₹ १००/– वार्षिक

दिव्य जीवन

मई २०२४

वैश्व-चेतना आकस्मिक घटना अथवा दैवयोग जैसी वस्तु नहीं है। यह तो वह शिखर है जहाँ कण्टकाकीर्ण तथा फिसलने वाले मार्ग द्वारा पहुँचा जा सकता है। इस दुर्गम मार्ग की प्रत्येक सीढ़ी पर कदम रखते हुए मैं ऊपर चढ़ा हूँ। प्रत्येक सीढ़ी पर मुझे ऐसा अनुभव हुआ कि ईश्वर मेरे जीवन में प्रवेश करके मुझे अगली सीढ़ियों पर चढ़ने के लिए आगे की ओर बढ़ा रहे हैं।

Swami Sivananda

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

१९२३ में मैंने अर्थोपार्जन तथा विलासमय जीवन का परित्याग कर परिव्राजक-जीवन को ग्रहण कर लिया— मैं सत्य का सच्चा अन्वेषक बन गया।

सिंगापुर से मैं वाराणसी पहुँचा। वहाँ मैंने भगवान् शिव के दर्शन किए। तत्पश्चात् मैं नासिक, पूना तथा अन्य प्रसिद्ध धर्म-स्थलों के लिए चल दिया। पूना से मैं ७० मील पैदल चल कर पण्ढरपुर पहुँचा। मार्ग में खेडगाँव के योगी स्वामी नारायण जी के आश्रम में कुछ दिनों तक ठहर गया। तब मैं चार महीने तक धालज में चन्द्रभागा के तट पर ठहरा रहा। अपनी निरन्तर यात्रा से मैं सीख गया कि किस प्रकार विभिन्न प्रकार के लोगों के साथ निर्वाह करना चाहिए।

मैंने योगियों, महात्माओं तथा महापुरुषों के जीवन से बहुत शिक्षा प्राप्त की। मुझमें निहित सेवा-भाव ने मुझे सर्वत्र शान्तिमय जीवन-यापन में समर्थ बनाया। परिव्राजक-रूप में यात्रा करने से मुझे तितिक्षा, समदृष्टि, सुख-दुःख में मन का समत्व आदि गुणों के अर्जन में सहायता मिली। मैं बहुत से महात्माओं को मिला तथा उनसे महत्त्वपूर्ण शिक्षाएँ प्राप्त कीं। कई दिनों तक मुझे बिना भोजन के ही रहना पड़ता था और मीलों तक पैदल भ्रमण करना पड़ता था। मुस्कान के साथ मैंने सारी कठिनाईयों का सामना किया।

स्वामी शिवानन्द

दिव्य जीवन

Vol. XXXV	मई २०२४	No. 02

प्रश्नोपनिषद्

चतुर्थः प्रश्नः

यदुच्छ्वासनिःश्वासावेतावाहुती समं नयतीति स समानः ।
मनो ह वाव यजमान इष्टफलमेवोदानः स एनं
यजमानमहरहर्ब्रह्म गमयति ।।४ ।।

उच्छवास एवं निःश्वास अग्निहोत्र की आहुतियाँ हैं, उन्हें जो (शरीर की स्थिति के लिए) समभाव से विभक्त करता है, वह समान (ऋत्विक) है। मन ही यजमान है। इष्टफल ही उदान है, वह उदान, मन रूपी यजमान को नित्यप्रति (सुषुप्ति काल में) ब्रह्म के पास ले जाता है।

शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलिः
SIVANANDA-STOTRAPUSHPANJALI
PART–II

श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती

मोक्षमार्गोन्मुखान् कर्तुकामं जनान्
वीक्षणैर्भाषणैरार्ततापापहम्
अक्षतानन्ददं वन्दनीयाकृतिं
श्रीशिवानन्दसद्देशिकं भावये।।४५।।

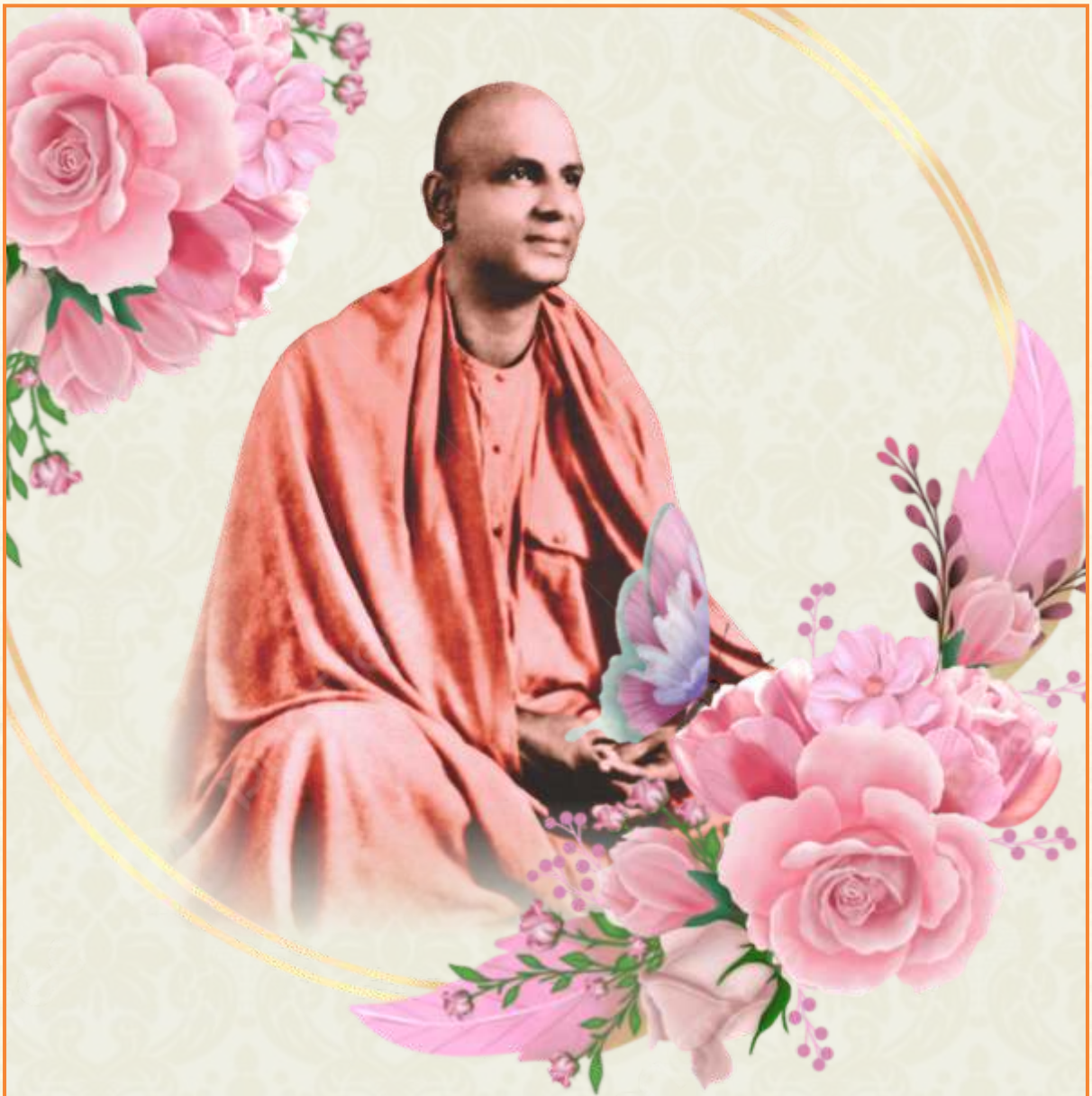
मैं गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की श्रद्धापूर्वक वन्दना–आराधना करता हूँ जो समस्त मनुष्यों को मोक्ष के पथ पर अग्रसर करने हेतु नित्य समुत्सुक हैं, जो अपने कृपा–कटाक्ष एवं मधुर वचनों से आर्तजनों के कष्टों का नाश करते हैं, जो अक्षय आनन्द के प्रदाता हैं तथा जिनका स्वरूप वन्दनीय है ।

दिव्यतेजोमयं भक्तियोगायनं
नव्यसूक्तैर्जनान् बोधयन्तं सदा
भव्यरूपं विभुं श्रीशिवानन्दस–
द्देशिकं विश्वलोकार्चितं भावये।।४६।।

जो दिव्य दीप्ति से विभासित हैं, जो अपने अमृतोपदेश द्वारा जन–जन को भक्ति–मार्ग पर चलने की प्रेरणा देते हैं, जिनका भव्य रूप है तथा जो विश्ववन्दनीय हैं, उन गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का मैं भावपूर्वक ध्यान करता हूँ।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)



एक योगी के रूप में विभासित हों

शान्तोऽयं आत्मा— आत्मा का स्वरूप शान्ति है। जो मनुष्य इस आत्मा के साक्षात्कार हेतु प्रयास करता है, जिसने इस आत्म-तत्त्व की ओर अपना ध्यान केन्द्रित करना प्रारम्भ कर दिया है, वह अत्यधिक शान्ति का अनुभव करने लगता है। जिस प्रकार परमाणु विस्फोट का विनाशकारी प्रभाव

'वर्ल्ड पीस' पुस्तक से उद्धृत सन्देश का अनुवाद

अनेकानेक मीलों तक फैलता है, उसी प्रकार आत्म-साक्षात्कार से प्राप्त, अलौकिक शान्ति की शक्तिशाली तरंगे सर्वत्र प्रसारित होती हैं तथा ये उन मनुष्यों के हृदयों के अज्ञान-अन्धकार एवं अशान्ति का नाश कर देती हैं जो आत्म-साक्षात्कार प्राप्त किसी योगी के सम्पर्क में आते हैं। इस दिव्य अनुभव को प्राप्त कुछ योगी ही सम्पूर्ण विश्व को परिवर्तित कर सकते हैं तथा यहाँ शान्ति, समृद्धि एवं शुभता की स्थापना कर सकते हैं क्योंकि उनके प्रति निष्ठावान उनके भक्त एवं अनुयायी जन, अपनी आध्यात्मिक सम्पदा को अन्य मनुष्यों में वितरित करेंगे। परिणामतः, वे सब यह अनुभव करना प्रारम्भ कर देंगे कि समस्त प्राणियों में एक ही तत्त्व का वास है। एक जीवन ही सबमें स्पन्दित हो रहा है तथा परमात्मा का एक संकल्प ही असंख्य प्राणियों के रूप में अभिव्यक्त हो रहा है। वे सब यह समझना प्रारम्भ कर देंगे कि सभी प्रकार के भेदभाव मनुष्य द्वारा ही बनाये गए हैं तथा ये सभी भेद काल्पनिक हैं। वे अखिल मानवता के कल्याण के विषय में विचार करना आरम्भ कर देंगे तथा विश्व-प्रेम पर आधारित वैश्विक धर्म का पालन करेंगे। यही शान्ति का मार्ग है।

इसलिए आप सब अन्तर्मुखी बनें, स्वयं के भीतर झाँके। इन्द्रियों के द्वार बन्द करें। विक्षेपशील मन को नियन्त्रित करें तथा सन्देहशील बुद्धि का दमन करें। अपने हृदय को भगवान् के प्रति अगाध श्रद्धा एवं भक्ति के अमृत से भर दें। मानवता की निःस्वार्थ भाव से सेवा करें। भगवन्नाम का जप करें। धारणा एवं ध्यान का अभ्यास करें। भगवान् से प्रार्थना करें। स्वयं के भीतर शान्ति की खोज करें। आत्म-साक्षात्कार करें। एक योगी के रूप में विभासित हों, जो मानवता का परम हितैषी होता है ।

भगवान् आप सबको सुस्वास्थ्य, दीर्घायु, शान्ति, समृद्धि एवं आत्म-साक्षात्कार से आशीर्वादित करें।

Swami Sivanand

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

नवदीक्षित संन्यासीवृन्द के लिए निर्देश

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

आज आप सब संन्यास की पावन परम्परा में दीक्षित हुए हैं; आप सब अब 'स्वामी' कहलायेंगे। 'स्वामी' शब्द का अर्थ है— भगवान्। इसलिए, आप सबमें भगवान् के कुछ गुण अवश्य होने चाहिए। आप सबको अपने जीवन में दिव्य सद्गुणों को अभिव्यक्त करना चाहिए। वैश्विक-प्रेम, सहनशीलता, सेवा, विनम्रता— ये सद्गुण आपके दिन-प्रतिदिन के जीवन में अभिव्यक्त होने चाहिए। आपको किसी से घृणा नहीं करनी चाहिए। आपको सम्पूर्ण विश्व से प्रेम करना चाहिए। यही संन्यास है।

अब यह अखिल विश्व ही आपका शरीर है। आपने पुत्रैषणा (सन्तान की इच्छा), वित्तैषणा (सम्पत्ति की इच्छा) एवं लोकैषणा (यश की इच्छा) का त्याग कर दिया है। आपने तीनों 'क' अर्थात् कामिनी, कंचन एवं कीर्ति का त्याग कर दिया है। इनका त्याग करना अत्यधिक कठिन है, परन्तु आपने अग्नि के समक्ष, इनके त्याग का संकल्प लिया है। अब आप सम्पूर्ण विश्व की सेवा के लिए तैयार हैं। आपने अपनी समस्त इच्छाओं-कामनाओं को भस्मीभूत कर दिया है। यही गेरुआ वस्त्र का अर्थ है। आपने अपने शरीर को भी भस्मसात् किया है, आपने पंचकोश अर्थात् अन्नमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश एवं आनन्दमय कोश की भी अग्नि में आहुति दे दी है— अब आपमें केवल 'परब्रह्म' ही शेष हैं। आप नित्य शुद्ध-बुद्ध आत्मा हैं, आप शान्तं-शिवं-अद्वैतं आत्मा हैं। यही संन्यास की महत्ता है।

एक भोजन-लोलुप मनुष्य संन्यास के योग्य नहीं है। आप थोड़ा भोजन ग्रहण कर सकते हैं; परन्तु अधिक मात्रा में भोजन करना संकटकारक है। सामान्य जन का एक संन्यासी के प्रति अत्यन्त श्रद्धापूर्ण भाव होता है। वे भगवद्-तुल्य मानकर ही आपको प्रणाम करते हैं। इसलिए, आपको कुछ दिव्य सद्गुण अपनाने का प्रयास अवश्य करना चाहिए। आपको अपने हृदय से क्रोध, घृणा एवं द्वेष का निराकरण करना चाहिए; प्रेम एवं एकत्व के भाव को अपनाना चाहिए। यही संन्यास कहलाता है।

आपको भगवान् से, तथा ब्रह्मवेत्ता दिव्य महापुरुषों जैसे दत्तात्रेय, सनक, सनन्दन, सनत्कुमार, शंकराचार्य, पद्मपाद एवं हस्तामलक आदि से विनम्र प्रार्थना करनी चाहिए। हम सब इनके ही बालक हैं। एक संन्यासी का जीवन महिमामय होता है; सामान्य मनुष्य उनका सम्मान करते हैं और उन्हें अर्घ्य अर्पित करते हैं।

एक संन्यासी को स्टेशन पर थोड़े से पैसो के लिए कुलियों से झगड़ा नहीं करना चाहिए, उसे संस्था के रसोईगृह के स्वामी से भी झगड़ा नहीं करना चाहिए। रसोईगृह माया का ही केन्द्र है। यहीं अधिक लड़ाई-झगड़े होते हैं। कभी शिकायत न करें, ''मुझे दूध नहीं दिया गया है, चीनी नहीं दी गयी है।'' आपको किसी मनुष्य का अपमान नहीं करना चाहिए। आपको शान्ति, भक्ति, विवेक, अभ्यास, मुमुक्षुत्व, त्याग एवं ध्यान का अभ्यास करना चाहिए। आपको प्रस्थानत्रयी— श्रीमद्भगवद्गीता, उपनिषद् एवं ब्रह्मसूत्र का अध्ययन करना चाहिए तथा

'नेसेसिटी फॉर संन्यास' पुस्तक से उद्धृत आलेख का अनुवाद

परम श्रद्धेय गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का संन्यास दीक्षा शताब्दी वर्ष

सदैव ब्रह्म में संस्थित रहना चाहिए।

आपके लिए जगत् का अस्तित्व नहीं है। गहन निद्रा में भी, आपके लिए जगत् का अस्तित्व नहीं है। मन के अस्तित्व से ही, जगत् का अस्तित्व है। मन वासनाओं एवं संस्कारों के समूह के अतिरिक्त अन्य कुछ नहीं है। यदि आप गहन ध्यान के अभ्यास द्वारा वासनाओं-संस्कारों को नष्ट कर देंगे, तो आपके लिए जगत् का अस्तित्व नहीं रहेगा। यह मन ही बन्धन का कारण है। वस्तु-पदार्थों की इच्छा से युक्त मन, बन्धन का कारण बनता है। इन इच्छाओं से मुक्त मन, स्वयं में परिपूर्ण और आनन्दमय होता है। यदि आप समस्त इच्छाओं का त्याग कर देते हैं, तो इस संसार की सम्पूर्ण सम्पत्ति आपकी हो जाती है। तब आपको चेकबुक रखने की आवश्यकता नहीं है। आप जहाँ भी जायेंगे, प्रकृति आपकी सभी आवश्यकताओं की पूर्ति करेगी। वस्तु-पदार्थ स्वयमेव आपके पास आयेंगे। आपको समस्त दिव्य सद्गुणों से सम्पन्न होना चाहिए तथा शान्ति, आनन्द एवं ब्रह्मतेज से विभासित होना चाहिए। तब सभी मनुष्य आपको प्रेमपूर्वक आमन्त्रित करेंगे। यह अखिल विश्व आपका घर है। यहाँ कोई भी अपरिचित नहीं है। सब कुछ परब्रह्म ही है। सत्यं, ज्ञानं, अनन्तं, प्रज्ञानं ब्रह्म। ब्रह्म सच्चिदानन्द स्वरूप है। ब्रह्म परिपूर्ण है। इस जगत् में सब कुछ अपूर्ण है। यदि आप ब्रह्म की प्राप्ति करते हैं, तो सब कुछ प्राप्त कर लेते हैं। ब्रह्म-साक्षात्कार के उपरान्त, समस्त देवतागण आपको प्रणाम करते हैं, आप प्रकृति के स्वामी बन जाते हैं तथा समस्त भौतिक तत्त्वों को आदेश दे सकते हैं। अग्नि ब्रह्म के तेज से ही प्रज्वलित होती है। एक ब्रह्मवेत्ता संन्यासी की ऐसी अद्भुत महिमा है।

आपको क्रोध पर नियन्त्रण करना चाहिए, वैश्विक प्रेम का विकास करना चाहिए। आपको किसी प्रकार की हिंसा नहीं करनी चाहिए, सदैव पूर्ण अहिंसा का पालन करना चाहिए। यही संन्यास कहलाता है।

संसार के वस्तु-पदार्थों के प्रति आपका आकर्षण नहीं होना चाहिए। परमात्म-तत्त्व परिपूर्ण है। उनके भीतर एक स्पन्दन होता है, वह स्पन्दन ही जगत् है। कहाँ वह अनन्त परमात्म-तत्त्व और कहाँ यह एशिया? यदि आप इस विषय में विचार करेंगे, तो जानेंगे कि यह अत्यन्त महान् एवं भव्य है। परब्रह्म तत्त्व में हिन्दुस्तान अथवा पाकिस्तान अथवा एशिया एवं यूरोप कहाँ है? एक संन्यासी के लिए भी हिन्दुस्तान अथवा पाकिस्तान नहीं है। उस अनन्त-असीम तत्त्व के समक्ष यह सम्पूर्ण जगत् एक बछड़े के पदचिन्ह के समान है। '**सत्यं ज्ञानं अनन्तं ब्रह्म**'— आप यही अनन्त तत्त्व हैं। यहाँ इस भौतिक जगत् में अल्प सुख है; परन्तु परब्रह्म अक्षय-असीम सुखस्वरूप है। जगत् में मनुष्य पाँच मिनट के लिए सुखी होता है और फिर अगले पाँच मिनट दुःखी होकर रोता है। यही इस जगत् का स्वरूप है। परन्तु परब्रह्म शाश्वत आनन्दस्वरूप है; उनका साक्षात्कार करने वाला मनुष्य नित्य-आनन्दित रहता है। उसकी आनन्दपूर्ण मुस्कान की कोई समता नहीं कर सकता है, अनुकरण नहीं कर सकता है।

प्रत्येक मनुष्य को एक-न-एक दिन संन्यासी बनना ही चाहिए, क्योंकि प्रत्येक मनुष्य वस्तुतः परब्रह्म की ओर ही अग्रसर हो रहा है। वास्तविक सुख कहाँ है; आपको इसकी खोज करनी चाहिए। गहन निद्रा का सुख आपको संकेत देता है कि उस समय आप परब्रह्म तत्त्व के साथ एकाकार होते हैं; परन्तु अज्ञान-आवरण के कारण

आप यह अनुभव नहीं कर पाते हैं। इस अज्ञान-आवरण को सत्संग, विवेक, ध्यान एवं समाधि द्वारा नष्ट करें।

किसी भी परिस्थिति में क्रोधित न हों। सदैव क्षमा का अभ्यास करें। यदि मन में क्रोध का भाव जाग्रत होता है, तो उसे वाणी एवं कर्म में अभिव्यक्त न करें। यद्यपि यह कठिन है, परन्तु एक सच्चा साधक भगवान् की दिव्य कृपा से क्षमा में दृढ़तापूर्वक प्रतिष्ठित हो जाता है। स्मरण रखें कि आपने समस्त प्राणियों को अभय प्रदान किया है।

आपके पास जो कुछ भी है, आपको उसे दूसरों के साथ बाँटना चाहिए। अपने सेविंग अकाउण्ट में धन न रखें। अपनी पेन्शन को अपने पुत्रों को न दें; इस धनराशि द्वारा निर्धनों की सेवा करें, सम्पूर्ण जगत् की सेवा करें। एक संन्यासी का शरीर नहीं होता है। वह सम्पूर्ण प्राणियों की आत्मा ही है। इसका अभिप्राय है कि उसके पास सब कुछ है। जब आप कहते हैं, ''**अहमात्मा निराकारः सर्वव्यापी स्वभावतः**— मैं निराकार एवं सर्वव्यापक आत्मा हूँ,'' तो आपको यह अनुभव करना चाहिए कि आप सर्वव्यापक आत्मा हैं। आपको यह दृढ़तापूर्वक स्वीकार करना चाहिए— '**प्रज्ञानं ब्रह्म**— शुद्ध चेतना ही ब्रह्म है।' गुरुजन कहते हैं, '**तत् त्वम् असि**— तुम यह शुद्ध चेतना ही हो।' दूध में मक्खन, लकड़ी में अग्नि, विद्युत्-तार में विद्युत् के समान यह आत्मा समस्त रूपों में परिव्याप्त है।

प्रत्येक मनुष्य शाश्वत जीवन की कामना करता है। प्रत्येक मनुष्य असीम ज्ञान प्राप्त करना चाहता है। प्रत्येक मनुष्य आनन्द की आकांक्षा करता है। इससे यह सिद्ध होता है कि आपका वास्तविक स्वरूप सत्-चित्-आनन्द है, आप वस्तुतः परब्रह्म ही हैं। इस सत्य पर पुनः पुनः मनन करें। सांसारिक वस्तु-पदार्थों की लालसा का त्याग करें। प्रतिदिन कुछ समय ध्यान करें। यदि आप एक बार भी यह चिन्तन करते हैं, '**अहमात्मा निराकारः सर्वव्यापी स्वभावतः**', तो आपके समस्त कष्ट एवं कठिनाइयाँ समाप्त हो जायेंगे। यदि आप एक राजा हैं, तो आपसे शक्तिशाली कोई अन्य राजा आपको परास्त करके, आपका राज्य छीन सकता है। वस्तुतः आप आत्म-सम्राट् हैं; कोई चोर-डाकू आपकी इस आत्मिक सम्पदा को छीन नहीं सकता है। '**अहमात्मा निराकारः सर्वव्यापी स्वभावतः**' , आपको इस विवेक से प्राप्त शक्ति से सम्पन्न होना चाहिए। आत्म-साक्षात्कार से प्राप्त बल से सम्पन्न होना चाहिए। पद एवं धन-सम्पत्ति के बल पर आश्रित नहीं होना चाहिए। आचार्य शंकर कहते हैं, ''**कौपीनवन्तः खलु भाग्यवन्तः - कौपीनधारी महात्मा ही सर्वाधिक भाग्यशाली हैं।**'' एक संन्यासी की ऐसी अनुपम महिमा होती है।

आपको थोड़े जप, थोड़े ध्यान, उपनिषदों के थोड़े स्वाध्याय तथा क्रोध पर थोड़े नियन्त्रण का अभ्यास करना चाहिए। क्रोध आने पर, उसे नियन्त्रित करने का प्रयास करें; उस स्थान को तुरन्त छोड़ दें। धीरे-धीरे आपको इसे नियन्त्रित करने की शक्ति प्राप्त होगी। यदि आप क्रोध एवं चिड़चिड़ेपन पर नियन्त्रण कर लें, तो आपको ओजस-शक्ति प्राप्त होगी जो ध्यान एवं कुण्डलिनी जागरण के लिए अत्यन्त उपयोगी है। ब्रह्ममय जीवन व्यतीत करने वाला कभी किसी से भयभीत नहीं होता है। कोई भी संकट आ जाए, आप पर इसका क्या प्रभाव पड़ सकता है? केवल आसक्ति के कारण ही भय एवं क्रोध उत्पन्न होते हैं। यदि कोई आपको परेशान करता है, अथवा आपकी वस्तुएँ छीन लेता है, तो आप क्रोधित

हो जाते हैं क्योंकि आप वस्तुओं एवं परिस्थितियों के प्रति आसक्त हैं। इसलिए भगवान् श्री कृष्ण श्रीमद्भगवद्गीता में कहते हैं, '**वीतरागभयक्रोधः**– आसक्ति, भय एवं क्रोध से मुक्त हों।' जिस मनुष्य ने भय एवं क्रोध पर नियन्त्रण कर लिया है, वह समत्व में स्थित हो जाता है। आपको भी समत्व में स्थित होना चाहिए।

आपको मानसिक, नैतिक एवं आध्यात्मिक शक्ति से सम्पन्न होना चाहिए। एक छोटा सा शब्द आपको उद्वेलित–उत्तेजित कर देता है। यदि कोई आपको अपशब्द कहे, तो आपको शान्त रहना चाहिए। थोड़ी धन–सम्पत्ति, एक छोटा सा पद, आपके अहंकार को पुष्ट कर देते हैं। आपको अवन्ति ब्राह्मण के समान बनना चाहिए। श्रीमद्भागवत महापुराण में अवन्ति ब्राह्मण की कथा का उल्लेख मिलता है। उन्हें उनके परिवारजनों ने घर से बाहर निकाल दिया था। कुछ दुष्टजनों ने उनके हाथ–पैर बाँध दिये; उनका उपहास–तिरस्कार किया। परन्तु वे क्षुब्ध नहीं हुए, वे उन लोगों पर हँसते रहे। इसी मानसिक शक्ति की सबको आवश्यकता है। मानसिक शक्ति, शारीरिक शक्ति से भिन्न होती है। भगवन्नाम का जप एवं कीर्तन करें। 'आप अनन्त आनन्द, अनन्त शक्ति स्वरूप हैं'— इस सत्य पर गहन ध्यान करें। धन–सम्पदा आपको थोड़ा सुख देते हैं, परन्तु आत्मा परिपूर्ण आनन्दस्वरूप है। आप आत्म–तत्त्व ही हैं, अतः आपकी कोई इच्छा–कामना नहीं है। आज आपके संन्यास दीक्षा के दिन अथवा इस पूरे सप्ताह क्रोधित न हों। यदि कोई आपको मारता है, तो भी यही चिन्तन करें एवं यही अनुभव करें कि आप आत्म–तत्त्व हैं।

आपमें से प्रत्येक को आत्म–संयम का अभ्यास करना चाहिए। आपको निःस्वार्थ सेवा करनी चाहिए। मनुष्य का हृदय संकुचित होता है। कुछ मनुष्य ही विशालहृदयी एवं उदारशील होते हैं। सामान्यतः मनुष्य केवल अपने भाई–बहिन तथा अपने कुछ मित्रों से प्रेम करता है जो कष्ट के समय उसकी सहायता करते हैं। आप ऐसा नहीं मानते हैं— ''**वसुधैव कुटुम्बकम्**— यह सम्पूर्ण विश्व मेरा ही परिवार है।'' आपको सेवा, उदारता, सात्त्विक चिन्तन, योगवासिष्ठ एवं अन्य सद्ग्रन्थों के स्वाध्याय द्वारा अपने हृदय की संकुचितता को नष्ट करना होगा। वेदान्त केवल दर्शन नहीं है; राजयोग एक सिद्धान्त मात्र नहीं है। यह एक जीवन्त मौलिक अनुभव है। जिस प्रकार आम की मधुरता का आस्वादन एक अनुभव है, उसी प्रकार राजयोग भी एक अनुभव है। यह उन साधकों का दैनिक अनुभव है जो प्रतिदिन ब्राह्ममुहूर्त में ४ बजे उठकर ध्यान करते हैं। ब्राह्ममुहूर्त ध्यान के लिए सर्वाधिक उपयुक्त समय है क्योंकि इस समय मन सत्त्वगुण से ओतप्रोत होता है तथा सम्पूर्ण वातावरण भी सत्त्व से परिपूरित होता है। आप अभी गहन निद्रा से जागे हैं, आप अभी अपने आत्म–तत्त्व के अनुभव, एवं परम चैतन्य की अवस्था से बाहर आए हैं। यह चैतन्य ही मन के माध्यम से इस प्रकार अभिव्यक्ति पाता है कि ''मैंने अच्छी नींद का आनन्द लिया।'' गहन निद्रा में आप आत्म–तत्त्व के साथ एकाकार थे, परन्तु उस समय अविद्या का आवरण था। ब्राह्ममुहूर्त में मन संसार के चिन्तन से मुक्त होता है, इसलिए इस समय उठ जायें तथा इन श्लोकों के वाचन द्वारा मन को सात्त्विकता से आपूरित कर दें—

ब्रह्मानन्दं परमसुखदं केवलं ज्ञानमूर्तिम्।
द्वन्द्वातीतं गगनसदृशं तत्त्वमस्यादिलक्ष्यम्।।

एकं नित्यं विमलमचलं सर्वधीसाक्षिभूतम्।
भावातीतं त्रिगुणरहितं सद्गुरुं तं नमामि।।

यह विराट् का स्वरूप है। यही आपका वास्तविक स्वरूप है। ऐसा कभी नहीं सोचे, ''मैं दुर्बल हूँ।'' यदि आपने फटे-पुराने वस्त्र पहने हैं, आपके पास खाने को कुछ भी नहीं है; निर्धन होने के कारण आपके सम्बन्धियों ने आपको एकाकी छोड़ दिया है, तब भी अपने वास्तविक स्वरूप में विश्वास, आपको अत्यन्त बल प्रदान करेगा। **तत् त्वम् असि**- आप वहीं हैं, आप आत्म-तत्त्व हैं। भयभीत न हों। आप शक्तिशाली आत्मा हैं। शरीरादि उपाधियाँ आपके वस्त्र हैं। आप अमर-अविनाशी आत्मा हैं।

''**अजो नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो, न हन्यते हन्यमाने शरीरे**— आत्मा अजन्मा है, नित्य-शाश्वत तत्त्व है, शरीर के नष्ट होने पर आत्मा का नाश नहीं होता है।'' यही सत्य है। आप अजन्मा हैं; जन्म केवल शरीर का होता है। ''**अजो नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो**''— यह सत्य आपको असीम शक्ति देगा। '**शिवोऽहं,**' '**सच्चिदानन्द स्वरूपोऽहं,**' '**आनन्दोऽहं,**' '**आत्मा अजर अमर अविनाशी है**'— ये सूत्र आपको अनन्त शक्ति से भर देंगे। '**ॐ अखण्ड**', '**ॐ परिपूर्ण**', '**ॐ नित्य**'— इन शब्दों में अचिन्त्य शक्ति निहित है।

आप अन्वय-व्यतिरेक विधि द्वारा शरीर को अस्वीकार करते हैं। जिस प्रकार आप एक रस्सी में सर्प को देखते हैं, उसी प्रकार यह जगत् परब्रह्म तत्त्व में अध्यारोपित है। इसकी वास्तविक सत्ता नहीं है। यह जगद्गुरु शंकराचार्य का विवर्तवाद है। यह सम्पूर्ण जगत् एक प्रतीति है, इन दृश्यमान नाम-रूपों के पीछे जो वास्तविक सत्ता है, वह अपरिवर्तनीय, शाश्वत, स्वप्रकाशमान एवं परिपूर्ण है। इन सत्यों पर पुनः पुनः मनन करने से, आपको कष्ट एवं कठिनाइयों के समय वास्तविक बल प्राप्त होगा।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

आध्यात्मिक मार्ग अनेक बाधाओं से आक्रान्त है। गुरु ही कुशलतापूर्वक साधकों का पथ-प्रदर्शन करता है तथा सारी कठिनाइयों को दूर करता है। वह साधकों को प्रेरित करता है तथा अपने आशीर्वाद के द्वारा उनमें आध्यात्मिक शक्ति का संचार करता है। गुरु, ईश्वर, तीर्थ तथा मन्त्र एक ही हैं। अपरिपक्व मन वाले रागात्मक प्रकृति के सांसारिक लोगों के वासनापरक संस्कारों पर विजय पाने के लिए गुरु से व्यक्तिगत सम्पर्क एवं सेवा के अतिरिक्त अन्य कोई उपाय नहीं है।

मैं गुरु की खोज में ऋषिकेश पहुँचा तथा ईश्वर से उसकी कृपा के लिए प्रार्थना की। १ जून १९२४ को परमहंस स्वामी विश्वानन्द सरस्वती के पवित्र हाथों से गंगा के किनारे मैंने संन्यास-दीक्षा ग्रहण की। मेरे आचार्य गुरु श्री स्वामी विष्णुदेवानन्द जी ने कैलाश-आश्रम में मेरा विरजा-होम-संस्कार कराया।

स्वामी शिवानन्द

वास्तविक संन्यास

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

परम प्रिय एवं परम श्रद्धेय गुरुदेव! आपकी दिव्य एवं कृपामयी आध्यात्मिक उपस्थिति को श्रद्धापूर्वक नमन; आप ही इस पावन आश्रम के जीवन एवं आत्मा हैं जिसकी स्थापना आपने देवभूमि उत्तराखण्ड में माँ गंगा के दक्षिणी तट पर की है। हम सब अत्यन्त सौभाग्यशाली हैं कि हम ब्राह्ममुहूर्त की शान्त वेला में इस पावन समाधि मन्दिर में उन साधक-मुमुक्षुवृन्द के साथ एकत्रित हुए हैं जिन्हें आपने अपने दिव्य ज्ञानोपदेश द्वारा प्रेरित किया है।

वे मनुष्य अत्यन्त सौभाग्यशाली हैं जो इस पावन स्थान में आते हैं। उनसे भी अधिक सौभाग्यशाली वस्तुतः वे साधक हैं जो यहाँ जप-अनुष्ठान आदि करते हुए कुछ समय व्यतीत करते हैं। वे परम सौभाग्यशाली जन त्रिवार धन्य हैं जो आपके सान्निध्य में रहकर दिव्य जीवन व्यतीत करते हैं। मैं यहाँ एकत्रित समस्त भक्तवृन्द पर आपके कृपा-कटाक्ष की याचना करता हूँ। मेरी आपसे विनीत प्रार्थना है कि आप इन सब पर अपने अनुग्रह एवं आशीर्वाद की वृष्टि करें जिससे कि ये सब त्याग एवं तपस्या, निवृत्ति एवं संन्यास, भक्ति एवं भजन, आत्म-नियन्त्रण एवं संयम, धारणा एवं ध्यान, विचार एवं विवेक, आत्म-निरीक्षण एवं आत्म-चिन्तन का अपने जीवन में अभ्यास कर सकें; ये सत्य, पवित्रता एवं करुणा से परिपूर्ण दिव्य जीवन, तथा सेवा, भक्ति, ध्यान एवं आत्म-साक्षात्कार की आकांक्षा पर आधारित दिव्य जीवन व्यतीत करने में समर्थ हो सकें।

आज १ जून को आपके संन्यास दिवस की वर्षगाँठ के पावन अवसर पर, आप यही विशेष उपहार प्रदान करें। वर्ष १९२४ में, आप एकाकी यात्री के रूप में इस पवित्र क्षेत्र में आए; आप यहाँ की भाषा एवं जीवन-शैली से सर्वथा अपरिचित थे और यहाँ की भीषण गर्मी एवं सर्दी का भी आपको अनुभव नहीं था। आपके हृदय में मात्र यही संकल्प था कि आप एकान्तवास करें, भगवन्नाम का जप करें, भगवान् से प्रार्थना करें एवं उनका साक्षात्कार करें।

१ जून का शुभ दिवस धन्य है क्योंकि इस दिन आपके द्वारा संन्यास-ग्रहण करने के परिणामस्वरूप ही ऐसे तेजस्वी त्यागियों-संन्यासियों के एक संघ का उद्भव हुआ है जो आपके निकट सम्पर्क में रहने के कारण दिव्य-चैतन्य की दीप्ति से स्वयं दीप्तिमन्त हुए हैं तथा अन्यजनों को भी इस ज्योति से लाभान्वित कर रहे हैं। यह अत्यन्त शुभ दिवस है क्योंकि इसने ही आज के इस भौतिकवादी, सन्देहवादी एवं नास्तिकतावादी युग में, मानवता को दिव्य जीवन का, योग-वेदान्त का तथा व्यावहारिक आध्यात्मिक साधना का मार्ग दिखाया है।

दिव्य अमर आत्मन्! प्रिय सत्यान्वेषी साधकवृन्द! आप सब जानते हैं कि पिछले जन्मों से प्राप्त, सुप्त आध्यात्मिक संस्कारों, वासनाओं एवं प्रवृत्तियों को जाग्रत करने तथा क्रियाशील करने की आवश्यकता है; अन्यथा ये निष्फल एवं सुप्त ही रह जायेंगे।

कुछ वर्ष पूर्व, मिश्र देश में जब एक युवा फैरो (Pharaoh) अर्थात् सम्राट् के मकबरे की खुदाई की

'द डिवाइन लाइफ' २०१५ से उद्धृत आलेख का अनुवाद

(पावन समाधि मन्दिर में १ जून १९९२ को दिया गया प्रातःकालीन प्रवचन)

परम श्रद्धेय गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का संन्यास दीक्षा शताब्दी वर्ष

गयी, तो यह पाया गया कि उनकी प्रजा ने उनके मृत शरीर के साथ कुछ बीज भी रखे थे। पुरातत्त्व-विशेषज्ञ यह जानने के लिए अत्यन्त उत्सुक हो गए, ''क्या ये बीज अंकुरित होंगे? क्या हजारों वर्ष तक धरती में दबे रहने के बाद भी इनमें जीवनी-शक्ति है अथवा नहीं है?'' अतः अत्यधिक उत्साह एवं आशा के साथ, उन्होंने उन बीजों का रोपण किया; और देखिए! क्या अद्‌भुत आश्चर्य कि अंकुरण के लिए उचित वातावरण एवं जल प्राप्त होने पर वे बीज शीघ्र ही अंकुरित हो गए। अनेक सभ्यताएँ आयीं और गयीं; अनेक साम्राज्यों का उदय एवं पतन हुआ; परन्तु युवा सम्राट् के मृत शरीर के साथ धरती के नीचे दबे हुए इन बीजों में जीवनी-शक्ति प्रसुप्त अवस्था में विद्यमान रही।

इस प्रकार, हम यह समझ सकते हैं कि पूर्वजन्मों से प्राप्त हमारे आध्यात्मिक संस्कार एवं प्रवृत्तियाँ भी तब तक प्रसुप्त ही रहेंगे, वे हमारे जीवन का अंग नहीं बन पायेंगे और हमारे स्वभाव में पूर्णतः अभिव्यक्त नहीं हो पायेंगे, जब तक उन्हें जाग्रत करने हेतु उचित वातावरण एवं परिस्थिति प्राप्त नहीं होंगे। इन्हें जाग्रत करने हेतु सर्वाधिक आवश्यक तत्त्व हैं— आध्यात्मिक विकास की शुभेच्छा एवं तीव्र उत्कण्ठा, तथा उत्कट जिज्ञासा एवं मुमुक्षा।

ऐसी गहन उत्कण्ठा ही युवा चिकित्सक डॉ कुप्पुस्वामी के हृदय में प्रज्वलित थी जब उन्होंने भारत के उत्तरी भाग अर्थात् हिमालय एवं गंगा की दिशा में चलना प्रारम्भ किया और एक परिव्राजक के रूप में विचरण करते हुए वे वर्ष १९२४ में ऋषिकेश पहुँचे। उनके हृदय में भगवद्-साक्षात्कार की तीव्र अभीप्सा, उत्कट अभिलाषा जाज्वल्यमान थी। ऐसी गहन आकांक्षा-इच्छा स्वयं भगवान् द्वारा ही उनके हृदय में जाग्रत की गयी थी; ऐसी इच्छा भगवान् का ही स्वरूप है क्योंकि भगवान् स्वयं कहते हैं, ''**धर्माविरुद्धो भूतेषु कामोऽस्मि भरतर्षभ**— हे अर्जुन! समस्त प्राणियों में धर्म से अविरुद्ध अर्थात् धर्मयुक्त इच्छा के रूप में, मैं ही हूँ।''

यही इच्छा मुक्ति प्रदान करती है। यही इच्छा मनुष्य के सुप्त आध्यात्मिक संस्कारों एवं प्रवृत्तियों को उसी प्रकार जाग्रत करती है, जिस प्रकार अग्नि की ज्वाला, ज्वलनशील पदार्थों को दाहिका शक्ति देती है अन्यथा ये पदार्थ अन्य पदार्थों की तरह निष्क्रिय एवं ठण्डे ही पड़े रहते। जब अग्नि-ज्वाला, ज्वलनशील पदार्थों का स्पर्श करती है, केवल तभी ये पदार्थ तुरन्त प्रकाश, उष्णता एवं दाहिका-शक्ति से युक्त हो जाते हैं। इस प्रकार उनकी सुप्त शक्ति जाग्रत करने की आवश्यकता है। यही उस समय घटित हुआ। डॉ कुप्पुस्वामी का हृदय आत्म-साक्षात्कार हेतु, ब्रह्म ज्ञान प्राप्ति हेतु तीव्र रूप से उत्कण्ठित था। उनकी गहनतम-प्रबलतम आकांक्षा यही थी कि वे जीवन्मुक्त अवस्था, अनिर्वचनीय शान्ति एवं उस आत्यन्तिक सुख को प्राप्त करें जो इन्द्रियातीत है एवं केवल बुद्धि द्वारा ग्राह्य है— **सुखमात्यन्तिकं यत्तद्‌बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम्।** वे उस परमानन्द को प्राप्त करना चाहते थे जो नित्य-तृप्ति प्रदान करता है। उन्होंने अपनी इस आकांक्षा-उत्कण्ठा को सदैव ज्वलन्त बनाए रखा, इसे कभी मन्द नहीं होने दिया; अपने अदम्य उत्साह एवं दृढ़ संकल्प के बल से इसे प्रचण्ड ही बनाए रखा।

यही तीव्र मुमुक्षा हमारे परम प्रिय एवं परम श्रद्धेय गुरुदेव द्वारा आत्म-साक्षात्कार की प्राप्ति का, सन्तत्व एवं प्रबोधन प्राप्ति का रहस्य था। यही वह तत्त्व है जो हमारी

उस सुप्त आध्यात्मिक शक्ति को क्रियाशील बनाता है जो हमारे जीवन में परिवर्तन लाती है, हमारे जीवन का उत्थान करती है। यदि इसे सतत क्रियाशील बनाए रखा जाता है, तो यह हमें परमानन्द की सर्वोच्च स्थिति प्रदान करती है तथा भगवद्-साक्षात्कार से हमें सुधन्य करती है।

श्री गुरुदेव स्वयं अग्नि-ज्वाला के समान ही थे जिन्होंने अपने ज्ञानोपदेश रूपी स्फुलिंग (चिंगारी) से आपके सुप्त आध्यात्मिक संस्कारों को जाग्रत किया, प्रदीप्त किया। आपने उनकी कोई पुस्तक खोली, आपकी दृष्टि उनके कुछ शब्दों पर गयी और चमत्कार घटित हो गया। वही आपके जीवन का परिवर्तनकारी बिन्दु सिद्ध हुआ। तुरन्त ही आपके प्रसुप्त आध्यात्मिक संस्कार क्रियाशील हो गए। इस बीसवीं शताब्दी में सम्पूर्ण विश्व के असंख्य मनुष्यों के जीवन में श्री गुरुदेव के अमृतोपदेशों ने एक स्फुलिंग के रूप में, एक प्रेरणादायक एवं परिवर्तनकारी शक्ति के रूप में कार्य किया है। उनकी कृपा-शक्ति से, और उनके ज्ञानोपदेश की शक्ति से अखिल विश्व के अनगिनत मनुष्यों के जीवन परिवर्तित हो गए हैं।

परन्तु यदि उनके उपदेश रूपी स्फुलिंग से प्रदीप्त, आपके आध्यात्मिक संस्कारों रूपी अग्नि को निरन्तर ज्वलन्त बनाए रखना है, तो आपको उसमें सतत साधना रूपी ईंधन डालना होगा। यदि ईंधन की आपूर्ति नहीं हुई, तो अग्नि बुझ कर राख में परिवर्तित हो जाएगी। यह ईंधन डालने की प्रक्रिया सतत चलनी चाहिए। ऐसा नहीं है कि आपने एक बार कुछ ईंधन डाल दिया, तो अग्नि सदैव प्रज्वलित रहेगी।

आज श्री गुरुदेव का संन्यास-दिवस है, इस पावन अवसर पर हमें यह भी विचार करना चाहिए कि संन्यास क्या है। गुरुदेव के इस विषय में सुनिश्चित विचार थे। वे कहते थे कि केवल मुण्डन कराने एवं गेरुआ वस्त्र धारण करने से आप संन्यासी नहीं बन जाते हैं। स्थान का परिवर्तन भी आपको संन्यासी नहीं बनाता है। पर्वत के शिखर पर अथवा वन की किसी गुफा में एकान्तवास भी तब तक संन्यास नहीं कहा जा सकता है, जब तक इस बाह्य-त्याग के साथ-साथ आपने आन्तरिक त्याग नहीं किया है अर्थात् आपने इन मिथ्या धारणाओं का त्याग नहीं किया है— ''मैं एक मनुष्य हूँ, मैं शरीर हूँ, मैं मन हूँ, मैं विचार हूँ, मैं भावना हूँ, मैं इच्छा हूँ, मैं स्मृति हूँ, मैं कल्पना हूँ।'' ये सभी धारणाएँ अज्ञान-जनित हैं। इन मिथ्या धारणाओं को अस्वीकृत किया जाना चाहिए, इनका त्याग किया जाना चाहिए। आपके वास्तविक दिव्य स्वरूप के सत्य का पुनः पुनः पुष्टिकरण किया जाना चाहिए। त्याग एवं संन्यास का सारतत्त्व यही है कि इस मानवीय व्यक्तित्व से तादात्म्य का त्याग किया जाए, तथा इससे जुड़े सभी पक्षों यथा शरीर, मन, बुद्धि, स्मृति एवं कल्पना से तादात्म्य का भी त्याग किया जाए।

आध्यात्मिक जीवन व्यतीत करने के लिए वन में, पर्वत शिखर पर अथवा गुफा में वास करना आवश्यक नहीं है। इसके लिए मिथ्या धारणाओं एवं मिथ्या मानवीय व्यक्तित्व से तादात्म्य का त्याग आवश्यक है। आध्यात्मिक जीवन व्यतीत करने के लिए अभिमान, अहंकार, कामना, ममता एवं आसक्ति के त्याग की आवश्यकता है।

श्रीमद्भगवद्गीता के अठारह अध्यायों में 'निर्मम', 'निर्मोह', 'अनासक्ति' शब्दों पर पुनः पुनः बल

दिया गया है। इस प्रकार वास्तविक त्याग एवं संन्यास का अभिप्राय इन मिथ्या धारणाओं का त्याग करना है— ''मैं मनुष्य हूँ। मैं एक शारीरिक, भावनात्मक एवं बौद्धिक प्राणी हूँ। मैं भगवान् से, तथा अन्य समस्त प्राणियों से पृथक् हूँ।'' यही धारणाएँ अज्ञान का स्वरूप है। यही बन्धन है, यही संसार है। यही प्रपंच है, यही माया है। इनका त्याग ही वास्तविक संन्यास है।

अज्ञान एवं मानवीय व्यक्तित्व से तादात्म्य के कारण उत्पन्न, अहंकार का त्याग ही संन्यास है। अहंकार से उत्पन्न स्वार्थ का त्याग ही संन्यास है। अहंकार अर्थात् 'मैं' के एक दूसरे पक्ष 'मेरे-पन' एवं आसक्ति का त्याग ही संन्यास है। अहंकार, आसक्ति एवं स्वार्थ के परिणामस्वरूप उत्पन्न असंख्य इच्छाओं-कामनाओं का त्याग ही सच्चा संन्यास है।

समस्त सांसारिक इच्छाओं का त्याग करने के पश्चात्, साधक के हृदय में केवल एक संकल्प, एक स्पृहा शेष रह जाती है वह है— भगवान् के दिव्य चरणकमलों के प्रति अनन्य भक्ति की इच्छा, उनकी अपरोक्षानुभूति, उनके साक्षात्कार की इच्छा। ''मैं केवल एक उपकरण हूँ; जो भी कार्य होता है, वह आप ही करते हैं''— जब यह विचार साधक की चेतना में दृढ़ता से स्थापित हो जाता है, तो उसके हृदय में अपना कोई संकल्प, कोई इच्छा शेष नहीं रह जाते हैं। यही संन्यास की, वास्तविक त्याग की अवस्था है।

भगवान् आप सब पर अपने अनुग्रह की वृष्टि करें जिससे कि आप उन सत्यों पर चिन्तन-मनन कर सकें जिन्हें श्री गुरुदेव की प्रेरणा से आज प्रातःकाल आपके समक्ष रखा गया है । सर्वशक्तिमान् प्रभु की दिव्य कृपा से आप एक सच्चे साधक, सच्चे भगवद्भक्त, सच्चे त्यागी-संन्यासी तथा आध्यात्मिक पथ के सच्चे पथिक बनें। भगवान् के विपुल आशीर्वाद आप सब पर हों।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

शिष्य के लिए गुरु की कृपा आवश्यक है। इसका अर्थ यह नहीं है कि शिष्य आलसी बन कर इस आशा में बैठ जाये कि गुरु अपने-आप ही उसको समाधि में पहुँचा देगा। गुरु स्वयं साधक के लिए साधना नहीं कर सकता। गुरु के कमण्डलु के जल की बूँद से आध्यात्मिक प्राप्ति की आशा तो मूर्खता ही है। गुरु साधक का पथ-प्रदर्शन कर सकता है, शंकाओं का निवारण कर सकता है, मार्ग प्रशस्त कर सकता है, बाधाओं एवं प्रलोभनों को दूर कर उसके पथ को प्रकाशित कर सकता है; परन्तु अपने मार्ग पर कदम रख कर स्वयं साधक को ही चलना होता है।

आध्यात्मिक उन्नति के लिए गुरु तथा शास्त्रों के उपदेशों में अटूट एवं निश्चल श्रद्धा, तीव्र तथा दृढ़ वैराग्य, मुमुक्षुत्व, दृढ़ संकल्प, लौह निश्चय, अदम्य धैर्य, अविचल संलग्नता, घड़ी के समान नियमितता तथा शिशुवत् सरलता की आवश्यकता है।

मैं जून १९२४ को ऋषिकेश पहुँचा तथा उसको अपना चिर-अभिलाषित स्थान पाया। मेरे गुरु ने दीक्षा के साथ प्रचुर आशीर्वाद तथा आध्यात्मिक बल प्रदान किया। गुरु केवल इतना ही कर सकते हैं। तीव्र एवं कठोर साधना तो साधक को ही करनी पड़ती है।

स्वामी शिवानन्द

संन्यास की महिमा

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

आध्यात्मिक निवृत्ति या संन्यास, इस सत्य के आलोक में कि 'वास्तविक सत्ता एक ही है', विविधता और द्वैत चेतना की वैधता को नकारना है। वास्तविक सत्ता की तात्त्विक अवस्था के विवेकपूर्णबोध का अर्थ, इन्द्रिय-ग्राह्य प्रतीति की स्थिति का निषेध है, जो कि वास्तविकता की प्रकृति के पूर्णतया विपरीत है।

जीवन में उच्चतर उद्देश्यों की आकांक्षा के लिए, सीमित जीवन की निम्न स्थिति में परिवर्तन और उत्कृष्टता की आवश्यकता होती है। नश्वरता और अमरत्व पूर्णतः विरोधाभासी हैं। जहाँ एक है, वहाँ दूसरा नहीं है। जब तक जीव का, वस्तुओं की विविधता में विश्वास है, तब तक अमरता का साम्राज्य उसकी पहुँच से परे ही रहेगा। पूर्ण सन्तुष्टि और आदर्श दिव्य जीवन, पारलौकिक अस्तित्व की अनुभूति के अतिरिक्त सम्भव नहीं है। यह प्रत्यक्ष अस्तित्व की समग्रता से परे जाना है, यह शाश्वत जीवन की प्राप्ति है, और इसे, स्वयं को, विविधता की भावना से, निर्दयतापूर्वक अलग कर के ही प्राप्त किया जा सकता है।

संन्यास, तीनों लोकों की, उनकी सामग्री सहित, अस्वीकृति है। राग और द्वेष, आकर्षण और प्रतिकर्षण, भ्रम का एक जाल है, जो कि आत्मा की, अनन्त की ओर प्रगति में बाधा डालता है। ये गाँठें जिनके साथ व्यक्ति पृथ्वी से बँधा हुआ है, इनको टुकड़े-टुकड़े कर दिया जाना चाहिए और व्यक्ति के, दिव्यता की ड्योढ़ी पर पदार्पण करने से पहले ही, उसकी विविधता की भावना को छिन्न-भिन्न कर देना चाहिए। सीमित सुख और अनन्त आनन्द एक साथ नहीं मिल सकते। जहाँ काम है, वहाँ राम नहीं हैं।

आध्यात्मिक प्रवीणता के लिए, स्वार्थ और अहंकार का पूर्ण समर्पण, सत्य का साक्षात्कार करने की प्रक्रिया द्वारा माँगी जाने वाली पूर्वापेक्षा है। सत्य, स्वार्थी व्यक्तित्व को पोषित नहीं करता है और यह चेतना का विस्तार ही है जो कि अनन्त आनन्दमय अस्तित्व का मार्ग प्रशस्त करता है।

श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती जी महाराज हमारे सामने, ब्रह्म में अचल स्थिति और प्रत्यक्ष जगत् के प्रति आसक्ति के पूर्ण निषेध के अनुकरणीय आदर्श हैं। उन्होंने स्वयं अपने जीवन के माध्यम से हमें दिखाया है कि बुद्ध क्या थे, भर्तृहरि क्या थे और गीता का 'कमल-पत्र' क्या है। वैराग्य की धधकती ज्वाला, और जीवन के मायिक, व्यवसायों से निवृत्त, वास्तव में श्री स्वामी जी अपने आपमें आध्यात्मिक ज्ञान की अथाह गहराई का प्रतीक हैं जो कि हमें प्राचीन ऋषियों का स्मरण करातीं हैं। वे सन्त, नश्वर काया के आवरण से, स्वयं को दूसरों से गुप्त रखकर, मौन रहते हुए, दिव्यता के प्रकाश में विचरते थे और जिनके क्रियाशील स्पन्दन, पावन ऋषिकेश की निर्मलता को अब भी बनाए हुए हैं।

श्री स्वामीजी का पवित्र नाम, ऐसी चुम्बकीय शक्तियों से युक्त है, जो कि प्रायः केवल एक आदर्श परमहंस में ही मिलतीं हैं। यह ऐसे कई लोगों के लिए एक सान्त्वना है, जो कि जीवन के उच्च आह्वान के प्रति

'संन्यास रजत जयन्ती' १९४८ की पुस्तिका से उद्धृत आलेख का अनुवाद

परम श्रद्धेय गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का संन्यास दीक्षा शताब्दी वर्ष

क्रियाशील हो सकते हैं। उन्होंने एक यशस्वी जीवन जिया है, जो सर्वोच्च उद्देश्य के प्रति अपने समर्पण में, कई भटकी हुई जीवात्माओं के लिए, एक उज्ज्वल प्रकाश पुञ्ज बन गया है और अब इस बात को पच्चीस वर्ष हो गए हैं जब श्री स्वामी जी ने आध्यात्मिक साधकों की पुकार का उत्तर देना प्रारम्भ किया था। उन्होंने सोचा कि जिसने नश्वर अस्तित्व की बेड़ियाँ तोड़ दी हैं, उसे दूसरों को भी जन्म और मृत्यु के चक्र के कारागार से मुक्त कराना होगा। उन्होंने यह कर दिखाया है, और उन्होंने हमें सिखाया है कि इस कार्य को कैसे करना है।

स्वामी शिवानन्द जी के महान् संन्यास का रजत जयन्ती समारोह, एक ऐसे सन्त के जीवन के इतिहास में, एक युगान्तकारी उत्सव है, जिन्होंने न केवल स्वयं को अमर बनाया अपितु अन्य साधकों को भी मृत्यु के मुख में जाने से बचाया है! यह उनके संन्यास का वैभव और उनके आध्यात्मिक प्रकाश की आभा है, जिसने सुषुप्त आत्माओं रूपी कई बन्द कोपलों को खोल दिया है। उन्होंने स्वयं को सभी के लिए प्रिय बना लिया है, क्योंकि उन्होंने जीवन के उस मूल रस में गहराई तक डुबकी लगाई है, जो कि सभी प्राणियों के अन्तर्मन में स्फुरित होता है।

गुरु इस संसार में कई हैं, लेकिन ऐसे गुरु दुर्लभ हैं जो पृथ्वी पर और यहाँ तक कि स्वर्ग में भी, जीवन के प्रति आसक्ति को त्याग देते हैं, और स्वयं को परम तत्त्व में संस्थित करते हैं और दूसरों को भी जीवन की तीर्थ यात्रा के उस अन्त की ओर प्रेरित करते हैं। क्या वे वास्तविक उद्धारकर्ता नहीं हैं जिनकी हमें आराधना और सेवा करनी चाहिए? उनमें से एक हैं श्री स्वामी शिवानन्द जी, जिनका अनुसरण हमें करना होगा, यदि हम स्वयं की रक्षा करना चाहते हैं। शाश्वत जीवन के लिए उनके संन्यास की स्मृति में और उनके धन्य आदर्श का अनुपालन करते हुए, हमें स्वार्थपूर्ण अहंकार को त्यागना होगा, निम्न व्यक्तित्व के आदेशों के अनुसार कार्य करने को अस्वीकृति देनी होगी और आध्यात्मिक यथार्थता की चेतना में स्वयं को डुबाने के लिए संघर्ष करना होगा।

ॐ तत्सत्

(अनुवादिका : अल्का सुरेश बुद्धिराजा)

रोगियों, निर्धनों तथा महात्माओं की सेवा करने से हृदय शुद्ध होता है। सारे दैवी गुणों— जैसे करुणा, दया, सहानुभूति, उदारता आदि के विकास के लिए यह सुन्दर क्षेत्र है। इससे अहंकार, स्वार्थ, घृणा, लोभ, क्रोध, द्वेष इत्यादि दुर्गुणों एवं विकारों को नष्ट करने में सहायता मिलती है। महात्माओं तथा निर्धन ग्रामीणों को उचित उपचार की सुविधा प्राप्त नहीं थी। बद्रीनाथ तथा केदारनाथ जाने वाले सहस्रों यात्रियों को औषधि की आवश्यकता भी होती थी; अतः मैंने 'सत्य सेवाश्रम' नामक एक छोटा-सा औषधालय चलाया जो लक्ष्मणझूला में बद्री-केदार के पैदल रास्ते में पड़ता था। मैं बड़े प्रेम तथा श्रद्धा के साथ महात्माओं की सेवा किया करता था। मैंने गम्भीर रोगियों के लिए दूध तथा अन्य विशेष आहार का भी प्रबन्ध किया था। समुचित निष्काम सेवा-भाव से आध्यात्मिक उन्नति शीघ्र ही हो जाती है।

स्वामी शिवानन्द

स्वामी शिवानन्दजी – मूर्तिमान दिव्यता

परम पूज्य श्री स्वामी वेंकटेशानन्द जी महाराज

किसी दिव्य व्यक्तित्व के महत्त्व को उस समय जान पाना वास्तव में कठिन होता है, जब वह स्वयं हमारे मध्य सशरीर विद्यमान हों। भगवान् श्री कृष्ण के दिव्यत्व को उनके जीवन काल में बहुत ही कम लोग पहचान सके थे। अवतार को पहचान सकने की यह दृष्टि प्राप्त होना भी वस्तुतः स्वयं भगवान् द्वारा अपने अवतरण के उद्देश्य की पूर्ति हेतु कतिपय चयनित लोगों को प्रदान किया गया सौभाग्य ही होता है।

१

अवतार-पुरुष कौन है?

अवतार शब्द का अर्थ स्वयं में ही निहित है- अवतरण अर्थात् सर्वशक्तिमान् परमात्मा का अपने परमपद से उतर कर आना। यह ऐसे ही है मानो भगवान् का भक्त की आर्त पुकार सुन कर परमधाम को छोड़ देना और मनुष्य लोक में मनुष्य के रूप में लोगों के मध्य में रहना और इस प्रकार लोगों को मनुष्य जीवन के परम लक्ष्य, ईश्वर-साक्षात्कार के पथ पर अग्रसर करना। अवतार, भगवान् का मानव जाति को संचालित करने वाले नियमों, जिन पर अन्यथा उनका लोकातीत नियन्त्रण होता है, उनके अनुकूल किया जाने वाला एक स्वैच्छिक कार्य है।

अवतार-पुरुष अपने परमात्मा होने के बोध से अनभिज्ञ भी हो सकता है। भगवान् श्री कृष्ण अपनी दिव्यता के प्रति पूर्णतया भिज्ञ थे। तथापि इस पूर्णावतार ने भी लौकिक प्राणियों के नियमानुसार भोजन किया, प्यास मिटाने के लिए जल पिया, आराम, निद्रा इत्यादि सब कुछ किया। भगवान् श्रीराम अपने दिव्यत्व के सम्बन्ध में पूर्णतया अनभिज्ञ प्रतीत होते थे। यह अनभिज्ञता जानबूझ कर व्यक्त की गयी हो अथवा धारण की गयी भूमिका के साथ क्षण भर के लिए जाने-अनजाने तादात्म्य हो जाना, यह कोई विशेष महत्त्व नहीं रखता। भगवान् द्वारा अपने अवतार को दिया गया बल परम दिव्य है। अवतार की धारिता विशेष रूप से दिव्य है। और अवतार निश्चित रूप से अपने अवतरित होने के लक्ष्य को प्राप्त करता है, भले ही भगवान् होने की भिज्ञता हो या न हो। प्रतीत होती इस क्षणिक अनभिज्ञता में भगवान् की लीलाएँ अत्यन्त आनन्ददायक हैं।

अवतार जाने-अनजाने कुछ समय के लिए पूर्णतया मनुष्य बन जाता है (उदाहरणार्थ श्रीराम)। किन्तु क्योंकि किसी उद्देश्य विशेष को ले कर यह अवतरण होता है, इसलिए वह मानव रूप से बँधता नहीं। यहाँ उनमें एक दोहरी धारा प्रतीत होती है— एक परमात्मा, जो दूसरों की तुलना में अवतार-पुरुष में अधिक प्रकट होता है और द्वितीय मानवीय। क्योंकि अवतार में दिव्यता का बहुत अधिक अनुपात है, यह मानवीय पहलू पर शासन करता है। इसके मानवीय गुणों में भी दिव्यता का रंग है। इसलिए हम इनमें नैतिक पूर्णता और नैतिक उत्कृष्टता के साथ साथ दैवी सम्पत्ति की प्रचुरता पाते हैं।

यदि अवतार-पुरुष मनुष्यों के मध्य ही का एक पुरुष हो तो हम उसे कैसे पहचानेंगे?

'लाइफ आफ स्वामी वेंकटेशानन्द' पुस्तक से उद्धृत आलेख का अनुवाद

जब आप किसी अवतार-पुरुष की खोज करते हैं, तो अलौकिक, अतिमानवीय विशेषताओं (उदाहरणार्थ नरसिंह अवतार) या चमत्कारी व्यक्ति की खोज न करें। यदि केवल चमत्कारपूर्ण और अलौकिक विशेषताएँ ही अवतार के लक्षण हैं, तो हमें सूर्य और चन्द्रमा, कुबेर और भगवान् शिव के समान शक्तियों वाले दश शीश और बीस भुजाओं वाले रावण को भी श्रीराम से अधिक अवतार मानना चाहिए, किन्तु इसके विपरीत हम रावण को राक्षस मानते हैं।

आप एक पल के लिए यदि नौ अवतारों पर विचार करें, तो देखेंगे कि अमानवीय अवतारों के दिन बीत चुके हैं। मत्स्य, नरसिंह, वामन को सदाचारी पुरुषोत्तम श्रीराम और गोपकुमार श्रीकृष्ण ने स्थानान्तरित किया। ये दोनों जितने दिव्य थे, उतने ही मानवीय भी थे। इसलिए यह आवश्यक है कि हम किसी अवतार के मानवीय आचरण से भ्रमित न हों। भगवान् श्रीकृष्ण को आज के किसी भी बालक के समान माखन अति प्रिय था। श्रीराम अपनी पत्नी के वियोग में उतने ही दुःखी थे जितना आज का कोई भी प्रेमी पति होता। वास्तव में, यहाँ भी अवतार-पुरुष का अपना दिव्य उद्देश्य है। मानवीय स्वभाव की ऐसी अभिव्यक्ति द्वारा वह अपने भक्तों को विभिन्न प्रकार से अपनी पूजा करने के प्रचुर अवसर प्रदान करते हैं। कितने ही भक्त भगवान् श्रीकृष्ण की बालसुलभ लीलाओं की महिमा गाते हुए भावसमाधि में प्रवेश कर चुके हैं! श्रीराम द्वारा सीताजी के विरह की पीड़ा का वर्णन करते हुए वाल्मीकि काव्यात्मक आनन्द की किस ऊँचाई तक पहुँच गए हैं! इसलिए अवतार-पुरुष का कोई भी कार्य अन्ततः महत्त्वहीन नहीं होता।

अवतार की पहचान उसके कर्मों से होती है। क्या उसने भगवान् का प्रण— धर्म संस्थापन (शाश्वत धार्मिकता की पुनर्स्थापना) का कार्य पूर्ण किया है? यह जितना अधिक प्रभावशानी ढंग से किया गया है, उतनी ही अधिक सम्भावना है कि वह अवतार है।

एक व्यक्ति नैतिक रूप से परिपूर्ण हो सकता है, किन्तु वह तब तक केवल एक सन्त व्यक्ति है अवतार नहीं, जब तक कि वह संसार को प्रभावित नहीं करता और जगत् में धर्म संस्थापन नहीं करता। भगवान् श्रीराम के सम्बन्ध में ऐसा हुआ कि उनके आचरण मात्र को एक कल्याणकारी प्रभाव माना जाने लगा, जिसने मानवता को गहराई से प्रभावित किया, यद्यपि केवल इस तथ्य के लिए उन्हें अवतार नहीं माना जाता कि उन्होंने धर्म के सबसे बड़े अपराधी रावण को मार डाला और धार्मिकता पर आधारित आदर्श राज्य, रामराज्य की स्थापना की। धर्म संस्थापन करना सदा से अवतार की कसौटी रही है।

राजा हरिश्चन्द्र का उदाहरण ले लीजिए। यदि व्यक्तिगत नैतिक उत्कृष्टता ही अवतारवाद की कसौटी होती, तो उसे अवतार होना चाहिए, किन्तु ऐसा नहीं है, भले ही वे स्वयं एक पूर्ण सत्यवादी व्यक्ति का शाश्वत उदाहरण थे किन्तु उन्होंने भगवान् श्रीकृष्ण और श्रीराम की भाँति कोई धर्म संस्थापन नहीं किया था।

इस सन्दर्भ में भगवान् श्रीकृष्ण भिन्न हैं। कोई भी व्यक्ति उनके आचरण में दोष निकाल सकता है। किन्तु उन्होंने सभी असुरों का नाश करने के अतिरिक्त, मानवता को अमूल्य आध्यात्मिक निधि, श्रीमद्भगवद्गीता भी दी है, जो आने वाले समय में धर्म के प्रकाश-स्तम्भ के रूप में बनी रहेगी। इसलिए उन्हें अवतार माना जाता है, न कि

केवल इसलिए कि उन्होंने अपनी छोटी अंगुली पर गोवर्धन पर्वत को उठा लिया था अथवा वे चतुर्भुजाधारी थे और चारों हाथों में शंख,चक्र, गदा इत्यादि धारण किए हुए थे, क्योंकि एक अन्य राक्षस का रूप बिल्कुल वैसा ही था और उसने स्वयं श्रीकृष्ण का रूप धारण कर लिया था। धर्म संस्थापन ही वास्तविक कसौटी है।

धर्म स्थापना के बिना, केवल नैतिक उत्कृष्टता या आत्म-साक्षात्कार प्राप्ति किसी को महान् सन्त ही बनायेगा। अवतार-पुरुष और सन्त में अन्तर है। अवतार-पुरुष मानव रूप में ईश्वर है। आत्म-साक्षात्कार प्राप्त सन्त ईश्वर-चेतना सम्पन्न व्यक्ति होता है। प्रथम उदाहरण में वह अवतरणों में से एक है। द्वितीय में अवरोहण में से एक है। पहले सन्दर्भ में, ईश्वर एक सिद्ध-पुरुष के रूप में अवतरित होता है। दूसरा एक साधक है जिसने कठोर प्रयास के माध्यम से सिद्धि प्राप्त की है। भले ही एक अवतार-पुरुष भी साधना में संलग्न हो सकता है और सिद्धि के लिए प्रयास करता प्रतीत हो सकता है, तथापि ऐसा केवल इसलिए होता है :

यद्यदाचरति श्रेष्ठस्तत्तदेवेतरो जनः।
स यत्प्रमाणं कुरुते लोकस्तदनुवर्तते।।

(गीता अध्याय ३, श्लोक २१)

लोगों को महान् व्यक्ति के आचरण से मार्गदर्शन मिलता है, उनके द्वारा प्रतिपादित सिद्धान्त वह मार्ग है जिस पर मानव जाति चलती है।

अवतार-पुरुष भगवान् श्रीकृष्ण की तरह, ऐसा मानते हैं कि, '**मम वर्त्मानुवर्तन्ते**' लोग मेरे पथ का अनुसरण करेंगे, वे मेरा अनुकरण करने का प्रयास करने लगेंगे और दुःखी होंगे क्योंकि उन्हें आशा होगी कि सिद्धियाँ बिना प्रयास के ही उनकी गोद में आ जायेंगी। इस अधःपतन को रोकने के लिए अवतार-पुरुष स्वयं उस आचरण का उदाहरण प्रस्तुत करते हैं, जिसका उपदेश देने के लिए वे आये हैं। वे भी तप और साधना में लीन रहते हैं। किन्तु एक सन्त के लिए वर्षों का परिश्रम आवश्यक है। यह वह सहजता है जिसके साथ अवतार-पुरुष पूर्णता के उस शिखर पर चढ़ जाते हैं जिससे पूर्णता स्वयं उन्हें स्वाभाविक लगती है और उसे बनाए रखने में उन्हें और अधिक संघर्ष की आवश्यकता नहीं होती जैसा कि एक सन्त के लिए होता है जिसे विदेह पद तक, कैवल्य पद तक सावधान रहना पड़ता है। अवतार-पुरुष के लिए पथ और परिणति नयी नहीं है इसलिए वह दृढ़ (किन्तु तीव्र और हल्के प्रतीत होने वाले) कदमों से चलता है। औरों से बात करते समय वह पथ और लक्ष्य के विषय में निर्भीक एवं सुनिश्चित होता है। सन्त शास्त्रों के आधार पर बोलते हैं। अवतार-पुरुष स्वयं ही प्राधिकारी है, यद्यपि वह अपने मानव वेश को उचित ठहराने के लिए धर्मग्रन्थों की प्रशंसा कर सकता है। एक सन्त स्वयं को धर्म में स्थापित करने का प्रयास करता है। अवतार-पुरुष, जिसके श्वासों में धर्म है, उस धर्म को संसार में स्थापित करने हेतु यहाँ आया है।

इसलिए अवतार को इस एक सुनिश्चित परीक्षण से पहचानना चाहिए— क्या उसने धर्मसंस्थापन के लिए कार्य किया है, क्या उसने विश्व की एकजुटता के लिए कार्य किया है, क्या उसने मानवता को धार्मिकता के मार्ग पर ले जाने के लिए कुछ किया है? यदि हाँ, तो किस स्तर तक? उसकी धर्मसंस्थापन की तीव्रता जितनी अधिक होगी, वह उतना ही अधिक निश्चित रूप से एक अवतार है और उतनी ही अधिक उसमें ईश्वर की अभिव्यक्ति है।

जिस प्रकार भगवान् श्रीकृष्ण ने अपने समय में असुरों का विनाश करके न केवल धर्म की स्थापना की अपितु भविष्य के लिए श्रीमद्भगवद्गीता का शाश्वत उपदेश भी दिया। इसलिए उन्हें पूर्णावतार माना जाता है।

२

इस दृष्टि से, इसमें अति अल्प सन्देह हो सकता है कि श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज भगवान् के अवतार हैं। मलाया में पीड़ित मानवता की पर्याप्त अवधि तक कठिन एवं निःस्वार्थ सेवा के पश्चात् उन्होंने संन्यास ग्रहण कर लिया; अड़तीस वर्ष की उन्नत आयु में वे यद्यपि निवृत्ति मार्ग में अभी नवदीक्षित ही प्रतीत होते थे तथापि उनमें एक ऐसी तीव्र लगन थी जो उनके साथी साधकों के लिये ईर्ष्या का कारण हो सकती थी। वे अन्य किसी भी सांसारिक कार्य (भले ही अच्छे और महान् हों) में अपनी शक्ति अपव्यय करने से पहले ही युवावस्था के पूर्ण विकास में, साधना के शिखर पर पहुँच गए। इस आध्यात्मिक पथ पर उनसे वरिष्ठ साधक निवृत्ति पथ के इस नवदीक्षित को उल्कापिण्ड की तीव्र गति से आगे बढ़ते, शिखर तक पहुँचते और करुणा एवं विनम्रता के साथ मुस्कुराते हुए देख कर आश्चर्यचकित रह गए, उन्होंने उनको प्रणाम किया और कहा, 'वह मनुष्य नहीं हैं।'

शिव ने १९२४ में संन्यास ग्रहण कर लिया था; १९३६ में उन्हें व्यापक रूप से एक महान् योगी, सिद्ध-पुरुष, एक जगत्-गुरु के रूप में जाना जाने लगा था। उन्हें पहले से ही एक आध्यात्मिक मार्गदर्शक माना जाता था। उन्होंने मानवता की अधिक व्यवस्थित रूप से सेवा करने हेतु १९३६ में दिव्य जीवन संघ की स्थापना की (उनकी यह सेवा कुछ और नहीं अपितु धर्मसंस्थापना ही थी)। गत दश वर्षों से भी अधिक समय में दिव्य जीवन मिशन जिस तीव्र गति से बढ़ा है, वह सभी जानते हैं। जो लोग कुछ समय के बाद आश्रम में आते हैं, वे आश्चर्यचकित हो कर कह उठते हैं, 'आपने तो वन को स्वर्ग बना दिया है! स्वामीजी ने १९२४ में केवल एक कौपीन के साथ ऋषिकेश में प्रवेश किया था, अपने सत्संकल्प मात्र से उन्होंने इतने अल्प समय में अपने चारों ओर एक महान् संस्था का निर्माण कर लिया है! निश्चित रूप से केवल ईश्वर ही यह सब कर सकता है!' यह अभिव्यक्ति प्रायः आश्रम के सर्वाधिक प्रतिष्ठित आगन्तुकों के हृदय से निकलती है। जो लोग उनके निकट सान्निध्य में हैं, जो उनके मार्गदर्शन के अनुसार कार्य करते हैं, वे प्रायः इस बात से आश्चर्यचकित रह जाते हैं कि वे विश्वव्यापी संस्था के कार्यों को चलाते कैसे हैं। इस संस्था का अस्तित्व ही उनके लिए एक चमत्कार है। वित्तीय विशेषज्ञों का तो यह मानना है कि संस्था को बहुत पहले ही बन्द कर देना जाना चाहिए था! फिर भी देखें कि यह हर दिन महिमा से भी और महान् महिमा की ओर फल-फूल रही है!

ये सभी चमत्कारी विशेषताएँ हैं, अलौकिक विशेषताएँ हैं, इसमें कोई सन्देह नहीं है। यद्यपि सर्वोच्च महिमा यह है कि शिव के लिए ये सभी कुछ (संस्था, आश्रम, भौतिक संसाधन और जनशक्ति इत्यादि) केवल उपकरण हैं जिनके साथ उन्होंने अपने लक्ष्य-धर्मसंस्थापन को आगे बढ़ाया। 'मैं इमारतें बेच दूँगा, मैं आप सभी को भिक्षा के लिए अन्नक्षेत्र में ले जाऊँगा और इस तरह भोजन पर हमारा व्यय समाप्त हो जायेगा, किन्तु आध्यात्मिक ज्ञान के प्रसार का कार्य चलते रहना

चाहिए!' ये शब्द उनके मुख से प्रायः सुने जाते थे, विशेष रूप से जब वित्तीय संकट ने संस्था को बंद कर देने का भय उत्पन्न कर दिया था। धर्मसंस्थापन शिव का जीवन-श्वास है।

यदि हम थोड़ा विचार करें, तो हम तत्काल उस दिव्य ज्ञान को जान-समझ जायेंगे जिसने उन्हें सरल अंग्रेजी में लिखने के लिए प्रेरित किया होगा। इस विदेशी भाषा के माध्यम से ही हमें विदेशी संस्कृति प्राप्त हुई। प्रत्येक भारतीय को यह ज्ञात है कि हमारे नेता इसे हिन्दी से बदलने के लिए संघर्ष कर रहे हैं। शिव ने समस्या को ही समाप्त कर दिया, 'यदि अंग्रेजी वह भाषा है जो हमारे युवाओं का मस्तिष्क घुमा देती है, तो उन्हें उसी भाषा में सर्वोत्तम विचार प्रदान करें।' यह आज के अंग्रेजी शिक्षा प्राप्त पुरुष और महिलाएँ ही हैं जो धर्म से भटक रहे हैं। धर्मसंस्थापन को अपने प्रयासों द्वारा सहज रूप से उनके प्रति निर्देशित करना चाहिए। और शिव बिल्कुल यही कर रहे हैं। इन अंग्रेजी पढ़े-लिखे लोगों को धर्म के मार्ग पर लाना उनका लक्ष्य है। यही लोग हैं जो अच्छे लोगों को भ्रमित करते हैं और अधर्म फैलाते हैं। शिव उनके मध्य कार्य करते हैं। सहस्त्रों रूपान्तरित हो गए हैं। असंख्य युवकों और युवतियों को अधर्म की पकड़ से बचाया गया है। यदि हम शिव की कार्य-पद्धति का सूक्ष्मता से विश्लेषण करें तो हम पायेंगे कि उन्होंने अपनी पुस्तकों को आध्यात्मिक प्रहरी बना कर हर उस द्वार पर रखा है, जिसके माध्यम से अधर्म मनुष्य पर आक्रमण कर सकता है। धर्म संस्थापन शिव का एकमात्र लक्ष्य रहा है।

३

अखिल भारतीय यात्रा ने पर्याप्त प्रमाण प्रस्तुत किये हैं कि शिव धर्म संस्थापन के अवतार हैं। उन्होंने यात्रा के प्रारम्भ में ही स्पष्ट कर दिया था कि वह मानवता की सेवा करने, आध्यात्मिक ज्ञान का प्रसार करने के लिए यात्रा कर रहे हैं। हर केन्द्र पर लोगों ने एक हृदय झकझोर देने वाला चमत्कार देखाः शिव का शरीर दुर्बल हो गया था, उनका कण्ठ अत्यधिक क्षतिग्रस्त हो चुका था, स्वर तन्त्र लगभग टूट गए थे, फिर भी शिव उत्साहपूर्वक मुस्कुराये (निश्चय ही जैसा कि चिकित्सकों ने बताया) और जब वे श्रोताओं के सम्मुख हुए तो प्रसन्नतापूर्वक उन्हें उनकी आत्मा के लिए सर्वोत्कृष्ट समृद्ध भोजन परोसा। श्रोता भले ही थक गए होंगे, एक समारोह से दूसरे में जाते-जाते और बैठे-बैठे शिव के प्रवचन सुनते हुए जो कि पूर्णतया रोमांचकारी और मनमोहक थे, किन्तु शिव प्रातः के पुष्प के समान प्रफुल्लित थे (और यह भी तब, जबकि उनका शरीर ज्वर से ग्रस्त था)! गोस्वामी गणेश दत्तजी जैसे सक्रिय आध्यात्मिक प्रचारक ने इसे स्वीकार किया और इसकी प्रशंसा की। आयोजक और मंच पर शिव के आसपास बैठे लोग प्रायः शिव द्वारा स्वयं पर डाले जा रहे असाधारण तनाव से घबरा रहे थे, किन्तु स्वयं शिव को अपने कण्ठ की कोई चिन्ता नहीं थी। धर्म संस्थापन हेतु ईश्वरीय इच्छा उनके लिए स्वामी थी और अपना शरीर एक सेवक। इसका पालन करना ही था, और उन्होंने आज्ञा का पालन किया।

पुनश्चः, यह धर्म संस्थापन की इच्छाशक्ति ही थी जिसने लाखों लोगों को उनकी ओर आकर्षित किया, लाखों लोग जो पहले कभी उनसे मिले नहीं थे, उनके सम्बन्ध में सुना तक नहीं था, वे सब वहाँ थे क्योंकि दैवी इच्छा को पूरा होना था। उन्होंने उनसे भगवान् का नाम

गाने के लिए कहा। उन्होंने उनसे उनकी अपनी भाषा में बात की— ऐसी भाषा जिसे वे समझ सकें, उन्होंने उनसे भगवान् के निर्देश गाने के लिए कहा। यह अत्यन्त ध्यान देने योग्य एक महत्त्वपूर्ण बात है कि धर्म संस्थापन केवल उन लोगों को प्रवचन दे कर नहीं किया जाता है जिन्हें आप परिवर्तित करना चाहते हैं। सभागार छोड़ने पर वे आपके द्वारा कही गयी सभी बातें भूल सकते हैं। इसलिए शिव ने एक बहुत ही अनोखी विधि अपनाई थी। प्रायः विद्वान् पण्डित और जो शिव को अद्वैत वेदान्त की व्याख्या करते हुए सुनने आये थे, वे तब आश्चर्यचकित रह गए जब शिव ने गाना आरम्भ कियाः

'थोड़ा खाओ', 'थोड़ा पीयो',
'थोड़ी बात करो', 'थोड़ा सोओ'

इस गम्भीरता के साथ वे केवल वेद-मन्त्रों से ही जुड़ सकते थे। और जब शिव ने दर्शकों से इस अनोखे कीर्तन को अपने साथ दोहराने के लिए कहा तो वे आश्चर्य में डूब गए। उन्होंने कल्पना भी नहीं की थी कि दर्शकों पर इसका कितना गहरा प्रभाव पड़ने वाला है। गीत की नवीनता ने ही इसे श्रोताओं के हृदयों में बसा दिया। बच्चों ने इसे कण्ठस्थ कर लिया और उसी दिन से इसे गाना आरम्भ कर दिया— क्योंकि गीत उनके मन को भा गया था (भले ही उन्हें इसका अर्थ समझ में आया हो या नहीं)। अखिल भारतीय यात्रा के समापन के बाद आश्रम में आने वाले सभी लोगों ने शिव के इस अनोखे कीर्तन की प्रशंसा की। वे अब स्वीकार करते हैं कि इन गीतों का लोगों पर सबसे गहरा प्रभाव था। इसी प्रकार अन्य गीतों, 'सौंग ऑफ एटीन इटीज़', 'सौंग ऑफ गोविन्दा', 'सांग ऑफ इन्स्ट्रक्शंस' आदि के साथ हुआ। एक सन्त सार्वजनिक रूप से ऐसे गीत गाने से घबराता है कि कहीं उसकी प्रतिष्ठा प्रभावित न हो जाये! एक अवतार-पुरुष जानता है कि वे और वे अकेले ही उसके उद्देश्य अर्थात् धर्म संस्थापन की पूर्ति करेंगे।

वे, जिनकी जीवन-श्वास ही धर्म संस्थापन है, जैसा कि शिव का है, वह अवतार-पुरुष के अतिरिक्त अन्य कोई नहीं है।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

मुझे सदैव एकान्त में मौन-साधना प्रिय थी। दिन में मैं जिज्ञासु साधकों के लिए थोड़े समय कुछ लेख एवं पत्र लिख दिया करता था। मैं मिट्टी के तेल का प्रयोग प्रकाश के लिए नहीं करता था, क्योंकि मैं रात्रि में कभी कोई काम नहीं करता था। मैं प्रातः केवल एक घण्टे के लिए कुटीर से बाहर आता था, उस समय मैं रोगियों में औषधियों का वितरण करता, कुटीर के सामने बरामदे में तेजी के साथ टहलता, गंगा में स्नान कर क्षेत्र से भिक्षा लेने के लिए जाता था। ऋषिकेश में पैंतीस वर्षों के जीवन में यह कार्यक्रम मेरे लिए एक स्वभाव जैसा बन गया है। मैं मित्रों के साथ कभी भी व्यर्थ गपशप नहीं करता था। क्षेत्र जाने पर मैं मौन रहता था। लोगों से बचने के लिए मैं जंगल में एक छोटी पगडण्डी से हो कर ही टहलने के लिए जाता था। क्षेत्र जाने के समय मैं गहरी श्वास लेता था और मानसिक जप किया करता था।

स्वामी शिवानन्द

जगद्गुरु शंकराचार्य से विनम्र प्रार्थना

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

हे प्रभु शंकर ! हे परम श्रद्धेय आदि शंकराचार्य! आज के शुभ दिन ही, शताब्दियों पूर्व आप इस धरा पर अवतरित हुए थे, इस पावन दिवस पर हम आपके चरणकमलों में पुनः पुनः साष्टांग प्रणाम करते हैं। आप नास्तिकता का नाश करने, धर्म की संस्थापना करने, अद्वैत-वेदान्त की ध्वजा फहराने तथा मानवता की मोह एवं अज्ञान से रक्षा करने हेतु अवतरित हुए। आप हमारे रक्षक-उद्धारक हैं, आप जगद्गुरु हैं। आप समस्त जिज्ञासुओं-मुमुक्षुओं का घोर भवसागर से उद्धार करते हैं। आपको बारम्बार श्रद्धापूर्वक नमन-वन्दन।

हे प्रभु शंकर! आप कैलाशपति भगवान् शिव के साक्षात् अवतार हैं। हे सर्व-उद्धारक! आपकी जय हो। हे संन्यास-परम्परा के आदिगुरु! आपकी जय हो।

आप समस्त मनुष्यों के हृदयों में वास करते हैं। आप इस धरा के प्रत्येक प्राणी पर अपने अनुग्रह की वृष्टि करते हैं। आप कृपा एवं करुणा के मूर्तिमन्त विग्रह हैं। आप प्रत्येक साधक के सद्गुरु हैं। समस्त सन्त, महापुरुष, ज्ञानी, गुरुजन वस्तुतः आपका ही स्वरूप हैं।

आप शिवगुरु एवं आर्याम्बा की प्रिय सन्तान हैं। आप एक सिद्ध योगी हैं। मात्र सात वर्ष की आयु में आपने समस्त वेदों में प्रवीणता अर्जित की। ८ वर्ष की आयु में आपने संन्यास ग्रहण किया, सोलह वर्ष में अन्य समस्त धर्माधिपतियों से शास्त्रार्थ कर दिग्विजय प्राप्त की तथा चार सुप्रसिद्ध मठों की स्थापना की। आपने बत्तीस वर्ष की आयु में इस संसार से प्रस्थान किया। यही आपके महिमामय जीवन का संक्षिप्त-वृत्त है।

आप श्री गोविन्दपादाचार्य के शिष्य हैं। आपने प्रकाण्ड विद्वान् मण्डन मिश्र पर विजय प्राप्त की है। आप केवल-अद्वैत सिद्धान्त के प्रणेता हैं। आप सर्वज्ञ-पीठ पर आसीन हैं। आप समस्त यौगिक शक्तियों से सम्पन्न हैं। आप केरल प्रान्त की युवा-प्रतिभा हैं। आप केरल के गौरव एवं भारतमाता के प्रिय बालक हैं। आज अखिल विश्व आपकी महान् उपलब्धियों पर गौरवान्वित अनुभव करता है। आपने भारत भूमि के निवासियों के धार्मिक एवं आध्यात्मिक स्तर को अत्यन्त उच्च बना दिया है। हे सर्वज्ञ! आपकी जय हो।

हे जगद्गुरु! आपकी जन्म-जयन्ती के इस पावन दिन, हमारे अज्ञान, हमारी दुर्बलताओं, हमारे संकटो-कठिनाइयों का नाश करें। कष्टों एवं प्रलोभनों के समय हमारी रक्षा करें। हे प्रभु! हमें सदैव अपने इन बहुमूल्य ज्ञानपूर्ण वचनों का स्मरण कराते रहें—

जन्म दुःखं जरा दुःखं जाया दुःखं पुनः पुनः।
संसारसागरं दुःखं तस्मात् जाग्रत जाग्रत।।

कामक्रोधश्च लोभश्च देहे तिष्ठन्ति तस्कराः।
ज्ञानरत्नापहाराय तस्मात् जाग्रत जाग्रत।।

पुनरपि जननं पुनरपि मरणं पुनरपि जननी जठरे शयनम्।
इह संसारे बहु दुस्तारे कृपयाऽपारे पाहि मुरारे।।

'द डिवाइन लाइफ' १९४८ से उद्धृत आलेख का अनुवाद

इस वर्ष श्री शंकराचार्य जयन्ती १२ मई को है।

हमें आज के शुभ-दिवस 'विवेकचूड़ामणि', 'आत्मबोध' एवं तत्त्वबोध का ज्ञानामृत प्रदान करें। आप ही हमारे माता, पिता, बन्धु, सखा एवं गुरु हैं। दुःख, कष्ट एवं प्रलोभन के समय, हम अन्य किसकी शरण में जायें?

आप हम सबको विवेकवान बनायें। हमें 'साधनचतुष्टय' से सम्पन्न बनायें। हमें निवृत्ति-पथ पर चलने योग्य बनायें। हम, आपके असहाय बालक, आपसे इसी वरदान, इसी आशीर्वाद की याचना करते हैं।

हे जगद्गुरु शंकराचार्य! केवल आपकी कृपा द्वारा ही हम भगवद्-साक्षात्कार प्राप्त कर सकते हैं। केवल आपके अनुग्रह से ही, हम इस विशाल भवसागर से पार होने की आशा कर सकते हैं।

आप साक्षात् भगवान् शिव हैं। आप ही हमारे उद्धारक हैं। आपके चरणों में करबद्ध प्रार्थना है कि आप हमारा मार्गदर्शन करें, हमारी रक्षा करें, हम सबको प्रबोधन प्रदान करें।

हे वेदान्त के शक्तिशाली प्रेरक-केन्द्र! आपकी जय हो। हे जगद्गुरु! आपकी जय हो। हे हम सबके अन्तर्वासी! आपकी जय हो। आपको कोटि-कोटि प्रणिपात। हम केवल आपकी शरण ग्रहण करते हैं। हमें कैवल्य-ज्ञान के रहस्यों में दीक्षित करें । हमें स्वयं जैसा बनायें। हमें आज यही भिक्षा प्रदान करें।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

मैंने १९३६ में मानव-जाति के आध्यात्मिक उत्थान के लिए दिव्य जीवन संघ की स्थापना की। मैंने अनेकों सच्चे साधकों को योग में प्रशिक्षित किया। उनकी त्वरित आध्यात्मिक प्रगति के लिए मैंने प्रातः सामूहिक प्रार्थना तथा सामूहिक आसनों की परम्परा चलायी। स्थानीय निर्धन जनता तथा हजारों तीर्थयात्रियों के लिए धर्मार्थ औषधालय चलाया। निपुण साधकों को भक्ति, योग तथा वेदान्त में भाषण देने के लिए विभिन्न केन्द्रों में भेजा। प्रार्थना तथा पूजा के लिए एक छोटे-से मन्दिर का निर्माण हुआ। जब शिक्षा पाने के लिए साधक बड़ी संख्या में आने लगे, तो उन्हें आवास तथा भोजन की सुविधाएँ प्रदान करनी पड़ीं। इस प्रकार शिवानन्द आश्रम अस्तित्व में आया।

जब योग की सभी शाखाओं में नियमित प्रवचन की व्यवस्था हुई, तब योग-वेदान्त अरण्य अकादमी का समारम्भ हो गया। अखिल विश्व के साधकों के सहायतार्थ योग के व्यावहारिक पक्ष पर आवश्यक ग्रन्थ तथा आधा दर्जन पत्र-पत्रिकाएँ छापने के लिए कई स्वतःचालित यन्त्रों वाले 'योग-वेदान्त अरण्य अकादमी मुद्रणालय' की स्थापना हुई। छोटा-सा औषधालय बढ़ कर शिवानन्द चिकित्सा-विभाग बन गया, जिसमें सामान्य चिकित्सालय तथा नेत्र-चिकित्सालय हैं। यद्यपि दिव्य जीवन संघ केन्द्रीय संस्था है, फिर भी उसके विकसित हुए विभिन्न कार्यों को व्यवस्थित रूप देने के लिए अनेक संस्थाओं का निर्माण हुआ। अब यह आश्रम एक आध्यात्मिक नगर बन गया है जो विशाल फैक्ट्री के समान प्रतीत होता है और जहाँ हिमालय की अनुपम अवर्णनीय शान्ति का साम्राज्य है।

स्वामी शिवानन्द

अपने हृदय के द्वार खुले रखें

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

सृष्टि के प्रारम्भ से पूर्व के ब्रह्मविद्या-गुरु आदिनारायण एवं भगवान् सदाशिव को, वैदिक-औपनिषदिक युग के तत्त्ववेत्ता एवं ब्रह्मज्ञानीजनों को, मध्यकालीन आचार्यवृन्द— शंकराचार्य, रामानुजाचार्य, मध्वाचार्य, वल्लभाचार्य, निम्बार्काचार्य, गौरांग महाप्रभु को, वर्तमान युग के समस्त महान् सन्त-मनीषी— श्री रामकृष्ण परमहंस देव, स्वामी विवेकानन्द, श्री रामतीर्थ, श्री अरविन्दो, रमण महर्षि, स्वामी रामदास, श्री श्री माँ आनन्दमयी एवं गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज को, तथा उन अन्य समस्त महापुरुषों को श्रद्धापूर्वक पुनः पुनः प्रणाम जिन्होंने अपनी दिव्य उपस्थिति से अपने युग को तथा इस पावन मातृभूमि भारतवर्ष को पवित्र किया है, सुधन्य किया है।

ये सभी ऋषि-मनीषी एवं महापुरुष अमृतत्व के सेतु-स्वरूप हैं। ये परमानन्द के, कैवल्य मोक्ष-साम्राज्य के प्रवेशद्वार हैं। ''**महाजनो येन गताः स पन्थाः**— महापुरुषजन जिस पथ पर चले, वही हमारे लिए मार्ग है।'' उन्होंने हमारे मार्गदर्शन के लिए, समय की धारा पर अपने पदचिन्ह छोड़े हैं। आप भी उसी मार्ग का अनुसरण करें, तथा परमानन्द की वही उच्च अवस्था प्राप्त करें जो उन्होंने प्राप्त की।

ये सभी महापुरुष उस महान् पथ के अग्रदूत हैं जो मोक्ष एवं प्रबोधन की प्राप्ति कराता है, और इस सर्वोच्च उपलब्धि के बाद, दुःख-कष्ट के इस संसार में पुनरागमन नहीं होता है। ये सभी यशस्वी पथप्रदर्शक हैं। अतः इनका स्मरण करना, इनके आदर्श जीवन को उज्ज्वल उदाहरण मानकर, इनका अनुकरण करना ही परमात्म-तत्त्व की प्राप्ति का सुनिश्चित मार्ग है। इसलिए, आप इन सन्त-महापुरुषों, प्रबुद्ध आचार्य एवं गुरुवृन्द का नित्य स्मरण करें; इनके जीवन एवं उपदेशों पर गहन चिन्तन करें। प्रतिदिन प्रातः, दोपहर, सायं एवं रात्रि में इनका स्मरण करें। इन्हें अपने हृदय में प्रतिष्ठित करें। ये वे प्रकाशपुंज हैं जो मुक्ति-पथ को आलोकित करते हैं। इनके बिना, यह संसार एक भयावह मरुभूमि, अथवा कण्टकों, विषैले वृक्षों एवं प्राणियों से भरा एक जंगल बन जाता । आज इन महापुरुषों के कारण ही हमें हिंसा, घृणा, स्वार्थ, अनैतिकता, कलह-संघर्ष से युक्त इस वर्तमान जगत् के पीछे छिपे, पवित्रता, परिपूर्णता, परोपकारिता एवं दिव्यता से युक्त एक प्रकाशमय आध्यात्मिक जगत् के दर्शन होते हैं।

इस आध्यात्मिक जगत् में वास करें। कर्कश ध्वनियों से भरे इस बाह्य जगत् से सम्बन्ध विच्छेद करें जो आपकी चेतना को निरन्तर आक्रान्त करता है। इसे अस्वीकृत करें क्योंकि इससे परे एक महानतम सत्य का अस्तित्व है। दृश्य सत्य नहीं है; अदृश्य ही सत्य है। बाह्य दृश्यमान जगत् सत्य नहीं है; आन्तरिक अदृश्य जगत् ही सत्य है। यह बाह्य जगत् तो उस परम तत्त्व का एक धुँधला-सा प्रतिबिम्ब मात्र है जो परम प्रकाश स्वरूप,

'स्पेशल इन्साइट्स इन्टू साधना' पुस्तक से उद्धृत आलेख का अनुवाद

शाश्वत एवं अपरिवर्तनीय है। इस सत्य पर चिन्तन-मनन करें तथा सन्त-महापुरुषों के आदर्श जीवन रूपी सेतु द्वारा भवसागर को पार करके शाश्वत परमात्म-तत्त्व को प्राप्त करें। यदि मानवता इन महान् पुरुषों के उच्च एवं आदर्श जीवन को अपनी स्मृति में सँजोए रखती है, तब ही मानवता के सुन्दर भविष्य की आशा है। यदि हमारे हृदय इन उच्च एवं उज्ज्वल उदाहरणों से प्रेरित होते हैं, तो हमारा पथ प्रकाशमय है; हम अन्धकार में नहीं हैं। यही सत्य है। यही वस्तुतः सत्य है।

आप वहीं रहते हैं, जहाँ रहने का आप चयन करते हैं। यदि आप प्रकाश के समक्ष अपने नेत्र बन्द कर लेते हैं, तो आप स्वयं ही अन्धकार में रहने का चयन करते हैं; परन्तु यदि आप अपने नेत्र खुले रखते हैं, तो आपका हृदय प्रकाश से परिपूरित हो जाएगा, तब आप प्रकाश में ही जीवन व्यतीत करेंगे। आपका अन्धकार में इधर-उधर भटकना समाप्त हो जाएगा और आप एक सुस्पष्ट आदर्श एवं लक्ष्य की ओर सतत एवं सुनिश्चित प्रगति करेंगे।

आप दृढ़तापूर्वक इस उज्ज्वल आध्यात्मिक पथ पर चल सकते हैं, जो आपके श्रद्धा-विश्वास द्वारा आलोकित है, तथा आपकी इस जाग्रति की ज्योति से आलोकित है कि दृश्य के पीछे अदृश्य का अस्तित्व है; अन्धकार के पीछे प्रकाश का तथा बादलों के पीछे सूर्य की दीप्ति का अस्तित्व है; और शरीर रूपी इस मन्दिर में सौन्दर्यों के सौन्दर्य, परम ज्योतिस्वरूप परमात्मा विराजमान हैं।

इस सत्य पर ध्यान केन्द्रित करना चाहिए। इसे अपने हृदय में दृढ़तापूर्वक स्थापित करना चाहिए। जीवन के किसी सुस्पष्ट लक्ष्य के बिना, मनुष्य जीवन निरर्थक है। जो मनुष्य एक उच्च उद्देश्य-लक्ष्य हेतु जीवन व्यतीत करता है, उसकी कभी दुर्गति नहीं होती है। भगवान् श्री कृष्ण श्रीमद्भगवद्गीता में कहते हैं, ''**न हि कल्याणकृत् कश्चिद् दुर्गतिं तात गच्छति**— आध्यात्मिक पथ पर चलने वाले मनुष्यों की कभी दुर्गति नहीं होती है। **कौन्तेय प्रतिजानीहि न मे भक्तः प्रणश्यति**— हे कौन्तेय! इस तथ्य को सुनिश्चित जानो कि मेरे भक्त का नाश नहीं होता है।''

ये कथन मूल्यहीन-व्यर्थ नहीं हैं। ये सत्य की अभिव्यक्ति हैं, भगवान् की शाश्वत प्रतिज्ञाओं की अभिव्यक्ति हैं। हमें यह समझना चाहिए कि चारों तरफ अन्धकारमय जगत् के होने के बावजूद, हम सदा प्रकाश में वास करते हैं। क्योंकि इस नित्य-परिवर्तनशील, दृश्यमान, मिथ्या जगत् के परे अपरिवर्तनीय, अदृश्य एवं शाश्वत परमात्म-तत्त्व विराजमान है। हमें इस सत्य की जाग्रति के साथ जीवन व्यतीत करना चाहिए। यही समस्त बाधाओं पर विजय पाने तथा परमात्म-तत्त्व की प्राप्ति का सुनिश्चित मार्ग है। इसी प्राप्ति हेतु हमें धरा पर भेजा गया है। हमें यहाँ अन्धकार में इधर-उधर भटकने के लिए नहीं भेजा गया है। हमें यहाँ लड़खड़ाकर गिरने, रोने एवं विलाप करने के लिए नहीं भेजा गया है। हमें यहाँ परमात्म-तत्त्व की प्राप्ति हेतु भेजा गया है; इस सर्वोच्च उपलब्धि हेतु ही भेजा गया है। जब तक हम इसे प्राप्त नहीं कर लेते हैं, हमें विश्राम नहीं करना चाहिए।

यही मनुष्य जीवन की महिमा है। यही इस आधुनिक समय की महिमा है क्योंकि सम्पूर्ण मानवीय

इतिहास में यही समय ऐसा है जब आज का मानव अपनी अन्य पीढ़ियों की तुलना में अधिकाधिक ज्ञान, विवेक एवं सूक्ष्म अन्तर्दृष्टि से सुसम्पन्न है।

बीसवीं शताब्दी का यह अन्तिम दशक तथा इक्कीसवीं शताब्दी का प्रथम दशक, मानवीय इतिहास में एक अत्यन्त भव्य अवधि है। जिस प्रकार मध्याह्न १२ बजे के पूर्व एवं पश्चात् के १५ मिनट तथा मध्यरात्रि १२ बजे के पूर्व एवं पश्चात् के १५ मिनट आध्यात्मिक दृष्टि से मूल्यवान हैं; तथा सूर्योदय के २ घण्टे पूर्व का समय एवं सूर्योदय के पश्चात् आधे घण्टे का समय अत्यन्त पावन एवं शुभ है; उसी प्रकार बीसवीं एवं इक्कीसवीं शताब्दी का यह सन्धिकाल भी परम धन्यता एवं शुभता की अवधि है क्योंकि इसमें मानव के आध्यात्मिक विकास की अनन्त सम्भावनाएँ छिपी हैं। वर्तमान पीढ़ी अत्यन्त सौभाग्यशाली है और इस अवधि में धरा पर वास करने वाले आप सब इतने अधिक आशीर्वादित हैं कि आप इसकी कल्पना भी नहीं कर सकते हैं।

आध्यात्मिकता की समस्त उज्ज्वल एवं सकारात्मक शक्तियाँ इस अवधि में केन्द्रित हो गयी हैं; यह समय महान् सौभाग्य एवं महान् सम्भावनाओं का है; प्राचीन युग के ब्रह्मविद्या-गुरु भी आपको अत्यधिक आध्यात्मिक सहायता देने हेतु तत्पर हैं। ये महापुरुष अमर हैं। ये काल से परे हैं, अतः शाश्वत रूप से यहाँ विद्यमान हैं। ''**ब्रह्मविद् ब्रह्मैव भवति–** ब्रह्म को जानने वाला वस्तुतः स्वयं ही ब्रह्म-स्वरूप हो जाता है।'' ये ब्रह्मविद् महापुरुष नित्य-सिद्ध हैं, सदा-सर्वदा विद्यमान हैं। अवधूत गुरु दत्तात्रेय, गुरु दक्षिणामूर्ति, महर्षि वेदव्यास एवं महर्षि वशिष्ठ, ब्रह्म के साथ एकाकार हो चुके हैं। ये ब्रह्मवेत्ता महापुरुष आध्यात्मिक शक्तियों एवं प्रकाश के नित्य-विराजमान केन्द्र हैं; ये दिव्य कृपा, आध्यात्मिक बल एवं ऊर्जा के शाश्वत स्रोत हैं। ये अनुग्रह-वृष्टि हेतु केवल हमारी पुकार एवं प्रार्थना की प्रतीक्षा कर रहे हैं।

इसलिए, इस महान् सत्य को स्वीकार करके, वर्तमान अवधि का सदुपयोग करना ही बुद्धिमानी होगी; इसे व्यर्थ गँवाकर, बाद में पश्चात्ताप करना मूर्खता होगी। बाइबिल के न्यू टेस्टामेंट में उल्लिखित 'बुद्धिमती एवं मूर्ख युवतियों' के उपाख्यान का स्मरण करें। स्मरण रखें कि यही वह समय है जब भगवान् स्वयं मानव-हृदय का द्वार खटखटा रहे हैं, और कह रहे हैं, ''**उतिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत**— उठें, जागें तथा प्रबुद्ध महापुरुषों की शरण ग्रहण कर दिव्य प्रबोधन प्राप्त करें।''

भगवान् आपको महर्षि अरविन्दो, रमण महर्षि, पापा रामदास अथवा गुरुदेव शिवानन्द के माध्यम से अपनी ओर आकर्षित कर सकते हैं। वे रामकृष्ण परमहंस देव, स्वामी विवेकानन्द, स्वामी रामतीर्थ, स्वामी नित्यानन्द, साई बाबा अथवा स्वामी मुक्तानन्द के द्वारा आपको पुकार सकते हैं। वे वेकटेंशानन्द, कृष्णानन्द अथवा चिदानन्द के माध्यम से आपको पुकार सकते हैं। वे किसी भी माध्यम से आपको बुला सकते हैं। एक स्वप्न द्वारा, एक सहसा स्फुरित अन्तःदृष्टि द्वारा, वे आपको पुकार सकते हैं। यहाँ तक कि वे आपके दैनिक जीवन की किसी महत्त्वहीन घटना के माध्यम से भी आपको अपनी ओर खींच सकते हैं। एक शिशु के मुख से भी वे आपको पुकार सकते हैं। उनके पुकारने की विधियों की कोई सीमा

नहीं है, कोई अन्त नहीं है।

एक सुप्रसिद्ध कहावत है– जिसके पास नेत्र हैं, वह देखे; जिसके पास कान हैं, वह सुने। इसका अभिप्राय है कि हमें इस प्रकार की सजगता एवं ग्रहणशीलता का विकास करना होगा कि हम भगवान् के आह्वान को सुन सकें। हमें न्यू टेस्टोमेंट की उन 'बुद्धिमती युवतियों' तथा समस्त महापुरुषों के समान सदैव सजग एवं जाग्रत रहना होगा जिससे कि हम उनके आह्वान को सुन सकें।

ये सभी सत्य आपके समक्ष इसलिए रखे गये हैं कि आप इनको स्वीकार कर, इन पर गहन मनन कर, अपने सौभाग्य को समझें। आपके विषय में ऐसा नहीं कहा जाना चाहिए कि आप पर अनुग्रह–आशीर्वाद की वर्षा हुई और आप उससे लाभान्वित नहीं हो पाए। श्री श्री माँ आनन्दमयी कहा करती थीं, ''यदि मूसलाधार वर्षा हो रही हो, और आपने अपने पात्र को उल्टा रखा है, तो इसमें एक बूँद जल भी एकत्रित नहीं होगा। अतः इस बात की सावधानी रखें कि आपने अपना पात्र किस प्रकार रखा है; आपको इसे सीधा रखना चाहिए।''

इसलिए, अपने हृदय के द्वार खुलें ताकि इसे किसी के खटखटाने की आवश्यकता ही न हो। तभी आप त्रिवार धन्य हैं। तभी आप अत्यधिक विवेकवान एवं परम सौभाग्यशाली हैं।

इस बीसवीं शताब्दी में अखिल मानवता में आध्यात्मिक जाग्रति का सूत्रपात करने वाले श्रद्धेय गुरुदेव स्वामी शिवानन्दजी महाराज की आध्यात्मिक सन्तान को ऐसा ही होना चाहिए। उनकी सन्तान होने के इस सौभाग्य की प्राप्ति पर स्वयं का अभिनन्दन करें और उनके दिव्य उपदेशों का पालन कर अपने जीवन को धन्य बनायें।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

तर्क अथवा विवाद के द्वारा सच्चा धर्म नहीं सिखाया जा सकता। केवल उपदेशों अथवा नीति–वाक्यों के द्वारा आप किसी व्यक्ति को धार्मिक नहीं बना सकते और न ही अपने धर्मग्रन्थों के बोझ अथवा अपने प्रधान के चमत्कारों की ओर इंगित करके आप किसी को प्रभावित कर सकते हैं। यदि आप उन्नति करना तथा जीवन के लक्ष्य को प्राप्त करना चाहते हैं, तो धर्म का अभ्यास और इसके उपदेशों का पालन कीजिए। चाहे आपका धर्म कोई भी हो, कोई भी आपका प्रणेता हो, कोई भी आपका देश अथवा आपकी भाषा हो, कैसी भी आपकी अवस्था हो, चाहे आप पुरुष हों अथवा स्त्री, यदि आपको अहंकार को कुचलने, मन के निम्न स्वभाव को नष्ट करने तथा शरीर, मन तथा इन्द्रियों पर आधिपत्य जमाने की विधि ज्ञात हो, तो आप शीघ्र उन्नति कर सकते हैं। वास्तविक शान्ति तथा नित्य–सुख के लिए मैंने यही मार्ग ढूँढ़ निकाला है। अतः मैं उग्र बहस तथा विवाद के द्वारा लोगों को विश्वास दिलाने का प्रयत्न नहीं करता हूँ।

स्वामी शिवानन्द

तिरेसठ नयनार सन्त :

कालिया नयनार

परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

कालिया नयनार तिरुवौतरियूर में एक तेल के व्यापारी थे। वे भगवान् शिव के एकनिष्ठ भक्त थे और उनकी भक्ति ऐसी गहन थी कि उन्होंने मन्दिर में प्रतिदिन दीप प्रज्वलित करने का निश्चय कर लिया था वे धनवान थे किन्तु भगवान् ने उनकी भक्ति की श्रेष्ठता प्रकट करने के लिए उन्हें निर्धन कर दिया। उनके परिवार के सदस्यों ने भी उनकी सहायता करने से इन्कार कर दिया। उन्होंने तेल के लिए श्रमिक के रूप में काम करना आरम्भ कर दिया। किन्तु इससे भी तेल के लिए पर्याप्त धन अर्जित करना सम्भव न हो सका। उन्होंने अपनी धर्मपत्नी को बेच देने का प्रयास किया, किन्तु कोई भी लेने को तैयार न हुआ। अन्ततः उन्होंने तेल के स्थान पर अपनी गर्दन काट कर रक्त से दीप प्रज्वलित करने का निश्चय किया। ऐसा करने ही लगे थे कि भगवान् शिव ने प्रकट हो कर उनका हाथ पकड़ लिया और उन्हें आशीर्वादित किया।

इस अत्यधिक निश्छल जीवन से कैसी उत्कृष्ट भक्ति, कैसी महानता प्रकट होती है! भगवन्नाम के सतत स्मरण से भक्त इतना अधिक भक्ति में लीन हो जाता है कि उसके लिए भगवान् और उनकी उपासना के अतिरिक्त अन्य किसी का भी कोई महत्त्व नहीं रहता। बस येन केन प्रकारेण उसकी भक्ति निरन्तर चलती रहनी चाहिए, इसमें किसी भी प्रकार की बाधा नहीं आनी चाहिए। भक्त का हृदय और मन सदैव सकारात्मक रहता है, किसी भी प्रकार का नकारात्मक विचार उसमें प्रविष्ट नहीं हो सकता। वह कठिनाइयों में भी सुअवसर देखता है और भगवान् की ओर ले जाने वाले पथ में आने वाली बाधाएँ उसे कभी भी पराजित नहीं कर पातीं!

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

मैं एकान्तप्रिय हूँ। मुझे समय-समय पर छिपना पड़ता था। मैं नाम तथा यश के पीछे लालायित नहीं रहता। मैंने भाषण तैयार करने के लिए विश्व के सभी धर्मों और ग्रन्थों का गम्भीर अध्ययन नहीं किया। किताबों तथा अखबारों में प्रकाशित करने के लिए मैं सुन्दर लेख लिखने में समय गँवाना पसन्द नहीं करता, न मैं लोगों द्वारा 'महात्मा', 'गुरु महाराज' कहलाना पसन्द करता। मैंने कभी अपना नाम रखने के लिए किसी संस्था की योजना नहीं बनायी; परन्तु ईश्वरेच्छा भिन्न थी। सारा जगत् ईश्वरीय महिमा तथा गरिमा के साथ मेरे पास आने लगा। सहस्रों सत्यान्वेषियों की सच्ची प्रार्थना तथा ज्योति, शान्ति, ज्ञान और शक्ति के प्राप्त्यर्थ जगत् को विस्तृत पैमाने पर सही मार्ग दिखलाने के लिए, तथा अपने अनुभवों में दूसरों को भागीदार बनाने की मेरी जन्मजात प्रवृत्ति के कारण यह सम्भव हो सका।

स्वामी शिवानन्द

प्रकाश–पथ पर चलें :

दिव्य कृपा निरन्तर प्रवाहित हो रही है अपनी नाव के पाल खोल दें!

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

(भगवान् असीम कृपा के शाश्वत स्रोत हैं, और समस्त महान् सन्त–महात्माओं द्वारा अनुभूत इस महान् सत्य, कि दिव्य कृपा की यह पवन सभी नाविकों के लिए उपलब्ध है, को जान कर आपको धीरज धरना होगा। यह भले और बुरे, साधु और पापी सभी के लिए समान रूप से उपलब्ध है, इसका उपयोग कैसे करना है, यह आप पर निर्भर करता है। जिन महात्माओं की अनुभूति इससे भी और उच्चावस्था तक पहुँची हुई है, उनका कथन है कि वास्तव में यह पवन पालों की खोज में है! भगवान् हमें निहार रहे हैं; इसलिए जागरूक हो जायें और धैर्य धारण करें।)

कृपा की विद्यमानता और सदैव विद्यमान ऊर्ध्वगामी आध्यात्मिक शक्ति जो इस सम्पूर्ण आश्रम में व्याप्त है, यह नदी की सतह पर प्रवाहित होने वाली पवन के समान निरन्तर विद्यमान है। श्री रामकृष्ण एक नदी के निकट रहते थे, किन्तु यह मशीन से चलने वाली नावों से बहुत पहले की बात है; उन दिनों लोग या तो नदी की धारा के साथ नौका को चप्पू से खेया करते या पाल खोल देते थे। उन्होंने देखा कि जब वायु बिल्कुल ही नहीं चल रही होती थी तब नावों में स्थिरक (लंगर) नहीं होता था। क्योंकि तब वे नदी की धारा के विपरीत नहीं जा सकते थे। नाविकों को तब चप्पू का उपयोग करना पड़ता था, किन्तु जब थोड़ी पवन चल रही होती थी तब वे पालों का उपयोग कर सकते थे; नहीं तो, नौकाएँ भली–भाँति नहीं चल सकती थीं और इधर–उधर बहने लगती थीं, ऐसी स्थिति सही नहीं होती इसलिए नाविक अपने पाल खोल देते और कुशलतापूर्वक उनको परिचालित करते हुए पवन के प्रवाह की सहायता से तट पर पहुँचने तक नाव को भली–भाँति खेते जाते थे।

सौभाग्यवश, संसार–सागर में व्यक्ति की स्थिति में इस पवन के प्रवाह का कभी भी अभाव नहीं है। श्री रामकृष्ण परमहंस ने अति सुन्दर रूप से कहा है, 'इस भौतिक जगत् की बाह्य वायु के विपरीत, प्रभु–कृपा की पवन अविरत प्रवाहित है। इसका कभी भी स्थानान्तरण नहीं होता और यह किसी भी क्षण समाप्त नहीं होती। यह निरन्तर प्रवाहमान है और कभी निःशेष नहीं होती, यह सदा विद्यमान है, सदैव प्रवाहित है, सदा बह रही है।

देवी माँ के एक उत्कट भक्त, राम प्रसाद ने अपने बहुत से भजनों में से एक में अत्यन्त आनन्दित होते हुए गाया है, 'माँ काली की कृपा–पवन निरन्तर बह रही है, ओ नाविक अपनी नैया के पाल खोल दो।' संसार में यही परम उद्धारक पहलु है कि, इस लौकिक जगत् की चंचल–अस्थिर वायु जो कभी स्थायी नहीं रहती और जो अचानक कभी भी अपनी दिशा परिवर्तित कर लेती है, उसके विपरीत प्रभु–कृपा की समीर सतत रूप से प्रवाहित है। यह नित्य निरन्तर अविच्छिन्न प्रवाहित होती रहने वाली कृपा–समीर है। भगवान् असीम कृपा के शाश्वत स्रोत हैं, और समस्त महान् सन्त–महात्माओं द्वारा

अनुभूत इस महान् सत्य, कि दिव्य कृपा की यह पवन सभी नाविकों के लिए उपलब्ध है, को जान कर आपको उत्साहित होना होगा। यह भले और बुरे, साधु और पापी सभी के लिए समान रूप से उपलब्ध है, इसका उपयोग कैसे करना है, यह आप पर निर्भर करता है। जिन महात्माओं की अनुभूति इससे भी और उच्चावस्था तक पहुँची हुई है, उनका कथन है कि वास्तव में यह पवन पालों की खोज में है! भगवान् हमें निहार रहे हैं; इसलिए जागरूक हो जायें और धैर्य धारण करें।

भगवान् की शाश्वत और असीम कृपा में आनन्दित होते हुए, अपने पाल चढ़ाने के लिए जागरूक रहें, और जब आवश्यक हो तो इसे खेते हुए आगे बढ़ें। इस जगत् में किसकी सामर्थ्य है कि आपके जीवन को परिपूर्णता तक पहुँचने से रोक सके? आपके वांछित लक्ष्य को प्राप्त करने से कौन आपको वंचित कर सकता है? अतः हमारा जीवन धीरे धीरे और स्थिरता सहित, बिना किसी अनावश्यक अथवा थका देने वाले परिश्रम के, एक निरन्तर प्रवाहित होती हुई नौका के समान होना चाहिए। बस चलते रहें, और कभी कभी जब आपकी भुजाएँ थक जायें, तब पाल खोल दें और विश्राम कर लें।

जीवन के इस सागर पर दिव्य-कृपा की समीर सदैव बह रही है। 'ओ नाविक, अपने पाल चढ़ा दें, बहती हुई इस समीर को पकड़ें और शाश्वत प्रकाश के उस सुदूर तट की ओर, उससे भी दूर अमरत्व के तट की ओर अपनी नाव को खेते हुए आगे बढ़ते रहें।' यह एक महान् आह्वान है, वे सब जो इससे पार उतर चुके हैं, उनका यह आनन्दपूर्ण आह्वान है, और वे उस पार से हमें पुकार रहे हैं। अतीत से आज तक के सभी सन्त-महात्माओं, ऋषि-मुनियों का यही आनन्दपूर्ण आह्वान है, और आज इस वर्तमान समय में हमारे परम श्रद्धेय गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज ने कहा है, 'आप यहाँ पर रोने और पश्चात्ताप करने के लिए नहीं आये हैं। आयें, आयें, योगी बनें। यह योग है किसी दूर के भविष्य में नहीं, इस जीवन के बाद के किसी और समय में नहीं; यह तो यहीं और अभी इसी जीवन में है। निर्भयता और अमरत्व के इस लक्ष्य को प्राप्त करें।'

यह उद्घोषणा ही गुरुदेव का आह्वान था। हम पूरी तरह से हृदयपूर्वक पूर्ण श्रद्धा और विश्वास सहित इसे समझें। हम सतत, अथक प्रयास करते रहें। प्रयासों में अविच्छिन्नता और दृढ़प्रतिज्ञ हो कर निरन्तर लगे रहने का ही महत्त्व है, आडम्बरपूर्ण कार्यों का और बहुत अधिक अनावश्यक परिश्रम का नहीं। गुरुदेव आपके आध्यात्मिक जीवन के इस महान् सत्य के प्रति आप में जागरूकता लाना चाहते हैं। अपने आज के इस प्रातः काल को एक प्रकाश और आनन्द की प्रातः बनायें और तीव्र उत्साह, स्थायी एवं दृढ़ निश्चय के साथ आगे बढ़ें। अपनी नाव को खेते रहें और पाल सदैव खोले रखें।

साधना का सार चेतना के उस केन्द्र में निवास करना है, जहाँ आप सदैव एक परिशुद्ध पावनता और पूरी तरह से परिपूर्ण हैं। वह सम्पूर्ण अन्धकार से परे समस्त प्रकाशों का प्रकाश है; वह बुद्धि की पहुँच से परे परम शान्ति है। वह आपके भीतर आपके व्यक्तित्व के केन्द्र में आपके वास्तविक स्वरूप के सार रूप में विद्यमान है। सन्त फ्रांसिस का परिपूर्ण सुख, उपनिषदों का आनन्द,

केवल उस आनन्द का ही अस्तित्व है। समस्त प्राणी केवल उस परम आनन्द की अभिव्यक्ति हैं जिसमें सभी का निवास है और जिसकी ओर सभी अग्रसर हो रहे हैं।

साधना कोई कटु प्रयास, परिश्रम या संघर्ष नहीं है। यह बल प्रयोग अथवा विवशता नहीं है। साधना तो सदा विद्यमान 'मैं हूँ' का स्थायीकरण है। यदि कोई सभा-अध्यक्ष अपनी सभा में होने वाले शोर को बन्द करना चाहता है, तो वह अपने लकड़ी के हथौड़े को बलपूर्वक मेज़ पर ठोकने लगता है। वह वहाँ सबके मिले-जुले शोर से भी अधिक ऊँची आवाज़ उत्पन्न कर देता है, और इससे अचानक वहाँ शान्ति हो जाती है। इसी प्रकार, आपके भीतर से अपने लिए स्वयं अपने ही द्वारा रचे गए समस्त आन्तरिक संघर्षों और कोलाहलों के मध्य एक ऐसी गर्जती हुई आवाज़ उठनी चाहिए जो उन सभी संघर्षों और कोलाहलों को समाप्त कर दे। यही साधना है, आपके व्यक्तित्व के केन्द्रीय स्थल से उठने वाली वह गर्जन करती आवाज़ ही आपकी वास्तविकता है। जब तक आपकी वास्तविकता वह गर्जन नहीं करती, अन्य कोई भी इस कोलाहल को समाप्त करके आपको उस परम सत्य की विद्यमानता में नहीं ले जा सकता। अन्य सहायता कर सकते हैं, किन्तु करना तो यह आपको ही पड़ेगा।

हम पर विशेष कृपा है कि हमें पावन भारत भूमि के परम पावन क्षेत्र में आने और रहने का सौभाग्य मिला है। इस स्थान को एक प्रबुद्ध एवं सिद्ध सद्गुरु का चमत्कारी स्पर्श प्राप्त है और उनका दिव्य जीवन इस पर अंकित है। यह आज भी अपनी सम्पूर्ण क्षमता से स्पन्दित है। केवल आपको इसके साथ समरसता स्थापित करनी है और अपने अन्तरतम के अभी-और-यहीं के शाश्वत केन्द्र से जीना आरम्भ करना है। तब आप इस पूर्ण प्रबुद्ध विद्यमानता के साथ अपनी समरसता स्थापित कर सकते हैं, और तब आपका हृदय प्रकाश से आप्लावित हो जायेगा।

यह आपका परम सौभाग्य है और परमात्मा की आप पर विशेष कृपा है कि आप इस विलक्षण एवं परम प्रबुद्ध व्यक्तित्व, गुरुदेव स्वामी शिवानन्दजी महाराज की शक्ति एवं प्रकाश में वस्तुतः निमज्जित एवं संतृप्त हैं। हम सब इस कृपा को पूर्णरूपेण समझें और शिवानन्द आश्रम कहलाने वाली इस लहर के आश्रय द्वारा अपनी चेतना को शीर्ष तक उन्नत करें। हम, जो पूर्णतया अप्रतिबन्धित हैं, वे मानो भ्रान्ति में प्रविष्ट करते प्रतीत होते हैं, किन्तु जो व्यक्ति परिशुद्ध चैतन्य की अवस्था में अविचल हो कर स्थित होने में सक्षम हो गया है, वह निश्चय ही यथार्थ में वीर है, सर्वश्रेष्ठ है।

यह आपका लक्ष्य और आपका प्रयास होना चाहिएः सदैव वह रहें जो वास्तव में आप हैं। जो आप नहीं हैं, उसे अस्वीकार कर दें। भगवान् आप पर कृपा करें कि आप उनकी कृपा के प्रति जागरूक हों, उन्होंने कृपापूर्वक आपको ऊर्ध्वगामी पथ पर अग्रसर कर ही दिया है। परम पावन गुरुदेव अपने आशीर्वादों से आपको जागरूक करें और आप यह जान सकें कि आप कितने सौभाग्यशाली हैं जो पहले ही ऊर्ध्वगमन की ओर बढ़ चुके हैं। मेरे प्रिय बच्चो, सच्ची साधना करें! हरि ॐ।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

धार्मिक उत्सवों का आध्यात्मिक अभिप्राय :

वेदव्यास – पराक्रम और प्रज्ञा के आदर्श

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

ब्रह्मविद्या के गुरुओं, जो कि ईश्वरीय विज्ञान के आचार्य थे, जो कि श्रोत्रिय और ब्रह्मनिष्ठ के रूप में जाने जाते थे, पावन गुरु-पूर्णिमा का, उन गुरुओं की पूजा के साथ एक प्राचीन और पारम्परिक सम्बन्ध रहा है। एक गुरु को एक पूर्ण सन्त के रूप में परिभाषित किया जाता है,जो कि श्रोत्रियत्व और ब्रह्मनिष्ठत्व की दो महान् विशिष्टताओं से सम्पन्न है— प्रबुद्ध भी और आध्यात्मिक दृष्टि से उन्नत भी। 'श्रोत्रिय' और 'ब्रह्मनिष्ठ', विद्वान् व्यक्ति इन दो शब्दों के अर्थ पर जो रोचक प्रकाश डालने का प्रयास करते हैं, वह यह है कि आत्मा के विज्ञान के आचार्य को न केवल बौद्धिक रूप से विद्वान् होना चाहिए, अपितु आध्यात्मिक रूप से भी उन्नत होना चाहिए। एक व्यक्ति में इन दो योग्यताओं की अपेक्षा करने का कारण यह है कि यद्यपि निस्सन्देह यह सत्य एवं अद्भुत है की भगवत्चेतना में स्थापित होना, किसी भी व्यक्ति की, किसी भी समय की सबसे प्रशंसनीय उपलब्धि है, फिर भी, यह आवश्यक है कि उसके पास इस ज्ञान को विद्यार्थियों, साधकों अथवा शिष्यों को सम्प्रेषित करने का उपकरण भी हो। यह उपकरण और कुछ नहीं अपितु शिक्षण की प्रक्रिया के मनोविज्ञान का ज्ञान है, जिसके लिए शास्त्रों में और वस्तुओं के प्रति तार्किक दृष्टिकोण की आवश्यकताओं में, एक प्रकार की सीख की आवश्यकता होती है— जिसे आज सामान्यतः विद्वता कहा जाता है। मात्र एक विद्वान्, आत्मा के विज्ञान को सिखाने के लिए उपयुक्त नहीं होगा क्योंकि उसके भीतर एक अनुभव होना भी अनिवार्य है। दृढ़ विश्वास की शक्ति, मात्र विद्वता से व्यक्त नहीं की जा सकती, चाहे उस शिक्षा का विस्तार या व्यापकता कुछ भी हो। इस ज्ञान को उसके हृदय से आना होगा, ऐसा कहने का अर्थ यह है कि जिस वास्तविकता के विषय में वह बात कर रहा है या जिसके विषय में वह अपना ज्ञान सम्प्रेषित कर रहा है, उसके सम्बन्ध में अन्तर्दृष्टि उसे होनी चाहिए। गुरु के श्रोत्रिय और ब्रह्मनिष्ठ होने का यह अर्थ है।

हमारे देश के महानतम् गुरुओं में से एक, महान् ऋषि वेदव्यास है जिन्हें हमारा देश कृष्णद्वैपायन व्यास के नाम से जानता है और जिन्हें आज भी मानता है। वह न केवल महाभारत, ब्रह्मसूत्र और पुराणों के लेखक के रूप में प्रतिष्ठित हैं, अपितु ऐसे सबसे अनुकरणीय ऋषि के रूप में भी, जिनकी महानतम प्रवीणता की कोई शायद ही कल्पना कर सकता हो अर्थात् ऐसी कल्पना करना भी कठिन है। वह एक देव-पुरुष थे, या हम यह कह सकते हैं कि वह एक मानव के रूप में देवता थे, जिनकी शक्तियाँ और ज्ञान अद्वितीय थे। वह भूतकाल, वर्तमान तथा भविष्य को एक साथ देख सकते थे। वह ब्रह्माण्डीय चेतना से सम्पन्न व्यक्ति थे। किसी भी काल में, अस्तित्व के सभी क्षेत्रों में, ऐसा कुछ भी नहीं था जो उनके लिए अज्ञात हो। ये वही सन्त थे जिन्होंने संजय को वह दिव्य दृष्टि प्रदान की, जिसके द्वारा वह महाभारत के युद्ध के अन्तर्गत होने वाली सभी घटनाओं को देख सकते थे, जैसे कि टेलीविजन या दूरदर्शन पर, यद्यपि वह स्वयं युद्ध क्षेत्र में नहीं थे। मात्र यही नहीं, वह यह भी जान सकते थे कि युद्ध क्षेत्र में लोग अपने मन में क्या सोच रहे थे। महर्षि व्यास की कृपा से संजय को यह भी ज्ञात था कि लोग कैसा

अनुभव कर रहे थे, क्या विचार कर रहे थे और क्या प्रस्तावित करने जा रहे थे। हम उस अनुभूति या पूर्णता की मात्र कल्पना ही कर सकते हैं जो कि ऋषि व्यास ने सिद्ध कर ली थी, प्राप्त कर ली थी। उनकी शक्ति अति महान् थी।

उनकी महानता और पराक्रम के अनेकों वृत्तान्त पुराणों में, विशेषकर महाभारत में वर्णित हैं। यदि आप महाभारत के अन्तिम भाग में दिए गए विवरण को पढ़ें, जिसमें एक विशेष अवसर पर उनके द्वारा प्रदर्शित महान् पराक्रम का वर्णन है, तो आप उस पर विश्वास नहीं कर पाएँगे। जब युद्ध समाप्त हो गया और चरम सीमा तक विनाश किया गया, पाण्डव अपने शिविर में अपने सम्बन्धियों की मृत्यु का शोक कर रहे थे। मानो उनको सान्त्वना प्रदान करने के लिए, महान् ऋषि व्यास वहाँ आते हैं और उनके हृदय के सन्तोष के लिए कुछ शब्द कहते हैं। ''आप क्या चाहते हैं? आप किसलिए शोक कर रहे हो? आपकी क्या इच्छा है?'' उन्होंने यह प्रश्न पाण्डव भाइयों के सामने रखे। और वृद्ध माता कुन्ती भी वहाँ बैठीं थीं। माता कुन्ती ने कहा, ''अपने सगे सम्बन्धियों को देखने के अतिरिक्त मेरी इच्छा और क्या है।'' दूसरी ओर कौरवों की माता गान्धारी ने भी यही इच्छा व्यक्त की। ''मेरे सब बच्चों का युद्ध में नाश हो गया है और मेरे पास आज अपना कहने के लिए कोई भी नहीं है। हे महान् गुरु! आप मेरा दुःख जानते हैं और मेरे पास अपने इन बच्चों की एक झलक पाने के अतिरिक्त और क्या इच्छा हो सकती है, जिन्हें मैं सदा के लिए खो चुकी हूँ।'' ऋषि व्यास ने कहा, ''आप चिन्ता न करें, आप उन सबको देखोगी।'' अगली सुबह उन्होंने कटि भाग की गहराई तक गंगा में प्रवेश किया, प्रार्थना की, अपने दोनों हाथ उठाए और आह्वान के साथ गंगा जल डाला, जिससे सभी वीर योद्धा स्वर्ग से नीचे उतर आए। वे सब मृत व्यक्ति, एक-एक करके, गंगा के जल से ऊपर उठने लगे। यह एक अद्भुत दृश्य था और कोई स्वयं अपने नेत्रों पर भी विश्वास नहीं कर सकता था। कर्ण, दुर्योधन और अन्य सभी, जो अब नहीं रहे, सतह पर आए और वहाँ बैठे लोगों से मिले। और ऐसा कहा जाता है कि उन्होंने एक पूरी रात, एक ही परिवार में भ्रातृत्व के साथ, आपसी वार्तालाप में प्रसन्नतापूर्वक व्यतीत की। और अगली सुबह वहाँ कोई भी नहीं था, वे सब अदृश्य हो गए थे। हम आज इन सब बातों को समझ नहीं सकते हैं क्योंकि यह सब रहस्यमय घटनाएँ हमारी समझ से परे हैं। हमारी बुद्धि इस प्रकार काम ही नहीं कर सकती है। इन महान् लोगों के लिए,जो कि सारा ब्रह्माण्ड और अस्तित्व के सभी क्षेत्रों को देख सकते थे, उनके लिए जन्म या मृत्यु नहीं होते थे, इनका कोई अर्थ ही नहीं था। किसी ने जन्म नहीं लिया और न ही किसी की मृत्यु हुई। उन्होंने केवल अपना स्थान बदल लिया और इसीलिए महर्षि व्यास जैसे गुरु, किसी को भी, कहीं से भी बुला सकते थे, जैसे कोई किसी व्यक्ति को कन्याकुमारी से पत्र लिखकर आने की विनती कर सकते हैं या कोई न्यूयॉर्क जाकर किसी से मिल सकता है। इसमें जन्म और मृत्यु की कोई भूमिका नहीं है; यह मात्र स्थिति या स्थान का परिवर्तन है। अतः किसी का नाश नहीं हुआ है। प्रत्येक व्यक्ति यहाँ है और प्रत्येक वस्तु अभी है, एक स्थान पर या किसी अन्य स्थान पर, एक रूप में या किसी अन्य रूप में और प्राचीन इतिहास के सभी महान् लोग आज भी कहीं न कहीं जीवित हैं। वे नष्ट नहीं हुए हैं। प्रत्येक वस्तु प्रत्येक

स्थान पर पूर्ण रूप में विद्यमान है।

महान् गुरु श्री कृष्ण द्वैपायन व्यास, जिन्होंने हमें महाभारत तथा भगवद्गीता के महान् सन्देश दिए, ऐसी विभूति के स्वामी थे। सच कहें, उन्हें भारत का निर्माता मानना चाहिए। महाभारत और कुछ नहीं बृहत्तर भारत ही है, जिसने सांस्कृतिक अखण्डता का एक विशाल भवन निर्मित किया, जिसकी प्रधानता तथा सार हमें भगवद्गीता में मिलता है। ऐसा माना जाता है कि आषाढ़ माह की पूर्णिमा के दिन उन्होंने ब्रह्म-सूत्र की रचना का महान् कार्य आरम्भ किया था। यह ही वह व्यास-पूर्णिमा है, जैसा कि इसे प्रायः कहा जाता है, यह महर्षि व्यास को समर्पित है और संयोग से सब गुरुओं को समर्पित है क्योंकि व्यास जी सब गुरुओं के गुरु माने जाते हैं। इसलिए, इसे गुरुपूर्णिमा भी कहते हैं।

प्रायः, यही वह दिन है जब कि वे लोग, जिन्होंने संन्यास की परम्परा में पदार्पण किया है, मानो एक संकल्प लेते हैं कि वे वर्षा ऋतु के चार महीने एक ही स्थान पर रहेंगे और ब्रह्म-सूत्र या अन्य किसी धर्म-ग्रन्थ जैसे उपनिषद का अध्ययन आरम्भ करेंगे। यह एक पावन तपस्या के रूप में और महर्षि व्यास को श्रद्धांजलि के रूप में किया जाता है। ब्रह्म-सूत्र में, वे उपनिषदों में वर्णित विषयों की गहन चर्चा में प्रवेश करते हैं। एक प्रकार से, ब्रह्म-सूत्र उपनिषदों में कुछ ऐसे विकट बिन्दुओं की व्याख्या है, जो कि पाठकों के मन में संशय उत्पन्न करते हैं। **अथातो ब्रह्मजिज्ञासा**— यह पहला सूत्र है। अब हम ब्रह्म की प्रकृति की समीक्षा के क्षेत्र में प्रवेश करते हैं। इस कथन के साथ ब्रह्म-सूत्र नामक यह महान् कृति आरम्भ होती है। सेवा और भक्ति के द्वारा, आत्म शुद्धि के आरम्भिक स्तरों को पार करते हुए, स्वयं को एक साधक या एक आकांक्षी, एक मुमुक्षु की अपेक्षित योग्यताओं से सज्जित करने के पश्चात्, ब्रह्म की प्रकृति की समीक्षा करना हमारा कर्तव्य है। यह सब इस सूत्र के आरम्भ में ही आए हुए सारगर्भित शब्दों 'अथः' और 'अतः' में निहित है, जैसा कि टीकाकारों ने इसकी विस्तार से व्याख्या करते हुए बताया है। इस सूत्र का अर्थ है— अब इसलिए, ब्रह्म की प्रकृति में एक समीक्षा। क्योंकि सूत्र किसी विषय की विस्तृत व्याख्या नहीं हैं, अपितु उनके सार में छिपे हुए सन्देशों का बहुत ही सारगर्भित संकेत हैं। इन शब्दों 'अथः' और 'अतः' को बाद के टीकाकारों के द्वारा एक शिष्य की पूर्व योग्यताओं की ओर संकेत करने के लिए समझाया गया है, जिसे कि ईश्वर, ब्रह्म या परमात्मा के स्वरूप की समीक्षा के क्षेत्र में पदार्पण करना है। इसका अर्थ है कि कोई भी सामान्य व्यक्ति इस क्षेत्र में प्रवेश नहीं पा सकता क्योंकि अध्ययन का यह विषय मानव मस्तिष्क की समझ से लगभग परे है और इतना गहन है कि सामान्य बौद्धिकता या इस ज्ञान के प्रति मात्र उत्सुकता इस उद्देश्य के लिए पर्याप्त नहीं होगी। विषय की गहनता के लिए, एक शिष्य या साधक के लिए तदनुरूप ग्राही क्षमता की आवश्यकता होती है। कामनाओं से ग्रस्त या अहंकारी, अपनी शारीरिक वैयक्तिकता के माध्यम से आत्म-महत्त्व की भावना रखने वाला व्यक्ति, एक अयोग्य शिष्य होगा। एक स्वच्छ दर्पण ही सूर्य के प्रकाश को प्रतिबिम्बित कर सकता है; ईटों का ढेर या तारकोल का पुन्ज, इस प्रकार के परावर्तन के प्रभाव को सम्पादित नहीं कर सकता। इन सूत्रों में वर्णित ब्रह्म की प्रकृति या स्वरूप कुछ ऐसा ही है कि यह शिष्य की ओर से किसी प्रकार की आत्मतुष्टि के

साथ सांमजस्य में नहीं रह सकती। इस विषय की विलक्षणताएँ ऐसी हैं कि अहं का सामान्य अनुभव जन्य दृष्टिकोण यहाँ पर अपेक्षा के बिल्कुल विपरीत है। अतः जो अपने अहं भाव या विषय–भोग में पूर्णतया लिप्त है, यहाँ तक कि सामाजिक झंझटों में भी उलझा है, तो वह ब्रह्म–सूत्र के अध्ययन के लिए एक योग्य शिष्य नहीं होगा। वे आचार्य, जिन्होंने ब्रह्म–सूत्र पर टिप्पणी लिखी है, हमें बताते हैं कि यहाँ शिष्य की ओर से अत्यधिक आत्म–शुद्धि अनिवार्य है। ऐसा कहने का अर्थ है कि ज्ञान प्राप्ति से पहले शिष्य को कर्म और उपासना के द्वारा अपने अहं को बहुत कम कर देना है, जो कि ब्रह्म–सूत्र का विषयहै।

उन दिनों में गुरु की सेवा को मुख्यतः कर्म माना जाता था। आत्म शुद्धि के आवश्यक भाग के रूप में, कर्म का तात्पर्य, गुरु की सेवा और लम्बे समय तक उनके अधीन अध्ययन करना है, जिसके पश्चात् शिष्य का गुरु के प्रति समर्पण इतना पूर्ण हो जाता है कि वह दीक्षा के लिए एक योग्य छात्र बन जाता है। उपनिषदों में हमारे पास ऐसे निष्ठावान साधकों के शिष्यत्व के कई उदाहरण हैं जिन्होंने गुरुकुल में अपने प्रशिक्षण के एक भाग के रूप में, दीर्घकाल तक अपने आचार्यों या गुरुओं की सेवा, बिना किसी अपेक्षा के, अकल्पनीय कठिनाइयों का सामना करते हुए की। केवल यह सेवा भी पर्याप्त नहीं थी क्योंकि ब्रह्म का ज्ञान, एक व्यापक, उत्कृष्ट व्यक्तिगत अन्तर्दृष्टि होने के कारण, इसे पाने से पहले वस्तुओं की सामान्य व्यक्तिगत धारणाओं की अपेक्षा उच्चतर अवधारणाओं पर मन की एकाग्रता आवश्यक है, जिसके लिए विभिन्न उपासनाएँ नियत की गईं थीं। भेद बुद्धि से, हम स्वयं को सर्वोच्च एकता की अवधारणा तक ले जाते हैं, जहाँ मन एक आदर्श रचयिता, संरक्षक तथा विनाशक के रूप में, वास्तविकता के प्रति, जो कि ब्रह्माण्ड की उत्पत्ति, पालन और विघटन का कारण है, अपनी श्रद्धा अर्पित करता है। परन्तु सूत्रों के अनुसार, और उपनिषदों के अनुसार, ब्रह्म, हमारी सृजनकर्ता, पालनकर्ता और विनाशकर्ता की धारणा से कहीं श्रेष्ठतर है।

इसलिए, यद्यपि ब्रह्म–सूत्र के आरम्भ में ही हमें सर्वोच्च सत्ता की समीक्षा के विषय से परिचित कराया जाता है, उस सत्ता की एक अस्थायी परिभाषा आगे के सूत्र में इस प्रकार दी गई है, वह जिससे प्रत्येक वस्तु प्रवृत्त होती है। **जन्माद्यस्य यतः**— यही दूसरा सूत्र है। जन्म, स्थिति तथा संहार— सब वस्तुओं की उत्पत्ति, पालन तथा परिवर्तन या विलय किसी कारण के द्वारा ही सम्भव है। उपनिषद का कथन है— **यतो वा इमानि भूतानि जायन्ते। येन जातानि जीवन्ति। यत्प्रयन्त्यभिसंविशन्ति। तद्विजिज्ञासस्व। तद् ब्रह्मेति।** जब शिष्य ने गुरु से पूछा, ब्रह्म क्या है? उसे यह उत्तर बताया गया, ब्रह्म वह है जिससे सबकी उत्पत्ति होती है, जिसमें सब वास करते हैं और अन्त में जिसमें सब लौट जाते हैं। ब्रह्म की यही परिभाषा दूसरे सूत्र में दी गई है, **जन्माद्यस्य यतः**। परन्तु यह एक ब्रह्माण्डीय परिभाषा है और कोई सत्ता–मीमांसीय परिभाषा नहीं है जैसा कि हमारे दार्शनिक अपेक्षा करते हैं। यह ब्रह्माण्डीय इसलिए है क्योंकि यह पहले से मान कर चलती है कि ब्रह्माण्ड का अस्तित्व है, ऐसी धारणा के बिना एक सृजनकर्ता या एक पालनकर्ता या एक संहारकर्ता का विचार हमारे मन में उत्पन्न ही नहीं होगा।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : अल्का सुरेश बुद्धिराजा)

शिव (गुरुदेव शिवानन्द) के प्रवचन – देहरादून में :

जीवन का लक्ष्य और इसकी प्राप्ति

देहरादून की आश्चर्यजनक यात्रा

परम पूज्य श्री स्वामी वेंकटेशानन्द जी महाराज

(गतांक से आगे)

गीता मन्दिर में स्वागत

गीता मन्दिर के श्री सोहन लालजी ने स्वागत-भाषण प्रस्तुत किया। उन्होंने विशेष रूप से इस अवसर पर गाने के लिए स्व-रचित गीत भी गाया। गीता मन्दिर के प्रचार-सचिव श्री मलिक राम सब्बरवाल ने भी एक गीत गाया। फिर श्री करमचन्दजी ने शिवा को श्रोताओं से परिचित करवाया। शिव (गुरुदेव शिवानन्दजी) के रोमांचक प्रवचन के प्रारम्भिक शब्दों ने ही यह प्रकट कर दिया कि शिव ने अत्यन्त सुन्दरता से परिस्थिति को अपने हाथों में ले लिया और यह पूर्णतया उनके अधिकार में थी। उन्होंने स्वामी परमानन्दजी को 'छलियों का नेता' कहते हुए सभी श्रोताओं के कहकहों से वातावरण को गुंजा दिया।

शिव के सम्बोधन के उपरान्त, श्री स्वामी नादब्रह्मानन्दजी और उनके साथ श्रीमती पुष्पा आनन्द एवं उनकी बहनों ने सामूहिक भजन की प्रस्तुति दी।

जब शिव पण्डाल से बाहर ले जाए जा रहे थे तब भी उन्होंने यह प्रश्न तक नहीं किया कि उन्हें अब कहाँ ले जाया जा रहा है। उनमें कितने भी और कितने प्रकार के भी आश्चर्यों के लिए तत्परता अभिव्यक्त होती थी।

आनन्द कुटीर यहीं है!

राय बहादुर श्री राम रतन के बंगले पर, शिव का स्वागत श्री राम रतन के परिवार ने किया; और आश्चर्य यह था कि वहाँ पर उनका समस्त निजी-कर्मचारी-वर्ग तथा श्री स्वामी सच्चिदानन्दजी और श्री पुरुषोत्तमानन्दजी भी उपस्थित थे। जैसे ही वे दूसरी ओर घूमे तो देखा कि नारायणानन्दजी, शारदानन्दजी, विष्णुदेवानन्दजी और अन्य भी वहीं थे। आश्चर्यचकित हो वे बोले,'पूरा का पूरा आनन्द कुटीर यहीं है!' 'जी,स्वामीजी, जहाँ स्वामीजी हैं, आनन्द कुटीर वहीं है!' गहन एवं प्रिय भक्त श्री राम रतन जी ने विशेष रूप से प्रार्थना की थी कि शिव के निजी सहायक उनके बंगले में आयें और उनके रसोइये को स्वामीजी के भोजन सम्बन्धी निर्देशन दें। शिव यह सुन कर बहुत प्रसन्न हुए और श्री राम रतनजी की सेवा, अपने कर्तव्य के प्रति निष्ठा एवं श्रद्धा की सराहना की। ८८ वर्षीय युवा (जैसा कि वह स्वयं के सम्बन्ध में कहा करते थे) श्री राम रतनजी पूरे के पूरे दिन इधर से उधर भाग-दौड़ करते हुए यह सुनिश्चित करने में लगे रहे कि उनके आवास पर शिव और उनके शिष्यों की भली-भाँति देख-भाल हो रही है या नहीं। उन्होंने एक भी विस्तृत जानकारी रखने में कमी नहीं रखी थी। उनका हृदय कार्यक्रम से घण्टों आगे चलता था। वह और उनके उदारचेता सुपुत्र श्री प्रेम नाथजी हर क्षण मण्डली की आवश्यकताओं को देख रहे थे और स्वयं को अन्य सभी कार्यों से दूर रखते हुये वे केवल इस ओर पूरा ध्यान दे रहे थे कि शिव और उनके शिष्यों के सुख-सुविधा में उनके

निवास-स्थान पर किसी भी प्रकार की कमी न रहे। शिव ने अपने संन्यासी शिष्यों से कहा, 'आप सभी को श्री राम रतनजी और श्री प्रेम नाथजी से बहुत कुछ सीखना चाहिए। श्री राम रतनजी का स्वास्थ्य गत कुछ समय से ठीक नहीं है। आपकी यदि ऐसी दशा होती तो आप शैया से ही न उठते। देखिए, वे सेवा में कितने व्यस्त हैं। सेवा में वह शरीर को भी भूल जाते हैं। देखिए श्री प्रेम नाथजी ने हम सब की आवश्यकताओं को कैसे ध्यान में रखते हुए सब कुछ सुनियोजित किया है। ध्यान से देखें कि कैसे विचारपूर्वक वह कार्य करते हैं। सच्चे कर्मयोगी के इस कार्य की यही पहचान है। वह इसकी प्रतीक्षा नहीं करता कि कुछ माँगा या पूछा जाये, अपितु आवश्यकता से बहुत पहले ही वह उसे पूर्ण कर देता है। वह समय से पूर्व ही उसका निवारण कर देता है। वह स्वयं का सबके साथ सामंजस्य स्थापित कर लेता है और इसीलिए वह पहले ही जान लेता है कि इतने समय के पश्चात् किस वस्तु की आवश्यकता पड़ सकती है। आज उन्होंने आप सब को निजी उदाहरण से सिखा दिया है कि आपको कैसे कार्य करना चाहिए।'

वाटिका विहार

शिव की अद्भुत स्मृतिः

श्री प्रेम नाथजी के उद्यान में, सोफ़े और मेज़ रखे हुए थे और एक वाटिका-छाता शिव के सोफ़े की धूप से रक्षा कर रहा था। समस्त परिवार शिव के चारों ओर एकत्रित हो गया और मेजर-जनरल और श्रीमती शर्मा भी वहाँ उपस्थित थे। शिव तीन वर्ष पूर्व केवल एक सन्ध्या के लिए श्री राम रतन के परिवार के साथ थे। इतने समय बच्चे इतनी तीव्र गति से बड़े हो गए थे कि उन्हें पहचानने के लिए अधिक ध्यान से देखने की आवश्यकता थी। शिव ने दृष्टि घुमाई और छोटी लड़की को खोज लिया। एक मधुर मुस्कान सहित उन्होंने कहा, 'तुमने जो गीत गा कर सुनाया था क्या वह तुम्हें स्मरण है?— 'मैं चायदानी हूँ' फिर से सुनाओ!' आश्चर्य कि उसे स्मरण नहीं था। उसने कुछ अन्य कविताएँ सुनायीं। तब शिव ने स्वयं उसे 'कम हियर माई डियर कृष्ण कन्हाई' जैसे बहुत से प्रेरणाप्रद गीत सिखाये।

टाउन हॉल में

जैसे ही शिव ने सार्वजनिक स्वागतार्थ टाउन हॉल में प्रवेश किया, समस्त उपस्थित दर्शकों ने समुचित स्वागत के प्रतीकस्वरूप उच्च स्वर में ऊँ का उच्चारण किया। महन्त श्री इन्द्रेश चरण दास ने सभा की अध्यक्षता की। हॉल पूरी तरह से भरा हुआ था और मंच पर भी नगर के प्रतिष्ठित जन बैठे हुए थे। महादेवी कन्या पाठशाला की छात्राओं ने प्रारम्भिक प्रार्थना गायी। फिर मेजर-जनरल ए.एन.शर्मा ने शिव को श्रोताओं से परिचित करवाया। महादेवी कन्या पाठशाला कॉलेज की मुख्य प्राध्यापिका, श्रीमती पुष्पा आनन्द ने देहरादून के नागरिकों की ओर से शिव के लिए स्वागत-भाषण पढ़ा। उसी महाविद्यालय की श्रीमती सुशीला ने आत्मोत्थापक भजन की प्रस्तुति दी। महाविद्यालय की उप-प्राध्यापिका श्रीमती सुशीला ने वॉयलिन द्वारा वाद्य-संगीत प्रस्तुत किया। फिर सभाध्यक्ष ने शिव से उपस्थित श्रोताओं को सम्बोधित करने की प्रार्थना की।

पूर्ण नीरवता में लगभग डेढ़ घण्टे तक श्रोताओं

ने मन्त्रमुग्ध हो कर शिव का प्रवचन श्रवण किया। शिव के प्रवचन में अपनत्व का भाव था, वे मानो बहुत से श्रोताओं से नहीं अपितु एक व्यक्ति से व्यक्तिगत रूप से बात कर रहे प्रतीत हो रहे थे। वे प्रत्येक श्रोता के लिए अपनत्व अनुभव करते लग रहे थे; श्रोताओं के लिए उनके हृदय का स्नेह और करुणा उन सब को आच्छादित करता प्रतीत होता था। मानो शिव के शब्द उनके हृदय की गहराइयों तक उतर गए हों ऐसा प्रतीत हो रहा था। शिव ने एक संकीर्तन धुन गायी और श्रोताओं को अनुसरण करने के लिए कहा। श्रोताओं के संकीर्तन की आवाज़ धीरे-धीरे ऊँची होती जा रही थी जो प्रवचन के समापन पर अत्यन्त उच्चस्वर में पावन प्रणव (ऊँ) के उच्चारण के उपरान्त थमी।

फिर अमृतधारा वाले पंडित ठाकुर दत्त शर्माजी को बोलने का अनुरोध किया गया। शिव के प्रति अत्यधिक सम्मान अभिव्यक्त करने के साथ साथ, पंडितजी ने शिव के अंग्रेजी भाषा मे दिए गए प्रवचन का सार हिन्दी में अनूदित किया।

फिर अध्यक्ष, श्री महन्तजी का अत्यन्त रुचिकर एवं विद्वतापूर्ण वक्तव्य हुआ।

पुष्पा आनन्द की धन्यवाद अभिव्यक्ति के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

इस असत्य जगत् में कदम-कदम पर अनेकानेक कठिनाइयों का बाहुल्य है। भगवान् बुद्ध ने वर्षों तक स्थिर साधना एवं प्रयास द्वारा निर्वाण प्राप्त किया था। आधुनिक विचारकों के पास न तो पर्याप्त समय है और न उग्र तपस्या एवं साधना के लिए धैर्य ही है; तथा कई प्रकार की साधनाएँ तो अन्धविश्वास समझी जाने लगी हैं। आधुनिक समाज को साधना के महत्त्व को समझाने तथा उन्हें साधना की उपयोगिता और शक्ति पर विश्वास दिलाने के लिए मैंने दिव्य जीवन का सन्देश सिखाया। यह धार्मिक जीवन की ऐसी प्रक्रिया है जो सभी के लिए अनुकूल है। यह अधिकारियों से ले कर खेतों में काम करने वाले किसानों तक के लिए समान रूप से अनुकूल है। वे अपने-अपने कामों में बिना किसी प्रकार के व्यवधान के ही इसका अभ्यास कर सकते हैं। दिव्य जीवन की विशेषता इसकी सरलता में है। यह साधारण मनुष्य के नित्य व्यवहार के अनुकूल है। अपने-अपने धर्मों के उपदेशों का पालन करते हुए दिव्य जीवन के सिद्धान्तों का अनुसरण करके मनुष्य शीघ्र आध्यात्मिक उन्नति कर सकता है।

स्वामी शिवानन्द

शिवानन्द ज्ञानकोष :

प्रार्थना

परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

भक्त-वत्सल भगवान् अपने भक्त के करुण-क्रन्दन (रुदन) को सुन कर उसकी रक्षा हेतु तुरन्त दौड़ कर आ पहुँचते हैं, ठीक ऐसे ही जैसे कि बिल्ली अपने बच्चे की म्याउँ-म्याउँ सुनते ही दौड़ पड़ती है।

दु:ख के समय भगवान् को सहायता के लिए पुकारना प्रार्थना है। इससे भक्त की सहायता एवं उसे सान्त्वना देने का अवसर भगवान् को मिलता है। प्रभु के सम्मुख अपने हृदय को खोल कर प्रार्थना करने से मन का बोझ हल्का हो जाता है। द्वन्द्व-दुविधा की स्थिति आने पर प्रभु-इच्छा पर ही सब छोड़ देना उचित है। हमारे हित को वे ही जानते हैं। निराशा से मनुष्य प्रार्थना का पाठ पढ़ता है।

भावमय स्थिति

याचना प्रार्थना नहीं है। एकाग्रचित्त हो कर ईश्वर से सम्पर्क जोड़ना ही प्रार्थना है।

प्रभु से सामीप्य स्थापित करने को प्रार्थना कहते हैं। भगवान् पर दृढ़ निश्चय व अटूट निष्ठा ही प्रार्थना है। ईश्वर का ध्यान करना प्रार्थना है। ईश्वर के प्रति पूर्ण समर्पण का नाम प्रार्थना है। अपने अहं को भस्मीभूत करके चित्त को भगवद्-चरणों में समर्पण करना ही सच्ची प्रार्थना है। प्रार्थना में हमारी चेतना भगवद्-चेतना से एकाकार हो जाती है।

प्रभु की ओर आत्मा का उन्नयन प्रार्थना है। यह ईश्वर के प्रति प्रेमपूर्ण पूजा है, यह ईश्वर की आराधना है। ईश्वर की महिमा का गायन प्रार्थना है। प्रभु के अनन्त उपकारों एवं आशीर्वादों के लिए कृतज्ञतापूर्वक धन्यवाद देना ही प्रार्थना है।

प्रार्थना हृदय, मन तथा आत्मा से सतत प्रवाहित होती हुई शक्तियों का आह्वान है। प्रार्थना एक प्रबल आध्यात्मिक शक्ति है। यह गुरुत्वाकर्षण की शक्ति के समान वास्तविक है।

धर्म का सार-तत्त्व प्रार्थना ही है। मानव-जीवन का तथ्य-सार इसी में निहित है। प्रार्थना के बिना कोई मानव जीवित नहीं रह सकता।

प्रार्थना के सभी अधिकारी

अन्धे, बहरे, लँगड़े-लूले, बौने, अज्ञानी, नीच, क्षुद्र तथा अनाथ सब ईश्वर की प्रार्थना कर सकते हैं, क्योंकि इसका सम्बन्ध हृदय व भावों से है, शरीर से नहीं।

प्रार्थना करने में बौद्धिक शक्ति की आवश्यकता नहीं। जब आप प्रार्थना करते हैं, तब ईश्वर तो आपके हृदय को चाहते हैं। एक अनपढ़ मनुष्य के विनम्र एवं शुद्ध हृदय से निकले अल्प शब्द एक पण्डित, सुवक्ता विद्वान् के भाषण की अपेक्षा प्रभु पर अधिक प्रभाव डालते हैं।

एक बालक व्याकरण तथा शुद्ध उच्चारण से अनभिज्ञ है, परन्तु उसके द्वारा उच्चारित मात्र ध्वनियों से ही माँ उसके हृदय की बात समझ लेती है। एक पाश्चात्य अफसर का रसोइया आंग्ल भाषा का प्रोफेसर तो नहीं होता, परन्तु मालिक उसके अधूरे वाक्यों को समझ लेता है। जब ये सब हृदय की भाषा समझ लेते हैं, तो क्या वह अन्तर्यामी नहीं जानेगा? वे तो यह भी जान जाते हैं कि आप कहना क्या चाहते हैं। भले ही आपकी प्रार्थना में त्रुटियाँ हों अथवा आपका मन्त्रोच्चारण अशुद्ध हो, परन्तु अगर आप निष्कपट हैं, और सच्चे हृदय से प्रार्थना कर रहे हैं तो भगवान् अवश्य सुनेंगे, क्योंकि वे आपके हृदय की भाषा जानते हैं।

किसकी प्रार्थना सुनी जाती है?

प्रार्थना हृदय से ही अंकुरित होनी चाहिए, केवल ओष्ठों के द्वारा की गयी प्रार्थना से काम नहीं चलेगा। आन्तरिक भाव-रहित प्रार्थना तो झाँझ बजाना मात्र है।

एक सच्चे निष्कपट व शुद्ध हृदय से आने वाली प्रार्थना को प्रभु तत्काल सुनते हैं। कपटी, कुटिल व दूषित हृदय की प्रार्थना सुनी नहीं जाती।

ईश्वर सदैव अपने सच्चे भक्तों की प्रार्थना को सुनते हैं। जो ईश्वर को बहरा कहते हैं वे अश्रद्धालु ही हैं। ईश्वर तो सदैव अपने दु:खी बच्चों के करुण-क्रन्दन को सुनते हैं। नि:संकोच हो कर प्रभु के सामने अपना हृदय खोल प्रार्थना करके देखें तो सही, तत्क्षण ही उत्तर मिलेगा।

प्रार्थना का अभ्यास

ईश्वर-प्रदत्त श्वास तो प्रार्थना के ही लिए है। घुटने टेक कर प्रार्थना करें, लेकिन उठ जाने पर भी प्रार्थना करते रहें; प्रार्थना बन्द न हो, जीवन-पर्यन्त प्रार्थना करते रहें—यहाँ तक कि आपका जीवन भी प्रार्थनामय बन जाये।

कोई भी तो ऐसी समस्या नहीं जिसका समाधान प्रार्थना से न हो सके। ऐसी कोई कठिनाई नहीं जिसका निवारण प्रार्थना से न हो सके। ऐसा कोई कष्ट नहीं जो प्रार्थना से शान्त न हो सके। ऐसी कोई बुराई नहीं जिसे प्रार्थना से हटाया न जा सके। प्रार्थना द्वारा प्रभु से सम्पर्क स्थापित होता है। प्रार्थना ऐसा चमत्कार है जिससे भगवद्-शक्ति मानव-शरीर में प्रवाहित होती है। अत: विनम्र हो कर घुटने टेक कर प्रार्थना करें।

जब आपके मन में क्रोध या काम, अहंकार या पाप का वेग उत्पन्न हो तो प्रार्थना प्रारम्भ कर दें, क्योंकि केवल भगवान् ही का पंचतत्त्वों पर पूर्ण अधिकार है। आपकी प्रार्थना ही आपकी शक्ति है, फिर ईश्वर की कृपा ही आपका कवच होगी, उनके आशीर्वाद आपके साथ रहेंगे। उनकी दयालुता आपकी रक्षा करेगी, उनका दिव्य संकल्प आपको धर्म-मार्ग की ओर प्रोत्साहित करेगा।

बस, घुटने टेक दो और प्रार्थना करने लग जाओ—न तो सांसारिक विषयों के लिए, न ही स्वर्गिक सुखों के लिए किन्तु केवल उसी की कृपा के लिए। बस यही प्रार्थना करें—'प्रभो! आपकी इच्छा पूर्ण हो, मुझे और कुछ भी नहीं चाहिए', क्योंकि आप तो यह भी नहीं जानते कि आपका हित किसमें है, आप तो अनजाने में मुँह माँगी मौत भी माँग बैठेंगे। कृपा की प्रार्थना करें, यह माँगिए कि सब पर उनकी कृपादृष्टि रहे और सब धार्मिक कृत्यों में प्रवृत्त रहें।

प्रभातकाल का अभिवादन धन्यवाद की प्रार्थना से करें और अस्त होते सूर्य को नमस्कार कर कृतज्ञता प्रकट करें, क्योंकि अपनी अहैतुकी कृपा द्वारा एक और दिवस हमारे जीवन में उन्होंने उपहारस्वरूप हमें प्रदान किया। इस प्रकार आपका जीवन धन्य-धन्य होगा, और आप उनके आशीर्वाद अपने चारों तरफ भी पहुँचा सकेंगे।

प्रार्थना से लाभ

प्रार्थना की आध्यात्मिक शक्ति असीम है। प्रार्थना आत्मा का आध्यात्मिक भोजन है। प्रार्थना आध्यात्मिक शक्तिदायक औषधि है।

प्रार्थनाएँ शक्तिशाली आध्यात्मिक धाराएँ हैं। प्रार्थना के समान अन्य कुछ पवित्रकारक नहीं है। यदि आप विनयपूर्वक प्रार्थना करते रहेंगे तो आपका जीवन शनै:-शनै: परिवर्तित हो जायेगा और एक साँचे में ढल जायेगा।

प्रार्थना आपकी नित्यक्रिया में समाविष्ट होनी

चाहिए, उसके इतने अधिक अभ्यस्त हो जायें कि आपको यह भास होने लगे कि प्रार्थना किए बिना आप जी नहीं सकते।

प्रार्थना से हृदय हल्का हो जाता है और मन में शान्ति, शक्ति तथा शुद्धता आती है। मन के शुद्ध होने पर बुद्धि में तीक्ष्णता व सूक्ष्मता आती है। प्रार्थना मनुष्य को समुन्नत बनाती है। प्रार्थना करते समय आपका सम्बन्ध प्रकाश-स्रोत रूपी हिरण्यगर्भ की अखण्ड शक्ति से जुड़ जाता है; इससे आपको ईश्वरीय प्रकाश, तेज, ओज तथा शक्ति प्राप्त होते हैं।

मोक्ष के कठिन मार्ग में प्रार्थना ही विश्वसनीय संगी है। भव-सागर में डूबने वाला व्यक्ति प्रार्थना रूपी चट्टान का ही सहारा ले सकता है। प्रार्थना भक्त को काल के मुख से मुक्त कर देती है। प्रार्थना उसे प्रभु की सन्निधि में ला कर दिव्य चेतनाभास दिलाती है और अपने शाश्वत एवं आनन्दमय-स्वरूप से परिचित कराती है।

प्रार्थना का चमत्कारी प्रभाव होता है। प्रार्थना से अचल भी चल पड़ते हैं। जब मेडिकल बोर्ड द्वारा किसी को पूर्ण निराशा मिलती है तो उसकी सहायता, उसका उद्धार प्रार्थना द्वारा ही होता है, प्रार्थना ही चमत्कारिक विधि से उसे आरोग्य प्रदान करती है। ऐसे उदाहरण अनेक हैं। आपको भी सब विदित ही है। प्रार्थना द्वारा स्वस्थ होना ही चमत्कारिक एवं रहस्यपूर्ण है।

सब प्रकार की परिस्थितियों में प्रार्थना एक रामबाण औषधि है। मुझे तो इसकी अद्‌भुत शक्ति का अनुभव कई बार हो चुका है, आप भी वैसा अनुभव कर सकते हैं।

प्रार्थना करो और फूलो-फलो

घर में चोर द्वारा सेंध लगा जाने पर आप चिल्लाते हैं, बालक के निधन पर चीत्कार करते हैं, अपने अंग कुचले जाने पर कराहते हैं, परन्तु क्या कभी आपने प्रभु के लिए भी अश्रुधारा प्रवाहित की है? उसी एक के लिए क्रन्दन करो। वही आपके सब संकट टालेंगे। सदैव भगवदाश्रित रहो, आप सारे दु:खों से बच जायेंगे। यही विधि अपनाओ। फल मिलेगा। प्रार्थना करो और फलो-फूलो, समृद्धिशाली बनो।

इस संसार में कोई शक्ति नहीं है जो आपकी रक्षा करे। केवल प्रभु ही आपको सबसे अधिक चाहते हैं, प्यार करते हैं, उन्हीं को पुकारो, वे ही दौड़ कर पहुँचेंगे, वे ही आपका पथ प्रदर्शित करेंगे। उन्हीं का गुणगान करें, उनकी ही कृपालुता का आह्वान करें।

द्रौपदी ने आतुर हो कर पुकार की, भगवान् कृष्ण ने द्वारका से दौड़ कर उनकी रक्षा की। गजेन्द्र ने विह्वल हो कर प्रार्थना की, भगवान् हरि उसकी रक्षार्थ सुदर्शनचक्र ले कर दौड़े हुए पहुँचे। मीरा की आकुल-व्याकुल पुकार से ही काँटों की शय्या कोमल पुष्पशय्या में परिवर्तित हो गयी, और पिटारी में भेजा गया साँप पुष्पमाला में। प्रह्लाद की भावविभोर प्रार्थना ने उसके सिर पर डाले गये उबलते हुए तेल को शीतल कर दिया। नामदेव की आकुल हृदय की प्रार्थना पर विठ्ठल भगवान् ने प्रतिमा से प्रकट हो कर भोजन-प्रसाद स्वीकार किया। एकनाथ ने भावपूर्ण हृदय से प्रार्थना की और भगवान् हरि के चतुर्भुज रूप में दर्शन पाये। दामा जी ने प्रार्थना की और कृष्ण भगवान् ने सेवक के रूप में आ कर बादशाह का ऋण चुकाया। नारद जी तो आज भी भगवद्-गुणगान में मस्त हैं। अभी इसी क्षण से भावपूर्ण भक्तिमय हदय से प्रार्थना करो। आपको शाश्वत आनन्द की प्राप्ति होगी।

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)

बाल जगत्

बालक–बालिकाओं के लिए दिव्य जीवन

प्रिय दिव्य बालको! आएँ और अब मेरी बात सुनें। मैं चाहता हूँ कि आप सब महान् बनें। मैं चाहता हूँ कि आप सब वीर पुरुष और महिलाएँ बनें। आपको एकलव्य, नचिकेता, प्रह्लाद, ध्रुव की भाँति, सावित्री, सीता, अनुसूया, मीरा, अहल्याबाई की भाँति दीप्तिमान होना होगा। मैं आपको स्वस्थ, प्रसन्न–चित्त, सुदृढ़ और बुद्धिमान् बनाना चाहता हूँ। आपको वीर, सत्यवादी, भला और श्रेष्ठ बनाना चहता हूँ। मैं आपका मार्गदर्शन करूँगा। प्रेमपूर्वक मेरा अनुसरण करें। जो कुछ भी मैं कहूँ, उसका मन लगा कर भलीभाँति अभ्यास करें। अब ध्यान दें।

भगवान् प्रेम हैं

भगवान् प्रेम हैं। भगवान् सत्य हैं। भगवान् शान्ति हैं। भगवान् आनन्द हैं, भगवान् प्रकाश हैं। भगवान् शक्ति हैं। भगवान् ज्ञान हैं। उनका साक्षात्कार करें और मुक्त हो जायें।

अपने कक्ष में भगवान् का चित्र रखें। प्रतिदिन पूजा करें। आपकी सभी इच्छाएँ पूर्ण हो जायेंगी। कीर्तन करें, नित्य प्रातः और रात्रि में प्रार्थना करें। प्रतिदिन प्रार्थना करें। उन्हें पुष्प अर्पित करें। उनके समक्ष नत–मस्तक प्रणाम करें। मिष्ठान्न का पहले उन्हें भोग लगायें, फिर स्वयं प्रसाद रूप में ग्रहण करें। उनके समक्ष दीप प्रज्वलित करें। कर्पूर जलायें। आरती करें। उन्हें फूलमाला पहनायें।

भगवान् की जय हो

भगवान् ने आपको बनाया है, आपके भाई, बहिन, पिता, माता, मित्र, और आपके सम्बन्धियों की भगवान् ने ही रचना की है। उन्होंने सूर्य, चन्द्रमा, और सितारों का सृजन किया है। उन्होंने पर्वत, नदियों, और पेड़–पौधों का सृजन किया है। समस्त विश्व की रचना भगवान् ने की है। वे आपके हृदय में निवास करते हैं। वे सर्वव्यापक हैं। वे सर्वज्ञ हैं, वे सर्वशक्तिमान् हैं, करुणा–सागर हैं। वे परम आनन्दस्वरूप हैं। आपका शरीर भगवान्

'द डिवाइन लाइफ' १९४५ से उद्धृत आलेख का अनुवाद

का चलता-फिरता-मन्दिर है। अपने शरीर को पवित्र, सुदृढ़ और स्वस्थ रखें।

नित्य उनकी प्रार्थना करें। वे आपको सब कुछ प्रदान करेंगे।

वरिष्ठ जनों की आज्ञा का पालन करें

अपने माता-पिता की आज्ञा का पालन करें। उनका अपमान नहीं करें। उनको कटुवचन अथवा दुर्वचन कभी न बोलें। उन्हें आदर सहित सम्बोधित करें। यदि आप अपने माता-पिता का अपमान करते हैं तो आपको जीवन में अत्यधिक कष्ट भोगने पड़ेंगे।

अपने शिक्षकों की आज्ञा का पालन करें। उनके प्रति भगवान् के समान श्रद्धा रखें। वे आपको ज्ञान देते हैं, जो कि सर्वोत्तम उपहार है। वे अज्ञान का अन्धकार मिटा कर आपको ज्ञान का वास्तविक प्रकाश प्रदान करते हैं। जो अपने गुरुजनों का अपमान करते हैं, वे नरक की यातना भोगेंगे।

यदि आप अपने माता-पिता, गुरुजनों, भाई-बहिनों की आज्ञा का पालन करेंगे, तो आपको अपार धन-सम्पत्ति और सुख-समृद्धि प्राप्त होगी।

स्वामी शिवानन्द

घोड़े के समान चंचल मन

एक सम्राट् ने दश सहस्त्र का
क्रय किया एक घोड़ा,
था घोड़ा वह चंचल बहुत
बैठ न सकता था उस पर कोई भी।

किन्तु कहा उसके पुत्र सिकन्दर ने
'प्रिय पिताजी, मैं कर सकता हूँ सवारी इस घोड़े की।'
बैठ गया वह घोड़े पर
और ले चला उसे सूर्य की दिशा की ओर
घोड़ा तब सरपट दौड़ पड़ा।

सम्राट् बोले बहुत आश्चर्यचकित होकर
'ओ सिकन्दर, कैसे तुम सम्भाल सके इसे?'
कहा सिकन्दर ने तब, 'था घोड़ा भयभीत अपनी ही छाया से।
मैंने उसे सूर्य की ओर दौड़ाया।'

यह घोड़ा-मन भी है ऐसा ही।
यदि आप इसे मोड़ देंगे आत्मा की ओर, शान्त हो जायेगा यह।
मोड़ें ज़रा माया की ओर, तुरन्त लगेगा कूदने और नाचने।

स्वामी शिवानन्द

'आध्यात्मिक कहानियाँ' से उद्धृत कविता का अनुवाद

परम पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का संन्यास दीक्षा शताब्दी महोत्सव

लघु रुद्र पूजा

यः एतरुद्रीयमधीते सोऽग्निपूतो भवति, सुरापानात्पूतो भवति, स ब्रह्महत्यायाःपूतो भवति, स सुवर्णस्तेयात्पूतो भवति, स कृत्याकृत्यात्पूतो भवति, तस्माद् विमुक्तमाश्रितो भवति । अत्याश्रमी सर्वदा सकृद्वा जपेत् ।। अनेन ज्ञानमाप्नोति संसारार्णवनाशनम् । तस्मादेवं विदित्वैनं कैवल्यं पदमश्नुते — कैवल्यं पदमश्नुत इति।

जो व्यक्ति शतरुद्रीय का पाठ करता है वह पंचमहापातकों से तथा सभी प्रकार के दोषों, त्रुटियों एवं पापों से मुक्त हो जाता है और सदा सत्य में स्थित परमात्मा अर्थात् भगवान् शिव की शरण प्राप्त कर

लेता है। जो व्यक्ति सर्वोत्कृष्ट जीवन पद्धति से सम्बन्ध रखता है, उसे प्रतिदिन कम से कम एक बार अवश्य ही इसका पारायण करना चाहिए। ऐसा करने से, उसे ऐसे ज्ञान की प्राप्ति होती है जो जन्म-मरण रूपी भवसागर को नष्ट करके मोक्ष पद अर्थात् कैवल्य प्रदान कर देता है।

(कैवल्य उपनिषद्)

परम पूज्य श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की संन्यास दीक्षा शताब्दी के महोत्सव के एक भाग के रूप में, चैत्र शुक्ल प्रतिपदा अर्थात् ९ अप्रैल २०२४ के पावन दिवस पर श्री विश्वनाथ मन्दिर परिसर में लघु रुद्र पूजा का आयोजन किया गया, जिसमें ग्यारह ऋत्विकों द्वारा एकादश बार रुद्री (नमकम्) पारायण सहित श्री विश्वनाथ भगवान् की श्रद्धापूर्वक पूजा की गयी। इसके उपरान्त रुद्री होम, वर्सोधारा और श्री रुद्र क्रमार्चना की गयी।

श्री बालसुब्रमनियनजी और श्री अरुण हरिहरनजी ने अन्य भक्तों सहित

पूजा एवं होम करने में अपनी प्रेमपूर्ण सेवाएँ समर्पित कीं। आश्रम के संन्यासी, ब्रह्मचारी, भक्त और अतिथिजन सभी ने आनन्दपूर्वक इस कार्यक्रम में सम्मिलित हो कर स्वयं को अत्यन्त सौभाग्यशाली अनुभव किया।

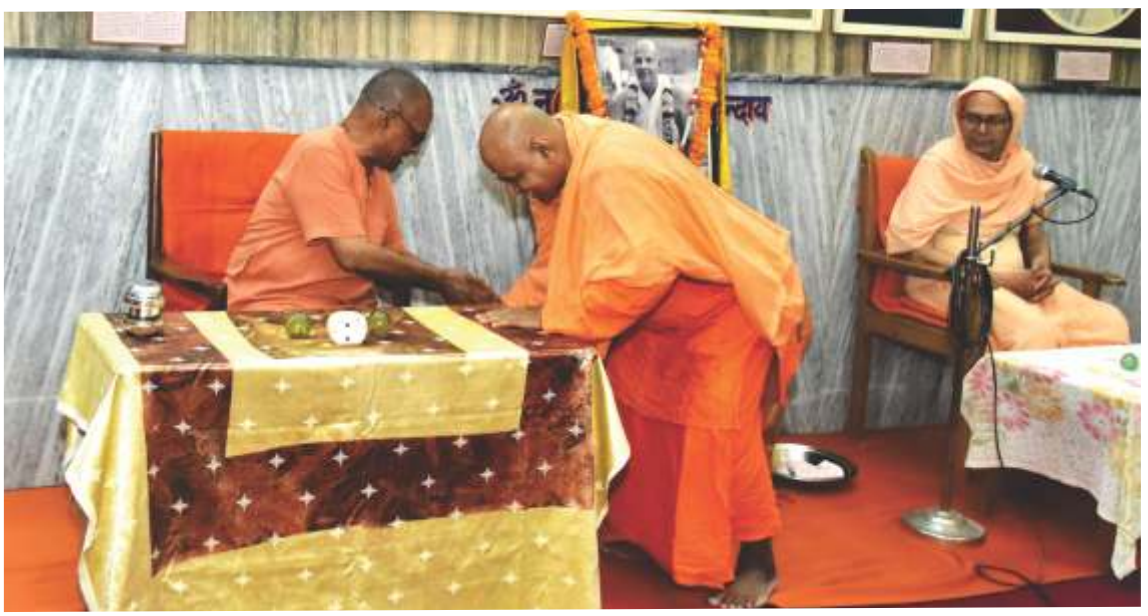
'अंडरस्टेंडिंग संन्यास इन मॉडर्न कॉन्टेक्स्ट' विषय पर प्रवचन

८ से १० अप्रैल २०२४ तक पावन समाधि मन्दिर में आनन्दाश्रम, कान्हनगड (केरल) के अध्यक्ष परम पूज्य श्री स्वामी मुक्तानन्दजी महाराज ने 'अंडरस्टेंडिंग संन्यास इन मॉडर्न कॉन्टेक्स्ट' (आधुनिक सन्दर्भ में संन्यास का अर्थ बोध) विषय पर अपने प्रवचनों से भक्तों को आशीर्वादित किया।

अपने प्रेरणाप्रद प्रवचनों में, पूज्य श्री स्वामीजी महाराज ने परम पूज्य पापा रामदासजी महाराज, परम पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज तथा अन्य आध्यात्मिक गुरुजनों की दिव्य शिक्षाओं के उदाहरण देते हुए उपस्थित श्रोताओं को संन्यास के वास्तविक अर्थ से अवगत करवाया। स्वामीजी महाराज ने विविध प्रेरणादायक उदाहरणों के माध्यम से विस्तारपूर्वक वर्णन किया कि किस

प्रकार 'मैं' और 'मेरेपन' की भावना का त्याग ही सच्चा संन्यास है और इसमें किस प्रकार 'मैं' से 'हम' अर्थात् व्यक्तिगत से वैश्व की ओर यात्रा होती है। समापन दिवस अर्थात् १० अप्रैल को परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्दजी महाराज ने सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के पावन धाम में पधारने तथा प्रेरणाप्रद प्रवचनों से सब को आशीर्वादित करने के लिए पूज्य श्री स्वामीजी महाराज के प्रति हार्दिक धन्यवाद अभिव्यक्त किया। तत्पश्चात्, पूज्यश्री स्वामी मुक्तानन्दजी महाराज को श्रद्धापूर्वक सम्मानित किया गया।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा और परम पूज्य गुरुदेव की कृपावृष्टि सभी पर हो।



मुख्यालय आश्रम में श्री रामनवमी महोत्सव

विश्वोद्भवस्थितिलयादिषु हेतुमेकं मायाश्रयं विगतमायामचिन्त्यमूर्तिम् ।
आनन्दसान्द्रममलं निजबोधरूपं सीतापतिं विदिततत्त्वमहं नमामि ।।

उन सीतापति भगवान् श्री राम को मैं श्रद्धापूर्वक नतमस्तक प्रणाम करता हूँ, जो विश्व की उत्पत्ति, स्थिति और संहार के एकमेव कारण हैं, जो अद्वितीय हैं, माया का आश्रय-स्थल होते हुए भी जो मायातीत हैं, जो चिन्तन से परे, निर्मल, परम आनन्दस्वरूप हैं और जो आत्म-बोध के साकार विग्रह हैं एवं परम सत्य के ज्ञाता हैं।

श्री रामनवमी का पावन दिवस मुख्यालय आश्रम में वसन्त नवरात्रि के नवें दिवस अर्थात् १७ अप्रैल, २०२४ को अत्यन्त श्रद्धा और भक्ति सहित मनाया गया।

महोत्सव के मंगलाचरण के रूप में, २० मार्च से ८ अप्रैल तक श्री दिव्य नाम मन्दिर में आश्रम के संन्यासियों, ब्रह्मचारियों और अतिथियों द्वारा श्री वाल्मीकि रामायण का मूल पारायण किया गया। इसके साथ ही १२ से १५ अप्रैल तक श्री विश्वनाथ मन्दिर के प्रांगण में पावन मन्त्र 'श्री राम जय राम जय जय राम' का नित्य दो घण्टे के लिए सामूहिक कीर्तन भी किया गया। १६ अप्रैल को प्रातः ७ बजे से सायं ६ बजे तक इस पावन मन्त्र का अखण्ड कीर्तन किया गया जिससे दिव्य रामनाम अमृत से सभी के हृदय सराबोर हो गए।

श्री रामनवमी के पावन दिवस का कार्यक्रम प्रातः ५ बजे प्रार्थना और ध्यान तथा उसके बाद प्रभात-फेरी के साथ प्रारम्भ किया गया। विश्व शान्ति हेतु विशेष यज्ञ भी किया गया। प्रातः ९ से १२ बजे तक अत्यन्त सुन्दर सजाये गये श्री विश्वनाथ मन्दिर के गर्भगृह में वेदमन्त्रों और मधुर भजन-कीर्तन के साथ भगवान् श्री राम को विशेष पूजा समर्पित की गयी जिसमें सभी उपस्थित भक्तों को अभिषेक एवं अर्चना में भाग लेने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। इसके उपरान्त, श्री वाल्मीकि रामायण तथा श्री रामचरितमानस के अवतार सर्ग में से श्री राम जन्म का क्रमशः परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्दजी

महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द जी महाराज द्वारा सुमधुर वाचन किया गया। आरती और पावन प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

रात्रि सत्संग में आश्रम के संन्यासियों और ब्रह्मचारियों द्वारा भगवान् श्री राम और सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज को स्वरांजलि के रूप में भजन-कीर्तन समर्पित किया गया। तदुपरान्त, परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्दजी महाराज ने भगवान् श्री राम के आदर्श जीवन की महिमा पर प्रकाश डालते हुए संक्षिप्त सन्देश दिया। इस परम पावन दिवस के उपलक्ष्य में सद्गुरुदेव की पाँच पुस्तकें भी विमोचित की गयीं। आरती और प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

भगवान् श्री राम और सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के भरपूर आशीर्वाद सभी पर हों।

मुख्यालय आश्रम में परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्दजी महाराज की १०२ वीं जयन्ती का समारोह

मुख्यालय आश्रम में परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्दजी महाराज की १०२ वीं जयन्ती २५ अप्रैल, २०२४ को अत्यन्त श्रद्धा-भक्ति सहित मनायी गयी।

कार्यक्रम का शुभारम्भ पावन समाधि हॉल में प्रातःकालीन प्रार्थना-ध्यान सत्र तथा यज्ञशाला में हवन के साथ किया गया। इस पावन दिवस के शुभ अवसर पर समाधि मन्दिर में सद्गुरुदेव की पावन पादुकाओं की विशेष पूजा की गयी जिसमें आश्रम के सभी वरिष्ठ स्वामीजिओं, संन्यासियों, ब्रह्मचारियों और साधकों ने अत्यन्त श्रद्धापूवर्क भाग लिया। पादुका पूजा के उपरान्त आश्रम के संन्यासियों ने परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्दजी महाराज को भजन-कीर्तन प्रस्तुति के माध्यम से अपने श्रद्धा-सुमन समर्पित किए। इस पावन दिवस के शुभ अवसर पर पूज्यश्री स्वामीजी महाराज की एक पुस्तक का भी विमोचन किया गया। आरती और पावन प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

रात्रि सत्संग में परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्दजी महाराज ने अपने संक्षिप्त सन्देश के माध्यम से पूज्य श्री स्वामीजी महाराज की सद्गुरुदेव के प्रति एकनिष्ठ गहन भक्ति पर प्रकाश डालते हुए उन्हें श्रद्धा-सुमन समर्पित किए। प्रार्थनाओं, आरती और पावन प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

सद्गुरुदेव और परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्दजी महाराज की दिव्यकृपा सब पर हो।

मुख्यालय आश्रम में 'बृजमोहन स्कूल फॉर दी ब्लाइंड, मेरठ' के विद्यार्थियों का आगमन

मेरठ के बृजमोहन अन्ध विद्यालय के कुल २१ विद्यार्थी अपने प्रधानाचार्य श्री प्रवीण शर्मा, एवं शिक्षकों– श्रीमती उपासना शर्मा, श्री वैभव शर्मा और श्रीमती अर्चना शर्मा सहित २२ अप्रैल, २०२४ को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज से आशीर्वाद पाने के लिए उनके पावन धाम में आये।

आश्रम में अपने दो दिवसीय आवास काल में वे आश्रम के मन्दिरों में गए और श्रद्धा–सुमन समर्पित किए। २३ अप्रैल के रात्रि सत्संग में इन विद्यार्थियों ने सद्गुरुदेव के पावन चरणों में अत्यन्त मनमोहक सांस्कृतिक कार्यक्रम समर्पित किया। श्रीमद्भगवद्गीता के १२वें अध्याय के अति सुन्दर पारायण, तथा कुमारी रिदा ज़ेहरा, कुमारी संजना और श्री ध्रुव के भजन–कीर्तन ने सभी को मन्त्रमुग्ध कर दिया। उसके उपरान्त कुमारी रितिका द्वारा की गयी मनमोहक नृत्य की प्रस्तुति ने उपस्थित सभी श्रोताओं की आँखों को आनन्द के अश्रुजल से नम कर दिया। परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्दजी महाराज ने परमपिता परमात्मा और सद्गुरुदेव का इन सभी पर भरपूर कृपावृष्टि करने के लिए आह्वान किया और श्री गुरुदेव के पावन प्रसाद के रूप में इन्हें उपहार–बैग दिए।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा और परम पूज्य श्री गुरुदेव के भरपूर आशीर्वाद सभी पर हों।

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का संन्यास–दीक्षा शताब्दी महोत्सव

दिव्य आत्मन् ,

ॐ नमो नारायणाय।

ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय।

सस्नेह प्रणाम।

१ जून २०२४ का पावन दिवस एक ऐसी महान् घटना का शताब्दी दिवस है जो सम्पूर्ण मानवता के लिए और विशेषतया 'द डिवाइन लाइफ सोसायटी' के समस्त सदस्यवृन्द के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण है। आज से १०० वर्ष पूर्व अर्थात् १९२४ में, १ जून के शुभ दिवस को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज सांसारिक जीवन का त्याग करके संन्यास की पवित्र परम्परा में दीक्षित हुए थे। यदि डॉक्टर कुप्पुस्वामी संन्यास–दीक्षा ग्रहण कर स्वामी शिवानन्द न बने होते, तो द डिवाइन लाइफ सोसायटी एवं शिवानन्द आश्रम का उद्भव नहीं हुआ होता। वस्तुतः श्री गुरुदेव का संन्यास एक वैश्विक वरदान सिद्ध हुआ है क्योंकि इसने आधुनिक विश्व को एक ऐसा महान् आध्यात्मिक पथप्रदर्शक प्रदान किया है जिनके दिव्य सदुपदेशों ने अखिल विश्व के असंख्य साधकों–मुमुक्षुओं को प्रेरित किया है तथा उन्हें शाश्वत शान्ति एवं आनन्द का मार्ग दिखलाया है।

हमारे परम आराधनीय गुरुदेव के पावन चरणकमलों में हार्दिक कृतज्ञता अर्पित करने हेतु तथा इस शुभ अवसर का सदुपयोग उनके प्रेरणाप्रद जीवन एवं दिव्योपदेशों पर गहन चिन्तन–मनन करने हेतु, मुख्यालय आश्रम २२ फरवरी २०२४ से विविध कार्यक्रम आयोजित कर रहा है जिनकी पूर्णाहुति १ जून २०२४ को होगी।

श्री गुरुदेव के संन्यास–दीक्षा–शताब्दी महोत्सव के एक कार्यक्रम के रूप में, आश्रम के अन्तेवासियों द्वारा २२ फरवरी से ३१ मई २०२४ तक भजन हॉल में शतदिवसीय सामूहिक महामन्त्र संकीर्तन किया जा रहा है। इस पावन अवसर के उपलक्ष्य में, आश्रम अन्य विभिन्न कार्यक्रम यथा वेद पारायण, रामायण कथा एवं पाठ, श्री विष्णुसहस्रनाम लक्षार्चना, ऑल इण्डिया डी एल एस ब्रान्च मीट, त्रिदिवसीय आध्यात्मिक सम्मेलन एवं

सांस्कृतिक कार्यक्रम भी आयोजित करने जा रहा है।

श्री गुरुदेव के समस्त भक्त एवं अनुयायी जन आगामी १०० दिनों का सदुपयोग गहन साधना हेतु करें; यही हमारे परम प्रिय एवं परम श्रद्धेय गुरुदेव के प्रति हमारी सच्ची श्रद्धांजलि होगी।

ॐ, प्रेम एवं अभिनन्दन सहित

आपका एवं श्री गुरुदेव की सेवा में,

स्वामी योगस्वरूपानन्द

परमाध्यक्ष

प्रत्येक धर्म में संन्यासियों का एक समुदाय रहता है जो एकान्त एवं ध्यान का जीवन व्यतीत करता है। बौद्ध धर्म में 'भिक्षु', मुसलमानों में 'फकीर', सूफियों में 'सूफी फकीर' तथा ईसाइयों में 'पादरी' हैं। धर्म की महिमा ही नष्ट हो जाये यदि ऐसे संन्यासी न रहें, जो वीतराग हो कर संसार की सेवा में अपना जीवन व्यतीत करते हों। यही लोग विश्व के धर्मों को स्थिर रखते हैं। वे गृहस्थों को उनके दुःख एवं कष्टों में सान्त्वना देते हैं। वे शान्ति तथा ज्ञान के सन्देश-वाहक हैं। वे रोगियों को रोग-मुक्त करते, निराश्रितों को आश्रय देते, असहायों को सहायता देते, निराशों में आशा लाते, असफलों को प्रसन्न बनाते, दुर्बलों में बल तथा अज्ञानियों में ज्ञान लाते हैं। एक ही सच्चा संन्यासी सारे जगत् की विचारधारा को बदल कर उन्नत बना सकता है।

वास्तविक संन्यासी इस विश्व की महान् शक्ति है। संन्यासियों ने प्राचीन काल में महान् कार्य कर दिखाया है। वर्तमान में भी वे आश्चर्यजनक कार्य कर रहे हैं। एक सच्चा संन्यासी सारे जगत् के भाग्य को बदल सकता है। जब मैं किसी साधक को वास्तविक भक्ति, मुमुक्षुत्व, संन्यास-मार्ग की ओर प्रवृत्ति तथा संसार-जाल से मुक्त होने के लिए प्रयत्नशील देखता हूँ, तब मैं हर्ष से नाच उठता हूँ। प्रार्थना तथा विचार-प्रवाहों के द्वारा मैं ऐसे साधकों के बिलकुल निकट-सम्पर्क में रहता हूँ तथा उन्हें बहुत सहायता देता हूँ। वे सभी मेरी ओर आकृष्ट हो कर स्वर्णिम भविष्य की आशा ले कर संसार का परित्याग कर देते हैं। मैं बड़ी प्रसन्नता से उनका स्वागत करता हूँ तथा उन्हें योग-मार्ग में विविध प्रकार से प्रशिक्षण देता हूँ और जब तक कि वे अपने मार्ग में दृढ़ नहीं हो जाते, तब तक उनके प्रति बहुत सावधानी रखता हूँ।

स्वामी शिवानन्द

परम श्रद्धेय गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के संन्यास–दीक्षा शताब्दी महोत्सव के कार्यक्रम की रूपरेखा

शतदिवसीय महामन्त्र कीर्तन	**२२ फरवरी से ३१ मई २०२४** आश्रम के अन्तेवासियों द्वारा प्रतिदिन एक घण्टा
ऋग्वेद पारायण	**१८ से २४ मार्च २०२४** श्री वी. कृष्णन नम्बूदरी, तिरुवनन्तपुरम्
वाल्मीकि रामायण मूल पारायण	**१८ से २४ मार्च २०२४** श्री वी. कृष्णन नम्बूदरी, तिरुवनन्तपुरम्
वाल्मीकि रामायण पाठ	**२० मार्च से ८ अप्रैल २०२४** आश्रम–अन्तेवासी वृन्द
'अंडरस्टेंडिंग संन्यास इन मॉडर्न कॉन्टेक्स्ट' विषय पर प्रवचन	**८ अप्रैल से १० अप्रैल २०२४** श्री स्वामी मुक्तानन्दजी महाराज आनन्दाश्रम, कान्हनगड,केरल
महान्यास एवं एकादश रुद्राभिषेक	**९ अप्रैल २०२४** श्री अरुण हरिहरन एवं पार्टी
श्री रामचरितमानस पारायण एवं प्रवचन	**२९ अप्रैल से ७ मई २०२४** श्रीमति कमल पाणिग्रही, डी.एल.एस महिला शाखा, सुनावेडा (ओडिशा)
श्री विष्णुसहस्त्रनाम पारायण (१००० बार)	**२३ से २६ मई २०२४** श्री साईं बाबू एवं पार्टी, करवाड़ी (आन्ध्र प्रदेश)
ऑल इण्डिया डिवाइन लाइफ सोसायटी ब्रान्च मीटिंग	**२७ एवं २८ मई २०२४**
आध्यात्मिक सम्मेलन	**२९ से ३१ मई २०२४**
भव्य पूजा एवं उत्सव	**१ जून २०२४**

श्री गुरुदेव के संन्यास–दीक्षा शताब्दी महोत्सव के उपलक्ष्य में श्री विष्णुसहस्त्रनाम लक्षार्चना, नौका–संकीर्तन एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम भी यथानुकूल दिनों में आयोजित किए जायेंगे।

सूचना

ऑल इण्डिया डिवाइन लाइफ सोसायटी ब्रान्च मीटिंग

द डिवाइन लाइफ सोसायटी, मुख्यालय आश्रम, शिवानन्दनगर, ऋषिकेश (उत्तराखण्ड) में दिनाँक २७ एवं २८ मई २०२४ को डिवाइन लाइफ सोसायटी की समस्त शाखाओं के प्रतिनिधियों की मीटिंग आयोजित की जा रही है। इस सम्बन्ध में सभी शाखाओं को विस्तृत पत्र प्रेषित किये जा चुके हैं। इस मीटिंग का उद्देश्य शाखाओं की कार्यप्रणाली में सुधार करना है, अतः प्रत्येक शाखा के अध्यक्ष एवं सचिव से अनुरोध है कि वे स्वयं अथवा उनकी शाखा के दो प्रतिनिधि इस मीटिंग में अवश्य सम्मिलित हों।

–डिवाइन लाइफ सोसायटी

दिव्य जीवन की शाखा आधुनिक युग के मनुष्य के लिए महान् वरदान है। यह ईश्वरीय आशीर्वाद है। यह सक्रिय योग का एक क्षेत्र है, व्यावहारिक वेदान्त का क्षेत्र है। दिव्य जीवन का प्रसार ही मानव–जाति की आशा है। दिव्य जीवन के द्वारा मनुष्य अविद्या, दुःख तथा क्लेश से मुक्त हो कर, शोक का अतिक्रमण कर इसी जीवन में अभी और यहीं शान्ति एवं सुख को प्राप्त कर लेगा। दिव्य जीवन मानव–जाति को शान्ति एवं बन्धुत्व की प्राप्ति कराता है। यह मनुष्य को शुद्ध बनाता, उसके स्वभाव को सुसंस्कृत बनाता तथा उसके गुप्त दिव्य रूप को प्रस्फुटित करता है। यह दिव्य जीवन भारत की ओर से अखिल विश्व के लिए अपूर्व उपहार है।

स्वामी शिवानन्द

श्री गुरुपूर्णिमा, साधना–सप्ताह तथा गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की पुण्यतिथि–आराधना

पावन गुरुपूर्णिमा महोत्सव द डिवाइन लाइफ सोसायटी के मुख्यालय 'शिवानन्द आश्रम, शिवानन्दनगर' में २१ जुलाई २०२४ को आयोजित किया जायेगा। गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का ६१ वाँ पुण्यतिथि आराधना महोत्सव २९ जुलाई २०२४ को आयोजित किया जायेगा।

उक्त दो पावन महोत्सवों के बीच की अवधि में साधना–सप्ताह नामक एक आध्यात्मिक सम्मेलन का आयोजन किया जायेगा। २२ जुलाई से २८ जुलाई तक लगातार सात दिनों तक चलने वाले इस सम्मेलन में प्रतिदिन कार्यक्रम आयोजित किये जायेंगे।

उपर्युक्त कार्यक्रमों में भाग लेने के इच्छुक भक्तों से निवेदन है कि वे अपना पूरा डाक–पता और अपने साथ आने वाले व्यक्तियों की संख्या आदि से सम्बन्धित पूर्ण विवरण हमें पत्र अथवा ई–मेल द्वारा ३० जून २०२४ तक भेज दें।

शारीरिक दृष्टि से निर्बल अथवा किसी प्रकार की गम्भीर स्वास्थ्य समस्या से प्रभावित व्यक्तियों को इस कठिन कार्यक्रम से होने वाले परिश्रम और थकानपूर्ण परिस्थितियों से बचने के विषय में विचार कर लेना चाहिए। वे किसी अन्य समय में आश्रम में आ सकते हैं, क्योंकि श्रावण मास होने के कारण रोज आने–जाने वाले यात्रियों की भारी भीड़ भी, इन दिनों में आने–जाने में अत्यन्त कठिनाई उत्पन्न कर देती है।

यह वर्षा–ऋतु का समय होगा और इस क्षेत्र में उन दिनों भारी वर्षा की सम्भावना रहती है। अत: जो भक्त लोग इस सम्मेलन में भाग लेने के लिए आ रहे हों, उन्हें इसके अनुकूल आवश्यक सामान—जैसे छाता, टार्च और ऐसी ही अन्य वस्तुएँ साथ लानी चाहिएँ।

महोत्सव के समय अधिक संख्या में आने वाले भक्तों के लिए आश्रम में आवासीय स्थान की कमी पड़ जाने के कारण हमें निकट के आश्रमों में स्थान प्राप्त करना होता है। आशा है अतिथि जन इन कठिनाइयों को सहन करते हुए इस व्यवस्था को प्रेमपूर्वक अपना लेंगे। भक्तों–साधकों से विनम्र प्रार्थना है कि इस कार्यक्रम से एक या दो दिन पहले ही आयें तथा कार्यक्रम की समाप्ति के बाद भी एक या दो दिन से अधिक ठहरने का समय न बढ़ायें।

गुरुदेव की कृपा सब पर हो!

शिवानन्दनगर
१ मई २०२४

—द डिवाइन लाइफ सोसायटी

महत्त्वपूर्ण सूचना

योग–वेदान्त अरण्य अकादमी (द डिवाइन लाइफ सोसायटी)

शिवानन्दनगर—२४९१९२, जिला : टिहरी–गढ़वाल, उत्तराखण्ड, भारत

प्रवेश–सम्बन्धी सूचना

लगभग दो माह **३०–०८–२०२४** से **२५–१०–२०२४** तक के **१०१ वें** आवासीय बेसिक योग–वेदान्त पाठ्यक्रम (कोर्स) में भाग लेने हेतु आवेदन–पत्र आमन्त्रित किये जाते हैं। यह पाठ्यक्रम द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय, शिवानन्दनगर (ऋषिकेश) के अकादमी–परिसर में आयोजित किया जायेगा।

इस पाठ्यक्रम से सम्बन्धित विस्तृत विवरण इस प्रकार है :

१. इस पाठ्यक्रम में केवल भारतीय (पुरुष) नागरिक भाग ले सकते हैं। कक्षाएँ कोर्स के लिए विद्यार्थियों के रूप में पंजीकृत प्रविष्ट आवेदनकर्ताओं के लिए संचालित की जायेंगी।

२. आयु–वर्ग २० और ६५ वर्ष के बीच

३. योग्यताएँ :
   (क) गहन आध्यात्मिक अभीप्सा तथा योग–वेदान्त के अभ्यास में गहन रुचि रखने वाले स्नातक उपाधिधारी पुरुषों को वरीयता दी जायेगी।
   (ख) अंग्रेजी भाषा में धाराप्रवाह वार्तालाप करने की क्षमता होनी चाहिए; क्योंकि शिक्षण का माध्यम अंग्रेजी भाषा है।
   (ग) स्वास्थ्य अच्छा होना चाहिए।

४. पाठ्यक्रम की अवधि—योग, वेदान्त तथा सांस्कृतिक मूल्यों पर लगभग दो माह की अवधि का आवासीय पाठ्यक्रम।

५. पाठ्यक्रम का विषय–क्षेत्र तथा पाठ्यचर्या (Syllabus) :
   (क) भारतीय तथा पाश्चात्य दर्शन के इतिहास का रूपरेखीय अध्ययन, उपनिषदों का अध्ययन, धार्मिक चेतना का परिशीलन, भगवद्गीता का अध्ययन, पतंजलि की योग–प्रणाली, नारद–भक्ति–सूत्र तथा स्वामी शिवानन्द का दर्शन।
   (ख) व्यावहारिक—आसन, प्राणायाम, ध्यान, कर्मयोग, भाषण, समूहों में चर्चा, प्रश्न–उत्तर और अन्तिम परीक्षा।
   (ग) वैकल्पिक विषय के रूप में प्रारम्भिक संस्कृत के शिक्षण का भी प्रावधान है। जो प्रतिभागी इसमें रुचि रखते हों, वे इस संस्कृत–कक्षा से भी लाभ उठा सकते हैं।

६. प्रशिक्षण, आवास तथा भोजन के लिए कोई शुल्क नहीं लिया जायेगा। द डिवाइन लाइफ सोसायटी की ओर से शुद्ध शाकाहारी भोजन (जलपान तथा दो बार भोजन प्रतिदिन) उपलब्ध कराया जायेगा। धूम्रपान, मद्यपान तथा नशीले पदार्थों का सेवन सर्वथा वर्जित है।

७. भरे हुए आवेदन–पत्र अधोलिखित पदाधिकारी के पास **३१–०७–२०२४** तक पहुँच जाने चाहिए।

८. योग–वेदान्त अरण्य 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 में संचालित किये जाने वाले पाठ्यक्रम का स्वरूप छात्र को केवल शास्त्रीय ज्ञान अथवा मूलपाठ–विषयक जानकारी प्रदान करने की अपेक्षा अनुशासनात्मक अधिक है।

आवेदन–पत्र तथा विवरण–पत्रिका प्राप्त करने के लिए निम्नांकित पते पर सम्पर्क स्थापित करें :

आवेदन–पत्र तथा विवरण–पत्रिका को वेबसाइट से भी डाउनलोड किया जा सकता है।
www.sivanandaonline.org
yvfacademy@gmail.com

शिवानन्दनगर
०१–०५–२०२४

कुल–सचिव (रजिस्ट्रार)
योग–वेदान्त अरण्य अकादमी
द डिवाइन लाइफ सोसायटी
पत्रालय : शिवानन्दनगर—२४९१९२
जिला : टिहरी–गढ़वाल, उत्तराखण्ड
फोन : ०१३५–२४३३५४१ (अकादमी)

नोट— (१) चयनित विद्यार्थियों को अकेले आना चाहिए—पारिवारिक सदस्यों अथवा सम्बन्धियों के साथ नहीं।
(२) आवश्यकता पड़ने पर क्रमसंख्या ५ के अन्तर्गत उपर्युक्त पाठ्यचर्या में बिना किसी पूर्व–सूचना के किंचित् परिवर्तन किया जा सकता है।

डोनेशन सम्बन्धी महत्त्वपूर्ण सूचना

प्रशासनिक कारणों तथा वर्तमान अकाउण्टिंग व्यवस्था (Accounting System) को थोड़ा सरल बनाने के उद्देश्य से, १० मार्च २०२१ को आयोजित 'बोर्ड ऑफ मैनेजमेण्ट' मीटिंग एवं ११ मार्च २०२१ को आयोजित 'बोर्ड ऑफ ट्रस्टीज' मीटिंग में यह निर्णय लिया गया है कि द डिवाइन लाइफ सोसायटी के लिए भेजे जाने वाले डोनेशन दिनांक १ अप्रैल २०२१ से केवल निम्नलिखित अकाउण्टस हेड्स हेतु ही स्वीकार किये जायेंगे—

जनरल डोनेशन

(१) आश्रम जनरल डोनेशन

(२) अन्नक्षेत्र

(३) मेडिकल रिलीफ

कॉरपस डोनेशन

शिवानन्द आश्रम कॉरपस (मूलधन) फण्ड

अत: भक्तवृन्द से अनुरोध है कि वे केवल उपर्युक्त अकाउण्टस हेड्स हेतु ही डोनेशन भेजें।

आश्रम के भक्त एवं हितैषी जनों को यह भी सूचित किया जाता है कि

- 'आश्रम जनरल डोनेशन' में प्राप्त धनराशि का उपयोग द डिवाइन लाइफ सोसायटी की समस्त धार्मिक, आध्यात्मिक एवं सेवा-सम्बन्धी गतिविधियों हेतु किया जायेगा यथा शिवानन्द होम द्वारा गृहविहीन-निराश्रितों की देखभाल, लेप्रसी रिलीफ वर्क द्वारा कुष्ठरोगियों की सेवा, निर्धन छात्रों को शैक्षिक सहायता, योग-वेदान्त फॉरेस्ट अकादमी का संचालन, नि:शुल्क वितरणार्थ आध्यात्मिक पुस्तकों का मुद्रण, आध्यात्मिक ज्ञान का प्रचार-प्रसार, आश्रम-मन्दिरों में पूजा-अर्चना, आश्रम एवं गौशाला का रख-रखाव तथा आश्रम की नियमित धार्मिक-आध्यात्मिक गतिविधियों का संचालन। इस धनराशि का उपयोग सोसायटी द्वारा समय-समय पर आयोजित अन्य विभिन्न धार्मिक, आध्यात्मिक एवं सेवा-सम्बन्धी कार्यक्रमों हेतु भी किया जायेगा।
- 'मेडिकल रिलीफ' के अन्तर्गत प्राप्त डोनेशन का उपयोग शिवानन्द चैरिटेबल हॉस्पिटल में जरूरतमन्द रोगियों के उपचार हेतु तथा सोसायटी द्वारा संचालित अन्य चिकित्सा-सम्बन्धी कार्यक्रमों हेतु किया जायेगा।
- इसी प्रकार 'शिवानन्द आश्रम कॉरपस (मूलधन) फण्ड' से प्राप्त ब्याज की राशि का सदुपयोग सोसायटी की समस्त गतिविधियों (धार्मिक, आध्यात्मिक एवं सेवा-सम्बन्धी) हेतु किया जायेगा।
- इस सम्बन्ध में यह तथ्य ध्यान देने योग्य है कि सोसायटी अपनी किसी गतिविधि को समाप्त नहीं कर रही है। सोसायटी की सभी आश्रम-सम्बन्धी एवं सेवा-सम्बन्धी गतिविधियाँ पूर्ववत् चलती रहेंगी; यद्यपि डोनेशन स्वीकार करने हेतु अकाउण्टस हेड्स की संख्या कम कर दी गयी है।

- द डिवाइन लाइफ सोसायटी के लिए डोनेशन 'ऑनलाइन डोनेशन सुविधा' द्वारा वेब एड्रेस **https://donations.sivanandaonline.org** के माध्यम से अथवा हमारी वेबसाइट **www.sivanandaonline.org** में दिये गये 'ऑनलाइन डोनेशन' लिंक के माध्यम से भेजा जा सकता है।
- डोनेशन ऋषिकेश में देय बैंकड्राफ्ट अथवा चेक अथवा इलेक्ट्रानिक मनीआर्डर (E.M.O.) द्वारा "The Divine Life Society", Shivanandanagar, Uttarakhand के नाम भी भेजा जा सकता है। कृपया ड्राफ्ट अथवा चेक अथवा ई. एम. ओ. के साथ एक पत्र में डोनेशन का उद्देश्य, अपना डाक पता, फोन नम्बर, ई मेल आई डी तथा पैन नम्बर लिख कर भेजें।
- भक्तवृन्द को यह भी सूचित किया जाता है कि आश्रम-मन्दिरों में पूजा-अर्चना करवाने हेतु कोई धनराशि नहीं ली जायेगी। जो व्यक्ति अपने अथवा अपने परिवार के किसी सदस्य के नाम पर पूजा करवाना चाहते हैं, वे इस सम्बन्ध में आश्रम के महासचिव अथवा परमाध्यक्ष को आवश्यक विवरण के साथ एक अनुरोध-पत्र ई मेल अथवा डाक द्वारा भेज सकते हैं जिससे कि उनके नाम पर पूजा सम्पन्न हो सके।
- सोसायटी को भेजे जाने वाले सदस्यता शुल्क, प्रवेश शुल्क, आजीवन सदस्यता शुल्क, पैट्रनशिप शुल्क, शाखा-सम्बद्धता शुल्क एवं एस पी एल को भेजी जाने वाली अग्रिम धनराशि से सम्बन्धित प्रावधानों एवं निर्देशों में कोई परिवर्तन नहीं किया गया है।

द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय के सदस्यता-शुल्क एवं शाखाओं के सम्बद्धता-शुल्क की दरें

१.	नवीन सदस्यता-शुल्क*		₹ १५०/-
	प्रवेश-शुल्क	₹ ५०/-	
	सदस्यता-शुल्क	₹ १००/-	
२.	सदस्यता नवीकरण-शुल्क (वार्षिक)		₹ १००/-
३.	नयी शाखा खोलने का शुल्क**		₹ १०००/-
	प्रवेश-शुल्क	₹ ५००/-	
	सम्बद्धता-शुल्क	₹ ५००/-	
४.	शाखा-सम्बद्धता नवीकरण शुल्क (वार्षिक)		₹ ५००/-

* सदस्यता के इच्छुक प्रार्थी कृपया प्रार्थना-पत्र के साथ अपना फोटो पहचान-पत्र (Photo Identity) तथा निवास-स्थान के प्रमाण-स्वरूप कोई दस्तावेज (Residential Proof) भेजें।

**नयी शाखा खोलने के लिए मुख्यालय से लिखित अनुमति लेनी होगी।

⇨ कृपया सदस्यता-शुल्क और शाखा-सम्बद्धता-शुल्क ऋषिकेश में स्थित किसी भी बैंक के नाम बने डिमांड ड्राफ्ट अथवा चेक द्वारा भेजें।

डी एल एस शाखाओं के प्रतिवेदन

भारतीय शाखाएँ

काकीनाडा (आन्ध्र प्रदेश): शाखा द्वारा सोमवार को श्रीमद्भगवद्गीता पर प्रवचनों सहित साप्ताहिक सत्संग, तथा शनिवार को संकीर्तन सहित साप्ताहिक सत्संग चलते रहे। ११ फरवरी को जप, भजन और प्रवचनों सहित मासिक सत्संग किया गया।

काकचिंग (मणिपुर): शाखा द्वारा रुद्री पाठ और शिवमहिम्न स्तोत्र सहित दैनिक पूजा, सोमवारों को शिवाभिषेक, गुरुवारों को पादुका पूजा और भजन-कीर्तन, रविवारों को दो घण्टे महामन्त्र कीर्तन इत्यादि कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। ८ को मासिक सत्संग और शिवाभिषेक किया गया। ९ को महाशिवरात्रि अभिषेक, भजन और कीर्तन सहित मनायी गयी। १७ और २५ को चल सत्संग किए गए।

कानपुर (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा १७ मार्च को गीता पाठ, रामचरितमानस और हनुमानचालीसा पाठ सहित मासिक सत्संग किया गया। २५ को डीएलएस मुख्यालय से पूज्य श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्दजी के आगमन पर विशेष प्रवचन का आयोजन किया गया। होली का उत्सव बालकों में पैन, पैंसिल, कापियाँ और मिठाइयाँ वितरित करके मनाया गया।

कटक (ओडिशा): शाखा के नियमित कार्यक्रम यथाः शिवानन्द धर्मार्थ डिस्पेंसरी द्वारा निःशुल्क चिकित्सा, प्रतिदिन पादुका पूजा और रविवारों को चल-सत्संग चलते रहे। २ फरवरी को पादुका पूजा और प्रवचनों सहित साधना दिवस आयोजित किया गया। एकादशियों को गीता पारायण किया गया तथा २९ फरवरी से ७ मार्च तक शाखा द्वारा श्रीमद्भागवत महापुराण का पारायण और प्रवचन आयोजित किए गए।

चाँदपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, साप्ताहिक सत्संग शनिवार को, पादुकापूजा गुरुवारों को, सुन्दरकाण्ड पारायण संक्रान्ति दिनों को और चल सत्संग ८ और २४ को किए जाते रहे। २५ एवं २७ मार्च को श्री हनुमान चालीसा का पारायण किया गया। २४ को साधना शिविर आयोजित किया गया। पूजा और अखण्ड नाम संकीर्तन सहित महाशिवरात्रि मनायी गयी।

चंडीगढ़ (यू.टी.): शाखा द्वारा ऑनलाइन दैनिक सत्संग, रविवारों को साप्ताहिक सत्संग नारायण सेवा सहित किए जाते रहे। शाखा का वार्षिकोत्सव तथा त्रिदिवसीय साधना शिविर 'जिन खोजा तिन पाइया' विषय

के साथ १५, १६ और १७ मार्च को आयोजित किया गया जिसमें मुख्यालय आश्रम के, अन्य संस्थाओं के सन्तों तथा विभिन्न स्थानों के विद्वानों के इस विषय पर आधारित प्रवचन हुए।

चौद्वार (ओडिशा): शाखा के दैनिक पूजा, साप्ताहिक सत्संग, रविवारों को योग कक्षाएँ और पादुका पूजा के कार्यक्रम चलते रहे। १३ से १९ मार्च तक पादुका पूजा, विष्णुसहस्त्रनाम पारायण, भजन-कीर्तन सहित भागवत सप्ताह आयोजित किया गया। समापन पर नारायण सेवा की गयी।

छत्रपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग तथा प्रत्येक ८ एवं २४ को पादुका पूजा के कार्यक्रम चलते रहे। १ और १९ फरवरी को विशेष सत्संग तथा पाँच चल-सत्संग भिन्न भिन्न स्थानों पर हनुमान चालीसा और सुन्दरकाण्ड पाठ के साथ किए गए।

जमशेदपुर (झारखण्ड): शाखा द्वारा शुक्रवारों को साप्ताहिक सत्संग तथा अन्त्योदय बस्ती के बालकों के लिए निःशुल्क चित्रकला कक्षाएँ चलती रहीं। ८ मार्च को रुद्राभिषेक सहित महाशिवरात्रि मनायी गयी। १० को भजन और नारायण सेवा सहित विशेष सत्संग आयोजित किया गया तथा १२ को पादुका पूजा, गीता पाठ, प्रवचन और भजनों सहित साधना दिवस मनाया गया।

पंचकुला (हरियाणा): ८ मार्च को 'सिविल हॉस्पिटल' में नारायण सेवा की गयी और २४ को गोशाला में गायों को हरा चारा खिलाया गया। १७ को एक भक्त के आवास पर सत्संग किया गया।

पुरी (ओडिशा): शाखा द्वारा फरवरी मास में दैनिक सत्संग, गुरुवारों और रविवारों को साप्ताहिक सत्संग, ८ एवं २४ को पादुका पूजा सहित विशेष सत्संग, एकादशियों को गीता पाठ तथा संक्रान्ति को हनुमान चालीसा पाठ के कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। पूर्णिमा और अमावस्या को अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन किया गया।

बरबिल (ओडिशा): शाखा द्वारा फरवरी मास में साप्ताहिक सत्संग गुरुवारों को तथा चल-सत्संग सोमवारों को होते रहे। शिवानन्द धर्मार्थ होमियो डिस्पेंसरी द्वारा ४०० रोगियों की निःशुल्क चिकित्सा की गयी। २४ को पादुका पूजा सहित साधना दिवस मनाया गया।

ब्रह्मपुर (ओडिशा): शाखा के नियमित कार्यक्रम यथा- रविवारों को साप्ताहिक सत्संग, मास की प्रत्येक ८, २४ और गुरुवार को पादुका पूजा, चल-सत्संग, एकादशियों को गीता पाठ, संक्रान्ति दिवस को सुन्दरकाण्ड पारायण यथावत् चलते रहे। एक भक्त के

आवास पर श्री रामचरितमानस पारायण किया गया। तीसरे रविवार को साधना दिवस आयोजित किया गया। इसके अतिरिक्त ८ मार्च को महाशिवरात्रि अभिषेक तथा पञ्चाक्षरी मन्त्र जप के साथ मनायी गयी।

भीमकंाड (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा और रविवारों को साप्ताहिक सत्संग किए जाते रहे। ९ से १५ मार्च तक शाखा द्वारा श्रीमद्भागवत पारायण और प्रवचन आयोजित किए गए। १६ को अखण्ड महामन्त्र कीर्तन किया गया।

भुवनेश्वर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा और नारायण सेवा, गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग, सप्ताह में चार दिन निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा की जाती रही। ४ मार्च को श्री पार्थ रथजी के शीघ्र स्वास्थ्य लाभ के लिए विशेष प्रार्थना और महामृत्युञ्जय जप किया गया। ८ मार्च को अभिषेक और पञ्चाक्षरी मन्त्र जप सहित महाशिवरात्रि मनायी गयी, सद्गुरुदेव के संन्यास दीक्षा शताब्दी उत्सव के एक भाग के रूप में, १८ को महामन्त्र कीर्तन किया गया। १४, १९, ३०, ३१ को विशेष सत्संग किए गए तथा मास की २४ तारीख को 'श्री राम जय राम जय जय राम' मन्त्र जप किया गया।

महासमुंद शाखा (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा प्रातः सर्वदेव प्रार्थना, भजन-कीर्तन, आसन और प्राणायाम नियमित रूप से आयोजित किए जाते रहे, मंगलवार और शनिवार को श्री हनुमानचालीसा पाठ किया गया। ओडिशा, बरहमपुर से आए हुए स्वामीजी द्वारा योगाभ्यास, पादुका पूजा और सत्संग किया गया तथा शनिवारों को सायंकालीन सत्संग में सुन्दरकाण्ड पाठ, गीता पाठ और योगनिद्रा का अभ्यास किया गया।

राउरकेला (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक योग कक्षाएँ, पादुका पूजा, भजन-कीर्तन, अर्चना और विष्णुसहस्त्रनाम सहित गुरुवारों और रविवारों को सत्संग इत्यादि के कार्यक्रम चलते रहे। निःशुल्क ऐक्युप्रेशर चिकित्सा एवं औषधियाँ जरूरतमन्द लोगों को पूर्ववत् दी जाती रहीं। ५ मार्च को श्री विश्वनाथ मन्दिर का प्रतिष्ठा दिवस तथा ८ को महाशिवरात्रि पादुकापूजा, रुद्राभिषेक और पञ्चाक्षरीमन्त्र जप सहित मनायी गयी। २ अप्रैल को विशेष सत्संग आयोजित किया गया।

राजा पार्क शाखा, जयपुर (राजस्थान): शाखा की आध्यात्मिक, स्वास्थ्य सम्बन्धी और जल सेवा इत्यादि की समस्त गतिविधियाँ यथावत् चलती रहीं, स्वामी शिवानन्द होमियोपैथी चिकित्सालय के माध्यम से रोगियों की निःशुल्क चिकित्सा की गयी। विशेष कार्यक्रमों में: ८ मार्च को महाशिवरात्रि मनायी गयी जिसमें प्रातः अभिषेक, अर्चना, आरती और प्रसाद वितरण

किया गया, रात्रि में चारों प्रहर की पूजा, अभिषेक, आरती और समापन प्रातः हवन और प्रसाद वितरण के साथ किया गया। १८ मार्च को महिला मंडल द्वारा फागोत्सव और फूल होली मनायी गयी। २४ मार्च की रात्रि में सभी भक्तों ने होलिका-दहन का उत्सव प्रसाद वितरण सहित मनाया गया।

लांजीपल्ली महिला शाखा (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, रविवारों को स्वाध्याय सहित साप्ताहिक सत्संग, गुरुवारों को पादुका पूजा एवं चल-सत्संग, एकादशियों को गीता और श्रीमद्भागवत पाठ, संक्रान्ति दिवस को हनुमानचालीसा, सुन्दरकाण्ड पारायण तथा नारायण सेवा के कार्यक्रम चलते रहे।

लखनऊ (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा १० और ३० मार्च को लेखराज होम में प्रातः प्रार्थना, भजन, मन्त्र जप और गीता स्वाध्याय इत्यादि तथा मानव कल्याण हेतु महामृत्युञ्जय मन्त्र जप सहित विशेष सत्संग किए गए।

विशाखापत्तनम् (आन्ध्र प्रदेश): शाखा द्वारा दैनिक पूजा और योग कक्षाओं सहित नियमित कार्यक्रम चलते रहे। सोमवारों को जप, भजन, विष्णुसहस्त्रनाम पाठ, गुरुदेव की शिक्षाओं पर प्रवचन सहित साप्ताहिक सत्संग, तथा अभिषेक और शुक्रवारों को कुमकुमार्चना और ललितासहस्त्रनाम पारायण किया जाता रहा। दूसरे और चौथे रविवार को निःशुल्क मेडिकल शिविर लगाये गए जिसमें होमियोपैथी की औषधियाँ मिहिरा चैरिटेबल ट्रस्ट के सहयोग से वितरित की गयीं। इसके अतिरिक्त पूर्णिमा एवं शनि त्रयोदशी को गायत्री हवन भी आयोजित किया गया। इसके साथ ही ८ मार्च को अभिषेक सहित महाशिवरात्रि मनायी गयी।

साउथ बलांडा (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, प्रत्येक शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग, ८ एवं २४ को पादुका पूजा आदि की नियमित गतिविधियाँ चलती रहीं। गीता पाठ, विष्णुसहस्त्रनाम पाठ और हनुमानचालीसा एकादशियों को किया जाता रहा। १४ को संक्रान्ति दिवस पर विशेष सत्संग किया गया। ३१ मार्च को विश्व शान्ति और मानव कल्याण हेतु अखण्ड महामन्त्र कीर्तन किया गया। ८ मार्च को महाशिवरात्रि पञ्चाक्षरी मन्त्र जप सहित मनायी गयी।

विदेश की शाखाएँ

हाँग काँग (चीन): शाखा द्वारा ४ और १८ नवम्बर को एक घण्टे का महामन्त्र जप शाखा के दोनों स्थानों, च्यूंग शॉ वांन और नौर्थ पॉइंट योगा सेन्टर में किया गया। २४ फरवरी को योग वेदान्त सूत्रों पर तथा गायत्री मन्त्र के महत्त्व पर प्रवचन, महामृत्युञ्जय मन्त्र जप और ध्यान सहित मासिक सत्संग 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	२२५/-
गीता-प्रबोधिनी	५५/-
गुरु-तत्त्व	५५/-
घरेलू चिकित्सा	U.P.
जपयोग	१२०/-
जीवन में सफलता के रहस्य	१८५/-
ज्योति, शक्ति और प्रज्ञा	६५/-
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	४७५/-
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 योग	९०/-

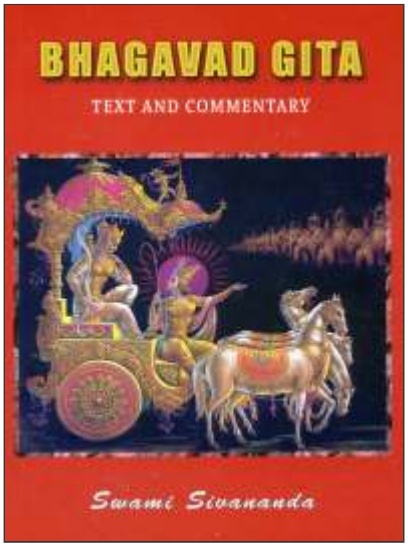
५०% अग्रिम। पैकिंग अतिरिक्त । विस्तृत जानकारी के लिए निम्नांकित पते पर सम्पर्क करें :

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

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

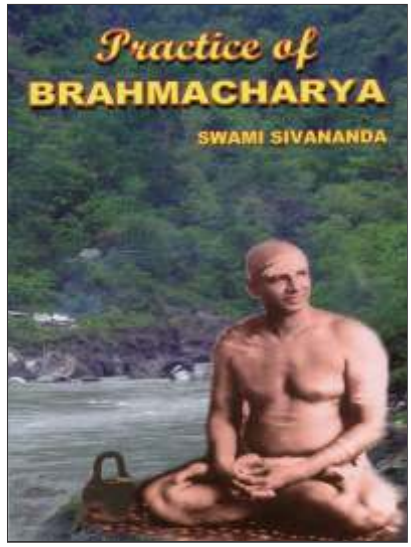
For online orders and catalogue : dlsbooks.org

NEW EDITION



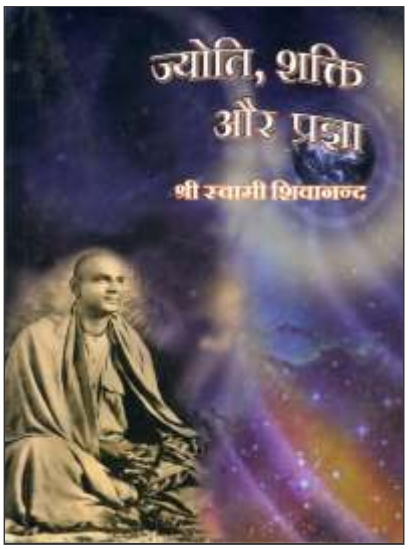
BHAGAVAD GITA

Pages: 216 **Price: 140/-**



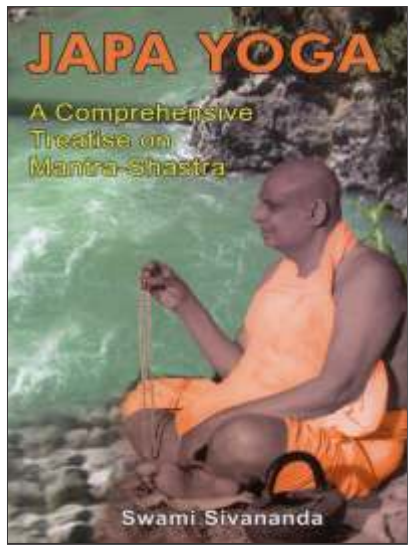
PRACTICE OF BRAHMACHARYA

Pages: 192 **Price: 195/-**



ज्योति, शक्ति और प्रज्ञा

Pages: 88 **Price: 65/-**



JAPA YOGA

Pages: 168 **Price: 175/-**

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/005/2024-26

मई २०२४

LICENSED TO POST WITHOUT PREPAYMENT
(Licence No. WPP No. 02/24-26, Valid upto: 31-12-2026
DATE OF PUBLICATION: 20th OF EVERY MONTH
DATE OF POSTING: 20th OF EVERY MONTH
Posted at Shivanandanagar, Tehri-Garhwal, Uttarakhand

मैंने स्वयं के भीतर भगवान् के दर्शन किए हैं।

मैंने नाम एवं रूप को अस्वीकार कर दिया है, अब सच्चिदानन्द तत्त्व के अतिरिक्त अन्य कुछ शेष नहीं है।

मैं सर्वत्र भगवद्-दर्शन करता हूँ। अब कोई आवरण शेष नहीं है।

केवल एक 'मैं' ही हूँ। यहाँ द्वैत का अस्तित्व नहीं है।

मैं अपनी आत्मा में ही विश्राम करता हूँ। मेरा आनन्द अवर्णनीय है।

स्वप्न-जगत् का तिरोभाव हो चुका है। केवल 'मैं' ही अस्तित्ववान हूँ।

Swami Sivananda

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