



फरवरी - 2020

₹ 100/- वार्षिक

दिव्य जीवन

। एक ही है, सबका। कि हम भी है, सबके। कि हम सब

दिव्य जीवन



भगवान् की सेवा करने वाले सभी समान हैं। उनको जाति, पन्थ, रंग आदि भेद छोड़ कर एक-साथ बैठ कर भोजन करना चाहिए। आध्यात्मिक विकास और भगवद्-भक्ति में प्रगति करने के लिए उच्च-नीच का भाव भूल जाना चाहिए। सारे भेदों को नष्ट कर सर्वत्र एक ईश्वर का ही दर्शन करिए। सबके साथ एकरूप हो जाइए। सबके साथ घुल-मिल जाइए। सहिष्णुता, सामंजस्य, शुद्ध प्रेम, क्षमा एवं समदृष्टि का विकास करिए।

—स्वामी शिवानन्द

नवम्बर 2020

स्वामी शिवानन्द

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

सबमें आत्मा के दर्शन कीजिए

कोई ऐसी वस्तु है जो धन से भी बढ़ कर प्रिय है; कोई ऐसी वस्तु है जो पुत्र से भी बढ़ कर प्रिय है; कोई ऐसी वस्तु है जो स्त्री से भी बढ़ कर प्रिय है; कोई ऐसी वस्तु है जो प्राणों से भी अधिक प्रिय है; वह आपकी आत्मा, आपके अन्तर्वासी, शाश्वत करुणानिधान प्रभु हैं।

दयालु तथा कारुणिक बनिए। शुद्ध तथा विनम्र बनिए। मधुर तथा प्रिय बनिए। विनीत बनिए। सहृदय बनिए। दीनों के बन्धु बनिए; उनके साथ रहिए; उनकी सेवा कीजिए; जब भी वे कठिनाई में हों, उनको प्रसन्न कीजिए। अपने जीवन को सरल बनाइए। सबमें आत्मा को ही देखिए। अनेकता के विचार को त्याग दीजिए। सबके प्रति समदृष्टि रखिए।

कठोर शब्दों का प्रयोग न करें। दूसरों का शोषण न करें। बेकार बकवास तथा सांसारिक गपशप में अपनी ऊर्जा नष्ट न करें। सारी आसक्तियों को त्याग दें।

—स्वामी शिवानन्द



दिव्य जीवन

Vol. XXXI

नवम्बर २०२०

No. 4

प्रश्नोपनिषद्

प्रथम प्रश्न

कबन्धी एवं पिप्पलाद

अथ कबन्धी कात्यायन उपेत्य पप्रच्छ भगवन्कुतो

ह वा इमाः प्रजाः प्रजायन्त इति ॥ ३ ॥

३. तदनन्तर (एक वर्ष गुरुकुलवास के पश्चात्) कबन्धी कात्यायन ने ऋषि पिप्पलाद के समीप जाकर पूछा, 'भगवन्, यह समस्त प्रजा किससे उत्पन्न होती है?'

(पूर्व-अंक से आगे)

महागुरुवर्णमातृकास्तोत्रम्

MAHAGURU-VARNA-MATRIKASTOTRAM

(ज्ञानभास्कर महामहोपाध्याय श्री एस. गोपाल शास्त्री)

टंकाराश्रितवल्लकीरवधृतानन्दाय वन्द्यात्मने

ठंकारोपमकल्मषाय करुणापाथोधये वाग्मिने।

डम्भापेतहृदे दृढशयजुषे धन्याश्रितश्रीपदे

वीणापाणिकटाक्षिताय गुणिने योगीन्द्र तुभ्यं नमः ॥१५॥

१५. हे योगीन्द्र ! आपको बारम्बार प्रणाम है जो वाद्ययन्त्रों की मधुर टंकार सुनकर अत्यधिक आनन्दित होते हैं, जो सर्ववन्दनीय हैं, समस्त पापों से मुक्त हैं, करुणा के सागर हैं, अत्यन्त कुशल वक्ता हैं, जिनका हृदय दम्भशून्य है, जिनके विचार एवं अवधारणाएँ दृढ़ हैं, जिनके पावन चरणों का अनेक पुण्यवान् जनों ने आश्रय ग्रहण किया है, जो सद्गुणैकधाम हैं तथा देवी सरस्वती के विशेष कृपापात्र हैं।

तारानाथधरांघ्रिपद्मशरणात् तत्त्वज्ञचूडामणेः

तीर्थीभूतहिमाचलात् सुरनदीतीराधिवासप्रियात् ।

दत्तात्रेयनिभात् क्षमादमदयाशान्त्यादिरत्नाकरात्

धन्या लब्धवरा जनाः खलु शिवानन्दाख्ययोगीश्वरात् ॥१६॥

१६. जो तत्त्वज्ञचूडामणि हैं, जिन्होंने भगवान् शिव के पावन चरणकमलों की शरण ली है, जिनका जीवन हिमालयवास से पवित्र हो गया है, जिन्हें माँ गंगा के तट पर निवास करना अत्यन्त प्रिय है, जो भगवान् दत्तात्रेय के समान महान् तपस्वी हैं तथा जो क्षमा, दया, इन्द्रिय-नियन्त्रण, करुणा एवं शान्ति आदि सद्गुणों के भण्डार हैं, ऐसे योगीश्वर गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज से आशीर्वाद एवं वरदान प्राप्त करने वाले मनुष्य वास्तव में परम सौभाग्यशाली हैं।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

स्कन्द पूजा का आन्तरिक अभिप्राय^१

(सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

उन परम पुरुष भगवान् सुब्रह्मण्य को श्रद्धापूर्वक नमन है जो इस ब्रह्माण्ड के नियन्ता हैं तथा हम सबके हृदयों में वास करते हैं, जो भगवान् शिव के द्वितीय पुत्र हैं तथा वल्ली एवं देवयानी के स्वामी हैं, जो अपने भक्तवृन्द पर शीघ्र ही कृपावृष्टि कर उन्हें इच्छित वर प्रदान करते हैं तथा जो शक्ति, ज्ञान, प्रेम एवं आनन्द के साकार विग्रह हैं।

भगवान् सुब्रह्मण्य भगवान् शिव के ही अवतार हैं। समस्त अवतार उन एक परम प्रभु की ही विभिन्न अभिव्यक्तियाँ हैं। भगवान् सुब्रह्मण्य एवं भगवान् श्री कृष्ण एक ही हैं। भगवान् श्री कृष्ण श्रीमद्भगवद्गीता में कहते हैं, “सेनानीनां अहं स्कन्दः—सेनानायकों में मैं स्कन्द हूँ।” धर्म की संस्थापना तथा अधर्म के नाश हेतु भगवान् स्वयं समय-समय पर विभिन्न नाम एवं रूपों में प्रकट होते हैं। भगवान् सुब्रह्मण्य को स्कन्द, कार्तिकेय, मुरुगा, षण्मुख आदि अन्य नामों से भी जाना जाता है।

भगवान् सुब्रह्मण्य भगवान् शिव की एक चैतन्य-किरण हैं। वे भगवान् शिव की ही ऊर्जा हैं। जिस प्रकार भगवान् शिव त्रिशूल धारण करते हैं, उसी प्रकार भगवान् सुब्रह्मण्य वेल धारण करते हैं। वेल शक्ति का प्रतीक है तथा यह इंगित करता है कि भगवान् सुब्रह्मण्य इस ब्रह्माण्ड के शासक हैं। उनका वाहन मयूर है जो यह प्रमाणित करता है कि उन्होंने अहंकार, दर्प एवं दम्भ पर पूर्ण विजय प्राप्त की है। उनके चरणों के नीचे एक सर्प का होना यह इंगित करता है कि वे पूर्ण निर्भय, अमर एवं परम ज्ञानी हैं। उनके प्रति अल्प भक्ति रखने वाले मनुष्यों को भी वे समस्त भौतिक एवं आध्यात्मिक

समृद्धि तथा सफलता से आशीर्वादित करते हैं।

समस्त सत्यान्वेषियों के लिए भगवान् स्कन्द का अवतरण तथा उनके अवतरण का उद्देश्य अत्यधिक महत्त्वपूर्ण है। देवों तथा असुरों के मध्य युद्ध में देवतागण असुरों द्वारा अनेक बार पराजित हुए। वे असुरों के आक्रमण से स्वयं की रक्षा करने में असमर्थ थे। अतः हताश-निराश अवस्था में सभी देवता भगवान् शिव के पास गये तथा उनसे एक कुशल सेनानायक देने की प्रार्थना की जिसके वीरतापूर्ण नेतृत्व में वे असुरों पर विजय प्राप्त कर सकें। करुणामय भगवान् ने उनकी प्रार्थना स्वीकार कर अपनी दिव्य शक्ति से एक दिव्य योद्धा अर्थात् भगवान् स्कन्द का सृजन किया। भगवान् शिव के इन महान् पुत्र ने शीघ्र ही देवताओं की सेना का नेतृत्व सँभाल लिया तथा उन्हें संगठित एवं प्रेरित कर असुरों पर आक्रमण कर दिया। इस युद्ध में असुर पराजित हुए तथा देवताओं को विजय प्राप्त हुई। इस प्रकार भगवान् स्कन्द के कुशल नेतृत्व एवं मार्गदर्शन में दैवीय शक्तियों ने आसुरी शक्तियों पर विजय प्राप्त की।

एक आध्यात्मिक साधक का आन्तरिक जीवन भी दैवीय एवं आसुरी पक्षों के मध्य इस प्रकार के सतत संघर्ष को प्रस्तुत करता है। साधक की साधना उन आसुरी शक्तियों के विरुद्ध एक दृढ़संकल्पित संघर्ष है जो उसे अपने आदर्श से विचलित कर पतन के गहरे गर्त में धकेलना चाहती हैं। कभी-कभी वह अपने निम्न स्वभाव एवं प्रवृत्तियों के आक्रमण से इतना असहाय अनुभव करता है कि उसे प्रतीत होता है कि अब साधना में प्रगति की उसकी समस्त आशाएँ धूमिल हो गयी हैं।

१. 'द डिवाइन लाइफ' १९६८ में प्रकाशित आलेख का अनुवाद।

इस वर्ष स्कन्द षष्ठी का पावन पर्व १५ से २० नवम्बर तक मनाया जायेगा।

वह सोचता है कि उसका पूर्ण पतन हो गया है; अब वह कभी उन्नति नहीं कर पायेगा। परन्तु साधकों को यह विचार कर धैर्य धारण करना चाहिए कि भगवान् की कृपा एवं करुणा अमोघ है। यह कभी आपका पतन नहीं होने देगी। Nil desperandum — कभी निराश मत होइए। यह कथन आपके जीवन का आदर्श होना चाहिए क्योंकि 'प्रकाश के समक्ष अन्धकार नहीं टिक सकता है', यह एक शाश्वत नियम है। जिस प्रकार देवताओं ने भगवान् शिव के पावन चरणों में पूर्ण समर्पण कर उनसे अनुग्रह की याचना की, उसी प्रकार आप भी परमपिता परमात्मा के चरण-कमलों में पूर्ण समर्पण करिए तथा उनसे भावपूर्वक प्रार्थना करिए। आपको उनकी सहायता अवश्यमेव मिलेगी, तथा आपके हृदय में दिव्य शक्ति की तीव्र धारा प्रवाहित होने लगेगी। भगवद्-कृपा आपमें इस आन्तरिक आत्मिक शक्ति के रूप में अभिव्यक्त होगी। निम्न आसुरी प्रवृत्तियों यथा क्रोध, लोभ, वासना, ईर्ष्या, असत्य, छल-कपट, क्रूरता तथा अन्य सहस्रों दुर्गुणों के विरुद्ध आपके संघर्ष में आपकी सहायता करने हेतु भगवान् स्कन्द ही इस आत्मिक शक्ति के रूप में आपके भीतर प्रकट होते हैं। अब आप असहाय नहीं हैं। भगवद्-कृपा तथा आत्म-बल के रूप में अभिव्यक्त स्कन्द शक्ति उन समस्त आसुरी शक्तियों का नाश कर देगी जो आपके आध्यात्मिक पथ में बाधक हैं तथा आप भव्य विजय के साथ जीवन के लक्ष्य को प्राप्त कर लेंगे।

इस प्रकार भगवान् कार्तिकेय भगवद्-अनुग्रह के मूर्तिमन्त रूप हैं। वे भगवान् की कृपा शक्ति के साकार विग्रह हैं। जब करुणामय प्रभु की कृपा का सच्चे हृदय से आह्वान किया जाता है, तो यह साधक के अन्तःकरण में ऐसी अदम्य दिव्य शक्ति के रूप में प्रकट होती है कि इसके प्राकट्य मात्र से समस्त आसुरी

शक्तियाँ भयाक्रान्त हो पलायन कर जाती हैं। प्रत्येक साधक के आध्यात्मिक जीवन में होने वाले आन्तरिक युद्ध अथवा संघर्ष में भगवद्-कृपा ही परम आश्रय तथा शाश्वत सहारा है। भगवान् स्कन्द के अवतार में आत्म-समर्पण की सर्वोच्च महत्ता, सच्ची प्रार्थना की प्रभावशीलता तथा भगवान् की असीम करुणा का सन्देश निहित है। यदि आप भावपूर्वक सच्चे हृदय से भगवान् के चरणों में समर्पण करेंगे, तो वे तुरन्त आप पर अपने अनुग्रह की वृष्टि करेंगे। सच्चे हृदय से की गयी कोई प्रार्थना व्यर्थ नहीं होती है। यदि आप भगवान् का अनुग्रह प्राप्त कर लेंगे, तो आप निश्चयमेव सफल होंगे तथा आपके विरुद्ध खड़ी समस्त आसुरी शक्तियों एवं बाधाओं पर विजय प्राप्त करेंगे। भगवद्-अनुग्रह की सर्वोच्च शक्ति के समक्ष अन्य कोई शक्ति टिक नहीं सकती है।

भगवान् के पावन चरण-कमलों का आश्रय लीजिए। उनसे भावपूर्वक प्रार्थना करिए, उनकी सहायता की याचना करिए तथा उनकी करुणा एवं कृपा को प्राप्त कर विजयी होइए। मुक्ति, परिपूर्णता एवं आनन्द की उच्च महिमामयी आध्यात्मिक स्थिति को प्राप्त करिए। श्री स्कन्द षष्ठी के इस आनन्दपूर्ण अवसर पर जब आप भगवान् स्कन्द की असुरों के शक्तिशाली सेनानायक तारकासुर पर विजय को हर्षोल्लास से मनाते हैं, तो इन महान् सत्त्यों का भी स्मरण करिए और साहसी बनिए। उन सर्वेश्वर के दिव्य चरणों में पुनः स्वयं को समर्पित करिए।

अठारह पुराणों में से एक पुराण 'स्कन्द पुराण' भगवान् शिव के द्वितीय पुत्र भगवान् स्कन्द के अवतार एवं उनकी लीलाओं का वर्णन करता है। इसमें बताया गया है कि किस प्रकार भगवान् स्कन्द ने देवताओं को उत्पीड़ित करने वाले असुरों का संहार किया। इसमें भगवान् स्कन्द अथवा भगवान् षण्मुख के वल्ली एवं देवयानी के साथ विवाह का भी विस्तृत वर्णन किया गया है।

दक्षिण भारत में भगवान् षण्मुख की पूजा-आराधना अत्यधिक प्रचलित है। यहाँ के प्रत्येक कस्बे में भगवान् षण्मुख का एक मन्दिर है। तमिलभाषी जन भगवान् षण्मुख को मुरुगन नाम से पुकारते हैं। जिस प्रकार जल तत्त्व के देवता 'वरुण' एवं वायु तत्त्व के देवता 'वायु' हैं, उसी प्रकार तमिल भाषा में प्रकृति के देवता 'मुरुगन' हैं।

सहज-प्राकृतिक जीवन व्यतीत करना प्रकृति के साथ जीना है। यह भगवदीय इच्छा के अनुकूल जीवन है। इन्द्रिय-निग्रह तथा काम एवं क्रोध पर नियन्त्रण श्रेष्ठतर जीवन का मार्ग है। मनसा-वाचा-कर्मणा किसी प्राणी को ठेस नहीं पहुँचाना ही वह सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण आराधना है जो एक मनुष्य भगवान् को अर्पित कर सकता है। केवल तभी जीवन सरल एवं आनन्दपूर्ण बन सकता है। स्कन्द पुराण भगवान् स्कन्द के सगुण रूप की उपासना द्वारा इस प्रकार की आराधना करने एवं जीवन जीने का सन्देश देता है। वस्तुतः जीसस क्राइस्ट का भी यही उपदेश है, "अपने पड़ोसी के साथ आत्मवत् व्यवहार करिए" (Treat thy neighbour as thy own self) तथा "दूसरों के साथ वैसा व्यवहार करिए जैसा व्यवहार आप अपने प्रति चाहते हैं" (Do unto others as thou wishest to done by.)। किसी प्राणी को चोट नहीं पहुँचाना—यही समस्त धर्मों का सार है। **अहिंसा परमो धर्मः**—अहिंसा ही परम धर्म है।

अतः भगवान् मुरुगन की उपासना करते समय हमें यह भाव रखना चाहिए, "मैं भगवान् मुरुगन अथवा सुब्रह्मण्य के रूप में उन परमेश्वर की आराधना कर रहा हूँ जो सर्वव्यापी हैं, सर्वसुन्दर हैं, सबके अन्तर्वासी हैं। भगवान् के इस सगुण रूप का एकमात्र उद्देश्य यही है कि मनुष्य का मन उन अनन्त एवं सबके अन्तर्वासी परमात्म तत्त्व के शाश्वतता, सर्वशक्तिमता एवं सर्वज्ञता आदि

गुणधर्मों को समझने में सक्षम हो पाये।

अन्य देवी-देवताओं की उपासना के समान भगवान् स्कन्द की उपासना में भी कुछ व्रत-उपवास रखने का निर्देश दिया जाता है। एक बार मुचुकुन्द नाम के एक राजा थे। वे परम शैव थे। वे महर्षि वसिष्ठ के पास किसी ऐसे व्रत की महिमा एवं विधि जानने हेतु गये जिसके पालन से उन्हें सफलता, शान्ति एवं समृद्धि प्राप्त हो सके। महर्षि वसिष्ठ ने उन्हें भगवान् स्कन्द के विभिन्न व्रतों एवं उनकी महिमा के विषय में बताया।

भगवान् षण्मुख के लिए किये जाने वाले व्रतों में सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण व्रत 'स्कन्द षष्ठी व्रत' है। यह छः दिनों का व्रत दीपावली के पश्चात् शुक्ल पक्ष की प्रथमा तिथि से प्रारम्भ होता है। इन छः दिनों भक्त को पूर्ण उपवास रखना चाहिए तथा अपना सम्पूर्ण समय भगवान् स्कन्द की पूजा-आराधना तथा उनकी महिमामयी दिव्य लीलाओं के वाचन-श्रवण में व्यतीत करना चाहिए। यदि किसी भक्त के लिए लगातार छः दिन तक उपवास करना कष्टकर है, तो वह प्रथम पाँच दिन एक बार भोजन कर सकता है तथा अन्तिम दिन अर्थात् स्कन्द-षष्ठी के दिन पूर्ण उपवास रख सकता है। यह दिन भगवान् षण्मुख की असुर-सम्राट् शूरपद्म पर विजय का प्रतीक है। इस व्रत का पालन करने वाले व्यक्ति आध्यात्मिक रूप से अत्यधिक लाभान्वित होंगे।

भगवान् स्कन्द आप सबको दिव्य प्रेरणा तथा आन्तरिक आध्यात्मिक शक्ति प्रदान करें। वे अविद्या एवं सांसारिकता रूपी असुरों के विरुद्ध संघर्ष में आपकी उज्ज्वल विजय का मार्ग प्रशस्त करें। भगवान् स्कन्द के आशीर्वाद आप सब पर हों।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज का भक्तवृन्द के प्रति पत्र

(नवम्बर १९६७)

प्रिय अमर आत्मन्!

सौभाग्यशाली सत्यान्वेषी वृन्द!

ॐ नमो नारायणाय। ॐ श्री महालक्ष्म्यै नमः।

प्रणाम एवं अभिवन्दन। श्री गुरुदेव के पावन आश्रम की ओर से मैं आप सबको दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएँ देता हूँ तथा जगज्जननी महालक्ष्मी से प्रार्थना करता हूँ कि वे आप पर अपने अनुग्रह की वृष्टि करें तथा आपको समृद्धि, सफलता एवं सर्वशुभता प्रदान करें। आपके जीवन का प्रत्येक क्षण मंगलमय हो। आप सुस्वास्थ्य, सौन्दर्य एवं सद्गुणों से सम्पन्न बनें तथा आपकी आध्यात्मिक प्रगति हो। मैं आपके तथा आपके सभी परिवारजनों के अच्छे स्वास्थ्य, प्रसन्नता एवं प्रगति की मंगलकामना करता हूँ।

‘तमसो मा ज्योतिर्गमय’—हमें अन्धकार से प्रकाश की ओर ले जायें; दीपों का त्यौहार ‘दीपावली’ हमारी इस प्राचीन वैदिक प्रार्थना की सामूहिक अभिव्यक्ति ही है। दीपावली के शुभ अवसर पर हम उज्ज्वल प्रकाश द्वारा अन्धकार दूर करने के अपने दृढ़ संकल्प को पुनः दोहराते हैं। आध्यात्मिक अज्ञान अन्धकार है। क्रोध अन्धकार है। घृणा अन्धकार है। लोभ अन्धकार है। अशिक्षा एवं आलस्य अन्धकार हैं। छल एवं कपट अन्धकार हैं। विश्वासघात एवं भ्रष्ट आचरण अन्धकार हैं। अधर्म एवं भौतिकवाद गहन अन्धकार हैं। इन सबके विपरीत तत्त्व प्रकाश स्वरूप हैं।

सद्गुणों एवं ज्ञान द्वारा, पवित्रता एवं सत्यनिष्ठा द्वारा, निःस्वार्थता एवं प्रेमपूर्वक सेवा द्वारा इस अन्धकार का नाश करके दिव्य जीवन की ज्योति जलाइए। सद्गुणों एवं परोपकारिता का प्रकाश आपके चरित्र एवं आचरण में ज्योतित हो। आपके विचार उच्च, आपकी

भावनाएँ उदात्त, आपकी वाणी विनम्र एवं सौहार्दपूर्ण तथा आपके कार्य अच्छे एवं दयापूर्ण हों। स्वार्थपूर्ण भौतिकवादी जीवन के इस अन्धकार में आपका प्रत्येक अच्छा शब्द एवं कार्य असंख्य उज्ज्वल दीपों के समान बने। आप सब प्रकाश के केन्द्र बनिए।

इस माह भगवती उमा एवं भगवान् महेश्वर के वीर पुत्र भगवान् कार्तिकेय के समस्त भक्तों के प्रति विशेष अभिनन्दन। इस सप्ताह सम्पूर्ण भारत में वेलायुध मुरुगा के भक्त स्कन्द षष्ठी का पावन पर्व मनायेंगे। इस शुभ अवसर पर पलानी, तिरुचन्द्रूर, तिरुत्तानि तथा अन्य अनेक पावन क्षेत्र दिव्य-वेल-धारी भगवान् सुब्रह्मण्य की स्तुति एवं भक्ति धारा से आप्लावित हो रहे होंगे। हमारे देश की राजधानी में भक्तवृन्द उत्तर स्वामीमलाई में भगवान् स्कन्द के मन्दिर में ७ नवम्बर को उनकी आराधना करेंगे। भगवान् कार्तिकेय साधकों को आध्यात्मिक साधना में सफलता प्रदान करते हैं। वे दैवी सम्पद् एवं साधना शक्ति के मूर्तिमान् स्वरूप हैं। वे भगवद्-अनुग्रह की उस शक्ति के साकार विग्रह हैं जो साधक के भीतर अदम्य आन्तरिक बल के रूप में कार्यशील होकर उसकी समस्त नकारात्मक, अनाध्यात्मिक एवं आसुरी प्रवृत्तियों का नाश करती है। उनका दिव्य वेल सतत ध्यान की शक्ति का प्रतीक है जो सभी बाधाओं पर विजय प्राप्त कर तथा अज्ञानावरण को चीर कर साधक को भगवद्-साक्षात्कार कराता है।

हम औपनिषदिक काल की सर्वोच्च आध्यात्मिक विभूति महर्षि याज्ञवल्क्य की पावन स्मृति को प्रणाम करते हैं। इस माह की ११ तारीख को उनकी जन्म-जयन्ती का शुभ दिन है। वे दिव्य ज्ञानसम्पन्न

वयोवृद्ध ऋषि थे जिन्होंने मिथिलानरेश जनक की महान् राजसभा को अपनी पावन उपस्थिति से सुशोभित किया। अमूल्य औपनिषदिक निधि के कुछ सर्वाधिक मूल्यवान् ज्ञान-रत्न महर्षि याज्ञवल्क्य के ज्ञानगर्भित वचन हैं। अपनी विवेकवती पत्नी मैत्रेयी को दिये गये शाश्वत उपदेश में महर्षि 'आत्मा' की सम्पूर्ण अस्तित्व में एकमात्र सर्वोच्च मूल्यवान् तत्त्व के रूप में विवेचना करते हैं। एक महामनीषी पति एवं एक जिज्ञासु साधिका पत्नी के मध्य इस प्रेरणाप्रद संवाद में हमें भारतीय आध्यात्मिक प्रतिभा तथा मानव एवं उसके जीवन के लक्ष्य के सम्बन्ध में भारतीय दृष्टिकोण का सार प्राप्त होता है। इस संवाद में हमारी उच्च आध्यात्मिक विरासत रूपी भवन की आधारशिला के दर्शन होते हैं। मैं उन महामना महर्षि याज्ञवल्क्य जी को श्रद्धापूर्वक प्रणाम करता हूँ जिन्होंने हमें यह अत्यधिक प्रेरणादायक सत्य प्रदान किया है। हे भारतवर्ष की सन्तानो, जीवन के इस आध्यात्मिक दृष्टिकोण से विमुख मत होइए। यह आध्यात्मिकता ही भारतीय संस्कृति का प्राण है।

इस माह एक अन्य विशेष पूजा भी सम्पन्न होती है। यह पवित्र तुलसी की पूजा है जो केवल स्त्रियों द्वारा ही की जाती है। यह उस पावन नारी की पूजा है जो अपने सतीत्व के बल पर देवी तुल्य हो गयी हैं। देवी तुलसी स्त्री के सतीत्व एवं पवित्रता रूपी सर्वश्रेष्ठ सद्गुण की साकार विग्रह हैं। वे एक स्त्री की अपने पति के प्रति अविचल श्रद्धा, अनन्य भक्ति एवं निष्ठा का आदर्श हैं। देवी तुलसी देवी अनसूया, देवी सीता एवं देवी तारा के समान महापतिव्रता हैं। स्त्री का सतीत्व एवं पातिव्रत्य एक दिव्य सद्गुण है। यह सद्गुण भारतीय संस्कृति की महिमा एवं महत्ता का परिचायक है। यह एक नारी के व्यक्तित्व की दुर्लभ सुरभि स्वरूप है। यह एक स्त्री की वह शक्ति है जो उसे अपने परिवार में देवी का स्थान देती है तथा घर की उज्ज्वल ज्योति बनाती है। ऐसी पवित्र नारी पूजनीय

है। देवता भी उसके चरणों में प्रणाम करते हैं। सतीत्व के इस श्रेष्ठ सद्गुण में दृढ़तापूर्वक संस्थित स्त्री वस्तुतः मानववेश में एक देवी ही है। वह उस सम्पूर्ण समाज को पवित्र करती है जिसमें वह रहती है। वह समस्त विश्व पर विजय प्राप्त कर सकती है। ऐसी दिव्य नारी के लिए समस्त पुरुष बालकस्वरूप ही हैं। यह भारतीय नारी की वास्तविक महिमा है। देवी तुलसी की जय हो। सतीत्व, पवित्रता, नैतिकता, कुलीनता, सौम्यता एवं उच्च गरिमा से सम्पन्न समस्त आदर्श नारियों की जय हो। उनके पवित्र चरणों में मेरा बारम्बार नमन-वन्दन।

मुझे आप सबको उन दो महान् धर्म-सुधारकों एवं आध्यात्मिक विभूतियों के विषय में स्मरण कराये बिना पत्र को समाप्त नहीं करना चाहिए जिन्होंने भारतीय समाज पर अपनी विशिष्ट छाप छोड़ी है तथा हमें अपनी ज्ञानपूर्ण विरासत प्रदान की है। पंजाब के महान् सन्त गुरु नानक देव जी तथा महाराष्ट्र के सन्त ज्ञानेश्वर देव ने धार्मिक सहिष्णुता, विशालहृदयता एवं सार्वभौमिक दृष्टिकोण के एक नये युग का प्रारम्भ किया। ये दोनों महापुरुष सम्पूर्ण भारत की विरासत हैं। श्री गुरु नानक देव की शिक्षाएँ पवित्र 'गुरु ग्रन्थ साहिब' में तथा सन्त ज्ञानेश्वर महाराज की शिक्षाएँ उनकी सर्वश्रेष्ठ कृति 'ज्ञानेश्वरी गीता' में समाहित हैं। इन दोनों युगपुरुषों ने धर्म की अर्थहीन रीतियों-परम्पराओं की उपेक्षा कर वास्तविक धर्म के आध्यात्मिक सारतत्त्व को प्रकट किया। उन्होंने मनुष्यों के धार्मिक अन्धविश्वासों को समाप्त करने तथा उनमें भगवान् के प्रति जीवन्त विश्वास एवं प्रेम जाग्रत करने हेतु अथक प्रयास किया। उन्होंने समस्त मनुष्यों के आध्यात्मिक एकत्व की प्रबल उद्घोषणा की। इन दोनों सन्तों ने उन स्वार्थपूर्ण रूढ़िवादी तत्त्वों को चुनौती दी जो मनुष्य का उसके रचयिता से सम्पर्क कराने को अपना एकाधिकार मानते हैं। उन्होंने भगवान् के दिव्य नाम की अवर्णनीय महिमा

तथा सदाचार एवं परोपकारयुक्त पवित्र जीवन की महत्ता पर प्रकाश डाला और मनुष्य जीवन के आध्यात्मिक उद्देश्य पर बल दिया। भारत माता के इन दो सुपुत्रों—सद्गुरु नानक देव तथा सन्त ज्ञानेश्वर महाराज के पवित्र जीवन एवं श्रेष्ठ कार्यों के योगदान से इस देश की संस्कृति सुसमृद्ध हुई है। उनकी शिक्षाओं—उपदेशों का सर्वत्र प्रचार हो। उनका यश शाश्वत बना रहे। वे दोनों आपके हृदयों में सदैव वास करें। श्री गुरु नानक देव की जय। सन्त ज्ञानेश्वर महाराज की जय। हे भारत माता के देदीप्यमान पुत्रो! आप इस पुण्यभूमि के नागरिकों को एकता, निःस्वार्थता, पारस्परिक सहयोग, पवित्रता, सेवा, त्यागपूर्ण जीवन जीने हेतु मार्गदर्शन प्रदान करें।

आपके प्रेरक उपदेश सदाचारी जीवन एवं भगवद्-साक्षात्कार की दिशा में हमारा मार्ग प्रशस्त करें।

भगवान् के चरणों में आप सबके सर्वोच्च कल्याण एवं प्रसन्नता हेतु हार्दिक प्रार्थना तथा दीपावली की शुभकामनाओं के साथ मैं यह पत्र समाप्त करता हूँ।

अभिवादन एवं प्रेम सहित

आपका एवं श्री गुरुदेव के चरणों में

स्वामी शिवानन्द

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

निरन्तर यह अनुभव कीजिए कि आपका शरीर भगवान् का चलता-फिरता मन्दिर है; आपका कार्यालय या व्यवसाय-भवन ही बड़ा मन्दिर है, वृन्दावन है; तथा आपका चलना-फिरना, खाना-पीना, नहाना-धोना, देखना-सुनना, पढ़ना-लिखना आदि क्रियाएँ भगवान् की सेवा हैं। उचित भाव से किया गया कर्म ही उपासना है। कर्म ही ध्यान है। किसी हेतु के बिना, 'मैं कर्ता-भोक्ता हूँ' आदि विचार के बिना केवल काम के लिए काम कीजिए। किसी फल की प्रत्याशा न रखिए। अपने को भगवान् के हाथ का उपकरण समझिए। यह भावना रखिए कि भगवान् आपके हाथ-पाँव से अपना ही काम ले रहे हैं। सारे विश्व को भगवान् का ही प्रतिरूप समझिए। ऐसी भावना कीजिए कि विश्व एक बृहद् वृन्दावन है और आपकी पत्नी, बच्चे, माता, पिता आदि सब उन भगवान् की ही सन्तान हैं। प्रत्येक के मुख-मण्डल में और वस्तु मात्र में भगवान् का दर्शन कीजिए। यदि आप निरन्तर एवं सतत अभ्यास के द्वारा अपने दृष्टिकोण को इस दिशा में बदल लें और दिव्य भाव का निर्माण कर लें, तब आपका प्रत्येक काम भगवान् की पूजा हो जायेगा। बस, इतना ही पर्याप्त है। शीघ्र ही आपको भगवत्साक्षात्कार हो जायेगा। यह प्रभावशाली योग है। यह सरल साधना है। अब इसके अनन्तर वे पुराने झूठे बहाने न बनाइए कि 'स्वामी जी, मुझे आध्यात्मिक साधना के लिए समय नहीं मिलता।' यदि केवल तीन महीने भी आपने यह प्रभावोत्पादक योग-साधना जारी रखी, तो आपमें पूर्ण परिवर्तन आ जायेगा। अभी से चींटी और कुत्तों के साथ, हाथी और शेरों के साथ, हिन्दू और मुसलमानों के साथ, यहूदी और ईसाइयों के साथ अपनी एकता और अत्यन्त घनिष्ठता अनुभव कीजिए। सभी प्रकार के प्रतिरूपों या अभिव्यक्तियों में केवल आकार का ही अन्तर है। प्रत्येक आकार परमेश्वर का, सगुण ब्रह्म का ही आकार है। जब भी आप कोई पेड़-पौधा देखें या किसी सिख या मुसलमान को देखें, तब उस आवरण के पीछे छिपे हुए वास्तविक चैतन्य का दर्शन करें। इसका अभ्यास करके देखिए, आपको अनिर्वचनीय आनन्द का अनुभव होगा और सभी प्रकार की घृणा समाप्त हो जायेगी। आप विश्व-प्रेम या चैतन्य की एकता का विकास करेंगे और यह अनुभव बड़ा ही महत्वपूर्ण होगा।

—स्वामी शिवानन्द

तिरेसठ नयनार सन्त :

एरीपाथा नयनार

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

एनादिनाथा नयनार जाति से एक शनार (ताड़ी बनाने वाले) थे। उनका जन्म चोला साम्राज्य में एनानूर में हुआ था। यह स्थान अरिसोल नदी के तट पर स्थित कुम्बाकोनम के दक्षिण-पूर्व में था। यह एक अत्यन्त उर्वर एवं समृद्ध स्थान था।

एनादिनाथा भगवान् शिव के गहन भक्त थे। वे मैयपोरुल नयनार की भाँति शिव-भक्ति के बाह्य चिह्नों तक के प्रति भी अत्यन्त अनुरक्त थे। किसी के भी मस्तक पर लगी हुई विभूति की तीन श्वेत रेखाएँ, एनादियार की भक्ति को उद्दीप्त करने के लिए पर्याप्त थीं।

यहाँ पर शिव-भक्तों के मस्तक पर लगाये जाने वाले इस चिह्न के सम्बन्ध में कुछ बताना उपयुक्त होगा। इस चिह्न के माध्यम से भगवान् शिव मौन रूप में यह समझाते हैं कि आध्यात्मिक साधक को तीन प्रकार की अशुद्धियों यथा अनवम् (मैं-पन), कर्म (स्वार्थपूर्ण कार्य) और माया (भ्रान्ति) को; तीन प्रकार की एषणाओं अथवा इच्छाओं (लोकेषणा, पुत्रेषणा और वित्तेषणा) को; तीनों वासनाओं अर्थात् सूक्ष्म वृत्तियों (लोकवासना, देहवासना और शास्त्रवासना) को नष्ट कर देना चाहिए तथा उसे तीनों देहों (स्थूल, सूक्ष्म और कारण शरीर) से, तीनों अवस्थाओं

(जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति) से परे चले जाना चाहिए और अन्ततः भगवान् के साथ एक हो जाना चाहिए। शास्त्र हमें सुनिश्चित करते हैं कि विभूति अथवा भस्म दिव्य औषधि है। यह समस्त रोगों, जिनमें जन्म-मृत्यु-रोग भी सम्मिलित हैं, को समूल नष्ट कर देती है तथा जो भक्त इस भस्म को धारण करता है, उसे परम लक्ष्य अर्थात् मोक्ष की प्राप्ति होती है।

ऐसी महिमा है इस पावन भस्म की, और यदि एनादियार ऐसे प्रत्येक व्यक्ति, जिसने मस्तक पर पावन भस्म धारण की होती थी, की पूजा किया करते थे तो इसमें क्या आश्चर्य है! एनादियार उसमें भगवान् शिव के ही दर्शन करते थे। भस्मधारी भक्त के चरणों में वे अपना जीवन तक न्योछावर करने को तत्पर रहते थे।

एनादिनाथ नयनार तलवार चलाने में अत्यन्त प्रवीण थे। वे राजकुमार को तलवार चलाने की कला सिखाने के लिए प्रशिक्षक नियुक्त किये गये थे। इस कला-प्रशिक्षण के व्यवसाय से उनकी बहुत अच्छी आय हो जाती थी। अपनी समस्त आय को वे शिव-भक्तों की सेवा में व्यय कर देते थे। शीघ्र ही वे सब ओर अत्यन्त प्रसिद्ध भी हो गये थे। इसीलिए उनके ही समान इस व्यवसाय के अतिशूरन नाम के एक व्यक्ति

के मन में द्वेषाग्नि उत्पन्न हो गयी। अपने अतिशूरन नाम के विपरीत यह मनुष्य न तो कला-प्रवीण था और न ही शक्तिशाली था, क्योंकि वह शिर से पाँव तक अवगुणों से भरा हुआ था। किन्तु तो भी वह एनादिनाथार के साथ युद्ध करना और उन्हें पराजित करना चाहता था।

एक दिन अतिशूरन अस्त्र-शस्त्र से पूरी तरह तैयार हो कर और अपने सभी सम्बन्धियों को साथ लिये हुए एनादिनाथार के घर पहुँच गया, क्योंकि उसे आशा थी कि सम्बन्धियों की सहायता से वह एनादिनाथार को पराजित कर देगा। उसने द्वार पर खड़े हो कर उच्च स्वर में ललकारा—“गीदड़ के साथ युद्ध करने के लिए शेर बाहर आ गया है!” एनादिनाथार ने उसकी चुनौती को स्वीकार कर लिया और युद्ध के लिए बाहर आ गये। अतिशूरन भयभीत हो गया। उसने निकटवर्ती उस वन में आ कर युद्ध करने की चुनौती दी जहाँ उसके सम्बन्धी पहले से ही छुपे हुए प्रतीक्षा कर रहे थे। तब तक एनादिनाथार के सहायक मित्र भी आ पहुँचे थे। दोनों समूहों में भीषण युद्ध हुआ जिसमें दोनों ही ओर के बहुत से लोगों के प्राण चले गये। अतिशूरन भयभीत हो कर वहाँ से भाग गया। अब वह जान चुका था कि खुले युद्ध में एनादिनाथार को पराजित करना असम्भव है, अतः वह छल से हत्या करने का उपाय खोजने लगा।

आगामी दिन उसने एनादिनाथार को सन्देश भेजा—“आओ हम पुनः युद्ध करते हैं; किन्तु इस बार बिना किसी सहायक के युद्ध करेंगे, अन्यथा हमारे लिए अकारण ही असंख्य निर्दोष लोगों को प्राण गँवाने पड़ेंगे। हम किसी को बताये बिना किसी सूने स्थान पर चलते हैं और वहाँ युद्ध करते हैं।” एनादिनाथार ने चुनौती स्वीकार कर ली। आगामी दिन एनादिनाथार बिना किसी को सूचित किये उस गुप्त एवं निर्जन स्थान पर पहुँच गया और अतिशूरन की प्रतीक्षा करने लगा। अतिशूरन (जिसने कि स्वयं को अपनी ढाल से छुपा रखा था) मस्तक पर पावन भस्म लगाये हुए पहुँच गया। एनादिनाथार गरजते हुए उस पर झपटा। अतिशूरन ने ढाल को हटाया और अपना भस्म-मण्डित मस्तक घुमाया। एनादिनाथार ने अति शीघ्र अपनी तलवार नीची की और सोचा, ‘ओह, मैं कैसा पाप करने जा रहा था! ये तो अब शिव-भक्त बन गया है। मुझे इसको किसी भी प्रकार से हानि नहीं पहुँचानी है। मेरी हत्या करने का उद्देश्य इसे पूर्ण कर लेने दो।’ एनादिनाथार ने अपनी तलवार को दूर फेंक देना चाहा; किन्तु ऐसा नहीं किया ताकि एक शिव-भक्त पर निहत्थे की हत्या करने का पाप न लगे। वे चुपचाप खड़े रहे और अतिशूरन ने उनका वध कर दिया।

भगवान् शिव उनकी पावन भस्म के प्रति इस आत्मबलिदानपूर्ण भक्ति से अत्यन्त प्रसन्न हुए। एनादिनाथार जैसे ही धरती पर गिरे, भगवान् उनके सामने प्रकट हो गये और उन्हें अपने धाम में ले गये।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

आपका शान्ति-दूत :**मेरे प्रिय बच्चो, आप दिव्यता में जियो!**

(परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज)

(पूर्व-अंक से आगे)

परम कर्तव्य

जीवन का महान् लक्ष्य क्या है? एक बात तो निश्चित है कि वह लक्ष्य इस धरा की कोई भी वस्तु नहीं हो सकती, क्योंकि आप यहाँ पर अस्थायी एवं अल्प समय के लिए ही हैं, और यहाँ प्राप्त की गयी कोई भी वस्तु आप अपने साथ नहीं ले जा सकते। जीवन का वास्तविक लक्ष्य आपको अपने भीतर ही खोजना पड़ेगा। निम्नतर लक्ष्य असंख्य हो सकते हैं, किन्तु आपके जीवन का परम लक्ष्य अपनी दिव्यता को अभिव्यक्त करना है। उदाहरण के लिए, यदि आपको बीथोवेन की कुछ मुद्रित संगीत-रचनाएँ मिल जायें और आप उन्हें अपने कानों के बिलकुल निकट रख लें, आपको किसी भी प्रकार का संगीत सुनायी नहीं दे सकता। फिर इन पुस्तकों का क्या लाभ अथवा उद्देश्य है? संगीत-रचनाओं की मुद्रित सामग्री इसलिए है कि जो-कुछ इनके भीतर है उसे सुन्दर, सुमधुर संगीत के रूप में ढाला जा सके। संगीत की प्रस्तुति देने वाले वादक-वृन्द उस मुद्रित पुस्तक में से देखते हैं और उसे प्रकटित कर देते हैं। यह संसार आपकी गीति-नाट्यशाला है, जीवन आपका वाद्य-संगीत है और आप इसके संचालक हैं। आपको अपने भीतर निहित सम्पूर्ण संगीत का असीम सौन्दर्य बाहर अभिव्यक्त करना होगा, ताकि आपका प्रत्येक विचार, शब्द और कार्य एक अकथनीय सुमधुरता बन जाये। ऐसा माधुर्य आपके रचयिता को सम्मानित कर देने वाला होता है।

वही तो 'तुम' कहलाने वाली इस रचना का रचयिता है।

यह परम कर्तव्य सम्पूर्ण विश्व के समस्त लोगों का एक समान है, भले ही वे किसी भी जाति, राष्ट्र अथवा संस्कृति के हों, क्योंकि हम सब मिल कर उस महान् रचनाकार की दिव्य रचना हैं। इस सुरीलेपन को प्रकटित करना और प्रत्येक जीवन-विशेष में से इस सुमधुर संगीत को अभिव्यक्त करके संसार को प्रोत्साहित करना एक महानतम कर्तव्य है, परम कर्तव्य है। उज्ज्वल अमर आत्मा, अपने भीतर निहित इस भव्यता को उद्घाटित करें! उस दिव्यता को उन्मुक्त करें जो ऐसी उन्मुक्तता की प्रतीक्षा कर रही है। अपने जीवन की कलिका को सौन्दर्यमय पूर्ण विकसित पुष्प बन कर खिलने दें। इस महान् कार्य के लिए जियें और इसी में प्रवृत्त हो जायें। यह कोई एक दिन का कार्य नहीं है। आपको निश्चित रूप से प्रतिदिन धैर्यपूर्वक यह करते रहना होगा और गहन रुचि एवं अत्यधिक उत्साह सहित करना होगा। अपने ही अन्तरतम में इस छुपी हुई भव्यता को प्रकटित करने का यह कार्य आपके लिए निश्चित रूप से एक प्रसन्नता और सुखदायक कार्य होना चाहिए। जीवन में इससे अधिक आवश्यक एवं महत्वपूर्ण और कुछ भी नहीं है।

जितनी शीघ्र आप इसे आरम्भ कर दें, उतना ही अधिक अच्छा है। प्रारम्भिक यौवन-काल इसे आरम्भ करने के लिए उपयुक्त समय है, क्योंकि युवावस्था में मन अभी शत-दिशाओं में भटका हुआ नहीं होता। युवाओं

में एकाग्रता और ध्यान की क्षमता के लिए पर्याप्त सामर्थ्य होती है और उनके मन अभी अधिक शुद्ध होते हैं, ऐसे शुद्ध मन भगवान् के साथ बहुत सरलता से जुड़ सकते हैं। यदि वे इस प्रारम्भिक अवस्था में इस ओर लग जाते हैं तो वे बहुत ही सौभाग्यशाली व्यक्ति हैं, क्योंकि तब वे अपनी मूलभूत प्रकृति को जैसा आकार देना चाहें, वैसा दे सकते हैं। यदि वे युवावस्था में यह कार्य करते हैं तो उनका बाद का जीवन सहज ही भली-भाँति सुन्दर रूपाकार ले लेगा। तब उनका जीवन एक सुदृढ़ चट्टान पर बने हुए घर के समान होगा, भले ही कितने तीव्र वेग से तूफान आयें, वह घर स्थिर रहेगा। किन्तु यदि उस प्रारम्भिक युवावस्था की ओर उचित ध्यान नहीं दिया जाता, तब जीवन रेत पर बने घर के समान हो सकता है।

जीवन में जितना सम्भव हो, उतना अधिक शीघ्र इसे प्रारम्भ करने का यही महत्त्व है। एक महान् विचारक ने तो यहाँ तक कहा है कि यह प्रशिक्षण बालक के जन्म से भी एक वर्ष पूर्व आरम्भ कर दिया जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि जब शिशु माता के गर्भ में आना होता है, तभी से माँ का जैसा चिन्तन होता है, भावनाएँ होती हैं और जैसे वस्तु-पदार्थ एवं वातावरण उसके चारों ओर होता है, उन सबका प्रभाव आने वाले शिशु पर पड़ता है। माता का व्यवहार, उसकी प्रतिक्रियाएँ और वह कार्य जिनमें वह व्यस्त रहती है, वे सब बालक के स्वभाव को आकार देते हैं। यह प्रशिक्षण जितनी शीघ्र प्रारम्भ कर दिया जाये, उतना ही अच्छा है; किन्तु जो अधेड़ावस्था को भी पार कर चुके हैं, उनके लिए मैं ये कहूँगा कि अभी भी देर नहीं हुई है, कभी भी प्रारम्भ न करने से, विलम्ब से हो जाये तो भी बहुत अच्छा है।

इस प्रयास के निर्देशन हेतु यद्यपि बहुत से सिद्धान्त हैं, किन्तु ज्ञानी महापुरुषों ने उनको संक्षिप्त कर दिया है, जो वैश्विक माने गये हैं। प्रथम है—जीवन में

सत्य परायणता। 'मैं परमात्मा की सन्तान हूँ। परमात्मा सत्य है, मुझमें से कभी कोई असत्य प्रकटित नहीं होना चाहिए।' इस भाव के साथ आपको सदैव सत्य में स्थित रहना चाहिए। द्वितीय है—कभी भी किसी को किसी भी प्रकार से चोट न पहुँचाना। संसार में पहले ही अत्यधिक कठोरता, क्रूरता और निष्ठुरता विद्यमान है। दूसरों पर प्रहार करना वनचारी जीवों का, पशुओं का स्वभाव है; किन्तु दयालु होना, करुणाशील होना एक जागरूक मानव का स्वभाव है। सच्ची शिक्षा और वास्तविक संस्कृति का सार है—करुणाशीलता। कभी भी दूसरों को चोट न पहुँचायें, प्रत्युत दूसरों को सुख और प्रसन्नता देने का प्रयत्न करते रहें। तृतीय सिद्धान्त है जीवन में सादगी को अपनाना। जितना अधिक आप अपने जीवन को सादा रखेंगे, उतनी ही आपके मन में इच्छाएँ कम उत्पन्न होंगी। जितनी इच्छाएँ कम होंगी, उतनी ही आन्तरिक शान्ति अधिक होगी। जितनी इच्छाएँ कम होंगी, उतनी ही स्वतन्त्रता प्राप्त होगी। यदि आप सचमुच स्वतन्त्र होना, मुक्त होना चाहते हैं तो अपनी इच्छाओं को यथासम्भव कम कर दें।

चतुर्थ सिद्धान्त यह है कि इस जीवन को 'देने की भावना' के साथ जियें, 'लेने की भावना' के साथ नहीं। जब आप यह जीवन-लीला समाप्त करके जायेंगे, तब आपने संसार को दिया अधिक हो, उससे लिया कम हो। व्यक्ति को सदा ही यह कहना चाहिए, 'मैं इस संसार में अपना योगदान अधिक करूँगा और इससे कम-से-कम लूँगा।' अपने मन, वाणी और कर्मों से आस-पास के जगत् को समृद्ध करने में प्रयत्नशील रहें। स्वयं प्रेम चाहने की अपेक्षा औरों को प्रेम दें। अपनी सेवा चाहने की अपेक्षा दूसरों की सेवा अधिक करें। दूसरों से अपेक्षा रखने के स्थान पर स्वयं उनके काम आयें। ऐसा

उदात्त जीवन आपकी दिव्यता के अनुकूल जीवन जीना है। पाँचवाँ सिद्धान्त है, पवित्रता से उद्भासित होना—सदैव काया-वाचा-मनसा पवित्र रहने का लक्ष्य रखें। क्या है पवित्रता? स्वार्थपरता, क्रोध, घृणा, लोभ और निम्न इच्छाएँ अपवित्रता हैं। इन सबसे रहित जीवन होता है एक पवित्र जीवन।

अतः ये सत्यपरायणता का सिद्धान्त, किसी को हानि न पहुँचाने का, जीवन में सादगी का, देने की भावना का और पवित्रता का सिद्धान्त, ये सिद्धान्त आपके जीवन को निर्देशित करने वाले होने चाहिए। आप अपनी अलौकिक दिव्य वास्तविकता को प्रकटित करने के लक्ष्य की ओर अग्रसर हों। और इस प्रक्रिया में

संलग्न रहते हुए, इस संसार में अपने कर्तव्य-कार्यों को करते रहें, किन्तु स्वयं को भगवान् के हाथ का उपकरण मानते हुए यह सब कर्तव्य निभायें। अन्ततोगत्वा आप अपना लक्ष्य प्राप्त कर लेंगे। इन पाँच सिद्धान्तों पर सुदृढ़ता सहित स्थिर रहें, और गहन रुचि एवं उत्साह सहित इस महान् कार्य में लग जायें। इसे प्रसन्न हृदय से करें। धैर्य रखें। आपके भीतर वह महान् दिव्य सत्ता है। उसके प्रकाश में जियें। आप उसी प्रकाश का एक अंश हैं। उस प्रकाश से दीप्तिमान हों। उस प्रकाश की दीप्ति से अपने जीवन को भर दें। भगवान् की कृपा आप पर हो!

(समाप्त)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

एक सच्चे योगी की दृष्टि में तुच्छ काम या श्रेष्ठ काम में कोई भेद नहीं है। उनमें भेद-भाव रखना निरा अज्ञान है। कुछ साधक प्रारम्भ में, जब अध्यात्म में वे परिपक्व नहीं होते हैं, बड़े नम्र रहते हैं; परन्तु जब उनका कुछ नाम और यश हो जाता है, उनके कुछ अनुयायी, कुछ प्रशंसक, कुछ शिष्य और भक्त बन जाते हैं, तब वे गर्व के शिकार हो जाते हैं। वे कुछ भी सेवा नहीं कर सकते हैं। अपने हाथ से या अपने शिर पर वे कुछ भी नहीं ले जा सकते हैं। वह योगी वास्तव में स्तुत्य है जो कि रेलवे स्टेशन पर खुद अपना सामान हाथ में या शिर पर ले कर अपने भक्तों, शिष्यों और प्रशंसकों के बीच किसी विनम्रता का बाह्य प्रदर्शन किये बिना निःसंकोच भाव से चलता है। योगी जड़भरत ने चूँ तक किये बिना राजा की पालकी अपने कन्धों पर ढोयी। भगवान् श्री कृष्ण ने अपने भक्त नाई की अनुपस्थिति में उसके स्वामी के पैर दबाये। श्री रामचन्द्र जी ने अपने सेवक के स्नान के लिए स्वयं पानी ला दिया। श्री कृष्ण ने दामा जी का धन नवाब को चुकाने के लिए एक साधारण सेवक विठु का रूप धारण किया। यदि आप आध्यात्मिक उन्नति करना चाहते हो, तो जीवन-पर्यन्त प्रतिदिन सभी प्रकार की सेवाएँ करने को तैयार रहो। इसमें ही आपकी कुशलता है। प्रसिद्ध योगी बनने के बाद भी सेवा बन्द मत करो। आपके शरीर की नस-नस एवं रग-रग में सेवा-भाव समा जाना चाहिए। सेवा रक्तगत होनी चाहिए। तब आप सच्चे व्यावहारिक वेदान्ती बन जाओगे। भगवान् बुद्ध से भी बढ़ कर क्या कोई व्यावहारिक वेदान्ती या कर्मयोगी है? वे आज तक हमारे हृदय में घर किये हुए हैं; यह इसलिए कि वे सेवामय हो गये थे, नाना प्रकार से दूसरों की सेवा करने में ही उनका जीवन व्यतीत हुआ। वे एक अनुपम महान् आत्मा थे। समुचित मनोभाव से निःस्वार्थ सेवा में लीन हो कर आप भी बुद्ध बन सकते हो।

—स्वामी शिवानन्द

आध्यात्मिकता का सत्य-स्वरूप :

योग-शक्ति हममें निहित है

(परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज)

आसन का निरन्तर अभ्यास, तथा नियमित श्वास-प्रक्रिया का सुव्यवस्थित प्रयास हमारे अन्दर नवीन शक्ति तथा ऊर्जा उत्पन्न करता है, जो, अन्यथा, शरीर की सामान्यतया विक्षिप्त स्थिति द्वारा नष्ट हो जाती है। एक साधारण शारीरिक आसन का निरन्तर अभ्यास, ध्यानावस्था तथा स्वस्थ, सामान्य श्वसन अभ्यास शारीरिक शक्तियों को एक नवीन शक्ति, जो वस्तुओं को अपनी ओर आकृष्ट करती है, में एकत्व स्थापित करने की प्रवृत्ति उत्पन्न करेंगे। अपने वातावरण पर प्रभुत्व बनाने की क्रमशः क्षमता अपने अन्दर स्वतः ही उत्पन्न हो जाती है। हमारा व्यक्तित्व आकर्षण का केन्द्र बन जाता है। ऐसा नहीं है कि हम वस्त्र पहनते हैं, स्वयं को तैयार करते हैं अथवा किसी प्रकार का शृंगार करते हैं, परन्तु शरीर में जो कुछ परिवर्तन होते हैं, वे एक आन्तरिक वातावरण उत्पन्न कर देते हैं जो अपने आस-पास समस्त वस्तुओं को आकर्षित करता है।

इस क्षमता के अन्य अनेक पक्ष हैं अर्थात् प्रतिरोधात्मक, जैसे गरमी तथा सर्दी, भूख तथा प्यास तथा मनोवैज्ञानिक विरोधी पक्ष जैसे सुख एवं दुःख सहन करने की क्षमता।

हम अकस्मात् प्रसन्न नहीं होंगे, तथा न ही अत्यन्त बुरा होने पर हम दुःखी होंगे। शरीर, मन के सहयोग से संसार में सब-कुछ सहन करने योग्य हो जायेगा। वह एक नवीन प्रकार की शक्ति है जो अपने अन्दर नवीन रूप से उत्पन्न होती है। यदि हम अकस्मात् रोग-ग्रस्त भी हो जाते हैं, तो भी हम शीघ्र ही ठीक हो

जायेंगे तथा दीर्घ काल तक अक्षम नहीं होंगे। यद्यपि अनेक कारणवश हमारा स्वास्थ्य बिगड़ सकता है तथा हमें ज्वर, सिर-दर्द इत्यादि हो सकता है, तथापि प्रणाली में स्वयं को कायाकल्प करने की एक नवीन प्रकार की क्षमता उत्पन्न होती है।

यह सामान्य शक्ति नहीं है। यह एकरूप हुई शक्तियों की क्षमता की ओर प्रवृत्त शक्ति है। यह वह शक्ति नहीं है जिसके बारे में हम संसार में सामान्यतया कल्पना करते हैं, जैसे सामाजिक शक्ति, राजनीतिक शक्ति, सामाजिक प्रतिष्ठा की शक्ति, श्रेष्ठ भोजन द्वारा अर्जित क्षणिक शक्ति इत्यादि। यह पूर्णतया दूसरी प्रकार की शक्ति है, जो हमें द्वन्द्वात्मक, असम्मतिपूर्ण तथा तनावपूर्ण वातावरण में भी सन्तुलित तथा सुदृढ़ रखेगी।

यद्यपि हम अत्यन्त गम्भीर मतभेद वाले वातावरण में भी क्यों न हों, हम उससे प्रभावित नहीं होंगे। हम प्रतिक्रिया व्यक्त करने के स्थान पर समझने का प्रयास करेंगे। प्रतिक्रिया के आवेग का सामना करना आसन तथा प्राणायाम के निरन्तर अभ्यास का एक परिणाम है। हम दूसरों से भिन्न दिखते हैं, तथा यह भिन्नता यथार्थ रूप में इन्द्रियों की ओर उन्मुख न हो कर हमारे अस्तित्व की केन्द्रीयता की ओर मोड़ने की हमारी क्षमता में निहित है।

जितना अधिक इस ज्ञान को प्राप्त करने की प्रवृत्ति हो, उतनी अधिक शक्ति होगी, क्योंकि वास्तविक शक्ति ज्ञान के समतुल्य है। ज्ञान शक्ति है। जहाँ ज्ञान है, वहाँ शक्ति अवश्य होगी। परन्तु, यह ज्ञान पुस्तकीय ज्ञान नहीं है। यह कोई शैक्षिक अर्हता नहीं है। यह ऐसा ज्ञान है जो सत्ता के

समतुल्य है, जिसके कुछ पक्षों पर हम पूर्व में चर्चा कर चुके हैं। सत्ता से सम्बद्ध ज्ञान भी शक्ति है, क्योंकि शक्ति सत्ता की अभिव्यक्ति का ही दूसरा नाम है, जबकि एक साधारण व्यक्ति का शक्ति के प्रति विचार यह है कि कर्म की सुविधाओं तथा साधनों के साथ इसका कृत्रिम सम्पर्क है। कर्म के साधनों का आवागमन वास्तविक शक्ति नहीं है, क्योंकि जब साधन हटा दिये जाते हैं, तो शक्ति भी चली जाती है। जब हमारे पास बन्दूक होती है, तो हमें प्रतीत होता है कि हमारे पास शक्ति है, तथा जब बन्दूक नहीं होती, तो हमारे पास शक्ति नहीं होती। परन्तु योग-शक्ति ऐसी नहीं है। हमें अपने हाथ में बन्दूक, चाकू अथवा तलवार पकड़ने की आवश्यकता नहीं है। योग ऐसी शक्ति है जो हमारी सत्ता के द्वारा ही परिलक्षित है, तथा वह शक्ति हमसे छिनी नहीं जा सकती।

इस शक्ति का आत्म में दूसरों द्वारा ही नहीं, स्वयं भी मूर्त रूप में अनुभव किया जा सकता है। एक नयी सूक्ति में पतंजलि आत्म-संयम के परिणाम बताते हैं। 'रूपलावण्यबलवज्रसंहननत्वानि कायसम्पत्' (योग सूत्र ३.४६): व्यक्तित्व लावण्यपूर्ण हो जाता है। एक नवीन प्रकार की रोशनी आँखों द्वारा निःसृत होती है जो बाह्य वातावरण को प्रभावित कर सकती है। हमारे आस-पास एक नवीन प्रकार के स्पन्दन के कारण उग्र व्यक्ति भी हमारी उपस्थिति में शान्त हो सकता है। किसी भी प्रकार की शंका अथवा द्वन्द्व हमारी उपस्थिति में दूर हो सकता है क्योंकि शंकाएँ तथा द्वन्द्व विविधता से सम्पृक्त बच्चे हैं, तथा जहाँ एकता द्वारा शक्ति उत्पन्न हुई है, वहाँ शंका, द्वन्द्व अथवा तनाव नहीं हो सकते।

एक विशेष प्रकार की सुन्दरता है, इन्द्रियों द्वारा दृष्टिगोचर सुन्दरता नहीं, जब वे स्वार्थवश

उत्तेजित होती हैं, वरन् वास्तविक सुन्दरता, जो चुम्बक के सदृश कार्य करने में सक्षम है। हमारे पास पहनने के लिए वस्त्र न होने पर भी हम सुन्दर दिखेंगे। हमने स्नान न भी किया हो, तो भी वह सुन्दरता लुप्त नहीं होगी, जबकि हमारा यह मानना है कि सुन्दरता हमारे वस्त्रों तथा वेष द्वारा बढ़ती है, तथा कृत्रिम वेष द्वारा अर्जित की जाती है। योगाभ्यास द्वारा हमारे व्यक्तित्व में प्रदत्त सुन्दरता हमारी सत्ता के वास्तविक स्वभाव का प्राकृतिक सहचर है, तथा वह सदा रहेगी। कुछ योग-शास्त्र यहाँ तक कहते हैं कि हमारे व्यक्तित्व की महानता के कारण देवता भी हमारी ओर आकृष्ट होते हैं—देवता, मात्र सांसारिक व्यक्ति ही नहीं।

पतंजलि द्वारा प्रयुक्त 'लावण्य' शब्द का तात्पर्य हमारी सत्ता की शक्ति के साथ हमारे व्यक्तित्व की कोमलता से है। हमारे व्यक्तित्व में शक्ति तथा कोमलता का सुन्दर सामंजस्य है। हमें हिलाया नहीं जा सकता। संसार का तर्क तथा धरती के खजाने हमें सरलतापूर्वक हिला नहीं सकते, तथा साहस की शक्ति हमें हर समय सँभाले रखती है। हम अपनी विचारधारा तथा अपने कर्मों में अदम्य बन जाते हैं। हमारे निर्णय दृढ़ हो जाते हैं, तथा हमें महत्वपूर्ण बिन्दुओं के निर्णय लेने हेतु अधिक विचार करने की आवश्यकता नहीं होती। घटनाएँ दिखायी देते ही अकस्मात् साफ हो जाती हैं। परन्तु, उसी समय, हम दूसरों की भावनाओं को अनुभव करने की क्षमता रखते हुए अत्यन्त कोमल बन जाते हैं जो वास्तव में एक महान् गुण है, जिसके कारण हम विभिन्न वातावरणों की ओर प्रतिक्रिया व्यक्त नहीं करते।

(क्रमशः)

(भाषान्तर : मेधा सचदेव)

मानव से ईश-मानव :

श्री स्वामी शिवानन्द जी का व्यक्तित्व

(श्री एन. अनन्तनारायणन्)

(पूर्व-अंक से आगे)

स्वामी जी का सभी सन्तों के साथ, सभी आश्रमों के साथ तथा समस्त धरा पर कहीं भी होने वाले आध्यात्मिक कार्यों के साथ तादात्म्य भाव था, भले ही वह किसी भी नाम अथवा वर्ग के तले हो रहे हों। वे उन सबका इस भाँति महिमा-गान करते मानो जैसे वह सब उन्हीं के हों। उन्होंने एक पूरी-की-पूरी पुस्तिका भारत के सन्तों और आश्रमों पर लिखी जिसमें उन्होंने अपने देश के साधु-महात्माओं को श्रद्धापूर्ण भक्ति-भाव अभिव्यक्त करते हुए उन सब द्वारा किये जाने वाले दिव्य कार्यों की भूरी-भूरी प्रशंसा की। इतना ही नहीं, अपनी बिलकुल प्रारम्भिक पुस्तक में उन्होंने समकालीन दर्जनों सन्तों की यह उद्घोषणा करते हुए विस्तृत सूची दी कि पाठक यदि एक बार उनके नाम का उच्चारण मात्र भी कर लें तो उनका हृदय पवित्र हो जायेगा।* और उन्होंने पाठकों से बलपूर्वक अनुरोध किया कि वे जितने भी अधिक सन्तों के दर्शन करना सम्भव हो सके, अवश्य करें।

स्वामी जी ऐसे विनम्र थे कि उन्होंने कभी किसी के साथ निजी आध्यात्मिक उपलब्धियों के सम्बन्ध में चर्चा ही नहीं की। १९५६ में श्रद्धेय स्टेनले जोन्स नामक एक ईसाई सुसमाचार-लेखक आश्रम में आये। १४ मार्च, १९५६ की प्रातः वेला में स्वामी जी के साथ एक संक्षिप्त गोलमेज़ी-विचारगोष्ठी के दौरान श्रद्धेय स्टेनले तथा कुछ अन्य लोगों ने अपने-अपने आध्यात्मिक अनुभव वर्णन किये। जब स्वामी जी की बारी आयी, तो उन्होंने उन सबसे अत्यन्त सरलतापूर्वक कहा, “खोजें, ढूँढ़ें, प्रवेश करें, स्थिर हो जायें। मैं तो बस इस सूत्र का गान करता हूँ, इसमें ही जीता हूँ। मैं भला बनने का प्रयास करता हूँ। भगवान् में निवास करने का प्रयत्न करता हूँ। सद्गुणों को विकसित करने में प्रयत्नशील रहता हूँ। यही मेरे अनुभव हैं।”

एक अमरीकन दार्शनिक, डॉ. थौम्पसन ने स्वामी जी से सीधा प्रश्न किया, “स्वामी जी, क्या आपने भगवान् को देखा है?” गुरुदेव ने उत्तर दिया, “मैंने भगवान् के अतिरिक्त और कुछ नहीं देखा, अपने भोजन में, पीने वाले पानी में, मिलने वाले लोगों में, सामने आने वाले पशु-पक्षियों में—और डॉ. थौम्पसन, आपमें भी मैं भगवान् और केवल भगवान् को ही देखता हूँ, अन्य कुछ नहीं।”

उनके शिष्यों को भी स्वामी जी की आध्यात्मिक यात्रा की विलक्षण उपलब्धियों को जानने के लिए उतनी ही उत्कण्ठा थी। उनमें से एक ने अत्यधिक साहस जुटा कर एक दिन इस सम्बन्ध में स्वयं स्वामी जी से सीधा प्रश्न कर दिया। स्वामी जी ने अत्यन्त स्पष्ट उत्तर देते हुए कहा, “अपने साधना-काल में आध्यात्मिक अनुभव अथवा ऐसी कोई विलक्षण घटना नहीं है। किन्तु साधना की उन्नति में कभी कोई बाह्य अथवा आन्तरिक अवरोध अथवा बाधा नहीं आयी। यह मेरी साधना की विशिष्टता रही। मैंने ध्यान किया; गहन ध्यान मेरी आन्तरिक साधना की विशेषता रही। इसने निर्विघ्न और सतत उन्नति तथा शीघ्रतम अन्तिम लक्ष्य की प्राप्ति दी।”

गुरुदेव के उत्तर से उत्साहित हो कर उस शिष्य ने पुनः प्रश्न कर दिया, “गुरुदेव, आप अन्तिम-लक्ष्य-प्राप्ति का स्थान और समय बताने की कृपा कर सकते हैं?” स्वामी जी ने पुनः निःसंकोच उत्तर दिया, “उपनिषदों में इस विषय में स्पष्ट कहा है कि किसी को भी प्रबोधन-प्राप्ति के समय और स्थान के सम्बन्ध में किसी से चर्चा नहीं करनी चाहिए। यदि कोई कहता है कि उसने अमुक स्थान पर उस दिन साक्षात्कार प्राप्त किया है, तो यह उचित नहीं है। मैं ऐसे व्यक्ति की बात पर विश्वास नहीं कर सकता। यह भगवान् का गुप्त रहस्य है। इसके रहस्योद्घाटन का मुझे अधिकार नहीं है।”

और गुरुदेव ने निजी आत्मसाक्षात्कार-प्राप्ति के समय और स्थान का कभी भी रहस्योद्घाटन नहीं किया। हाँ, कतिपय आध्यात्मिक अनुभवों के सम्बन्ध में, संयोगवश किन्हीं वार्तालापों के समय उनके मुख के उच्चरित शब्दों से जो-कुछ शिष्यों ने एकत्रित किया, उससे ज्ञात होता है कि गहन समाधि की अवस्था में गुरुदेव को भगवान् श्री कृष्ण के तथा उपनिषदिक ऋषियों के दर्शन हुए थे।

भगवान् श्री कृष्ण गुरुदेव के इष्टदेव थे। अपनी निजी वेदिका पर वे आजीवन भगवान् श्री कृष्ण की पूजा करते रहे।

भगवान् श्री कृष्ण ने स्वामी जी पर कृपा-वृष्टि की और उन्हें कीर्तन-भक्ति का प्रचार-प्रसार करने के लिए कहा, यह गुरुदेव द्वारा वृन्दावन के मुरली-मनोहर को सम्बोधित करके लिखे गये दो काव्यांशों से स्पष्ट ज्ञात होता है :

“भगवान् कृष्ण, मेरे प्रभु, कृष्ण मेरे प्यारे—

अब से हम दोनों हैं एक।

आप हो मैं और मैं स्वयं ही हूँ आप,

कृष्णोऽहम्, कृष्णोऽहम्।

मैं त्रिवार हूँ धन्य,

और ये है आपकी ही मृदु कृपा।

.....

(‘कृष्णा, वी आर वन् नाओ’ में से)

“आपने आदेश दिया मुझे कीर्तन करने और

कीर्तन-भक्ति का प्रचार करने का।

मेरे प्रभु! मैं उपस्थित हूँ आपके सामने,

संकीर्तनिया बन के!

नित्य गाता हूँ महामन्त्र;

और निज-कीर्तन की स्वर-तरंगों से,

मैं छू लेता हूँ चरण-कमल आपके!

.....

(‘टीच मी फ्लूट’ में से)

तथापि गुरुदेव की पूजा श्री कृष्ण तक सीमित नहीं थी। उन्होंने समस्त देवी-देवताओं में उसी निर्गुण परमात्मा की अभिव्यक्ति देखी और सभी की भरपूर कृपा प्राप्त की। उदाहरण के लिए माँ भगवती की कृपा भी उन्हें

प्राप्त हुई।

जब स्वामी जी स्वर्गाश्रम में थे तब उनके एक पड़ोसी जिन्हें राजराजेश्वरानन्द कहते थे, माँ भगवती के उपासक थे। वह बारह वर्षों से देवी माँ की आराधना कर रहे थे; किन्तु उन्हें सिद्धि प्राप्त नहीं हुई थी। तभी दुर्गा पूजा आ गयी। वह सिल्क और अलंकारों सहित देवी की पूजा करना चाहते थे; किन्तु धन का पूर्णतया अभाव था। पूजा प्रारम्भ होने से एक दिन पहले उनका द्वार किसी ने खटखटाया। उन्होंने द्वार खोला तो देखा कि कुछ पंजाबी कन्याएँ खड़ी थीं। प्रत्येक के हाथों में सिल्क के वस्त्रों, फलों, रुपयों, आभूषणों इत्यादि से भरी हुई थालियाँ थीं, वे बोलीं, “स्वामी शिवानन्द जी ने आपको नवरात्रि पूजा करने के लिए देने को कह कर हमें भेजा है।” राजराजेश्वरानन्द ने उनके कथन पर विश्वास करते हुए पूछा, “और ये थालियाँ किसकी हैं?” कन्याओं ने उत्तर दिया, “क्षेत्र की”, और खाली थालियाँ वापस ले कर चली गयीं। वे स्वामी स्वयं को रोक न पाये और गुरुदेव के कुटीर की ओर चल दिये। कुटीर सदा की भाँति भीतर से बन्द था। उन्होंने खटखटाया और स्वामी जी ने द्वार खोल दिया।

“ये पंजाबी लड़कियाँ कौन हैं?”

“कौन सी लड़कियाँ?”

“वही जिन्हें आपने दुर्गा पूजा के लिए सिल्क के वस्त्र और आभूषण दे कर भेजा था?”

“मैंने तो किसी को नहीं भेजा!”

राजराजेश्वरानन्द आश्चर्यचकित रह गये और वे क्षेत्र की ओर भाग कर गये, किन्तु वहाँ कोई नहीं था।

यह घटना स्वामी राजराजेश्वरानन्द ने अश्रुपूरित नेत्रों सहित स्वयं अपने मित्र को सुनायी थी : “माँ के दर्शन पाने के लिए मैं कितने ही वर्षों से कठोर साधना कर रहा था। ये स्वामी शिवानन्द, जहाँ तक मैं इनके सम्बन्ध में जानता हूँ, कोई तान्त्रिक साधना नहीं जानते थे। और तो भी, जब माँ ने मुझ पर दर्शनों की कृपा की तो वह शिवानन्द की प्रेरणा से की! माँ ने मुझे आभूषण और रेशम के वस्त्र दिये और उन्हें आत्मसाक्षात्कार!”

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

शिवानन्द ज्ञानकोष :

गुरु

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

जिन्होंने गुरु की सहायता के बिना पूर्णता प्राप्त कर ली है ऐसे व्यक्तियों के उदाहरण दे कर यह सिद्ध नहीं करना चाहिए कि गुरु की आवश्यकता ही नहीं, क्योंकि ऐसे महान् व्यक्ति आध्यात्मिक जगत् में अपवादस्वरूप हैं। साधारणतया ऐसा नहीं पाया जाता। वे व्यक्ति अपनी सेवा, स्वाध्याय, ध्यान और कई जन्मों के संस्कारों के बल पर महानता के शिखर पर पहुँचे, वे पूर्व-जन्मों में गुरु से शिक्षा प्राप्त कर चुके थे, यह जन्म तो आध्यात्मिक-उपलब्धियों की एक कड़ी है, इससे गुरु-महिमा में किंचित् मात्र भी तो न्यूनता नहीं आती।

कई एक गुरु तो जिज्ञासुओं को कुमार्ग पर ले जाते हैं। वे सबको यही कहते हैं कि तुम स्वयं अपने उद्धार के लिए सोचो-विचारो। गुरु की शरण में मत जाओ।

जब कोई ऐसा कहता है कि किसी को भी गुरु मत मानो, तो उसका अर्थ यह रहता है कि वह स्वयं गुरु बनना चाहता है। ऐसे छद्म-गुरुओं के पास मत जाइए, न ही उनके उपदेशों को सुनिए।

समस्त महान् व्यक्तियों, सन्तों, भविष्यवक्ताओं, जगत् गुरुओं, अवतारों तथा अन्य सभी महामहिम व्यक्तियों के अपने-अपने गुरु थे ही, भले ही वे स्वयं भी ज्ञानी थे। श्वेतकेतु ने उद्दालक से सत्य का ज्ञान प्राप्त किया, मैत्रेयी ने याज्ञवल्क्य से, भृगु ने वरुण से, नारद ने सनत्कुमारों से, नचिकेता ने यम से तथा इन्द्र ने प्रजापति से शिक्षा-दीक्षा पायी, इसी प्रकार अनेकों ने नम्रतापूर्वक विद्वज्जनों की शरण में जा कर ब्रह्मचर्य धारण कर, कठिन नियमों का पालन करने के उपरान्त

ब्रह्मविद्या प्राप्त की थी।

भगवान् कृष्ण ने सान्दिपनी ऋषि के श्रीचरणों में बैठ कर शिक्षा ग्रहण की थी, भगवान् राम को गुरु वसिष्ठ ने उपदेश दिया। देवताओं तक के गुरु बृहस्पति हैं, कई महान् दिव्यात्माओं को गुरु दक्षिणामूर्ति के चरणों में बैठ कर अध्यात्म-उपदेश मिला।

नव-शिक्षितों को तो अपना गुरु चाहिए ही, प्रारम्भ में ईश्वर को गुरु मान कर चलने से काम नहीं बनेगा। शिष्य का मन शुद्ध होना चाहिए, और चाहिए नैतिक परिपक्वता। वह पूर्णतया धर्मात्मा हो, देहाध्यासी न हो, तब वही ईश्वर को गुरु बनाने का अधिकारी बन सकता है।

गुरु-पद से किसे सुशोभित करना चाहिए

जिसके दर्शनमात्र से शान्ति का संचार होता हो, उसे ही गुरु रूप में स्वीकार करना चाहिए। जिसकी वाणी से प्रेरणा मिलती हो, जो आपके संशयों का निवारण कर सके, जो काम, क्रोध, लोभ पर विजय प्राप्त कर चुका हो, जो निःस्वार्थी हो, प्रेमिल हो तथा निरहंकारी हो, जो आपकी साधना में सहायक हो सके, जो तुम्हारी निष्ठा को अविचलित रखे, तुम्हारे स्तर से तुम्हें ऊपर उठा सके, जिसकी उपस्थिति मात्र से तुम आध्यात्मिक उन्नति कर सको, एक बार गुरु-धारण का निर्णय कर लेने के पश्चात् शंका रहित हो कर और श्रद्धा सहित उसका अनुगमन करो। ईश्वर तुम्हारा पथ-प्रदर्शन उसी गुरु के द्वारा ही करेंगे। सद्गुरु का चयन करने तक बुद्धि का आश्रय अधिक नहीं लेना चाहिए। यदि ऐसा है तो भूल

होगी। यदि निर्णय नहीं ले पाते तो ऐसे साधु-महात्मा का अनुगमन करो जो वर्षों से इस पथ का पथिक रहा हो, जो दैवी सम्पदा से सम्पन्न तथा शास्त्रवेत्ता भी हो। यदि ऐसा सत् पुरुष न मिले तो आप ऐसे ग्रन्थों का आश्रय लो जो ऐसे सन्त, महान् पुरुषों द्वारा रचे गये हों, जो भगवत्-साक्षात्कार प्राप्त हों—जैसे आदि गुरु शंकराचार्य तथा दत्तात्रेय आदि। यदि इनके चित्र प्राप्त हो सकें तो उन्हें सामने रख लें और उनकी पूजा किया करें, आपको प्रेरणा मिलेगी। यह भी हो सकता है कि सद्गुरु आपको सपने में दर्शन दें और समय आ जाने पर दीक्षा भी दे दें। एक सच्चे जिज्ञासु को रहस्यपूर्ण ढंग से पथ-प्रदर्शन मिलता है। उचित समय आ जाने पर प्रभु गुरु-शिष्य का मिलन रहस्यमय ढंग से करा भी देते हैं।

ईश्वर की रहस्यमय कृपा

ईश्वरीय गुप्त सहायता के कई एक उदाहरण निम्न प्रकार हैं। सन्त एकनाथ जी को तो आकाशवाणी सुनायी दी, 'देवगिरी जा कर जनार्दन पन्त से मिलो, वही तुम्हारा पथ-प्रदर्शन करेंगे।' एकनाथ जी ने ऐसे ही किया और उन्हें गुरु मिल गये। भक्त तुकाराम जी को 'राम कृष्ण हरि' का मन्त्र स्वप्न में मिला, इसी के जप द्वारा उन्हें भगवान् कृष्ण के दर्शन प्राप्त हो गये। कृष्ण भगवान् ने नामदेव से मल्लिकार्जुन निवासी एक संन्यासी से दीक्षा लेने को कहा। रानी चूडालाई को कुम्भ मुनि का रूप धारण करना पड़ा तब कहीं वन में अपने पति शिखिध्वज के सामने प्रकट हो कर कैवल्य रहस्यों में उसे दीक्षित किया। मधुर कवि नभमण्डल में क्रमशः तीन दिन प्रकाश-पुंज देखते रहे, इसी ने उनका पथ-प्रदर्शन किया और वे गुरु नम्मालवार के यहाँ पहुँच गये, जो तिनेवेली के समीप एक इमली के पेड़ के नीचे समाधि लगाये बैठे थे। बिल्वमंगल को गुरु चिन्तामणि वेश्या से उपदेश

मिला, जिस पर वे आसक्त रहे थे। तुलसीदास जी को एक अदृश्य शक्ति ने हनुमान् जी की ओर प्रेरित किया, जिनके द्वारा उन्हें भगवान् राम के दर्शनों का सौभाग्य प्राप्त हुआ।

योग्य शिष्यों को गुरु प्राप्त हो ही जाते हैं। भगवद्-साक्षात्कार प्राप्त आत्माएँ अब भी अप्राप्य नहीं हैं, साधारण अज्ञानी लोग उन्हें पहचान नहीं पाते, केवल विरले लोग ही शुद्ध आत्माओं तथा दैवी सम्पद् प्राप्त भगवद्-साक्षात्कार प्राप्त महानुभावों को जानने तथा उनसे लाभान्वित होने का सौभाग्य प्राप्त कर सकते हैं।

जब तक संसार है और परिश्रम तथा पुरुषार्थ करने वाले हैं, तब तक गुरु और वेद आत्म-साक्षात्कार कराने के लिए पथ-प्रदर्शन करते ही रहेंगे। कलियुग में सतयुग की अपेक्षा ऐसी आत्माएँ गिनती की ही रहेंगी, किन्तु जिज्ञासुओं को सहायतार्थ अवश्यमेव मिलेंगी। प्रति व्यक्ति को अपनी क्षमता, स्वभाव तथा बुद्धि के अनुसार ही अपने पथ का चयन करना चाहिए, उसके सद्गुरु उसी पथ पर ही उससे आ मिलेंगे।

शिक्षा-गुरु तथा दीक्षा-गुरु

मनुष्यों को जीवन में दो कार्य करने होते हैं—एक तो जीवन-निर्वाह, दूसरा आत्म-साक्षात्कार। पहले उद्देश्य के लिए उसे अर्थकारी विद्या ग्रहण करनी ही होती है, आत्म-साक्षात्कार के लिए सेवा, प्रेम, ध्यान का आश्रय लेना होगा। जगत् सम्बन्धी शिक्षा देने वाला शिक्षा-गुरु कहलाता है और अध्यात्मविद्या प्राप्त कराने वाले दीक्षा-गुरु कहे जाते हैं। शिक्षा-गुरु तो उतने हो सकते हैं जितनी विद्याएँ सीखनी हैं और दीक्षा-गुरु केवल एक ही हो सकता है जो मोक्ष का मार्ग प्रशस्त करता है।

(क्रमशः)

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)



बाल जगत्

विद्यार्थी जीवन में सफलता

ज्योति-सन्तानो !

नमस्कार! ॐ नमो नारायणाय!

चरित्र का महत्त्व

प्रिय अमर आत्मन् !

आपको अपना चरित्र ठीक बनाने में पूरी चेष्टा करना उचित है। आपका सारा जीवन और जीवन की सफलता आपके चारित्र्य-गठन पर निर्भर करते हैं। संसार के सारे महान् पुरुषों ने केवल चरित्र के बल से ही महत्त्व प्राप्त किया है। संसार के देदीप्यमान प्रोज्वल आत्माओं ने यश, ख्याति और सम्मान केवल चरित्र के द्वारा ही प्राप्त किया है।

सद्गुणों का विकास करो। शक्ति संग्रह करो। सच्चे हृदय और तीव्र लगन से भगवत्प्राप्ति की इच्छा करो। लक्ष्य को मन के सामने रखो। वेदों में और मन्त्र-शक्ति में विश्वास रखो। नित्य सन्ध्या और गायत्री का जप करो। ध्यान करो। इसकी (ध्यान की) सामर्थ्य और शक्ति को समझो और प्राप्त करो। किसी-न-किसी प्रकार की उपासना करो और आत्म-ज्योति प्राप्त करो। अपनी खोयी हुई दिव्यता को पुनः प्राप्त करो।



भगवत्कृपा से आपके मुखों पर दिव्य तेज का प्रकाश उदित हो ! ज्योति-स्वरूप परमात्मा आपकी बुद्धि को सन्मार्ग दिखलाये ! दिव्य शक्ति और शान्ति सदा आपमें निवास करें !

—स्वामी शिवानन्द

सद्गुणों का अर्जन

प्रफुल्लता (Cheerfulness)

प्रफुल्लता प्रसन्न रहने, हर्षित एवं उल्लसित रहने की अवस्था अथवा गुण है।

एक प्रफुल्ल मनुष्य, एक उदास मनुष्य की अपेक्षा समान समय में अधिक कार्य करेगा, वह कार्य को श्रेष्ठ रूप में करेगा तथा उसमें दीर्घावधि तक लगा रहेगा।

प्रफुल्लता उत्तम रसायन है। यह उज्ज्वल स्वास्थ्य एवं शान्ति प्रदान करती है।

एक दयालु एवं सहानुभूतिशील मनुष्य अधिक प्रफुल्ल होगा। एक प्रफुल्ल मनुष्य उमंग के भाव से परिपूर्ण होता है। वह जीवन से भरा होता है। वह सर्वत्र आनन्द प्रसारित करता है।

सदैव प्रफुल्लित रहिए। आप अत्यधिक स्वस्थ होंगे तथा प्रत्येक दिशा में स्वास्थ्य के स्पन्दन प्रसारित करेंगे।

—स्वामी शिवानन्द

दुर्गुणों का नाश

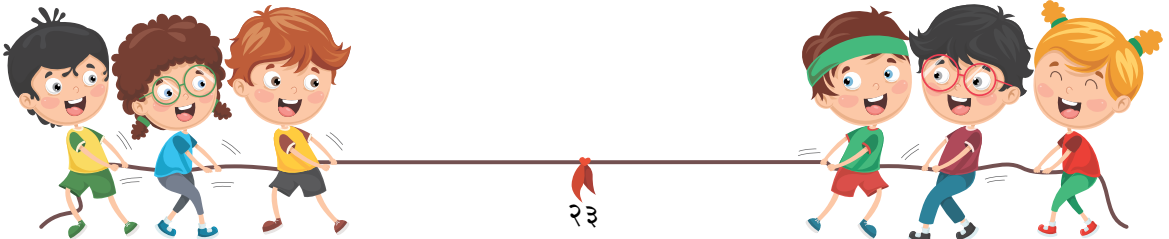
परनिन्दा-चुगलखोरी (Back-biting)

यह तुच्छ-मानसिकता वाले व्यक्तियों की एक बुरी एवं घृणित आदत है।

इस आदत का मुख्य कारण अज्ञान अथवा ईर्ष्या है। एक परनिन्दक सुसमृद्ध व्यक्ति की मिथ्या निन्दा, मिथ्यारोपण तथा मिथ्यापवाद फैलाने आदि द्वारा उसकी अवनति अथवा विनाश करना चाहता है। उसके लिए व्यर्थ-गपशप एवं परनिन्दा के अतिरिक्त अन्य कोई कार्य नहीं है। उसका जीवन इसी पर निर्भर रहता है। उसे परनिन्दा तथा किसी का अनिष्ट करने में सुख मिलता है।

एक चुगलखोर व्यक्ति का मन कभी शान्त-प्रशान्त नहीं रह सकता है। उसका मन सदैव अनुचित दिशा में कार्य करने की योजनाएँ बनाता रहता है। एक साधक को इस भयंकर दुर्गुण से पूर्णतः मुक्त होना चाहिए।

—स्वामी शिवानन्द



मत्स्यासन

इस आसन को सर्वांगासन के पश्चात् तुरन्त करना चाहिए। इसका समय सर्वांगासन के समय का तृतीयांश निर्धारित किया गया है। यदि कोई सर्वांगासन तीन मिनट करता है तो उसे इसको एक मिनट करना चाहिए। अभ्यासकर्ता इस आसन में शीर्षासन और सर्वांगासन के कुछ लाभ प्राप्त करता है। सर्वांगासन में ग्रीवा-प्रदेश का झुकाव आगे की ओर होता है, जब कि इस आसन में ग्रीवा-प्रदेश का प्रसार पार्श्व की ओर होता है जिससे हृदय से स्वच्छ रक्त का प्रचुर मात्रा में प्रवाह मस्तिष्क की ओर, जहाँ पर पीयूष और शंक्रुरूप ग्रन्थियाँ अवस्थित हैं, हो सके। इस आसन के अभ्यास के समय फुफ्फुसों का शीर्ष भाग शरीर पर बिना श्रम डाले क्रिया करना प्रारम्भ कर देता है। यह साधारणतया केवल यथेष्ट शारीरिक परिश्रम से ही सम्भव हो सकता है।

विधि : फर्श पर बिछे हुए एक कम्बल पर पद्मासन में बैठें। कोहनियों का आधार लेते हुए धीरे-धीरे पीछे जायें। वक्ष और धड़ को उठाते हुए तथा



ग्रीवा को पीछे मोड़ते हुए पीठ को धनुषाकार बनायें। शिर को पीछे खींचें और इसे इसके शीर्ष पर टिकायें। अपने हाथ उठायें तथा पैर के अँगूठों को पकड़ें और शनैः-शनैः हाथों से पैर के अँगूठों को खींचते हुए तथा शिर के शीर्ष की स्थिति को और पीछे की ओर दबाते हुए धीरे-धीरे धनुषाकार को बढ़ायें। सामान्य श्वास-प्रश्वास लेते हुए वक्ष, ग्रीवा, शिर के शीर्ष और मेरुदण्ड के नीचे के अन्तिम भाग पर ध्यान दें। इस आकृति को बीस सेकण्ड से एक मिनट अर्थात् सर्वांगासन के तृतीयांश समय तक बनाये रखें। कोहनियों पर सहारा लेते हुए पैर के अँगूठों की पकड़ को छोड़ दें और शिर के पिछले भाग को भूमि पर विश्राम दें। धीरे से उठें और पद्मासन पर बैठें तथा एक-एक कर पैरों को खोल दें।

जब इस आसन में प्रवीणता प्राप्त कर लें तो इस आसन का समय शनैः-शनैः बढ़ा सकते हैं। इस आसन में रहते समय श्वास-प्रश्वास धीमी और गहरी रखें।

नोट: जो प्रारम्भिक अभ्यासकर्ता पद्मासन में बैठने की स्थिति में न हों वे अपने पैरों को फैला कर इस आसन का अभ्यास कर सकते हैं। हथेलियाँ प्रारम्भ से अन्त तक जाँघों पर रखी रह सकती हैं।

लाभ: वक्ष और पृष्ठ-प्रदेश यथेष्ट विकसित हो जाते हैं और श्वसन-क्रिया अधिक पूर्ण हो जाती है। श्रोणीय सन्धियाँ अधिक लचीली हो जाती हैं। ग्रीवा को फैलाने के कारण अवटु ग्रन्थियाँ लाभान्वित होती हैं। श्वासनलियों का अति-संकुचन दूर हो जाता है। यह दमा के रोगियों को कुछ उपशमकारी होता है।

— स्वामी चिदानन्द

गहरे श्वसन का व्यायाम

विधि: श्वासन में शिथिलन के पश्चात् बैठने वाले आसनों में से अपनी सुविधा के अनुसार किसी एक आसन पर बैठें। बिना कोई आवाज किये दोनों नासारन्ध्रों से पूरक तथा रेचक करें। पूरक करते समय वक्ष और फुफ्फुसों को फुलायें और अनुभव करें कि स्वच्छ प्राण-वायु शरीर में प्रवेश कर रही है और रेचक करते समय फुफ्फुसों को जितना भी सम्भव हो सके, सिकोड़ें और अनुभव करें कि समस्त अशुद्धता बाहर की ओर निर्गत हो रही है।

यदि आपको अनुभव हो कि शीत के कारण नासारन्ध्र बन्द हो गये हैं तो दाहिने अँगूठे से दाहिने नासारन्ध्र को धीमे से दबायें और बायें नासारन्ध्र से बिना कोई आवाज उत्पन्न किये श्वास लें और श्वास निकालें। अब दाहिने हाथ की कनिष्ठिका और अनामिका उँगलियों की सहायता से बायें नासारन्ध्र को बन्द करें। दाहिने नासारन्ध्र से बिना आवाज के पूरक तथा रेचक करें। यह प्रक्रिया छह बार करें। शनैः-शनैः इस प्रक्रिया को बारह बार तक बढ़ायें। यह एक आवर्तन हुआ। आप अपनी शक्ति और क्षमता के अनुसार आवर्तन की संख्या बढ़ा सकते हैं।

लाभ: यह श्वास-नली एवं नासा-पथों को स्वच्छ करता, प्रतिश्याय, शिर की पीड़ा आदि से व्यक्ति को मुक्त करता और फुफ्फुसों की श्वसन-क्षमता में वृद्धि करता है।

— स्वामी चिदानन्द

मुख्यालय आश्रम में नवरात्रि और विजयादशमी महोत्सव



देवि प्रपन्नार्तिहरे प्रसीद, प्रसीद मातर्जगतोऽखिलस्य ।
प्रसीद विश्वेश्वरि पाहि विश्वं, त्वमीश्वरी देवि चराचरस्य ॥

“हे शरणागतों की पीड़ा दूर करने वाली देवि! हम पर प्रसन्न हों! सम्पूर्ण जगत् की माता! प्रसन्न हों! हे विश्वेश्वरी! विश्व की रक्षा करें। हे देवी भगवती! आप ही इस चराचर जगत् की अधीश्वरी हैं।”



मुख्यालय आश्रम में १७ से २४ अक्टूबर २०२० तक नवरात्रि का पावन उत्सव अत्यन्त श्रद्धा-भक्ति एवं हर्षोल्लासपूर्वक मनाया गया। श्री विश्वनाथ मन्दिर में अत्यन्त भव्य रूप से सजायी गयी वेदिका पर, इन सभी दिनों में माँ भगवती के श्री महादुर्गा, श्री महालक्ष्मी और श्री महासरस्वती के तीनों रूपों की पूजा, समस्त विश्व को कोविड-१९ महामारी से मुक्त करने की तथा सभी को शारीरिक एवं मानसिक रूप से उत्तम स्वास्थ्य प्रदान करने की विनम्र प्रार्थना के साथ की गयी।

पूर्वाह्न में आश्रम के शिवानन्द मातृ सत्संग द्वारा देवी माँ का पावन नाम-संकीर्तन, ललितासहस्रनाम और महिषासुरमर्दिनी स्तोत्र गायन समर्पित किया गया। रात्रि सत्संग में प्रथम सात दिन श्री दुर्गासप्तशती का पारायण संस्कृत में परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज द्वारा किया गया। फिर हिन्दी और अँगरेज़ी में उसके अर्थों का पाठ क्रमशः श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी महाराज तथा श्री स्वामी कृष्णभक्तानन्द जी महाराज द्वारा किया गया। उसके उपरान्त श्री स्वामी वैकुण्ठानन्द जी महाराज द्वारा तन्त्रोक्त देवी सूक्त का पाठ किया गया।

आठवें दिन, आश्रमवासी साधकों द्वारा सुमधुर भजन गान, हनुमान चालीसा एवं संकटमोचन अष्टकम् पाठ किये जाने के उपरान्त परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने सद्गुरुदेव का नवरात्रि सन्देश पढ़ कर

सुनाया। इन सभी दिनों में सत्संग का समापन देवी माँ की अष्टोत्तरशत-नामावली सहित अर्चना, आरती और प्रसाद वितरण के साथ किया गया।

२५ अक्टूबर, विजयादशमी दिवस को कार्यक्रम का शुभारम्भ जय गणेश प्रार्थना एवं तदुपरान्त माँ भगवती की स्तुति में भजन-कीर्तन के साथ हुआ। यह दिवस पावन सद्ग्रन्थों के पठन-पाठन का दिवस अथवा विद्यारम्भ दिवस होने के कारण वेदों, उपनिषदों, ब्रह्मसूत्र, श्रीमद्भगवद्गीता, श्री वाल्मीकि रामायण, महाभारत, श्रीमद्भागवत, पतंजलि योग सूत्र तथा सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की 'साधना' पुस्तक में से चयनित अंशों का पाठ परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज द्वारा किया गया। तदुपरान्त, परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द जी महाराज ने अपने आशीर्वचन में नवरात्रि पूजा के महत्त्व पर प्रकाश डालते हुए सभी को अपनी निष्ठापूर्ण भक्ति द्वारा देवी माँ को प्रसन्न करते हुए आध्यात्मिक जीवन में विजय-प्राप्ति की कृपा पाने की प्रेरणा दी। फिर परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज ने अपने संक्षिप्त आशीर्वचन में सभी को



गुरुदेव की दिव्य उपस्थिति के सतत सान्निध्य में होने को अनुभव करने का अनुरोध किया तथा उनकी उदात्त शिक्षाओं का अनुसरण करके जीवन का परम लक्ष्य प्राप्त करने की प्रेरणा दी। सद्गुरुदेव की एक पुस्तक तथा परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की 'जन्म शताब्दी शृंखला' की एक पुस्तिका का भी इस पावन अवसर के उपलक्ष्य में विमोचन किया गया। आरती और प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

माँ भगवती तथा सद्गुरुदेव की भरपूर कृपा सभी पर हो।

शिवानन्द होम द्वारा सेवा

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

—परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

लॉकडाउन के समय में मुख्य-द्वार पर ताला बन्द होने पर भी वह किसी-न-किसी तरह भीतर प्रविष्ट हो गये। आवास, भोजन और सुरक्षा की खोज में ये दो नन्हें बिलौटे न जाने किस चमत्कारिक ढंग से भीतर आ गये, जब कि पूरे मार्ग पर बन्दरों, लंगूरों और कुत्तों का राज्य है! ऐसा लगता है मानो ये जानते थे कि कहाँ जाना चाहिए। सो उन्हें उठा लिया गया, सुरक्षित रूप से भीतर कर लिया गया और दूध-रोटी का भोजन उन दोनों ने खूब आनन्द से भर-पेट खाया। आश्चर्य है कि आगामी प्रातः जब अभी उजाला भी नहीं हुआ था, कातर स्वर में ऊँची-ऊँची चीखों की आवाज़ सुनायी दी। और खोजने पर एक और बिलौटा जो इन दोनों से भी छोटा था, प्रवेश-द्वार पर खड़ा हुआ पाया गया। होम के अन्तेवासियों ने इसे भी भीतर कर लिया। हृदय में समानुभूति और करुणा जागृत हो गयी। निःसहायावस्था और नितान्त एकाकीपन को बिना शब्दों के भी पहचान लिया जाता है। इसकी प्रसन्नता को देखने पर ही जाना जा सकता है कि जो लोग स्वयं बोल सकने में भी असमर्थ हैं, वे किस प्रकार अपने ही विलक्षण ढंग से इतनी अच्छी तरह अपना समस्त स्नेह और सहानुभूति उन नन्हें प्राणियों पर उँडेल सकते हैं जिन्हें किञ्चित् भी प्यार कहीं से उपलब्ध नहीं था। एक-दूसरे के पीछे भागते हुए, अपनी ही दुमों से खेलते हुए, छोटे-छोटे वृक्षों पर कूदते-फाँदते हुए और फिर स्वयं ही भयभीत हो कर सुरक्षा खोजते हुए इन नन्हें बिलौटों ने पूरे होम में प्रसन्नता और सजीवता बिखेर दी है।

बिना बोले भी वार्तालाप, इन दोनों वयोवृद्ध महिलाओं को एक-दूसरे के साथ हाथों में हाथ डाले हुए अन्तःकक्ष से बाह्यकक्ष की ओर टहलते देखना भी एक अद्भुत दृश्य है! जब कि बड़ी वाली पंजाब से है तो छोटी वाली हमारे यहाँ गढ़वाल से ही है। किन्तु इन दोनों ने एक-दूसरे को खोज लिया है और फिर गुरुदेव की कृपा ने दोनों को इकट्ठा किया है, इन दोनों का समस्त संसार अब केवल एक-दूसरे में और एक-दूसरे से ही है। इनमें से एक को बहुत ही कम दिखायी देता है और शारीरिक रूप से भी बहुत निर्बल है, दूसरी कुछ लँगड़ा कर चलती है। किन्तु जब दोनों इकट्ठी हैं तो पूर्ण सशक्त हैं, और दोनों एक-दूसरे को थामे रखती हैं, पकड़े रखती हैं, पुकार लेती हैं या आवश्यकता के समय थपथपा भी देती हैं। वर्तमान में जीते हुए, भविष्य की चिन्ता से मुक्त, भविष्य के नाम से पूरी तरह से अनभिज्ञ! वस्तुतः अबोधता भी एक वरदान है. . .

जब अन्य बहुतों के लिए, इतने अन्धकारपूर्ण और कठिन समय में जहाँ जीवन में चिन्ताओं, असुरक्षा, एकाकीपन, कष्टों और दुःखों का प्राधान्य है, इनके लिए छोटी-छोटी खुशियों के पल अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हैं। यही प्रार्थना है कि सर्वशक्तिमान् परमात्मा की विद्यमानता को सब अपने हृदय में अनुभव करें, उन सभी को धैर्य बँधायें, प्रेरणा दें जो निराश, एकाकी और निराधार हैं। ॐ सद्गुरुदेवकरुणायै नमः!

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

—परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

डोनेशन सम्बन्धी निर्देश

द डिवाइन लाइफ सोसायटी को भेजी जाने वाली दानराशि ऋषिकेश में देय बैंकड्राफ्ट अथवा चेक अथवा इलेक्ट्रानिक मनी आर्डर (E.M.O.) द्वारा "The Divine Life Society", Shivanandanagar, Uttarakhand के नाम भेजी जा सकती है। कृपया ड्राफ्ट अथवा चेक अथवा ई. एम. ओ. के साथ एक पत्र में दानराशि का उद्देश्य, अपना डाक पता, फोन नम्बर, ईमेल आई डी तथा पैन नम्बर लिखकर भेजें।

ऑनलाइन डोनेशन

जो दानराशि भेजने हेतु ऑनलाइन डोनेशन सुविधा का उपयोग करना चाहते हैं, वे वेब एड्रेस <https://donations.sivanandaonline.org> के माध्यम से अथवा हमारी वेबसाइट www.sivanandaonline.org में दिये गये 'ऑनलाइन डोनेशन' लिंक के माध्यम से इसका उपयोग कर सकते हैं।

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

बल्लिची (ओडिशा): शाखा द्वारा सदगुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की १३३ वीं जयन्ती ८ सितम्बर को तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की १०४ वीं जयन्ती २४ सितम्बर को पादुका पूजा, भजन और महामृत्युञ्जय मन्त्र जप इत्यादि सहित मनायी गयी।

बरगढ़ (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, प्राणायाम और ध्यान, सोमवारों को रुद्राभिषेक, गुरुवारों को गुरु पादुका पूजा की जाती रही। ८ सितम्बर को सदगुरुदेव की तथा २४ को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की जयन्ती पादुका पूजा एवं महामृत्युञ्जय मन्त्र जप सहित मनायी गयी। १९ को शाखा द्वारा उड़िया मासिक पत्रिका महतवाणी के सम्पादक श्री कलपता साहू जी की दिवंगत आत्मा की परम शान्ति हेतु विशेष प्रार्थना की गयी।

भीमकण्ड (ओडिशा): परम पूज्य सदगुरुदेव की जयन्ती ८ सितम्बर को तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की जयन्ती

२४ को पादुका पूजा और क्रमशः ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय एवं ॐ नमो भगवते चिदानन्दाय मन्त्र जप के साथ मनायी गयीं। इसके अतिरिक्त प्रातः कालीन प्रार्थनाएँ और रविवारों को साप्ताहिक सत्संगों के कार्यक्रम नियमित रूप से चलते रहे।

बम्कोई (ओडिशा): शाखा द्वारा रविवारों को साप्ताहिक सत्संग, बुधवारों को गीता पाठ, प्रत्येक ८ और २४ को पादुका पूजा, संक्रान्ति को हनुमान चालीसा तथा एकादशियों को विष्णुसहस्रनाम पाठ के कार्यक्रम नियमित रूप से किये जाते रहे।

ढेंकानाल (ओडिशा): शाखा द्वारा सदगुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की जयन्ती ८ सितम्बर को तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की २४ को पादुका पूजा, भजन तथा गुरुदेव के जीवन एवं शिक्षाओं पर प्रवचनों सहित मनायी गयी।

कबिसूर्यनगर (ओडिशा): दैनिक अन्नदान और गुरुवार एवं रविवार को साप्ताहिक सत्संग चलते रहे। परम पूज्य सदगुरुदेव तथा परम पूज्य श्री

स्वामी चिदानन्द जी महाराज की जयन्ती क्रमशः ८ और २४ सितम्बर को पादुका पूजा और जप सहित मनायी गयी।

लखनऊ (उत्तर प्रदेश): कोविड-१९ लॉकडाउन के समय में शाखा द्वारा परम पूज्य सद्गुरुदेव की जयन्ती तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की जयन्ती क्रमशः ८ और २४ सितम्बर को मनायी गयी, इसके अतिरिक्त महामृत्युञ्जय मन्त्र जप प्रतिदिन नियमित रूप से चलता रहा।

राउरकेला (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक ध्यान और योग कक्षा, प्रत्येक गुरुवार को सत्संग, प्रत्येक रविवार को चल सत्संग, प्रत्येक मास की ८ और २४ को पादुका पूजा, अभिषेक, अर्चना, विष्णुसहस्रनाम पाठ तथा सायंकालीन सत्संग चलते रहे। इसके साथ ही परम पूज्य सद्गुरुदेव तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की जयन्ती क्रमशः ८ और २४ सितम्बर को पादुका पूजा सहित मनायी गयी।

स्टील टाउनशिप, राउरकेला (ओडिशा): शाखा द्वारा निःशुल्क योग और संगीत कक्षाएँ सोमवारों को, गुरु पादुका पूजा गुरुवारों को तथा

स्वाध्याय शनिवारों को चलता रहा। ४ से १२ अगस्त तक श्री कृष्ण जन्माष्टमी मनायी गयी।

विशाख रूरल ब्रांच (आन्ध्र प्रदेश):

कोविड-१९ महामारी लॉकडाउन के समय में शाखा द्वारा श्री अन्नपूर्णा सहित विश्वनाथ मन्दिर का द्वितीय वार्षिकोत्सव ३ अगस्त को रुद्राभिषेक सहित मनाया गया। सायंकालीन सत्र में प्रार्थनाएँ, गुरुस्तोत्र और भजनों का कार्यक्रम हुआ। सद्गुरुदेव की १३३ वीं जयन्ती ८ को तथा गुरुमहाराज की १०४ वीं जयन्ती २४ सितम्बर को पादुका पूजा और प्रवचनों सहित मनायी गयी तथा बालकों द्वारा गुरुस्तोत्र, भगवद्गीता और शान्ति-मन्त्रों का पाठ किया गया।

फरीदपुर, बरेली (उत्तर प्रदेश): कोरोना संक्रमण के चलते सामूहिक सत्संग बन्द रहे, किन्तु व्यक्तिगत सत्संग चलते रहे। प्रत्येक मास गुरु पादुका पूजा की जाती रही। निर्धन रोगियों की निःशुल्क चिकित्सा, अपने परिवारों में श्री रामचरितमानस का दैनिक पारायण, जयन्ती तिथियों पर पादुका पूजा के साथ-साथ निर्धनों को भोजन-पानी, वस्त्र दान इत्यादि की सेवाएँ पूर्ववत् चलती रहीं।

हिन्दी में उपलब्ध पुस्तकों की नवीनतम सूची

श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज कृत

अच्छी नींद कैसे सोयें	₹ ७०/-
अध्यात्मविद्या	₹ १४०/-
कर्म और रोग	₹ २५/-
कर्मयोग-साधना	₹ १३०/-
गीता-प्रबोधिनी	₹ ५५/-
गुरु-तत्त्व	₹ ५५/-
घरेलू चिकित्सा	₹ १९०/-
जपयोग	₹ १२०/-
जीवन में सफलता के रहस्य	₹ १८५/-
ज्योति, शक्ति और प्रज्ञा	₹ ४०/-
दिव्योपदेश	₹ ३५/-
देवी माहात्म्य	₹ ११५/-
धनवान् कैसे बनें	₹ ५०/-
धारणा और ध्यान	₹ १७०/-
ध्यानयोग	₹ १३०/-
प्राणायाम-साधना	₹ ७५/-
बालकों के लिए दिव्य जीवन सन्देश	₹ १००/-
ब्रह्मचर्य-साधना	₹ ११०/-
भगवान् शिव और उनकी आराधना	₹ १५०/-
भगवान् श्रीकृष्ण	₹ १३०/-
मन : रहस्य और निग्रह	₹ २०५/-
मरणोत्तर जीवन और पुनर्जन्म	₹ १३५/-
मानसिक शक्ति	₹ १३०/-
मूर्तिपूजा का दर्शन और महत्त्व	₹ ३०/-
मैं इसका उत्तर दूँ?	₹ १३०/-
श्रीमद्भगवद्गीता	₹ ४२५/-
योगाभ्यास का मूलाधार	₹ १८५/-
योगवासिष्ठ की कथाएँ	₹ ९०/-
योगासन	₹ ११५/-
विद्यार्थी-जीवन में सफलता	₹ ६०/-

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

श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज कृत

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

अन्य लेखक कृत

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

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

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

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

For online orders and Catalogue : dlsbooks.org

NEW RELEASE!

**THE GURU-DISCIPLE
RELATIONSHIP**



SWAMI KRISHNANANDA

**The
Guru-Disciple
Relationship**

Pages: 64

Price: ₹ 40/-

With great joy, we are bringing out the booklet 'The Guru-Disciple Relationship' by Worshipful Sri Swami Krishnanandaji Maharaj which consists of an informal discourse given by Pujya Swamiji Maharaj in 1974.

Mind its Mysteries and Control	Swami Sivananda	Price: ₹ 325/-
Concentration and Meditation	Swami Sivananda	Price: ₹ 285/-
World Peace	Swami Sivananda	Price: ₹ 120/-
Health and Diet	Swami Sivananda	Price: ₹ 120/-
The Quintessence of		
The Upanishad	Swami Chidananda	Price: ₹ 50/-
Yoga Sutras of Patanjali	Dr. (Mrs.) Sita K. Nambiar	Price: ₹ 70/-

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

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

नवम्बर २०२०

LICENSED TO POST WITHOUT PREPAYMENT
(Licence No. WPP No. 02/18-20, Valid upto: 31-12-2020)
Posted at Shivanandanagar, Tehri-Garhwal, Uttarakhand
DATE OF POSTING : 20TH OF EVERY MONTH:
P.O. SHIVANANDANAGAR—249192

साधक की योग्यता

ज्ञानी पुरुष का मार्ग पाप-रहित है। मोक्ष या पूर्ण आनन्द की प्राप्ति और शाश्वत शान्ति का मार्ग भी चित्त-शुद्धि, सत्क्रिया, शुद्ध चरित्र, पवित्र जीवन, आत्म-संयम और मनोजय का है; शुद्ध आत्म-प्रकाशी, अविभाज्य तथा सर्वव्यापक आत्मा के निरन्तर ध्यान का है।

किसी नवयुवती के चेहरे पर श्वेत कुष्ठ का छोटा-सा भी दाग रहे, तो उसका सौन्दर्य निश्चय ही कलंकित हो जाता है; इसी प्रकार साधक के अन्दर भी कोई छोटी-सी न्यूनता रह जाये, तो उसके सारे चरित्र और जीवन को ही वह बिगाड़ देती है। समस्त प्रकार की दुर्बलताओं और दोषों से साधक को बचना चाहिए। उसे सर्वगुण-सम्पन्न एक आदर्श व्यक्ति होना चाहिए।

आत्मा का साक्षात्कार मुक्ति का साधन है। साधन-चतुष्टय से सम्पन्न व्यक्ति ही आत्म-साक्षात्कार पा सकता है। वे चार साधन हैं—विवेक, वैराग्य, षड्सम्पत् और मुमुक्षुत्व। इनकी प्राप्ति अपने-अपने वर्णाश्रम-धर्मों का पूर्ण पालन करने, तपस्या, निःस्वार्थ सेवा, अपने इष्टदेव की आराधना तथा गुरु की सेवा से होती है।

—स्वामी शिवानन्द

सेवा में

‘द डिवाइन लाइफ ट्रस्ट सोसायटी’ की ओर से स्वामी अद्वैतानन्द द्वारा ‘योग-वेदान्त फारेस्ट एकाडेमी प्रेस, पो. शिवानन्दनगर, जि. टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, पिन २४९१९२’ से मुद्रित तथा ‘द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्य कार्यालय, पो. शिवानन्दनगर, जि. टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, पिन २४९१९२’ से प्रकाशित। फोन : ०१३५-२४३००४०, २४३११९०
E-mail: generalsecretary@sivanandaonline.org ; Website : www.sivanandaonline.org ; www.dlshq.org
सम्पादक : स्वामी निर्लिप्तानन्द