति (सुख-भोगों के प्रति उपेक्षा), श्रद्धा (विश्वास एवं भक्ति) और समाधान (साम्यावस्था) अर्जित करने होंगे। सबसे बढ़ कर आपमें भगवद्-साक्षात्कार प्राप्त करने की तीव्र आकांक्षा होनी चाहिए।

यदि आप आध्यात्मिक पथ पर चलना चाहते हैं तो मन और इन्द्रियों का संयम होना अनिवार्य है। आत्म-साक्षात्कार का मार्ग तलवार की धार के ऊपर चलने के समान है। किन्तु जिसने अपने मन और इन्द्रियों को नियन्त्रित कर लिया है, जिसकी भगवान् के प्रति श्रद्धा-भक्ति है और जो साधन-चतुष्टय से सम्पन्न है, उसके लिए यह सुख-शान्ति से पूर्ण आनन्दप्रद पथ है। जिह्वा का नियन्त्रण, शरीर, मन और वाणी का नियन्त्रण—यह होना अतिशय आवश्यक है। थोड़ा खायें, थोड़ा पियें, कम बोलें, थोड़ा सोयें। यह मार्ग है जो भगवान् की ओर ले जाता है। कम घुलें-मिलें, थोड़ा चलें, थोड़ी-बहुत सेवा करें, थोड़ा आराम करें। थोड़े आसन करें, थोड़ा प्राणायाम करें, थोड़ा मनन करें, थोड़ा ध्यान करें, थोड़ा जप करें, थोड़ा कीर्तन करें, थोड़ा मन्त्र लिखें, थोड़ा विचार करें। आपको शीघ्र ही मोक्ष-प्राप्ति होगी!

बहुत से मूलभूत दिव्य गुणों का आपमें निवास हो जाना चाहिए। भगवद्गीता के १३ वें और १६ वें अध्याय में भगवान् श्री कृष्ण ने अनेक सद्गुणों का वर्णन किया है। उन्हें मैंने अँगरेज़ी भाषा में एक छोटे से गीत के रूप लिखा है—द सौंग ऑफ़ एटीन इटीज़ (यहाँ शिवा ने १८ सद्गुणों का गीत गाया।) आपको इन दिव्य गुणों का अपने में विकास करना चाहिए।

और, आपको सदैव भगवन्नाम का स्मरण करते रहना चाहिए। यह बहुत, बहुत ही अधिक आवश्यक है! उनका नाम ही आपका एकमात्र आधार, सहायक और शक्ति है। यौवन, सौन्दर्य—एक दिन यह सब अपना स्थान झुर्रियों और वृद्धावस्था को सौंप कर चले जायेंगे। धन-सम्पत्ति, पद-प्रतिष्ठा एक दिन आकाश-विद्युत् के समान लुप्त हो जायेंगे।

अपनी बुद्धि पर भरोसा न रखें। बुद्धि एक दुर्बल, सीमित उपकरण मात्र है। यह लोकातीत समस्याओं को नहीं सुलझा सकती। बुद्धि सहायक भी है और साथ ही बाधा भी है। यह यदि विवेक की ओर तथा अन्तर्बोध की ओर ले जाती है तो यह सहायक है। किन्तु यदि यह आपको अविश्वास और नास्तिकता की ओर ले जाती है तो यह बाधा है। यदि यह श्रुतियों और स्मृतियों, सन्तों और महात्माओं के वचनों, आप्त वाक्यों के अनुरूप है, तो यह सहायक है। किन्तु यदि यह उनकी सत्ता को नकारती है, यदि यह ज्ञान के लिए मन-इन्द्रियों पर निर्भर करती है तो यह बाधा है। आपको यह दिखायी देता है कि यह आकाश एक अति विशाल नीले गुम्बद सा है, किन्तु क्या वास्तव में ऐसा है? नहीं। इसी प्रकार आप अपने समक्ष इस विशाल जगत् को देखते हैं। किन्तु वस्तुतः इसकी सत्ता ही नहीं है। जैसे आकाश की नीलिमा भ्रम मात्र है ठीक वैसे ही संसार भी एक आभास ही है। बुद्धि को निश्चित रूप से ऐसे प्रशिक्षित करना होगा कि वह वस्तु-पदार्थों की वास्तविकता की खोज करे, ऐसा करने से वह सत्य के अन्तरज्ञान की ओर अग्रसर होगी।

जप और ध्यान के लिए नियमित रूप से बैठने के अतिरिक्त, आप अपनी समस्त गतिविधियों का आध्यात्मीकरण करें। जो भी कार्य करें, उन्हें भगवान् की पूजा के रूप में भगवान् को समर्पित कर दें। उनके परिणाम अथवा फल के प्रति आसक्ति न रखें। निःस्वार्थ भाव से कार्य करें, कार्य करने के पीछे कोई निजी उद्देश्य मन में न रखें। स्वयं को भगवान् का उपकरण मानते हुए कार्य करें। प्रत्येक व्यक्ति में केवल भगवान् को ही देखें। बच्चों में, अपने छात्रों में भगवान् को देखें। अनुभव करें कि आप जो ज्ञान उन्हें दे रहे हैं, वह भगवान् से ही आपको मिला है। यह अनुभव करें कि जिस शक्ति एवं क्षमता से आप कार्य कर रहे हैं, वह हिरण्यगर्भ से, उस सर्वशक्तिमान् से आती है। यह कर्म योग है। यदि आप इसका अभ्यास करते हैं, तो आप शीघ्र ही मोक्ष प्राप्त कर लेंगे और आप परम शान्ति एवं परम आनन्द को प्राप्त कर लेंगे।

**(क्रमशः)**

**(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)**

*शिवानन्द ज्ञानकोष :*

# मनुष्य

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

**विकास**

अतीत का पशु आज का मानव है। इस उत्तरोत्तर विकास के परिणामस्वरूप मानव-जीवन की परिणति ब्रह्म-प्राप्ति है।

जड़ पदार्थों में चेतना सुप्तावस्था में होती है, वनस्पति में चेतना की श्वास-क्रिया प्रारम्भ होती है। इस चेतना का विकसित-रूप पशु अवस्था में देखने में आता है। यही पशु अपनी विचार-शक्ति द्वारा मनुष्यत्व को प्राप्त कर लेता है।

स्थावर में चेतना का सुप्त रूप निहित है। यही चेतना वनस्पति में श्वास लेने लगती है और यही चेतना पशुओं में क्रियाशील हो जाती है। चेतना का जाग्रत स्वरूप ही मनुष्यत्व है और आत्मज्ञान की प्राप्ति कर ज्ञानी इन्द्रियातीत अवस्था प्राप्त कर लेता है।

मनुष्य बुद्धिजीवी है। पशु जन्मजात प्रवृत्तियों के आधीन है। ज्ञानी अन्त:बुद्धि से काम लेता है।

मनुष्य-योनि में ही मुमुक्षुत्व की प्राप्ति हो पाती है। केवल मनुष्य ही विवेक, बुद्धि, तर्क और निर्णयात्मक शक्ति से सुसम्पन्न है। मनुष्य को बुद्धि प्रभु की अनुपम देन है। भौतिक रूप में मनुष्य दुर्बल है; परन्तु उसकी गरिमा विचार-शक्ति, विवेक, तर्क और जिज्ञासा में निहित है।

मनुष्य अपने विचारों तथा कर्म द्वारा विकसित होता है, प्रत्येक विचार तथा कर्म उसमें परिवर्तन लाता है।

बम्बई जंक्शन से एक गाड़ी दिल्ली सीधी जाती है, दूसरी मद्रास और तीसरी नागपुर। इसी प्रकार इस शरीर को भी जंक्शन समझो। शुभ कर्म करने से ही स्वर्ग और ब्रह्मलोक की प्राप्ति हो सकती है। यदि नीच कर्म करोगे तो अधोगति मिलेगी और पशु-योनि में जाना पड़ेगा। यदि शुभ-अशुभ मिश्रित कर्म करोगे तो मनुष्य ही रहोगे। अपने शुभ तथा अशुभ कर्मों के लिए मनुष्य स्वयं उत्तरदायी है। सतत सद् प्रयत्न से वह पूर्णता तथा मुक्ति प्राप्त कर सकता है। उत्तरोत्तर मानव-जीवनों में वह पूर्णता प्राप्ति के पथ पर चलकर मोक्ष प्राप्त कर लेता है।

यदि दीपक के अन्दर बत्ती छोटी हो तो प्रकाश भी मध्यम पड़ेगा, यदि बत्ती बड़ी होगी तो तेज प्रकाश होगा। इसी प्रकार यदि जीव ध्यान द्वारा परिमार्जित हो गया हो तो उसकी आत्मा का प्रकाश उज्ज्वल होगा। यदि अशुद्ध है, तो वह बुझे हुए कोयले की भाँति निस्तेज है। जितनी बत्ती बड़ी उतना ही प्रकाश अधिक, उसी तरह जीवात्मा जितनी शुद्ध उतनी अधिक उज्ज्वलता की अभिव्यक्ति।

**आध्यात्मिक मनुष्य**

मैं प्रत्येक मनुष्य से यही कहता हूँ—''नव-जीवन प्रारम्भ करो।'' पूर्णता और मुक्ति के लिए प्रयत्न करो। ईश्वरोन्मुख बनो। दिव्य-प्रकाश की ओर मुड़ो। ब्रह्म-ज्योति की अभिव्यक्ति हेतु ही तुम्हारा यह जन्म हुआ है।

नैतिक जीवन द्वारा आत्म-ज्ञान की प्राप्ति होगी। इस जगत् में एक ही पवित्र मन्दिर है और वह है—मनुष्य

का नैतिकता एवं आध्यात्मिकता से पूर्ण हृदय-मन्दिर। इस संसार में पुण्यात्मा का मन ही तो भगवान् का मन्दिर है। अत: सदाचारी बनो। दैवी सम्पदा का अर्जन करो।

सदाचारी ही रूपवान् व्यक्ति है। मृदु एवं मधुरभाषी पुण्यात्मा अनुपमेय है। देवता और ब्रह्मा भी उसकी पूजा करते हैं। वही आदर्श व्यक्ति है, जो सत्यप्रिय, मृदु, विनम्र, सदाचारी तथा ईमानदार है।

चरित्रहीन मनुष्य सुगन्धहीन पुष्प के समान है। दुराचारी जीवित होते हुए भी मृतप्राय है। ऐसा मनुष्य विश्व का कलंक है। वह समाज द्वारा तिरस्कृत है। कामी मनुष्य पशु-तुल्य है। ऐसे मनुष्य परम शान्ति और नित्यानन्द के राज्य से बहिष्कृत होते हैं। दैवी सम्पदा को शीघ्र ही अपनाओ। दान, कृतज्ञता, शास्त्र-ज्ञान, सदाचारिता, आत्म-संयम तथा साहस मनुष्य को यशस्वी बनाते हैं।

**ईश्वर तथा मानव**

भगवान् ही तो मानव रूप धारण करने की लीला करते हैं। मानव शीघ्र ही निज-स्वरूप को विस्मृत कर बैठता है। वासनाओं से अधोगति होती है और विवेक से आत्मोन्नति।

आध्यात्मिक पथ में प्रगतिशील मनुष्य ईश्वर है और माया-युक्त ईश्वर मनुष्य है। बन्धन-युक्त ईश्वर मनुष्य है और बन्धन-मुक्त मनुष्य ईश्वर है। भ्रमित तथा अज्ञानी संसारी मनुष्य है। एक पूर्ण मानव परमात्मा है।

ईश्वर मनुष्य बना। मनुष्य पुन: ईश्वर बनेगा। इच्छा-युक्त ईश्वर मनुष्य, इच्छा-रहित मनुष्य ईश्वर। महान् पापी भी मनोयोगपूर्वक भगवदोन्मुख हो कर परमानन्द की प्राप्ति कर सकता है।

सत्य तत्त्व तुम्हारे बाहर नहीं है, तुम्हारे भीतर है, तुम्हारी हृदय-गुफा में स्थित है। वास्तव में तुम ईश्वर के संकल्प का मूर्तिमान स्वरूप हो। तुम नित्यमुक्त आत्मा हो। ऊँचे स्वर में 'ॐ', 'ॐ' उच्चारो। देहाध्यास का त्याग करो और जीवन्मुक्त हो कर विचरण करो।

# विवाह

विवाह संस्कार के उपरान्त मनुष्य द्वितीय आश्रम में प्रवेश करता है, जिससे दाम्पत्य-जीवन द्वारा गृहस्थाश्रम के कर्तव्यों का श्रीगणेश होता है। आत्म-त्याग, स्वाध्याय तथा सन्तानोत्पत्ति द्वारा मनुष्य अपना धर्म निभा कर पितृ-ऋण से उऋण होता है। पाणिग्रहण के समय वर अपनी परिणिता से कहता है, ''मैं अपना भविष्य सुन्दर बनाने के लिए तुम्हारा पाणिग्रहण इस आशय से करता हूँ कि हम योग्य सन्तान उत्पन्न कर सकें, तुम आजीवन मेरे साथ, अपने पति के साथ सुखी-जीवन व्यतीत करो, उस अखिल ब्रह्माण्ड नायक ईश्वर ने अपने प्रतिनिधियों भर्ग, अर्यमा, सवित्र तथा पुरन्धि की साक्षी में तुम्हें मुझको अर्पण किया है, ताकि हम गृहस्थ धर्म सुन्दरता से निभा सकें। तुम शूरवीरों को जन्म दे कर तथा ईश्वरोपासना द्वारा दाम्पत्य-जीवन का आनन्द प्रदान करो।''

पति अपने वैवाहिक जीवन में गर्भाधान संस्कार को सर्जनात्मक पवित्र कृत्य समझ कर करता है तथा अपने हृदय के अन्तस्तल से भगवान् से सन्तान के लिए प्रार्थना करता है, ऋतुशान्ति संस्कार के समय पवित्र मन्त्रों का उच्चारण करता है। इसी बीच नव-शिशु गर्भ में आ जाता है, भ्रूण के मस्तिष्क में शुभ संस्कार पड़ते हैं। एक बुद्धिमान् तथा सद्विवेकी हिन्दू के लिए सम्भोग का उद्देश्य मात्र आनन्दोपभोग नहीं होता,

अपितु वह अपनी दैवी सृजनात्मक प्राण-शक्ति का उपयोग एक मानवीय रूप देने के लिए करता है।

**हिन्दू धर्म में विवाह संस्कार का आदर्श**

हिन्दुओं के लिए विवाह एक संस्कार है। पत्नी पति की जीवन-संगिनी है तथा अर्धांगिनी है, जिसके बिना कोई भी धार्मिक कृत्य सम्पन्न नहीं हो सकता। धार्मिक अनुष्ठानों के समय पर पत्नी पति के बायें भाग में विराजती है। भगवान् पुरुषोत्तम राम और जगज्जननी सीता का उच्च आदर्श ही एक हिन्दू गृहस्थी का आदर्श रहता है।

रामायण में भगवान् राम एक श्लोक में अपनी भार्या सीता के सन्दर्भ में लक्ष्मण के आगे इस प्रकार देते हैं—''सम्मति देने के समय वह मेरी मन्त्रिणी है, व्यवहार में मेरी सेविका है, यज्ञादि धार्मिक कृत्यों को सम्पन्न करने के समय वह मेरी सहधर्मिणी है, पृथ्वी के सदृश वह सहिष्णु है, प्रेम प्रदान करने में मातृवत् है, रात्रि के शयनकाल में वह दिव्याप्सरा के सदृश है, क्रीड़ाकाल में मेरी संगिनी है।'' यही है आदर्श एक हिन्दू पत्नी का।

गृहस्थाश्रम अन्य सभी आश्रमों की आधार-भूमि है। जैसे वायु सभी प्राणियों को जीवन देती है उसी प्रकार गृहस्थाश्रम सभी आश्रमों का पोषक है, सभी आश्रम गृहस्थ की ओर जा कर वैसे ही शान्ति प्राप्त करते हैं, जैसे नदियाँ सागर में। गृहस्थ-जीवन ही भारतीय जीवन का हृदय है। सब इसी पर निर्भर हैं।

**गृहस्थी के कर्तव्य**

गृहस्थी को आदर्श जीवन व्यतीत करना चाहिए। हिन्दू शास्त्रों के अनुसार उसे पाँच यज्ञ नित्य करने चाहिए। उसे आत्म-संयम, दया, सहिष्णुता, अहिंसा, सत्यता तथा प्रत्येक व्यवहार में संयमित रहने का अभ्यास करना चाहिए।

जीवन-निर्वाह के लिए धनोपार्जन भी उसे ईमानदारी से करना चाहिए। धन का सदुपयोग उचित रूप में करना चाहिए। अर्जित धन का दशांश दान करने में खर्च करें। आचार-संहिता के अनुसार ही विषय-भोगों का उपयोग करें।

गृहस्थियों का अपनी सन्तान को सुशिक्षित करने का कार्य भी महत्त्वपूर्ण है। यदि इस उत्तरदायित्व से बचना चाहते हैं तो उन्हें सभी काम-वासनाओं पर प्रतिबन्ध लगा कर सन्तानोत्पत्ति में न पड़ कर नैष्ठिक ब्रह्मचारी बन जाना चाहिए। यदि वे अपनी सन्तान को भली प्रकार शिक्षित नहीं करेंगे तो उनको परलोक में दण्ड मिलेगा। उनका अपना जीवन भी आदर्श होना चाहिए, परिणामत: उनकी सन्तानें भी उनका अनुसरण करेंगी। यदि उनमें दुर्गुण रह गये तो उनके बच्चे भी उनका स्वभावत: अनुकरण करेंगे।

जब गृहस्थी यह अनुभव करे कि उसकी सन्तति लौकिक कर्तव्यों के पालन करने योग्य हो गयी है, और पोते भी जन्म ले चुके हैं तो उसकी समझ में यह आ जाना चाहिए कि अब वानप्रस्थाश्रम में प्रवेश करने का समय आ पहुँचा है। इस वानप्रस्थ जीवन का सदुपयोग स्वाध्याय, ईश्वर-चिन्तन तथा ध्यानादि में करना चाहिए।

**कामुकता तथा सम्बन्ध-विच्छेद**

पाश्चात्य देशों में शिशु का जन्म एवं पालन घर से बाहर प्रसूतिगृह अथवा अस्पतालों में होता है, जहाँ उनकी देखरेख नर्सों के द्वारा होती है, अत: वे माँ की ममता तथा लाड़, दुलार के सुख से वंचित रहते हैं। माँ की वात्सल्यमयी गोदी में सोने का आनन्द कैसा होता है, उससे वे अनभिज्ञ रहते हैं। माँ की स्वस्थ, मृदु, कोमल तथा ममतामयी भावनाओं का ज्ञान उन्हें हो ही नहीं पाता। उन व्यावसायिक अर्थप्रधान देशों में बालक-बालिकाएँ

ऐसे व्यापारिक परिवेश में पलते हैं, अत: किशोरावस्था में ही उनमें धन का प्रेम परिपक्व हो जाता है, जिसके फलस्वरूप आजीवन वे धनलोलुप एवं धन के उपासक बने रहते हैं।

सामाजिक वातावरण भी पाश्चात्य देशों का कामुकता से परिपूर्ण होता है। उनके यहाँ अल्पायु में विवाह तो नहीं होते, किन्तु विवाह से पूर्व यौन-सम्बन्ध मान्य है। पाश्चात्य दार्शनिक भी न केवल ऐसा करने की छूट दे देते हैं, अपितु इसकी पुष्टि भी करते हैं; अत: विवाह पूर्व शारीरिक सम्बन्धों का निषेध नहीं है। विधिवत् विवाह से पूर्व सन्तानोत्पत्ति हो जाती है, जिसे न्यायसंगत माना जाता है। युवक-युवती एक-दूसरे की परख करते हैं। जर्मनी की एक सूक्ति है—''एक साधारण वस्तु भी बिना परीक्षण के नहीं ली जाती।'' इन अधूरे प्रयोगों के परिणाम अत्यन्त हानिकारक होते हैं। स्त्री-पुरुष में पारस्परिक प्रेम होता ही नहीं। विवाह एक धार्मिक संस्कार न हो कर व्यावसायिक समझौते का रूप ले लेता है; अत: पति-पत्नी के सम्बन्ध-विच्छेदों की संख्या अधिक रहती है।

भारत में भी नारी को पति से सम्बन्ध-विच्छेद का वैधानिक अधिकार मिल चुका है। कितनी लज्जा की बात है! यह पाश्चात्य नारियों का अनुकरण नहीं तो क्या है? यह अन्धानुकरण सर्वथा निन्दनीय है, ऐसा कार्य वे ही करती हैं जो पाश्चात्य प्रभाव में बहक गयी हैं। इस पुण्य भारतभूमि में जहाँ राधा, सीता, दमयन्ती तथा सावित्री ने धर्मपूर्वक सतीत्व के आदर्श का पालन किया था, वहाँ ही आज की तथाकथित सुशिक्षित मिथ्याभिमानी नारी भरे समाज में धूम्रपान करती है, पुरुषों के साथ क्लबों में खेलती है, नारीसुलभ सौम्यता, लज्जा तथा सतीत्व को त्याग कर नवीन अधिकारों की माँग करती है, इनमें न तो सुख की ही प्राप्ति होती है न ही मुक्ति मिलती है। उद्धार भी इससे सम्भव नहीं है। पता नहीं क्यों वे अपना सर्वनाश करने में लगी हैं।

**आदर्श वैवाहिक जीवन**

प्राचीन महर्षि अपना वैवाहिक जीवन भोगों में व्यतीत नहीं करते थे। उनका गृहस्थ जीवन धार्मिक कृत्यों से सम्पन्न था। यदि आप उन आदर्श गृहस्थियों का अक्षरश: अनुसरण नहीं भी कर सकते तो भी उनके जीवन को अपने सामने आदर्श बना कर सत्यता के मार्ग पर अग्रसर होने का प्रयत्न कीजिए। विषयोपभोगी जीवन को गृहस्थाश्रम नहीं कहते। यह तो वस्तुत: धार्मिक जीवन है, जिसमें दान, सेवा तथा दया का सर्वाधिक महत्त्व है, जिससे मनुष्यों का उद्धार हो सके। यदि आपका गृहस्थ-जीवन इस परिपाटी के अनुसार हो जाये तो आपका जीवन संन्यासी जीवन के तुल्य हो जाता है।

यदि गृहस्थ-जीवन के आदर्श का पालन किया जाये तो भी मुक्ति प्राप्त हो सकती है, एक पत्नी अपने पति के लिए नदी के तटों की नाईं रक्षा करती है। यह वही संगीत है जिससे प्रेरित होकर पुरुष साक्षात्कार प्राप्त कर सकता है। पत्नी का प्रेम प्रभु-कृपा का ही रूप है।

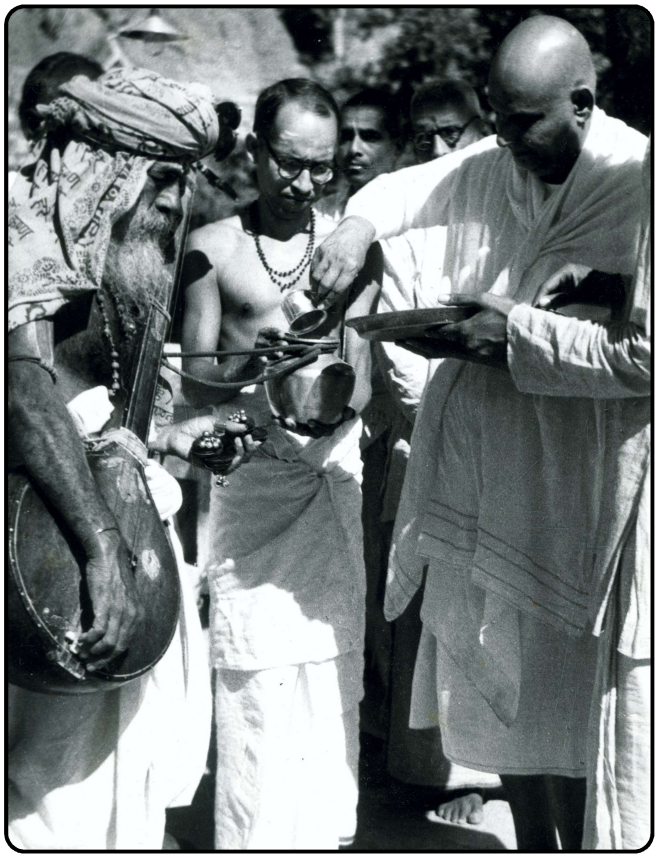
वैवाहिक जीवन का उद्देश्य वंशवृद्धि के लिए पुत्र प्राप्ति है, अत: जो अपने मानसिक, शारीरिक तथा आध्यात्मिक कल्याण के इच्छुक हों, उन्हें बहुपत्नी प्रथा की अवहेलना करनी चाहिए, अतएव विषय-भोग तथा अतिवीर्यनाश सर्वथा त्याज्य है।

**(क्रमश:)**

**(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)**

# बाल जगत्

## कर्म योग



प्रिय अमृत पुत्रो!

कर्तव्य के रूप में कर्म कीजिए। कर्तव्य, कर्तव्य के लिए कीजिए।

ऐसा कभी भी न कहिए— ''मैंने उस मनुष्य की सहायता की है।'' भावना कीजिए तथा विचारिए—''उस आदमी ने मुझे सेवा के लिए सुअवसर प्रदान किया है।''

सेवा के सुअवसर की प्रतीक्षा कीजिए। एक भी सुअवसर को हाथ से जाने न दीजिए।

**स्वामी शिवानन्द**

## सद्गुणों का अर्जन

### अध्यवसाय–लगन (Perseverance)

अध्यवसाय, प्रारम्भ किये गये कार्य में निरन्तर लगे रहना है। यह सफलताप्राप्ति पर्यन्त कार्य में सतत संलग्न रहना है।

भगवान् उनके साथ सदैव रहते हैं जो अध्यवसायी हैं।

यदि आपमें अध्यवसाय अथवा लगन है तो आप जो चाहे वह कार्य सम्पन्न कर सकते हैं।

विघ्न-बाधाओं, निराशाजनक एवं असम्भाव्य परिस्थितियों में भी अध्यवसायपूर्वक क्रियाशील रहने की प्रवृत्ति ही एक शक्तिशाली मनुष्य को दुर्बल मनुष्य से पृथक् करती है।

एक अध्यवसायी मनुष्य को कभी असफलता प्राप्त नहीं होती है। वह अपने सभी कार्यों में सदैव सफलता प्राप्त करता है।

जब आप एक कार्य प्रारम्भ करते हैं, तो पूर्ण सफलता प्राप्त होने तक आपको उसमें दृढ़तापूर्वक लगे रहना चाहिए, उसे मध्य में नहीं छोड़ना चाहिए।

**स्वामी शिवानन्द**

## दुर्गुणों का नाश

## विलम्बन-दीर्घसूत्रता (Procrastination)

विलम्बन अथवा दीर्घसूत्रता, संकल्पहीनता या आलस्य के कारण किसी कार्य को भविष्य के लिए टाल देना है।

दीर्घसूत्रता उपक्रम शक्ति अथवा पहल शक्ति की नाशक है। यह उन्नति-प्रगति के द्वार को बन्द कर देती है।

मूर्ख व्यक्ति कहता है, ''मैं 'कल' जल्दी उठूँगा। मैं 'कल' प्रार्थना एवं ध्यान करूँगा। मैं अपने संकल्पों को 'कल' क्रियान्वित करूँगा।'' परन्तु एक बुद्धिमान् व्यक्ति 'आज' जल्दी उठता है, 'आज' प्रार्थना एवं ध्यान करता है, अपने संकल्पों को 'आज' ही क्रियान्वित करता है तथा 'आज' ही शक्ति, शान्ति एवं सफलता प्राप्त करता है।

जो कार्य आप आज प्रात:काल कर सकते हैं, उसे सायंकाल तक के लिए स्थगित नहीं करिए। जो कार्य आप आज कर सकते हैं, उसे कल के लिए मत टालिए।

**स्वामी शिवानन्द**

## सन्त हृदय से एक होते हैं

दक्षिण भारत के समकालीन सन्त, राघवैया और नागोर आण्डवन के उज्ज्वल जीवन से सम्बन्धित सैकड़ों प्रेरणाप्रद कथाएँ चारों ओर सुनने को मिलती हैं। एक हिन्दू थे और दूसरे मुस्लिम। दोनों के हृदयों के भीतर एक ही सत्य का निवास था; दोनों के मन में एक ही लक्ष्य (सबका भला) था। वे शरीर से दो थे, किन्तु भीतर से एक ही थे।

पेरुमल नायडू के बागानों में लगातार गत तीन वर्षों से कोई भी फल नहीं आया था! पेरुमल ने नागोर आण्डवन की चमत्कारी शक्तियों के सम्बन्ध में बहुत-कुछ सुना था। उन्होंने मन-ही-मन निश्चय किया कि, 'आगामी वर्ष फसल हो जाये तो मैं प्रथम आम के फल आण्डवन को भेंट दूँगा।'

नागोर आण्डवन की कृपावृष्टि समय से पूर्व ही हो गयी! पेरुमल के निश्चय करने के तुरन्त बाद ही, फल आने की ऋतु से बहुत पहले ही आम के वृक्ष बौर से भर गये और एक मास के बाद, जब कोई आम देखने की भी कल्पना नहीं कर सकता था, उसके वृक्ष आम के फलों से लद गये! पेरुमल की प्रसन्नता और आश्चर्य की आप ज़रा कल्पना करें! अपने प्रण पर दृढ़ रहते हुए पेरुमल प्रथम एक दर्जन पके हुए रसीले आम ले कर आण्डवन, जिनकी कृपा से उसका बगीचा अद्भुत फलों से भर गया था, उन्हें समर्पित करने के लिये चल दिया। उनके प्रति पेरुमल का विश्वास अब गहन श्रद्धा बन गया था, अतः नागोर तक पहुँचने के लिये उसकी इच्छा चालीस मील की दूरी पैदल चलते हुए तीर्थयात्रा के समान तय करने की हुई।

नागोर से अभी सात मील की दूरी थी। मार्ग में वृक्ष के नीचे शान्तिपूर्वक आराम करते हुए एक निर्धन व्यक्ति ने पेरुमल को पुकारते हुए कहा, ''क्या लिये जा रहे हैं आप? आम? मुझे भी एक दे दीजिये!''

पेरुमल को आश्चर्य हुआ कि साधु ने कैसे दैवी शक्ति से जान लिया कि इसके पास आम थे! किन्तु फिर भी वह जो आम आण्डवन के लिये ले कर जा रहा था, उसमें से एक आम भी किसी अन्य को देने की उसे इच्छा नहीं थी, अतः उसने साधु की प्रार्थना पर कोई ध्यान नहीं दिया।

उस दिन नागोर आण्डवन को खोजना अत्यन्त कठिन हो गया था। वृक्ष के नीचे बैठे हुए आण्डवन को खोजने में पेरुमल को एक घण्टे से भी अधिक समय लगा और तब पेरुमल ने उनके चरणों में बहुमूल्य रसीले आम समर्पित करते हुए कहा, ''प्रभो, मुझ पर कृपा कीजिये!'' फिर उसने अपने प्रण के और उसके पूर्ण होने के विषय में भी उनको सब-कुछ बताया।

आण्डवन ने अपना मुख दूसरी ओर घुमा लिया और कहा, ''हुँह! जब तुमसे फल देने को कहा था तब तो देने से इनकार कर दिया और अब मुझे लेने के लिये कह रहे हो, वापस ले जाओ, अब किसे चाहिए ये फल?''

क्षण-भर के लिये पेरुमल उलझन में पड़ गया, किन्तु फिर तुरन्त उसके मन में सत्य कौंध गया, वह सब समझ गया और एक शब्द भी और बोले बिना वह उसी क्षण वापस सात मील लौट आया। वह साधु जो कि अन्य कोई नहीं, राघवैया ही थे, अभी भी वहीं बैठे हुए थे। पेरुमल उनके चरणों में लोटते हुए प्रार्थना करने लगा, ''महाराज, क्षमा कर दीजिये, मुझे ज्ञात नहीं था!''

''कोई बात नहीं, चिन्ता न करें, आप चाहें तो भले ही सारे फल मुझे दे दें।''

उन जीवन्मुक्त ने उसके पिछले अनुचित व्यवहार के लिये डाँट नहीं लगायी। उन्होंने इसे अपना अपमान नहीं माना, परम आनन्द का अनुभव किये हुए वे दिव्य-पुरुष इस सबसे ऊपर एवं अप्रभावित थे; वे तो जो भी घटित हो रहा था, उस सभी में आह्लादित थे।

सन्तों के इस एकत्व की अभिव्यक्ति को देख कर पूर्ण आनन्दित होते हुए पेरुमल वापस घर लौट आया।

**स्वामी शिवानन्द**

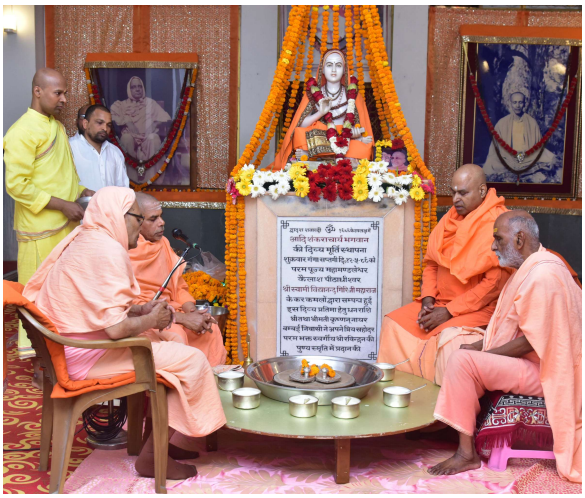
# श्री आदि शंकराचार्य जयन्ती तथा परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की १०१ वीं जयन्ती का महोत्सव

प्रत्येक वर्ष वैशाख मास के शुक्ल पक्ष की पंचमी को श्री आदि शंकराचार्य की जयन्ती मनायी जाती है। इस वर्ष यह तिथि २५ अप्रैल को थी और इसी दिन परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की १०१वीं जयन्ती भी थी। अतः मुख्यालय आश्रम में २५ अप्रैल २०२३ को ये दोनों जयन्तियाँ अत्यन्त श्रद्धा, भक्ति एवं हर्षोल्लासपूर्वक मनायी गयीं।

कार्यक्रम का शुभारम्भ पावन समाधि मन्दिर में प्रातःकालीन प्रार्थना एवं ध्यान सत्र, श्री विश्वनाथ मन्दिर में पूजा तथा यज्ञशाला में हवन के साथ किया गया। पूर्वाह्न में समाधि मन्दिर के गर्भगृह में अत्यन्त श्रद्धा सहित पूजा की गयी तथा उसके उपरान्त श्री विश्वनाथ मन्दिर में सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की पावन पादुकाओं की विशेष पूजा की गयी जिसमें आश्रम के वरिष्ठ स्वामी जी, संन्यासी, ब्रह्मचारी, साधक-भक्त तथा अतिथियों ने श्रद्धापूर्वक भाग लिया। तदुपरान्त अष्टोत्तरशतनामावली सहित आदि शंकराचार्य जी को पुष्पार्चना समर्पित की गयी। फिर आश्रम के संन्यासियों एवं ब्रह्मचारियों द्वारा जय गणेश प्रार्थना, स्तोत्र एवं स्तुति गान किया गया।

उसके उपरान्त परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द जी

महाराज ने अपने प्रवचन में आदि शंकराचार्य तथा परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज के महिमा-मण्डित आध्यात्मिक जीवन और रचनाओं के विषय में संक्षेप में वर्णन करने के साथ उनकी दिव्य शिक्षाओं का अनुसरण करने के लिए प्रेरित किया। आरती एवं पावन प्रसाद वितरण के साथ ११.३० बजे कार्यक्रम समाप्त हुआ।



इस पावन दिवस के उपलक्ष्य में रात्रि सत्संग में परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की पुस्तक, 'टू दाइन ओन सैल्फ़ बी ट्रू' का तथा उनके प्रेरणाप्रद वचनों की तेलुगु भाषा में अनूदित चार पुस्तिकाओं का विमोचन किया गया। आरती, ज्ञान प्रसाद तथा प्रसाद वितरण के साथ रात्रि सत्संग समाप्त हुआ।

श्री आदि शंकराचार्य, सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की भरपूर कृपावृष्टि सभी पर हो!

# मुख्यालय आश्रम में अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन

११ जुलाई २०२३ सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की ६०वीं पुण्यतिथि आराधना का पावन दिवस है। मुख्यालय आश्रम द्वारा इस पावन अवसर को मनाने के लिए १२ मई २०२३ से ६० दिवसीय कार्यक्रम आयोजित किया गया है। इस पावन उत्सव के मंगलाचरण के रूप में, २३ से ३० अप्रैल २०२३ तक आश्रम के भजन हॉल में अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन का कार्यक्रम आयोजित किया गया।

तेलंगाना के खम्मम जिले के कामेपल्ली से अवधूतेन्द्र भक्त मण्डली के सदस्यों तथा डीएलएस भद्राचल शाखा के भक्तों ने पूज्य सद्गुरुदेव के पावन श्रीचरणों में श्रद्धा-समर्पण के रूप में अत्यन्त श्रद्धा एवं भक्ति सहित सात दिनों के लिए अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन किया। हारमोनियम, मृदंग एवं मंजीरों के साथ विविध धुनों में यह सुमधुर मनमोहक संकीर्तन २३ अप्रैल २०२३ को प्रातः ९ बजे प्रारम्भ किया गया तथा ३० अप्रैल २०२३ को प्रातः ९ बजे तक निरन्तर चलता रहा। समापन दिवस

पर परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज द्वारा कीर्तन मण्डली के सभी सदस्यों को सम्मानित किया गया।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा तथा सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की भरपूर कृपावृष्टि सभी पर हो!

# डिवाइन लाइफ सोसायटी गुजरात की शाखाओं द्वारा अम्बाजी तीर्थ पर साधना शिविर का आयोजन

डिवाइन लाइफ सोसायटी गुजरात की शाखाओं द्वारा सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की ६०वीं पुण्यतिथि आराधना के उपलक्ष्य में ९ से १२ अप्रैल २०२३ तक एक साधना शिविर का आयोजन उस अम्बाजी तीर्थ में किया गया जो ५२ शक्तिपीठों में से एक है तथा त्रिपुरसुन्दरी के नाम से जाना जाता है।

शिविर का शुभारम्भ एक घण्टे महामन्त्र संकीर्तन के साथ किया गया। डीएलएस मुख्यालय के महासचिव परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज, श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी महाराज, श्री स्वामी त्यागवैराग्यानन्द जी महाराज, श्री स्वामी ब्रह्मभूतानन्द जी, श्री स्वामी स्वप्रकाशानन्द माता जी तथा एक गणमान्य विद्वान् श्री भानदेव जी ने दीप प्रज्वलन के साथ शिविर का उद्घाटन किया।

श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने अपने उद्घाटन प्रवचन एवं अन्य प्रवचनों में 'देवीमाहात्म्य' के महत्त्व पर प्रकाश डालते हुए, ब्रह्मविद्या और श्रीविद्या में बाह्यतः अन्तर के बावजूद उनके एकत्व का अत्यन्त सरल रूप में वर्णन किया। श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी महाराज ने सभी दिन प्रातःकालीन प्रार्थना, ध्यान और शिथिलीकरण के व्यायाम एवं प्राणायाम के सत्र संचालित किये। उन्होंने समापन दिवस पर पादुका पूजा का संचालन किया तथा 'गुरु भक्ति योग' विषय पर प्रेरणाप्रद प्रवचन दिया।

श्री स्वामी त्यागवैराग्यानन्द जी महाराज ने सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के जीवन एवं रचनाओं पर अपने प्रवचनों में, उनकी आत्मकथा का उल्लेख करते हुए उनके स्वर्गाश्रम कुटीर के समय के तपस्यापूर्ण जीवन, उनके आध्यात्मिक उत्कर्ष एवं दिव्य जीवन संघ के उत्थान पर विशेष रूप से प्रकाश डाला। श्री स्वामी ब्रह्मभूतानन्द जी महाराज ने शृंगेरी के जगद्गुरु श्री सच्चिदानन्द शिवाभिनव नृसिंह भारती स्वामी जी द्वारा रचित 'कमलजदयिते-अष्टकम्' स्तोत्र पर प्रेरणाप्रद प्रवचन दिए। श्री स्वामी स्वप्रकाशानन्द माता जी ने अपने प्रवचनों में ब्रह्माण्डपुराण में से 'ललितासहस्रनाम स्तोत्र' के महत्त्व की व्याख्या की तथा सायंकालीन सत्र में इस स्तोत्र का पाठ करना भी सिखाया। श्री भानदेव जी ने अपने व्याख्यानों में देवीपुराण के ३१८ अध्यायों वाले द्वादश स्कन्दों का सार बताया । श्री जयन्त भाई दवे ने अपने व्याख्यानों में परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की पुस्तक 'गॉड एज़ मदर' के सार पर प्रकाश डाला ।

शिविर में लगभग २२५ साधकों ने भाग लेते हुए अम्बा माता जी के पावन धाम में दिव्य सत्संग का लाभ प्राप्त किया। श्री कृष्णकान्त दवे तथा श्री मधुसूदन स्वादिया ने शिविर-समन्वयन-समिति के समन्वयक के रूप में सेवाएँ दीं। कार्यक्रम के अन्तर्गत श्री अखिलेश पाठक जी ने भक्ति गान प्रस्तुत किया। श्री जयन्तभाई दवे, रेशमा वोरा और श्री घनश्याम देसाई ने मंच संचालक के रूप में सेवाएँ दीं। श्री महेश त्रिवेदी जी ने हार्दिक धन्यवाद अभिव्यक्त किया।

परमपिता परमात्मा एवं सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के अनुग्रह सब पर हों।

# श्री गुरुपूर्णिमा, साधना-सप्ताह और सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की पुण्यतिथि आराधना के पावन दिवस का कार्यक्रम

मुख्यालय आश्रम में ३ जुलाई, २०२३ को श्री गुरुपूर्णिमा का परम पावन महोत्सव मनाया जायेगा तथा सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की पुण्यतिथि आराधना की ६० वीं वर्षगाँठ का पावन दिवस श्रावण मास के कृष्ण पक्ष की नवमी तिथि, अर्थात् ११ जुलाई, २०२३ को मनाया जायेगा। इन दो कार्यक्रमों के मध्य के समय में ४ जुलाई से १० जुलाई तक साधना-सप्ताह आयोजित किया जायेगा।

आप सब जानते हैं कि ६० वर्ष पूर्व श्रावण मास के कृष्ण पक्ष की नवमी तिथि अर्थात् १४ जुलाई, १९६३ को परम पूज्य गुरुदेव अपनी देह त्याग करके परमात्मा में विलीन हो गये थे। श्री गुरुदेव की पुण्यतिथि आराधना की ६० वीं वर्षगाँठ मनाने के लिए १२ मई से १० जुलाई २०२३ तक का ६० दिवसीय अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन कार्यक्रम का आयोजन किया गया है।

जो भक्त उपर्युक्त कार्यक्रम में सम्मिलित होने के इच्छुक हैं, उनसे अनुरोध है कि वे पर्याप्त समय पूर्व ई-मेल या पत्र द्वारा अपने पूरे डाक-पते सहित हमें सूचित करें कि वे कितने लोग, कब-से-कब तक के लिए आयेंगे।

शारीरिक रूप से किसी भी प्रकार से असमर्थ अथवा स्वास्थ्य सम्बन्धी किसी समस्या से ग्रस्त व्यक्तियों को परामर्श दिया जाता है कि वे साधना-सप्ताह के कठिन कार्यक्रमों को देखते हुए आश्रम में आने के लिए किसी अन्य समय का चयन कर लें। इसके साथ ही, श्रावण मास होने के कारण भारी संख्या में यात्रियों का आवागमन भी रहता है जिसके कारण समस्त उत्तराखण्ड का यातायात प्रभावित रहता है।

यह वर्षाऋतु का समय होने के कारण उत्तराखण्ड के सम्पूर्ण क्षेत्र में भारी वर्षा की सम्भावना रहती है; अतः आगामी समारोह में आने वाले भक्त अपने साथ तदनुकूल टॉर्च, छाता इत्यादि आवश्यक वस्तुएँ ले कर आयें।

भारी संख्या में आने वाले भक्तों की आवासीय व्यवस्था में कठिनाई को देखते हुए आश्रम को अन्य निकटवर्ती आश्रमों में आवास-स्थान लेने के लिए अनुरोध करना पड़ता है। आशा करते हैं कि अतिथि भक्त हमें प्रेमपूर्वक इसमें अपना सहयोग देंगे। भक्त अतिथियों से निवेदन है कि कार्यक्रम आरम्भ होने से केवल एक या दो दिन पूर्व ही आयें और समारोह समापन के बाद एक-दो दिन से अधिक रुकने का आग्रह न करें।

सद्गुरुदेव के आशीर्वाद सभी पर हों!

शिवानन्दनगर
१ अप्रैल, २०२३

**—द डिवाइन लाइफ सोसायटी**

# कृपया सावधान रहें

द डिवाइन लाइफ सोसायटी के समस्त सदस्यों, भक्तों एवं शुभचिन्तकों की सूचनार्थ यह बताया जा रहा है कि कुछ धोखेबाज व्यक्तियों (Fraudsters) ने डिवाइन लाइफ सोसायटी की आधिकारिक (Official) वेबसाइट की नकल करते हुए एक वेबसाइट **https://sivanandaashram.co.in/**, एवं ई मेल आई डी **info@sivanandaashram.co.in** (फोन नं. ९६६८४६१५३८) बनायी है ताकि वे सामान्य जन को भ्रमित करके शिवानन्द आश्रम, ऋषिकेश, उत्तराखण्ड में कमरे बुक करने और योग-कोर्स में नामांकन करने के नाम पर उनसे धन एकत्रित कर सकें।

जो भक्तजन सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज एवं उनके पावन आश्रम के प्रति समर्पित हैं, वे भली-भाँति जानते हैं कि आश्रम में किसी भी प्रकार की सेवा के लिए कोई धनराशि नहीं ली जाती है तथा आश्रम अतिथियों एवं भक्तों को फोन अथवा व्हाटस ऐप (Whatsapp) के माध्यम से कमरे बुक करवाने अथवा योग-कोर्स में नामांकन करवाने की अनुमति नहीं देता है। इसलिए, आप सब ऐसी नकली वेबसाइट्स एवं ऐसे धोखेबाज व्यक्तियों से सावधान रहें।

कृपया इस बात का भी ध्यान रखें कि डिवाइन लाइफ सोसायटी की आधिकारिक (Official) वेबसाइट्स **https://www.sivanandaonline.org**. एवं **https://www.dlshq.org** हैं; ई मेल आई डी **generalsecretary@sivanandaonline.org** एवं **gs@sivanandaonline.org** हैं तथा ऑनलाइन डोनेशन पोर्टल **https://donations.sivanandaonline.org** है।

ॐ

# महत्त्वपूर्ण सूचना

## योग–वेदान्त फॉरेस्ट अकादमी

### द डिवाइन लाइफ सोसायटी

**पी.ओ. शिवानन्दनगर—२४९१९२, जिला—टिहरी–गढ़वाल, उत्तराखण्ड, भारत**

### प्रवेश–सम्बन्धी सूचना

दिनांक **२–८–२०२३ से ३०–९–२०२३** तक आयोजित ९८ वें द्विमासिक बेसिक योग–वेदान्त (आवासीय) कोर्स में प्रवेश लेने हेतु आवेदन–पत्र आमन्त्रित किये जाते हैं। यह कोर्स, द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय, शिवानन्दनगर, ऋषिकेश के अकादमी–परिसर में आयोजित किया जायेगा।

इस कोर्स से सम्बन्धित विस्तृत विवरण इस प्रकार है :

१. इसमें केवल भारतीय नागरिक (पुरुष) ही भाग ले सकते हैं।

२. आयु–वर्ग : – २० और ६५ वर्ष के बीच

३. योग्यताएँ : –

(क) तीव्र आध्यात्मिक अभीप्सा तथा योग–वेदान्त के अभ्यास में गहन रुचि रखने वाले स्नातक उपाधिधारी पुरुषों को वरीयता दी जायेगी।

(ख) अभ्यर्थी में अँगरेजी भाषा में धाराप्रवाह वार्तालाप करने की क्षमता होनी चाहिए; क्योंकि शिक्षण का माध्यम अँगरेजी भाषा है।

(ग) अभ्यर्थी का स्वास्थ्य अच्छा होना चाहिए।

४. पाठ्यक्रम का विषय–क्षेत्र : –

(क) भारतीय तथा पाश्चात्य दर्शन के इतिहास का रूपरेखीय अध्ययन, उपनिषदों का अध्ययन, धार्मिक चेतना का परिशीलन, श्रीमद्भगवद्गीता का अध्ययन, पतंजलि की योग–प्रणाली, नारद–भक्तिसूत्र तथा स्वामी शिवानन्द के दर्शन (philosophy) का अध्ययन।

(ख) पाठ्यक्रम पूर्ण होने के उपरान्त परीक्षा आयोजित की जायेगी।

(ग) आसन, प्राणायाम, ध्यान, कर्मयोग, भाषण, समूह–चर्चा, प्रश्न–उत्तर सत्र भी इस कोर्स का अंग होंगे।

५. प्रशिक्षण, आवास तथा भोजन के लिए कोई शुल्क नहीं लिया जायेगा। प्रतिदिन शुद्ध शाकाहारी भोजन (जलपान तथा दो बार भोजन) उपलब्ध कराया जायेगा। धूम्रपान, मद्यपान तथा नशीले पदार्थों का सेवन सर्वथा वर्जित है।

६. आवेदन–पत्र तथा विवरण–पत्रिका अकादमी के कुलसचिव से डाक द्वारा प्राप्त किये जा सकते हैं अथवा इन्हें हमारी वेबसाइट **www.sivanandaonline.org** से डाउनलोड भी किया जा सकता है। अभ्यर्थी इस कोर्स में प्रवेश हेतु हमारी वेबसाइट **www.sivanandaonline.org** में दिये गये लिंक द्वारा ऑनलाइन आवेदन भी कर सकते हैं। भरे हुए आवेदन–पत्र अधोलिखित पदाधिकारी के पास **३०–६–२०२३** तक पहुँच जाने चाहिए।

७. योग–वेदान्त फॉरेस्ट अकादमी का उद्देश्य विद्यार्थियों को शैक्षिक–सैद्धान्तिक ज्ञान प्रदान करने के साथ–साथ उन्हें इस योग्य भी बनाना है कि वे अपने व्यक्तित्व को पूर्ण तथा संघटित बना सकें तथा हितकारी एवं सफल जीवन व्यतीत कर सकें। अकादमी द्वारा संचालित किये जाने वाले कोर्स का स्वरूप विद्यार्थी को केवल शास्त्रीय ज्ञान अथवा पुस्तकीय जानकारी प्रदान करने की अपेक्षा अनुशासनात्मक अधिक है।

शिवानन्दनगर
मई, २०२३

**कुलसचिव (रजिस्ट्रार)**
**योग–वेदान्त फॉरेस्ट अकादमी**
**फोन : – ०१३५–२४३३५४१ (अकादमी)**
**ईमेल : – yvfacademy@gmail.com**

# डोनेशन सम्बन्धी महत्त्वपूर्ण सूचना

प्रशासनिक कारणों तथा वर्तमान अकाउण्टिंग 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

अत: 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, नि:शुल्क 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 इलेक्ट्रानिक 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**

**काकचिंग (मणिपुर):** शाखा द्वारा रुद्री पाठ और शिवमहिम्न स्तोत्र सहित दैनिक पूजा का कार्यक्रम चलता रहा। ८ मार्च को मासिक सत्संग किया गया। होली के उत्सव के समय ८ से ११ मार्च तक भक्तों के आवास पर सामूहिक संकीर्तन सहित विशेष सत्संग आयोजित किये गये। रविवारों को अखण्ड महामन्त्र कीर्तन किया गया।

**के. नुआगाओं (ओडिशा):** शाखा का वार्षिक दिवस ११ से १५ मार्च तक भगवद्गीता पर प्रवचनों सहित मनाया गया। इसके साथ ही शाखा के दैनिक पादुका पूजा के कार्यक्रम चलते रहे।

**चंडीगढ़ (यू.टी.):** शाखा द्वारा दैनिक ऑन-लाइन सत्संग तथा नारायण सेवा सहित रविवारों को साप्ताहिक सत्संग किये जाते रहे। १७ से १९ मार्च तक शाखा का स्थापना दिवस तथा पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज का जन्मशताब्दी महोत्सव मनाया गया। २४ को अखण्ड महामन्त्र कीर्तन किया गया।

**चाँदपुर (ओडिशा):** शाखा द्वारा दो बार दैनिक पूजा, साप्ताहिक सत्संग शनिवार को, सुन्दरकाण्ड पारायण संक्रान्ति दिनों को और चल सत्संग ८ और २४ को किये जाते रहे। ४, ८ और २१ मार्च को श्री हनुमान चालीसा का पारायण किया गया। १२ को साधना दिवस मनाया गया। श्री रामनवमी ३० को पूजा तथा 'श्री राम जय राम जय जय राम' नाम संकीर्तन सहित मनायी गयी।

**जगन्नाथपुर (ओडिशा):** शाखा द्वारा मंगलवारों को प्रार्थना, गीता पाठ, भजन और कीर्तन सहित साप्ताहिक सत्संग किये जाते रहे। १८ फरवरी को महाशिवरात्रि मनायी गयी तथा २६ को पादुका पूजा की गयी।

**जमशेदपुर (झारखण्ड):** शाखा द्वारा शुक्रवारों को साप्ताहिक सत्संग तथा रविवारों को अन्त्योदय बस्ती के छात्रों के लिए निःशुल्क योग एवं चित्रकला प्रशिक्षण की कक्षाएँ चलती रहीं। ३० मार्च श्री रामनवमी को विशेष सत्संग आयोजित किया गया।

**पत्तमडै (तमिलनाडु):** डीएलएस मुख्यालय ऋषिकेश के उपाध्यक्ष परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द जी महाराज की पावन उपस्थिति में शाखा द्वारा ५ मार्च को विशेष सत्संग आयोजित किया गया। इसके अतिरिक्त मास की प्रत्येक ८ को पादुका पूजा का कार्यक्रम चलता रहा। २५ को अन्तरयोगम् और भजनों सहित विशेष सत्संग किया गया, तिरुवासगम् का अध्ययन किया गया तथा तमिलनाडु की सभी शाखाओं में ४०० पुस्तकों का निःशुल्क वितरण किया गया।

**पद्मानगर–सिकन्दराबाद (तेलंगाना):** शाखा द्वारा २२ से ३० मार्च तक वसन्त नवरात्रि का उत्सव मनाया गया। कार्यक्रम का प्रारम्भ सुन्दरकाण्ड पाठ, रामायण पर प्रवचन और कवि सम्मेलन के साथ किया गया। 'ग्लोबल ब्राह्मण वेलफेयर एसोसियेशन' द्वारा एक कार्यक्रम आयोजित किया गया था जिसमें २०० से अधिक शास्त्रीय संगीत गायकों द्वारा त्यागराज स्वामी के तथा अन्य भजन एवं कीर्तन किया गया। २८ और २९ को आनन्द आश्रम की श्री स्वामिनी चन्द्रानन्द माता जी द्वारा हनुमान चालीसा और राम नाम संकीर्तन सहित सत्संग संचालित किया गया। ३० को श्री सीताराम कल्याणम् किया गया।

**पुरी (ओडिशा):** दैनिक पादुका पूजा, गुरुवारों और रविवारों को साप्ताहिक सत्संग, ८ एवं २४ को विशेष सत्संग, एकादशियों को गीता पाठ तथा संक्रान्ति को हनुमान चालीसा पाठ के कार्यक्रम शाखा द्वारा यथावत् चलते रहे। १८ फरवरी को 'ॐ नमः शिवाय' मन्त्र जप सहित महाशिवरात्रि मनायी गयी।

**बरगढ़ (ओडिशा):** शाखा द्वारा दैनिक पूजा, सोमवारों को रुद्राभिषेक, योग एवं प्राणायाम की कक्षाएँ, गुरुवारों को गुरु पादुका पूजा, शनिवारों को साप्ताहिक सत्संग तथा रविवारों को गीता पर विचार–विनिमय के साथ सत्संग किये जाते रहे। इसके साथ–साथ रोगियों की होमियोपैथी द्वारा धर्मार्थ चिकित्सा की जाती रही। इसके अतिरिक्त २३ से २९ मार्च तक श्रीमद्भागवत के दशम स्कन्द के पाठ का आयोजन किया गया। ३० को श्री रामनवमी मनायी गयी।

**बीकानेर (राजस्थान):** शाखा द्वारा दैनिक पूजा, शनिवारों को सुन्दरकाण्ड, हनुमान चालीसा और महामन्त्र संकीर्तन सहित सत्संग चलते रहे, अमावास्या को हवन तथा जरूरतमन्दों को वस्त्र एवं अन्न वितरण के कार्यक्रम भी चलते रहे। इसके अतिरिक्त शाखा द्वारा १३ मार्च को शीतला माता, सरस्वती माता और गंगा माँ की मूर्तियों की आश्रम परिसर में स्थापना एवं पूजा की गयी। ग्रीष्म ऋतु में शीतल पेय जल उपलब्ध कराया जा रहा है।

**ब्रह्मपुर (ओडिशा):** शाखा द्वारा रविवारों को साप्ताहिक सत्संग किये जाते रहे। एकादशियों को गीता पाठ तथा संक्रान्तियों को सुन्दरकाण्ड पारायण, गुरुवारों तथा प्रत्येक ८ और २४ को गुरु पादुका पूजा के कार्यक्रम चलते रहे। ५ और १६ मार्च को विशेष सत्संग तथा २२ से ३० मार्च तक श्री रामनवमी, श्री रामचरितमानस के पारायण और प्रवचनों सहित मनायी गयी।

**भीमकाण्ड (ओडिशा):** शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा और रविवारों को साप्ताहिक सत्संग किये जाते रहे। २४ फरवरी से २ मार्च तक श्रीमद्भागवत पारायण एवं प्रवचन आयोजित किये गये। ३ मार्च को श्री गुरु पाद पूजा की गयी।

**मल्कानगिरी (ओडिशा):** शाखा द्वारा रविवारों को साप्ताहिक सत्संग तथा एकादशियों को विष्णुसहस्रनाम पारायण के कार्यक्रम चलते रहे। १० फरवरी को विशेष सत्संग आयोजित किया गया।

**राउरकेला (ओडिशा):** शाखा द्वारा दैनिक योग कक्षाएँ, पादुका पूजा, भजन-कीर्तन, अर्चना और विष्णुसहस्रनाम सहित गुरुवारों और रविवारों को सत्संग इत्यादि के कार्यक्रम चलते रहे। निःशुल्क ऐक्युप्रेशर चिकित्सा एवं औषधियाँ जरूरतमन्द लोगों को पूर्ववत् दी जाती रहीं। ५ मार्च को श्री विश्वनाथ मन्दिर का प्रतिष्ठा दिवस मनाया गया तथा १५ को विशेष सत्संग आयोजित किया गया।

**राजकोट (गुजरात):** शाखा द्वारा रविवारों और गुरुवारों को प्रार्थना तथा 'भजगोविन्दम्' पर वीडियो-प्रवचनों सहित सत्संग किये गये। शनिवारों को गीता पाठ तथा सुन्दरकाण्ड पाठ सहित सत्संग किये गये। आँख, दाँत और होमियोपैथी चिकित्सा के निःशुल्क शिविर लगाये गये। नेत्र शिविर द्वारा ३१३९ रोगियों का उपचार तथा १६१६ की शल्य चिकित्सा की गयी, होमियोपैथी के माध्यम से १३०० रोगियों की चिकित्सा की गयी, १८९ रोगियों को निःशुल्क दन्त चिकित्सा दी गयी। हृदय एवं कैंसर रोगियों को औषधियों तथा शल्य चिकित्सा हेतु वित्तीय सहायता दी गयी।

**राजा पार्क शाखा, जयपुर (राजस्थान):** फरवरी मास में शाखा की आध्यात्मिक, स्वास्थ्य सम्बन्धी और जल सेवा इत्यादि की समस्त गतिविधियाँ यथावत् चलती रहीं, स्वामी शिवानन्द होमियोपैथी चिकित्सालय के माध्यम से रोगियों की निःशुल्क चिकित्सा की गयी। विशेष कार्यक्रमों में : १८ फरवरी को महाशिवरात्रि मनायी गयी जिसमें प्रातः महादेव जी की पूजा, नव वस्त्र धारण, अर्चना, अभिषेक आरती की गयी, रात्रि में चारों प्रहरों में अभिषेक, पूजा-अर्चना, आरती एवं प्रसाद सहित पूजन के पश्चात् हवन किया गया। २७ फरवरी को महिला मण्डल द्वारा फागोत्सव अत्यन्त धूमधाम सहित मनाया गया।

**लखनऊ (उत्तर प्रदेश):** शाखा द्वारा १९ मार्च को लेखराज होम में प्रार्थना, भजन, मन्त्र जप और गीता स्वाध्याय इत्यादि सहित विशेष सत्संग किये गये।

**लांजीपल्ली महिला शाखा (ओडिशा):** शाखा द्वारा दैनिक पूजा, रविवारों को साप्ताहिक सत्संग, गुरुवारों को पादुका पूजा एवं चल सत्संग, एकादशियों को गीता पाठ, संक्रान्ति दिवस को हनुमान चालीसा, सुन्दरकाण्ड पारायण तथा नारायण सेवा के कार्यक्रम चलते रहे। ३० मार्च को श्री रामनवमी अभिषेक और हवन इत्यादि सहित मनायी गयी।

**विशाखपत्तनम् (आन्ध्र प्रदेश):** शाखा द्वारा दैनिक पूजा और योग कक्षाओं सहित नियमित कार्यक्रम चलते रहे।

सोमवारों को जप, भजन, विष्णुसहस्रनाम पाठ तथा गुरुदेव की शिक्षाओं के पाठ सहित साप्ताहिक सत्संग, शुक्रवारों को अभिषेक किया जाता रहा। ११ और २५ को निःशुल्क मेडिकल शिविर लगाये गये जिसमें होमियोपैथी की औषधियाँ मिहिरा चैरिटेबल ट्रस्ट के सहयोग से वितरित की गयीं। इसके अतिरिक्त पूर्णिमा एवं शनि त्रयोदशी को गायत्री हवन भी आयोजित किया गया।

**साउथ बलांडा (ओडिशा):** शाखा द्वारा दैनिक पूजा, प्रत्येक शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग, ८ एवं २४ को पादुका पूजा आदि की नियमित गतिविधियाँ चलती रहीं। गीता पाठ, विष्णुसहस्रनाम पाठ और हनुमान चालीसा पाठ एकादशियों को किया जाता रहा। १५ मार्च को विशेष सत्संग आयोजित किया गया। २५ को विश्व-शान्ति एवं विश्व-बन्धुत्व हेतु अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन किया गया।

**स्टील टाउनशिप, राउरकेला (ओडिशा):** शाखा द्वारा गुरुवारों को पादुका पूजा, रविवारों को साप्ताहिक सत्संग, सोमवारों को योग एवं संगीत की निःशुल्क कक्षाएँ पूर्ववत् चलती रहीं। १८ फरवरी को महाशिवरात्रि मनायी गयी। साधना दिवस गीता पाठ, हनुमान चालीसा और विष्णुसहस्रनाम पारायण सहित मनाया गया। २२ से ३० तक श्री रामनवमी पादुका पूजा, अर्चना और हवन सहित मनायी गयी।

आप शरीर की बड़ी सेवा करते हैं। आप उसे स्वच्छ, स्वस्थ, सुन्दर तथा सबल बनाये रखना चाहते हैं। आप अच्छे साबुन तथा गरम जल से स्नान करते हैं। आप उसे नियमित पौष्टिक आहार देते हैं। यदि स्वल्प दर्द या रोग हुआ तो औषधि देते हैं, चिकित्सक की राय लेते हैं। परन्तु आप शरीर से भी अधिक महत्त्वपूर्ण मन की जरा भी परवाह नहीं करते। शरीर तो बाह्य प्रक्षेप मात्र है। यह तो मन का ही प्रक्षेप है। मन सूक्ष्म तथा स्थूल इन्द्रिय से काम करता है। यदि मन स्वस्थ है, तो शरीर भी स्वस्थ रहेगा। यदि मन रुग्ण है, तो शरीर भी बीमार हो जाता है। मन ही सब-कुछ है। यह आपके सम्पूर्ण जीवन पर शासन करता है। इसी पर आपके सुख-दुःख एवं सफलता-विफलता आश्रित हैं। उपनिषद् कहती है—''**मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः।**'' पुनः ''**येन मनोजितं जगत् जितं तेन।**'' यह महान् सत्य है। आप जैसा विचारते हैं, वैसा ही आप बन जाते हैं। क्या आपको मन के अनुशासन तथा निग्रह का महत्त्व समझ में आ गया? अब तक आपने मन की परवाह नहीं की। अब से तो इस महत्त्वपूर्ण विषय पर ध्यान दीजिए। मन पर अधिकार प्राप्त करने का अर्थ है जीवन के सभी क्षेत्रों में सफलता पाना। इस प्रभुत्व को प्राप्त करने के लिए आपको मन का अध्ययन करना होगा। आप इसके स्वभाव, आदत, चाल को समझ लें तथा इसको वशीभूत करने के लिए प्रभावपूर्ण साधनों का ज्ञान प्राप्त कर लें।

**स्वामी शिवानन्द**

# हिन्दी में उपलब्ध पुस्तकों की नवीनतम सूची

### श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज कृत

अच्छी नींद कैसे सोयें . . . . . ₹ ७०/-
अध्यात्मविद्या . . . . . U.P.
कर्म और रोग . . . . . २५/-
कर्मयोग-साधना. . . . . १३०/-
गीता-प्रबोधिनी . . . . . ५५/-
गुरु-तत्त्व . . . . . ५५/-
घरेलू चिकित्सा . . . . . U.P.
जपयोग . . . . . .१२०/-
जीवन में सफलता के रहस्य . . . . . १८५/-
ज्योति, शक्ति और प्रज्ञा. . . . . ४०/-
दिव्योपदेश . . . . . ४०/-
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 . . . . . U.P.
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 . . . . . U.P.
स्वरयोग. . . . . ८०/-
हठयोग . . . . . १००/-
हिन्दूतत्त्व-विवेचन . . . . . १६०/-

### श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज कृत

अध्यात्म-प्रसून . . . . . ३५/-
आलोक-पुंज . . . . . १०५/-
ज्योति-पथ की ओर . . . . . १२५/-
त्याग : शरणागति. . . . . २५/-
भगवान् का मातृरूप . . . . . ७०/-
मोक्ष सम्भव है . . . . . ३५/-
योग-सन्दर्शिका . . . . . ५५/-
शाश्वत सन्देश . . . . . ५५/-
शोकातीत पथ . . . . . १४०/-
साधना सार. . . . . ३५/-

### श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज कृत

नित्य वन्दना . . . . . ४५/-

### 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

# THE BHAGAVAD GITA

**Swami Sivananda**

**Text, Word-to-word meaning, Translation and Commentary**

**Pages: 624** **Price: ₹ 500/-**

# ESSENCE OF RAMAYANA

**Swami Sivananda**

**Pages: 208** **Price: ₹ 180/-**

# 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 सात्त्विक 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।

Registrar of Newspapers for India
**No. 71610/1999**

Postal-Registration No. TRI/005/2021-23

**मई २०२३**

**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

# भगवान् के गुण

सामान्य किसान भले ही राजा को न देख सके; परन्तु वह दीवान, कलेक्टर आदि अन्य अधिकारियों को तो रोज देखता है। इससे वह यह जान लेता है कि कोई एक राजा भी है जो सारे राज्य पर शासन करता है। इसी प्रकार वह परमात्मा, जो कि सबका मूल है और सबका अन्त:शास्ता है, दिखायी नहीं देता; परन्तु सूर्य, चन्द्र, तारे आदि अनेक सुन्दर पदार्थों और अद्भुत सृष्टि को देख कर उस परमेश्वर के अस्तित्व का अनुमान लगाया जा सकता है। यह सृष्टि उस परमानन्दमय और अकथनीय महिमावान् परमेश्वर का अस्तित्व सिद्ध करती है।

रंग और सुगठन से भौतिक शरीर में सौन्दर्य आता है। शरीर का सौन्दर्य तो विनाशशील है; इसीलिए यह भ्रम है। परन्तु दिव्य सौन्दर्य तो नाशशील नहीं है, सत्य है। परमेश्वर सौन्दर्यों के सौन्दर्य हैं, सौन्दर्य के मूल-स्रोत हैं। वे सौन्दर्य की मूर्ति हैं। वे स्वयं सौन्दर्य-रूप हैं।

**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