

₹ १००/- वार्षिक

दिल्ल्य जीवन

भगवन्नाम एक सुरक्षित नौका है जो आपको भवसागर के
इस किनारे से निर्भयता, मुक्ति एवं शाश्वत आनन्द
के दूसरे किनारे तक ले जाती है।

— स्वामी शिवानन्द



१३३ वीं जन्म जयन्ती
सितम्बर २०२०

विश्व-प्रार्थना

हे स्नेह और करुणा के आराध्य देव !
तुम्हें नमस्कार है, नमस्कार है।
तुम सर्वव्यापक, सर्वशक्तिमान् और सर्वज्ञ हो।
तुम सच्चिदानन्दधन हो।
तुम सबके अन्तर्वासी हो।

हमें उदारता, समर्दर्शिता 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

विस्तृत दृष्टिकोण रखिए

सेवा-परायण जीवन बिताइए। सेवा के लिए अपने हृदय को उत्साह तथा प्रेरणा से ओत-प्रोत कर डालिए। हर क्षण सर्वशक्तिमान् प्रभु को याद रखिए।

अपने चरित्र का निर्माण कीजिए। उचित व्यवहार कीजिए। दया, उदारता, सहानुभूति, सहनशीलता तथा नम्रता का विकास कीजिए। अपने अभिमान के छोटे से दायरे से निकल जाइए और विस्तृत दृष्टिकोण रखिए। शिष्टतापूर्वक विनीत तथा मधुर शब्दों का उच्चारण कीजिए। अनावश्यक कामनाओं तथा विचारों को नष्ट कर डालिए।

अपने आदर्शों, सिद्धान्तों तथा विचारों पर दृढ़तापूर्वक डटे रहिए। समस्त जगत् के विरोध करने पर भी अपने संकल्प से विचलित न होइए। सदाचार तथा दिव्य जीवन के सिद्धान्तों पर साहस के साथ डटे रहिए। एक गुरु के उपदेश का पालन कीजिए। आप परब्रह्म को प्राप्त करेंगे।

—स्वामी शिवानन्द



दिव्य जीवन

Vol. XXXI

सितम्बर २०२०

No. 2

प्रश्नोपनिषद् प्रथम प्रश्न कबन्धी एवं पिप्लाद

ॐ सुकेशा च भारद्वाजः शैव्यश्च सत्यकामः सौर्यायणी च गार्यः
कौसल्यश्चाश्वलायनो भार्गवो वैदर्भिः कबन्धी कात्यायनस्ते हैते
ब्रह्मपरा ब्रह्मनिष्ठाः परं ब्रह्मान्वेषमाणा एष ह वै तत्सर्वं वक्ष्यतीति
ते ह समित्पाणयो भगवन्तं पिप्लादमुपसन्नाः ॥१॥

१. अपर ब्रह्म की उपासना करने वाले तथा तदनुकूल अनुष्ठान में तत्पर ये छः
ऋषिगण - भरद्वाजपुत्र सुकेशा, शिविपुत्र सत्यकाम, गर्गगोत्र में उत्पन्न सौर्यायणि (सूर्य का
पौत्र), अश्वलकुमार कौशल्य, विदर्भदेशीय भार्गव एवं कत्य का पुत्र कबन्धी, परब्रह्म की
जिज्ञासा से हाथ में समिधा लिए भगवान् पिप्लाद के पास यह विचार कर गये कि ये हमें
उसके विषय में सब कुछ बतला देंगे ।

(पूर्व-अंक से आगे)

महागुरुवर्णमातृकास्तोत्रम्

MAHAGURU-VARNA-MATRIKASTOTRAM

(ज्ञानभास्कर महामहोपाध्याय श्री एस. गोपाल शास्त्री)

कान्ताच्छावयवः कटाक्षविगलत्कारुण्यमाध्वीरसः

कार्पण्यादिविमुक्तधीः कलिमलप्रध्वंसबद्धोद्यमः ।

खद्योतप्रतिमः खवर्गविजयी कल्याणकृत् सदूगुरुः

गानासक्तमना गजेन्द्रगमनो गम्भीरहृद् भासते ॥११॥

११. जिनकी देह सुन्दर कान्तिसम्पन्न निर्मल अंगों से युक्त है, जिनके नेत्रकमलों से कृपा-करुणा रूपी मधु निरन्तर स्नावित हो रही है, जिनकी बुद्धि कार्पण्यता-तुच्छता आदि विकारों से मुक्त है, जो कलियुग के दोषों के नाश हेतु निरन्तर कार्यशील हैं, जो ज्ञानप्रकाश विकीर्ण करते सूर्य हैं, इन्द्रियजयी एवं महान् परोपकारी हैं, संगीत में जिनकी अत्यधिक रुचि है तथा जिनकी विशाल गजेन्द्र के समान मनोहारी गति है, ऐसे गम्भीरमना-विशालहृदयी श्री गुरुदेव यहाँ शोभायमान हैं।

गीतापद्ममधुब्रतो गिरितटावासप्रियो गीष्पतिः

बुद्ध्या गूढमहाशयः सुविरतासक्तिः स्वगेहादिषु ।

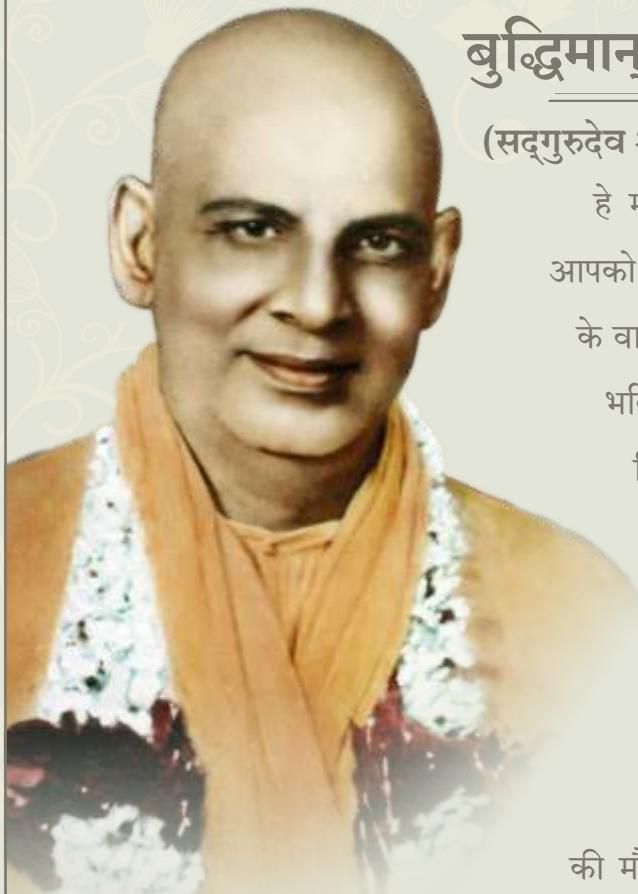
गोमाधुर्यविनप्रसज्जनततिः गौरीपदाब्जानतो

गंगातीरकृताश्रमः परशिवानन्दो गुरुर्मे गतिः ॥१२॥

१२. गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज ही मेरे परम आश्रय हैं जो श्रीमद्दगवद्गीता रूपी पद्मपुष्प के सुधारस का पान करने वाले भ्रमर हैं, जिन्हें पर्वतों की तलहटी में वास करना अत्यन्त प्रियकर है, जिनकी प्रज्ञा देवगुरु बृहस्पति के समतुल्य है, जो गूढ़ातिगूढ़ उच्चतम विचारों के भण्डार हैं, जिन्होंने धन एवं गृह-परिवार की आसक्ति का पूर्णरूपेण त्याग कर दिया है, जो अपनी मधुर वाणी एवं व्यवहार के कारण जन-जन द्वारा सम्मानित-आराधित हैं, जो जगदम्बा पार्वती के पावन चरणकमलों में नित्य प्रणिपात करते हैं तथा जिन्होंने पतितपावनी गङ्गा के तट पर अपना आश्रम स्थापित किया है।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)



बुद्धिमान्-विवेकशील बनिए

(सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

हे मानव! वर्तमान में जो ज्ञान एवं अनुभव आपको प्राप्त है, उसके आधार पर आपको जीवन के वास्तविक मूल्यों का बोध होना चाहिए तथा भविष्य में होने वाली प्रगति-उन्नति की विविध सम्भावनाओं से अवगत होना चाहिए। जगत् के समस्त कार्यों-उपलब्धियों के साथ जुड़ी अप्रसन्नता-दुःख यह दर्शाते हैं कि वस्तु-पदार्थों के प्रति हमारा दृष्टिकोण कुछ ठीक नहीं है। दुःख-कष्ट, व्याधि एवं मृत्यु जीवन की मौलिक व्यवस्था में एक गहन अभाव के सूचक हैं। वह कितना शूरवीर है जो अपनी छाया के पीछे भागता है? वस्तुतः यह कार्य निरी मूर्खता है। जगत् के वस्तु-पदार्थों से सच्चा सुख प्राप्त करने का प्रयास इसी प्रकार का मूर्खतापूर्ण प्रयास है। नश्वर एवं विनाशशील पदार्थों में विश्वास रखना महान् भूल है। यह पृथ्वी, यह गगन सदा नहीं रहेंगे। ऐसे अस्थायी जगत् का आश्रय लेना बुद्धिमत्ता नहीं है। तथापि, आप अत्यधिक आशा के साथ जगत् के वस्तु-पदार्थों के पीछे भागते हैं, उनके प्रति आसक्त होते हैं। इसका परिणाम निराशा, दुःख एवं असन्तुष्टि ही है। कोई भी असत् वस्तु आपको वास्तविक सुख नहीं दे सकती है।

आप इस जगत् में चहुँओर क्या देखते हैं? आप सर्वत्र अमित शक्ति एवं सुख प्राप्त करने की अनन्त आकांक्षा को देखते हैं। आकांक्षा रखना वस्तुतः प्रशंसनीय है। परन्तु आपने समस्या के

वास्तविक समाधान की सही विधि को नहीं जाना है। आप बड़े-बड़े बँगले बनाना चाहते हैं, मोटर-कार खरीदना चाहते हैं, अपने बगीचे में फल-सब्जियाँ उगाना चाहते हैं। आप गृहस्थ जीवन अपनाते हैं तथा एक विशाल परिवार के निवास करते हैं। परन्तु, इन सबका क्या प्रयोजन है, क्या परिणाम है? आप सुखी नहीं हैं। आप पुनः इच्छा करते हैं, और अधिक पाने की आकांक्षा करते हैं। आप वास्तव में क्या चाहते हैं? आपकी वास्तविक आकांक्षा क्या है? हे मानव! इस जगत् की मिथ्या चमक-दमक से छले मत जाइए। अपने नेत्र खोलिए, विवेकी बनिए। वास्तव में आप बँगले, कार, जमीन, पत्नी अथवा सन्तान नहीं चाहते हैं। आप केवल अमिश्रित सुख, विशुद्ध आनन्द एवं पूर्ण सन्तुष्टि चाहते हैं, इसके अतिरिक्त आप अन्य कुछ नहीं चाहते हैं। और यह सुख कहाँ है?

कोई मनुष्य तब तक वास्तव में सुखी नहीं हो सकता है जब तक वह भला एवं सच्चरित्र नहीं बनता है। चरित्रहीन मनुष्य वास्तविक रूप में समृद्ध नहीं बन सकता है। सदाचार के बिना सुख प्राप्त नहीं हो सकता है। आपको यह जानना चाहिए कि यहाँ समस्त वस्तुओं-प्राणियों के मध्य एक दिव्य सम्बन्ध है। जब तक आप इस दिव्य सम्बन्ध को जान कर अपने जीवन में इसे अभिव्यक्त नहीं करते हैं, तब तक आप वास्तविक सुख प्राप्त नहीं कर सकते हैं। समस्त अस्तित्व का आधार एक दिव्य-आध्यात्मिक सत्ता है, जो मनुष्य इस सत्य की अवहेलना करता है, उसके लिए वास्तविक रूप में भला, सच्चरित्र, सद्गुणी, सदाचारी एवं निःस्वार्थी बनना सरल नहीं होगा। इन सद्गुणों के अभाव के कारण वह कभी सुखी-आनन्दित नहीं हो पायेगा। इस जगत् के सर्वोच्च स्वामी, सर्वशक्तिमान् भगवान् शाश्वत आनन्द के अक्षुण्ण भण्डार हैं; उनके प्रति प्रेम एवं भक्ति ही आपकी दुःखों-कष्टों से रक्षा कर सकते हैं। यदि आप उन्हें विस्मृत कर देते हैं, उनकी अवहेलना करते हैं, तो आप वस्तुतः आनन्द के स्रोत से स्वयं ही दूर भाग कर दुःख की नदी में गिरने हेतु काँटेदार मार्ग पर चल रहे हैं। हे अमृतपुत्र! आप क्यों असहाय के समान भिक्षा माँगते हैं? आप भूल गये हैं कि आप जगत्-पिता, जगदीश्वर के सिंहासन के उत्तराधिकारी हैं। तब आप यहाँ-वहाँ क्यों भागते हैं, स्वयं को दुःख के सागर में क्यों निमग्न करते हैं? क्या आप सांसारिक सुखों की मृगतृष्णा के पीछे

निर्थक दौड़ने से थके नहीं हैं ? जागिए ! उठिए, वीर एवं साहसी बनिए। भयभीत मत होइए। सत्य एवं सदाचार के साम्राज्य में भय का कोई स्थान नहीं है। भगवद्-साम्राज्य में केवल आनन्द ही आनन्द है। बुद्धिमान्-विवेकी बनिए, आप आनन्दित हो जायेंगे।

अपने वास्तविक घर की ओर मुड़िए। संसार के मरुस्थल में आप बहुत अधिक भटक चुके हैं, अब और नहीं। इस मरुस्थल में कुछ हरित भूमि अर्थात् मरुउद्यान हैं, वे हैं — सन्त-महात्मा वृन्द। उनसे ज्ञानामृत का पान करिए और अपने मूल स्रोत, वास्तविक घर की ओर चलिए। मरुस्थल की तपती रेत को शीतलता-सन्तुष्टिदायक जल समझने की भूल मत करिए। सन्त-महापुरुषों से ज्ञान प्राप्त करिए। वे आपके रक्षक-उद्धारक हैं। वे आपकी सहायता करेंगे, आपका मार्गदर्शन करेंगे तथा आपको जीवन के वास्तविक लक्ष्य की ओर अग्रसर करेंगे। नेत्रयुक्त व्यक्ति की सहायता के बिना एक नेत्रहीन व्यक्ति चल नहीं सकता है। सांसारिक मनुष्य शाश्वत सत्य से अनभिज्ञ हैं। वे अज्ञान के अन्धकार में भटकते हैं। केवल सन्त-महापुरुष ही आपकी सहायता कर सकते हैं। उनके उपदेशों का पालन करिए। सदाचार का अभ्यास करिए। लक्ष्य उच्च रखिए तथा उचित पुरुषार्थ करिए।

सन्त-जनों का अस्तित्व मात्र सम्पूर्ण विश्व को शान्ति एवं सान्त्वना प्रदान करने के लिए, पर्याप्त है। उनकी शरण में जाइए, उन्हें साष्टांग प्रणिपात करिए, उनकी सेवा करिए तथा उनसे ज्ञान प्राप्त करिए। जगत् में रह कर अपने कर्तव्यों का उचित रूप से पालन करते हुए सदैव यह स्मरण रखिए कि आप अपने समस्त सद्कार्यों के माध्यम से उन परमपिता परमात्मा की आराधना करते हैं। अपने पैरों को वास्तविकता के धरातल पर ढूढ़ता से जमाये रखिए, परन्तु विचार एवं लक्ष्य आकाश की ओर अभिमुख अर्थात् उच्चतम रखिए तथा हृदय को गगनवत् व्यापक-विशाल बनाइए। भगवान् को अपने जीवन का केन्द्र बनाकर, उन परम पुरुष की सर्वोच्च शासन-व्यवस्था के विधान के पालन हेतु उचित कर्म करिए।

आपके श्रेष्ठ प्रयास सफलता प्राप्त करें। भगवान् का अनुग्रह आप सब पर हो।

ॐ तत् सत्।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का अनुपम सन्देश

(परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज)

आधुनिक मानवता के प्रति गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का विशिष्ट योगदान क्या है ? श्री गुरुदेव ने हमें समस्त महान् सन्तजनों यथा श्री शंकराचार्य, श्री रामानुजाचार्य, श्री वल्लभाचार्य, श्री रामकृष्ण परमहंस, श्री स्वामी विवेकानन्द एवं श्री स्वामी रामतीर्थ के सन्देशों-उपदेशों को प्रदान किया है। उन्होंने हमें भगवान् जीसस, भगवान् बुद्ध एवं पैगम्बर मोहम्मद के उपदेशों का सार प्रदान किया है। श्री गुरुदेव ने हमें उपनिषदों, श्रीमद्भगवद्गीता एवं अन्य सद्ग्रन्थों के सारतत्त्व से आशीर्वादित किया है।



श्री गुरुदेव की विशिष्टता क्या है ? प्रत्येक मनुष्य विशिष्ट-अद्वितीय है। आप जीवनपर्यन्त प्रतिदिन दाल, चावल एवं सब्जी खाते रहे हैं, तो आज इन वस्तुओं के आपके समक्ष परोसे जाने पर क्या आप यह कहेंगे, “ये सब क्या हैं ? मैं इन्हें प्रतिदिन खाता हूँ। मुझे यह दाल, चावल एवं सब्जी नहीं चाहिए।” नहीं, आप ऐसा नहीं कहेंगे। क्योंकि आज का भोजन आज के लिए विशेष है। आपके द्वारा वर्षों से खाया हुआ भोजन आज की क्षुधा को शान्त नहीं करेगा। आज का भोजन विशिष्ट है। कल खाया गया भोजन आपकी आज की भूख को नहीं मिटा सकता है। इसी दृष्टिकोण से किसी विशिष्ट समय में अवतरित हुए सन्त-महापुरुषों का कार्य उस विशिष्ट काल में

डी. एल. एस. डरबन में दिनांक ५.३.१९७८ को दिये गये प्रवचन का अनुवाद

सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण होता है।

यदि आप इसका और अधिक गहन विश्लेषण करेंगे, तो आप जानेंगे कि उनका कार्य उस समय की सर्वप्रमुख आवश्यकता होता है। अतः इस दृष्टिकोण से श्री गुरुदेव का सन्देश विशिष्ट था। इसके मूल्य एवं महत्ता का आकलन नहीं किया जा सकता है। तत्कालीन भारत एवं भारतीय समाज की परिस्थिति को देखते हुए यह समझा जा सकता है कि श्री गुरुदेव भारतवासियों की उनकी अपनी गौरवपूर्ण संस्कृति के प्रति शीघ्रता से विलुप्त होती निष्ठा को पुनर्जाग्रित करने हेतु अवतरित हुए। उस समय भारतवासी पाश्चात्य आदर्शों एवं संस्कृति के रंग में पूर्णतया रंग चुके थे। श्री गुरुदेव ने उनके समक्ष मानव जीवन के शाश्वत आदर्श एवं लक्ष्य की बहुमूल्य महत्ता को प्रकट किया। उन्होंने यह प्रमाणित किया कि आध्यात्मिक आदर्श कभी पुराने नहीं होते हैं। वे नित्य-नवीन रहते हैं क्योंकि वे शाश्वत आदर्श हैं। इस प्रकार श्री गुरुदेव ने उन्हें सही मार्ग दिखलाया तथा उन्हें उनकी त्रुटि से अवगत कराया। गुरुदेव ने कहा, “अनुचित आदर्शों के प्रति आकर्षित होने की त्रुटि मत करिए। काँच के टुकड़े के लिए हीरे को फेंकने की गलती मत करिए। हीरा हजार वर्षों बाद भी हीरा ही रहता है। काँच का टुकड़ा कभी उसका स्थान नहीं ले सकता है।” श्री गुरुदेव ने उन्हें अपने धर्म पर गर्व करना सिखाया। आध्यात्मिक ज्ञान का प्रचार-प्रसार श्री गुरुदेव को अत्यन्त प्रिय था। वे कहते थे, “अपने धर्म के विषय में नहीं जानना आपके लिए अच्छा नहीं है। अपने धर्म के विषय में जानिए। परन्तु इस ज्ञान को स्वयं तक सीमित मत रखिए। आपके इस सर्वकल्याणकारी ज्ञान को अन्य जनों के साथ बाँटिए ताकि वे भी इससे लाभान्वित हो सकें।” यद्यपि अन्य सन्त-महापुरुषों ने भी यही कार्य किया है, परन्तु श्री गुरुदेव ने इसे अत्यन्त विशिष्ट रूप में किया। श्री गुरुदेव कहते हैं, “धर्म आपके मन्दिर जाने के समय अथवा प्रातः-सायं पूजाकक्ष में बिताये समय तक सीमित नहीं है। आपकी प्रत्येक श्वास धर्म से अनुप्राणित होनी चाहिए। धर्म वह तत्त्व है जो आपके सम्पूर्ण जीवन के प्रत्येक क्षण से घनिष्ठ रूप से सम्बन्धित है।” अतः उन्होंने धर्म को मनुष्य के जीवन का एक भाग मानना अस्वीकार कर दिया। उनके अनुसार सम्पूर्ण जीवन ही धर्म है।

धर्म क्या है? मनुष्य द्वारा भगवान् की आराधना-पूजा करने तथा उनके समीप पहुँचने का प्रयास धर्म है। जीवन भगवद्-आराधना स्वरूप होना चाहिए; यह भगवद्-साक्षात्कार तथा भगवद्-

दर्शन प्राप्ति हेतु एक ऊर्ध्वगामी यात्रा के रूप में व्यतीत किया जाना चाहिए। सम्पूर्ण जीवन को दिव्य बनाया जाना चाहिए। आपको जीवन एक भौतिक अथवा सांसारिक प्रक्रिया के रूप में नहीं अपितु एक दिव्य प्रक्रिया के रूप में व्यतीत करना चाहिए। हम सबको इस नये दृष्टिकोण के प्रति जाग्रत होना चाहिए। श्री गुरुदेव कहते हैं, ‘मैं आपको ऐसे जीवन की विधि बतला रहा हूँ जो किसी भी अंश में भौतिक अथवा सांसारिक अथवा स्थूल नहीं है। सम्पूर्ण जीवन आध्यात्मिक जीवन है। सम्पूर्ण जीवन दिव्य है क्योंकि यह आपका भगवान् से सम्बन्ध जोड़ता है। अतः दिव्य जीवन व्यतीत करिए। यदि आप एक चिकित्सक हैं, तो समस्त रोगियों में भगवद्-दर्शन करते हुए दिव्य रूप में अपने कर्तव्य का पालन करिए। यदि आप एक वकील हैं, तो एक दिव्य वकील बनिए तथा दिव्य रूप में कार्य करिए। यदि आप एक व्यवसायी हैं, तो अपने व्यवसाय का दिव्यता से संचालन करिए। इसे आध्यात्मिक बनाइए, अपने व्यवसाय को सांसारिक एवं भ्रष्ट व्यवसाय मत बनाइए। यदि आप एक शिक्षक, व्याख्याता अथवा प्राचार्य हैं, तो आपको दिव्यतापूर्वक अपने उत्तरदायित्वों का निर्वहन करना चाहिए। यदि आप एक इंजीनियर हैं, तो एक दिव्य इंजीनियर बनिए।’ क्योंकि जो भी कार्य आप कर रहे हैं, वह आपसे अलग है, बाह्य है। ‘आप’ उस कार्य के कर्ता हैं। आप किस कार्य में लगे हैं, यह महत्वपूर्ण नहीं है; उस कार्य को करते समय ‘आपको’ दिव्य बनना चाहिए। इस प्रकार आप अपने समस्त कार्यों में दिव्यता ला सकेंगे। अपने इंजीनियरिंग सम्बन्धी कार्यों, चिकित्सा एवं शिक्षा सम्बन्धी कार्यों अथवा अन्य किसी भी कार्य में ‘दिव्यत्व’ को प्रकट करिए जो आपका वास्तविक स्वरूप है तथा जिसका विश्व का कोई वस्तु-प्राणी कभी खण्डन नहीं कर सकता है।

आप वस्तुतः एक दिव्य सत्ता हैं। आपका मानवीय व्यक्तित्व एक ओवरकोट के समान है जिसे आपने धारण कर रखा है। यह ओवरकोट अस्थायी है। यह असत् है। जो अपरिवर्तनीय, शाश्वत, अनादि एवं अनन्त सत्ता है, वह आपका वास्तविक सहज स्वरूप है। वेदान्त इसे ‘सत्’ कहता है। अतः जो कुछ भी आपसे बाह्य है, वह असत् है। आपका अन्तरतम सारभूत तत्त्व ही ‘सत्’ है। आपका सारभूत तत्त्व अमर आत्मा है। आप शाश्वत, जन्म-मृत्यु रहित आत्मतत्त्व हैं। अतः अपने सारभूत रूप में आप दिव्य है क्योंकि आत्मतत्त्व दिव्य है। दिव्यता से अभिप्राय परिपूर्ण प्रेम, परिपूर्ण सत्य, परिपूर्ण शुभता एवं परमानन्द है। अतः आपके दिव्य बनने से, आपका सम्पूर्ण जीवन दिव्य बन जायेगा।

इस प्रकार श्री गुरुदेव ने आध्यात्मिकता एवं भगवद्-साक्षात्कार के लक्ष्य को जीवन में केन्द्रीय स्थान देते हुए इसे जनमानस के जीवन के ताने-बाने में गूँथ दिया। यदि आप उनके इस दृष्टिकोण एवं आदर्श को स्वीकार करते हैं, तो आपके जीवन का कोई भी भाग आध्यात्मिक हुए बिना नहीं रह सकता है। आपके जीवन के समस्त भाग आपके आध्यात्मिक जीवन के अभिन्न अंग बन जाते हैं। इसका सुपरिणाम भगवद्-प्राप्ति द्वारा आध्यात्मिक प्रबोधन होगा। इस प्रकार मनुष्य को उसके सम्पूर्ण जीवन के प्रत्येक पक्ष को दिव्यत्व से परिपूर्णरूपेण व्याप करने की प्रेरणा देना श्री गुरुदेव का विशिष्ट एवं अनुपम योगदान है। वे कहते हैं, “पारिवारिक जीवन दिव्य होना चाहिए। व्यावसायिक जीवन दिव्य जीवन बनना चाहिए। व्यावहारिक एवं सामाजिक जीवन भी दिव्य होने चाहिए। मनुष्य का आन्तरिक जीवन भी दिव्य बनना चाहिए।” आपको दिव्य सद्गुणों से सम्पन्न, एक दिव्य आदर्श मनुष्य बनना चाहिए। आपका स्वभाव एवं चरित्र दिव्य होने चाहिए। इनमें कुछ भी तुच्छ, अपवित्र, स्थूल अथवा सांसारिक नहीं होना चाहिए। जीवन के समस्त क्षेत्रों में आपका चरित्र एवं आचरण दिव्य होना चाहिए। आपका सम्पूर्ण जीवन दिव्यत्व से परिव्याप्त होना चाहिए। इसे समस्त कर्मों-कार्यों का अध्यात्मीकरण कहा जाता है।

श्री गुरुदेव कहते हैं, “आपको अपने समस्त कार्यों के अध्यात्मीकरण करने हेतु कहीं अन्यत्र जाने की आवश्यकता नहीं है। आप जहाँ हैं, वहाँ रह कर अपने जीवन में यह सुन्दर परिवर्तन कर सकते हैं। भगवद्-आराधना के भाव रूपी पारसमणि के स्पर्श से आप अपने समस्त कर्मों का अध्यात्मीकरण कर सकते हैं।

“यद् यद् कर्म करोमि, तत् तद् अखिलं शम्भो तवाराधनम्”— मैं अपने प्रत्येक शब्द, विचार, भाव एवं कर्म द्वारा, अपने सम्पूर्ण जीवन द्वारा परमपिता परमात्मा की पूजा-आराधना करता हूँ।” समस्त कार्य भगवद्-आराधना हैं। यदि हम सदा-सर्वदा भगवान् की नित्य-विद्यमानता की जाग्रति के साथ जीवन व्यतीत करते हैं, तो हम तुच्छ एवं अनाध्यात्मिक कैसे बन सकते हैं? भगवान् हम सबके भीतर अन्तर्यामी रूप से विराजमान हैं। वे सर्वव्यापी भगवान् सर्वत्र हैं। भगवान् स्वयं श्रीमद्भगवद्गीता में कहते हैं, “क्षेत्रज्ञं चापि मां विद्धि सर्वक्षेत्रेषु भारत”— हे अर्जुन! तुम मुझे समस्त क्षेत्रों के क्षेत्रज्ञ रूप में जानो।” यह शरीर क्षेत्र है, इस क्षेत्र में निवास करने वाली, इसे जानने वाली दिव्य सत्ता क्षेत्रज्ञ है। इसी प्रकार आपको भी उस अन्तर्वासी दिव्य सत्ता के समान क्षेत्र अर्थात् अपने शरीर,

मन एवं इन्द्रियों के विषय में जानना चाहिए। पशु-पक्षी, सरीसृप आदि ज्ञानविहीन प्राणियों में भी ज्ञानस्वरूप अन्तर्यामी भगवान् परिपूर्णरूपेण विराजमान हैं। एक अन्य सन्दर्भ में भगवान् कहते हैं, “अहमात्मा गुडाकेश सर्वभूतशय स्थितः” — मैं समस्त प्राणीमात्र के हृदय में आत्मा रूप से विराजमान हूँ। मैं ही उनका आदि, मध्य एवं अन्त हूँ अर्थात् उनके अस्तित्व का कोई भी अंश मेरी विद्यमानता से रहित नहीं है। मैं प्रत्येक में परिपूर्णरूपेण परिव्याप्त हूँ।” यहाँ भगवान् स्वयं को समस्त प्राणियों की वास्तविक सत्ता अर्थात् आत्मा से अभिन्न घोषित करते हैं। श्री गुरुदेव ने इस सत्य के साक्षात्कार पर ही बल दिया है।

भगवान् सर्वदा सबके साथ है। उनके दिव्य सान्निध्य में, उनकी दिव्य विद्यमानता के योग्य आध्यात्मिक जीवन के अतिरिक्त आप अन्य जीवन कैसे व्यतीत कर सकते हैं? जब हम किसी उच्चाधिकारी के कार्यालय में जाते हैं, तो हम इस प्रकार का उचित आचरण-व्यवहार करते हैं कि वह अधिकारी हमारे आचरण-व्यवहार की कुछ आलोचना न कर पायें। भगवान् तो देवादिदेव, देवाधिपति, जगदीश्वर हैं। अतः गुरुदेव कहते हैं, “भगवान् की भीतर एवं बाहर सर्वत्र विद्यमानता के सत्य को पहचानिए तथा उनकी दिव्य विद्यमानता के अनुरूप दिव्य आचरण करिए।” जीवन का लक्ष्य दिव्य जीवन द्वारा भगवदीय चेतना अथवा भगवद्-साक्षात्कार की प्राप्ति है। जीवन के प्रारम्भिक काल से ही इस कार्य में लग जाइए। दिव्य चैतन्य अर्थात् भगवद्-साक्षात्कार प्राप्ति का प्रयास जीवन के किसी विशेष समय हेतु निर्धारित नहीं है। अतः जितना शीघ्र मनुष्य दिव्य जीवन के पथ पर चलना प्रारम्भ करता है, उतने श्रेष्ठ रूप में वह मनुष्य जीवन के मुख्य कर्तव्य का पालन करता है। श्री गुरुदेव ने बालकों के लिए भी कुछ पुस्तकों यथा ‘बालकों के लिए दिव्य जीवन’ आदि की रचना की है। वे कहते हैं कि बालकों को भी इस सत्य के प्रति जाग्रत होना चाहिए कि वे दिव्य हैं तथा उन्हें दिव्य आनन्द एवं दिव्य प्रबोधन की प्राप्ति हेतु दिव्य जीवन व्यतीत करना चाहिए। यही श्री गुरुदेव का मानवता को दिया गया अनुपम एवं विशिष्ट सन्देश है। उन्होंने हमें व्यावहारिक आध्यात्मिकता प्रदान की है। यह उनकी महती कृपा एवं अनुग्रह है।

हरि ॐ तत् सत्।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

तिरेसठ नयनार सन्त :

अमरनीदि नयनार

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

अमरनीदि नयनार जाति से वैश्य थे। वे चोला राज्य में पञ्जौयाराय में रहते थे। पञ्जौयाराय चारों ओर से उपवनों एवं हरे-भरे खेतों से घिरा हुआ एक अत्यन्त उपजाऊ स्थान था। उन दिनों यह स्थान अत्यधिक प्रसिद्ध हुआ करता था।

अमरनीदि नयनार स्वर्ण, हीरक, रेशमी और सूती वस्त्रों के व्यापारी थे। वे अन्य देशों से सामान लाते और उचित दाम पर बेचा करते थे। इस प्रकार वे पूर्ण सत्यनिष्ठा से धन अर्जित करके धनवान् हो गये थे। यद्यपि वे सांसारिक गतिविधियों में व्यस्त रहते थे, तो भी उनका मन सदैव भगवान् शिव में लगा रहता था। वे भगवान् शिव के गहन भक्त थे। वे शिव-भक्तों को अपने घर पर निमन्त्रित करते और उनकी पूजा किया करते थे। वे उन्हें कौपीन एवं वस्त्र भेंट किया करते और श्रद्धा सहित भोजन तथा अन्य उपहारों से सन्तुष्ट करके भेजा करते थे।

वे उत्सवों के समय तिरुनल्लूर के मन्दिर जाते और वहाँ अत्यधिक श्रद्धा-भक्ति एवं निष्ठापूर्वक भगवान् शिव की पूजा करते तथा नित्य भाव सहित पञ्चाक्षर मन्त्र का जप किया करते थे। किन्तु इतने से भी वे सन्तुष्ट न थे, उनके मन में तिरुनल्लूर में ही स्थायी रूप से रह कर सदैव भगवान् के दर्शन करने और शिव-भक्तों को भोजन कराते रहने की इच्छा हुई। अतः वे पञ्जौयाराय छोड़ कर अपने परिवार एवं सम्बन्धियों सहित तिरुनल्लूर चले गये। वहाँ जा कर उन्होंने मन्दिर में दर्शन-पूजा के लिए आने वाले भक्तों के निवास हेतु अत्यन्त सुन्दर मठ

बनवाया। अब वे प्रतिदिन शिव-भक्तों को आमन्त्रित करने और कौपीन इत्यादि भेंट देने लगे।

भगवान् शिव अमरनीदि नयनार के शिव-भक्तों के प्रति इस कौपीन-दान एवं अत्यधिक प्रेमपूर्ण सेवा भाव को देख कर अति प्रसन्न हुए। उन्होंने समस्त संसार को अपने भक्त की महानता से अवगत कराना तथा स्वयं उस पर कृपा-वृष्टि करना चाहा।

अतः भगवान् एक दिन शिर पर सुन्दर जटाएँ धारण किये हुए, मस्तक पर विभूति एवं कन्धे पर दण्ड धारण किये हुए एक ब्रह्मचारी के वेश में अमरनीदि के मठ के सामने आ खड़े हुए। ब्रह्मचारी के दण्ड के एक किनारे पर दो कौपीन और एक विभूति की थैली लटक रही थी। उसकी मुखाकृति अत्यन्त मनमोहक थी। नेत्रों में अद्भुत चमक थी। वह शालीनता से मन्थर गति से मठ में प्रविष्ट हुआ। अमरनीदिआर ने अत्यन्त प्रसन्नता एवं उत्साह सहित उसका स्वागत किया और पूजा की। ब्रह्मचारी ने कहा, ‘‘मित्र, आप पवित्र आत्मा हैं। लोग आपके कौपीन-दान के कार्य की अत्यन्त प्रशंसा करते हैं। मैं आपके दर्शन करने के लिए ही आया हूँ।’’ अमरनीदिआर ने ब्रह्मचारी से भिक्षा स्वीकार करने की प्रार्थना की। उसने इस प्रस्ताव को तुरन्त स्वीकार कर लिया और कहा, ‘‘मैं नदी पर जाऊँगा और नित्यक्रिया एवं स्नान से निवृत्त हो कर लौटूँगा। हो सकता है कि वर्षा में मेरे कौपीन भीग जायें। इसलिए आप मेरा यह सूखा कौपीन अपने पास सँभाल कर रख लें, मैं इसे लेने के लिए लौट कर आऊँगा। कौपीन एक विशेष वस्तु

होती है, यह आप भलीभाँति जानते हैं। अतः कृपया इसे बहुत सुरक्षित रखें।”

ब्रह्मचारी यह कह कर चला गया और अमरनीदिआर ने कौपीन को अत्यन्त सावधानी सहित भीतर घर में ले जा कर रख दिया। किन्तु भगवद्-इच्छा से वह कौपीन अदृश्य हो गया। शीघ्र ही स्नानादि से निवृत्त हो कर ब्रह्मचारी लौट कर आया और दण्ड पर लटके हुए कौपीन के वर्षा में भीग जाने के कारण उसने अपना सूखा कौपीन माँगा। किन्तु अमरनीदिआर को वह कहीं नहीं मिला। उन्होंने भगवान् से बारम्बार प्रार्थना की; किन्तु किसी भी तरह उसे खोज नहीं पाये। भय और शोक से काँपते हुए वे एक अन्य कौपीन ले कर ब्रह्मचारी के पास पहुँचे और अपनी दुःखद स्थिति का वर्णन किया। किन्तु ब्रह्मचारी अन्य कुछ भी सुनने को तैयार नहीं था। अमरनीदिआर ने उसे बहुत अधिक धन-सम्पत्ति भेंट करनी चाही; किन्तु ब्रह्मचारी ने कहा, “यह सब धन-सम्पदा ले कर मैं क्या करूँगा? मेरे लिए यह सब किसी काम की नहीं है। मुझे तो केवल कौपीन की आवश्यकता है।” और ब्रह्मचारी के वेश में यह कहते हुए भगवान् ने बहुत बड़ा सत्य कह दिया। उन्होंने फिर कहा, “मेरे पास एक अन्य कौपीन है, आप मुझे इसके बराबर भार का कोई दूसरा कौपीन दे सकते हैं।” यह सुन कर अमरनीदिआर ने सुख की साँस ली और तत्काल तराजू ले आये। उन्होंने एक ओर कौपीन रखा और दूसरी ओर उसके बराबर का वस्त्र रख दिया। ब्रह्मचारी के कौपीन वाला पल्ला नीचे चला गया। अमरनीदिआर और भी बहुत कुछ डालते गये, किन्तु हर बार ब्रह्मचारी का पल्ला ही अधिक भारी रहा। अमरनीदिआर आश्चर्यचकित रह गये और वे

शीघ्र ही समझ गये कि यह सब भगवान् की ही लीला है। उनकी समस्त धन-सम्पत्ति भी ब्रह्मचारी के कौपीन की बराबरी न कर सकी! यह कैसे सम्भव हुआ? भगवान् शिव का कौपीन वेदों का प्रतिनिधित्व करता है। उनके कौपीन के धागे समस्त शास्त्रों के प्रतिनिधि हैं।

अमरनीदिआर किंकर्तव्यविमूढ़ हो गये। वे ब्रह्मचारी के चरणों में लौट गये और स्वयं को, अपनी धर्मपत्नी और अपनी सन्तान को भी कौपीन के साथ भार में तौलने के लिए अनुनय करने लगे। ब्रह्मचारी ने स्वीकार कर लिया। अमरनीदिआर अपनी पत्नी और पुत्र सहित तराजू के एक पल्ले में बैठ गये और बोले, “यदि मैंने सत्यपरायणता से शिव-भक्तों की सेवा की है, श्रद्धा और भक्ति सहित सेवा की है तो मेरी ओर का पल्ला दूसरे के समान हो जाये।” उसी क्षण दोनों पल्ले बराबर हो गये। अमरनीदि की शिव-भक्तों के प्रति निस्स्वार्थ सेवा भगवान् के कौपीन के समान थी। वहाँ उपस्थित जो लोग यह देख रहे थे, वे सब आश्चर्यचकित रह गये। वे सभी अमरनीदिआर के चरणों में झुक कर उनकी प्रशंसा करने लगे। आकाश से देवताओं ने पुष्प-वर्षा की। ब्रह्मचारी अदृश्य हो गया और भगवान् परमेश्वर एवं माता पार्वती अपने ऋषभ पर अमरनीदिआर, उनकी पत्नी और पुत्र के सम्मुख प्रकट हो गये। उन्होंने तीनों को आशीर्वाद दिया, “मैं तुम्हारी कौपीन-दान सेवा से अत्यन्त प्रसन्न हूँ। आप तीनों मेरे धाम में आओगे और सुखपूर्वक सदा वहीं निवास करोगे।” भगवान् की कृपा से वह तराजू स्वयमेव ही देव-रथ में परिवर्तित हो गयी जिसमें अमरनीदिआर अपनी पत्नी और पुत्र सहित शिव-लोक में पहुँच गये।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

आपका शान्ति-दूत :

मेरे प्रिय बच्चो, आप दिव्यता में जियो !

(परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज)

(पूर्व-अंक से आगे)

दो महत्वपूर्ण सिद्धान्त

इसमें दो महत्वपूर्ण सिद्धान्त सम्मिलित हैं। प्रथम है : “आप जैसा सोचते हैं, वैसे ही बनते हैं।” आपका मन आपके भाग्य का, आपके भविष्य का और आपकी नियति का निर्माता है। आपकी समस्त गतिविधियों का निर्माण आपके विचारों से होता है और आपका जीवन और आपके कार्य, आपके विचारों का ही परिणाम हैं। उचित विचार रखने से आप उज्ज्वल भविष्य बना सकते हैं; अनुचित विचारों को प्रश्रय देने से आपका भविष्य अन्धकारपूर्ण बन जाता है। द्वितीय सिद्धान्त क्रिया और प्रतिक्रिया अथवा कार्य और परिणाम से सम्बन्धित है। यदि आप किसी कार्य को करते हैं तो उसका परिणाम भी निश्चित रूप से आपके सामने आयेगा, और यह परिणाम होगा भी कार्य के अनुरूप ही। आप जो-कुछ करते हैं, वह बिलकुल वैसा ही पलट कर आपके पास आ जाता है। यदि आपसे कुछ ऐसा हो जाता है जो किसी अन्य के सुख अथवा दुःख का कारण बनता है तो वह अनिवार्य रूप से आपके पास वापस लौट कर आपका अपना अनुभव बन कर ही रहेगा।

यदि आप सागर के तट पर खड़े हो कर उसकी लहरों में लकड़ी का टुकड़ा फेंकेंगे तो कुछ देर बाद वह

पलट कर आपकी ओर आ जायेगा। यदि आप रबड़ की गेंद को दीवार पर मारेंगे तो वह उछल कर आपके ऊपर ही आ कर लगेगी। कार्य और परिणाम का व्यक्ति के समस्त जीवन और व्यवहार पर शासन है। इस तथ्य को जान लेने पर, आप स्वयं अपने लिए क्या चाहते हैं? यदि आप किसी अन्य को कुछ देते हैं तो निश्चित रूप से वैसा ही आपको भी प्राप्त होगा ही। एक महान् दार्शनिक का कथन है कि यह जीवन एक दर्पण है—यदि आप इसकी ओर मुस्कराते हैं तो यह आपकी ओर मुस्करा देगा। आप इस पर क्रोधपूर्ण दृष्टि से देखते हैं तो यह भी वैसा ही चेहरा आपको दिखा देता है। इसी सिद्धान्त के अनुसार आप संसार के साथ जैसा करते हैं, संसार भी आपके प्रति बिलकुल वैसा ही अभिव्यक्त करता है।

इन दो महान् सिद्धान्तों के विद्यमान होने के प्रति और इनकी कार्य-प्रणाली के प्रति सदैव जागरूकता बनाये रखें। दूसरे सिद्धान्त के सम्बन्ध में जागरूक रह कर आप स्वयं को अधिक दुःखों से बचा सकते हैं। यदि आप बुद्धिमत्तापूर्वक नकारात्मकता से दूर रहते हैं तो आपका जीवन नकारात्मक अनुभवों से मुक्त रहेगा। यदि आप प्रथम सिद्धान्त को सदैव अपने मन में रखेंगे तो आप जो-कुछ भी पाना चाहते हैं उसे प्राप्त कर सकते हैं, क्योंकि आपके विचारों में यह शक्ति

है कि आपके जीवन में आने वाले महीनों अथवा वर्षों में जो-कुछ आप करना या पाना चाहते हैं, उसका निर्माण आप कर सकते हैं। वर्तमान समय अतीत की उपज है। इसे जान लेने से, जैसा भी वर्तमान होता है उसे हम स्वीकार कर लेते हैं। यह स्मरण रखना सर्वाधिक महत्वपूर्ण है कि वर्तमान भविष्य का निर्माता है। आपको अतीत के लिए शोकातुर होने की आवश्यकता नहीं है; और भविष्य से अकारण ही भयभीत रहने की भी आपको आवश्यकता नहीं है। जो करना है, वह ये है कि आपको वर्तमान के प्रति सावधान रहना है। यदि आप सचमुच ही एक अच्छा, सुन्दर भविष्य चाहते हैं तो आपको बुद्धिमत्ता सहित अपने वर्तमान को बढ़िया, जैसा वस्तुतः होना चाहिए वैसा सुन्दर बनाना होगा। तब आपको भविष्य की कल्पना या चिन्ता नहीं करनी पड़ेगी क्योंकि इसके सम्बन्ध में आप निश्चित रूप से जानते हैं कि जो आप अब कर रहे हैं या अतीत में किया है, यह उसी पर आधारित है। जिस किसान ने सेब का बीज बोया है, उसे निश्चित रूप से ज्ञात है कि आम अथवा सन्तरे का नहीं, सेब का ही वृक्ष होगा।

यह सिद्धान्त है, और इसे जानते हुए आपको सबल होना चाहिए, आपको बुद्धि का उपयोग करना चाहिए और निराशा के भावावेगों का दास नहीं बनना चाहिए। अपने शरीर रूपी रथ के मालिक बन कर उसे चलायें। पाँच इन्द्रियाँ घोड़ों के समान हैं, मन लगाम है, और बुद्धि सारथि है। यदि लगाम कुशल सारथि के नियन्त्रण में है तो घोड़े सही दिशा में जायेंगे। किन्तु यदि

लगाम सारथि के नियन्त्रण में नहीं है तो घोड़े सारथि को गड्ढे में गिरा सकते हैं। मन पर ज्ञानसम्पन्न एवं विवेकशील बुद्धि का नियन्त्रण होना नितान्त आवश्यक है, जिससे कि इन्द्रियों के घोड़ों पर नियन्त्रण रखा जा सके। देह-मन के साथ अपना सम्बन्ध रखने का सही ढंग यह है। बुद्धि को यह ज्ञात होना चाहिए कि आपकी भलाई किसमें है और आपकी भलाई के लिए क्या हानिकारक है, और तब इसे समझदारी से शासन करने देना चाहिए।

मनुष्य आश्चर्य करता है, ‘‘मेरा मन शान्त क्यों नहीं है; मैं इतना व्याकुल क्यों रहता हूँ; मुझे क्या समस्या है?’’ किन्तु वह स्वयं ही समस्या है—उसकी मूर्खतापूर्ण समझ उसकी समस्या है! व्यक्ति को इतनी समझ होनी चाहिए कि वह अपने मन में केवल उन्हीं विचारों को प्रविष्ट होने दे जो उसे सबल बनाने वाले हों। मनुष्य अपने मन और बुद्धि में केवल उस शाश्वत ज्ञान से ही प्रकाश ला सकता है और यह ज्ञान आपकी बुद्धि में तभी प्रवेश पा सकता है, यदि आप उस ज्ञान के मूल स्रोतों तक जायें। ज्ञान के स्रोत हैं हमारे आध्यात्मिक गुरु और उनकी शिक्षाएँ और शाश्वत-ज्ञान-भण्डार हैं महान् धार्मिक ग्रन्थ। वे मानवता की सार्विक धरोहर के निर्माता हैं। दिन के किसी भी समय में प्रतिदिन आपको निश्चित रूप से ज्ञान के इन स्रोतों की ओर जाना चाहिए, क्योंकि आध्यात्मिक अध्ययन अथवा स्वाध्याय एक अपरिहार्य आवश्यकता है। भोजन के बिना शरीर भले ही रह सकता हो, किन्तु आन्तरिक भोजन को छोड़ा नहीं जा सकता।

हमारे धर्मग्रन्थों में मन की अविश्वसनीय चंचलता का वर्णन किया गया है। यदि कोई सामान्यतया शान्त एवं स्थिर स्वभाव वाला व्यक्ति बहुत अधिक मद्यपान कर लेता है तो उसका मन चंचल एवं अस्थिर हो जाता है। यह भी कहा गया है कि यदि कोई मनुष्य किसी दुष्टात्मा से ग्रसित हो जाये तो वह मनुष्य अनुचित कार्य करने लग जाता है। और फिर उसको मधुमक्खी डंक मार दे तो वह और भी अधिक व्याकुल हो जायेगा। सभी जानवरों में से बन्दर सबसे अधिक चंचल और अस्थिर देखा गया है। इसलिए कहा जाता है कि मनुष्य का मन एक ऐसे बन्दर के समान है जिसे किसी ने दो बोतल मद्य का पान करा दिया हो और फिर ऐसी स्थिति में ही उसमें दुष्टात्मा प्रविष्ट हो गयी हो और इतना ही नहीं, उसे फिर मधुमक्खी भी काट गयी हो। ऐसे बन्दर की दशा की आप भलीभाँति कल्पना कर सकते हैं! हमारे पूर्वजों ने कहा है कि मन का स्वभाव ऐसा है। तथापि, इसे पहचानने और फिर शान्त करने के स्थान पर हम मन को अन्ततः हानि पहुँचाने वाले काम करके इसे और भी अधिक उत्तेजित करने में लगे हुए हैं।

यह है आधुनिक मनुष्य की समस्या। वह अपनी सभी इन्द्रियों के माध्यम से वह सब ग्रहण करता जाता है जो उसे उत्तेजित और अस्थिर करने वाला है और स्वाभाविक ही है कि उसका मन हर समय क्षुब्ध अवस्था में रहता है। वह अचम्पे में है

कि वह अशान्त और विक्षुब्ध क्यों है, और फिर व्याकुल हो कर वह मन को शान्त करने के लिए कोई-न-कोई गोली निगल लेता है। एक ओर वह अग्रि प्रज्वलित करता रहता है और दूसरी ओर से उस पर पानी डालता जाता है। यह बुद्धिमत्ता नहीं है, न ही यह प्रसन्नता प्राप्त करने का अथवा शान्ति प्राप्त करने या सफल जीवन जीने का मार्ग है। सफल जीवन जीने के लिए आपको निश्चित रूप से स्वयं को अपना मालिक बनाना होगा। जीवन को सफलतापूर्वक जीने के लिए मन का प्रशान्त होना नितान्त आवश्यक है, और जहाँ मन शान्त एवं शमित है, वहाँ प्रसन्नता होना स्वाभाविक है। शान्त-शमित मन में प्रसन्नता होना सुनिश्चित है, क्योंकि मन की शान्ति का परिणाम प्रसन्नता है। शान्ति, इन्द्रियों के नियन्त्रण और इच्छाओं के नियन्त्रण का परिणाम है। ऐसा नियन्त्रण आता है—बुद्धि में विवेक और ज्ञान को विकसित करने से। जैसे एक निर्बल शरीर नियमित रूप से प्रतिदिन स्वास्थ्यवर्धक औषधियाँ लेने से सबल एवं सशक्त हो जाता है, ठीक उसी प्रकार व्यक्ति की मानसिक शक्ति भी प्रतिदिन नियमितता से ज्ञान-औषधि की खुराक लेते रहने से अधिक-से-अधिक सुदृढ़ हो जाती है।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

आध्यात्मिकता का सत्य-स्वरूप :

प्राणायाम, सामंजस्यपूर्ण श्वसन-कला

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

हम इसीलिए अशान्त हैं क्योंकि सुख वर्तमान परिस्थिति है, भविष्य की नहीं। हम केवल भविष्य की अवधारणा के आधार पर सुखी नहीं हो सकते। या तो यह अभी है, अथवा कदापि नहीं है। परन्तु हमारा मन सदा भविष्य की पूर्ति के बारे में विचार करता रहता है। अतः, हम आज सुखी कैसे रह सकते हैं? तथा, भविष्य का लक्ष्य, जो सदा क्षितिज के समान समक्ष है, कभी प्रस्तुत नहीं होता। अतः, हम कभी सुखी नहीं हो सकते; न आज, न आने वाले कल। हम सदा दुःखी हैं। भविष्य के लक्ष्य तथा वर्तमान वास्तविक परिस्थितियों के सामंजस्य को स्थापित करने हेतु प्रतीत होने वाली असम्भावना के कारण संसार अश्रुओं की घाटी है, दुःखों का कोश है।

तनाव क्या है, इसका अभिप्राय देने के लिए मैं इस सबका उल्लेख कर रहा हूँ, जिससे हमें योग में बैठने से पूर्व भली-भाँति मुक्त होना है। इस तनाव को सम्पूर्ण परिस्थिति के कुशल विश्लेषण द्वारा दूर किया जा सकता है—यद्यपि पूर्णतया नहीं, कम से कम प्रशंसनीय मापदण्ड तक। यह आवश्यक नहीं है कि लक्ष्य तुरन्त हमारे आधिपत्य में हो। एक छात्र कॉलेज में डिग्री प्राप्त करने के लिए पढ़ाई कर रहा है, जो निःसन्देह, उसके समक्ष एक लक्ष्य, आदर्श है, भविष्य है, परन्तु इससे तनाव उत्पन्न नहीं होना

चाहिए। वह उचित नहीं होगा। यद्यपि मनोवैज्ञानिकों के विश्लेषण के आधार पर यह सत्य है कि जिसके लिए वह आकांक्षारत है, उसने अभी तक वह प्राप्त नहीं किया है, यद्यपि विवेकानुसार लक्ष्य वर्तमान में अभिभूत एवं परिलक्षित नहीं हुआ है, उसका आशावादी विचारधारा द्वारा यथार्थवाद से सामंजस्य किया जा सकता है। शिशु माँ के गर्भ से नौ मास उपरान्त बाहर आता है। क्या इसका तात्पर्य यह है कि माँ सदैव तनावयुक्त तथा चिन्ताग्रस्त रहे, कि शिशु का आगमन कब होगा? यह उपयुक्त नहीं है। यह भली-भाँति ज्ञात है कि नौ मास का समय ही लगेगा। हम खेत में बीजारोपण करते हैं तथा फसल की अपेक्षा रखते हैं, परन्तु क्या हमें यह सोच कर तनावयुक्त रहना चाहिए कि फसल कब उत्पन्न होगी? हम जानते हैं कि कुछ समय लगेगा, कदाचित् कुछ मास। भोजन पकाते समय हम अग्रि प्रज्वलित करते हैं, पानी उबालते हैं तथा उसमें चावल डालते हैं। क्या हमें तनावयुक्त तथा चिन्तित रहना चाहिए कि भोजन कब तैयार होगा?

अतः, हमारे उद्देश्य, भविष्य की सम्भावनाओं तथा उपलब्धियों के कारण हमें मानसिक रूप से तनावयुक्त अथवा उत्कण्ठित होने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि हमें आत्मविश्वास

है कि भविष्य हमारा होगा। यह स्वयं में एक कला है। सामान्य रूप में यह तनाव के लक्षण का एक परिचयात्मक विश्लेषण है जिससे हमें मुक्त होना है। यदि हम तनावयुक्त रहेंगे, तो हम स्वस्थ मन से सदृविचार, सम्भाषण अथवा कुछ भी नहीं कर पायेंगे। हमारी तन्त्रिकाएँ, मांसपेशियाँ तथा सम्पूर्ण शरीर कम्पायमान स्थिति में रहेगा।

सांकेतिक अर्थ यह है कि जब हम योग के लिए बैठते हैं—चाहे वह जप हो, ध्यान हो अथवा स्वाध्याय—हमें ऐसे किसी कार्य में लीन नहीं होना चाहिए जो हमें दूसरी ओर आकृष्ट करे। उदाहरण के लिए, यदि हमें आधे घण्टे में रेलगाड़ी पकड़नी हो, तो हम जप में नहीं बैठ सकते। क्योंकि आधे घण्टे में रेलगाड़ी की प्रतिध्वनि होगी, उस समय अविरुद्ध तथा सम्पूर्ण भाव से ध्यान में बैठना सम्भव नहीं होगा। प्रतिबद्धता अथवा आगामी कार्य, तथा वह अभ्यास, जिस हेतु हम बैठे हैं, में पर्याप्त अन्तराल होना चाहिए।

अब, योग-प्रणालियों में अनेक प्रकार के प्राणायाम निर्धारित किये गये हैं जिसके बारे में हमें अधिक चिन्तित होने की आवश्यकता नहीं है, उसी प्रकार जैसे योग-चेतना के योगाभ्यास में विविध तथा जटिल योगासनों पर ध्यान देने का कोई लाभ नहीं है, क्योंकि योग नामक ये समस्त शारीरिक व्यायाम—आसन, बन्ध, मुद्रा आदि शरीर को एक विशेष स्थिति में बैठने, प्रशिक्षण करने हेतु तैयार करने के समान हैं। उनकी

आवश्यकता इसीलिए है कि वे हमारी मांसपेशियों तथा नाड़ियों को एक विशेष चयनित स्थिति में बैठने हेतु प्रशिक्षित करती हैं।

यही स्थिति प्राणायाम के साथ है। प्राणायाम स्वयं में योग नहीं है, परन्तु यह श्वास-प्रक्रिया में सामंजस्य स्थापित करने हेतु एक निर्देश है। मानसिक परिस्थिति तथा शारीरिक परिश्रम के कारण हम या तो अत्यन्त लघु अथवा अत्यन्त दीर्घ श्वास लेते हैं। विचार-प्रक्रिया तथा श्वास-प्रक्रिया को अलग करना अत्यन्त दुष्कर है क्योंकि श्वास-प्रक्रिया तथा विचार-प्रक्रिया सदैव साथ चलती हैं। इसीलिए कुछ योगाचार्यों ने प्राणायाम को योग में वैचारिक सामंजस्य के उच्चतर चरण को उपयुक्त अग्रगामी बता कर प्राणायाम के पक्ष पर बल दिया है। अन्य की विचारधारा भिन्न है, उनके अनुसार, सर्वप्रथम, विचार-प्रक्रिया को नियमित करना उचित है, तदुपरान्त प्राण अथवा श्वास-प्रक्रिया स्वतः संयमित हो जायेंगे।

ये दो दर्शन सम्प्रदाय हैं जो एक अथवा दूसरा पक्ष रखते हैं। दोनों ओर सत्य है, तथा हम यह नहीं कह सकते कि एक सही है तथा दूसरा गलत। हमारे लिए उचित होगा कि हम मध्यम पन्थ अपनायें तथा सुनियोजित रूप से विचार करने की कला तथा सामंजस्यपूर्ण श्वास लेने की कला का सम्मान करें।

सामान्यतया, सुखपूर्वक प्राणायाम नामक श्वास-प्रक्रिया निर्धारित की जाती है। परन्तु, यद्यपि पतंजलि-प्रणाली एकान्तर श्वास-प्रक्रिया भी

निर्धारित करती है, परन्तु लक्ष्य यह नहीं है; एकान्तर श्वास-प्रक्रिया किसी अन्य उद्देश्य के लिए प्रबन्धित है। वह कुछ अन्य, जो प्राणायाम का उद्देश्य है, कुम्भक कहलाता है—अर्थात् श्वास रोकना। अब, हम जिस पल श्वास रोकने के बारे में विचार करते हैं, हमारे लिए श्वासावरोध की कल्पना करना स्वाभाविक है, परन्तु आशय यह नहीं है। हमारा श्वास अवरुद्ध नहीं होना चाहिए। मन की एकाग्रता में कुम्भक सहज होना चाहिए जो हम यदा-कदा अनुभव करते हैं।

सर्कस में रस्सी पर चलने वाला व्यक्ति अपनी श्वास रोक लेता है, अथवा ऊँचाई पर पतली पगडण्डी पार करते समय हम अपनी श्वास रोक लेते हैं। जब एक धनुर्धर बाण चलाता है, तब वह अपनी श्वास रोक लेता है। उस समय वह एकान्तर श्वसन नहीं करता, श्वास स्वतः ही रुक जाती है। जब भी हम कोबरा को अकस्मात् अपने समक्ष देखते हैं, हमारी श्वास स्वतः ही रुक जाती है।

(क्रमशः)

(भाषान्तर : मेधा सचदेव)

हे मानव! वास्तव में आप वह दिव्य आत्मा हो। आप अमर और आनन्दमय आत्मा हो। इस भौतिक सौन्दर्य के प्रति, हरियाली के प्रति, फूलों के प्रति क्यों आकर्षित होते हो, जब कि आप स्वयं सौन्दर्यों के सौन्दर्य हो, संसार-भर के सौन्दर्यों के मूल-स्रोत हो? जब आप स्वयं असीम हो, तो फिर क्यों काल से बँधे हुए हो? क्यों कहते हो कि मैं ४० वर्ष की आयु का हूँ? मृत्यु से क्यों भयभीत होते हो? क्यों कहते हो कि समय बीत गया, जब कि आप कालातीत हो? क्यों कहते हो कि मैं मोटा हूँ, मैं साढ़े पाँच फुट ऊँचा हूँ आदि? जब कि आप स्वयं सूर्यों के सूर्य हो, प्रकाशों के प्रकाश हो, तब फिर इस सूर्य, चन्द्र, तारे और प्रकाशों को देख कर क्यों आश्चर्यचकित हो जाते हो? जब कि आप सम्राटों के सम्राट हो, सर्वप्रकार की सम्पत्ति के स्रोत हो, तो फिर क्यों कहते हो कि ‘मेरे पास पैसे नहीं, मैं गरीब हूँ; मेरे पास कौड़ी भी नहीं?’ क्यों भीख माँगते हो? जब आप सारे विश्व के संचालक और शासक हो, तब क्यों कहते हो—‘मैं लाचार हूँ, मैं आपका नम्र सेवक हूँ आदि?’ जब आप उस आनन्द और शान्ति के प्रतिरूप हो, तब क्यों कहते हो—‘मैं दीन हूँ, दुःखी हूँ, अशान्त हूँ?’

आप अमर सत्ता हो, तब मृत्यु से क्यों डरते हो? जब आप सर्वशक्तिमान् हो, तब क्यों अपने को दुर्बल अनुभव करते हो? आप सर्वथा स्वस्थ हो, फिर क्यों अपने को बीमार समझते हो? आप शुद्ध ज्ञान हो, तो क्यों अपने को अज्ञानी, मूढ़ मानते हो? शुद्धि, एकाग्रता, ध्यान और एकात्मता के द्वारा उस आत्मा को पहचानो। उस आत्मा में रहो। सुख भोगो और मुक्त रहो। ‘तत्त्वमसि’—‘तुम वह हो।’

—स्वामी शिवानन्द

मानव से ईश-मानव :

श्री स्वामी शिवानन्द जी का व्यक्तित्व

(श्री एन. अनन्तनारायणन्)
(पूर्व-अंक से आगे)

स्वामी शिवानन्द जी अस्सिसी के सन्त फ्रांसिस की प्रार्थना की जीवन्त व्याख्या थे। उनका जीवन उस उदात्त प्रार्थना की परिपूर्णता था। भगवान् ने शान्ति के प्रसारण हेतु अपने एक उपकरण के रूप में स्वामी जी को अपना शान्ति-दूत बनाया था। और स्वामी जी ने जहाँ घृणा थी वहाँ प्रेम प्रसारित किया, जहाँ प्रहार देखा वहाँ क्षमा, जहाँ संशय था वहाँ विश्वास, जहाँ हताशा थी वहाँ आशा, जहाँ अधिकार था वहाँ प्रकाश और जहाँ उदासी थी वहाँ प्रसन्नता का प्रसार किया। उनका सम्पूर्ण जीवन केवल दूसरों को सुख पहुँचाने के लिए ही था।

डॉ. मैक्स ब्रोकमैन नामक एक फ्रांसीसी व्यक्ति ने स्वामी जी को बौन पापा (एक भले पिता) कहा। किन्तु क्या गुरुदेव केवल एक भले व्यक्ति मात्र थे? इस संसार में बहुत से भले व्यक्ति हैं, किन्तु उनमें भी कोई-न-कोई कमी है। गुरुदेव में कोई भी कमी नहीं थी। वे पूर्णतया त्रुटिहीन थे। वे सद्गुणों की परिपूर्णता थे। वे ईश-मानव थे।

स्वामी जी सामान्य मनुष्य की भाँति इतने रक्त-मांस निर्मित मानव नहीं थे, जितने कि वे एक पावन विद्यमानता, एक पवित्र आध्यात्मिक देदीप्यमान प्रकाश थे। लैसली शेफर्ड नाम के एक अँगरेज़ एवं योग के निष्ठावान् विद्यार्थी के अनुसार, “स्वामी जी केवल वे नहीं हैं, जिन्हें आप सत्संग में देखते और सुनते हैं, वास्तव में स्वामी जी तो एक ऐसी अलौकिक शक्ति हैं जो प्रायः एक शब्द भी बोले बिना अपनी विचार-तरंगों से आपको प्रभावित करते हुए आपके आध्यात्मिक विकास को निर्मित कर देते हैं।”

स्वामी जी का मानवीय पक्ष एक लालटेन के समान, एक अति सुन्दर लालटेन के समान था; किन्तु इस लालटेन के भीतर कभी न बुझने वाली आध्यात्मिक ज्योति थी और यही ज्योति इस लालटेन में से प्रसारित होती रहती थी, जो निकट रहते थे केवल उन तक ही नहीं अपितु समस्त विश्व में देदीप्यमान थी।

यदि स्वामी जी के मानवीय पहलु ने उनके सम्पर्क में आने वालों के ऊपर गहन प्रभाव डाला, तो उनमें विद्यमान दिव्यता ने उससे भी कहीं अधिक ऐसा प्रभाव डाला जो स्थायी एवं दीर्घकालीन था। स्वामी चिदानन्द जी ने अपनी पुस्तक ‘वर्ल्ड-गाइड शिवानन्दा’ में लिखा है, “उनकी ज्वलन्त उपस्थिति में संसार के विषय में और इसके तुच्छ सुखों, धन-सम्पत्ति की उपलब्धियों, लौकिक इच्छाओं और मान-यश के विषय में सोच पाना असम्भव है।” स्वामी जी एक ऐसी प्रदीप अग्निशिखा थे जिनके सम्पर्क में आने से ऐन्ड्रिय-सुखों और सांसारिक भोगों के समस्त विचार सिकुड़ते, सिमटते हुए भस्मीभूत हो कर शून्य में परिवर्तित हो जाते थे।

स्वामी जी तर्क-वितर्क नहीं करते थे। कभी किसी को प्रभावित करने का प्रयास नहीं करते थे। किन्तु आने वाला व्यक्ति उनकी स्वभावगत प्रशान्तता से आच्छादित हो जाता था; उनकी सम्मोहक-शक्ति अप्रतिरोध्य थी।

गुरुदेव एक चमत्कार थे। उनका वर्णन ‘परिपूर्णता का प्रतीक’, ‘धरा पर चलते, बोलते भगवान्’ कह कर किया गया है। यह भगवद्-भाव उनके अविक्षुब्ध, सौम्य, प्रशान्त मुखमण्डल पर स्पष्टतया

अंकित था। प्रेम एवं दिव्यता उनमें से विलक्षण ढंग से प्रसारित होती थी। कोई भी ऐसा नहीं था जो इन सन्त के पास खुले मन से गया हो और इन 'ईश-मानव' से प्रसारित होने वाले प्रेम एवं ज्ञान के शामक स्पन्दनों से लाभान्वित होने में असफल हुआ हो। जो इस प्रकार लाभान्वित हुए, उन्होंने अपने अनुभव सौन्दर्यपूर्ण काव्यमयी शब्दावली में अभिव्यक्त किये :

“अन्ततः मैं स्वामी शिवानन्द जी के पावन धाम में था। उन्होंने दिव्य मुस्कान के साथ मेरा स्वागत किया। उनकी सरलता अनिर्वचनीय थी। उनमें से दयालुता दमक रही थी। मुझे तत्काल ही अत्यधिक सहजता का अनुभव होने लगा और मुझे लगा मानो बहुत पहले से ही मैं उनसे भलीभाँति परिचित हूँ।”

“जब मैंने पहली बार स्वामी जी के दर्शन किये तो मुझे जैसे आनन्द की अनुभूति हुई, उसे शब्दों में वर्णन नहीं किया जा सकता। मैंने स्वयं को बिलकुल उसी प्रकार पूर्णतया निश्चिन्त अनुभव किया जैसे एक शिशु माँ की गोद में होने पर करता है...मन उसी तरह से पूरी तरह शान्त था जैसे सागर में समा जाने पर सरिता।”

“१९५१ में आनन्द कुटीर, ऋषिकेश में जब मैं प्रथम बार उनसे मिला तो एक अबोधगम्य एवं वर्णनातीत आनन्द के साप्राज्य में पहुँच गया। मैंने उस अनिर्वचनीय सुखानुभूति का विश्लेषण करने और अभिव्यक्त करने का प्रयास किया; किन्तु सफलता न मिली, उस रहस्यमय परम पवित्र मोहकता के एक कोने तक को स्पर्श कर पाने में भी मैं बुरी तरह से असफल रहा।”

“उनके भव्य व्यक्तित्व के समक्ष मुझे ऐसा अनुभव हुआ मानो मैं बौना हो गया हूँ। मेरे मुख से कुछ शब्द निकले, किन्तु क्या, यह मुझे ही समझ नहीं आया। एक

पत्रकार, जिसे समय-समय पर विभिन्न बड़े-बड़े व्यक्तियों से मिलने का सौभाग्य मिलता रहा हो, के लिए यह एक अनोखा ही अनुभव था...स्वामी जी का व्यक्तित्व अभिभूत कर देने वाला था और उनकी आध्यात्मिक दीपि इतनी अधिक प्रभावशाली थी कि मैं पूर्णतया पराजित हो गया और मेरा दीर्घकालीन प्रशिक्षण इस समय परास्त हो गया।”

“उनके प्रमुदित एवं मनोहर चेहरे पर पड़ने वाली प्रथम दृष्टि ने ही हमें आत्म-विस्मृत कर दिया...यह ऐसा था मानो हम सितारों से भरे आकाश के अदृश्य मौन को निहारते रहे हों, अथवा नीले गहरे सागर को, या हिमालय की हिमाच्छादित उच्च पर्वत-शृंखलाओं को देख रहे हों जिसने हमारे हृदय को अन्तरिम तक झंकृत कर दिया, मन में एक ऐसा भाव उत्पन्न कर दिया जिसने समस्त विश्व के साथ हमें एकाकार कर दिया और हमारी इस दिवास्वप्न की यात्रा में समय तो मानो स्वयं ही वहीं-का-वहीं रुक गया था।”

‘लगभग बिना किसी पूर्व-सूचना के श्री गुरुदेव भीतर आ गये, सादे परिधान, सौम्य हाव-भाव और सरल परिशुद्ध दृष्टि से सम्पन्न एक भव्य एवं अत्यन्त प्रभावशाली व्यक्तित्व! सहज गति से वे हमारी ओर आ गये; उस दिन नवागन्तुक होने से, उन्होंने हमारे कुशल-मंगल के सम्बन्ध में प्रश्न किया। हमें लगा मानो हम अबोध शिशु हों—गूँगे हो गये हों जैसे! उन्होंने मधुर मुस्कान से हमारी ओर देखा। मैं, जो अभी तक एक शोकातुर और भग्न-हृदय वाला व्यक्ति था, मुझे स्वयं में घोर शक्ति एवं उत्साह की अनुभूति होने लगी...एक अनिर्वचनीय सुखानुभूति के प्रवाह में बहने लगा मैं।’

जिन लोगों ने गुरुदेव के प्रथम बार दर्शन किये उनके अनुभव अधिकांश रूप से लगभग इसी प्रकार के थे।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

शिवानन्द ज्ञानकोष :

श्रीमद्भगवद्गीता

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

गीता में समन्वय

तीन भागों ज्ञान, भक्ति तथा कर्म के सिद्धान्तों की गीता व्याख्या करती है। गीता के अनुसार इनमें कहीं विरोधाभास नहीं है। गीता इन तीनों में सुन्दर ढंग से समन्वय स्थापित करती है।

ज्ञान का ही विस्तृत रूप भक्ति है। ज्ञान के निर्दित प्रेम का निष्कर्ष है। सेवा भक्ति का क्रियान्वित रूप है। दिव्य जीवन में तीनों एक-दूसरे के पूरक हैं। हृदय, मस्तिष्क व हाथों की उन्नति एक-साथ ही चलेगी। तभी जीवन में पूर्णता आयेगी।

आपका मस्तिष्क आदि गुरु शंकराचार्य जी जैसा, हृदय बुद्ध जैसा तथा हाथ राजा जनक जैसा होना चाहिए। इस शरीर रूपी रथ के तीनों घोड़े क्रिया, भाव तथा बुद्धि तीनों में एक ही सामंजस्य होना चाहिए। तभी यह रथ तीव्र गति से लक्ष्य तक शीघ्रतया तथा सुविधापूर्वक पहुँचेगा। तभी आन्तरिक आनन्द की अनुभूति हो पायेगी। केवल तब ही सुकर्म का राग अलाप सकोगे। अनन्त से सुरीले ढंग का गायन मिल कर तभी हो पायेगा। तभी अनाहदनाद सुन सकोगे और आन्तरिक मधुर संगीत का आनन्द प्राप्त कर सकोगे।

नियम तथा पालन

बिना विचारे ही कई लोग शंका करने लग जाते हैं कि भला युद्ध-क्षेत्र में इतने सीमित समय में गीता-ज्ञान कैसे सम्भव हो सकता था? अर्जुन को कोई आकाशवाणी ही सुनायी दी होगी। भगवान् कृष्ण ने दिव्य-चक्षु भी तो अर्जुन को दिये थे। सर्वज्ञ, सर्वशक्तिमान् परमात्मा सब-कुछ कर सकते हैं। उनकी कृपा से पंगु पर्वतारोही तथा गूँगे वाचस्पति बन जाते हैं।

भारतीय पंचांग के अनुसार मार्गशीर्ष शुक्ल एकादशी को भारत-भर में गीताप्रेमी गीता जयन्ती मनाते हैं। इसी दिन पाँच हजार वर्ष पूर्व भगवान् श्रीकृष्ण ने अपने शिष्य अर्जुन को इस दिव्य-गीत का अमूल्य उपदेश दिया था।

आलोक-पुंज

गीता वेदों का सार है। उपनिषदों की निष्कर्ष है। महाभारत का शिखामणि है। हिन्दू-धर्म की सर्वमान्य प्रस्थानत्रयी में से गीता एक है।

इसमें आप अपनी सभी शंकाओं का समाधान पायेंगे। जितना अधिक इसका अध्ययन करोगे, उतनी ही ज्ञान-बुद्धि, विचारों में शुद्धता तथा गम्भीरता बढ़ेगी। जो माँगोगे वह मिलेगा। इसका द्वार खटखटाने से यह अवश्य खुलेगा। यही इस शास्त्र का गुण है। आपकी पहली ही माँग पर इहलौकिक तथा पारलौकिक ज्ञान तक आपकी पहुँच हो जाती है।

भगवान् श्रीकृष्ण ने अपनी-अपनी अन्तर्वर्ती अवस्था में यह महान् ज्ञान का दिव्योपदेश दिया। योग की कोई भी शाखा नहीं या ज्ञान की कोई धारा नहीं, जो इस सर्वशास्त्रमयी गीता में छूट गयी हो। यह सभी शास्त्र विद्याएँ व पूर्ण ज्ञान का भण्डार है, इसका प्रत्येक शब्द धर्मशास्त्र है।

परमहंस तथा पिपासु, जिज्ञासु-जन इस मानसरोवर में गोते लगाते हैं। इस अमृत के समुद्र में जिज्ञासु-जन आनन्दमग्न हो कर तैरते हैं। यदि किसी दार्शनिक का लोहे का बर्तन इस समुद्र के किसी भी भाग को स्पर्श कर जाये तो वह सोने में परिवर्तित हो जाता है। वैसे ही गीता के किसी भी एक श्लोक के अनुसार यदि जीवन ढाल लिया जाये तो मानव साधारण मानव न रह कर देवता-तुल्य हो जाता है।

श्रीमद्भगवद्गीता की पूजा करो। इसका एक अध्याय प्रतिदिन पढ़ो। इतने पर मत रुको। इसके अनुसार जीवन ढालो। केवल मात्र भाषण से काम न चलेगा। भले ही सम्पूर्ण गीता कण्ठस्थ क्यों न हो, घण्टों व्याख्यान भी इस पर दे डालो, तो भी यह सम्भव है कि इसकी ज्ञान-ज्योति की एक किरण भी तुम्हें प्राप्त न हुई हो।

प्रतिदिन नियमपूर्वक गीता के आचरण पर बल दो। इसे व्यवहार में लाओ। अपने विचार, वचन तथा आचरण के लिए गीता से प्रेरणा ग्रहण करो। तब जीवन के प्रति तुम्हारा दृष्टिकोण भी बदल जायेगा। तुम ईश्वर-दृष्टि प्राप्त कर, एक देव-दूत बन जाओगे। सफलता-असफलता, लाभ-हानि, सुख-दुःख तुम्हारे लिए एक-समान हो जायेंगे। जैसे भी हो—धैर्य, शक्ति, शान्ति तथा आनन्द आपको इसी जीवन में प्राप्त हो जायेंगे।

२३ ईश्वर

अनन्त काल से मनुष्य के समक्ष यह प्रश्न रहा है कि ईश्वर कौन है? क्या है? है भी कि नहीं; है तो कहाँ है? उसे कैसे प्राप्त किया जा सकता है? निश्चय ही प्रभु है। उसका अस्तित्व स्थायी है। सत्ता तो केवल उसी की ही है। वही तुम्हारा विधाता है, रक्षक है, मुकिदाता है। वही कण-कण में व्याप्त है। वही तुम्हारे हृदय में वास करता है। वह सदैव तुम्हारे पास है। वह तुम्हारी नाक की नोक से भी निकटतम है। वह तुमसे प्रेम करता है। वह तुमसे बोल सकता है। वह बुद्धिगम्य नहीं है, अपितु उसका भान तुम्हें हो सकता है, तुम्हारे ध्यान में, अनुभव में आ सकता है। तुम उसका साक्षात्कार कर सकते हो।

ईश्वर कौन है?

पेट्रोमेक्स बात नहीं करता, परन्तु अपने चारों ओर प्रकाश फैलाता है। चमेली बोलती नहीं, परन्तु सभी ओर सुगन्ध बिखेरती है। प्रकाश-स्तम्भ ढिंडोरा नहीं पीटता, परन्तु अपने प्रकाश से नाविक का पथ-प्रदर्शन करता है। ईश्वर तो दिखायी देता नहीं, न ही घण्टे-घड़ियाल बजाता है; परन्तु उदासीन, विरक्त, विवेकी और ज्ञानी उसे सर्वत्र पाता है।

सब नाम-रूपों के पीछे उस अनामी की निराकार सत्ता विद्यमान है। सब शासकों पर वही शासन करता है। वह सब ज्योतियों के परे परम ज्योति है, उसी से सब ज्योतित है। समस्त ध्वनियों के पीछे उसी की मूक सत्ता रहती है। वही सब गुरुओं का परम-गुरु है।

इन सब नश्वर पदार्थों का आधार वही एक अविनाशी सत्ता है; और इन सब चल-पदार्थों के नेपथ्य में वही एक अचल, असीम, परम तत्त्व है। काल, क्षण और दिनों के पीछे वही एक अकाल नित्य-तत्त्व है। समस्त युद्धों, झगड़ों और ईर्ष्या-द्वेष से परे वह परम प्रेम-तत्त्व है।

ईश्वर जड़-चेतन, सजीव-निर्जीव का ही समस्त रूप है। वह समग्र न्यूनताओं तथा सीमाओं से रहित है। वह सर्वशक्तिमान्, सर्वज्ञ तथा सर्वव्यापक है। न तो उसका आदि है, न मध्य, न ही अन्त। वह सबका अन्तर्वासी है। वह अन्तर्नियन्ता है।

वही सर्वेसर्वा है। इस विश्व में केवल उसका ही अस्तित्व है। उसके प्रकाश से ही सभी की सत्ता है। ईश्वर नित्य विद्यमान हैं। सब उसी पर आश्रित हैं। वह किसी पर आश्रित नहीं है। वह परम सत्य है।

सभी योग-साधनाओं का लक्ष्य वही है। वही परम केन्द्र है, सभी उसी ओर अग्रसर हैं। वही परम लक्ष्य है।

यदि तुम्हें भूख लगती है, तो भोजन से तृप्त हो सकते हो। यदि प्यास लगती है तो जल से बुझायी जा सकती है। इसी प्रकार यदि आनन्द-प्राप्ति की कामना है, तो आनन्द-पूर्ति का साधन भी अवश्यमेव होगा ही। इसकी पूर्ति आनन्दघन ईश्वर द्वारा ही होती है। अमरत्व ‘आनन्दघन’ मोक्ष, परिपूर्णता, शान्ति, आनन्द, प्रेम सभी ईश्वर के पर्याय हैं।

ईश्वर क्या है?

यह कहना कठिन है कि ईश्वर का क्या स्वरूप है? परन्तु जब मैं गंगा-दर्शन करता हूँ, तो मैं अनुभव करता हूँ कि यही ईश्वर का स्वरूप है। चमेली का पुष्प देख कर भी मुझे ऐसा ही प्रतीत होता है कि यही ईश्वर है। जब नील गगन पर दृष्टि जाती है तो उसी में प्रभु के दर्शन होते हैं। जब पक्षी चहचहाते हैं तो ईश्वर की ही प्रतीति होती है और

जब मैं मधु का आस्वादन करता हूँ तो ईश्वर की महत्ता का भास होता है।

ईश्वर अवर्णनीय है। भले ही बुद्धिमान् लोग उस पूर्ण तत्त्व की बुद्धिमत्तापूर्ण अनेकानेक व्याख्याएँ करते हैं, किन्तु वे सब अपूर्ण ही रहेंगी।

ईश्वर का स्वरूप प्रत्येक व्यक्ति की स्वानुभूति के अनुरूप होता है। सेनानी का ईश्वर हेल्मेटधारी होता है। एक चीन निवासी के ईश्वर की नाक चपटी रहती है और अफ़्रिमखाने के साथ रहती है। हिन्दू के ईश्वर के ललाट पर तिलक अंकित होगा और कण्ठ में जपमाला। ईसाई का ईश्वर क्रॉस पहने होगा। कठ्यों के विचार में ईश्वर के पंख होते हैं। भैंस तो यह समझेगी कि ईश्वर एक बहुत बड़ी भैंस होगी। ईश्वर को मानव-रूप देना बाल-बुद्धि है। अतः सबसे महत्त्वपूर्ण बात यह है कि ईश्वर वस्तुतः है क्या? आपकी इसी ईश्वर सम्बन्धी धारणा पर ही आपका सारा जीवन निर्भर करता है।

क्या ईश्वर है भी?

ईश्वर मानव-कल्पनातीत है, किन्तु है वह एक जाज्वल्यमान परम तत्त्व। ब्रह्म आध्यात्मिक सारांशमात्र नहीं है। यह परिपूर्ण तथा परम वास्तविक सत्ता है।

भौतिकी के प्रयोगों से ईश्वर सिद्ध नहीं किया जा सकता। बड़े-बड़े विद्वानों को भी परम सत्ता चक्कर में डाल देती है। महान् बुद्धिमानों की पकड़ में भी यह नहीं आती। जब बुद्धि जवाब दे जाती है, विद्वत्ता भी हार मान लेती है, जब सब-कुछ इसी सत्ता में लय हो जाता है, तभी उस शुद्ध चेतना की अनुभूति होती है। सर्वत्याग में ही सर्वप्राप्ति निहित है।

आप तो प्रयोगशाला के प्रमाण माँगेंगे। खूब कही। असीम सर्वव्यापी को सीमित करना चाहते हैं। अपनी प्रयोगशाला के रसायन पदार्थों तथा परीक्षण नलियों आदि यन्त्रों में ईश्वर ही तो स्रोत है सभी रसायनों का। यही तो अणुओं - परमाणुओं का आधार है। उसकी सत्ता से ही तो सब गति आती है। वह परम संचालक है।

ईश्वर ही हमारी इन्द्रियों में शक्ति, मन में बोध, बुद्धि में विचार, अंगों में बल प्रदान करते हैं। उसी की इच्छा शक्ति पर हमारा जन्म-मरण निर्भर है। परन्तु मनुष्य

व्यर्थ ही स्वयं को कर्ता तथा भोक्ता समझता है। इस विश्व के परम संचालक, सर्वशक्तिमान् परम सत्ता के सामने मनुष्य नगण्य है।

ईश्वरीय इच्छा ईश्वरीय सिद्धान्तों में सर्वत्र प्रकट हो रही है। ये सब ईश्वरीय इच्छा के रूप हैं—आकर्षण शक्ति का सिद्धान्त, सम्बद्धता का सिद्धान्त, विश्व की समस्त गतियों के आपस में सम्बन्धित रहने का सिद्धान्त, कार्य-कारण का नियम, बिजली, रसायनशास्त्र तथा भौतिकी के नियम....आदि।

जैसे प्रकृति के सब पदार्थों की कार्य-कारण के नियम से हम व्याख्या करते हैं, वैसे ही प्रकृति स्वयं का भी कोई तो कारण होगा ही। और यह प्रकृति से भिन्न होगा ही। इसी चेतन सत्ता को ही ईश्वर की संज्ञा देते हैं।

यह संसार दैवसंयोगात् पूंजीभूत अव्यवस्थित वस्तुओं का ढेर नहीं है, अपितु यह एक सुव्यवस्थित सृष्टि है। सभी ग्रह अपने-अपने निश्चित पथ पर ही निश्चित सिद्धान्तानुसार भ्रमण करते हैं। बीज ही पनप कर वृक्षों का रूप लेते हैं, ऋतु-चक्र क्रमानुसार गतिशील है। जड़ प्रकृति निर्देशन करने में असमर्थ है। जिससे पता चलता है कि इसका कोई बुद्धिमान् स्रष्टा है। यह महान् चेतन स्रष्टा ही ईश्वर है। इस सर्वोत्तम स्रष्टा को आईन्स्टीन जैसे वैज्ञानिक भी निश्चयपूर्वक मानते थे।

आकाश में दिन में सूर्य के प्रकाश में तारे दृष्टिगोचर नहीं होते। इसका यह अर्थ तो कदापि नहीं कि उनका अस्तित्व नहीं है। इसी प्रकार गगन मेघाच्छन्न होने पर सूर्य के दर्शन न हो सकें, तो भी उसके अस्तित्व को कोई अस्वीकार नहीं कर सकता। इसी प्रकार आपके चर्म-चक्षु यदि ईश्वर को नहीं देख पाते, तो भी ईश्वर है तो अवश्यमेव ही। यदि आपके भी दिव्य-चक्षु ध्यान या अन्तर्ज्ञान द्वारा खुल जायें तो आप भी ईश्वर के दर्शन कर सकते हैं।

ईश्वर तो स्वतःसिद्ध है। उसे किसी प्रमाण की आवश्यकता ही नहीं, क्योंकि प्रमाणित करने की क्रिया का मूलाधार भी तो ईश्वर ही है।

(क्रमशः)

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)



• भालू जगत् •

विद्यार्थी जीवन में सफलता

ज्योति-सन्तानो !

नमस्कार ! ॐ नमो नारायणाय !

जिस माध्यम द्वारा एक व्यक्ति को दूसरे से अलग-अलग जाना जाता है, उसे व्यक्तित्व कहते हैं। व्यक्तित्व के अन्तर्गत व्यक्ति के चरित्र, प्रतिभा, सद्गुण, सदाचार, बौद्धिक विकास, प्रभावशाली चरित्र, मधुर तथा ओजपूर्ण वाणी का समावेश है। इन सब गुणों या विशेषताओं के समूह को किसी व्यक्ति का व्यक्तित्व कहा जाता है। यदि केवल शारीरिक लक्षणों को ले कर ही व्यक्तित्व का निर्धारण किया जाये, तो वह अपूर्ण ही रहेगा।

यदि हम किसी व्यक्ति को दूसरे पर अपना प्रभाव डालता हुआ देखते हैं, तो यही कहते हैं कि अमुक व्यक्ति का व्यक्तित्व तेजस्वी और आकर्षक है। पूर्ण सिद्ध योगी तथा पूर्ण प्रतिष्ठित ज्ञानी इस संसार में सबसे महान् व्यक्तित्व है। ऐसे व्यक्ति का शारीरिक गठन साधारण पुरुषों के समान भी हो सकता है। उसकी आकृति असुन्दर भी हो सकती है। उसके वस्त्र फटे-पुराने हों; किन्तु इतना सब-कुछ होने पर भी वह महान् व्यक्तित्व-सम्पन्न होता है। वह एक महात्मा है। यम और नियम के अभ्यास से जिस व्यक्ति ने नैतिक उन्नति कर ली है, उसका व्यक्तित्व तेजस्वी हो जाता है। वह लाखों को प्रभावित कर सकता है।

—स्वामी शिवानन्द



सद्गुणों का अर्जन परोपकारिता (Benevolence)

परोपकारिता दूसरों के कल्याण अथवा सुविधा की अभिलाषा करने का स्वभाव है। यह दूसरों के दुःख को दूर करने अथवा उन्हें सुख देने की इच्छा है। यह मानवता के प्रति प्रेम अथवा हृदय की दयालुता अथवा दानशीलता है। परोपकारिता में समस्त गुण समाहित हैं। मनुष्य स्वभाव की पूर्णता स्वयं के लिए कम तथा दूसरों के लिए अधिक सोचने एवं स्वयं की स्वार्थपूर्ण प्रवृत्तियों को नियन्त्रित करके परोपकारिता के क्रियान्वन में निहित है।

इस संसार में कोई भी पूर्णतया आत्मनिर्भर नहीं है। आपका भोजन, आपके वस्त्र, आपका स्वास्थ्य, आघातों से आपकी सुरक्षा, जीवन के सुख तथा सुविधाओं का उपभोग—इन सबके लिए आप दूसरों के सहयोग के क्रमी हैं। इसलिए दूसरों के प्रति दयाशील बनिए। वैश्विक कल्याणकर्ता बनिए। मानवता के मित्र बनिए।

जो अपने धन, विचार, वाणी का दूसरों की भलाई हेतु उपयोग करता है, वह महान् मनुष्य है। अच्छे कार्य करने के लिए असाधारण परिस्थितियों की प्रतीक्षा मत करिए। साधारण स्थितियों के सदुपयोग का प्रयास करिए।

दुर्गुणों का नाश दर्प (Arrogance)

—स्वामी शिवानन्द

दर्प स्वमहत्ता की अनुचित धारणा है। एक दर्पयुक्त व्यक्ति अपनी धन-सम्पदा, पद-प्रतिष्ठा तथा विद्वत्ता आदि पर अनुचित रूप से अथवा अत्यधिक गर्वित होता है। दर्प राजसिक-तामसिक अहंकार, धृष्टता, अशिष्टता, अभद्रता, उद्धत प्रकृति तथा ढीठता का मिश्रण है।

दर्प अनेक स्वरूप धारण करता है। एक व्यक्ति अपने अत्यधिक शारीरिक बल के कारण दर्पयुक्त हो सकता है। वह कह सकता है, “मैं अभी तुम्हें हरा दूँगा, यहाँ से चले जाओ।” एक अन्य व्यक्ति अपने धन, पद तथा शक्ति के कारण दर्पयुक्त हो सकता है। एक अन्य व्यक्ति अपने पुस्तकीय ज्ञान तथा दूसरा अपनी शास्त्रीय विद्याधता के कारण दर्पयुक्त हो सकता है।

आप सभी इस दुर्गुण से मुक्त हों। आप सब विनम्रता, धैर्य, दयालुता एवं प्रेम द्वारा इस दुर्गुण रूपी असुर पर विजय पायें तथा शाश्वत आनन्द एवं अमरत्व प्राप्त करें।

—स्वामी शिवानन्द



शीर्षासन (विपरीतकरणीमुद्रा)

विधि – चौपरत कम्बल बिछा कर उसके सामने घुटनों के बल बैठ जायें। अपने हाथों की हथेलियों को चषकाकार (प्याले का आकार) बनाते हुए उँगलियों को गुम्फित करें। छोटी उँगलियों को ऐसा ठीक बैठायें कि दोनों हथेलियाँ कम्बल पर समान रूप से रह सकें। छोटी उँगलियों को कम्बल का स्पर्श कराते हुए हाथों को कम्बल पर रखें। अब कोहनियों को मिलाने वाली पंक्ति ही कम्बल पर हाथों की स्थिति द्वारा निर्मित ब्रिभुज का आधार होगी। दोनों कोहनियों के मध्य का स्थान अपने वक्षःस्थल की ओर डाई के अन्दर ही होना चाहिए।

अब अपने शिर का शीर्ष भाग कम्बल पर रखें जिससे कि आपके शीर्ष का पश्च भाग चषकाकार हथेलियों को स्पर्श करे। घुटनों को भूमि से उठायें और फर्श पर पादांगुलियाँ रखे रहें। शिर की स्थिति दृढ़ रखते हुए पादांगुलियाँ और जाँघें शिर के पास लाते जायें। घुटनों को शरीर के पास ले आयें और धीमे से फर्श से अलग करके दोनों पैरों की उँगलियों को एक-साथ उठायें और कुछ क्षणों तक सन्तुलित रखने का प्रयत्न करें। जब सन्तुलन स्थिर हो जाये और रीढ़ सीधी तन जाये तब घुटनों को सीधा कर दें तथा शिर नीचे और पैरों को ऊपर करते हुए, धीरे-धीरे पूरे शरीर को एक पंक्ति में लाते हुए दोनों पैरों को ऊपर फैला दें। जब इस आकृति में हों तो नासिका से धीमी और गहरी श्वास-प्रश्वास लेने की प्रक्रिया करें तथा शिर के शीर्ष भाग पर अपना मन केन्द्रित करें। इस आकृति को बिना किसी कष्ट के जितनी देर तक बनाये रख सकें, बनाये रखें। १०-१५ सेकण्ड से प्रारम्भ करके अवधि को शनैः-शनैः तीन मिनट तक बढ़ायें।

धीरे-धीरे श्वास बाहर निकालें तथा पैरों को घुटनों से मोड़ते हुए नीचे करें। घुटनों को धीरे-धीरे शरीर के पास, आगे लायें और पादांगुलियों को फर्श का स्पर्श करने दें। फर्श पर पादांगुलियों-सहित घुटने सीधे करें तथा रीढ़ की हड्डी सीधी करें। तब फर्श पर घुटनों को विश्राम करने दें और अपनी बँधी हुई, एक-दूसरे पर रखी हुई, मुट्ठियों पर मस्तक को रखते हुए आकृति को खोल दें। इस स्थिति में ३० सेकण्ड तक बने रहें और तब अपने पैरों पर (ताड़ासन) में ३० सेकण्ड तक खड़े हों। इससे एकाएक शिर से रुधिर का उलटा प्रवाह होने में रोक लग जायेगी।

कुछ दिनों के अभ्यास के पश्चात्, जब आपको सरलता एवं आराम अनुभव होने लगे तब अपने शरीर के शीर्ष भाग पर, सामान्य श्वास-प्रश्वास के साथ, चित एकाग्र करने का प्रयत्न करें। इस आसन का अभ्यास व्यक्ति की क्षमता के अनुसार किया जा सकता है और दैनिक अभ्यास के लिए समय तीन मिनट से पाँच मिनट तक भिन्न-भिन्न हो सकता है।

नोट : प्रारम्भिक अभ्यासकर्ताओं को इस आसन पर अत्यधिक समय तक खड़े नहीं रहना चाहिए। शरीर को थकाने से बचें, जब आप किसी प्रकार की असुविधा (कष्ट) अनुभव करें तो सामान्य स्थिति में वापस आ जायें और विश्राम करें। अभ्यास के समय घुटनों और अँगूठों को सीधे किन्तु विश्राम में रखते हुए मन-ही-मन (काल्पनिक) शरीर का अवलोकन करें। हाथों को इस प्रकार व्यवस्थित करें कि शरीर का समस्त भार शिर पर ही आधारित हो, न कि हाथों पर। प्रारम्भ में शिर में ताजे रुधिर का आकस्मिक भारी प्रवाह कुछ असामान्य अनुभूतियाँ उत्पन्न करा सकता है। इन पर आप शनैः-शनैः विजय प्राप्त कर लेंगे और तब आप आराम का अनुभव करेंगे। जैसे ही आप प्रवीणता प्राप्त करेंगे, आप शरीर को बहुत हलका और आरामदाय अनुभव करेंगे।



लाभ : शीर्षासन का नियमित अभ्यास ग्रीवा, उदर-प्राचीरों तथा जाँधों को पुष्ट और शक्तिशाली बनाता है। इससे पृष्ठवंश स्वस्थ और बलवान् बनता है। इस आसन के नियमित अभ्यास से सभी शारीरिक कोशों के माध्यम से, विशेषतः उन भागों में जो हृदय के ऊपर हैं, स्वस्थ और शुद्ध रक्त का समुचित प्रवाह निरापद होता है और इस प्रकार उन (हृदय के ऊपर वाले) भागों को नवजीवन प्राप्त होता है। विचार-शक्ति भी बढ़ जाती है और इससे विचार-समूह अधिक स्पष्ट हो जाते हैं। पीयूष (पिण्ड्यूट्री) और शंकुरूप ग्रन्थियाँ समुचित रुधिर-पूर्ति पा जाती हैं जिससे सुस्वास्थ्य, शरीर का वर्द्धन और जीवन-शक्ति की निश्चित रूप से उन्नति होती है। यह आसन निद्राहीनता, स्मरणहीनता और शक्तिहीनता से पीड़ित व्यक्तियों के लिए विशेष लाभदायक है। इस आसन का उचित और सही अभ्यास अत्यधिक कर्म-शक्ति तथा स्फूर्ति प्रदान करता है। फेफड़े जलवायु की दशाओं में परिवर्तनों का सामना करने की शक्ति को अर्जित कर लेते हैं। यह व्यक्ति को प्रतिशयाय, खाँसी, तुण्डिका-शोथ, दुर्गन्धयुक्त श्वास, हृदय की अनियमित धड़कन आदि से मुक्त करता है। यह शारीरिक तापमान को ठीक करता है, कोष्ठबद्धता हटाता है और रुधिर-तत्त्वों को स्वस्थ करता है। नियमित तथा सही अभ्यास मन और शरीर का उचित तथा निर्दोष विकास भी निश्चित करता है। एकाग्रता की शक्ति भी बढ़ जाती है।

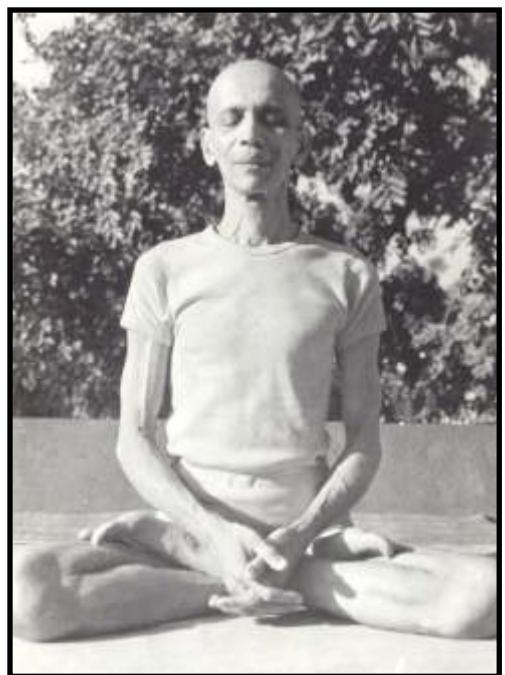
चेतावनी : उच्च एवं निम्न रक्तचाप, हृदय-रोगों, कर्ण-पूय, विस्थापित चक्षु-पटल अथवा अन्य पुराने नेत्र-रोगों से ग्रस्त रोगियों को यह आसन नहीं करना चाहिए। पन्द्रह वर्ष से कम आयु के बालकों को भी इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

— स्वामी चिदानन्द

उज्जायी प्राणायाम

विधि – किसी सुखद आसन में बैठें। मुँह-नेत्र बन्द करें। कण्ठ-द्वार की आंशिक बन्दी के कारण श्वास खींचने के समय उत्पन्न ध्वनि पर ध्यान केन्द्रित करें। निर्बाध और एकरूप से दोनों नासापुटों से श्वास खींचें। श्वास लेते समय उत्पन्न ध्वनि निरन्तर और एक-समान होनी चाहिए। जब आप श्वास लें तो वक्ष फुलायें। भीतर आगत वायु के संचार की अनुभूति ऊपरी तालु पर होती है और सीत्कार ध्वनिकारक होती है। ध्यान रखना चाहिए कि श्वास भीतर खींचते समय पेट न फूले। अब श्वास को गहराई से एवं सामान्य गति से दोनों नासारन्ध्रों के द्वारा धीरे-धीरे निकालें। कुछ दिनों के अभ्यास के पश्चात् दाहिने अङ्गूठे से दाहिना नासापुट बन्द करने के बाद आप बायें नासापुट के द्वारा भी रेचक कर सकते हैं। प्रारम्भ में यह प्रक्रिया पाँच से दश बार करें और अपनी क्षमता के अनुसार संख्या बढ़ायें।

लाभ – यह गले के कफ को दूर करता है। इसके अभ्यास से दमा, क्षय तथा सभी प्रकार के फुफ्फुसीय रोग दूर होते हैं। सभी प्रकार के हृदय-रोग तथा वे रोग जो श्वास में ओषजन की कमी के कारण होते हैं, दूर हो जाते हैं। इसके अभ्यासी को कफ, स्नायु, मन्दाग्नि, आमातिसार, प्लीहा-वृद्धि, क्षय, खाँसी या ज्वर के रोग नहीं होते। जरा-मृत्यु पर विजय प्राप्त करने के लिए उज्जायी कीजिए।



मुख्यालय आश्रम में श्री कृष्ण जयन्ती महोत्सव



मनसो वृत्तयो नः स्युः कृष्णपादाम्बुजाश्रयाः। वाचोऽभिधायिनीर्नामां कायस्तप्रह्लणादिषु ॥
कर्मभिर्भास्यमाणानां यत्र क्वापीश्वरेच्छया । मङ्गलचरितैर्दर्नैः रतिर्नः कृष्ण ईश्वरे ॥

“हमारे मन का समस्त चिन्तन सदैव भगवान् श्री कृष्ण के चरणकमलों में केन्द्रित रहे! हमारी वाणी द्वारा निरन्तर उन्हीं का नाम-स्मरण होता रहे! हम अपनी देह एवं उसके कर्मों से सदा उन्हीं के प्रति समर्पित रहें! अपने प्रारब्ध कर्मों के अनुसार ईश्वरेच्छा से हमें जहाँ और जैसा भी रखा गया हो, उसी के अनुसार रहते हुए हमसे सदा ऐसे शुभ एवं भले कार्य ही हों जो भगवान् श्री कृष्ण के प्रति हमें श्रद्धा और भक्ति प्रदान करें!”

मुख्यालय आश्रम में ११ अगस्त २०२० को श्री कृष्ण जयन्ती का पावन दिवस अत्यन्त श्रद्धा-भक्ति सहित मनाया गया। ६ से १० अगस्त तक आश्रम के अन्तेवासियों द्वारा प्रतिदिन दो घण्टे पावन द्वादशाक्षरी मन्त्र, ‘ॐ नमो भगवते वासुदेवाय’ और ‘श्री कृष्ण गोविन्द हरे मुरारे’ का सामूहिक कीर्तन, परम आराध्य मुरलीमनोहर के चरणकमलों में प्रेमपूर्ण भेंट स्वरूप समर्पित किया गया।

११ अगस्त अर्थात् श्री कृष्ण जयन्ती दिवस को, प्रातः ७ बजे परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज, परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज द्वारा पावन दीप-प्रज्वलन सहित उद्घाटन किया गया तथा उसके साथ ही प्रारम्भ कर के सायं ६ बजे तक सामूहिक अखण्ड कीर्तन चलता रहा।

सायं ८ बजे से श्री विश्वनाथ मन्दिर के गर्भगृह में प्रतिष्ठित भगवान् श्री कृष्ण के विग्रह की पारम्परिक पूजा प्रारम्भ हुई, जिसमें वैदिक मन्त्रों के पारायण तथा हृदयस्पर्शी भजन-कीर्तनों के साथ भगवान् को महाभिषेक समर्पित किया गया। फिर, भगवान् का अति भव्य आभूषणों और रंगबिरंगे पुष्पों एवं फूल-हारों से अत्यन्त मनमोहक शृंगार किया गया। उसके उपरान्त सहस्रनामावली पारायण के साथ पुष्पार्चना की गयी। आश्रम के सभी अन्तेवासियों ने अत्यन्त श्रद्धा सहित अभिषेक एवं अर्चना में भाग लिया।

रात्रि ११.३० बजे, भगवान् के स्वागतार्थ माँ प्रकृति के हर्षपूर्ण उद्गारों को प्रकट करती हुई भारी वर्षा की सुमधुर ध्वनि के मध्य परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज द्वारा भगवान् के प्राकट्य का वर्णन करने वाले दशम स्कन्ध का पारायण किया। आरती एवं अन्नपूर्णा हॉल में पावन प्रसाद वितरण सहित कार्यक्रम समाप्त हुआ।

भगवान् श्री कृष्ण तथा सदगुरुदेव की कृपा सब पर हो।

परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के १२ वें पुण्य तिथि आराधना दिवस का समारोह

परमाराध्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की १२ वें पुण्यतिथि आराधना का पावन दिवस मुख्यालय आश्रम में १६ अगस्त २०२० को श्रद्धापूर्ण एवं पुनीत भाव सहित मनाया गया।

पूर्वाह्न में पावन समाधि हॉल में एक विशेष सत्संग आयोजित किया गया जिसमें सदगुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की पावन पादुकाओं की आश्रम के अन्तेवासियों द्वारा अत्यन्त भक्तिभाव सहित पूजा की गयी। फिर संन्यासियों और ब्रह्मचारियों ने परम श्रद्धेय गुरुमहाराज के चरणकमलों में श्रद्धांजलि के रूप में समर्पित करने के लिए उनके प्रिय भजनों का गान किया। उसके उपरान्त परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज ने एक संक्षिप्त सन्देश द्वारा परम पूज्य श्री स्वामी जी महाराज के प्रति अपने प्रेमपूर्ण भावोदगार अभिव्यक्त करते हुए कहा कि पूज्य स्वामी जी महाराज विनम्रता, महामनस्कता, निःस्वार्थ सेवा और अद्वितीय गुरुभक्ति की परिपूर्ण, जीवन्त एवं साकार प्रतिमा थे। श्री स्वामी जी महाराज ने सभी को उनके आदर्शों का अनुसरण करने के लिए तथा इसी जन्म में अपने परम लक्ष्य की प्राप्ति हेतु पूज्य श्री स्वामी जी महाराज की दिव्य शिक्षाओं के अनुसार जीवन जीने के लिए प्रेरित किया। आरती और पावन प्रसाद वितरण के साथ सत्संग का समापन हुआ।

सदगुरुदेव तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के भरपूर आशीर्वाद सभी पर हों।



शिवानन्द होम द्वारा सेवा

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

—परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

यह कुछ वर्ष पहले की घटना है जब शीतकाल की एक रात्रि में ऋषिकेश के बाज़ार में से एक एकाकी महिला को ले कर आने के लिए एम्बुलेंस को बुलाया गया था। वह बहुत ठण्डी रात्रि थी और वहाँ पहुँचने पर देखा कि बहुत से लोग आग के चारों ओर बैठे हुए थे और एक युवती चारों ओर भागती जा रही, पुकारने पर भी सुन नहीं रही थी। वह बहुत घबराई हुई लग रही थी, किन्तु कुछ समय बाद वह थोड़ी शान्त हो गयी और एम्बुलेंस में बैठने को मान गयी। होम में पहुँचने तक वह बहुत ही व्याकुल रही थी और निरन्तर अपनी ओर ध्यान खींचना चाहती रही थी।

वह बोल पाने में असमर्थ थी और कुछेक शब्द ही बड़ी कठिनता से बोल सकती थी, पूरा शरीर पुराने घावों के चिह्नों से भरा पड़ा था, जैसे जलने के निशान इत्यादि, यह सब मानो पुराने कष्टों के मूक साक्षी थे। भरती होने के बाद स्नान और मन भर के भोजन कर लेने के बाद वह सो गयी थी।

शिवानन्द होम की प्रथा के अनुसार किसी भी नवागन्तुक को ध्यान से देखा-परखा जाता है, उसकी शारीरिक एवं मानसिक स्थिति को, सामाजिक कौशल को और उसके व्यवहार को परखा जाता है। प्रायः अत्यधिक भयातुर परिस्थितियों से गुजरते हुए यहाँ तक पहुँचने पर वे अतीत की घटनाओं एवं अनुभवों को याद कर सकने में भी असमर्थ होते हैं, और यह गुरुदेव का चमत्कार ही है कि कैसे विभिन्न दिशाओं से आये हुए ये लोग यहाँ इस तरह एक-साथ रहते हैं जैसे घर बना सकने में अक्षम बिखरी हुई ईंटें सीमेंट के साथ जुड़ जाती हैं, वह उन्हें सशक्त और सुदृढ़ करते हुए समरसता प्रदान कर देता है। यहीं तो है जो परम आराध्य स्वामी शिवानन्द जी महाराज की सुस्पष्ट विद्यमानता को दर्शाता है!

फिर यह देखा गया कि उसे मिरगी के दौरे पड़ते थे जिनके कारण वह कभी भी अचानक ही गिर जाती, उसकी चेतना चली जाती और कहीं पर भी चोट लग जाती थी। चिकित्सक और मानसिक रोग विशेषज्ञ के निरीक्षण से स्पष्ट हो गया कि वह मिरगी, मानसिक रोग और तपेदिक से भी ग्रसित थी। तपेदिक को बढ़ने से रोकने के लिए आवश्यक औषधियाँ आरम्भ कर दी गयीं। बहुत सी औषधियाँ मुख से देने वाली थीं... ‘आ आ आ करो !’ यह चलता ही रहता था। किन्तु वह ठीक हो गयी और कोर्स पूरा होने पर फिर तपेदिक-मुक्त घोषित कर दी गयी। अन्य सब औषधियाँ लम्बे समय तक दी जानी थीं, भले ही वह स्वस्थ थी, चंचल थी और हर समय कुछ-न-कुछ करती ही रहती थी।

अभी हाल ही में वह गिर गयी और उसकी टाँग में चोट लगी जिसके कारण उसे शैया-ग्रस्त हो जाना पड़ा। उसकी व्याकुलता, कभी-कभी चीखना, चिल्हना या अपनी ओर ध्यान खींचने का प्रयास करना अब एक ही जगह स्थिर हो गया था। और फिर आश्चर्यजनक क्या हुआ कि वह परिस्थितियों से समझौता करते हुए बिना कुछ भी विरोध किये शैया पर मौन हो लेटने लगी। हुआ यह कि उसकी शैया के निकट शिवानन्द होम की एक वयोवृद्ध माता जी का चित्र लगा हुआ था जो अब नहीं रही थी और यह उसे स्नेहवश नानी कहा करती थी। उसका यह चित्र अब इसके लिए मानो सब-कुछ हो गया था। उसे हाथ जोड़ कर प्रणाम करती, कभी रोने लगती, कभी हाथ हिला कर विदाई संकेत करती, मानो एक आधार, एक सहारा मिल गया था इसे, अब यह शैया ही इसका घर था जैसे। शारीरिक दृष्टि से पूरी तरह ठीक होने में तो अभी समय लग सकता है किन्तु भीतरी धाव भर गये हैं और शंकाओं एवं ईर्ष्या का स्थान नप्रता और प्रसन्नता ने ले लिया है। भगवान् के रास्ते निराले और विचित्र हैं, उनकी कृपा अथाह है और उनका प्रेम अन्धकार में दमकता हुआ उज्ज्वल प्रकाश है !

“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। केवल तुम्हारा ही कलिकल्मषहारी नाम हमारे अधर-पुट पर हो। सदा हम तुममें ही निवास करें।”

—परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

डोनेशन सम्बन्धी निर्देश

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

ऑनलाइन डोनेशन

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

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

१. नवीन सदस्यता-शुल्क*	₹ १५०/-
प्रवेश-शुल्क	₹ ५०/-
सदस्यता-शुल्क	₹ १००/-
२. सदस्यता नवीकरण-शुल्क (वार्षिक)	₹ १००/-
३. नयी शाखा खोलने का शुल्क**	₹ १०००/-
प्रवेश-शुल्क	₹ ५००/-
सम्बद्धता-शुल्क	₹ ५००/-
४. शाखा-सम्बद्धता नवीकरण शुल्क (वार्षिक)	₹ ५००/-
* सदस्यता के इच्छुक प्रार्थी कृपया प्रार्थना-पत्र के साथ अपना फोटो पहचान-पत्र (Photo Identity) तथा निवास-स्थान के प्रमाण-स्वरूप कोई दस्तावेज (Residential Proof) भेजें।	
**नयी शाखा खोलने के लिए मुख्यालय से लिखित अनुमति लेनी होगी।	
⇒ कृपया सदस्यता-शुल्क और शाखा-सम्बद्धता-शुल्क ऋषिकेश में स्थित किसी भी बैंक के नाम बने डिमांड ड्राफ्ट अथवा चेक द्वारा भेजें।	

डी एल एस शाखाओं के प्रतिवेदन

भारतीय शाखाएँ

अम्बाला (हरियाणा): शाखा द्वारा रामनवमी के अवसर पर तथा कोविड-१९ प्रत्येक रविवार एवं मंगलवार को ध्यान, भजन-महामारी के कारण लॉकडाउन के समय में शाखा कीर्तन, स्वाध्याय और हनुमान चालीसा पाठ द्वारा जरूरतमन्दों को गेहूँ, चावल, राशन तथा इत्यादि सहित नियमित सत्संग चलते रहे। १०० मास्क बाँटे गये, साथ ही गुरुवारों और रोगियों की प्रतिदिन निःशुल्क होमियोपैथी रविवारों को सामाहिक सत्संग तथा मास की ८ चिकित्सा सेवा तथा जल-सेवा पूर्ववत् चलती और २४ को पादुका पूजा के कार्यक्रम चलते रहे। रहीं।

भावनगर (गुजरात): मार्च से मई तक श्री

बरबिल (ओडिशा): शाखा द्वारा पूजा, सोमवारों को रुद्राभिषेक, गुरुवारों को गुरु सामाहिक सत्संग गुरुवारों को, चल सत्संग पादुका पूजा की जाती रही तथा ५ जुलाई को सोमवारों को किये गये। शिवानन्द धर्मार्थ गुरुपूर्णिमा पर पादुका पूजा की गयी। डिस्पेंसरी द्वारा रोगियों को निःशुल्क होमियोपैथी औषधियाँ दी गयीं। प्रत्येक मास की २४ को साधना दिवस मनाया जाता रहा।

बंगलूरु (कर्नाटक): शाखा द्वारा प्रत्येक गुरुवार और रविवार को पादुका पूजा, गुरुदेव की पुस्तकों से स्वाध्याय, गुरु गीता एवं भगवद्गीता पाठ किया जाता रहा तथा मास के प्रत्येक तीसरे रविवार को महामृत्युञ्जय मन्त्र का अखण्ड कीर्तन किया जाता रहा।

बरगढ़ (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक

पूजा, सोमवारों को रुद्राभिषेक, गुरुवारों को गुरु सामाहिक सत्संग गुरुवारों को, चल सत्संग पादुका पूजा की जाती रही तथा ५ जुलाई को सोमवारों को किये गये। शिवानन्द धर्मार्थ गुरुपूर्णिमा पर पादुका पूजा की गयी।

चण्डीगढ़ (यू.टी.): शाखा द्वारा परम

पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज के जन्म शताब्दी वर्ष में, उनकी पुण्यतिथि ५ फरवरी को भजन-कीर्तन, रामचरितमानस पर प्रवचनों सहित सत्संग तथा ७ को सुन्दरकाण्ड पाठ सहित मनायी गयी। २४ को नारायण सेवा, रविवार को निःशुल्क मेडिकल सेवा, मासिक प्रकाशन, गुरुं के रोगी को वित्तीय सहायता इत्यादि के सेवा कार्य चलते रहे।

छत्रपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक ७ को सुन्दरकाण्ड पाठ और पादुका पूजा की गयी। पूजा, श्रीमद्भागवत का स्वाध्याय तथा प्रत्येक इसके अतिरिक्त दैनिक महामृत्युञ्जय मन्त्र जप एवं गुरुवार को नियमित सत्संग किये जाते रहे। दुर्गासप्तशती पाठ किये जाते रहे। २९ को मासिक मासिक जयन्ती दिवस ८ एवं २४ को पादुका सत्संग भी आयोजित किया गया। पूजा और अर्चना की गयी।

चाँदपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, साप्ताहिक सत्संग शनिवार को, गुरु पादुका पूजा गुरुवार को और चल सत्संग ८ और २४ को किये जाते रहे। १४ मई और १५ जून को सुन्दरकाण्ड पारायण तथा हनुमान चालीसा पाठ किया गया। एकादशियों को श्री विष्णुसहस्रनाम पारायण किया गया।

गहम (ओडिशा): शाखा द्वारा चिदानन्द सेन्टीनरी चैरिटेबल डिस्पेंसरी द्वारा निर्धन रोगियों की सेवा सफलतापूर्वक की जाती रही। २ से ११ मार्च तक एनटीपीसी टाउनशिप में रामचरितमानस का पारायण और उस पर प्रवचन नियोजित किये गये।

कानपुर (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज की जन्म शताब्दी के उपलक्ष्य में १ मार्च को नारायण सेवा,

इसके अतिरिक्त दैनिक महामृत्युञ्जय मन्त्र जप एवं सत्संग भी आयोजित किया गया।

कोदला (ओडिशा): शाखा द्वारा सोमवारों को रुद्राभिषेक, गुरुवारों को प्रभातफेरी, पादुका पूजा, और नारायण सेवा सहित सत्संग, प्रार्थनाओं और स्वाध्याय सहित सायंकालीन सत्संग, कोविड-१९ काल में सामाजिक दूरी के नियमपालनपूर्वक श्रीराम नवमी तथा श्री हनुमान् जयन्ती मनायी गयी।

लखनऊ (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा कोविड-१९ महामारी के लॉकडाउन काल में निर्धन परिवारों में राशन बाँटा गया। ५ जुलाई को गुरुपूर्णिमा पादुका पूजा सहित मनायी गयी। दैनिक महामृत्युञ्जय मन्त्र जप चलता रहा।

नयागढ़ (ओडिशा): शाखा द्वारा बुधवारों को साप्ताहिक सत्संग चलते रहे। १३ फरवरी को हनुमान चालीसा और सुन्दरकाण्ड पारायण किया गया।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा

दैनिक प्रातःकालीन प्रार्थना और सायंकालीन सत्संग विष्णुसहस्रनाम पारायण सहित, गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग और मातृ सत्संग सुन्दरकाण्ड और हनुमान चालीसा सहित शनिवारों को, एकादशियों को विष्णुसहस्रनाम एवं गीता पाठ किये जाते रहे। मास की प्रत्येक ३ तारीख को महामन्त्र कीर्तन किये जाते रहे।

पंचकूला (हरियाणा): शाखा द्वारा

सायंकाल में योगवासिष्ठ एवं रामचरितमानस के दैनिक स्वाध्याय सहित सत्संग का कार्यक्रम तथा विश्व-शान्ति हेतु महामन्त्र आदि के जप सहित सत्संग चलते रहे। इसके अतिरिक्त कोविड-१९ महामारी की लॉकडाउन अवधि में शाखा द्वारा निर्धनों को सूखा राशन वितरित किया गया।

रायपुर (छत्तीसगढ़): रविवारों को

साप्ताहिक सत्संग तथा एकादशियों को विष्णुसहस्रनाम पारायण के अतिरिक्त शाखा द्वारा शिवरात्रि पूजा पञ्चाक्षरी मन्त्र जप, पारायण और प्रसाद वितरण सहित की गयी।

राउरकेला (ओडिशा): शाखा द्वारा पादुका

पूजा, भजन-कीर्तन, स्वाध्याय और विष्णुसहस्रनाम पाठ सहित गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संगों के कार्यक्रम चलते रहे। निःशुल्क ऐक्यप्रेशर और होमियोपैथी डिस्पेंसरी द्वारा ज़रूरतमन्द लोगों का औषधियों सहित उपचार किया जाता रहा। परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज की जन्म शताब्दी के उपलक्ष्य में शाखा द्वारा पादुका पूजा और हवन का आयोजन, सामाजिक दूरी पालन के नियमों को ध्यान में रखते हुए किया गया। सद्गुरुदेव का संन्यास दीक्षा दिवस पादुका पूजा सहित मनाया गया।

साउथ बलांडा (ओडिशा): दैनिक पूजा,

प्रत्येक शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग, ८ एवं २४ को पादुका पूजा आदि नियमित गतिविधियाँ चलती रहीं। गीता पाठ तथा एकादशियों को विष्णुसहस्रनाम और हनुमान चालीसा का पाठ किया गया।

विशाख ग्रामीण शाखा (आन्ध्र प्रदेश):

कोविड-१९ महामारी के लॉकडाउन काल में शाखा द्वारा १४ जून को सीमित भक्तों की

उपस्थिति के साथ सत्संग संचालित किया गया के चारों प्रहरों में विधिवत् पूजा-अभिषेक, जिसमें १०८ बार महामृत्युञ्जय मन्त्र जप किया आरती, प्रातः हवन एवं प्रसाद वितरण सहित गया। ५ जुलाई को गुरुपूर्णिमा प्रार्थनाओं और मनायी गयी। होमियोपैथी डिस्पेंसरी द्वारा ५५० पादुका पूजा सहित मनायी गयी।

बीकानेर (राजस्थान): नवम्बर से अगस्त तक शाखा की नियमित गतिविधियाँ यथा : दैनिक सर्व देव पूजा-अभिषेक एवं अर्चना, विशेष दिनों में विशेष पूजा, स्वाध्याय, दैनिक एवं सासाहिक सत्संग, पुस्तकालय द्वारा ज्ञान प्रचार, योगासन कक्षाएँ तथा छात्रवृत्ति इत्यादि की सेवाएँ पूर्ववत् चलती रहीं। विशेष गतिविधियों में २ से ७ फरवरी तक पूज्य श्री स्वामी त्यागवैराग्यानन्द जी का आगमन हुआ और उनके दैनिक प्रवचन हुए। मार्च से अगस्त तक कोविड-१९ महामारी के लॉकडाउन काल में कार्यक्रम सीमित तथा भक्तों के आवास स्थानों पर चलते रहे।

राजा पार्क शाखा, जयपुर (राजस्थान): मार्च से अगस्त २०२० तक शाखा की समस्त गतिविधियाँ यथावत् चलती रहीं। विशेष कार्यक्रमों में : २१ फरवरी को शिवरात्रि उत्सव पूजा अर्चना, अभिषेक, पञ्चाक्षरी मन्त्र जप, रात्रि

आरती, प्रातः हवन एवं प्रसाद वितरण सहित मनायी गयी। होमियोपैथी डिस्पेंसरी द्वारा ५५० रोगियों की निःशुल्क चिकित्सा की गयी।

कुष्ठाश्रम में सूखा राशन दिया गया। विद्यार्थियों को आर्थिक सहायता दी गयी। ९ मार्च को होली धूमधाम सहित मनायी गयी और समापन पर विशेष प्रसाद बाँटा गया।

फरीदपुर, बरेली (उत्तर प्रदेश): शाखा की नियमित सेवाएँ पूर्ववत् चलती रहीं। परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज की पुण्यतिथि पर अखण्ड रामायण पाठ का आयोजन मुख्यालय शिवानन्द आश्रम में हुआ, इसके अतिरिक्त स्वामी प्रेमानन्द शताब्दी वर्ष में श्री रामचरितमानस के १०८ अखण्ड पाठ किये गये। भक्तों ने अपने-अपने घरों में भी पाठ सम्पन्न किये तथा इनकी संख्या कुल २०० रही। ७ मई

को लॉकडाउन के नियमों का पालन करते हुए १०८ वें अखण्ड रामायण का विश्राम करके पादुका पूजा की गयी, निर्धनों को मास्क बाँटे गये। स्वामी जी की शिक्षाएँ जन-मानस तक पहुँचाई गयीं।

हिन्दी में उपलब्ध पुस्तकों की नवीनतम सूची

श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज कृत

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

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

श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज कृत

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

अन्य लेखक कृत

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

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

बीस महत्वपूर्ण 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। हल्के 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 शश्वतभवाय 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 चट्टनी 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, जेन्द्रअवस्ता, 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 आस्था 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 छूकिए। सदाचारी बनिए।
२०. ईश-चिन्तन—प्रातः उठते ही तथा सोने से पहले ईश्वर का चिन्तन कीजिए। ईश्वर को पूर्ण आत्मार्पण कीजिए।

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

सितम्बर
२०२०

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

मानवता की सेवा हेतु जीवन व्यतीत करना आध्यात्मिकता के पथ पर प्रथम कदम है।

— स्वामी शिवानन्द

सेवा में

‘द डिवाइन लाइफ ट्रस्ट सोसायटी’ की ओर से स्वामी अद्वैतानन्द द्वारा ‘योग-वेदान्त फारेस्ट एकाडेमी प्रेस, पो. शिवानन्दनगर, जि. टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, पिन २४९१९२’ से मुद्रित तथा ‘द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्य कार्यालय, पो. शिवानन्दनगर, जि. टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, पिन २४९१९२’ से प्रकाशित। फोन : ०१३५-२४३००४०, २४३११९०

E-mail: generalsecretary@sivanandaonline.org ; Website : www.sivanandaonline.org ; www.dlshq.org
सम्पादक : स्वामी निर्लिप्तानन्द