₹ १००/– वार्षिक

दिव्य जीवन

आत्मा एक ही है। सभी प्राणियों में एक ही चैतन्य है। सारे जीव एक ही परमात्मा के प्रतिबिम्ब हैं। जिस प्रकार सारे जलपूर्ण पात्रों में एक ही सूर्य प्रतिबिम्बित होता है, उसी प्रकार एक ही परमात्मा सभी मनुष्यों में प्रतिबिम्बित हो रहा है। एक अनेक नहीं हो सकता। एक अनेक प्रतीत होता है। अनेक मिथ्या है। पृथकता अस्थायी है। एकता सत्य है। एकता शाश्वत है। सभी प्राणियों में एक ही जीवन स्पन्दित हो रहा है। पशु, पक्षी तथा मानव में जीवन एक ही है। अस्तित्व एक ही है। यही उपनिषदों की घोषणा है। धर्म का यह मूल सत्य सदाचार का आधार है।

स्वामी शिवानन्द

अक्तूबर २०२३

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 अन्त:शक्ति 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

हार्दिक प्रार्थना कीजिए

ईश्वर में अटूट श्रद्धा तथा धार्मिक ग्रन्थों का सम्यक् ज्ञान रखिए। वैराग्य का आश्रय ग्रहण कीजिए। व्यर्थ की गपशप में अपना समय न गँवाइए। समय गतिशील है। हर एक क्षण को ईश्वर की पूजा तथा उपासना में लगाइए। नम्रता, क्षमा, धैर्य तथा सेवा-भाव का विकास कीजिए। सच्चे तथा ईमानदार बनिए। ईश्वर आपके हृदय में, आपके बिलकुल निकट हैं। उनके पावन नाम का दृढ़ निष्ठापूर्वक आश्रय लीजिए। आप परमानन्द का उपभोग करेंगे।

ईश्वर से शुद्धता, ज्योति, भक्ति तथा ज्ञान के लिए प्रार्थना कीजिए। शिशुवत् सरल बनिए। अपने हृदय के प्रकोष्ठों को खोलिए; आप सब-कुछ प्राप्त कर लेंगे।

स्वामी शिवानन्द

दिव्य जीवन

Vol. XXXIV	अक्तूबर २०२३	No. 7

प्रश्नोपनिषद्

तृतीयः प्रश्नः

तेजो ह वाव उदानस्तस्मादुपशान्ततेजाः ।
पुनर्भवमिन्द्रियैर्मनसि संपद्यमानैः ।।९ ।।

आदित्यरूप तेज ही उदान है। अतः जिसका तेज शान्त हो जाता है, वह मन में लीन हुई इन्द्रियों सहित पुनर्जन्म को (अर्थात् पुनर्जन्म के हेतु मृत्यु को) प्राप्त होता है ।

शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलिः

SIVANANDA-STOTRAPUSHPANJALI

PART–II

श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती

सरसमधुरशीलमाप्तकामं
सरसिजसायकवैरिबद्धचित्तम्
सरलललितभाषणं यतीनां
वरममितादरमाश्रये शिवं तम्।।३१।।

जिनका चरित्र सरस एवं मधुर है, जो आप्तकाम हैं, जिनका चित्त भगवान् शिव के ध्यान में नित्य-लीन है, जिनकी वाणी सरल एवं ललित है तथा जो परम सम्माननीय हैं, उन यतिश्रेष्ठ श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का मैं शरणापन्न हूँ।

वेदान्तबोधनिलयं शरणागतानां
खेदान्तकारिणमुदारगुणाभिरामम्
वीतान्तसंसृतिसरित्पतिमग्नलोक-
त्रातारमीश्वरसमं शिवमाश्रयेऽहम्।।३२।।

मैं श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के दिव्य चरणकमलों का आश्रय ग्रहण करता हूँ जो वेदान्त-ज्ञान के भण्डार हैं, अपने शरणागतजनों के दुःखों का नाश करते हैं, जो उज्ज्वल सद्गुणों से सम्पन्न हैं, जो भवसागर में निमग्न मनुष्यों का उद्धार करते हैं तथा जो भगवद्-तुल्य हैं।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

नवरात्रि सन्देश

सत्य की प्राप्ति हेतु प्रयास करें

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

हिन्दू भक्तजनों ने अभी हाल ही में २७ सितम्बर से ६ अक्तूबर तक, माँ भगवती की नवरात्रि पूजा सम्पन्न की है। इसलिए यह उचित अवसर है कि हम नवरात्रि-पूजा की महिमा का स्वयं को पुनर्स्मरण करायें तथा जीवन के लक्ष्य की प्राप्ति हेतु स्वयं को पुनः समर्पित करें। यह पूजा उन परम तत्त्व की शक्ति की ही आराधना है जिन्हें हम भगवान्, अविनाशी तत्त्व, ईश्वर आदि विभिन्न नामों से पुकारते हैं।

देवी भगवती, परम तत्त्व की अलौकिक क्रिया-शक्ति हैं जो इस ब्रह्माण्ड को संचालित करती हैं। गुरुत्वाकर्षण का सिद्धान्त, कार्य-कारण का सिद्धान्त, विकास का सिद्धान्त— ये सभी इस ब्रह्माण्डीय क्रियाशक्ति के प्रतीक हैं। सृष्टि की उत्पत्ति, स्थिति एवं लय के पीछे यही शक्ति कार्यरत है; यह अखिल ब्रह्माण्ड इस दिव्य शक्ति का ही प्रकट रूप है।

सभ्यता के प्रारम्भिक काल में, हिन्दू मनीषियों ने शाश्वत परम चैतन्य के प्रतीक रूप में, माँ भगवती की अवधारणा की; क्योंकि एक निर्गुण एवं निराकार, अग्राह्य एवं अस्पष्ट आदर्श अथवा लक्ष्य की अवधारणा की अपेक्षा, यह अवधारणा अधिक आकर्षक, सुबोधगम्य, भावनात्मक रूप से सन्तुष्टिदायक, तथा माता के उसकी सन्तान के प्रति गहन स्नेह पर आधारित थी।

श्रुति का वचन है कि यह सम्पूर्ण जगत् मन की कल्पना मात्र है। परन्तु मनुष्य के शारीरिक, बौद्धिक, भावनात्मक एवं अवचेतन स्तर पर, इस जगत् की स्पष्ट एवं ठोस सत्ता है। परम तत्त्व के सम्बन्ध में कोई भी काल्पनिक अवधारणा, जो साधक की श्रद्धा, भक्ति एवं गहन ध्यान द्वारा जीवन्त हो गयी है, वह उसके लिए भौतिक स्तर पर अस्तित्ववान होती है, मानसिक स्तर पर सहानुभूतिशील होती है तथा उसमें आध्यात्मिक परिवर्तन का कारण भी बनती है। यह उसे आत्म-साक्षात्कार के पथ पर अग्रसर करती है।

माँ भगवती के पौरोणिक आख्यान आसुरी-नकारात्मक शक्तियों पर दिव्य शक्ति की भव्य विजय के प्रतीक हैं। समस्त मनुष्यों के जीवन में भी अच्छाई-बुराई, सत्य-असत्य, सद्गुण-दुर्गुण, मुक्ति-बन्धन, प्रकाश-अन्धकार के मध्य संघर्ष चलता रहता है। प्रतिवर्ष नवरात्रि का पर्व, साधक को इस महान् वैश्विक सिद्धान्त का स्मरण कराता है कि आसुरी शक्तियों पर सदैव दिव्य शक्ति की विजय ही होगी।

नवरात्रि, अपने दिव्य स्वरूप के अनुभव एवं अभिव्यक्ति का, सत्य एवं प्रेम के प्रकाश से अपनी आन्तरिक बुराइयों को नष्ट करने का वार्षिक आह्वान है; क्योंकि प्रेम, भातृत्व, एवं निःस्वार्थता की सकारात्मक शक्ति द्वारा ही मनुष्यों के हृदयों से सभी नकारात्मक एवं अदिव्य तत्त्वों को नष्ट किया जा सकता है। अन्धकार, प्रकाश के समक्ष टिक नहीं सकता है। सत्य, प्रकाश एवं कल्याणकारिता समानार्थी शब्द हैं; ये भगवान् के प्रकट स्वरूप हैं।

'द डिवाइन लाइफ' १९५४ में प्रकाशित सन्देश का अनुवाद

'सत्यमेव जयते'— सत्य की ही सदैव विजय होती है चाहे असत्य के साथ उसका संघर्ष कितना ही लम्बा एवं पीड़ादायक रहा हो। सकारात्मक की नकारात्मक पर विजय होनी चाहिए और यह होती भी है। माँ भगवती हमें इसी सत्य के प्रति जाग्रत होने का तथा अपने जीवन को दिव्य सकारात्मकता की अभिव्यक्ति बनाने का आह्वान करती हैं। उनका सन्देश है— 'सकारात्मक आदर्शवाद, आसक्तिरहित लोककल्याणकारिता, आत्म-परिपूर्णता, समदृष्टि, समचित्तता, मानवता की सेवा, निःस्वार्थता एवं विनम्रता के साकार विग्रह बनो।' इसलिए, एक मनुष्य का जीवन पूर्ण सदाचारिता एवं पवित्रता पर आधारित होना चाहिए; उसका आदर्शवाद एवं अच्छाई व्यावहारिक जीवन में प्रकट होने चाहिए; उसके सद्गुण प्रभावशाली एवं जीवन-परिवर्तनकारी होने चाहिए। समस्त मनुष्यों को भले बनने, भला करने एवं भलाई को सर्वत्र प्रसारित करने का प्रयास करना चाहिए।

विश्व का कल्याण दिव्य जीवन यापन करने में ही है। भ्रातृत्व भाव का उपदेश देने के साथ-साथ इसका जीवन में अभ्यास भी किया जाना चाहिए। विचार एवं भावना दोनों एक ही आदर्श से अनुप्रेरित होने चाहिए।

प्रकृति की विकासात्मक प्रक्रिया सदैव विभिन्न स्तरों-सोपानों में सम्पन्न होती है; समस्त रचनात्मक-निर्माणात्मक कार्य विकास के सिद्धान्त के अनुसार संचालित होते हैं। विकास वास्तविक जीवन के प्रकटीकरण की प्रक्रिया है। इसके परिणामस्वरूप स्थायी उपलब्धि प्राप्त होती है। इसलिए, मनुष्य को विकास की सकारात्मक-रचनात्मक प्रक्रिया द्वारा समस्त सद्गुणों का अर्जन करना चाहिए।

यदि मनुष्य अपने सुख एवं कल्याण की कामना करता है, तो उसे समस्त प्रकार के द्वेष एवं हिंसा का परित्याग करना चाहिए, तथा शान्ति, दया एवं करुणा के स्पन्दनों का सर्वत्र प्रसार करना चाहिए। स्वार्थ, वासना, क्रोध, लोभ एवं अहंकार से रहित जीवन ही दिव्य जीवन है। प्रेम के पौधे के पोषण-संवर्द्धन के लिए आपको अपने हृदय से ईर्ष्या, द्वेष, सन्देह एवं प्रतिशोध जैसे दुर्गुणों रूपी खरपतवार (Weeds) को निकालना होगा।

विश्व के समस्त सन्त-महापुरुषों के मुख्य उपदेश यही हैं— बुरे कर्म नहीं करना, निम्न से निम्नतम प्राणी को भी किसी प्रकार की चोट नहीं पहुँचाना, किसी की निन्दा नहीं करना, अपने लाभ के लिए दूसरों को कष्ट नहीं पहुँचाना, अपवित्र आचरण नहीं करना, छल-कपट नहीं करना तथा श्रेय को छोड़कर प्रेय का वरण नहीं करना। किसी भी प्राणी के प्रति निर्दयतापूर्ण व्यवहार, माँ भगवती के प्रति ही निर्दयतापूर्ण व्यवहार है। धर्म का सार अहिंसा ही है।

सभी मनुष्य प्रेम द्वारा घृणा पर, भलाई द्वारा बुराई पर, न्याय द्वारा अन्याय पर, सत्य द्वारा असत्य पर तथा निःस्वार्थता द्वारा स्वार्थ पर विजय प्राप्त करने का मिलकर प्रयास करें। सबको शान्ति प्राप्त हो। माँ पराशक्ति के दिव्य अनुग्रह से सभी मनुष्य असत्य से सत्य की ओर, अन्धकार से प्रकाश की ओर तथा मृत्यु से अमृतत्व की ओर गतिशील हों।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

समस्त कर्मों का अध्यात्मीकरण ही जीवन का उद्देश्य है

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

एक मनुष्य संसार में रहकर अपने व्यावहारिक क्रियाकलापों को करते हुए भी, जीवन के परम उद्देश्य, आध्यात्मिक उद्देश्य की प्राप्ति कर सकता है। यह सत्य है कि आध्यात्मिक जीवन एवं सांसारिक जीवन के कार्यक्षेत्र अलग होते हैं; सांसारिक जीवन का कार्यक्षेत्र बाह्य होता है तथा आध्यात्मिक जीवन का कार्यक्षेत्र आन्तरिक होता है, यद्यपि इसकी कुछ बाह्य क्रियाएँ भी होती हैं। परन्तु ये दोनों जीवन आपका ही भाग हैं; अतः आप जहाँ हैं, वहीं आप आध्यात्मिक जीवन व्यतीत कर सकते हैं। यदि आप अपने परिवार के साथ रह रहे हैं और व्यावहारिक जीवन के विविध क्रिया-कलापों में व्यस्त हैं, तो आपका आध्यात्मिक जीवन उसी क्षेत्र-परिवेश में होना चाहिए। आपके बाह्य वातावरण-परिवेश में परिवर्तन करने मात्र से इस आन्तरिक आध्यात्मिक जीवन का निर्माण नहीं किया जा सकता है। आप वैंकूवर की अपेक्षा रोम में श्रेष्ठ आध्यात्मिक जीवन व्यतीत नहीं कर सकते हैं। पर्वत की तलहटी में रहने की अपेक्षा, उसके शिखर पर रहने से आप श्रेष्ठ आध्यात्मिक व्यक्ति नहीं बन सकते हैं। भौगोलिक क्षेत्र आपकी आध्यात्मिक स्थिति को परिवर्तित नहीं कर सकता है। केवल बाहरी स्तर पर होने वाले परिवर्तन, आपके आध्यात्मिक जीवन को वस्तुतः प्रभावित नहीं कर सकते हैं; क्योंकि यह आत्मिक जीवन है, आप जहाँ भी हैं, आपकी अन्तरात्मा भगवदोन्मुख होनी चाहिए।

यदि आपकी अन्तरात्मा भगवदोन्मुख नहीं है, यदि आप अपने हृदय से भगवान् से जुड़े नहीं हैं, तो किसी पवित्रतम स्थान में, पावनतम परिवेश में, भगवान् के मन्दिर में वास करते हुए भी आप आध्यात्मिक क्षेत्र में नहीं हैं।

सन्त-महापुरुषों ने साधकों को इस सत्य से अवगत कराने के लिए विभिन्न रूपों में प्रयास किया है। इस सम्बन्ध में मुझे एक प्रसिद्ध प्रसंग का स्मरण हो रहा है, जो अधिक प्राचीन नहीं है तथा जिससे हम सभी सुपरिचित हैं। यह स्वामी विवेकानन्द जी के गुरु श्री रामकृष्ण परमहंस देव के जीवन का एक प्रसंग है। अपने प्रारम्भिक जीवन में श्री रामकृष्ण देव, भारत की तत्कालीन राजधानी कलकत्ता के एक देवी मन्दिर में पुजारी थे। इस मन्दिर का निर्माण एक रानी द्वारा करवाया गया था। वे उस क्षेत्र के शासक की पत्नी थीं तथा अत्यन्त विशाल धन-सम्पदा की स्वामिनी थीं। उन्होंने विपुल धनराशि व्यय करके इस मन्दिर का निर्माण करवाया था। अत्यधिक वैभव-सम्पदा से सम्पन्न होते हुए भी वे अत्यन्त भक्तिमती स्त्री थीं। अपनी सम्पत्ति की देखभाल करने के उत्तरदायित्व का निर्वहन करने के अतिरिक्त, उनका सम्पूर्ण जीवन आध्यात्मिक था। वे कभी-कभी पूजा के समय मन्दिर आती थीं और ध्यान करती थीं। उस समय श्री रामकृष्ण युवावस्था में थे, उनकी आयु लगभग २४ अथवा २५ वर्ष थी। एक दिन, वह रानी गंगा जी में स्नान करने के उपरान्त, मन्दिर में बैठकर ध्यान कर रही थीं। श्री रामकृष्ण देव माँ भगवती की आराधना कर रहे थे; माँ की आराधनास्वरूप उन्हें एक स्तुति अथवा भजन गाना था। परन्तु उनके भजन गाने के पूर्व ही रानी ने उनसे अनुरोध किया, ''क्या आप यह भजन गायेंगे?'' उनके अनुरोध पर श्री रामकृष्ण देव ने वही भजन गाना प्रारम्भ किया। भजन गाते-गाते वे अचानक रुक गये, रानी

'द डिवाइन लाइफ' पत्रिका १९७४ से उद्धृत आलेख का अनुवाद

के पास गये, और उन्हें झकझोरते हुए बोले, ''यह क्या? यहाँ भी?'' इतना कहने के बाद, उन्होंने भजन गाना पुनः प्रारम्भ कर दिया। इन रानी के साथ कुछ उच्चाधिकारी एवं सुरक्षाकर्मी भी आए थे, यह देखकर वे सब अचम्भित हो गए। कुछ व्यक्ति काँपने लगे और उनमें से एक अथवा दो सोचने लगे–''अब इस पुजारी के जीवन का अन्त निकट है। रानी शीघ्र ही उसे दण्डित करने की आज्ञा देंगी।'' परन्तु, उनको और अत्यधिक आश्चर्य तब हुआ जब वह रानी उसी प्रकार शान्त बैठकर भजन सुनने लगीं जिस प्रकार एक बालिका अपने पिता की डाँट सुनकर चुप होकर बैठ जाती है। भजन एवं आराधना समाप्ति के पश्चात्, रानी मन्दिर से शान्तिपूर्वक बाहर आ गयीं जैसे कुछ हुआ ही नहीं हो। उनके साथ आए उच्चाधिकारी एवं सुरक्षाकर्मी उनके आदेश की प्रतीक्षा कर रहे थे। वे सोच रहे थे कि अब क्या होने वाला है। उनमें से एक उच्चाधिकारी ने रानी से पूछा, ''क्या आप कोई आदेश देना चाहती हैं? मन्दिर में जो हुआ, वह सब मैंने देखा। परन्तु मैं भीतर नहीं आ सकता था, इसलिए कुछ कर नहीं पाया।'' रानी ने सहज भाव से उत्तर दिया, ''नहीं, मुझे कोई आदेश नहीं देना है।'' रानी के दामाद इस मन्दिर की व्यवस्था सम्भालते थे, उन्हें जब इस विषय में ज्ञात हुआ, तो उन्होंने भी रानी से पूछा। रानी ने कहा, ''श्री रामकृष्ण पूर्णतया सही थे। मैंने ही उनसे देवी का भजन गाने का अनुरोध किया था, परन्तु जब वे भजन गा रहे थे, मैं हाईकोर्ट में हमारे राज्य से सम्बन्धित कल के मुकदमे के विषय में सोच रही थी। मैं देवी भगवती और उनकी स्तुति के सम्बन्ध में नहीं सोच रही थी, अपितु कल के मुकदमे की ही चिन्ता कर रही थी। मुकदमे के अतिरिक्त, मेरे मन में अन्य कोई विचार नहीं था, और देवी की सन्निधि में बैठकर इस प्रकार संसार-विषयक विचार करना सर्वथा अनुचित था। मेरी इस त्रुटि को दूर करना आवश्यक था, यही उन पुजारी ने किया। वस्तुतः यह कार्य उनके द्वारा नहीं, माँ भगवती द्वारा ही किया गया।'' इस प्रकार हम कह सकते हैं कि वह रानी वास्तव में मन्दिर में नहीं थीं, वे तो हाईकोर्ट में थीं । सत्य यही है कि बाहरी स्थान अथवा परिवेश नहीं, अपितु आपके अन्तर्मन की स्थिति यह निर्धारित करती है कि आप आध्यात्मिक जीवन व्यतीत कर रहे हैं अथवा सांसारिक जीवन । संसार में रहते हुए योगमय जीवन जीने का यही रहस्य है।

यदि आप अपने जीवन का अध्यात्मीकरण करते हैं, तो सब कुछ योगमय बन जाता है। पवित्र सद्ग्रन्थ श्रीमद्भगवद्गीता में जीवन के अध्यात्मीकरण की विधि का अत्यन्त सुन्दर रीति से वर्णन किया गया है। भगवान् के साथ एकत्व, भगवान् के साथ जुड़े रहना ही योग है। यदि आप भगवान् के प्रति अनन्य भक्ति एवं प्रेम द्वारा, उनसे सतत आन्तरिक सम्पर्क बनाए रखते हुए जीवन जीते हैं, तो आप योगमय जीवन जी रहे हैं चाहे आप कहीं भी रह रहे हों, कुछ भी कार्य कर रहे हों। क्योंकि आप हृदय से भगवान् के साथ रह रहे हैं, इसलिए आपका जीवन योगमय बन जाता है।

इस प्रकार प्रेम एवं भक्ति द्वारा सदैव भगवान् से जुड़े रहने का जीवन दिव्य जीवन है । भगवान् के साथ पूर्ण एकत्व ही जीवन का उद्देश्य है— इस जाग्रति के साथ व्यतीत होने वाला जीवन दिव्य जीवन है। यह योगमय जीवन है। यदि आप अपने मन-हृदय से सदैव भगवान् की सन्निधि में रहने का तथा दिन-प्रतिदिन उनका अधिक सामीप्य प्राप्त करने का प्रयास कर रहे हैं, तो वस्तुतः आप योगमय जीवन, आध्यात्मिक जीवन व्यतीत कर रहे हैं चाहे आपके बाह्य जीवन का रूप कुछ भी हो।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

तिरेसठ नयनार सन्तः

चेरामन पेरुमल नयनार

परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

चेरामन पेरुमल नयनार का जन्म कोडुंकोलूर में हुआ था। यह मलै नाडू अथवा आज के केरल प्रान्त की राजधानी थी। वे उन कोथेयारों के राजघराने में जन्मे थे जो वैसे उदियान परिवार के नाम से जाने जाते थे। चेरामन नाम सामान्यतया सभी चेराओं के लिए उपयोग किया जाता था। पेरुमल उन्हें राज्याभिषेक के उपरान्त उपाधि के रूप में दिया गया था। वैसे उनका वास्तविक नाम पेरु-मा-कोथेयार था। वे अति उत्तम संस्कारों से सम्पन्न थे। जब वे अभी बालक ही थे, तभी से भगवान् शिव के परम भक्त थे और आयु के साथ-साथ उनकी भगवान् के प्रति भक्ति भी गहन होती गयी थी। विवेक और वैराग्य उनमें चरम सीमा तक विकसित हो गये थे। वे राज्य पर शासन करना नहीं चाहते थे। अतः जब वे वयस्क हुए, तो संसार को त्याग कर तिरु अंचैकलम चले गये और वहाँ शिव भक्ति में तल्लीन हो गये। राज्य पर संगोल पोरयान शासन करने लगा। किन्तु उसे भी शीघ्र ही लौकिक जीवन की असारता का बोध हो गया और उसने भी सांसारिक सुखों का त्याग कर दिया! उसकी कोई सन्तान नहीं थी अतः सिंहासन रिक्त हो गया। वह तिरु अंचैकलम गये और पेरु-मा-कोथेयार को सिंहासनारूढ़ होने के लिए याचना करने लगे। यद्यपि वे यह सोच कर कि इस प्रकार उनकी दैनिक पूजा में बाधा होगी, शासक बनने के लिए अनिच्छुक थे, तथापि इसे भगवद्देच्छा समझ कर उसके समक्ष शीश झुका दिया। उन्होंने मन्दिर में जा कर भगवान् के सामने प्रार्थना की। भगवान् ने उन्हें सिंहासनारूढ़ होने की आज्ञा दी। भगवान् की कृपा से वे राजगद्दी पर बैठ कर अत्यन्त बुद्धिमत्ता और न्यायपूर्वक शासन करने लगे। वे सभी भाषाएँ, यहाँ तक कि पक्षियों की भाषा भी समझ लेते थे। भगवान् ने उन पर समस्त ऐश्वर्यों की, सम्पूर्ण क्षमताओं की और सुख-सुविधाओं की वृष्टि की।

राज्याभिषेक होने के उपरान्त, वे मन्दिर में गये और भगवान् का पूजा करने के पश्चात् वापस महल की ओर लौट रहे थे तब उन्होंने एक धोबी को देखा जिसके सारे शरीर पर श्वेत रेत और कीचड़ लगा हुआ था। इस दृश्य को देखते ही चेरामन मन्त्रमुग्ध हो गये क्योंकि उन्हें उस धोबी के स्थान पर भस्म-विलेपित भगवान् शिव के दर्शन हो रहे थे । उनके भावों का ईश-चेतना में ऊर्ध्वगमन हो चुका था। वे हाथी से नीचे उतर गये और धोबी के निरन्तर विरोध करने पर भी उसके चरणों में लोटने लगे। चेरामन की ऐसी प्रगाढ़ भक्ति को देख कर सभी आश्चर्यचकित रह गये।

भक्ति और धर्मपरायणता के अनेक कृत्यों के कारण उन्होंने भगवान् शिव की कृपा प्राप्त कर ली थी। भगवान् ने उनके पास संगीतकार एवं भक्त बानापतैर को हाथ में एक ताड़-पत्र दे कर भेजा जिस पर स्वयं भगवान् द्वारा चेरामन के लिए प्रशंसात्मक गीत लिखा हुआ था। गीत के शब्द इस प्रकार थे, 'हे महान् कवियों को बहुमूल्य उपहारों से सम्मानित करने वाले सम्राट्, प्रेमपूर्वक अपनी प्रजा का पालन करने वाले सम्राट्! तुम्हारी जय हो! तुम्हारी भक्ति और दानशीलता से मैं अत्यन्त प्रसन्न हूँ। बानापतैर नाम का यह सन्देश-वाहक, जो कि तुम्हारी तरह ही महान् भक्त है, यह एक सुप्रसिद्ध संगीतज्ञ भी है और यह अपने प्रिय वाद्य याज़ पर सदैव मेरा स्तुतिगान किया करता है। यह तुम्हारे दर्शन करने के लिए आया है। इसका धन-सम्पदा और बहुमूल्य उपहारों सहित स्वागत-सत्कार करो।' भगवान् का यह गीत पढ़ कर उनके आनन्द का पारावार न रहा और

हर्षातिरेक से वे धरती पर लोटने लगे। उन्होंने बानापतैर से कहा, 'हे उदारात्मन, कृपया मेरा सब कुछ ले लें और मेरे इस राज-पाट को भी स्वीकार करें।' सम्राट् की भक्ति देख कर बानापतैर हतप्रभ हो गया और कहा, 'राजन्, आपके दर्शन करके मैं अति प्रसन्न हूँ। मैं केवल वही ग्रहण करूँगा जो मेरे लिए अति आवश्यक है, क्योंकि यह भगवान् का आदेश है।' उसे जितनी आवश्यकता थी उतना स्वीकार किया और हाथी पर बैठ कर कोडुनकोलूर से चला गया। चेरामन उसे नगर-सीमा तक छोड़ने गये।

चेरामन नटराज भगवान् के प्रगाढ़ भक्त थे। उन्होंने अपनी देह, मन और आत्मा भगवान् नटराज को समर्पित कर दिया था। वे भगवान् की प्रतिदिन पूजा किया करते और उनकी कृपा से, अपनी प्रार्थना के समय, वे भगवान् के नृत्य के समय उनके नूपुरों से उत्पन्न होने वाली संगीतमय ध्वनि सुना करते थे। एक दिन, न जाने क्यों प्रार्थना के समय उन्हें नित्य की भाँति दिव्य ध्वनि सुनाई नहीं दी। इससे चेरामन के हृदय को बहुत आघात पहुँचा। उन्होंने सोचा कि उनसे अवश्य ही कोई बहुत बड़ी त्रुटि अथवा पाप हुआ है अतः उन्होंने तलवार से अपने जीवन का अन्त कर लेने का निश्चय किया। तत्काल ही उन्हें एक दिव्य ध्वनि का आभास हुआ और साथ ही आकाशवाणी सुनाई दीः 'ओ भले व्यक्ति, मेरा मित्र नाम्बी आरुरार तिल्लै आया है और वह अत्यन्त मधुर तमिल भजन गा रहा था। मैं पूर्णतया उन्हें सुनने में निमग्न हो गया था इसलिए अपनी नूपुर ध्वनि से तुम्हें आशीर्वादित करने में विलम्ब हो गया।' भगवान् सुन्दरार और चेरामन में परस्पर मैत्री स्थापित करवाना चाहते थे, इसलिए उन्होंने चेरामन से सुन्दरार की इतनी प्रशंसा की। भगवान् नटराज की पूजा करने और सुन्दरार से भी मिलने की तीव्र इच्छा लिए हुए चेरामन तुरन्त तिल्लै के लिए चल दिये। तिल्लै में भगवान् की एक झलक ने ही उन्हें सम्मोहित कर दिया। उन्होंने नटराज पर 'पौन वानन्थु अन्थादि' भजन गाया। इसकी प्रशंसा में भगवान् ने अपने नूपुरों की संगीतमय ध्वनि से उन्हें आशीर्वादित किया। चेरामन दिव्य आनन्द के सागर में गोते लगा रहे थे।

चेरामन के तिल्लै पहुँचने से पहले ही सुन्दरार वहाँ से प्रस्थान कर चुके थे। चेरामन तब तिरुवारुर की ओर चल दिये जहाँ उनकी भेंट सुन्दरार से हुई। दोनों परस्पर आलिंगनबद्ध हो कर मिले और फिर एक दूसरे के चरणों में लोटने लगे। वे परस्पर घनिष्ठ मित्र बन गये। तिरुवारुर में चेरामन ने त्यागराज भगवान् पर सुप्रसिद्ध 'तिरु मुम्मनिकोवै' की रचना की।

फिर वे वेदारण्यम् गये। वहाँ चेरामन ने भगवान् पर अपना 'तिरु अन्थाति' गाया। मार्ग में बहुत से मन्दिरों के दर्शन करने के उपरान्त वे मदुरै पहुँचे। पाण्ड्या सम्राट् ने उनका स्वागत किया। चोला राजकुमार पाण्ड्या सम्राट् के पास रुके हुए थे, उन्होंने भी उनका स्वागत किया। उनके साथ महान् सन्तों ने बहुत से मन्दिरों के दर्शन किये। राजाओं से विदाई ले कर चेरामन और सुन्दरार तिरुवारूर लौट आये। वहाँ से चेरामन के अनुरोध पर सुन्दरार उनके साथ कोडुंकोलूर चले गये। वहाँ चेरामन ने सुन्दरार को हाथी पर विराजमान करके पूरे नगर में शोभा यात्रा निकाली।

जब सुन्दरार तिरुवारुर लौटे तो उन्होंने चेरामन को देश पर न्याय एवं बुद्धिमत्तापूर्वक शासन करने का निर्देश दिया। चेरामन ने सन्त की आज्ञा का यथावत् पालन किया। आगामी अवसर पर जब सुन्दरार कोडुंकोलूर आये हुए थे तो एक दिन सुन्दरार अचानक महल छोड़ कर पावन तिरु अंचैकलम मन्दिर चले गये और वहाँ भगवान् की कृपा प्राप्त करके मोक्ष पा गये। अन्तर्दृष्टि से चेरामन को सुन्दरार के मोक्ष का बोध हो गया और वे भी भगवान् के चरण कमलों में स्थान पा गये, जैसा कि हमने इससे पूर्व ही सुन्दरमूर्ति नयनार का जीवन-चरित पढ़ते समय देखा था। कैलाश धाम में चेरामन को भगवान् के प्रमुख गण का पद प्राप्त हुआ।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

आपका शान्ति–दूत :

शान्ति कैसे खोजें

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

(पूर्व–अंक से आगे)

चार सम्बन्ध

पतंजलि ने संसार के प्रति एक मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण का उल्लेख किया है, जिसे उन्होंने शान्ति का मार्ग कहा है। यदि आप अपनी शान्ति को अप्रभावित रखना चाहते हैं तो आपके ये जो चार सम्बन्ध हैं, उनके प्रति व्यवहार करने के कतिपय विशेष नियमों का पालन करें। पतंजलि कहते हैं कि अपने सहयोगियों, मित्रों, सहकर्मियों और साथियों के साथ मैत्रीपूर्ण भाव रखें। यदि वे प्रसन्न हैं तो आप भी प्रसन्न हों और क्योंकि वे प्रसन्न हैं, इसलिए ईर्ष्यावश आप दुःखी न हों। कभी भी उनकी हानि हो जाने की कामना न करें, क्योंकि प्रायः सहकर्मियों में परस्पर प्रतिस्पर्धा की भावना उत्पन्न हो जाती है, जो आपकी शान्ति के लिए अच्छी नहीं है। यदि इस अति सामान्य मानवीय स्वभाव के समक्ष आप भी घुटने टेक देते हैं तो आपके लिए यह अत्यन्त बुद्धिहीनता पूर्ण होगा। यदि आप दोनों एक ही प्राप्ति के लिए प्रयत्न कर रहे हैं और आप उसमें असफल हो जाते हैं, दूसरा सफल हो जाता है, तो आप स्वयं को समझा सकते हैं, 'फिर क्या हुआ? यह भी अच्छा है। किसी एक ने तो सफल होना ही था, और मैं इससे प्रसन्न हूँ।' यदि दूसरा व्यक्ति प्रसन्न है, यदि उसे सफलता मिली है, अथवा उसे प्रसिद्धि मिली है, तो आप उसके लिए प्रसन्न होते हैं और तब ईर्ष्या से आपका मन नहीं जलता। इसलिए पतंजलि का कथन है कि जिनके साथ आपके समानता के सम्बन्ध हैं, उनके प्रति मैत्री का भाव रखें। तब आपके मन में शान्ति रहेगी, हृदय की प्रफुल्लता बनी रहेगी। अतः आपका दृष्टिकोण यह होना चाहिए— अपने बराबर के लोगों के साथ प्रेमपूर्ण मित्रता की और उनका भला चाहने की भावना बनाये रखना।

अपने से किसी भी प्रकार से श्रेष्ठ व्यक्ति—जो आपसे शक्ति में, क्षमताओं में, बुद्धि में, कौशल में या पद में ऊँचे, बड़े अथवा अधिक हैं—उनके साथ सम्बन्धों में धैर्यता बनाये रखें। आप स्वयं क्षुब्ध न हों और वे भी आपको उद्विग्न न कर सकें। कई बार उनकी उपस्थिति से व्यक्ति किंचित् संकोच और व्यग्रता का अनुभव करने लगता है! उस समय वेदान्तीय भाव बनाये रखें— अन्ततः, वह भी आपकी तरह एक मनुष्य ही है, शेष सब–कुछ तो मात्र गुण या उपाधियाँ ही हैं। शान्त समचित्तता अपनायें, तब आपका मन प्रशान्तावस्था में रहेगा। अधिक भय अथवा दबाव में न आ जायें, अपितु उनकी उपस्थिति में धैर्यशील रहें। अमरीकियों के लिए मुझे इस एक विषय पर अधिक कहने की आवश्यकता नहीं लगती—उनमें पहले से ही स्वाभाविक रूप से समानता का भाव विद्यमान है। किन्तु कुछेक देशों में पद के स्तर के कारण उत्पन्न होने वाला यह अन्तर बहुत अधिक है, अतः उनसे इस पर चर्चा करने की आवश्यकता होती है।

जो लोग किसी भी प्रकार से आप से न्यून हैं, उनको हीन भाव से न देखें, उनके प्रति अभद्रता का भाव न अपनायें और किसी प्रकार का दबाव न डालें। ऐसा करने से आप में स्वयं के श्रेष्ठ होने की भावना पनपने लगेगी जो परस्पर के अच्छे सम्बन्ध होने के प्रतिकूल है। किन्तु प्रायः हम ऐसा करने लगते हैं—अपना दबाव बनाने, उनका ध्यान न रखने, दूसरों की भावनाओं की परवाह न करने और उनके प्रति कठोर रवैया रखने लगते हैं। यह मानव स्वभाव की कमज़ोरी है, और हम प्रायः इसके वश में हो जाते हैं। वास्तव में तो जो हम से किसी भी प्रकार से न्यून हैं, वह सामाजिक स्तर में हों, धन–सम्पत्ति में हों, पद या क्षमताओं में हों, भले ही किसी भी प्रकार से हों, उनके लिए हमारे मन में करुणा और दया होनी चाहिए, आप दयालु और सहानुभूतिशील बनें रहें। तब आपके मन की शान्ति बनी रहेगी।

इस शृंखला में चौथा स्थान दुष्ट लोगों का आता है। संसार में सदा से ही ऐसी प्रवृत्ति के लोग हैं। हम उनके कारण

प्रायः विकल हो जाते हैं, किन्तु उसका कोई लाभ नहीं है। वे तो जैसे हैं वैसे ही रहेंगे, उनमें परिवर्तन होने वाला नहीं है। बस आप उनके प्रति उदासीन रहें, क्योंकि इस परिस्थिति में उदासीनता ही बुद्धिमत्ता है। यदि आप व्याकुल या परेशान होना नहीं चाहते तो बस उनके प्रति उपेक्षा का भाव रखें। यह चार प्रकार के भाव हैंः समान लोगों के लिए स्नेहमय भाव; श्रेष्ठ व्यक्तियों के प्रति समचित्तता और साम्यावस्था का भाव; अपने से कम या छोटे लोगों के लिए दया और सहानुभूति का भाव और दुष्ट प्रवृत्ति वालों के प्रति उदासीनता और उपेक्षा का भाव। ऐसी भावना सहित व्यवहार बनाये रखना मन की शान्ति के अनुकूल है और यही राज योग का सार है।

मन की शान्ति के लिए एक अन्य आवश्यक विषय यहाँ ध्यान देने योग्य है। आपसे कभी कुछ अनुचित हो गया हो या जो करना चाहिए था वह न कर सके हों, तो उसके लिए निरन्तर अपराध-बोध से ग्रसित रहना आपको अशक्त बना देता है। यदि अपराध-बोध की इन भावनाओं ने आपको एक समुचित सीमा से बहुत अधिक ग्रस लिया है, तो ये एक ऐसा नकारात्मक बोझ बन जाती हैं जो आपको नीचे की ओर खींचने लगती हैं, और तब ये आपको अत्यधिक अप्रभावी बना सकती हैं। अपराध-बोध की यह भावना यदि आपको उदास बना देती है और आप अपने किये गये अथवा न किये गये कार्य के लिए उचित ढंग से पश्चात्ताप करते हैं, तो यह स्वाभाविक और उचित है। पश्चात्ताप अवश्य करें और फिर कभी वैसा न करने का संकल्प लें और बस फिर उसे भूल जायें। आप उस घटना से अग्नि-परीक्षा में से शुद्ध हो कर निकल आये हैं। और अब वह समाप्त हो चुकी है।

एक बार जब उद्देश्य पूर्ण हो गया है, तो अपराध-बोध की भावना को दूर फेंक दें। आपने जो भी किया था, वह एक मनुष्य की दृष्टि में घृणास्पद या पापपूर्ण कार्य हो सकता है किन्तु भगवान् की दृष्टि में नहीं, क्योंकि भगवान् पूर्णरूपेण क्षमाशील हैं। अतः यह जान कर रखें कि आप उनके समक्ष खड़े हैं तो उनकी दृष्टि पड़ते ही आप को उनसे क्षमा प्राप्त हो चुकी है। इतना बड़ा कोई भी पाप नहीं है, जिसे भगवान् क्षमा न कर सकें, इसलिए अपराध-बोध की भावनाओं से स्वयं को मुक्त कर दें। अपने आप को इस शक्तिह्रासक, कष्टदायी नकारात्मकता से ऊपर उठायें और परिशुद्ध हो कर उठ खड़े हों। ये ऐसे विभिन्न स्रोत हैं जो आपको जीवन के प्रलोभनों और समस्याओं से सफलतापूर्वक बाहर निकलने की क्षमता और आन्तरिक शक्ति देंगे, और ये आपके लिए उस शान्ति के भी आवश्यक स्रोत हैं जिसे आपने अपने इस जीवन में प्राप्त करना है। इन अन्तर्निहित गुणों के द्वारा आप शान्ति प्राप्त कर सकते हैं और उसे बनाये भी रख सकते हैं।

आपको वास्तविक प्रारम्भिक बिन्दु पर पुनः वापस ला कर मैं इस विषय को समाप्त करता हूँ। शक्ति, क्षमता और शान्ति का सर्वोच्च स्रोत, आत्म-भाव है। और वह है, अपनी गलत पहचान जो समस्त दुर्बलताओं कष्टों और चिंताओं का मूल स्रोत है, उसी में उलझे रहने में नहीं, अपितु अपने परम सत्य की, अपनी वास्तविकता की और अपने निज स्वरूप की जागरूकता में स्थित रहना। अपनी वास्तविक आन्तरिक आध्यात्मिक पहचान में दृढ़तापूर्वक स्थिति बनाये रखना ही शक्ति और शान्ति का मूल स्रोत है।

ये विचार आपके ध्यानपूर्वक विश्लेषण करने, अध्ययन करने, मनन करने और फिर अपने जीवन में उतारने के लिए हैं। ये विचार जो मैंने परम पूज्य और श्रद्धेय गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के नाम से आपके समक्ष रखे हैं, इनसे स्वयं को समृद्ध करें और लाभान्वित हों। भगवान् के आशीर्वाद आप पर हों! उनकी कृपा हो और आपका आत्म-स्वरूप आपके साथ हो! जब आत्म-जागरूकता रहती है तो अनेकों समस्याएँ और उलझनें लुप्त हो जाती हैं। जब आत्म-भाव साथ नहीं होता, उसके स्थान पर उपाधि—गलत व्यक्तित्व—छाया रहता है, तब बहुत सी समस्याएँ और मुसीबतें उत्पन्न हो जाती हैं। हम सदैव निज आत्मा में निवास करें, यही सम्पूर्ण सार है। आपके अन्तर्मन में सदा उज्ज्वल प्रकाश हो, अन्धकार नहीं! वास्तविक क्षमताओं, शक्ति और शान्ति का मूल स्रोत आपका निज आत्म स्वरूप है! ॐ तत् सत्।

(समाप्त)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

धार्मिक उत्सवों का आध्यात्मिक अभिप्राय:

प्रतिभा के धनी शंकर

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

(पूर्व अंक से आगे)

आदि शंकराचार्य के सिद्धान्त को समझना सहज नहीं है। मुझे विश्वास नहीं कि आज भी अधिकतर मानव-जाति वास्तव में इसे समझती है। यह मात्र एक सतही शब्द 'अद्वैत' नहीं है। अद्वैत का क्या तात्पर्य है? यह समझना ही स्वयं में कठिन कार्य है। यह दूसरी प्रणालियों के विपरीत कोई प्रणाली नहीं है, वरन् मूल्यों को समझने का एक उपाय है जिससे हम प्रचलित विचार-प्रणाली का स्वस्थ रूप में समन्वय कर सकते हैं तथा दर्शन-प्रणाली को आकार दे सकते हैं जिससे जीवन की प्रत्येक अवस्था में हम प्रसन्न रह सकें। मैं इस दार्शनिक पृष्ठभूमि के विस्तृत विवरण में नहीं जाना चाहता। परन्तु इतना कहना पर्याप्त है कि शंकर का वेदान्त उन विविध प्रकार की विचारधाराओं के समाधान के रूप में आया जिनसे लोगों के दैनिक व्यवहार में भी अनावश्यक विरोध उत्पन्न हो गया था, तथा उन्होंने ऐसा वेद तथा उपनिषदों के आदेशों के विपरीत जाये बिना किया। शंकर के तर्कों में शास्त्र तथा तर्क सहायक थे। वे एक महान् तार्किक थे, उनके जैसे तार्किक की कल्पना सामान्यतया कठिन है, उन्होंने वेद तथा उपनिषदों के अन्तःप्रज्ञा प्रकाश के विरुद्ध जाये बिना अपने तर्कों को पूर्णतया तर्क की प्रणाली पर आधारित किया। प्रत्येक तर्क न्यायसंगत था जिसका परिणाम अखण्डनीय होता था। परन्तु यह उपनिषद्, भगवद्गीता तथा वेदसंहिताओं जैसे शास्त्रों के प्रमाण पर आधारित था। वे शास्त्र की वैधता को तर्क की परिसीमा तथा मूल्य के साथ सम्बद्ध करने आये थे। शंकर ने घोषित किया कि अन्तःप्रज्ञा बुद्धि के विपरीत नहीं है। न हम यह कह सकते हैं कि बुद्धि स्वयं में परिपूर्ण है। बुद्धि के परिणामों की पुष्टि श्रुतियों के प्रकाश द्वारा होनी है। श्रुति, युक्ति तथा अनुभव— शास्त्र, तर्क तथा अनुभव— इन सभी का लक्ष्य एक होना चाहिए। तर्क हेतु शास्त्र आधार है, जहाँ तर्क शास्त्र के उद्घाटन के लिए शक्ति प्रदान करता है, दोनों प्रत्यक्ष अनुभव की ओर ले जाते हैं। वास्तविकता अनुभव है। ब्रह्मसाक्षात्कार परमात्मा के अनुभव के समान है।

दुर्भाग्यवश, आज हमारे समक्ष वेदान्त-दर्शन का कोई सटीक रूप नहीं है। वे सब यहाँ-वहाँ बिखरे हुए हैं। शंकर का पूर्ण दर्शन किसी एक पुस्तक में उपलब्ध नहीं है। आप कहीं भी लिखी हुई कोई भी पुस्तक पढ़ते हैं, परन्तु आपको उनका सम्पूर्ण दर्शन उपलब्ध नहीं होगा। केवल मात्र उसका एक भाग होगा अथवा उसका एक पक्ष होगा, जिससे सदैव दर्शन का त्रुटिपूर्ण रूप प्रस्तुत होता है। यह दुर्भाग्यपूर्ण है, परन्तु यह समझा जा सकता है क्योंकि एक व्यक्ति के लिए इस एक सविस्तार सम्पूर्ण दर्शन के समस्त पक्षों पर लिखना या प्रकाश डालना सहज नहीं है। उपनिषद् स्वयं सविस्तार हैं तथा उनकी व्याख्या, जो वेदान्त की प्रणाली है, स्वाभाविक रूप में बहुआयामी होगा। आप कोई विशेष पुस्तक पढ़ कर यह नहीं कह सकते कि आपने वेदान्त समझ लिया है, क्योंकि समस्त पुस्तकें कुछ पक्षों से सम्बन्धित हैं— देखने का सिद्धान्त अथवा इसका केवल तार्किक भाग अथवा केवल साधना-पक्ष इत्यादि। श्रीहर्ष का 'खण्डनखण्ड खाद्य' अथवा चित्सुख की 'तत्त्वप्रदीपिका' अथवा मधुसूदन सरस्वती की 'अद्वैत सिद्धि' में अद्वैत वेदान्त के उच्चकोटि की व्याख्या है, परन्तु

इन सभी पुस्तकों को पढ़ने के उपरान्त भी आप वेदान्त के सार को नहीं समझ पायेंगे; क्योंकि वे केवल अद्वैत के कुछ परिणामों तक ले जाने वाले तर्क हैं, उनकी पूर्ण रूप नहीं। आप शंकर का ब्रह्मसूत्रभाष्य भी पढ़ें, तब भी उनकी पूर्ण शिक्षा नहीं समझ पायेंगे। शंकर की शिक्षा के सम्पूर्ण पक्ष के पूर्ण रूप को देखने के लिए गुरु-शिक्षा आवश्यक है।

यह वास्तव में रोचक है कि समय व्यतीत होने के साथ अद्वैत वेदान्त का भाग्य बौद्धधर्म के सदृश था। इसका गलत निरूपण हुआ। जिस प्रकार बुद्ध को गलत समझा गया, जिस प्रकार यीशु को भी गलत समझा जा रहा है उसी प्रकार आचार्य शंकर को भी उचित रूप में नहीं समझा गया। इन गलत समझे गए व्यवहारों का विरोध करने के लिए रामानुज, मध्व तथा अन्य आचार्यों का पदार्पण हुआ। आप पूर्णतया सन्तोषजनक रूप में आत्मा के परमात्मा के साथ सूक्ष्म सम्बन्ध की व्याख्या नहीं कर सकते। यद्यपि दर्शन के अनेक सम्प्रदाय हो गये हैं, परन्तु वे पूर्ण रूप न हो कर खण्डित अंग जैसे हैं। अंग-प्रत्यंग कट कर इधर-उधर बिखरे होने से यह तात्पर्य नहीं कि हमारी मानवीय प्रणाली पूर्ण है। दुर्भाग्यवश, ये केवल खण्डित अंग हैं—द्वैत, अद्वैत तथा विशिष्टाद्वैत इत्यादि। परन्तु हमारा विचार अत्यन्त सन्तोषजनक तथा प्रसन्न नहीं है। अतः, यह आवश्यक है कि मानव-उद्देश्य की पूर्णता का ध्यान रखते हुए बिना किसी पक्षपातपूर्ण दृष्टिकोण के एक नये अभिविन्यास का प्रयास किया जाये, केवल सम्प्रदाय अथवा विचार-सम्प्रदाय के रूप में नहीं। ऐसा प्रयास होना है तथा इसकी सफलता पूर्णतया उस मनुष्य की कुशलता पर निर्भर है, क्योंकि शंकर स्वयं प्रतिभाशाली थे।

शंकराचार्य की रचनाएँ उनकी दार्शनिक गहनता के लिए ही अध्ययन नहीं की जानी चाहिए, वरन् उनकी भाषा की सुन्दरता के लिए भी पढ़ी जानी चाहिए। हाँ, यदि आपको संस्कृत का ज्ञान नहीं है, तो आप उनकी शैली की प्रशंसा नहीं कर सकते। 'वाक्यं प्रसन्न-गम्भीरम्'— उनके वाक्य अत्यन्त सरल, गहन तथा सुन्दर हैं। उनके तर्क क्लिष्ट नहीं हैं। वे अत्यन्त साधारण हैं, परन्तु गहनता तथा अलंकारिक सौन्दर्य से परिपूर्ण, जो आप कालिदास जैसे कवियों में ही पायेंगे। वस्तुतः, शंकराचार्य ने टीका अधिकतर गद्य में ही लिखी, यद्यपि उन्होंने विभिन्न प्रकार के काव्य की रचना भी की है। वे इतने सरल हैं, इतने स्पष्ट तथा सुन्दर भी। संस्कृत भाषा के सौन्दर्य तथा दार्शनिक ज्ञान की गहनता एवं हमारे व्यावहारिक जीवन में जो सहायता वे प्रदान कर सकते हैं, उस हेतु उनकी रचनाओं का अध्ययन करना है। शंकराचार्यकृत 'प्रबोधसुधाकर' नामक एक सुन्दर कविता है। यह अत्यन्त सुन्दर रचना है क्योंकि इसमें भक्ति तथा वेदान्त का मिश्रण है। शंकराचार्य भक्त भी थे। सभी वेदान्ती भक्त भी होते हैं। यह अत्यन्त रहस्यमय है। मधुसूदन सरस्वती कट्टर वेदान्ती थे, परन्तु वे भगवान् कृष्ण के भक्त थे। हमें नहीं पता कि किस प्रकार जोड़ें। परन्तु वे थे।

स्वामी शिवानन्द जी महाराज आदि शंकराचार्य के महान् प्रशंसक थे तथा उनकी रचनाओं में आप शंकर की आत्मा पायेंगे। यदि आप स्वामी शिवानन्द जी महाराज को भलीभाँति समझ सकते हैं, तो आप शंकराचार्य को भी समझ सकते हैं। वस्तुतः, दोनों को समझना अत्यन्त कठिन है क्योंकि वे बहुमुखी प्रतिभा के धनी हैं। अतः, हम उनकी रचनाओं का अध्ययन करें तथा वेदान्त एवं भक्तिपूर्ण व्यावहारिक जीवन जीने का प्रयास करें।

(समाप्त)

(अनुवादिका : मेधा सचदेव)

शिवा के प्रवचन – देहरादून में:

श्री गिल

परम पूज्य श्री स्वामी वेंकटेशानन्द जी महाराज
(पूर्व अंक से आगे)

श्री राम रत्न जी के घर से वापस लौटते समय शिवा ने प्रेम नाथ जी से श्री गिल जी के निवास पर ले जाने का अनुरोध किया।

जब शिवा ने उनके घर में प्रवेश किया तो वहाँ खड़े हुए एक पाँच वर्ष के बालक से उन्होंने अत्यन्त सरलतापूर्वक प्रश्न किया, ''क्या मैं वही स्वामी हूँ या कोई और हूँ?''

श्री गिल जी दून हॉस्पिटल की मैट्रन लॉरेंस के मित्र हैं। जब मैट्रन लॉरेंस ने उनसे चर्चा की कि उनके चिकित्सालय में एक संन्यासी ठहरे हुए थे, उन्होंने बताया कि वह एक मद्रासी संन्यासी को जानते थे जिनका हरिद्वार में आश्रम था और यह भी कहा कि यदि ये वही संन्यासी हैं तो उनकी बहुत इच्छा है कि वह चिकित्सालय में उनसे मिलने जायें। शिवा ने श्री गिल को चिकित्सालय तक आने का कष्ट देने के स्थान पर स्वयं उनके आवास तक जाने का चयन किया।

''नहीं'' श्री गिल ने उत्तर दिया, और तुरन्त आगे कहा, ''किन्तु आपने यहाँ आ कर हम पर अत्यधिक कृपा की है, स्वामी जी!''

प्रेम नाथ जी ने एक घण्टे का वक्तव्य स्वामी शिवानन्द जी के जीवन और उद्देश्य विषय पर दिया और शिवा के उन समस्त विलक्षण गुणों का विस्तृत वर्णन किया जो शिवा को उन असंख्य नकली साधुओं से भिन्न करते हैं जो हमारी इस पावन धरा को दूषित ही कर रहे हैं।

''आज कल हमारे पास न तो समय है और न ही इतनी योग्यता है कि वेदों तथा अन्य सद्ग्रन्थों को समझ सकें। स्वामीजी ने अपनी पुस्तकों के माध्यम से अत्यन्त सरल एवं बोधगम्य ढंग से उनका सार प्रस्तुत कर दिया है।

मैंने बहुत से 'बड़े-बड़े' साधु देखे हैं; वे सब केवल धन के पीछे लगे हुए हैं, बेचारे भोले भाले अज्ञानी लोगों को बहला-फुसला कर उनका सब-कुछ लूट लेने में संकोच नहीं करते। किन्तु स्वामी जी को जितना मिलता है, उससे कहीं अधिक वे देते, दे देते और देते ही जाते हैं। उनका हृदय इस विश्व के समान विशाल है। वे सदा मानवता की सेवा में संलग्न रहते हैं।

स्वामीजी ने संन्यास का अत्यन्त उच्च आदर्श स्थापित किया है। आज कल गिने चुने ही सच्चे साधु दिखायी देते हैं, और स्वामीजी उनमें अग्रगण्य हैं। वास्तव में बहुत से अन्य साधुओं के साथ कटु अनुभव होने के उपरान्त इनके सान्निध्य में, इन में से उस पावनता की, प्रेम की, सेवा और त्याग की सुगन्धि, जो इनके व्यक्तित्व में से प्रस्फुटित होती है, उसे पा कर मैं स्वयं को प्रेरित, उन्नत और आनन्दित अनुभव करता हूँ। हमारे मध्य स्वामीजी की उपस्थिति समस्त मानवता के लिए एक महान् वरदान है।''

यद्यपि शिवा ने श्री गिल के आवास में पूर्णतया एक अनजान के रूप में प्रवेश किया था, तथापि उन्होंने श्री गिल से जब विदाई ली तब वे पूरी तरह से मानो उनके साथ एक हो चुके थे। यह विदाई श्री गिल के लिए अत्यन्त कष्टदायी थी। शिवा ने उनको आश्रम आने का निमन्त्रण दिया और कार में बैठ गये।

डॉ. रॉय और श्री गिल मित्र बन गये। शिवा ने जब देखा कि श्री गिल तेलगु में वार्तालाप कर सकते हैं, तभी शिवा ने उन दोनों को परस्पर परिचित करवा दिया।

शिवा द्वारा प्रेम नाथ जी की सेवा

प्रेम नाथ जी के शब्द लगभग भविष्यवाणी सिद्ध हुए। वह अपनी कार स्वयं ही चला रहे थे और वह चिकित्सालय के निकट पहुँचे ही थे कि उन्हें अपना शिर घूमता सा प्रतीत हुआ। कठिनाई के साथ वे चिकित्सालय-परिसर में गाड़ी खड़ी कर पाये और जब तक नीचे उतरे तो बिना सहारे के उन्हें चलना तक कठिन प्रतीत हुआ। शिवा ने चिन्ता सहित उनके स्वास्थ्य के सम्बन्ध में प्रश्न किया तो उन्होंने उत्तर दिया, ''कुछ नहीं है स्वामीजी, सम्भवतया पित्त-दोष के कारण होगा।''

''ओ जी! आपको कम-से-कम आधे घण्टे के लिए यहाँ पर पूरी तरह से आराम करना चाहिए। दयानन्द जी! शीघ्र थोड़ी कॉफ़ी तैयार करें। डॉ. रॉय! थोड़ा उद्दीपक-मिश्रण तैयार कर दें। शाश्वतजी! गाड़ी के लिए कोई अन्य चालक ले आयें। वह स्वयं गाड़ी चला कर घर नहीं जा सकेंगे। पुरुषोत्तम! तुरन्त डॉ. मित्रा को बुलायें!'' पल भर में सारी व्यवस्था हो गयी। शिवा प्रेम नाथ जी के साथ-साथ चल रहे थे। उन्होंने पहले वार्ड में जा कर प्रेम नाथ जी के लेटने के लिए शैया तैयार करवा दी थी। उन्होंने भली भाँति द्वार बन्द किया और सब को मौन रहने के लिए कहा।

तत्काल ही वे पुनः नीचे चले गये और अति शीघ्रता से कम्पाउडर से उद्दीपक-मिश्रण तैयार करवाया।

१५ मिनट से भी अधिक समय तक शिवा आत्मविस्मृत हो कर प्रेम नाथ जी की देख-रेख में संलग्न रहे। कार-चालक भी पहुँच चुका था। जब प्रेम नाथ जी ने स्वयं को पूर्णतया स्वस्थ अनुभव किया और शिवा से विदा ले कर वापस लौटने लगे तो शिवा ने शाश्वतस्वामी जी और डॉ. रॉय को उन्हें घर तक सुरक्षित छोड़ कर आने के लिए साथ भेजा।

ऐसी ही स्नेहपूर्ण देख-रेख वे सभी की करते हैं। वे सब के हृदय-सम्राट् हैं, तो इसमें आश्चर्य क्या है!

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

गीता मनुष्य को पूर्णता की ओर लक्ष्य करती है जिससे कि वह ईश्वरीय बन जाये। श्री कृष्ण जी का जीवन ही गीता के आदर्शों का सर्वोत्तम उदाहरण है। उनका जीवन ही गीता की सर्वोत्तम टिप्पणी है। कृष्ण के समान बनना ही गीता का आदर्श है। ऐसा बनने के लिए मनुष्य को भक्त, दार्शनिक, योगी तथा कर्मयोगी में से कोई एक नहीं बनना है, वरन् सब बनना है एक-साथ ही। वह किसी भी मार्ग को अपने स्वभावानुसार चुन सकता है; परन्तु उसे अनुभव होगा कि एक मार्ग में उन्नति करने का अर्थ है समानान्तर रूप से सभी मार्गों में उन्नति करना। व्यक्ति की एकांगी उन्नति नहीं हो सकती। यदि सच्ची तथा स्थायी पूर्णता पानी है तो उसे सर्वांगीण होना चाहिए। ब्रह्म का साक्षात्कार करने के लिए ब्रह्म ही बन जाना होगा, जो पूर्ण है। मनुष्य को असीम बनना है और उसके लिए उसे अपने समस्त अस्तित्व को विकसित करना होगा।

स्वामी शिवानन्द

शिवानन्द ज्ञानकोष:

ॐ

परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

ॐ को नमस्कार। ॐ को प्रणाम। ॐ को साष्टांग प्रणाम। ॐ हमारी भक्ति-भावना स्वीकार करे।

ॐ की सदा जय हो। ॐ का स्वागत हो।

ॐ ही पावन अक्षर है। ॐ में ही जगत् का निवास है। ॐ में ही हम सब निवास करते हैं और विचरते हैं। ॐ में ही विश्राम को प्राप्त होते हैं। ॐ ही हमारी जिज्ञासा का मूल है।

ॐ ही ब्रह्म का प्रतीक है। ॐ ही शक्ति प्रदान करने वाला शब्द है। ॐ ही सब प्राणियों का जीवन है। ॐ ही सर्व आत्माओं की आत्मा है।

नि:सन्देह ॐ ही ब्रह्म है। ॐ ही सच्चिदानन्द है। ॐ ही अनन्त है। ॐ ही नित्य है। ॐ ही अमरत्व है।

ॐ ही सबका स्रोत है। सब वेद ॐ से ही निकले हैं। सब भाषाओं का आधार ॐ ही है। सभी त्रिमूर्तियों का लय ॐ में ही होता है। सब ध्वनियाँ ॐ से ही निकलती हैं। ॐ में सब पदार्थ स्थित हैं।

ॐ ही सर्वोत्कृष्ट मन्त्र है। ॐ ही 'सोऽहम्' है। ॐ 'ॐ तत्सत्' है। ॐ ही अपने प्रकाश के द्वारा ईश्वर तक पहुँचाता है। आपके मार्ग को ॐ ही ज्योतित करता है।

नाद—अनन्त का प्रथम द्योतक

ॐ ही नाद-ब्रह्म है। नाद ध्वनि को कहते हैं, ध्वनि कम्पन मात्र है। ब्रह्म का प्रथम प्रतीक ॐ ही है। हम ब्रह्म के सम्बन्ध में कुछ भी तो ज्ञान नहीं रखते, सिवाय इसके कि उसका अस्तित्व है। शास्त्रों की कृपा से केवल इतना जान सके कि सृष्टि-रचना कैसे हुई, यह परब्रह्म तत्त्व से कैसे प्रकट हुई। कहते हैं— ब्रह्म एक था, अद्वितीय था, इसने सोचा, ''मैं एक से अनेक हो जाऊँ।'' इस विचार से कम्पन हुआ— शब्द निकला— वह ध्वनि ॐ की ही थी जिससे सब-कुछ प्रकट हो गया।

यथार्थ में ध्वनि ही सृष्टि का बुद्धिगम्य आधार है। ब्रह्म इन्द्रियातीत स्तर पर अगम्य है। इस तक केवल ध्वनि द्वारा पहुँचना है। हम इस ध्वनि को अक्षर-ब्रह्म की संज्ञा देते हैं।

ॐ— सब ध्वनियों का स्रोत

सब पदार्थों का ज्ञान ध्वनियों द्वारा होता है। सभी ध्वनियाँ ॐकार में लय हो जाती हैं। वाणी अथवा शब्द-समूह का अन्त भी एक ॐ में हो जाता है।

सब ध्वनियों का उद्‌गम ॐ में ही तो है। नवजात शिशु की किलकारी, मक्खियों की भिनभिनाहट, घोड़ों की हिनहिनाहट, नाग की सरसराहट, वक्ता के भाषण पर श्रोताओं की तालियों की झनझनाहट, मृदंग तथा नगाड़े की गड़गड़ाहट, सिंह की दहाड़, रोगियों की घबराहट से निकली 'हाय-हाय,' वंशी की सुमधुर ध्वनि, बुलबुल पक्षी का मधुर गान, संगीत में 'राग' के सातों स्वर तथा प्रेमी के हृदयस्पर्शी गीत के स्वर— ये सब ॐ से ही नि:सृत हुए हैं।

गंगा की कलकल ध्वनि, बाजार का कोलाहल, इंजन के पहिये के चलने की आवाज, वर्षा की बूँदों की टप-टप आदि सब ॐ के ही विभिन्न रूप हैं। आप किसी भी शब्द के मूल तक जायें, आपको 'ॐ' ही प्राप्त होगा। ॐ आकाशवत्, ब्रह्मवत् सर्वव्यापक है।

ॐ ही सब अक्षरों का आधार-स्रोत है। ॐ में तीन स्वर हैं— अ-उ-म; इन अ-उ-म में सभी ध्वनि कम्पन-स्पन्दन समा जाते हैं।

कण्ठनली तथा तालु ध्वनिकारक अंग हैं। 'अ' के कहने पर जिह्वा तथा तालु के किसी भाग को छूने की आवश्यकता ही नहीं पड़ती। 'उ' का उच्चारण तो मुख के ध्वनिकारक अंग के मूल के किनारे से होता है। अन्तिम स्वर 'म' दोनों ओष्ठों के बन्द करने से निकलता है। अत: सभी ध्वनियाँ ॐ में ही केन्द्रित हैं। सभी भाषाओं का उद्‌गम-स्रोत ॐ ही है।

चारों वेदों का सार केवल ॐ ही है। जो भी ॐ का उच्चारण करता है मानो जगत्-भर के पवित्र ग्रन्थों का पाठ कर लेता है। ॐ ही समस्त धर्मों एवं शास्त्रों का स्रोत है। ॐ 'आमीन' 'अहमिन', एक ही शब्द के भिन्न रूप हैं। वे सत्य अथवा ब्रह्म के प्रतीक हैं। ॐ के बिना कोई पूजा हो ही नहीं सकती।

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)

बाल जगत्

दिव्य अमर आत्मन् !

यदि आप अहिंसा का दृढ़तापूर्वक पालन करते हैं, तो आप एक क्षण के लिए भी किसी के प्रति कठोर, अशिष्ट एवं अभद्र नहीं होंगे। आपके भीतर किसी को हानि अथवा चोट पहुँचाने का विचार एक क्षण के लिए भी नहीं आएगा। आपका हृदय सदैव प्रेम एवं करुणा से भरा रहेगा।

दूसरों को आहत (hurt) नहीं करने की अपेक्षा, दूसरों द्वारा आहत नहीं होना कठिन है। इसके लिए आपको मन-रहित होना होगा। आपको अपने अहंकार का पूर्णतया नाश करना होगा। यदि आप दूसरों द्वारा आहत नहीं होना चाहते हैं, तो आपको अपने भीतर अत्यधिक धैर्य का विकास करना होगा।

स्वामी शिवानन्द

सद्गुणों का अर्जन

आत्म–विश्लेषण (Self-analysis)

आत्म–विश्लेषण आत्म–परीक्षण है। यह अन्तर्निरीक्षण के माध्यम से स्वयं को परखना है। प्रतिदिन अपने विचारों, शब्दों एवं कार्यों की जाँच करना अच्छा है।

सावधान रहिए। सजग रहिए। उद्यमशील बनिए। रात्रि में सोने से पूर्व अपने दिन भर के विचारों, शब्दों एवं कार्यों का परीक्षण करिए। दैनिक आत्म–विश्लेषण अथवा आत्म–परीक्षण एक अनिवार्य आवश्यकता है।

एक माली नन्हें पौधों की अत्यन्त सावधानीपूर्वक देखभाल करता है। वह प्रतिदिन खरपतवार हटाता है। वह पौधों के चारों ओर एक मजबूत बाड़ लगाता है। वह उचित समय पर उन्हें पानी देता है। इस कारण से ही पौधे सुन्दर रूप में विकसित होते हैं तथा शीघ्र फल प्रदान करते हैं। इसी प्रकार आपको प्रतिदिन अन्तर्निरीक्षण एवं आत्म–विश्लेषण के द्वारा अपने दोषों को ढूँढ़ना चाहिए तथा उचित विधियों द्वारा उनका निराकरण करना चाहिए।

स्वामी शिवानन्द

दुर्गुणों का नाश

आत्माभिमान (Self-conceit)

आत्माभिमान स्वयं के विषय में, स्वयं के गुणों, योग्यताओं एवं उपलब्धियों के विषय में अत्यधिक उच्च अवधारणा है।

एक मूर्ख व्यक्ति सोचता है कि वह सब कुछ जानता है। वह कुछ नहीं सीखेगा।

आत्माभिमानी व्यक्ति अपनी त्रुटियों, दोषों एवं दुर्बलताओं को खोजने में असमर्थ होता है। उसकी बुद्धि भ्रमित–कुंठित होती है।

आत्माभिमानी अर्थात् स्वयं पर गर्व करने वाला व्यक्ति अपने विषय में इतना अधिक बोलता है कि वह अन्य व्यक्तियों को बोलने का समय नहीं देता है।

ऐसा व्यक्ति प्रशंसा का दास होता है। वह उस प्रत्येक व्यक्ति का दास होता है जो उसकी चाटुकारिता करते हैं। वह प्रत्येक द्वारा मूर्ख बनाया जाता है।

इस दुर्गुण का, विनम्रता एवं विनय द्वारा नाश करिए तथा शान्ति प्राप्त करिए।

स्वामी शिवानन्द

कृष्ण भक्ति

बहुत प्राचीन काल में, भारत में लोग मिट्टी के दीपक जलाया करते थे और जब कोई एक व्यक्ति अपना दीपक जला लेता तो आस पास रहने वाले लोग उसके घर आ जाया करते और उसी के दीपक से अपना अपना दीपक जला कर ले जाया करते थे। एक बालिका, जो श्री कृष्ण से अथाह प्रेम करती थी, अपना दीपक जलाने कृष्ण के घर गयी। यह कहने की आवश्यकता नहीं है, कि वास्तव में उसके हृदय में श्रीकृष्ण के चेहरे के प्रकाश में पतंगे की तरह स्वयं को न्योछावर कर देने की तीव्र कामना थी जो उसे अन्य किसी के घर की अपेक्षा श्रीकृष्ण के घर में खींच कर ले गयी थी।

उसने जलते हुए दीपक की लौ में अपनी बाती को ले जाना था, किन्तु उसकी आँखे दीपक की ओर नहीं थीं, वह तो नन्हें बाल कृष्ण के चेहरे की मनमोहक रूप–माधुरी में अटकी हुई थीं; वह उसकी सुन्दर छवि को निहारने में इतनी तल्लीन हो गयी थी कि उसने इस ओर ध्यान ही नहीं दिया कि जलते हुए दीपक की लौ के साथ उसके दीपक की बाती नहीं अपितु उसकी उँगलिया स्पर्श कर रही थीं और बाती के स्थान पर उसकी उँगलियाँ जलने लगी थीं। लौ के साथ लग कर उँगलियाँ जलती रहीं किन्तु उसका ध्यान भंग नहीं हुआ। समय बीतता गया और वह घर लौट कर ही न पहुँची। उसकी माता व्याकुल हो रही थी और अब वह और अधिक सहन न कर सकी। वह पास वाले घर में गयी तो क्या देखा कि उसकी बेटी का हाथ दीपक की लौ से जल रहा है और उस ओर उसका ध्यान ही नहीं है। उँगलियाँ झुलस रही थीं, उन पर झुर्रियाँ पड़ चुकी थीं और उसकी हड्डियाँ तक काली पड़ गयी थीं। माँ की रोते हुए उच्च स्वर में चीख निकल गयी, 'ओह, मेरी बच्ची! मेरी प्यारी बच्ची!! यह क्या कर रही हो?' और तब उसे सुध में लाया गया, या फिर आप यह कह सकते हैं कि उसकी सुध भंग कर दी गयी!

प्रेम की ऐसी सर्वोच्च अवस्था में, ऐसी दिव्यावस्था में प्रेमी और प्रेम–पात्र एक हो जाते हैं! यही है, 'मैं वह हूँ'. . .'मैं ही तुम हो' की अवस्था।

स्वामी शिवानन्द

मुख्यालय आश्रम में श्री कृष्ण जयन्ती महोत्सव

वन्दे नवघनश्यामं पीतकौशेयवाससम् ।
सानन्दं सुन्दरं शुद्धं श्री कृष्णं प्रकृतेः परम् ।।

हम उन भगवान् श्री कृष्ण की नतमस्तक वन्दना करते हैं जिनकी नवघनश्याम समान मनोहर छवि है, जिन्होंने पीतवस्त्र धारण किये हुए हैं, जिनकी रूप माधुरी सदैव पावन, आनन्दमयी और मनोमुग्धकारी है तथा जो प्रकृति से अतीत हैं।

भगवान् श्री कृष्ण के दिव्य अवतरण का परम पुनीत शुभ दिवस मुख्यालय आश्रम में ६ सितम्बर, २०२३ को अत्यन्त श्रद्धा-भक्ति और हर्षोल्लास सहित मनाया गया।

महोत्सव के मंगलाचरण के रूप में आश्रम के संन्यासियों और ब्रह्मचारियों द्वारा श्री दिव्य नाम मन्दिर में ८ से ३१ अगस्त २०२३ तक श्रीमद्भागवत महापुराण का मूल पारायण किया गया। १ से ५ सितम्बर तक श्री विश्वनाथ मन्दिर परिसर में भगवान् श्री मुरलीमनोहर की सन्निधि में पावन द्वादशाक्षरी मन्त्र, 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' तथा 'श्री कृष्ण गोविन्द हरे मुरारे' का नित्य दो घण्टे सामूहिक कीर्तन किया गया।

६ सितम्बर, श्री कृष्ण जन्माष्टमी के पावन दिवस पर प्रभात फेरी के तुरन्त बाद श्री विश्वनाथ मन्दिर प्रांगण में प्रातः ७ बजे से सायं ६ बजे तक भगवान् के अवतरण के स्वागतार्थ द्वादशाक्षरी मन्त्र का अखण्ड सामूहिक कीर्तन किया गया। रात्रि ८ बजे श्री विश्वनाथ मन्दिर के गर्भगृह में प्रतिष्ठित श्री मुरली मनोहर की आनुष्ठानिक महापूजा प्रारम्भ हुई।

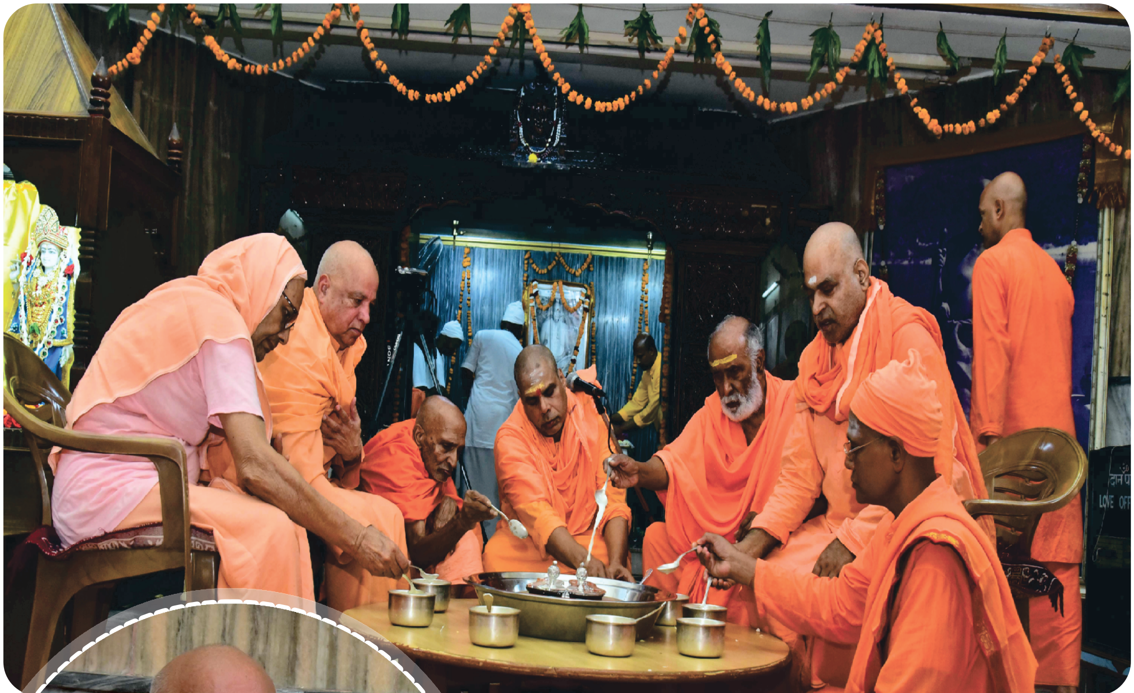
वैदिक मन्त्रोच्चारण तथा भजन-कीर्तन गान के साथ-साथ भगवान् के भव्य विग्रह की अभिषेक, अर्चना सहित सभी के द्वारा पूजा की गयी। चमचमाते आभूषणों से भगवान् का मनोमुग्धकारी शृंगार, तुलसी मालाओं और रंग-बिरंगे पुष्प गुच्छों से अलंकृत वेदिका की भव्य शोभा भगवान् को और उनके भक्तों के हृदयों को आनन्द विभोर कर रही थी। पूजा के उपरान्त परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्दजी महाराज ने श्रीमद्भागवत महापुराण के दशम स्कन्ध में से भगवान् के प्राकट्य का प्रकरण पढ़ कर सुनाया। अर्ध रात्रि १२ बजे मंगल आरती तथा उसके उपरान्त अन्नपूर्णा भोजनालय में पावन प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

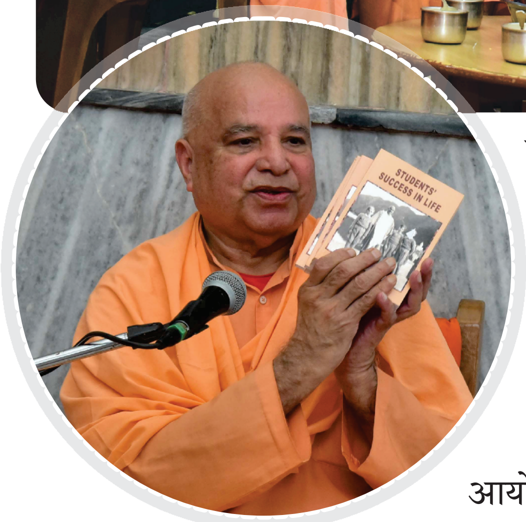
भगवान् श्री कृष्ण और सद्गुरुदेव की दिव्य कृपा-वृष्टि सभी पर हो।

परम आराध्य सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की १३६ वीं जयन्ती का समारोह

मुख्यालय आश्रम में ८ सितम्बर, २०२३ को परम पूज्य सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की १३६ वीं जयन्ती के पावन दिवस का महोत्सव अत्यन्त श्रद्धा-भक्ति और हर्षोल्लास सहित मनाया गया।

कार्यक्रम का शुभारम्भ ब्राह्ममुहूर्त प्रार्थना और ध्यान से हुआ तथा उसके उपरान्त परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज ने उपस्थित श्रोताओं को संक्षिप्त सन्देश दिया।





प्रात: ६ बजे समस्त भक्त वृन्द हर्षोल्लासपूर्वक दिव्य नाम संकीर्तन करते हुए प्रभात फेरी में सम्मिलित हुए। आश्रम यज्ञशाला में विश्व-शान्ति एवं मानव-कल्याण हेतु यज्ञ भी किया गया।

पूर्वाह्न में पावन समाधि हॉल में विशेष सत्संग आयोजित किया गया जिसमें समाधि-मन्दिर में श्री सद्गुरुदेव की विधिवत् विशेष पूजा सम्पन्न की गयी तथा उनकी पावन पादुकाओं को महापूजा समर्पित की गयी। तदुपरान्त आश्रम के संन्यासियों और ब्रह्मचारियों द्वारा सद्गुरुदेव की महिमा को अभिव्यक्त करते हुए आत्मोत्थापक भजन-कीर्तन गान किया गया जिससे उपस्थित समस्त भक्त-वृन्द के हृदय एवं सम्पूर्ण वातारण शिवानन्दमय हो गया। इस पावन दिवस के उपलक्ष्य में

'द डिवाइन लाइफ' और 'दिव्य जीवन' मासिक पत्रिकाओं के जयन्ती विशेषांकों का तथा गुरुदेव रचित तीन पुस्तकों का विमोचन किया गया। परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज और परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्दजी महाराज के आशीर्वचनों और पावन प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

सायंकाल में सद्गुरुदेव की पावन स्मृति में शिवानन्द घाट पर माँ गङ्गा की श्रद्धासहित पूजा की गयी। रात्रि सत्संग में डीवीडी के माध्यम से सद्गुरुदेव के पावन दर्शन प्राप्त कर सभी आनन्द-विभोर हो गये। आरती और विशेष प्रसाद वितरण के साथ महोत्सव समाप्त हुआ।

सद्गुरुदेव की कृपा से हम सब की उनके चरण-कमलों में अगाध भक्ति हो!

मुख्यालय आश्रम में परम आराध्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के १५वें पुण्यतिथि आराधना दिवस का कार्यक्रम

परम आराध्य गुरुमहाराज श्री स्वामी चिदानन्द जी की १५ वीं पुण्यतिथि आराधना का पावन दिवस १२ सितम्बर २०२३ को मुख्यालय आश्रम में अत्यन्त श्रद्धा एवं भक्ति सहित मनाया गया।

कार्यक्रम का प्रारम्भ प्रात: ५ बजे प्रार्थना, ध्यान सत्र और परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज के संक्षिप्त सन्देश से हुआ। फिर प्रभात फेरी, श्री विश्वनाथ मन्दिर में विशेष पूजा और आश्रम यज्ञशाला में विश्व-शान्ति और मानव-कल्याण हेतु हवन किया गया।

पूर्वाह्न में पावन समाधि हॉल में सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की पावन पादुकाओं की महापूजा की गयी जिसमें समस्त भक्त जन और अन्तेवासी अत्यन्त श्रद्धा-भक्ति सहित सम्मिलित हुए। पूजा के उपरान्त, आश्रम के संन्यासियों और ब्रह्मचारियों द्वारा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज के चरण-कमलों में अपनी श्रद्धांजलि के रूप में श्री स्वामीजी महाराज के प्रिय भजन और कीर्तन समर्पित किये। फिर परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्दजी महाराज ने अपने संक्षिप्त सन्देशों के माध्यम से समस्त श्रोताओं को परम पूज्य स्वामीजी महाराज के आदर्श उदाहरण का और उनकी उद्दात शिक्षाओं का अनुसरण करने की प्रेरणा दी। इस पावन दिवस के उपलक्ष्य में परम पूज्य श्री स्वामीजी महाराज की एक पुस्तिका भी विमोचित की गयी। पावन प्रसाद और ज्ञान प्रसाद के वितरण सहित कार्यक्रम समाप्त हुआ।

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज के भरपूर आशीर्वाद सभी पर हों।

परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज की १०७ वीं जयन्ती का महोत्सव

परम आराध्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की १०७ वीं जयन्ती का शुभ दिवस २४ सितम्बर,२०२३ को मुख्यालय आश्रम में अत्यन्त श्रद्धा-भक्ति और हर्षोल्लासपूर्वक मनाया गया।

कार्यक्रम का शुभारम्भ प्रातःकालीन प्रार्थना एवं ध्यान सत्र के साथ किया गया। तदुपरान्त परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज ने अपने सन्देश के माध्यम से उपस्थित श्रोताओं को श्रद्धेय गुरुमहाराज की शिक्षाओं का निष्ठापूर्वक अनुसरण करने के लिये प्रेरित किया। उसके बाद प्रभात फेरी तथा विश्व कल्याण हेतु आश्रम यज्ञशाला में हवन किया गया।

पूर्वाह्न में पावन समाधि हॉल में विशेष सत्संग का आयोजन किया गया जिसमें सद्गुरुदेव की पावन पादुकाओं की महापूजा की गयी। उसके उपरान्त आश्रम के संन्यासियों और ब्रह्मचारियों द्वारा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज को सुमधुर भजन-कीर्तन के रूप में श्रद्धा सुमन समर्पित किये गये। फिर परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्दजी महाराज ने अपने आशीर्वचनों के माध्यम से पूज्यश्री स्वामीजी महाराज की अतुलनीय गुरु-भक्ति, त्याग की सर्वोच्च भावना तथा रोगियों और जरूरतमन्दों की प्रेम एवं करुणापूर्ण सेवा भावना पर प्रकाश डालते हुए उनके प्रेरणाप्रद जीवन-चरित का वर्णन किया। इस पावन अवसर पर गुरुदेव की एक पुस्तक का विमोचन भी किया गया।

रात्रि सत्संग में पूज्यश्री स्वामीजी महाराज के डीवीडी शो के माध्यम से, सभी को आनन्ददायी दर्शन और प्रेरणाप्रद एवं आत्मोत्थापक सन्देश प्राप्त करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। आरती और विशेष प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

परमपिता परमात्मा की अहैतुकी कृपा और सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज तथा परमपूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज के भरपूर आशीर्वाद सभी पर हों।

मुख्यालय आश्रम में औरो मीरा विद्या मन्दिर केचला (ओडिशा) के छात्रों का आगमन

ओडिशा के कोरापुट ज़िले के सुदूर क्षेत्र में आदिवासियों के एक गाँव केचला में स्थित औरो मीरा विद्या मन्दिर, आदिवासी बच्चों की शिक्षा सम्बन्धी आवश्यकताओं की पूर्ति करता है।

इस औरो मीरा विद्या मन्दिर के ३२ छात्र, अपने चार शिक्षकों के साथ १९ सितम्बर, २०२३ को सद्गुरुदेव के पावन धाम, शिवानन्द आश्रम में आये। अपने चार दिवसीय आवास-काल में इन विद्यार्थियों ने आश्रम के मन्दिरों के दर्शन किये, आश्रम के कार्यक्रमों में भाग लिया और परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्दजी महाराज के अत्यन्त

स्नेह पूर्ण दर्शन एवं सान्निध्य प्राप्त किया। इन छात्रों ने १९ और २१ के रात्रि सत्संग में सद्गुरुदेव के चरण-कमलों में सप्रेम भेंट के रूप में सुमधुर भजन और आदिवासी नृत्य प्रस्तुत किया। विदाई के समय परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने छात्रों को उपहार स्वरूप बैग दे कर आशीर्वादित किया।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा तथा सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की भरपूर कृपा-वृष्टि इन सभी पर हो।

९८ वें बेसिक योग–वेदान्त कोर्स का उद्‌घाटन समारोह

९८ वें बेसिक योग–वेदान्त कोर्स का उद्‌घाटन कार्यक्रम २ अगस्त, २०२३ को वाई.वी.एफ़.ए. हॉल में आयोजित किया गया। इस कोर्स में भाग लेने के लिए भारत के विभिन्न भागों से कुल ३४ विद्यार्थी आये।

कार्यक्रम का शुभारम्भ माँ दुर्गा और दत्तात्रेय भगवान् के पावन मन्दिरों में पूजा के साथ किया गया। प्रारम्भिक प्रार्थनाओं तथा श्री स्वामी शिवभक्तानन्दजी महाराज के स्वागत–सन्देश के उपरान्त, परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज ने पावन दीप प्रज्वलन के साथ कोर्स का उद्‌घाटन किया। तदुपरान्त ब्रह्मचारी श्री गोपीजी ने विद्यार्थियों को श्रोताओं एवं स्वामीजीओं से परिचित करवाया।

परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज ने अपने उद्‌घाटन–सन्देश में सद्‌गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के प्रेरणाप्रद जीवन और महिमाशाली मिशन के सम्बन्ध में विद्यार्थियों को अवगत करवाया। देवी माँ सरस्वती की पूजा–अर्चना, आरती और पावन प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त किया गया।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा और सद्‌गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के आशीर्वाद सभी पर हों।

मानसिक वृत्तियों का सबसे बाह्य रूप भौतिक कर्म है। कर्म की पुनरावृत्ति से आदत का निर्माण होता है। कालान्तर में आदत ही मनुष्य के व्यक्तित्व का अंग बन जाती है। मन पर आधिपत्य जमाने के लिए योग का विज्ञान क्रमिक साधनाओं का प्रतिपादन करता है। सर्वप्रथम स्थूल तथा फिर सूक्ष्म तत्त्वों पर नियन्त्रण स्थापित करना होगा। यम सभी दुर्गुणों को दूर कर सद्‌गुणों को विकसित करता है। नियम मनुष्य की आदतों पर नियन्त्रण लाता है तथा इससे साधक अपने आचरण पर अपना अधिकार जमा लेता है। साधक अपनी आदतों का गुलाम न हो कर, अपने आचरण पर नियन्त्रण ला कर संकल्प–शक्ति द्वारा नयी आदतों का निर्माण करता है। आसन के द्वारा शरीर की निरुद्देश्य गतियों पर नियन्त्रण होता है। प्राणायाम के द्वारा मन के विक्षेपों का दमन किया जाता है। विचारों का दमन कर लेने के बाद भी कामनाओं तथा तृष्णाओं के द्वारा मन अशान्ति लाया करता है। तब प्रत्याहार के द्वारा इन्द्रियों को विषयों से हटा लेते हैं। प्रत्याहार से धारणा को प्रशस्ति मिलती है। अन्तर्मुख मन को किसी एक विचार या मूर्ति पर एकाग्र करते हैं, जिसे लक्ष्य कहा जाता है। धारणा ही गम्भीर तथा अधिक देर तक रहने से ध्यान बन जाती है। ध्यान ही गम्भीर तथा अबाध हो जाने से समाधि को प्राप्त करता है। परमात्मा के साथ सुखमय योग को प्राप्त करते ही जन्म–मृत्यु के बन्धन टूट जाते हैं। योगी से ईश्वरीय शक्ति अबाध प्रवाहित होने लगती है। वह "**सर्वभूत हिते रताः**" आदर्श के अनुरूप मानव–कल्याण के लिए कार्य करता है तथा ईश्वरीय योजना की पूर्ति हेतु जीवन–यापन करता है।

स्वामी शिवानन्द

६ वाँ वार्षिक साधना शिविर और आध्यात्मिक सम्मेलन

द डिवाइन लाइफ सोसायटी, गहम शाखा (शिवानन्द सेवाग्राम), अंगुल, ओडिशा

सर्वशक्तिमान् परमात्मा और परम पूज्य सद्गुरुदेव की अपार कृपा से दिव्य जीवन संघ, गहम शाखा (स्वामी शिवानन्द सेवाग्राम चैरिटेबल सोसायटी) १० से १४ दिसम्बर २०२३ तक अपना ६ वाँ वार्षिक साधना शिविर और आध्यात्मिक सम्मेलन, शिवानन्द सेवाग्राम, गहम, तालचेर, अंगुल जिला, ओडिशा में आयोजित कर रही है।

मुख्यालय आश्रम के वरिष्ठ सन्त तथा अन्य जाने-माने विद्वान् इस सम्मेलन की शोभा वृद्धि करेंगे। दिव्य जीवन संघ की सभी शाखाओं के भक्त-सदस्य इस साधना शिविर और आध्यात्मिक सम्मेलन में भाग लेने हेतु सादर आमन्त्रित हैं।

नामांकन एवं अन्य जानकारी के लिए सम्पर्क-सूत्र :

अक्षय कुमार दास- ७९७८१४१००३, ९४३७०४३२२५

आनन्द चन्द्र प्रधान- ७९७८०१५९६२

पता—दिव्य जीवन संघ, स्वामी शिवानन्द सेवाग्राम चैरिटेबल सोसायटी, पी. ओ. गहम, जिला अंगुल, ओडिशा, पिनकोड—७५९१००

प्राचीन ऋषियों ने इस जगत् को माया का कार्य बताया है जो परमात्मा की अनिर्वचनीय शक्ति है। इस आवरण-शक्ति के चमत्कार द्वारा आनन्दस्वरूप अखण्ड परमात्मा अनन्त नाम-रूपों में प्रतिबिम्बित होता है। जैसा कि गीता के चतुर्थ अध्याय के छठे श्लोक में वर्णित है, माया द्वैत एवं नानात्व से पूर्ण इस दृश्य जगत् का निर्माण करती है। चैतन्य के हर केन्द्र को जो असीम से ही प्रसूत है, माया का अतिक्रमण कर परब्रह्म से एकता स्थापित करनी होगी।

माया सारी नकारात्मक शक्तियों का योग है। यह नित्य सत्य वस्तु से विपरीत नित्य असत्य है। अविद्या, विक्षेप, मोह, राग, अहंकार, वैषम्य और विषयपरायणता—ये माया के ही कुछ प्रधान रूप हैं जो मानव जगत् में व्यक्त होते हैं। योग का उद्देश्य इन पर विजय प्राप्त करना है। नित्यानित्य वस्तु का सतत विवेक, परमात्मा के साथ अभेद भाव, अविचल समचित्तता एवं एकाग्रता, सांसारिक वस्तुओं के प्रति अनासक्ति, पूर्ण आत्म-निषेध तथा सक्रिय निःस्वार्थता—ये ही माया पर विजय प्राप्त करने के प्रधान साधन हैं। इनमें से किसी एक या एक से अधिक साधनों की दिशा में प्रगति प्राप्त करना ही ज्ञानयोग, भक्तियोग, राजयोग तथा निष्काम कर्मयोग का लक्ष्य है।

स्वामी शिवानन्द

ॐ

महत्त्वपूर्ण सूचना

योग–वेदान्त फॉरेस्ट अकादमी

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

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

प्रवेश–सम्बन्धी सूचना

दिनांक **१–३–२०२४ से** २९–४–२०२४ तक आयोजित ९९ 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 **३१–१–२०२४** 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
१ अक्तूबर, 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—

<u>जनरल डोनेशन</u>

(१) आश्रम जनरल डोनेशन

(२) अन्नक्षेत्र

(३) मेडिकल रिलीफ

<u>कॉरपस डोनेशन</u>

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 (मनीपुर): शाखा द्वारा रुद्री पाठ और शिवमहिम्न स्तोत्र सहित दैनिक पूजा का कार्यक्रम चलता रहा। रविवारों को अखण्ड महामन्त्र जप और ८ अगस्त को मासिक सत्संग विश्व शान्ति और कल्याण हेतु प्रार्थनाओं सहित किया गया।

काकीनाडा (आँ.प्र.): शाखा द्वारा सोमवारों को भगवद्गीता पर प्रवचनों सहित साप्ताहिक सत्संग तथा ९ जुलाई को जप, ध्यान, भजन और प्रवचन सहित मासिक सत्संग किया गया। २५ को विशेष सत्संग किया गया।

कटक (ओडिशा): शाखा द्वारा शिवानन्द धर्मार्थ डिस्पैंसरी द्वारा इस माह ५८ निर्धन रोगियों की औषधियों सहित उपचार किया गया। ६ अगस्त को पादुका पूजा सहित साधना दिवस मनाया गया तथा भगवत कथा भी आयोजित की गयी। १५ को शाखा का वार्षिकोत्सव मनाया गया।

खोरधा (ओडिशा): शाखा के साप्ताहिक सत्संग गुरुवारों को गीता पाठ, हनुमान चालीसा और स्वाध्याय सहित किये जाते रहे। अन्तिम रविवार को पादुका पूजा की जाती रही। ३ जुलाई को गुरुपूर्णिमा मनायी गयी।

चाँदपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दो बार दैनिक पूजा, साप्तााहिक सत्संग शनिवार को, गुरु पादुका पूजा गुरुवारों को, सुन्दरकाण्ड पारायण संक्रांति दिनों को और चल सत्संग ८ और २४ को किये जाते रहे। २३ और २६ अगस्त हनुमान चालीसा का पारायण किया गया।

चण्डीगढ़ (यू.टी.): शाखा द्वारा गुरुदेव की आध्यात्मिक शिक्षाओं पर आधारित दैनिक ऑन लाइन सत्संग किये जाते रहे। रविवारों को नारायण सेवा सहित साप्ताहिक सत्संग चलते रहे। इसके अतिरिक्त मंगलवारों और शनिवारों को रामायण पाठ तथा सोमवारों और शुक्रवारों को भज गोविंदम का स्वाध्याय किया गया। २४ अगस्त को अखण्ड महामन्त्र जप किया गया।

छत्रपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, गुरुवारों को भजन-कीर्तन और रामायण पाठ सहित साप्ताहिक सत्संग तथा प्रत्येक ८ एवं २४ को पादुका पूजा के कार्यक्रम चलते रहे। जुलाई मास में २, १७, २४ और २५ को सुन्दर काण्ड पारायण सहित चार विशेष सत्संग भिन्न भिन्न स्थानों पर किये गये। ३ जुलाई को गुरुपूर्णिमा, ४ से १० तक साधना सप्ताह, ११ को सद्गुरुदेव की ६० वीं पुण्यतिथि आराधना दिवस पादुका पूजा, गुरुदेव के जीवन और शिक्षाओं पर प्रवचन एवं नारायण सेवा सहित मनाये गये।

नयागढ़ (ओडिशा): शाखा के साप्ताहिक सत्संग बुद्धवारों को चलते रहे। ३ जुलाई को गुरु पूर्णिमा, ४ से १० तक साधना सप्ताह और ११ को सद्गुरुदेव की ६० वीं पुण्यतिथि आराधना प्रार्थनाओं, पादुका पूजा, गीता पाठ और विचार-विनिमय सहित मनायी गयी। १७ जुलाई को हनुमान चालीसा और सुन्दरकाण्ड पारायण किया गया।

पंचकूला (हरियाणा): शाखा द्वारा ८ अगस्त को 'सिविल हॉस्पिटल' में नारायण सेवा की गयी और २४ को गोशाला में हरा चारा गायों को खिलाया गया। साप्ताहिक सत्संग रविवारों को भक्तों के आवास पर स्वाध्याय, भजन और विश्व कल्याण हेतु प्रार्थना सहित पूर्ववत् चलते रहे।

पुरी (ओडिशा): दैनिक पूजा, गुरुवारों और रविवारों को साप्ताहिक सत्संग, ८ एवं २४ को पादुका पूजा, एकादशियों को गीता पाठ तथा संक्रांति को हनुमान चालीसा पाठ के कार्यक्रम शाखा द्वारा यथावत् चलते रहे। ३ जुलाई को गुरु पूर्णिमा तथा ११ को सद्गुरुदेव का ६० वाँ पुण्यतिथि आराधना दिवस मनाया गया।

फरीदपुर शाखा (उ.प्र.): शाखा द्वारा प्रत्येक बुधवार को साप्ताहिक सत्संग तथा पादुका पूजा सहित मासिक सत्संग किये जाते रहे। शाखा के लिये यह वर्ष शिव-समर्पित है, अतः पुरुषोत्तम एवं श्रावण मास में शिवमहापुराण सप्ताह का आयोजन किया गया जिसमें अर्थ सहित शिव महापुराण का पाठ, शिव पूजन, अभिषेक, भण्डारा, महामृत्युञ्जय मन्त्र जप एवं हवन और रुद्राभिषेक भी किया गया। सद्गुरुदेव की जयन्ती पर विशेष सत्संग, पादुका पूजा एवं साधना पुस्तक में से स्वाध्याय सहित आयोजित किया गया।

बरगढ़ (ओडिशा) : शाखा द्वारा दैनिक पूजा, सोमवारों को रुद्राभिषेक, योग एवं प्राणायाम की कक्षायें, 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।

बरबिल (ओडिशा): शाखा द्वारा साप्ताहिक सत्संग गुरुवारों को तथा चल-सत्संग सोमवारों को होते रहे। शिवानन्द धर्मार्थ होमियो डिस्पेंसरी द्वारा जुलाई मास में ४६२ और अगस्त में ३७५ रोगियों की निःशुल्क चिकित्सा की गयी। ३ जुलाई को श्री गुरु पूर्णिमा और सद्गुरुदेव की पुण्यतिथि ११ को नगर-कीर्तन, पादुका पूजा और नारायण सेवा सहित मनायी गयी। २४ अप्रैल को साधना दिवस सायंकालीन सत्संग सहित मनाया गया।

ब्रह्मपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा रविवारों को साप्ताहिक सत्संग किये जाते रहे। एकादशियों को गीता पाठ, संक्रातियों को सुन्दरकाण्ड पारायण तथा प्रत्येक ८ और २४ को पादुका पूजा के कार्यक्रम चलते रहे। इसके अतिरिक्त ३ जुलाई को गुरुपूर्णिमा, ४ से १० तक साधना सप्ताह, तथा ११ को सद्गुरुदेव की ६०वीं पुण्यतिथि आराधना दिवस नगर-संकीर्तन, पादुका पूजा, गुरुदेव के जीवन और शिक्षाओं पर प्रवचन और नारायण सेवा सहित मनाये गये, तीसरे रविवार को साधना दिवस आयोजित किया गया।

बलंगीर (ओडिशा): दैनिक योग-कक्षाएँ, पादुका पूजा और शनिवारों को साप्ताहिक सत्संग नियमित रूप से चलते रहे, अगस्त माह में वेदान्त का स्वाध्याय चलता रहा। ८ को नाम-संकीर्तन और गुरुकृपा पर प्रवचन आयोजित किये गये। १३ को भजन-कीर्तन और अभिषेक आयोजित किया गया। एकादशियों और पूर्णिमा को विष्णुसहस्त्रनाम और सुन्दरकाण्ड पारायण किया जाता रहा।

बीकानेर(राजस्थान): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, शनिवारों को सुन्दरकाण्ड, हनुमानचालीसा और महामन्त्र संकीर्तन सहित सत्संग चलते रहे, अमावस्या को हवन इत्यादि के कार्यक्रम भी चलते रहे।

बी. एच. ई. एल., हरिद्वार (उत्तराखण्ड): –दैनिक प्रात: योगकक्षा, मंगलवार को रामचरितमानस स्वाध्याय, अन्तिम मंगलवार को सुन्दरकाण्ड पाठ, दोनों एकादशी पर सदस्यों के आवास पर गीता पाठ तथा माह की प्रत्येक ८ तारीख को कुष्ठाश्रम में भोजन, वस्त्र एवं औषधि वितरण

सेवा आदि नियमित गतिविधियाँ–पूर्ववत् चलती रहीं। शाखा के सदस्यों द्वारा दो स्थानों पर योग, प्राणायाम और ध्यान प्रशिक्षण कक्षाओं का संचालन किया जा रहा है। विशेष कार्यक्रमों में– परमपूज्य श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की ६०वीं पुण्यतिथि पर मुख्यालय आश्रम में अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन में २० सदस्यों ने भाग लिया तथा अन्तिम दिन परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्दजी महाराज ने सभी सदस्यों को ज्ञान-प्रसाद से आशीर्वादित किया। १८ से २१ जून तक हमारी दिव्य जीवन संघ की उपशाखा, योग मण्डल द्वारा अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर ४ दिवसीय योगासन-प्राणायाम का शिविर आयोजित किया गया जिसमें १०० से अधिक भागीदार सम्मिलित हुए। ३ जुलाई, गुरुपूर्णिमा को शाखा के २० सदस्य मुख्यालय आश्रम के कार्यक्रम में सम्मिलित हुए। १६जुलाई को श्रावण मास की शिवरात्रि शाखा में धूमधाम से मनायी गयी।

भीमकंाड (ओडिशा)ः शाखा द्वारा अगस्त मास में दैनिक पादुका पूजा और रविवारों को साप्ताहिक सत्संग किये जाते रहे।

भुवनेश्वर (ओडिशा)ः शाखा द्वारा दैनिक पूजा और नारायण सेवा, गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग, सप्ताह में चार दिन निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा और चल-सत्संग के कार्यक्रम चलते रहे। १३ और २१ अगस्त को महामृत्युञ्जय मन्त्र जप किया गया, २४ को श्री मद्भागवत पारायण, महामन्त्र जप और 'श्री राम जयराम जय जय राम' मन्त्र के जप सहित चिदानन्द दिवस मनाया गया।

मैसूर महिला शाखा (कर्नाटक)ः शाखा द्वारा ३ जुलाई को पादुका पूजा और भजनों सहित गुरुपूर्णिमा मनायी गयी। ४ से १० तक नारायनीयम पर प्रवचनों सहित साधना सप्ताह आयोजित किया गया। ११ को गुरुदेव की पुण्यतिथि आराधना दिवस मनाया 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। ९ अगस्त को विशेष सत्संग आयोजित किया गया।

लखना (ओडिशा)ः शाखा द्वारा सोमवारों को साप्ताहिक सत्संग और गुरुवारों को पादुका पूजा के कार्यक्रम किये जाते रहे।

साउथ बलांडा(ओडिशा): शाखा द्वारा दिसम्बर मास में दैनिक पूजा, प्रत्येक शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग, ८ एवं २४ को पादुका पूजा आदि की नियमित गतिविधियाँ चलती रहीं। गीता पाठ, विष्णुसहस्रनाम पाठ और हनुमानचालीसा एकादशियों को किया जाता रहा। १७ अगस्त संक्रांति दिवस को विशेष सत्संग और ३१ को अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन आयोजित किया गया।

विदेश की शाखाएँ

हाँग काँग(चीन)ः शाखा द्वारा ८ जुलाई को पादुका पूजा और १५ को महामन्त्र जप शाखा के दोनो स्थानों, च्यूंग शॉ वांन और नौर्थ पॉइंट योगा सैंटर में किया गया। इसके अतिरिक्त २२ को श्री हरी पर १ घण्टे का 'मीनाक्षी पञ्च रत्नम' पर प्रवचन और जप किया गया। २९ को एक विशेष भजन-मण्डली द्वारा शिवानन्द आश्रम, नार्थ पॉइंट में जप-सत्र आयोजित किया गया।

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/-

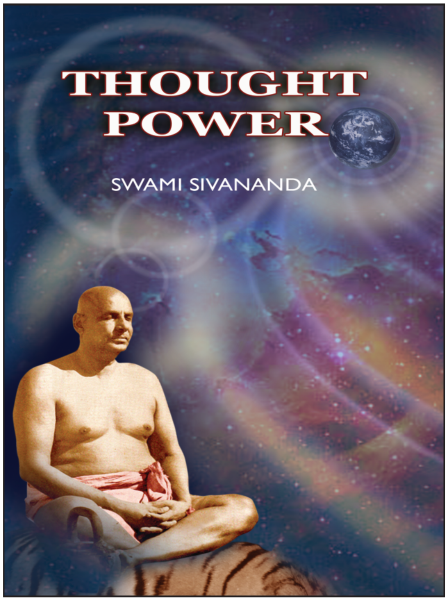
५०% अग्रिम। पैकिंग अतिरिक्त । विस्तृत जानकारी के लिए निम्नांकित पते पर सम्पर्क करें :

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

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

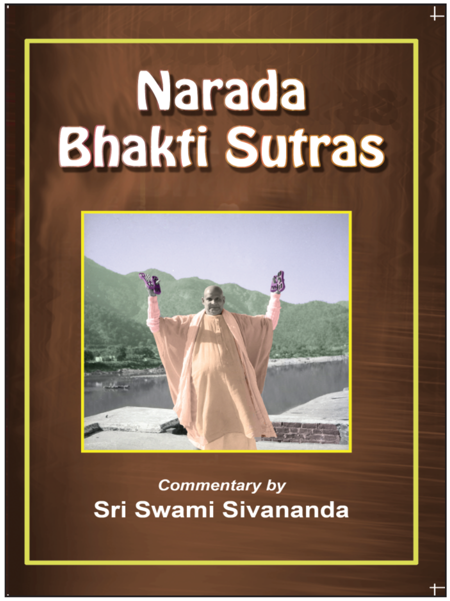
For online orders and Catalogue : dlsbooks.org

NEW EDITION



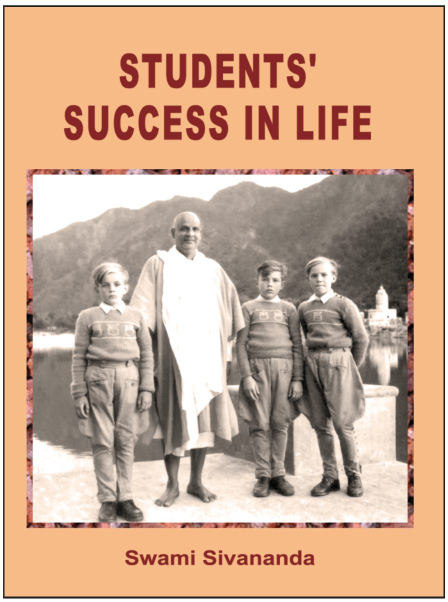
THOUGHT POWER

Pages: 128 **Price: 135/-**



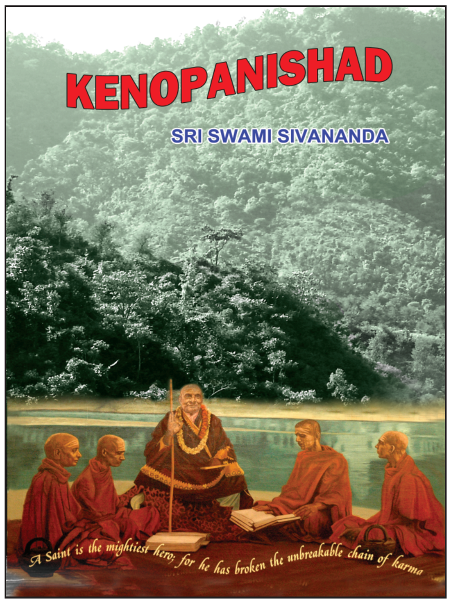
NARADA BHAKTI SUTRAS

Pages: 160 **Price: 165/-**



STUDENTS' SUCCESS IN LIFE

Pages: 120 **Price: 80/-**



KENOPANISHAD

Pages: 48 **Price: 65/-**

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

अक्तूबर 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

मीमांसकों का मत है कि प्रत्येक क्रिया का फल देने वाला ईश्वर नहीं, कर्म है। वे कहते हैं कि भविष्य में स्वयं कर्म ही फलित होते हैं। यह मत अयथार्थ है। प्रत्येक की क्रिया का फल देने वाला तो एक ईश्वर ही हैं। कर्म तो जड़ है, अचेतन है और क्षणिक है। उसमें कोई सामर्थ्य नहीं है कि वह भविष्य में फल दे सके। मीमांसकों के मत के अनुसार कर्म से अपूर्व नामक एक असाधारण तत्त्व की निष्पत्ति होती है जो कि अतीन्द्रिय है। वह भी नष्ट होने से पहले तक जड़ स्वभाव का ही होता है। किसी-न-किसी चेतन (ईश्वर) के बिना वह कुछ भी नहीं कर सकता। एक ईश्वर ही हैं जो सभी प्रवृत्तियों का फल दे सकते हैं, क्योंकि प्रवृत्ति मात्र का कारण वे ही हैं।

भगवान् अपने भक्तों का हृदय देखते हैं, उनके विचारों या उनकी प्रार्थना के शब्दों को नहीं।

बच्चा उद्दण्डता करे, तो माँ उसे पीटती है। तो क्या बच्चे के प्रति माँ के मन में कोई घृणा है? नहीं। उसे सुधारने और शिक्षा देने के लिए ही वह पीटती है। भगवान् भी इसी तरह दुष्कर्म करने वालों को सुधारने और शिक्षा देने के लिए दण्ड देते हैं। भगवान् न तो पक्षपात करते हैं और न वे क्रूर ही हैं।

भगवान् से वैसा प्रेम कीजिए जैसे राधा ने किया। यह उपासना का सर्वोच्च स्वरूप है। राधा के पद-चिह्नों पर चलिए। राधा की तरह कृष्ण को अपने हृदय में सदा अनुभव कीजिए। इससे प्रेम क्रमश: विकसित होता जायेगा, आपको अमरत्व प्राप्त होगा और आप ईश्वरमय बन जायेंगे।

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