

कल्पतरु की छाँव में



जीवन में सुख प्राप्ति के लिए जैसे तुम कमाई के लिए तत्पर रहते हो, वैसे ही दूसरों की भलाई के लिए तत्पर रहो। - स्वामी निरंजन



प्रीति आश्रम

(ज्ञान यज्ञ वैलफेयर योश्यावटी प्रकाशन)

चिन्ता - मानसिक रोग (स्वामी सत्यानन्द)

राम लोग दिन के चौबीस घंटे बेचैन रहते हो। क्या मैं ठीक समय से गड़ी पकड़ सकूंगा? - चिन्ता। ओह! आज मैंने अधिक खा लिया है, मुझे बरत लग सकते हैं। - चिन्ता। क्या मेरा बच्चा ठीक से पढ़ाई कर रहा है? - चिन्ता। आज मौसम बहुत गर्म/ठंडा है - चिन्ता। कुशाग्र बुद्धि बच्चा सोचता है - मैं कक्षा में प्रथम स्थान प्राप्त कर पाऊँगा या नहीं - चिन्ता। साधारण बुद्धि बच्चा सोचता है - मैं पास होऊँगा या नहीं - चिन्ता। युवक विवाह के पूर्व, विवाह करते हुए तथा विवाह के बाद बेचैन, व्याकुल रहता है।

अपना मन स्वस्थ और शक्तिशाली बनाने के लिए तुम्हें व्यर्थ की चिन्ताओं को छोड़ना ही होगा। स्वामी जी का यह सन्तान पढ़ कर मुझे लगा था कि सचमुच आज हम में से अधिकांश व्यक्ति इस चिन्ता, व्याकुलता और बेचैनी के साथ खाने-पीने, धूमने और सोते हैं। हमने चिन्ता को जीवन का एक आवश्यक अंग मान कर अपने ऊपर ओढ़ लिया है। आवश्यकता है सजग बनने की और इस स्वरीचित दलदल/भँवर से बाहर निकलने की। प्रभु नाम स्मरण, संकीर्तन श्रवण और निःस्वार्थ भाव से परांपकार करने से व्यक्ति धीरे-धीरे इस भाया जाल से बाहर आ सकता है।

यह 26 वीं ज्ञान पुष्पमाला, मैं परमगुरु श्री स्वामी शिवानंद के ज्ञान यज्ञ में सावर समर्पित करती हूँ।

प्रथम संस्करण : 2014

(4000 प्रति ज्ञान यज्ञ हेतु निःशुल्क वितरणार्थ)

Anxiety Neurosis (Swami Satyananda)

You are anxious twenty four hours of the day. Will I reach the train on time? - anxiety. Oh, I have eaten too much, I may get diarrhoea - anxiety. Is my child studying enough? - anxiety. It is very cold/hot today - anxiety. The child going to school worries all the time, 'will I pass or fail? - anxiety. Those who are good students worry, 'will I get a first class? Youth is anxious before marriage, while getting married and after marriage. For a strong and healthy mind you have to let go of useless matters.

I realize that all of us waste too much time & energy on anxiety. We have adopted it as essential part of our lives. Be aware of your each thought & try to get rid of this self created neurosis. By constant God remembrance, selfless service & hearing sankirtan we can gradually come out of this bondage of Maya.

ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी

ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी एक यातव्य संस्था है जिसका गठन परमगुरु स्वामी शिवानंद, गुरु सद्गुरु परमहंस स्वामी सत्यानंद एवं परमहंस स्वामी निरंजनानंद के अपरोक्ष निर्देशन में लोक कल्याण के लिए किया गया है। इस संस्था का उद्देश्य है - "बहुजन हिताय, बहुजन सुखाय।"

कवर - परमगुरु श्री स्वामी शिवानंद, परमहंस श्री स्वामी सत्यानंद, परमहंस श्री स्वामी निरंजनानंद, सिद्धिया पीठाधीश्वरी स्वामी सत्यसंगानंद।

(i)

कल्पतरु की छाँव में



प्रीति अग्रवाल

(ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी प्रकाशन)

अच्छे बनो । अच्छा करो ।

Be Good. Do Good .

अपने मन की शांति के लिए...

यदि आप मन की शान्ति चाहते हैं तो पहले दूसरों की आवश्यकताओं के बारे में सोचिए । जितना अधिक आप दूसरों के बारे में सोचेंगे और उनकी व्यावहारिक मदद करेंगे, उतना ही कम तनाव आपको होगा । आपको कभी भी मानसिक समस्याएँ, अशान्ति आदि परेशान नहीं करेंगी । जब आप दूसरों के बुरे स्वास्थ्य और निर्धनता के विषय में सोचते हैं और उनके लिए कुछ सार्थक करते हैं तो आपका आन्तरिक विकास होता है । जब सारा विश्व दुःखी है तो आप प्रसन्न कैसे रह सकते हैं ? अपनी वस्तुओं, धन और समय को दूसरों के लाभ के लिए बाँटना एक ऐसी व्यावहारिक साधना है जिससे सबको लाभ मिलता है । - स्वामी सत्यानंद

(ii)

An Appeal

This book is being written by divine inspiration of Param Guru Swami Sivananda and infinite blessings of Paramhansa Swami Satyananda Saraswati. Paramhansa Swami Niranjanananda Saraswati (Paramacharya of world's first Yoga University "Bihar yoga Bharti") is guiding this writing. These books are distributed free of cost and donated to a number of libraries and old age homes as **gyan prasad** for public health and welfare. "Dissemination of spiritual knowledge is the highest service and ensures eradication of all evil qualities"- Swami Sivananda.

To publish 3000 copies of one book approximately Rs 40,000 is required. I request donors to contribute generously for this noble mission. Please send donations by draft, moneyorder or account payee cheque in favour of '**Gyan Yagya welfare Society**' and post to the following address.

PRITI AGGARWAL,

Qr 2A, Street 24, Sector 9, Bhilai 490009, Distt- DURG (C.G.), India

Tel : 09907180679, 09425236266

एक अपील

यह पुस्तक परम गुरु स्वामी शिवानन्द की दिव्य प्रेरणा और परमहंस स्वामी सत्यानंद के असीम अनुग्रह की परिणति है । विश्व के प्रथम योग विश्वविद्यालय बिहार योग भारती के परमाचार्य स्वामी निरंजनानंद सरस्वती इस लेखन का मार्गदर्शन कर रहे हैं । लोक कल्याण के लिए इन पुस्तकों का वितरण निःशुल्क **ज्ञान प्रसाद** के रूप में, जन साधारण में किया जा रहा है । विश्व के अनेक पुस्तकालयों तथा वृद्धाश्रमों में इन पुस्तकों को भेंट स्वरूप भेजा गया है । 'ज्ञान का वितरण सर्वोत्तम सेवा है और इससे समस्त दुर्गुणों का निराकरण सम्भव है ।' - स्वामी शिवानन्द

इस पुस्तक की 3000 प्रतियाँ छपवाने में लगभग 40,000 रूपये तक का खर्च आ रहा है । मेरी समस्त पाठकों से करबद्ध प्रार्थना है कि वे मुक्त हस्त से लोक कल्याण के इस कार्य में सहयोग दें । दान की राशि मनीआर्डर, एकाउंटपेयी चेक अथवा ड्राफ्ट के माध्यम से '**ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी**' के नाम से निम्नलिखित पते पर भेजें ।

प्रीति अग्रवाल

क्वाटर नं. 2ए, सड़क-24, सेक्टर-9, भिलाई-490009, जिला-दुर्ग, छत्तीसगढ़, भारत । दूरभाष : 09907180679, 09425236266

यह प्रत्येक पुस्तक परमगुरु स्वामी शिवानंद के चरणों में ज्ञान पुष्पमाला के रूप में अर्पित करने के लिए रिखियापीठ एवं शिवानंद आश्रम भेजी जा रही है ।

मेरे गुरु-मेरे प्रेरणा स्रोत

1. स्वामी शिवानंद - (1887-1963) एक चिकित्सक थे। लोगों के दुखों से द्रवीभूत होकर शरीर के चिकित्सक ने सब कुछ त्याग कर आध्यात्मिक जीवन अपनाया। ज्ञान का वितरण उनका प्रिय विषय था। वे कहते थे - जब तुम किसी को ज्ञान देते हो तो उसका संस्कार बनता है और उसका जीवन बदल जाता है। 1936 में उन्होंने ऋषिकेश में दिव्य जीवन संघ की स्थापना की। आज वहाँ भव्य शिवानंद आश्रम, दातव्य चिकित्सालय, कुष्ठ आश्रम, योग वेदांत अकादमी एवं प्रेस हैं।

2. स्वामी सत्यानंद - (1923-2009) ने अपने गुरु (स्वामी शिवानंद) के आदेशानुसार सन् 1963 से 1983 तक संपूर्ण विश्व में योग का प्रचार एवं प्रसार किया। मुंगेर (बिहार) में विश्व के प्रथम योग विश्वविद्यालय की स्थापना की तथा रिखिया (झारखंड) में अनेक कठिन साधनाएँ करते हुए अपने गुरु की तीन मुख्य शिक्षाओं (सेवा, प्यार और दान) को जनकल्याण के लिए व्यावहारिक रूप में प्रस्तुत किया।

3. स्वामी निरंजनानंद - (1960) ने 11 वर्ष की अत्यायु से विदेशों में योग का प्रचार और प्रसार किया। मुंगेर (बिहार) में उन्होंने अपने गुरु (स्वामी सत्यानंद) के आदेशानुसार संन्यास पीठ की स्थापना की। संन्यास पीठ में जहाँ एक ओर जन कल्याण के लिए साधकों को संन्यास प्रशिक्षण दिया जा रहा है, वहाँ गृहस्थियों को अपना जीवन उज्वल बनाने के लिए आध्यात्मिक संस्कार भी दिए जा रहे हैं।

4. स्वामी सत्यसंगानंद - (1953) ने 28 वर्ष की अत्यायु से अपने गुरु (स्वामी सत्यानंद) के साथ देश-विदेश की अनेक यात्राएँ की। रिखिया पंचायत के पिछड़े वर्गों के उत्थान का कार्य वे 1989 से अनथक कर रही हैं। वे अपने गुरु की ऊर्जा का एक सशक्त माध्यम हैं और रिखिया जाने वाले सब साधकों का आध्यात्मिक मार्गदर्शन करती हैं।

प्रस्तावना

बम लहरी - स्वामी सत्यानन्द

ओ प्रभु! ओ स्वामी! तेरे पास समर्पण करने के लिए मैं आया हूँ। कठिनाइयों और द्वन्द्वों के बीच, सफलता और असफलता के बीच, अहंकार और वासना के बीच मैं युगों तक घूमता रहा हूँ। अन्ततः जब धूप कड़ी है, रात बर्फीली, रास्ता अन्धकारमय, मैं तेरे प्रकाश और पथ-प्रदर्शन के लिए तुझे पुकार रहा हूँ।

मैंने तेरी उपेक्षा की, तेरे अस्तित्व को अस्वीकार किया और तेरे उपासकों से घृणा की, यह सही है। ओ दयालु, मैंने इच्छाओं को तुझसे बड़ा माना, वासनाओं को तुझसे बढ़ कर समझा। अपने समृद्धिमय जीवन में, मैं तेरी चर्चा भी नहीं चाहता था।

लेकिन अब मैं थका हुआ और निराश हूँ, शरीर, मन, बुद्धि और अहं जवाब दे रहे हैं। जीवन की

दुःखद यात्रा में, मैं अब त्राण चाहता हूँ, जीना चाहता हूँ, अपना अस्तित्व रखना चाहता हूँ। ओ मेरी जीवन यात्रा के कप्तान! तूने मुझे अशान्त और गहरे समुद्र से, काली कराल रात और जीवन के उतार-चढ़ावों से बचाया है, और मेरे लिए सान्त्वना और आशा का अमर गीत गाया है। मैं इतनी दूर चलकर आया हूँ, किन्तु मेरे अंग शिथिल हो रहे हैं। मेरा मन उद्विग्न, शक्ति समाप्त तथा योजना विफल हो गई है। ओ मेरे प्रेमी प्रभु, जब तुम आओगे और पास बैठोगे, तब मैं समझूँगा कि मेरी समुद्र यात्रा की पूर्ति तुम्ही हो।

स्वामी जी की यह कविता पढ़ कर मैं सोचती हूँ, मनन-चिन्तन करती हूँ - यदि अध्यात्म के इतने ऊँचे शिखर पर पहुँच कर भी स्वामी जी प्रभु के समक्ष अपना अन्तःकरण पूर्णतया खोल सकते हैं, तो हम जैसे साधारण मानव क्यों नहीं? अपराध-बोध की समस्त भावनाओं का निराकरण करके प्रत्येक व्यक्ति प्रभु कृपा अवश्यमेव प्राप्त कर सकता है, उनको पुकार सकता है।

विषय सूची

क्र.	शीर्षक	पृ. नं.
1.	गृहस्थाश्रम में योग	1
2.	गुरुपूर्णिमा संदेश (स्वामी सत्यानंद)	1
3.	नई सहस्राब्दी में योग (स्वामी निरंजन)	2
4.	परमहंस स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती (मेरे अनुभव)	2
5.	स्वामी सत्यसंगानंदा - मेरी प्रेरणा स्रोत	4
6.	मेरी अग्नि परीक्षा	6
7.	गुरु पूर्णिमा 2014 - सत्संग	
	(i) परमहंस स्वामी सत्यानंद का संकल्प	7
	(ii) गुरु पूर्णिमा	8
	(iii) रिखिया भवन - सिद्ध गुरु के संकल्प का परिणाम	9
	(iv) कष्टों का सकारात्मक रूप	10
	(v) गुरु/ईश्वर कृपा कैसे प्राप्त करें?	11
	(vi) गुरु ऋण	11
	(vii) स्वामी सत्संगी की यात्रा - संन्यास से शिष्यत्व की ओर	12
	(viii) अहंकार का त्याग कैसे करें?	13
	(ix) आराधना का सरल व्यावहारिक रूप	14
	(x) हम गुरु जी से क्या माँगें?	15
	(xi) हम सकारात्मक कैसे बनें?	16

(xii) एक छोटा सा सरल सूत्र-दिव्य जीवन के लिए	16
8. ऐसे बरसी गुरु कृपा ! (सत्य कथा)	17
9. कैसे बचें संसार की परेशानियों से ?	18
10. नाद योग - रोग मुक्ति का सशक्त साधन	18
11. निर्लेप बनो	19
12. डर का सामना	19
13. श्रद्धा और भक्ति का चमत्कार	20
14. हमारा आंतरिक स्वरूप	20
15. भावनाओं का प्रबंधन	21
16. कैंसर और योग	22
17. ज्ञान का व्यावहारिकरण	23
18. निष्काम सेवा/सकाम सेवा	24
19. असन्तोष का परिणाम	25
20. तनाव (कारण और दूर करने के उपाय)	26
21. गंगादर्शन योगाश्रम - एक देवलोक (एक इंजिनियर की कलम से...)	29
22. शरीर एक रथ ?	30
23. बीमारी का मुख्य कारण - मन	31
24. सौन्दर्य लहरी का चमत्कार (सत्य कथा)	33
25. Miracles of Saundraya Lahari (A True story)	34
26. Have courage to follow your conviction (A True Story)	36
27. Gurupurnima Satsang - 2014	
(i) Sankalpa of Swami Satyananda	36
(ii) Guru Purnima	37
(iii) How to Receive Guru / God's Grace	37
(iv) Positive side of suffering	37
28. The Great personality of Swami Niranjanananda Saraswati (My experiences)	38
29. मेरा संक्षिप्त परिचय	41
30. अब तक छप चुकी पुस्तकों की सूची	42
31. दानदाताओं की सूची	43

1. गृहस्थाश्रम में योग - मेरे अनुभव

फैल रहा है प्रकाश मेरे जीवन में योग का ।
 फैल रहा है प्रकाश मेरे जीवन में अच्छाई का ।
 दूर हो रहा है संताप मेरे जीवन से दुःखों का ।
 दूर हो रहा है संताप मेरे जीवन से चिन्ताओं, निराशाओं और असंतोष का ।
 आ कर शरण में योग की, सीखा मैंने मदद करना दूसरों की अपनी ही तरह ।
 आ कर शरण में योग की, सीखा मैंने बाँटना जो कुछ भी मेरे पास है दूसरों के साथ ।
 मिल रही है ईश्वर कृपा सतत दूसरों के दुःखों को अपने दुखों की तरह समझने से ।
 बढ़ रही है पात्रता मेरी धीरे-धीरे और जुड़ रही हूँ अपने अन्दर स्थित ईश्वर (आत्मा) से ।
 पकड़ कर त्रिशूल सेवा, प्यार और दान का, करती हूँ संहार अपने स्वार्थ और हृदय की संकीर्णता का शनैः शनैः ।
 खुलती हैं ग्रन्थियाँ हृदय की धीरे-धीरे, क्षय होता है अनेक जन्मों के संचित कर्मों और संस्कारों का ।
 देख पाती हूँ उस अन्तःस्थित ईश्वर (आत्मा) के प्रकाश रूप को यदा कदा ।
 अनुभव कर पाती हूँ उस असीम ऊर्जा का जो है उस आत्मा का सहज स्वभाव ।
 प्राप्त करती हूँ असीमित सुख, शान्ति, प्रसन्नता और संतोष इस प्रक्रिया में ।
 करते हैं व्यथित पुराने दबे हुए संस्कार यदा कदा, परन्तु कर पाती हूँ अब सामना उनका द्रष्टा बन कर ।
 है यह मार्ग पूर्ण शारीरिक, मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य प्राप्त करने का ।

2. गुरु पूर्णिमा सन्देश (स्वामी सत्यानन्द)

मेरा आशीर्वाद सदा तुम्हारे साथ और तुम्हारे अन्दर है ।
 तुम मेरा और मेरी शुभ इच्छाओं का अनुभव अपनी आत्मा की गहराई में कर सकते हो ।
 मैं चाहता हूँ तुम अपनी महिमा और गरिमा को पहचान जाओ ।
 तुम वह आत्मा हो जो जाग जाने पर अचल पर्वत को हिला देगी, मरे हुए को जीवनदान दे सकेगी और प्रकृति के अपार विधान का संचालन कर सकेगी ।
 गुरु जी के इस सन्देश को पढ़ने के पश्चात् जब मैंने इसके क्षुद्रांश को व्यावहारिक किया तो अपने अनुभवों से मैं स्वयं ही आश्चर्यचकित हो उठी थी । अनेक वर्ष संधिवात गठिया के रोग से पीड़ित रहने के कारण मेरे घुटने भारतीय पद्धति के शौचालय का प्रयोग करने के लिए असमर्थ हैं । रेलगाड़ी की 24-26 घंटे की यात्रा में गुरु जी के इस सन्देश को दृढ़ता से दोहराते हुए मैं सरलता पूर्वक भारतीय पद्धति के शौचालय का प्रयोग कर पाती हूँ । मैं सोचती हूँ, मनन-चिन्तन करती हूँ, क्यों मानव स्वयं को कमजोर समझता है ? क्यों हम बहुधा निराशा और विषाद के भँवर में फँस जाते हैं ?

3. नई सहस्राब्दी में योग (स्वामी निरंजन)

मुंगेर आश्रम, बिहार योग भारती की स्थापना विश्व कल्याण के लिए की गई है । बिहार योग भारती विश्व का प्रथम योग विश्वविद्यालय है जो विश्वविद्यालय अनुदान आयोग एवं भारत सरकार से मान्यता प्राप्त एक संस्था है । यह एक आध्यात्मिक विश्वविद्यालय (गुरुकुल) है जहाँ आश्रम के अनुशासन को प्रथम स्थान दिया जाता है । यहाँ परा और अपरा दोनों विद्याओं का साथ-साथ ज्ञान दिया जाता है, इसमें सन्तों एवं मनीषियों की जीवनचर्या का अनुसरण है ।

योग मात्र कुछ सिद्धान्तों या तकनीकों का संयोजन नहीं है । यह एक ऐसी विद्या है, जिसके माध्यम से हम विवेक विकसित कर सकते हैं, अन्तर्निहित मानवीय प्रतिभा, क्षमता एवं रचनात्मकता की खोज कर सकते हैं एवं उन्हें अभिव्यक्ति दे सकते हैं । इस प्राप्ति, खोज एवं अभिव्यक्ति के परिणामस्वरूप हमारा जीवन अधिक समृद्ध होता है । सार्थक दृष्टिकोण, रचनात्मक कार्यसम्पादन एवं सन्तुलित व्यवहार जैसे सद्गुणों से हमारा व्यक्तित्व उन्नत बनता है और हम समाज में परिवर्तन लाने के निमित्त बनते हैं । योग के अभ्यासों द्वारा व्यक्ति शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के साथ-साथ अपनी आध्यात्मिक प्रकृति से सम्पर्क स्थापित कर सकता है । आन्तरिक शान्ति और सामंजस्य का अनुभव करने, अपना संतुलन बनाए रखने के लिए हमें कृतसंकल्प होकर कठोर परिश्रम करना होगा । यही जीवन की वास्तविकता है । इसीलिए हमें अधिकाधिक लोगों को स्वयं को परिवर्तित करने के लिए प्रेरित करना होगा तभी संसार में शान्ति और सामंजस्य की अधिक सम्भावना रहेगी । “योग के द्वारा व्यक्ति का हृदय परिवर्तन सरलता से सम्पन्न होता है ।” - स्वामी वेंकटेश्वरानन्द

4. परमहंस स्वामी निरंजनानन्द (मेरे अनुभव)

अनेक वर्षों तक योगाश्रम जाते हुए, योग सीखते हुए और अनेक अतीन्द्रिय (जो इन्द्रियों - आंख, कान, नाक, त्वचा, मुख आदि के बिना प्राप्त हों) अनुभवों को अपनी झोली में समेटने का सौभाग्य मुझे ईश्वर/गुरु कृपा से प्राप्त हुआ था । परमहंस स्वामी सत्यानन्द तथा परमगुरु स्वामी शिवानन्द की सतत कृपा वृष्टि (अपरोक्ष रूप) ने तो मानो मेरे रोम-रोम को आनन्द के सागर में डुबो दिया था । दोनों संतों को मैं उस समय जानती भी नहीं थी ! परमहंस स्वामी सत्यानन्द तो उस समय जीवित थे और रिखिया (झारखंड का एक गाँव) में तपस्या कर रहे थे । उनकी फोटो आश्रम के मंदिर में लगी देखकर मैंने आचार्य देवशंकरानन्द से पूछा था - ये कौन हैं ? उन्होंने कहा था - यही तो गुरु जी (परमहंस स्वामी सत्यानन्द) हैं । जब मैंने उनको बताया - अरे इन्होंने ध्यान में मेरी ओर बहुत सारा प्रकाश भेजा था । यह सुन कर आचार्य बहुत प्रसन्न हो गए थे और उन्होंने अपना मातृवत् स्नेहिल हाथ मेरे सिर पर रख दिया था । परमगुरु स्वामी शिवानन्द के जब भी दर्शन होते थे तो मैं सोचती थी - पता नहीं ये कौन हैं, क्यों बार-बार मुझे दिख रहे हैं ? उन्हें शरीर त्यागे हुए (1963) अनेक वर्ष हो चुके थे ऐसा मुझे उनकी पुस्तकें पढ़ने से बाद में ज्ञात हुआ !

परमहंस स्वामी निरंजन का चित्र आश्रम में लगा देख कर भी मुझे अन्दर से उनके प्रति कोई

भाव उत्पन्न नहीं होता था। एक बार उनके जन्मदिन पर मैंने उनके चित्र पर एक फूल चढ़ाया था और यह कहा था - स्वामी जी आपको जन्मदिन मुबारक हो, मैं तो आपको जानती नहीं हूँ, अतः श्रद्धा मेरे मन में नहीं आ रही है। उस दिन शाम को उनके जन्मदिन के उपलक्ष्य में संकीर्तन में मुझे एक दिव्य अनुभव हुआ जिसने मुझे स्वामी निरंजन के श्री चरणों में श्रद्धा और विश्वास से आपूरित कर दिया था। मैं प्रत्यक्ष रूप में उनसे अनेक वर्ष पश्चात् सन् 2004 में मिली थी जब वे राजनाँदगाँव (भिलाई के समीप) सत्संग के लिए रूके थे। उनके व्यक्तित्व से निःसृत ऊर्जा निरन्तर मेरे अस्तित्व को वैसे ही आप्लावित कर रही थी जैसे तेज बारिश में वर्षा का पानी व्यक्ति को भिगोता रहता है। अनेक व्यक्ति सत्संग से पहले और बाद में उनसे प्रश्न पूछ रहे थे और वे सब को अलग-अलग उत्तर दे रहे थे। वे एक क्षण भी सोचने के लिए रूक नहीं रहे थे। बाद में मनन-चिन्तन करते हुए मुझे लगा था - क्या इनके अन्दर कोई कम्प्यूटर लगा है ?

राजनाँदगाँव में हुए संक्षिप्त वार्तालाप ने मुझे उस समय तो एक हृद तक संतुष्ट कर दिया था परन्तु बाद में उनसे मिलने की, अपने अनेक प्रश्न पूछने की, साधना में उनके मार्गदर्शन की आकांक्षा तीव्र हो उठी थी। अपने अन्दर के अनुभवों से कहीं गहरे में विश्वास का एक बीज अंकुरित होने लगा था। जब अपनी जिज्ञासाओं को शान्त करने के लिए मैंने मुंगेर पत्र लिखा था तो वहाँ से जवाब आया था - आप अनुमति माँग कर लिखिया किसी प्रोग्राम में आइए। लिखिया पहुँचने तक रास्ते में हुई घटनाओं ने विश्वास के उस अंकुरित पौधे की जड़ें मानों गहरी कर दी थी। सन् 2005 में लिखियापीठ में स्वामी जी ने न केवल अपने बहुमूल्य समय के 35 मिनट हमको दिए अपितु मेरे प्रश्न पूछने से पहले ही उनके सब जवाब दे दिए थे। आँखों की भाषा से उन्होंने मुझे समझा दिया था - तुम क्या समझती हो, हम तुम्हें एक खुली किताब की तरह पढ़ सकते हैं! अपनी कृपा वृष्टि से स्वामी जी ने विश्वास के उस नन्हे पौधे में मानों अपने स्नेह की खाद डाल दी थी। उनके व्यक्तित्व से निकलती हुई ऊर्जा को सहन करने में मैं असमर्थ थी अतः लगातार वहाँ बैठकर झटके खा रही थी। सन् 2006 शतचण्डी यज्ञ में भी स्वामी जी का विशेष अनुग्रह मुझे अन्तर्तम तक उनके स्नेह और प्रेम से भिगो गया था। मेरी गलतियों को नजर अन्दाज़ करते हुए, अपने स्नेह का सम्बल प्रदान करते हुए, उन्होंने आश्रम के अनुशासनानुसार मेरी राह के समस्त काँटें मानों चुन-चुन कर निकाल दिए थे। यज्ञ तथा कीर्तन से उत्पन्न दिव्य तरंगों के साथ-साथ उनके स्नेह की छाँव ने मुझे एक दिव्य ऊर्जा तथा आश्वासन से भर दिया था।

सन् 2008 सितम्बर में स्वामी जी ने गणेश चतुर्थी के पावन दिवस पर मुझे तथा मेरे पति को एक-एक श्रीयंत्र का लॉकेट अपने हाथ से पहनाया था। उनके इस आशीर्वाद से हम दोनों अभिभूत हो उठे थे। अध्यात्म के इतने ऊँचे शिखर पर पहुँच कर भी उन्होंने न केवल हमारी सांसारिक समस्याओं को ध्यानपूर्वक सुना था अपितु उनका समाधान (यथासंभव) खूब हँसते-हँसते दे दिया था। ज्ञान यज्ञ करते-करते मेरी राह के समस्त काँटें हटाने में उनकी एक वृहद भूमिका रही है। उनकी कृपा, दिशा निर्देशन, ऊर्जा तथा आश्वासन के बिना मेरे लिए आगे बढ़ना

असंभव है। आशा-निराशा के दलदल में अनेक वर्ष पूर्व जब मैं धसती जा रही थी, एक कुशल नाविक की भाँति उन्होंने अपनी असीम करुणा के कारण मेरी नाव को न केवल बाहर निकाला था अपितु एक दृढ़ अवलम्बन भी प्रदान किया था। उन के प्रोत्साहन के फलस्वरूप बाधाओं के बावजूद मेरी नाव द्रुत गति से आगे बढ़ रही है। यह लेख मैं 26 वीं पुस्तक के लिए लिख रही हूँ।

सन् 2010 में जब मैंने ये पुस्तकें 'बिहार स्कूल ऑफ योगा' के पुस्तकालय में रखने के लिए उनकी अनुमति माँगी थी तो उन्होंने कहा था - प्रत्येक पुस्तक की पाँच प्रतियाँ हम पुस्तकालय में रखते हैं, आप मुंगेर भेज दीजिएगा। सन् 2014 गुरु पूर्णिमा उत्सव में भी स्वामी जी ने मुझे इस ज्ञान यज्ञ को आगे बढ़ाने के लिए स्पष्ट दिशा निर्देश देकर मेरे अन्तःकरण में उठने वाली शंकाओं का समाधान मेरे आग्रह पर किया था। गृहस्थाश्रम में रहते हुए, जीवन के उतार-चढ़ाव का सामना द्रष्टा भाव बनाए रखने का प्रयास करते हुए, यह निष्काम सेवा मेरे तन-मन को सदैव एक नूतन उत्साह और ऊर्जा से आप्लावित रखती है। अपने परिवार के साथ-साथ मुझे अनेक व्यक्तियों का इस ज्ञान यज्ञ में सहयोग सहज ही प्राप्त हो रहा है। धनी और निर्धन दोनों प्रकार के व्यक्ति मुझसे सम्पर्क करते हैं और अपनी समस्याओं के लिए दिशा निर्देश लेते हैं। एक यन्त्र की भाँति मैं अपने पूजनीय, वन्दनीय गुरु जी के श्री चरणों में प्रार्थना करती हूँ और तुरन्त ही उनकी कृपा तथा ऊर्जा का अवलम्बन प्राप्त करती हूँ। पल-पल मैं यह भाव दृढ़ता से रोपित करती हूँ कि यह लेखन, व्याख्यान और परामर्श अपरोक्ष रूप से वे ही कर रहे हैं, मैं तो केवल एक माध्यम हूँ। कर्तापन के भाव से दूर रहने का सतत प्रयास करती हूँ ताकि अहंकार मेरे और उनके बीच एक दीवार की भाँति खड़ा न हो जाए। उनकी शिक्षाओं का अनुकरण करते हुए अपनी तामसिक और राजसिक वृत्तियों (काम, क्रोध, लोभ, ईर्ष्या आदि) के प्रति सजग बनती हूँ और उनके प्रहारों का सामना बहादुरी से करने का प्रयास करती हूँ। कभी सफल होती हूँ अपने इस प्रयास में तो कभी असफल भी हो जाती हूँ। आत्मनिरीक्षण के द्वारा असफल होने पर स्वयं को सचेत करती हूँ और भविष्य में वही गलती दोबारा न दोहराने का संकल्प लेती हूँ।

5. स्वामी सत्यसंगानंदा - मेरी प्रेरणा स्रोत

सन् 2005 में पहली बार परमहंस स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती से मिलने जब मैं लिखियापीठ पहुँची थी तो दूर से स्वामी सत्संगी को देखा था। स्वामी जी शतचण्डी यज्ञ की तैयारियों में व्यस्त थे, इसके बावजूद उन्होंने हम (मैं और मेरे पति) पर दिव्य अनुग्रह करके अपने कीमती समय के 35 मिनट दिए थे। जब स्वामी जी अपनी कृपा से हमारा प्याला भर रहे थे तब बीच-बीच में स्वामी सत्संगी उन्हें बुला रहीं थीं और उनसे विभिन्न निर्देश ले रहीं थीं। दूसरी बार जब मैं सन् 2006 के शतचण्डी यज्ञ में गई तो स्वामी निरंजन को अपने लेखों की फाइल देते समय मैंने स्वामी सत्संगी को उनके साथ बैठे देखा था। सन् 2006 में जब मैंने लिखिया आश्रम में रहने की अनुमति के लिए प्रार्थना पत्र दिया तो पहली बार लाईन तोड़ कर मैं उनसे बात करने पहुँची थी और अपनी समस्याओं के विषय में संक्षिप्त रूप से उन्हें बताया था। उनका प्रत्युत्तर सांत्वना के रूप में था

जिसने शायद मेरे मन में विश्वास का प्रथम बीज बोया था। सन् 2007 की चैत्र नवरात्रि का व्यक्तिगत निमन्त्रण प्राप्त करने के पश्चात् रिखियापीठ में मेरा प्रथम साक्षात्कार उनसे परमहंस अलखबाड़ा में हुआ था। उन्होंने अपने स्नेह से मेरी आश्रम में रहने की छोटी-छोटी आवश्यकताओं (गर्म पानी नहाने के लिए, पाश्चात्य कमोड आदि) को तुरन्त पूरा करने का आदेश देकर, मेरे अन्तःकरण में विश्वास के उस प्रथम बीज को मानो जल से सींच दिया था। 25 दिन के उस आश्रम प्रवास की अवधि में उन्होंने मेरी प्रत्येक शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक आवश्यकता को आश्रम के अनुशासन का दृढ़ता से पालन करते हुए पूरा किया था। उनकी इस कृपा से मैं अभिभूत हो उठी थी।

जब भी मुझे देखती थीं वे स्वयं बुला कर मुझे पूछती थीं - तुम ठीक हो, तुम्हें किसी वस्तु की आवश्यकता तो नहीं है? मैं समझ गई थी कि वे बहुत व्यस्त रहती हैं, अतः बाद में, मैं उनकी नजरों से बचने का प्रयास करने लगी थी। उनको परेशान करना मुझे अच्छा नहीं लगता था। उनके स्नेह ने उनके प्रति मेरे अन्दर विश्वास के उस बीज को एक विशाल वृक्ष के रूप में पल्लवित तथा पुष्पित कर दिया था। उन्होंने मुझे सिखाया कि आश्रम का अनुशासन सर्वाधिक महत्वपूर्ण है और उसका पालन करते हुए, गुरु जी की शिक्षाओं का मनन-चिन्तन तथा पालन करते हुए व्यक्ति अपने आध्यात्मिक उत्थान का मार्ग सरलता से प्रशस्त कर सकता है। रिखियापीठ के गरीब बच्चों के प्रति उनका स्नेह स्वयं में एक बहुत बड़ा उदाहरण है। एक माँ की भाँति वे मेरे हृदय स्थल में विराजित हो गई हैं। अपने मन की सब बातें मैं निःशंक उनसे आज भी कर पाती हूँ। आश्रमावास के 23 दिन बाद उन्होंने अपने कीमती समय का एक घंटा मुझे दे कर मेरी समस्त आध्यात्मिक दुविधाओं का निराकरण किया था। एक स्नेहमयी माँ की भाँति उन्होंने एक शाल और ढेर सारी पुस्तकों के ज्ञान प्रसाद से मुझे रिखियापीठ से विदा किया था। अब जब भी मैं रिखियापीठ जाती हूँ तो मुझे लगता है कि मैं अपने मायके आ गई हूँ! अपने कार्यों में व्यस्त रहते हुए वे आज भी मेरी सब आवश्यकताओं को पूरा करती हैं और अपने स्नेह से मेरा प्याला न केवल लबालब भरती हैं अपितु भर कर छलका भी देती हैं।

सन् 2014 गुरु पूर्णिमा में उनके व्यक्तित्व पर लिखी गई दो पुस्तकें (संकल्प पुत्री-स्वामी निरंजन तथा शक्ति मैनिफेस्ट-बारबरा पिज़न) पढ़ कर मैं बहुत प्रेरित हुई। अध्यात्म के पथ में उन्होंने अपने गुरु स्वामी सत्यानन्द द्वारा प्रदत्त अनेक अग्नि परीक्षाओं को पास किया है। स्वयं को उनकी कसौटी पर खरा उतारने के पश्चात् ही उन्हें रिखियापीठाधीश्वरी तथा परमहंस की दीक्षा गुरु जी से प्राप्त हुई है। अथक परिश्रम, दृढ़ निष्ठा और सतत प्रयास ही आत्मोत्थान की कुंजियाँ हैं। अपेक्षित वर्ग के लिए उनकी करुणा, ममता और स्नेह आज मानवता को उनकी निःस्वार्थता का दिव्य संदेश देते हैं। मैं सोचती हूँ, मनन-चिन्तन करती हूँ कि उनकी इसी आन्तरिक योग्यता ने उन्हें गुरु/ईश्वर कृपा का पात्र बनाने में एक अहम् भूमिका निभाई है। उनके सान्निध्य में रहने की मेरी गहन वासना है ताकि मैं उनसे और बहुत कुछ सीख सकूँ और जन-जन के कल्याण में अपना सहयोग बेहतर तरीके से कर सकूँ। अपनी यह इच्छा/वासना मैं नम्रता पूर्वक गुरु/ईश्वर

के चरणों में समर्पित करती हूँ और उनसे कहती हूँ - 'यथा योग्य तथा कुरु' अर्थात् जैसा आप उचित समझें वैसा ही करें। अध्यात्म के इस पथ पर चलते हुए धीरे-धीरे अपनी इच्छाओं को एक द्रष्टा की भाँति देखने की कला का विकास करती हूँ।

6. मेरी अग्नि परीक्षा

सन् 2007 अप्रैल में जब पहली बार गुरु जी (स्वामी सत्यानन्द) की असीम कृपा से मुझे उनकी तपस्थली रिखियापीठ (झारखण्ड) में रहने का सौभाग्य प्राप्त हुआ था तो मेरा मन मयूर खुशी से झूम उठा था। जहाँ एक ओर मित्रों तथा परिवारजनों को मेरे स्वास्थ्य की चिंता थी, वहाँ मुझे भी थोड़ा सा अनजानों के बीच रहने और सामंजस्य बिठा पाने का भय तो था ही। वहाँ पहुँच कर जो रहने का कमरा मुझे दिया गया उसमें उस बिल्डिंग की प्रभारी के साथ-साथ नौ अन्य महिलाएँ भी थीं। कॉलेज में मैं 2 वर्ष हॉस्टल में रह चुकी हूँ, पर वहाँ मेरा कमरा मुझ अकेली को ही मिला था, अतः अधिक समस्या नहीं आई थी।

संधिवात गठिया के रोग को अनेक वर्ष झेलने के पश्चात् पाश्चात्य कमोड वाला शौचालय मेरी नितान्त आवश्यकता है, वहाँ उस बिल्डिंग में ऐसा शौचालय था ही नहीं! मेरे प्रति मुझे आश्रम में छोड़ कर देवघर वापस चले गए थे, रात को उनको रेलगाड़ी से भिलाई वापस जाना था। मुझे अचानक बहुत तनाव होने लगा कि मैं इस आवश्यक सुविधा के बिना कैसे रह पाऊँगी। खैर! पूछताछ करने पर पता चला कि उसी परिसर में थोड़ी दूर पर एक पाश्चात्य कमोड वाला शौचालय है परन्तु उसके लिए स्वामी सत्संगी की अनुमति की आवश्यकता है। स्वामी सत्संगी उस समय यज्ञशाला में सत्संग में व्यस्त थीं। मुझे दफ्तर में इन्तजार करने के लिए बिठा दिया गया। बहुत देर बाद अन्तःप्रेरणा से मैं स्वयं बाहर निकल आई और देखा स्वामी जी वहाँ से अपने आवास स्थान की ओर जा रही थीं। मैंने उन्हें अपनी समस्याएँ बताई। उन्होंने तुरन्त एक संन्यासिन को कहा कि वह लिखित आदेश उनसे हस्ताक्षर करवा के आवास प्रभारी को दे दे। मेरी दूसरी समस्या थी कि मैं ठण्डे पानी से स्नान नहीं कर सकती थी। उसके लिए उन्होंने कहा आप दोपहर में जब ऊपर टैंक में पानी गर्म हो जाए तब नहा लीजिएगा। मैंने कहा नवरात्रि पूजा में आप मुझे बिना नहाए आने की इजाजत दे देंगी। उन्होंने कहा - हमें उस से कोई फर्क नहीं पड़ता है। यहाँ पर अनेक संन्यासिन तो रात को ही नहाती हैं।

आश्रम के कायदे कानूनों को समझते हुए, अनेक व्यक्तियों से सामंजस्य बिठाते हुए तीन-चार दिन खूब तनाव में ही रही थी। आवास की प्रभारी संन्यासिन काफी सख्त अनुशासन प्रिय थीं अतः मैं बहुत तनाव में ही रहती थी। तब मुझे लगने लगा था कि क्या यह (यहाँ रिखिया में आकर रहने का) निर्णय मैंने ठीक लिया है? जब ऐसे विचार मेरे मन में चल रहे थे तो मैं आवास स्थान बदलवाने के लिए अनेक संन्यासियों को बोल भी रही थी। खैर अगले दिन किसी काम से स्वामी सत्संगी उस आवास स्थान पर आईं तो मैंने उनसे अपनी सब समस्याओं, दुविधाओं की चर्चा की। तब उन्होंने कहा - हम चाहते तो तुम्हें रहने के लिए अलग कमरा दे सकते थे, वहाँ पूरी

स्वतंत्रता से रहती, परन्तु तुम आश्रम आई हो, यहाँ रहो और कुछ सीखो। आश्रम को अपना घर समझो और तनाव मत करो। जितनी सेवा तुम अपने स्वास्थ्य के अनुसार कर सकती हो करो, अन्यथा मना कर दो। स्वयं को यहाँ पूर्णतया शिथिल रखो। उनकी इस स्नेहभरी सीख को मैंने चुनौती के रूप में स्वीकार किया था और एक नए जोश के साथ वहाँ की प्रत्येक परिस्थिति से सामंजस्य बिठाने का यथासंभव प्रयास किया था।

स्वामी जी जहाँ भी मिलती थीं, मुझे बुला कर पूछती थीं - तुम ठीक हो न, तुम्हें कोई समस्या तो नहीं है? उनके स्नेह की छाँव में न केवल मैं पूर्णतया तनाव रहित हो गई थी अपितु गुरु जी की कृपा का भी पल-पल अप्रत्यक्ष अनुभव मुझे आनन्द के एक नूतन रस से सराबोर करने लगा था। समय पंख लगा कर अपनी गति से उड़ता चला जा रहा था और मैं शारीरिक असुविधाओं के बावजूद बहुत प्रसन्न थी। चैत्र नवरात्रि का महोत्सव बहुत आनन्द में बीता था और गुरु जी की कृपा से अनेक अतीन्द्रिय अनुभवों को अपनी झोली में समेटने का सौभाग्य मुझे प्राप्त हुआ था। मेरा रोम-रोम एक नूतन आनन्द और ऊर्जा से आप्लावित हो उठा था। उस अनुभूति को शब्दों में बाँधना असम्भव है।

रामनवमी के दिन स्वामी सत्यानंद के दर्शनों और सत्संग का सौभाग्य प्राप्त हुआ था। स्वामी जी ने रामचरितमानस प्रतिदिन पढ़ने का दिव्य संदेश देते हुए कहा था - रामायण पढ़ने से भक्ति प्राप्त होती है जिससे तुम्हारे सारे दुःखों का नाश हो सकता है। जिस प्रकार एक रसगुल्ले का स्वाद उसको चखकर ही जाना जा सकता है, उसी प्रकार रामायण पढ़ कर ही तुम अपनी काम, क्रोध, लोभ, मद और मात्सर्य (ईर्ष्या) रूपी पंचाग्नि (जो तुम सबके अन्दर निरन्तर जल रही है) का सामना कर सकोगे। रामनवमी के दिन ही अधिकांश भक्त वापस चले गए थे। मैंने भिलाई वापस आने से पूर्व स्वामी सत्संगी से मिलने की अनुमति माँगी थी। अपने कीमती समय में से स्वामी जी ने एक घंटे का समय मुझे दिया था। तब पहला प्रश्न मैंने उनसे पूछा था - क्या मैं आपकी परीक्षा में पास हो गई? हँसते-हँसते उन्होंने जवाब दिया था - हाँ तुमने 100% अंक प्राप्त किए हैं। मैं खुद हैरान थी कि तुम ने कैसे वहाँ पर सामंजस्य बिठाया! मैंने कहा था - आप की सीख को चुनौती के रूप में स्वीकार करके ही, मैं यह सब कर पाई। उन्होंने कहा - अब तुमने एक नया कौशल सीख लिया है जो तुम्हें सदैव काम आएगा। लोग आश्रम में रहने के लिए आते हैं, हम उन्हें कठिन परिस्थितियाँ देते हैं, उनमें से अनेक व्यक्ति हमारी अपरोक्ष शिक्षा, प्रशिक्षण का महत्व समझ नहीं पाते हैं और यहाँ से बिना कुछ सीखे ही वापस चले जाते हैं। तुमने हमारा कहना माना और अपने आश्रम प्रवास में बहुत कुछ सीखा। ये शिक्षाएँ तुम्हें संसार में वापस जाकर भी बहुत काम आएँगी। उनके कथन की सत्यता का बोध मुझे आज भी होता है।

7. गुरु पूर्णिमा सत्संग

(i) परमहंस स्वामी सत्यानन्द का संकल्प (स्वामी सत्संगी)

सम्पूर्ण विश्व के कल्याण के लिए परमहंस स्वामी सत्यानन्द ने लिखिया पीठ में संकल्प का

उत्तम बीज बोया। किसी भी महान कार्य के आरम्भ में वह विचार/इच्छा/अभिलाषा सर्वप्रथम हमारे हृदय में बीज के रूप में उत्पन्न होती है। साधारण मानव सोचता है - यह बीज आज बोने से हमें तो फल मिलेगा नहीं, आने वाली दस पीढ़ियों के बाद ही इसका फल मिलने की आशा है; अतः मैं यह बीज क्यों बोऊँ? अपनी नकारात्मक सोच के कारण वह व्यक्ति निराशा को पोषित करता है और अच्छा कार्य करने से वंचित रह जाता है। किन्तु परमहंस स्वामी सत्यानन्द एक ऐसे संत थे जिन्होंने इस कार्य का संकल्प पूर्ण करने के लिए एक उत्तम बीज लिखियापीठ में रोपित किया था। स्वामी जी चाहते थे कि सबके जीवन में सुख, शान्ति और समृद्धि का आगमन हो। कठिनाइयाँ सब के जीवन में आती हैं। उन कठिनाइयों का सामना करते हुए यदि हम अपनी नकारात्मक सोच को धीरे-धीरे कम कर पाते हैं और सकारात्मक सोच में वृद्धि कर पाते हैं तो हमारे जीवन में सुख, शान्ति और समृद्धि का आगमन होता है। मन का सहज स्वभाव है - नकारात्मक सोचना। हम जिनसे प्रेम करते हैं उनके बारे में भी बहुधा नकारात्मक सोचते हैं, फिर दुश्मनों का तो कहना ही क्या? यदि आप सोचते हैं कि एक दिन ऐसा आएगा कि सब कठिनाइयाँ समाप्त हो जाएँगी तो आप गलत सोचते हैं।

यहाँ गुरु जी के चरणों के पावन स्पर्श से धरती पवित्र हो चुकी है। प्रथम दिवस 7 जुलाई को बनारस के पंडितों द्वारा यहाँ काशी-विश्वनाथ (रूद्र) का आवाहन किया गया है। आज यहाँ विघ्नहर्ता गणेश जी का आवाहन किया गया है। तृतीय दिवस लक्ष्मी जी का तथा चतुर्थ दिवस माँ अन्नपूर्णा का आवाहन किया जाएगा। गुरु जी ने इस पावन क्षेत्र में अपने शुभ संकल्प का बीज बोया था। हमें उनके स्वप्न को साकार करने के लिए इस बीज का पालन पोषण, फूलों तथा फलों की रक्षा मिलकर करनी है। इस स्थान पर जो ऊर्जा यज्ञ, मंत्रों, कीर्तन, सेवा, प्यार और दान के द्वारा प्रवाहित होगी वह सम्पूर्ण विश्व में नकारात्मकता को समाप्त करते हुए सुख, शान्ति और समृद्धि उत्पन्न करने में सक्षम होगी।

आप सब सेवा, प्यार और दान का दिव्य संदेश यहाँ से सीख कर जाइए और बिना किसी शंका के देना सीखिए। इतने वर्ष हम सब ने गुरु जी का दर्शन किया है, यह हम सब का कर्तव्य है कि हम उनके इस मिशन में सहभागी बनें।

(ii) गुरु पूर्णिमा

एक शिष्य के जीवन में प्रतिदिन गुरु पूर्णिमा होनी चाहिए ताकि उसका जीवन गुरु जी के प्रकाश से आप्लावित हो जाए। जिस प्रकार आप कहीं बाहर जाने से पहले टिकट बुक कराते हैं, तैयारी करते हैं, उसी प्रकार गुरु पूर्णिमा का पूरा लाभ प्राप्त करने के लिए हमने यहाँ पाँच दिन का उत्सव रखा है। प्रतिदिन गुरु जी की आज्ञा के अनुसार यहाँ यज्ञ का आयोजन किया गया है ताकि आपको गुरु कृपा के साथ-साथ देवताओं की कृपा भी भरपूर प्राप्त हो। इस परिसर में बनारस के पंडित यज्ञ में जो मंत्रों का उच्चारण कर रहे हैं उनको सुनने से आपकी आन्तरिक शुद्धि होगी। ऋषि मुनियों ने कहा - हम ऊर्जा हैं, चेतना हैं, पदार्थ नहीं। जब हम शरीर धारण करते हैं तो पदार्थ बनते

हैं। आप उस चेतना/ऊर्जा का अनुभव गृहस्थाश्रम में रहते हुए भी कर सकते हैं।

यह जीवन केवल भोग के लिए नहीं है। यहाँ पर यज्ञ में प्रतिदिन तन-मन से भाग लीजिए और अपने जीवन में सुख, शान्ति और समृद्धि प्राप्त करने की ओर अग्रसर होइए। इस उत्सव को अपने कर्म सुधारने का अवसर मानते हुए गुरु जी के प्रति संवेदनशील रहिए। एक कुएँ का मेंढक अपने सीमित दायरे को ही जानता है। आप सब केवल स्वयं के प्रति संवेदनशील हैं। छोटी-छोटी बात का आपको बहुत बुरा लग जाता है। गुरुकृपा प्राप्त करने के लिए उनके साथ तार जोड़िए, अपने दायरे से बाहर निकलिए। अपनी सकारात्मकता को धीरे-धीरे बढ़ाइए। गुरु जी सकारात्मकता के केन्द्र हैं, दिल खोल कर उन्हें पुकारिए, उन्हें अपनी कठिनाइयाँ, समस्याएँ बताइए। चन्द्रमा की किरणों के प्रकाश की भाँति गुरु जी का आशीर्वाद आपकी सब समस्याओं को अवश्यमेव दूर कर देगा।

(iii) रिखिया भवन-सिद्ध गुरु के संकल्प का परिणाम (स्वामी निरंजन के सत्संग से)

गुरु पूर्णिमा के इस कार्यक्रम में आपकी नियति (भाग्य) आपको ले कर आई है, यह सुनिश्चित है। हमने 2-3 तीन दिन का गुरु पूर्णिमा कार्यक्रम बनाया था परन्तु ईश्वरेच्छानुसार पाँच तारीख से गुरु भक्ति योग, भू-समाधि योग तथा रिखिया भवन में हवन के कार्यक्रम तथा गुरु आराधना के कार्यक्रम जुड़ने से यह सात दिन का कार्यक्रम बन गया है। आज से लगभग नौ वर्ष पूर्व हमारे गुरु (स्वामी सत्यानन्द) जी ने कहा था - सत्संगी इस स्थान पर अनेक यज्ञ और आराधनाएँ की जाएँगी ताकि जन-साधारण के जीवन में अध्यात्म की प्रवृत्ति जाग्रत हो। सेवा, प्यार और दान रिखियापीठ के आधार हैं। यह प्रेरणा यहाँ से प्राप्त करके लोग अपने जीवन में सुख, शान्ति और समृद्धि की प्राप्ति कर पाएँगे।

सात जुलाई को रिखिया भवन परिसर में देवों के देव महादेव की शक्ति का आवाहन बनारस के पंडितों द्वारा यज्ञ के द्वारा किया गया था। आज आठ जुलाई को गणेश जी (जिनको आप लोग विघ्न हर्ता, बुद्धि के देवता मानते हो) का आवाहन यज्ञ के द्वारा किया जा रहा है। हम मानते हैं कि गणेश जी शुभता के देवता हैं। उनकी उपस्थिति हर चीज को मंगल बना देती है। विघ्न हरण और बुद्धि प्राप्ति तो उनके मंगलकारी परिणाम हैं। गणेश जी का संबंध सेवा के साथ है। तुम अच्छे विचार तो बहुत करते हो परन्तु उन्हें कर्म में परिवर्तित नहीं कर पाते हो। गणेश जी का संबंध कर्म के साथ है। जब कर्म केवल अपने लिए किए जाते हैं तो उनका संबंध स्वार्थ से होता है। ऐसे कर्म बंधन का कारण बनते हैं। जब कर्म निष्काम भाव से दूसरों के हित के लिए किए जाते हैं तो उसमें गुरु/ईश्वर की शक्ति मिल जाती है। ऐसे कर्म ही सेवा कहलाते हैं और जीवन में प्राप्ति का मार्ग प्रशस्त करते हैं। सेवा और सेवा ही भक्ति है।

नौ जुलाई को लक्ष्मी जी का आवाहन यज्ञ के द्वारा किया जाएगा। तुम लोग लक्ष्मी जी से सदा धन माँगते रहते हो। दीवाली पर तो उनकी पूजा, आराधना केवल और केवल धन प्राप्ति के लिए करते हो। जब तक तुम लक्ष्मी से प्रेम का संबंध नहीं जोड़ोगे, उनसे कुछ प्राप्त नहीं होगा। एक

भिखारी जो भूखा है, तड़प रहा है, उसे तुम संबंध के अभाव में एक कौड़ी भी देते नहीं हो। लक्ष्मी जी से माँ का, प्रेम का संबंध स्थापित करो। एक माँ स्वयं भूखी रह कर भी अपने बच्चे को खिलाती है, उसे प्रसन्न रखना चाहती है। जब तुम उनसे प्रेम माँगोगे तो जीवन में कुछ भी अभाव नहीं रहेगा तथा शील और ऐश्वर्य की सतत प्राप्ति होगी। हमारे गुरु जी को लक्ष्मीजी ने एक ब्लैक चेक दे दिया था और कहा था - जब तक तुम धन को दूसरों के लिए खर्च करोगे, मैं तुम्हारे भण्डार भरे रखूँगी। लक्ष्मी जी भगवान नारायण की अर्द्धांगिनी हैं और नारायण विश्व के कण-कण में समाए हुए हैं, सबके हृदय में स्थित हैं। हमारे गुरु जी ने लक्ष्मी जी से प्रेम का संबंध अनेक अभाव ग्रस्तों के जीवन का उद्धार/उत्थान करने के लिए स्थापित किया है। मैं सोचती हूँ, मनन-चिन्तन करती हूँ, कि क्या यही प्रेम गुरु जी हम सब में मुक्त हस्त से बाँट नहीं रहे हैं ?

दस जुलाई को यहाँ माँ अन्नपूर्णा का यज्ञ के द्वारा आवाहन किया जाएगा। भूख और प्यास हर देह धारी जीव (मनुष्य, पशु, पक्षी, कीट, पतंगे आदि) की स्वभाविक आवश्यकता है। माँ न केवल शरीर का पोषण करने के लिए अन्न प्रदान करती हैं अपितु वे मन के लिए ज्ञान और आत्मा के लिए वैराग्य का भोजन भी प्रदान करती हैं। अविद्या के कारण राग (आकर्षण) और द्वेष (घृणा) होते हैं। ज्ञान के द्वारा व्यक्ति सही और गलत का निर्णय सरलता से ले सकता है। आत्मा के पोषण के लिए अनासक्ति अत्यावश्यक है। संसार में रहते हुए, भोगों को भोगते हुए, उनके नष्ट अथवा चोरी हो जाने का भय हम में से अधिकांश व्यक्तियों की आत्मा को रस्सी की तरह बाँध कर रखता है। यह बंधन हमारे सुख, शान्ति, प्रसन्नता और आत्मा के आनन्द प्राप्त करने की राह का सबसे बड़ा रोड़ा है।

(iv) कष्टों का सकारात्मक रूप (स्वामी निरंजन के सत्संग से)

भारतीय परम्परा में कष्टों को न केवल पूर्णरूपेण स्वीकार किया जाता है अपितु उन्हें ईश्वर से जुड़ने का एक सशक्त साधन माना गया है। जब तक व्यक्ति के जीवन में दुःख, कष्ट नहीं आते, वह अध्यात्म की ओर आकर्षित नहीं होता है। देवालय, मंदिरों में दो प्रकार के व्यक्ति जाते हैं - पहले तो अपने दुःखों (चाहे वे आर्थिक हों अथवा शारीरिक) से मुक्ति प्राप्त करने के लिए और दूसरे वे जो अपने जीवन का आध्यात्मिक उत्थान चाहते हैं। हम सब को अपने जीवन की परिस्थितियों से समझौता करना ही पड़ता है। जब-जब तुम परिस्थितियों का विरोध करते हो तो याद करो कि क्या परिणाम होता है। परिस्थितियाँ तो नहीं बदलती परन्तु दुःख की तीव्रता में वृद्धि हो जाती है।

अर्जुन भगवान श्री कृष्ण का सखा था और उनके साथ अधिकांश समय रहता था। परन्तु जब युद्ध क्षेत्र में वह अपने मोह के कारण विषाद ग्रस्त हुआ तो उसने श्री कृष्ण को गुरु रूप में स्वीकार किया और उन्हें ज्ञान देने की प्रार्थना की। गृहस्थाश्रम में रहते हुए व्यक्ति स्वनिर्मित (अधिकांश) दुःखों के कारण अपनी मानसिक क्षमता न केवल क्षीण कर लेता है अपितु अपनी भावनात्मक असंतुष्टि के कारण अनेक रोगों (मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदयाघात, गठिया आदि) को आमंत्रित भी करता है। मैं सोचती हूँ, मनन चिन्तन करती हूँ जब कष्ट को सहना ही है तो फिर क्यों न उसे

एक सकारात्मक मन से अपने कर्मों के क्षय होने का साधन मानते हुए स्वीकार किया जाए।

बिहार योग विद्यालय द्वारा प्रकाशित सिद्ध प्रार्थना में छपी हुई एक कविता 'साधक के स्वर' के कुछ अंश मैं यहाँ लिख रही हूँ - करो रक्षा विपत्ति से, न ऐसी प्रार्थना मेरी। विपद से भय नहीं पाऊँ प्रभु यह प्रार्थना मेरी।

(v) गुरु/ईश्वर कृपा कैसे प्राप्त करें ?

जब आप अपने सिर से वासनाओं/कामनाओं का छाता हटाओगे तभी गुरु के प्रकाश की किरणें प्राप्त होंगी - स्वामी निरंजन। स्वामी जी के ये वाक्य सुन कर मैं सोचती हूँ, मनन-चिन्तन करती हूँ कि दिखने और सुनने में यह वाक्य जितना सरल लगता है, व्यावहारिक करने में उतना ही कठिन है। यदि हम दिन भर के अपने विचारों के प्रति सजग बनते हैं तो समझ पाते हैं कि कामनाओं/वासनाओं और तृष्णाओं का आगमन अनवरत चलता रहता है। यह निम्न मन विभिन्न प्रकार के प्रलोभन प्रस्तुत करता है और हमें मकड़ी की भाँति माया के जाल में फँसा देता है। दृढ़ निश्चय से ही व्यक्ति इन प्रलोभनों को टुकड़ाने की कला का विकास कर पाता है।

अपनी असीमित इच्छाओं को ईश्वर के चरणों में समर्पित करने से और उनसे यह प्रार्थना करने से 'यथा योग्य तथा कुरु' अर्थात् आप जैसा उचित समझें वैसा ही करें, यह निम्न मन एक हृद तक संयमित किया जा सकता है। स्वामी सत्यानन्द ने कहा - 'ईश्वर जानता है हमें क्या चाहिए, हम सोचते हैं वह नहीं जानता।' यदि हम पूर्ण विश्वास के साथ गुरु जी के इस वाक्य को व्यावहारिक कर पाते हैं तो अनेक अनावश्यक इच्छाओं के चँगुल से बच पाते हैं।

(vi) गुरु ऋण

शास्त्रों में वर्णन आता है कि व्यक्ति को अपने माता-पिता, गुरु तथा देवताओं का ऋण अवश्यमेव चुकाना चाहिए। जन्म से लेकर स्वावलंबी बनने तक माता-पिता बच्चे का पालन-पोषण, पढ़ाई-लिखाई का वहन सहर्ष करते हैं। विद्यालय में जाने से व्यक्ति अपने शिक्षकों का भी ऋणी बनता है। उचित समय पर एक गुरु व्यक्ति के जीवन में आते हैं और उसे अपने अन्दर से जुड़ने की कला सिखाते हैं। हम सब के अन्दर भी एक गुरु विद्यमान है, परन्तु हम में से अधिकांश व्यक्ति अपने अन्दर स्थित उस गुरु से जुड़ने में असमर्थ होते हैं। रमन महर्षि, श्रीमत् आदि शंकराचार्य जैसे उच्च आध्यात्मिक संपदा के धनी सन्त ही बिना किसी बाह्य गुरु के अपने अन्दर स्थित गुरु से जुड़ पाते हैं।

एक सदगुरु पूर्णतया निःस्वार्थ होते हैं, जो भी सच्चे दिल से उनकी शरण में जाते हैं, वे उनका उद्धार करने का मार्ग प्रशस्त करते हैं। इस गुरुपूर्णिमा (सन् 2014) में एक भजन 'गुरुदेव मेरी नैया उस पार लगा देना; अब तक तो निभाया है, आगे भी निभा देना' को खूब देर तक स्वामी जी ने गाया था। स्वामी निरंजन ने कहा - गृहस्थाश्रम में रहते हुए आपको अनेक सुनामी पार करने पड़ते हैं। मनुष्य के जीवन की नाव में आत्मा यात्री की तरह बैठती है और केवट की भाँति गुरु उसके नाविक होते हैं। गुरु आपको धर्म के मार्ग पर चलते हुए, सुख और शान्ति में स्थापित रहने का मार्ग दिखाते

हैं। जो व्यक्ति गुरु की आज्ञाओं का अनुसरण करता है, उसे सुख-शान्ति अवश्यमेव प्राप्त होती है।

आपके जीवन की नाव को गन्तव्य तक पहुँचाने के लिए गुरु आपकी निःस्वार्थ भाव से मदद करते हैं। अपनी सामर्थ्यानुसार गुरु जी के मिशन में मदद करके आप सरलता पूर्वक उनके ऋण से एक हृद तक उन्मूढ हो सकते हैं। जब भगवान राम ने लंका जाने के लिए समुद्र पर पुल बनाया था तो एक गिलहरी अपना शरीर गीला करती थी, फिर रेत में लोट - पोट होकर उसमें रेत चिपकाती थी और पुल वाले स्थान पर जाकर झाड़ देती थी। आप भी गिलहरी की भाँति गुरु जी के संकल्प में अपना योगदान दे सकते हैं। जो लोग रिखिया आकर कुछ माह रह सकते हैं, वे विभिन्न कार्यों में अपनी क्षमतानुसार सेवा द्वारा (कन्या अन्नक्षेत्र, चिकित्सालय आदि) मदद कर सकते हैं। धन दे कर भी आप गुरु जी की विभिन्न योजनाओं को सफल बनाने में अपना योगदान दे सकते हैं। लगभग 1500 कन्याओं और बटुकों (लड़कों) को हर रोज शाम को भोजन गुरु जी के कन्या अन्नक्षेत्र में खिलाया जाता है ताकि कोई बच्चा रात को भूखा न सोए। प्रतिदिन 20-30 टन चावल, सब्जियाँ, दाल खरीदना और बना कर बच्चों को खिलाना, एक वृहद कार्य है। आप लोग एक बच्चे के एक दिन का, अथवा एक सप्ताह के भोजन की आर्थिक सहायता अपनी सामर्थ्यानुसार दे सकते हैं।

मैं सोचती हूँ, मनन - चिन्तन करती हूँ, गुरु कृपा प्राप्त करने का यह सरलतम तरीका है। आवश्यकता है अपने स्वार्थ की जंजीरों को खोलने की और अपनी आसक्ति के बंधनों को ढीला करने की। खाली हाथ आए थे, खाली हाथ चले जाना है, फिर कैसा मोह और कैसी आसक्ति ?

(vii) स्वामी सत्संगी की यात्रा - संन्यास से शिष्यत्व की ओर

स्वामी सत्संगी को सन् 2007 में उनके गुरु ने रिखिया पीठाधीश्वरी की उपाधि के साथ - साथ परमहंस संन्यास परंपरा में दीक्षित किया था। स्वामी सत्संगी 12 वर्ष की अल्पायु में प्रथम बार अपने माता-पिता के साथ परमहंस स्वामी सत्यानन्द से उनके मुंगेर आश्रम में मिली थीं। उस समय उन्होंने स्वामी जी से अनेक प्रश्न किए थे क्योंकि वे बहुत बातूनी थीं। जब उन्होंने स्वामी जी से पूछा था - क्या मैं संन्यास ले सकती हूँ? स्वामी जी ने कहा था - तुम संन्यास का अर्थ जानती हो? स्वामी सत्संगी ने कहा था - संन्यास का अर्थ है त्याग। स्वामी जी ने कहा था - अभी तुम्हारे पास जो कुछ भी है, वह तुम्हारे माता - पिता का दिया हुआ है। जब जीवन में त्याग करने लायक तुम्हारे पास कुछ अपना होगा, तब मेरे पास आना, मैं तुम्हें संन्यास दे दूँगा।

अपनी शिक्षा पूरी कर लेने के पश्चात् स्वामी सत्संगी नौकरी करने लगी थीं और स्वामी जी के साथ अनेक वर्ष पूर्व किया हुआ यह वार्तालाप उनके अवचेतन मन में कहीं खो सा गया था। अचानक एक सहेली के यहाँ जब उन्होंने स्वामी जी की फोटो देखी तो वे सम्मोहित (mesmerised) हो उठी थीं। एक अजीब सी भावना के वशीभूत हो कर, वे स्वामी जी से मिलने लिए उतावली हो उठी थीं। प्रथम मिलन की सारी बातें एक चलचित्र की भाँति उनके मानस पटल

पर पुनः अंकित हो गई थीं। स्वामी जी उस समय अमरीका की यात्रा पर थे। उनके विदेश से वापस आने के पश्चात् जब वे स्वामी जी से मिली और उनसे संन्यास देने की प्रार्थना की तो स्वामी जी ने कहा - तुम अपने माता-पिता से आज्ञा ले कर आओ क्योंकि एक संन्यासी को पूर्णतया आत्मनिर्भर होना चाहिए। यह एक कठिन कार्य था जिसे स्वामी सत्संगी ने बहादुरी के साथ सम्पन्न किया और अन्ततः संन्यास दीक्षा ग्रहण की।

स्वामी निरंजन ने कहा - यहाँ आश्रम में चार प्रकार के व्यक्ति आते हैं। कुछ व्यक्ति तो प्लास्टिक की भाँति होते हैं। प्लास्टिक पर बारिश का पानी गिरने से भी कोई असर नहीं होता है अर्थात् गुरु की शिक्षाओं का कोई प्रभाव नहीं होता है, वे जैसे के तैसे ही रहते हैं। कुछ व्यक्ति पत्थर की भाँति होते हैं। पत्थर पर जब पानी गिरता है तो वह थोड़ी देर तो गीला रहता है परन्तु फिर सूख जाता है। अधिकांश गृहस्थ यहाँ आते हैं, थोड़े समय तक उन पर गुरु की शिक्षाओं का प्रभाव रहता है, फिर वे उन्हें भूल जाते हैं और अपना जीवन पूर्ववत् जीने लगते हैं। तीसरे प्रकार के व्यक्ति लकड़ी की भाँति गुरु की शिक्षाओं को अवशेषित कर लेते हैं। चौथी प्रकार के व्यक्ति कागज की भाँति होते हैं। ये व्यक्ति स्वयं को पूर्णतया गुरु के हाथों में समर्पित कर देते हैं। गुरु धीरे-धीरे ऐसे व्यक्तियों को अपनी हथौड़ी और छेनी से एक मूर्तिकार की भाँति सुन्दर मूर्ति का रूप दे देते हैं। स्वामी सत्संगी ने संन्यास ग्रहण करने के पश्चात् स्वयं को पूर्णतया गुरु जी के चरणों में समर्पित किया है। अपने अहंकार का पूर्णतया उन्मूलन किया है। 25 वर्ष पूर्व सन् 1989 में जब वे गुरु जी के साथ रिखिया आई थी तो यहाँ गरीबी, भुखमरी का सर्वत्र साम्राज्य था। एक बार जब वे गरीबों में कपड़े बाँटने के लिए अलग कर रही थीं तो मन में सोच रही थी-यह समय की कितनी बरबादी है। तब स्वामी जी ने उनके विचारों को पढ़ कर बोला था-सत्संगी किताब लिखना, प्रवचन देना, योग सेमिनार करना एक अलग बात है। गरीबों की जो निःस्वार्थ सेवा तुम करोगी उससे तुम्हें पुण्य प्राप्त होगा। यही काम तुम्हें ईश्वर दर्शन करवाएगा। जब मृत्यु के पश्चात् तुम भगवान के घर जाओगी तो वे तुम्हें अपने पास बिठाएँगे। तुम वहाँ याचिका बन कर नहीं जाओगी। ईश्वर तुम्हें कहेंगे-सत्संगी, तुम मेरे पास बैठो क्योंकि तुम मेरी टीम की एक सदस्या हो।

कालेज से निकल कर नौकरी करते हुए, स्वामी सत्संगी एक साधारण महिला की भाँति स्वामी जी के पास आई थी और संन्यास ग्रहण किया था। अपने अहंकार का पूर्णतया उन्मूलन करने के कारण ही वे शिष्यत्व को प्राप्त कर पाई हैं। इनसे अधिक उम्र के संन्यासी इस गौरव से वंचित ही हैं। एक संन्यासी जब अपने स्व का पूर्णतया समर्पण करता है तभी वह शिष्य बनता है और अन्ततः समाज उसे गुरु के रूप में स्वीकार करता है।

(viii) अहंकार का त्याग कैसे करें ?

घर का त्याग करना आसान है परन्तु अहंकार का त्याग करना कठिन है। आज कलियुग में दूरदर्शन के दुष्प्रभावों के कारण बच्चे भी अहंकार बचपन से ही सीख जाते हैं। धनी व्यक्ति का मुख्य दुःख तो मान और अपमान से ही संबंधित होता है। वे अपने अहंकार की अग्नि को मान और

अपमान के घी से प्रज्वलित रखते हैं। एक व्यक्ति और उसके गुरु अथवा ईश्वर के बीच अहंकार सबसे मजबूत दीवार है। जब तक व्यक्ति अपना अहंकार समझ नहीं पाता है वह उसको अपने आन्तरिक उत्थान की बाधा के रूप में स्वीकार नहीं कर पाता है। सब कुछ त्याग करने के पश्चात् एक विरक्त को भी उसका अहंकार उसके शरीर से जोड़े रखता है।

परम गुरु स्वामी शिवानंद ने कहा-अपमान सहो, आघात सहो, सबसे ऊँची साधना। जब से यह साधना मैंने (चाहे उसका क्षुद्रांश ही) अपने जीवन में व्यावहारित की है, अपने जीवन में सुख और शान्ति प्राप्त करने में मुझे बहुत मदद मिली है। गृहस्थाश्रम में रहते हुए आज के वर्तमान युग में बड़ों के साथ-साथ छोटों के साथ सामंजस्य बिठाने के लिए व्यक्ति को अपना अहम् तो धीरे-धीरे कम करना ही पड़ता है। स्वामी निरंजन ने कहा-यदि आप गुरु की कृपा प्राप्त करना चाहते हो तो अपने अहंकार का त्याग करो। यहाँ कितने व्यक्ति अनेक वर्षों से आ रहे हैं, उन्होंने कर्म-संन्यास अथवा पूर्ण संन्यास भी ग्रहण कर लिया है। परन्तु अहंकार का त्याग न कर पाने के कारण वे गुरु जी की कृपा प्राप्त नहीं कर पाए हैं। अहंकार का त्याग करने के लिए सहज और सरल बनो। स्वयं को सकारात्मकता से जोड़ो। जैसे जीवन में तुम्हें कमाई की लगन लगी रहती है वैसे ही जीवन में अच्छाई के लिए तत्पर रहो। स्वयं को इसके लिए खोलना जरूरी है। सदैव याद रखो कि घने काले बादलों के किनारे सूर्य की आभा सदैव विद्यमान रहती है। जिस प्रकार बादल हट जाने से सूर्य का प्रकाश पूर्णतया चारों ओर फैल जाता है उसी प्रकार जब आप अपने सिर पर से वासनाओं, चिन्ताओं तथा परेशानियों का छाता हटा दोगे तो आप गुरु/भगवद् कृपा के प्रकाश की किरणों का अनुभव कर पाओगे। जिस प्रकार एक बदसूरत कीड़ा धीरे-धीरे अपने आवरण को स्वयं छोड़ता (हटाता) है और एक खूबसूरत तितली के रूप में परिवर्तित होता है उसी प्रकार व्यक्ति जब अपने अहंकार की परतों का धीरे-धीरे त्याग करता है तो अपनी नैसर्गिक योग्यता और रचनात्मकता से जुड़ता है। जीवन में असीम सुख, शान्ति और आनन्द प्राप्त करने के लिए व्यक्ति सदैव लालायित रहता है, नहीं क्या? अहंकार विहीन व्यक्ति न केवल सब जगह सामंजस्य बिठा पाता है अपितु अपना जीवन सार्थक बना कर, औरों के लिए समाज में प्रेरणा स्रोत भी बनता है।

(ix) आराधना का सरल व्यावहारिक रूप

आज का युग अर्थ प्रधान युग है। विज्ञान के नित नूतन अविष्कारों (नया टी.वी., मोबाइल, फ्रिज, कार आदि) को हासिल करने की होड़ में अधिकांश व्यक्ति अधिकाधिक धन कमाने के पीछे ही भाग रहे हैं। परमगुरु स्वामी शिवानन्द ने कहा - अपने जीवन में अच्छाई को लाने का प्रयास करो और बुराई को थोड़ा-थोड़ा कम करने का प्रयास करो। अपनी परम्परा के अनुसार जप, पूजा, ध्यान आदि जो भी आप करना चाहते हैं, करते रहिए। आध्यात्मिक जीवन में अधिक कुस्ती की आवश्यकता नहीं है। अनेक व्यक्ति योग सिखाते हैं, ध्यान करवाते हैं। उन सब में व्यक्ति को अधिक समय तो मन के साथ कुस्ती ही करनी पड़ती है। चंचल मन एक बिन्दु पर एकाग्र हो नहीं पाता है। जैसे ही हम अभ्यास के लिए बैठते हैं, दिन भर की घटनाएँ, राग तथा द्वेष के विचार मन

को उद्वेलित कर देते हैं। आधे से एक घंटे के अभ्यास (तथाकथित ध्यान)के पश्चात व्यक्ति निराशा, चिन्ता और समय की बरबादी करके और अधिक व्यथित हो जाता है।

रिखिया पीठ में स्वामी सत्यानन्द ने ईश्वरादेशानुसार अनेक गरीब बच्चों को एक समय का भोजन (ताकि रात को कोई बच्चा भूखा न सोए) प्रदान करने के लिए अल्पपूर्ण क्षेत्र की स्थापना की है। यहाँ जो भी व्यक्ति चाहे वह आराधना के रूप में अपना शारीरिक (भोजन बनाने के लिए) अथवा वित्तीय सहयोग प्रदान कर सकता है। जो कुछ भी हमारे पास बहुतायत (हमारी आवश्यकता से अधिक) में है, उसमें से जब हम जरूरतमंदों को कुछ बाँटते हैं तो ईश्वर कृपा सहज ही हमें प्राप्त होने लगती है। इस प्रकार की गई देव आराधना से आप का मन शुद्ध होने लगता है। मन शुद्ध होने से आपका आध्यात्मिक उत्थान होता है और आप अपने अन्दर स्थित ईश्वर से जुड़ने की पात्रता का विकास कर पाते हो। ईश्वर का वरदहस्त सदैव आपके ऊपर रहता है। अनेक व्यक्ति ईश्वर दर्शन की अभिलाषा रखते हैं परन्तु पात्रता के बिना वह असम्भव है। यदि आप जीवन में अच्छाई अपनाते/बढ़ाते जाओगे तो आपकी पात्रता स्वतः ही बढ़ती जाएगी। यही अन्तिम योग है।

(x) हम गुरु जी से क्या माँगे ?

गुरु पूर्णिमा के द्वितीय दिवस स्वामी सत्संगी ने कहा-उपनिषदों में लिखा है- गुरु जी के पास बैठ कर उनका गुणगान करना चाहिए, फिर विनम्रता पूर्वक उनके श्री चरणों में बैठ कर उनसे ज्ञान माँगना चाहिए। आप लोग यहाँ आश्रम में आते हैं। चलते-चलते गुरु जी के चरण स्पर्श करने का प्रयास करते हैं। आप में से बहुत सारे व्यक्ति यह भी नहीं देखते कि आप के इस प्रयास में गुरु जी गिर भी सकते हैं। उनसे मिलते ही आप उनसे अपनी समस्याओं का समाधान माँगने लगते हैं। स्वामी जी-बेटे की शादी नहीं हो रही, नौकरी नहीं मिल रही, रोग से मुक्ति चाहिए आदि-आदि। अपनी सांसारिक समस्याओं का समाधान करने के लिए उनकी कृपा माँगना बिल्कुल वैसे ही है जैसे ए.के.47 नामक बन्दूक से मच्छर मारने का प्रयास करना। एक सद्गुरु ज्ञान का भण्डार होता है, उनसे ज्ञान माँगिए। वे ऊर्जा, सकारात्मकता के केन्द्र हैं, उनसे तार जोड़ कर आप अपनी आन्तरिक ऊर्जा का अनुभव कर सकते हैं। अपने नकारात्मक चिंतन /मन की दिशा सकारात्मक बना सकते हैं। जब आप के जीवन में सकारात्मकता आ जाएगी तो आप अपने जीवन की कठिनाइयों और समस्याओं का सामना एक नूतन आत्मबल के साथ कर पाएँगे। गुरु जी प्रकाश के भण्डार हैं, उनकी कृपा से आप अपने अन्तः प्रकाश से जुड़ पाएँगे और जीवन में सुख, शान्ति और समृद्धि समस्याओं के रहते हुए भी प्राप्त कर पाएँगे।

मैं सोचती हूँ, मनन-चिन्तन करती हूँ अनेक शिष्य दीक्षा ग्रहण करने के बावजूद, अनेक बार गुरु जी के दर्शन (विभिन्न महात्सवों में) करने के बावजूद भी उनकी कृपा से वंचित शायद इसीलिए रह जाते हैं। दूसरों के दुःखों को अपना दुःख समझते हुए, उनकी यथासम्भव सहायता करते हुए व्यक्ति आत्म भाव का स्वामी बनता है। सेवा, प्यार और दान (अनजानों की बिना अपेक्षा के) द्वारा व्यक्ति का हृदय नरम बनता है, उसका पात्र गुरु जी की ऊर्जा प्राप्त करने के योग्य बनता है। यह मेरा सत्य अनुभव है। उनकी कृपा से मैं तो सांसारिक अथवा शारीरिक समस्याएँ उनके समक्ष जा

कर भूल ही जाती हूँ। फिर बाद में सोचती हूँ वे यदि उचित समझेंगे तो स्वयं ही इन समस्याओं का समाधान करने के लिए किसी को भेज देंगे। अतः 'यथा योग्य तथा कुरु' कह कर अपनी समस्याओं को उनके श्री चरणों में समर्पित करते हुए निश्चिन्त हो जाती हूँ। और बहुधा अधिकांश समस्याओं को मैं अपने कर्मों का भोग मान कर एक सकारात्मक मन से अपने आत्मबल बढ़ाने का साधन मानते हुए सहज रूप में स्वीकार कर लेती हूँ।

(xi) हम सकारात्मक कैसे बनें? (स्वामी सत्संगी के सत्संग से)

एक बार एक गरीब व्यक्ति समुद्र के पास बैठ कर रो रहा था और भगवान से कह रहा था-हे भगवान तुम कितने कठोर हो। मुझे तुमने न तो धन दिया, न सुख-आराम के साधन और न ही कोई आशा की किरण। पूरी रात ऐसे ही रोते-धोते शिकायतें करते बीत गई। सुबह 3 बजे के समय वह उठ कर समुद्र के किनारे सैर करने लगा। उसका पैर एक थैली से टकराया। अन्धेरे के कारण कुछ भी दिखाई नहीं दे रहा था। वह वहीं रेत पर बैठ गया और घोर निराशा में डूबे हुए थैली के कंकड़ समय बिताने के लिए एक-एक करके समुद्र के शान्त जल में फेंकने लगा। जब उसके हाथ में आखिरी कंकड़ आया तो अचानक सूर्य की प्रथम किरणों ने सम्पूर्ण वातावरण में अपना निर्मल प्रकाश बिखेर दिया। उसने देखा कि उसके हाथ में पकड़ा हुआ कंकड़ इन्द्रधनुषी आभा से जगमगाने लगा। उसने कंकड़ को चारों तरफ से घुमा-फिरा कर परखा। वह समझ गया कि अनजाने में भगवद् कृपा स्वरूप उसे हीरों की थैली मिली थी। अपना सिर पीट-पीट कर वह बहुत रोया क्योंकि समुद्र के पानी की लहरें उन हीरों को बहा कर समुद्र के आगोश में सदा के लिए दफना चुकी थीं।

यह अच्छा शरीर, मन, गुरु और सत्संगति वे ईश्वर प्रदत्त हीरे हैं जो हम अनजाने में ही कंकड़ की भाँति एक-एक करके समय रूपी असीम सागर की गहराइयों में फेंकते जा रहे हैं। जीवन में तुम को जो कुछ भी अच्छा मिलता है, उसकी कद्र करो और उसका सदुपयोग करना सीखो। हम में से अधिकांश व्यक्ति सदैव नकारात्मकता के क्षेत्र में ही जीते हैं। यहाँ गुरु आराधना में आप गुरु जी को पूरे मन से पुकारिए क्योंकि गुरु जी सकारात्मकता एवं ऊर्जा के केन्द्र हैं। हम क्रोध करना नहीं चाहते, पर कर बैठते हैं। गुरु जी आपकी सहनशक्ति के अनुरूप आपको ईश्वरीय ऊर्जा प्रदान करते हैं, जिसके द्वारा आपकी नकारात्मक ऊर्जा का धीरे-धीरे क्षय होना आरम्भ हो जाता है। स्वामी सत्यानन्द कहते थे-तुम अपने मन के साथ मत लड़ो। तुम अपनी नकारात्मक सोच पर विजय प्राप्त नहीं कर सकते हो। अतः अनजानों की सेवा करो, उन्हें प्यार करो और उन्हें अपने सामर्थ्यानुसार दान दो। जो मन, क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष और वासनाओं के जाल में फँसा है, उसकी दिशा बदल दो। सत्कर्म करते-करते तुम धीरे-धीरे पूर्णतः सकारात्मक बन जाओगे। अपनी शक्ति, बुद्धि और सामर्थ्य के हीरों को कंकड़ समझ कर अनन्त सागर की गहराइयों में मत फेंको।

(xii) एक छोटा सा सरल सूत्र-दिव्य जीवन के लिए

जब आप देवालय /मंदिर/चर्च/गुरुद्वारे/मस्जिद जाते हो तो भगवान से क्या माँगते हो ? कुछ

लोग तो भगवान से प्रार्थना करते हैं- हे भगवान मेरे कष्ट दूर कर दो। दूसरे प्रकार के व्यक्ति प्रभु से धन माँगते हैं। तीसरी प्रकार के व्यक्ति प्रभु से अपने आध्यात्मिक विकास के लिए प्रार्थना करते हैं। आध्यात्मिक विकास का अर्थ है वे ईश्वर से सम्बन्ध जोड़ना चाहते हैं। ईश्वर से सम्बन्ध जोड़ने की प्रत्येक धर्म में भिन्न-भिन्न विधियाँ बताई गई हैं। हम कहते हैं संयम, योग, मंत्रजप, कीर्तन श्रवण आदि के द्वारा ईश्वर से सम्बन्ध स्थापित किया जा सकता है।

परमगुरु स्वामी शिवानन्द ने गृहस्थाश्रम में रहने वाले व्यक्ति के लिए एक छोटा सा सरल सूत्र दिया है। उन्होंने कहा-जीवन में अच्छाई को लाने का प्रयास करो और बुराई को छोड़ने का थोड़ा-थोड़ा प्रयास करो। अपनी परम्परा के अनुसार पूजा-पाठ आदि करते जाओ। जब तुम अपने जीवन को अच्छाई से भर दोगे तो तुम्हारा जीवन दिव्य बन जाएगा। आध्यात्मिक जीवन में अधिक कुश्ली करने की आवश्यकता नहीं है। संसार में रहना है तो अच्छा बन कर रहना है। अपने जीवन में निराशा और चिन्ता के स्थान पर सकारात्मक विचारों को भर दो। ईश्वर का अनुभव हो या न हो, परन्तु जब अच्छाई के द्वारा आप की आन्तरिक शुद्धि हो जाएगी तो आपका जीवन रचनात्मकता, दिव्यता और सकारात्मकता से परिपूर्ण हो उठेगा। धीरे-धीरे जब आप की पात्रता बढ़ जाएगी तो ईश्वरानुभव स्वतः ही हो जाएगा। अतः प्रत्येक व्यक्ति के मन में अच्छाई और आन्तरिक शुद्धता प्राप्त करने की तमन्ना होनी चाहिए।

8. ऐसे बरसी गुरु कृपा ! (सत्य कथा)

सन् 2014 के गुरु पूर्णिमा महोत्सव जो 8 जुलाई से 12 जुलाई तक सम्पन्न होने वाला था, बहुत मन से मैंने और पतिदेव ने ठीक 2 माह पूर्व रिखियापीठ (झारखण्ड) जाने के लिए रेलगाड़ी में आरक्षण करवा लिया था। रिखियापीठ से ई-मेल के द्वारा स्वामी सत्संगी की लिखित अनुमति भी प्राप्त हो गई थी। दो वर्षों के लम्बे अंतराल के बाद गुरु जी (स्वामी निरंजन तथा स्वामी सत्संगी) के दर्शन होंगे, उनके सत्संग सुनने का सौभाग्य प्राप्त होगा, यह सोच-सोच कर मन आनन्द के सागर में गोते लगा रहा था। 6 जुलाई को हमें भिलाई से रिखिया जाना था। उससे ठीक एक सप्ताह पूर्व मेरे बाएँ पैर की सबसे छोटी उँगली खूब जोर से दीवार से टकरा (टुक) गई। दर्द को अनदेखा करके, अपनी समस्त इच्छा शक्ति को जाग्रत करते हुए, मैंने दैनिक यज्ञ (जो मैं उस समय करने जा रही थी) सम्पन्न किया। उँगली बुरी तरह सूज गई थी, चलने में भी पीड़ा हो रही थी, परन्तु संधिवात गटिया में मैंने इतना अधिक कष्ट झेला है कि अब मेरी सहन शक्ति बहुत अधिक बढ़ गई है। अतः इस दर्द को मैं सहती रही और घर के सब कार्य पूर्ववत् करते हुए, सुबह थोड़ी सी घर के बगीचे में सैर भी करती रही। दो दिन बाद जब डाक्टर को उँगली दिखाई तो उसने तुरन्त एक्सरे करवाने का आदेश दिया क्योंकि उसे शक था कि कहीं हड्डी में क्रैक न हो। खैर एक्सरे में कुछ नहीं निकला परन्तु हड्डी के डाक्टरों ने ढेर सारी दवाइयाँ लिख दी और मुझे पूर्णतया बिस्तर पर बैठ कर आराम करने तथा बर्फ से चार-पाँच बार सिकाई करने के लिए कह दिया।

रिखिया जाने का समय नजदीक आ गया था और यह समस्या आ गई! मैं मुझे मन से तैयारी

कर रही थी (बीच में थोड़ा-थोड़ा चल के) और सोच रही थी-वहाँ तो प्रोग्राम में बहुत चलना पड़ता है, क्या करूँगी? इसी ऊहापोह में जाने का समय आ गया और सब कुछ गुरु जी के ऊपर छोड़ कर मैं गाड़ी में चढ़ गई। मैंने सोच लिया था कि यदि वहाँ दर्द बढ़ गया तो कमरे में ही लेट कर, गुरु जी की कृपा आध्यात्मिक स्पन्दनों के रूप में महसूस करने का प्रयास करती रहूँगी। लगभग 20 घंटे की रेलयात्रा सुख पूर्वक बीत गई। रेलगाड़ी में तो खैर विश्राम ही किया था। रिखिया पहुँच कर होम्योपैथिक दवा मैं 1-2 दिन खाती रही थी परन्तु दर्द तो पूरी तरह गायब हो गया था। सब कार्यक्रमों में पूर्ण उत्साह से भाग लिया और घर आ कर भी कुछ दर्द नहीं हुआ। एक भी, एलोपैथिक दर्द निवारक गोली मैंने नहीं खाई!

तकलीफ झेलते हुए, मैं निरन्तर सोच रही थी कि अच्छा है मेरा कोई संचित प्रारब्ध कर्म कट रहा है। इस तरह मैं पूर्णतया सकारात्मक रहने का प्रयास कर रही थी। घर वापस पहुँचने के 15 दिन बाद पैर में थोड़ी सी तकलीफ हो रही थी जिसके लिए मैंने पुनः होम्योपैथिक दवा का आश्रय ग्रहण कर लिया था। वह दवा भी केवल एक दिन ही मुझे खानी पड़ी थी।

9. कैसे बचें संसार की परेशानियों से ?

दुनिया की इस भीड़ में अपने अज्ञान के कारण मानव अक्सर घबरा जाता है, परेशान हो जाता है। जीवन की छोटी-छोटी समस्याएँ भी उसे व्यथित कर देती हैं, उद्वेलित कर देती हैं। अध्यात्म का मार्ग एक ऐसा मार्ग है जिस पर व्यक्ति को ईश्वर का आश्रय मिलता है। एक सदगुरु उस परमपिता ईश्वर का प्रतिनिधि होता है। मेले में जब एक छोटा बच्चा अपने पिता की उँगली पकड़ लेता है तो भीड़ का रेला आ जाने से यदा-कदा वह उँगली उसके हाथ से छूट भी जाती है। परन्तु जब पिता अपने बच्चे का हाथ पकड़ लेता है तो भीड़ का रेला भी उन दोनों को पृथक नहीं कर पाता है। ठीक इसी प्रकार एक सदगुरु जब कृपा करते हैं तो अपने सुपात्र शिष्यों (जो उनकी आज्ञा का शतप्रतिशत पालन करते हैं) का हाथ पकड़ लेते हैं और उनको संसार की विधियों में भटकने से बचा लेते हैं। आवश्यकता है थोड़े से आरम्भिक विश्वास की और अपने अहं को मार कर उनकी शिक्षाओं/आज्ञाओं का पालन करने की।

10. नाद योग-रोग मुक्ति का सशक्त साधन (स्वामी सत्यानन्द)

आज के तनाव पूर्ण युग में नाद योग की प्राचीन विद्या का बहुत महत्व है। प्रतिदिन इसके अभ्यास से शारीरिक एवं मानसिक बीमारियों का अन्त हो सकता है। आज के वैज्ञानिकों का मत है कि समस्त बीमारियाँ तनाव के कारण होती हैं। तनाव तीन प्रकार के होते हैं - शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक। तीनों प्रकार के तनावों से अलग बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं। उदाहरणतया पेप्टिक अल्सर। तनाव से जहरीला रस उत्पन्न होता है जो शरीर में जा कर घाव उत्पन्न करता है। अनिद्रा भी तनाव के कारण होती है!

प्रथम अभ्यास :- दोनों कानों को उँगलियों से बन्द करके मुँह से गुंजन की ध्वनि निकालते हैं। द्वितीयावस्था में रात्रि को शांत वातावरण में ध्यान की स्थिति में बैठ कर विभिन्न ध्वनियों को सुनते

हैं। झिंगुरों की आवाज सुनाई देती है। बुलबुल पक्षी की आवाज सुनाई देती है। ध्यान लग जाता है। साधनावस्था से लौटने के पश्चात् व्यक्ति अपना दुःख भूल जाता है, उसे अपना रोग याद नहीं रहता, अपराध बोध की भावनाएँ विस्मृत हो जाती हैं। आनन्द की प्राप्ति होती है।

11. निर्लेप बनी

स्वामी सत्यानन्द ने लिखा है- जब हम सड़क पर चलते हैं तो सड़क से कोई लगाव नहीं रखते हैं। जब हम धर्मशाला, सराय या होटल में ठहरते हैं तो उस स्थान अथवा वहाँ रहने वाले व्यक्तियों से कोई लगाव नहीं रखते हैं क्योंकि हमें वह स्थान कुछ समय बाद छोड़ना होता है। स्वामी जी के इन वाक्यों को पढ़ कर मैं सोचती हूँ, मनन करती हूँ फिर हम संसार में आकर यहाँ की वस्तुओं और व्यक्तियों से क्यों इतना मोह रखते हैं? रेलगाड़ी / वायुयान का सफर चाहे कितना ही लम्बा क्यों न हो, हम सहयात्रियों से कोई सम्बन्ध नहीं बनाते हैं क्योंकि हमें कुछ समय बाद अलग हो जाना निश्चित होता है।

अपने सुख के लिए हम यदि इस भावना को अपने अन्तःकरण में पोषित करते हैं तो सहज ही अनेक प्रकार के काम, क्रोध और लोभ से बचे रह पाते हैं। जब यह संसार मृत्यु के आगमन पर छोड़ना ही है तो फिर क्यों अनावश्यक इच्छाओं के पीछे भागें? क्यों अनावश्यक वस्तुओं का संग्रह करें? क्यों किसी को बुरा-भला कहें? क्यों किसी को धोखा दें? आजकल अधिकांश बच्चे माता-पिता से अलग / दूर रहना पसन्द करते हैं। यदि आपके साथ ऐसा है तो दुःखी होने की अपेक्षा इसे प्रभु की कृपा मान कर अपना लगाव उनसे धीरे-धीरे कम करने का एक सुअवसर मानिए।

12. डर का सामना (स्वामी निरंजन के सत्संग से)

किसी अनहोनी या दुर्घटना की आशंका से मन में नकारात्मक विचार आते हैं, डर लगता है। इस से कैसे निपटा जा सकता है? मन में आशंका का उत्पन्न होना बहुत ही स्वाभाविक है, क्योंकि हम अपने लिए विपरीत परिणाम की कामना कभी नहीं करते, हमेशा अच्छे परिणाम की ही कामना करते हैं। जब अच्छे परिणाम की कामना एक वासना के रूप में मन में उभरती है तब फिर हमेशा भय बना रहता है कि कहीं दुष्परिणाम न मिले। उसी से आदमी भयभीत होता है, अपने आप को असुरक्षित महसूस करता है। तब उसका स्वभाव भी नकारात्मक हो जाता है।

अगर आधा गिलास पानी भर कर पूछा जाए कि इसमें क्या है, तो कुछ व्यक्ति कहेंगे कि यह गिलास आधा भरा है और कुछ कहेंगे कि आधा खाली है। जो व्यक्ति कहता है कि आधा भरा है, वह जीवन में अभाव को नहीं देखता, अपनी परिस्थिति में ही संतुष्ट रहता है। उसका चिन्तन सकारात्मक रहता है और वह भय और असुरक्षा की भावना से मुक्त रहता है और जहाँ व्यक्ति आधा गिलास खाली देखता है, वहाँ असन्तुष्टि रहती है, इच्छा की उत्पत्ति होती है। ऐसे, मानसिक दृष्टिकोण से चिन्ता और चिन्तन दोनो ही होंगे।

“ भय मनुष्य का महान शत्रु है। ” - स्वामी शिवानन्द

13. श्रद्धा और भक्ति का चमत्कार (सत्य कथा) (स्वामी निरंजन)

हमारे गुरु जी के पास एक गले के कैंसर का मरीज आया। डाक्टरों ने कह दिया था कि इसका तुल्य इलाज करना चाहिए, नहीं तो बचेगा नहीं। बेचारा गरीब था, खर्चा कहाँ से करता? वह गुरु जी से कहने लगा-स्वामी जी, डॉक्टर कहते हैं कि मुझे गले का कैंसर है। मैं गरीब आदमी हूँ। इलाज के लिए पैसे भी नहीं हैं और घर में सब मुझ पर आश्रित हैं। क्या करूँ? समझ में नहीं आता। गुरु जी ने कुछ देर उसकी ओर देखा और फिर कहा-अगर मेरी बात पर तुम को विश्वास है, तो तुम दो एस्प्रीन खा लो और हम भगवान जी से प्रार्थना करेंगे कि तुम्हारा रोग दूर हो जाए।

उस रात उस आदमी ने दो एस्प्रीन की गोलियाँ खा ली और सो गया। कुछ दिन बाद वह जाँच के लिए पटना गया। वहाँ डॉक्टर ने कहा-तुम्हारा गला तो साफ हो गया है। कैंसर है ही नहीं। उस आदमी को विश्वास ही नहीं हुआ, उसने कहा-डॉक्टर साहब एक सप्ताह पूर्व आपने यह पुरजा दिया था, आपने ही सब टेस्ट करवाए थे और पूरा ब्यौरा लिख कर दिया था। अब आप कह रहे हैं कि कैंसर नहीं है। डॉक्टर ने कहा-मैं सच कह रहा हूँ, तुम घर जाओ। आदमी को ख्याल आया कि एक दिन पहले वह स्वामी जी के पास गया था और उन्होंने दो एस्प्रीन की गोलियाँ खाने के लिए दी थीं। उसने वैसा ही किया और सवरे उसका कैंसर खत्म!

यह चमत्कारिक उपचार श्रद्धा के बल पर ही हुआ! वरना आजकल एस्प्रीन से सरदर्द भी ठीक नहीं होता, कैंसर की तो बात छोड़िए। जब व्यक्ति अपनी बुद्धि की कसरत छोड़ कर, अपने दर्प, अभिमान और घमण्ड से स्वयं को मुक्त करने का प्रयास करता है, तब श्रद्धा प्रबल हो जाती है। अपनी श्रद्धा को बाहर की तामसिकता, घृणा और ईर्ष्या से स्वतन्त्र रखने का प्रयास करो। जब तुम अभिमान रहित हो पाओगे तो श्रद्धा ज्वलन्त और जीवन्त हो उठेगी।

14. हमारा आंतरिक स्वरूप

शास्त्रों में लिखा गया है और अनेक सन्तों ने कहा- 'तुम यह शरीर नहीं हो, तुम यह मन नहीं हो। तुम एक अजर, अमर, अविनाशी सच्चिदानन्द आत्मा हो।' यह वाक्य अनेक व्यक्ति साधना के रूप में अथवा अन्यथा चाहे कितनी बार दोहराते रहें परन्तु सच तो यह है कि जैसे ही व्यक्ति का कोई अपमान करता है अथवा उसका कोई कहना नहीं मानता है वह क्रोधाग्नि के कारण अपना मानसिक संतुलन गँवा बैठता है। नहीं क्या? बौद्धिक रूप से यह वाक्य दोहराने का अधिक लाभ वह ले नहीं पाता है। स्वामी निरंजन ने सन् 2014 में भारत में जो योग यात्रा शुरू की है उसका नारा है- 'स्वयं को जानो और दिव्यता पाओ।' अनेक वर्षों से गुरु कृपा फलस्वरूप अध्यात्म के इस पथ पर चलते हुए मैं अपने निम्न मन को सजगता के अस्त्र द्वारा संयमित करने का अनथक प्रयास करती हूँ। दैनिक यज्ञ, पूर्ण श्रद्धा से जप, नाम संकीर्तन, योगाभ्यास और प्राणायाम नियमित रूप से करते हुए भी चिन्त में संचित अनेक संस्कार इच्छाओं, वासनाओं क्रोध, मोह, लोभ, आसक्ति और अहंकार के रूप में सदैव प्रकट होते रहते हैं। अनेक बार एक बाहर से देखने वाले दूसरे व्यक्ति (द्रष्टा) की तरह इन तामसिक और राजसिक वृत्तियों से अब मैं अप्रभावित रह पाती हूँ।

परन्तु अनेक बार सजगता के अभाव में अपनी मानसिक स्पष्टता खो कर इन वृत्तियों में उलझ भी जाती हूँ ।

मैं अब समझती हूँ कि हम में से अधिकांश व्यक्ति इच्छाओं, वासनाओं, क्रोध, लोभ, अहंकार से भरे हुए ऐसे घड़े हैं जिनमें गुरु / ईश कृपा प्रवेश करने का स्थान नहीं है । सन् 2014 की गुरु पूर्णिमा में, मैं देखती हूँ अनेक इच्छाएँ, अपेक्षाएँ, प्रतिशोध की भावनाएँ सतत अपना सिर उठा रही हैं । अपने अन्दर के अनुभवों से मैं समझती हूँ - जब तक मेरा घड़ा रिक्त नहीं होगा, अधिकाधिक गुरु कृपा कैसे मैं प्राप्त करूँगी !

15. भावनाओं का प्रबन्धन (स्वामी सत्यसंगानन्द के प्रवचन से)

ईर्ष्या और द्वेष के प्रभावों को हम कैसे कम कर सकते हैं ? ईर्ष्या और द्वेष ही नहीं, सभी प्रकार की भावनाएँ ऊर्जा के विभिन्न रूप -रूपान्तर हैं । हम सभी ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध एवं घृणा से मुक्त होना चाहते हैं और उदार, धीर एवं करुणामय बनना चाहते हैं । हम सभी अपना उत्थान चाहते हैं, परन्तु हमारी संरचना प्रकृति के तीन गुणों सत्व, रजस और तमस के संयोजन से हुई है, जो हमारे स्वभाव और व्यवहार को प्रभावित करते हैं । प्रत्येक व्यक्ति में प्रेम, घृणा, ईर्ष्या आदि रहते हैं परन्तु कुछ लोगों में प्रेम तथा करुणा की भावनाएँ प्रबल होती हैं और कुछ लोगों में द्वेष, क्रोध तथा घृणा आदि प्रबल होते हैं ।

1. स्वीकार करना :- सर्वप्रथम यदि हम अपना उत्थान चाहते हैं और इन नकारात्मक भावनाओं को कम करना चाहते हैं तो हमें इन्हें पूर्णतया स्वीकार करना होगा । अनेक व्यक्ति अपने क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष आदि को स्वीकार ही नहीं करते हैं, दूसरों में उन्हें ये अवगुण अवश्यमेव दिखाई देते हैं ।

2. सजगता :- स्वीकार करने के पश्चात् व्यक्ति अपनी भावनाओं के प्रति सजग बनता है और उनको कम करने का प्रयास करता है । उदाहरणतया यदि क्रोध आने के समय आप श्वास के प्रति सजग होते हुए उस क्रोध को एक दूसरे व्यक्ति की भाँति देखने लग जाते हैं तो क्रोध का आवेग स्वतः ही कम हो जाता है । योगाभ्यासों में आरम्भ से ही आपको अपनी श्वास के प्रति सजग रहने का निर्देश दिया जाता है, यह आपका प्रशिक्षण है ।

3. सकारात्मक उपयोग :- यदि आप किसी व्यक्ति से ईर्ष्या करते हैं तो आप स्वयं को उससे बेहतर बनाने का प्रयास करिए । साधारणतया हम लोग जिससे ईर्ष्या करते हैं, उसका नाश करने का प्रयास करते हैं उसे मिटाना चाहते हैं । यदि आप सकारात्मक बनते हैं तो आपका विकास होता है और यही ईर्ष्या का उद्देश्य है । यदि आप नकारात्मक बनते हैं तो न केवल अपनी मानसिक स्पष्टता खो देते हैं अपितु अपना भी नाश कर लेते हैं ।

4. साक्षी भाव :- साक्षी भाव का अर्थ है किसी दूसरे बाहर वाले व्यक्ति की भाँति अपने विचारों को /स्वयं को देखना और समझना । योग में साक्षी भाव विकसित करने के लिए सर्वप्रथम आपको अपनी श्वास एवं विचारों को एक बाहर वाले व्यक्ति की भाँति देखते जाने का निर्देश दिया

जाता है । जब हम किसी समस्या को निष्पक्ष दृष्टिकोण से देखते हैं (एक दूसरे व्यक्ति की भाँति) तो हम भावनाओं के वेग को संयमित कर पाते हैं और अपनी मानसिक स्पष्टता बनाए रख पाते हैं ।

तन्त्र कहता है- अपने अवगुणों के कारण हीनता या कुण्ठा मत रखो । स्वीकार करो कि तुममें ईर्ष्या, लोभ, क्रोध हैं । जिस क्षण तुम स्वीकार कर लेते हो, तुम आधी लड़ाई जीत जाते हो । ईर्ष्या और लोभ पूर्णतया समाप्त नहीं होने चाहिए अन्यथा आप पुनः सुस्त, ढीले और लापरवाह हो जाएँगे और किसी चीज के लिए प्रयास नहीं करेंगे । केवल एक सन्त को इन भावनाओं के पूर्ण निमूर्लन का अधिकार होता है । भावनाओं का उद्देश्य है आपका उत्थान एवं विकास । प्रत्येक घटना एवं परिस्थिति जीवन में हमें कुछ सिखाने के प्रयोजन से आती है । सजगता और साक्षी भाव के विकास द्वारा हम उस प्रयोजन को समझ सकते हैं । जीवन में कुछ हद तक वैराग्य विकसित करने से भी आप प्रत्येक परिस्थिति का उपयोग अपने विकास और उन्नति के लिए कर पाएँगे ।

16. कैसर और योग (स्वामी सत्संगी)

कैसर किसी गहरी भावनात्मक परेशानी के कारण होता है । हम सभी कभी न कभी भावनात्मक रूप से व्याकुल हो जाते हैं, परन्तु यह व्याकुलता प्रायः गहरी नहीं होती, हम विचलित हो जाते हैं और फिर उस बात को भूल भी जाते हैं । लेकिन कुछ भावनात्मक परेशानियाँ ऐसी होती हैं जिन्हें हम भूल नहीं पाते और वे हमारे मन की गहराइयों में उतर जाती हैं । जिस व्यक्ति से आप प्रेम करते हैं, हो सकता है वह बीमार पड़ जाए, मर जाए या कोई व्यक्ति आपको भावनात्मक चोट पहुँचाए और आप उसे भुला नहीं पाएँ । जो भावनात्मक विक्षोभ आपके अस्तित्व में घुस जाता है और जिसे आप किसी भी साधन से बाहर नहीं निकाल पाते, वह आपके भीतर अनुवांशिक त्रुटि उत्पन्न कर सकता है । आपके जीन्स को रूपान्तरित कर सकता है । कालान्तर में यही परेशानी केवल आपके मन को ही नहीं, बल्कि शरीर को भी प्रभावित करना शुरू कर देती है ।

जो व्यक्ति कैसर पीड़ित को योग सिखाते हैं, उन्होंने पाया है कि कैसर से लड़ने के लिए सबसे प्रभावशाली विधियाँ ध्यान तथा मानस दर्शन हैं । शुद्धिकरण के अभ्यासों तथा खान-पान और यौगिक जीवन शैली की निश्चित रूप से अहम् भूमिका है, लेकिन सबसे महत्वपूर्ण है ध्यान और मानस दर्शन, जिसके द्वारा हम अपने व्यक्तित्व में घटित भावनात्मक असन्तुलन को पुनर्व्यवस्थित कर सकते हैं ।

भावनाएँ बहुत शक्तिशाली होती हैं । वे आपसे किसी व्यक्ति की हत्या तक करवा सकती हैं । आप भले ही योग्य हों, अपने कार्य तथा व्यापार में बहुत सफल हों, लेकिन भावनात्मक परेशानी आपको व्यथित कर देती है । आप न सो सकते हैं, न खा सकते हैं, न ही खुशी और प्रसन्नता का अनुभव कर सकते हैं । सब कुछ खत्म हो जाता है । छोटी उम्र से ही भावनाओं को सम्भालने का प्रशिक्षण दिया जाना अत्यावश्यक है, ताकि मन एक प्रकार की सुरक्षा व्यवस्था का इन्तजाम कर

सके। हमारी बीमारियों का कारण केवल बैक्टीरिया और वायरस ही नहीं होते। एक नकारात्मक विचार भी रोग उत्पन्न कर सकता है।

योगाभ्यास द्वारा कैंसर का उपचार बहुत सफल रहा है। वर्तमान चिकित्सीय उपचार भी रोग ठीक करने में मदद करते हैं परन्तु वे जीवन की गुणवत्ता नष्ट कर देते हैं। जीवन में पुनः आनन्द प्राप्त करना तथा स्वाभिमान के साथ जीना कठिन हो जाता है। नियमित योगाभ्यास द्वारा व्यक्ति एक सुरक्षा कवच का निर्माण कर सकता है और ऐसे रोगों से बच सकता है। योग आपको स्वाभिमान के साथ जीना सिखाता है।

17. ज्ञान का व्यावहारिकरण

गुरु जी कहते हैं- निन्दा मन के लिए नकारात्मक इंजेक्शन है। निन्दा और चुगली करने से तुम्हारे कर्म बिगड़ते हैं। संसार में रहते हुए, विभिन्न प्रकार के असंगत व्यवहारों को झेलते हुए गुरु जी की यह शिक्षा एकदम अव्यावहारिक लगती है। आखिर अपने साथ घटित दूसरों के गलत व्यवहार/आचरण को व्यक्ति कैसे निरन्तर सहता जाए? यह एक ऐसा दुष्क्रम है जिसमें मकड़ी के जाले की भाँति व्यक्ति सजग रहते हुए भी, साधना करते हुए भी फँस जाता है। बार-बार अपने लक्ष्य को सामने रख कर ही व्यक्ति माया के इस दलदल से बाहर निकल सकता है।

वासनाएँ, तृष्णाएँ लगातार अपने लुभावने रूप से सजग व्यक्ति को भी लुभाती हैं। कभी-कभी तो ऐसा लगता है कि इस वस्तु के बिना हमारा जीवन ही अधूरा है। जब वह वस्तु प्राप्त हो जाती है तो अनेक बार यह अहसास प्रबल हो जाता है कि इसके बिना भी काम चल सकता था। इन इच्छाओं, तृष्णाओं और वासनाओं के जाल में उलझा हुआ मन कहाँ अपने अन्दर स्थित प्रकाश के दर्शन कर पाता है? गुरु जी कहते हैं अनेक जन्मों में व्यक्ति ये संस्कार संचित करता है जो उसके मन को अस्वस्थ बनाते हैं और उसको अपने अन्दर निहित योग्यता को प्राप्त करने से रोकते हैं। गुरु/ईश्वर कृपा के फलस्वरूप जब व्यक्ति अपने मन की वृत्तियों के प्रति सजग बनता है तो वह स्वयं को जानना आरम्भ करता है, पहचानना आरम्भ करता है। योग में इसे स्वाध्याय अथवा आत्मनिरीक्षण कहा गया है।

जीवन में मानसिक शान्ति प्राप्ति के इच्छुक प्रत्येक व्यक्ति को अपने अन्तःकरण के प्रति सजग बनना चाहिए। अनेक बार हम अनावश्यक बहस में उलझ कर भी अपना समय और ऊर्जा व्यर्थ गँवाते हैं। अनेक बार इस प्रक्रिया में क्रोध का चुपके से पदार्पण हो जाता है और हमारी आवाज भी ऊँची हो जाती है। अनेक व्यक्ति द्वेष को मन में सँजोए हुए घृणा को भी पोषित करते रहते हैं। कालान्तर में यही द्वेष और घृणा दुश्मनी में भी परिवर्तित हो जाते हैं। क्षणिक आवेग और ऐसा भयंकर परिणाम! न केवल यह परिणाम हम इस जन्म में भोगते हैं अपितु इसके फलस्वरूप संचित संस्कार अगले जन्म में भी हमारे साथ जाते हैं। ये संचित संस्कार ही व्यक्ति के व्यवहार (अच्छा/बुरा) के कारण बनते हैं।

जीवन की इस यात्रा में हम देखते हैं कि अनेक व्यक्ति स्वभाव से परोपकारी, सौम्य, नम्र होते

हैं। इसके ठीक विपरीत अनेक व्यक्ति क्रूर, क्रोधी और मतलबी होते हैं। एक ही परिवार में जन्मे दो बच्चों का स्वभाव भिन्न इसीलिए होता है।

मैं सोचती हूँ, मनन-चिन्तन करती हूँ और गुरु जी की शिक्षाओं की व्यावहारिकता को परखते हुए, अब अपने कर्म सुधारना चाहती हूँ। जिस प्रकार बस, रेलगाड़ी अथवा हवाई जहाज से यात्रा करते हुए हम कम से कम सामान का बोझ उठाना चाहते हैं, उसी प्रकार अपनी इस अन्तिम यात्रा में, अब मैं अपने कर्मों की गठरी हल्की करना चाहती हूँ। निष्काम सेवा द्वारा संचित कर्मों का क्षय करते हुए, इस जन्म में अनावश्यक संस्कारों के संचय से बचते हुए, अपने अन्दर स्थित ईश्वर/गुरु से अतिशय ऊर्जा सतत प्राप्त करती हूँ। अध्यात्म में आगे बढ़ने के लिए सदैव अच्छाई (दूसरों की बिना अपेक्षा के भलाई) करने के लिए तत्पर रहती हूँ। काम, क्रोध, लोभ और संग्रह से बचने का सतत प्रयास करती हूँ और उसके लाभ प्रभु कृपा के रूप में प्राप्त करती हूँ। इस राह पर चलते हुए अनेक बार गिरती हूँ, गुरु जी की वाणी का स्मरण करते हुए पुनः उठती हूँ, हिम्मत करती हूँ और अपनी यात्रा जारी रखती हूँ।

मैं सोचती हूँ, मनन-चिन्तन करती हूँ, लक्ष्य चाहे कितना भी दूर क्यों न हो; प्रगति चाहे सूई की नोक के बराबर ही हो; पर मैं चल तो रही ही हूँ न; शेष गुरु/ईश्वर की इच्छा। प्रयास ही केवल मेरे हाथ में है, वह मैं कर रही हूँ। श्री स्वामी सत्यानन्द के शिष्यों द्वारा रचित सत्यम् चालीसा से उद्धृत कुछ प्रेरक वाक्य पाठकों के लिए लिख रही हूँ:-

सत्यम् सीख एक अपनाओ। हर हालत में मस्ती लाओ ॥

प्रभु प्रसादमय जीवन सारा। इसीलिए सब कुछ है प्यारा ॥

योगी हो कर जग में जीना। जगदीश्वर बन सब रस पीना ॥

भाव अधार कर्म फल आवा। बिनु करनी कहुँ केहि का पावा ॥

कहीं नहीं फिर कोई बाधा। देख लिया यह जिसने साधा ॥

18. निष्काम सेवा/सकाम सेवा

बिना बदले की आशा के जब हम किसी अपने अथवा अनजाने की भलाई/मदद के लिए कुछ कार्य करते हैं, तो उसे निष्काम सेवा कहा जाता है। संसार में रहते हुए अधिकांश व्यक्ति अपने स्वार्थ के कारण ही किसी दूसरे की मदद करते हैं। अन्य व्यक्ति जो स्वार्थ के कारण मदद नहीं भी करते उन्हें अन्तःकरण (मन) में मान-सम्मान की अपेक्षा तो रहती ही है। यह भी सच है कि शुरू में सेवा में निष्काम भाव लाना कठिन होता है। वह मन जो अनेक जन्मों/वर्षों से स्वार्थ में डूबा हुआ है, अपनी चाल/आदत बदलना नहीं चाहता है। जीवन में सुख, शान्ति और प्रसन्नता प्राप्त करने के लिए निष्काम सेवा एक ऐसा सरल राम बाण अस्त्र है जो प्रत्येक व्यक्ति हर परिस्थिति में अपना सकता है। आवश्यकता है अपने मन, भावना की दिशा बदलने की।

रिखियापीठ परमहंस स्वामी सत्यानन्द की एक ऐसी तपस्थली है जहाँ निष्काम सेवा का व्यावहारिक मूर्त रूप कण-कण में दृष्टिगोचर होता है। स्वामी सत्संगी ने कहा - आप यहाँ पर

पाँच दिनों के गुरु पूर्णिमा उत्सव के सब कार्यक्रमों में भाग ले रहे हैं और उनका आनन्द लूट रहे हैं, अपने कष्टों को दूर करने के लिए आशीर्वाद प्राप्त कर रहे हैं। आपके आगमन से पूर्व आश्रम के संन्यासियों ने निःस्वार्थ भाव से ये सब तैयारियाँ दिन-रात की हैं। कई दिनों से लगातार बारिश होने के बावजूद, ये संन्यासी दिन-रात मेहनत करते रहे हैं। निःस्वार्थ सेवा से हमें जीवन में स्थाई सुख प्राप्त होता है। सकाम सेवा का सुख अस्थायी एवं क्षणभंगुर होता है। आप का क्या उत्तरदायित्व है? आप जहाँ भी रहते हैं, गुरु जी के आँख, कान, नाक, मुख बन कर सेवा करिए, उनका यन्त्र बनिए। केवल मस्तिष्क गुरु जी का चलने दीजिए।

मैं सोचती हूँ, मनन-चिन्तन करती हूँ - यदि हम निस्वार्थ भाव का क्षुद्रांश भी अपने जीवन में अपना पाते हैं तो न केवल अपना जीवन सुख, शान्ति और प्रसन्नता से परिपूरित कर पाते हैं, अपितु अनेक व्यक्तियों के लिए प्रेरणा स्रोत भी बन पाते हैं।

19. असन्तोष का परिणाम

काव्या (मेरी पोती) 16 माह की हो गई है। चलना सीख लिया है और दिन भर घर में दौड़ती फिरती है, अत्यधिक चंचल है। जो भी नई चीज उसे दिखाई देती है, उसको चाहिए। यदि हम वह वस्तु उसे नहीं देते तो वह खूब रोती है। प्राप्त कर लेने पर उस नई वस्तु का आकर्षण 15-20 मिनट तक ही उसे बाँध कर रख पाता है, फिर उसकी दृष्टि किसी नई वस्तु पर पड़ जाती है और वह पहली वस्तु को फेंक देती है और दूसरी नई वस्तु लेने की जिद करने लग जाती है; यह सिलसिला जब तक वह जागती रहती है निरन्तर चलता रहता है। उसे देखकर मैं सोचती हूँ अधिकांश व्यक्ति संसार में आकर ऐसे ही तो इच्छाओं के पीछे भागते रहते हैं। जब कोई वस्तु हमें प्राप्त होती है तो कुछ समय के पश्चात् हमारा मन उससे ऊब जाता है और हम नई इच्छा को पोषित करते हुए नई वस्तु को प्राप्त करने के लिए लालायित हो जाते हैं। जीवन पर्यन्त इसी प्रकार माया हमें नचाती रहती है, दौड़ाती रहती है और हम पागलों की तरह वस्तुओं तथा इच्छाओं के पीछे भागते रहते हैं। बचपन से युवावस्था और फिर धीरे-धीरे प्रौढ़ावस्था और वृद्धावस्था आ जाती है। यह बहुमूल्य मानव जीवन जो अनन्त प्रसन्नता, सुख और शान्ति हमें प्राप्त करवा सकता है, हाथ से रेत की भाँति फिसल जाता है। शास्त्रों में लिखा है कि अनेक निम्न कीट, पशु योनियों को भोगने के पश्चात् व्यक्ति को मानव जीवन मिलता है।

स्वामी रामकृष्ण परमहंस ने कहा-मछुआरा समुद्र में मछली फँसाने के लिए काँटा डालता है। मछुआरा उस काँटे में मछली के मनपसन्द भोजन का एक टुकड़ा अटका देता है। समुद्र में कुछ मछलियाँ बुद्धिमान और सतर्क होती हैं, वे काँटे को दूर से ही देख कर समझ जाती हैं कि यह हमें पकड़ लेगा और मार डालेगा, अतः वे अपना रास्ता बदल लेती हैं। दूसरी प्रकार की मछलियाँ थोड़ी कम समझदार होती हैं, वे भोजन के प्रलोभन में मछुआरे के जाल में फँस जाती हैं; परन्तु फँसने के बाद उन्हें अपनी गलती समझ आ जाती है। अतः वे जाल से मुक्त होने के लिए संघर्ष करती हैं। अनेक पुरुषार्थी इन्सान संसार में माया के जाल में फँस जाते हैं, परन्तु अच्छे कर्मों,

भगवद् नाम, संकीर्तन तथा स्वाध्याय के द्वारा धीरे-धीरे स्वयं को इस माया के जाल से मुक्त करने के लिए संघर्ष करते हैं। ईश्वर कृपा के फलस्वरूप उनमें से अनेक इन्सान सफल भी हो जाते हैं और वह अनन्त सुख, शान्ति और प्रसन्नता प्राप्त कर पाते हैं जिस पर उनका जन्मसिद्ध अधिकार है। तीसरी प्रकार की मछलियाँ मछुआरे के जाल में फँसने के पश्चात् भी सतर्क नहीं होती और वे इसी माया जाल में फँसे रहती हैं। अन्ततः शिकारी उन्हें मार डालता है। संसार में रहते हुए अनेक व्यक्ति केवल और केवल भोग विलास में ही लिप्त रहते हैं। ऐसे व्यक्ति केवल देह को ही जीवन का आरम्भ और अन्त मानते हैं, अतः वे सब कार्य शरीर के सुख के लिए सम्पन्न करते हैं। इन्द्रियों (जीभ, आँख, कान, नाक, तथा त्वचा) को तृप्त करना ही उनके जीवन का लक्ष्य रहता है। वे जीभ के लिए स्वादिष्ट भोजन, आँख के लिए सुन्दर दृश्य, कान के लिए मधुर संगीत, नाक के लिए सुगन्धित इत्र तथा त्वचा के लिए रेशमी, नरम मुलामय स्पर्श प्राप्त करने के लिए लालायित रहते हैं। कुछ दिन पहले मैं अमरीका के एक शहर लॉस वेगॉस में गई थी। वहाँ सर्वत्र भोग-विलास प्रधान वृत्ति ही दृष्टिगोचर होती है। शरीर और मन का सुख तो क्षणिक है अतः यह व्यक्ति को निरन्तर व्यथित रखता है और इच्छाओं को पीछे दौड़ाता रहता है। यह भी सच है कि केवल ईश्वर कृपा से ही व्यक्ति अपनी इच्छाओं की निरर्थकता के प्रति सजग बनता है और उन्हें कम करने का प्रयास करता है।

जो व्यक्ति अपनी इच्छाओं को कम नहीं कर पाता है, वह वर्तमान परिस्थितियों से सामंजस्य बिठाने में स्वयं को असमर्थ पाता है। यही व्यथा उसे निरन्तर नकारात्मक चिन्तन करने पर विवश करती है। यह नकारात्मक चिन्तन सर्वप्रथम रोग का बीज मन में बोता है। धीरे-धीरे शरीर में रोग परिलक्षित होता है। अनेक असाध्य रोग समाज में बढ़ते ही जा रहे हैं। वर्तमान जीवन की परिस्थितियों को सन्तुष्ट रहते हुए पूर्णतया स्वीकार करना रोग मुक्त जीवन व्यतीत करने के लिए अत्यावश्यक है।

20. तनाव (कारण और दूर करने के उपाय)

आधुनिक युग में तनाव का संक्रमण बच्चे से ले कर बूढ़े तक फैल गया है। आज तीन वर्ष के बच्चे को भी अच्छे स्कूल में प्रवेश दिलवाने के लिए विभिन्न कोचिंग कक्षाओं में भेजा जाता है। अपने बच्चों के योग कैंप में दूसरी कक्षा के छात्र को भी माइग्रेन के रोग से मैंने ग्रस्त देखा है। स्वामी सत्यानन्द ने कहा- आज के युग में सभी दुःखी हैं। उसका कारण है- जो वे प्राप्त करना चाहते थे, कर नहीं सके। जो आइ. ए. एस. अफसर बनना चाहते थे, लेकिन बन गए दुकानदार। शादी कहीं और करना चाहते थे, कहीं और हो गई। इसका उपचार है- दो पन्ने ले लो। एक पन्ने पर लिखो - ईश्वर ने तम्हें क्या - क्या दिया है। दूसरे पन्ने पर लिखो - ईश्वर ने तुम्हें क्या - क्या नहीं दिया है। ईश्वर की सबसे पहली कृपा है कि तुम्हें मनुष्य योनि में जन्म मिला है। दूसरी कृपा है कि तुम विकलांग नहीं हो। तीसरी कृपा है कि तुम्हें शिक्षा मिली आदि आदि। इसमें लगभग 15-20 आइटम हो जाएँगे, दूसरे पन्ने पर लिखो- इच्छानुसार नौकरी नहीं मिली, शिक्षा नहीं मिली, शादी

नहीं हुई आदि। अब सोचो - ईश्वर ने यदि तुम्हें पन्द्रह आशीर्वाद दिए हैं और पाँच-छह चीज नहीं दी तो दुःखी होने की क्या बात है ? बल्कि ईश्वर को धन्यवाद दो।

अतीत से बेहद लगाव :- तनाव का एक और मुख्य कारण है - अतीत से बेहद लगाव, वर्तमान से असंतुष्टि और भविष्य की चिंता। अतीत से लगाव बेकार है क्योंकि वह वापिस नहीं आ सकता है। वर्तमान जीवन की उपलब्धि को देख कर, भगवान को धन्यवाद दो और कहो- भगवान आपने मुझे जितना दिया, मैं उस लायक नहीं था और सन्तुष्ट रहो। भविष्य की चिंता बेकार है क्योंकि उस पर आपका कोई नियन्त्रण नहीं है।

अपमान सहो :- स्वामी शिवानन्द ने कहा- यह शरीर एक तबला है। इस पर जब चोट पड़ती है तो इससे जो सुरीली आवाज निकलती है - वह है सेवा, प्यार और दान। “अपमान सहो - सबसे ऊँची साधना।” स्वामी जी का यह वाक्य अनेक वर्षों से मेरे जीवन का व्यावहारिक मंत्र बन गया है। आज कलियुग में अधिकांश बच्चे स्वयं को बहुत समझदार समझते हैं, अतः माता-पिता की आज्ञा पालन करना तो बहुत दूर की बात है, बात-बात में अनजाने में ही उनका अपमान करने से भी नहीं चूकते हैं। स्वामी जी की यह शिक्षा जहाँ मन को विषाद के गर्त में गिरने से बचाती है, वहाँ मन को स्थिर तथा प्रसन्न रखने के लिए ठोस आधार भी प्रदान करती है। जब इस शिक्षा को पूर्ण श्रद्धा और विश्वास के साथ व्यावहारित किया जाता है तो व्यक्ति स्वयं को अनावश्यक प्रतिक्रिया (जो या तो क्रोध के रूप में होती है अथवा असहायता की अवस्था में रोने के रूप में होती है) करने से भी रोक पाता है।

कर्म करो और परिणाम ईश्वर पर छोड़ दो :- हमारे जीवन में केवल कर्म ही हमारे हाथ में होता है, परिणाम नहीं। परन्तु अधिकतर हम परिणाम नकारात्मक सोच-सोच कर ही तनाव ग्रस्त रहते हैं और इस प्रक्रिया में अपनी मानसिक तथा शारीरिक क्षमता का पूरा लाभ उठाने से भी चूक जाते हैं। उदाहरणतया एक छात्र परीक्षा की तैयारी करते हुए, अपनी दृष्टि पूर्णतया पढ़ने पर केन्द्रित नहीं रख पाता है। वह सतत परीक्षा के परिणाम को सोच कर चिंतित होता रहता है।

सकारात्मक बनो : मैं समझती हूँ कि तनाव का मूल कारण है- हमारा नकारात्मक चिंतन। उदाहरणतया एक बार रिखिया जाने वाली रेलगाड़ी दस घंटे लेट थी, परन्तु मैं निश्चिन्त थी क्योंकि गाड़ी के सही समय पर होने से हम रिखिया जाने से पूर्व जसीडीह स्टेशन पर रात को 1^{1/2} बजे पहुँच जाते हैं। एक तो पूरी रात की नींद खराब होती है और फिर चार घंटे स्टेशन के विश्राम गृह में ही बैठना पड़ता है क्योंकि आश्रम में आप 6 बजे ही प्रवेश प्राप्त कर सकते हैं। जीवन में हमें दूसरे व्यक्ति के गुणों पर ही अपनी दृष्टि केन्द्रित रखनी चाहिए। स्वामी सत्यानन्द ने कहा-जब तुम दूसरों के अवगुण देखते रहते हो तो वह कचरा (अवगुण) तुम्हारे अन्दर आ जाता है। जीवन की प्रतिकूल परिस्थितियों में भी हम जब उनका सकारात्मक पक्ष देखते हुए उन्हें अपना आत्मबल बढ़ाने का साधन मानने लगते हैं तो तनाव की गाड़ी कहीं पीछे ही छूट जाती है।

स्वान सिद्धान्त:- इस सिद्धान्त में हम अपनी कमजोरियों और सामर्थ्य के प्रति सजग बनने

हैं। सजगता के द्वारा धीरे-धीरे हम अपने सामर्थ्य का सही उपयोग करना सीखते हैं और अपनी कमजोरियों को दूर कर पाते हैं। जीवन में हमारी मूल आवश्यकता है रोटी, कपड़ा और मकान। नया मोबाइल, टी.वी., लेपटाप, अथवा नई कार प्राप्त करने की इच्छाओं का सम्बन्ध हमारी महत्वाकांक्षाओं से है। जब हम विवेक के द्वारा इस तथ्य का विवेचन करने लगते हैं तो अपने मन की दिशा को सरलता से अनावश्यक इच्छाओं जनित तनावों से मोड़ पाते हैं।

अनुशासन हीन जीवन शैली :- आज से 40-50 वर्ष पूर्व हमारे बुजुर्गों को सुबह जल्दी उठने और रात को जल्दी सोने की आदत थी। खेतों को देखने के बहाने 4-5 कि. मी. सुबह सैर करने चले जाते थे और शौच से भी निवृत्त हो जाते थे। अधिकतर लोग शाम को जल्दी खाना खा कर सो जाते थे। बिजली तथा टी. वी. भी नहीं थे। आज तो देर रात तक टी. वी. देखे बिना लोगों को नींद नहीं आती है। जब रात को देर से सोते हैं तो सुबह भी देर से उठते हैं। योगाभ्यास /शारीरिक अभ्यास के लिए अधिकांश व्यक्ति समय ही नहीं निकल पाते हैं। जिस प्रकार एक मशीन (कार, फ्रिज, मिक्सी आदि) को समय-समय पर (सर्विसिंग) सुधारने, तेल देने की आवश्यकता होती है उसी प्रकार शरीर की मशीनरी को भी तो मेंटेनन्स की आवश्यकता होती है। लम्बे समय तक जब हम अनुशासनहीन जीवन शैली का पालन करते हैं तो अन्ततः रोग का आगमन होता है जिसका मुख्य कारण तनाव है।

मोटापा टी. वी. के सामने बैठकर जल्दी-जल्दी भोजन खाने का ही दुष्परिणाम है। स्वामी निरंजन ने कहा-यदि व्यक्ति भोजन धीरे-धीरे चबा कर खाता है तो व्यक्ति कम भोजन में ही सन्तुष्ट हो जाता है। मोटापे जनित तनाव से बचने का यह एक सरल उपाय है। मोटे व्यक्ति जल्दी-जल्दी भोजन ग्रहण करते हैं, जब उनसे पूछा जाता है कि भई इतनी जल्दी क्या है ? तो वे कहते हैं - समय नहीं है।

शिथिलीकरण :-तनाव को दूर करने के लिए अनेक व्यक्ति शराब और सिगरेट का आश्रय ग्रहण कर लेते हैं और अनजाने में ही अनेक रोगों (कैंसर, लीवर खराब होना, मोटापा आदि) को आमंत्रित कर बैठते हैं। योग निद्रा के नियमित अभ्यास द्वारा न केवल तनाव दूर होता है अपितु व्यक्ति एक गहन विश्रान्ति प्राप्त करता है। योगाभ्यासों द्वारा व्यक्ति की बैटरी पुनः रीचार्ज हो जाती है और वह एक नूतन उत्साह तथा ऊर्जा से परिपूरित हो उठता है। सुबह आँख खुलते ही यदि हम 11 बार महामृत्यंजय मंत्र (अच्छे स्वास्थ्य का संकल्प लेकर) 11 बार गायत्री मंत्र (विवेक जागृत करने का संकल्प लेकर) और 3 बार दुर्गा जी के 32 नामों (जीवन में दुःखों/दुर्गति का निराकरण करने के लिए) का पाठ कर लेते हैं तो हमें सारे दिन के लिए सकारात्मक ऊर्जा प्राप्त हो जाती है। हँसना और हँसाना भी तनाव को दूर करने का एक सशक्त उपाय है, जब हम स्वयं को असहाय महसूस करते हैं, तब तनाव हमें अपने चँगुल में फँसा लेता है। दूसरों की बिना अपेक्षा के जब हम मदद करते हैं तो न केवल हमारा आत्मबल बढ़ता है अपितु उनके प्रसन्न चेहरे हमारा तनाव स्वयं ही समाप्त कर देते हैं। आज दुनिया में तनाव दूर करने की दवाइयाँ ही सर्वाधिक बिक रही हैं। उन

दवाइयों के अनेक दुष्प्रभाव हैं। योग तनाव दूर करने की एक ऐसी दवा है जिसके अनन्त लाभ हैं, कोई दुष्प्रभाव नहीं है। (योग विद्या से संकलित)

21. गंगादर्शन योगाश्रम(मुंगेर)-एक देवलोक

(एक इंजिनियर की कलम से...)

1 फरवरी, 2011 को जब आश्रम में कदम रखा तब यह नहीं जानता था कि यह स्थान देवलोक से कम नहीं है। 6 महीने में आसन, प्राणायाम सीख कर योग के मास्टर बन जाएँगे यही सोच कर मैं गुरुकुल जीवन शैली के सत्र में भाग लेने के लिए पहुँचा था।

6 महीने बीत गए, न आसन सीखे, न प्राणायाम। लेकिन यह जरूर सीखा कि योग वह नहीं जो टेलिविजन पर दिखाया जाता है। योग तो एक जीवन शैली है और इसका जीवन के हर पक्ष पर प्रभाव पड़ता है।

आश्चर्य की बात है कि इंजिनियरिंग के चार सालों में जितना नहीं सीख पाया, उससे ज्यादा यहाँ आश्रम में 6 माह बिना किसी क्लास या लेक्चर में बैठे हुए सीख गया हूँ।

कर्मयोग :- आश्रम आने से पहले आई.टी.कम्पनी में काम करता था। वहाँ अच्छा-खासा पैसा मिलता है, कम्पनी विदेश भेजती है, हमारे सुख:दुख का ख्याल रखती है। बोनस भी मिलता है परन्तु मुझे उस नौकरी से सख्त नफरत है, क्या आपको भी अपने पेशे के विषय में ऐसा लगता है ?

अब आश्रम में देखिए कमाल ! यहाँ न पैसा मिलता है, न छुट्टी। काम कठिन और दिन लम्बा। पंखा कभी चला तो कभी नहीं। आपका शरीर और दिमाग थक जाएँगे, लेकिन मन शान्त और दिल खुश रहेगा। एक तरफ धन - संपत्ति और ऐशो आराम है, मगर मन की शान्ति नहीं, क्योंकि उसमें हमारा स्वार्थ है और फल की अपेक्षा है। आश्रम में जो कर्मयोग करते हैं, उसमें न स्वार्थ है, न ही फल की अपेक्षा। इसलिए मन शान्त और हृदय प्रफुल्लित रहता है।

भक्ति योग :- जब आप यह सोच कर जीते हैं कि हर साँस, हर कदम, हर काम में गुरु और ईश्वर की छवि झलक रही है तब जीवन में सुख-शान्ति छा जाती है। ऐसे शान्त और समत्व युक्त मन में ही ईश्वर और गुरु की कृपा प्रवेश पाती है।

मन्त्र साधना :- मैंने कभी नहीं सोचा था कि पण्डित लोग जो 'ऊँ', 'हीम्' आदि मन्त्रों का उच्चारण करते हैं, उसका मनुष्य के दिमाग और चित्त पर इतना प्रभाव पड़ सकता है। मन्त्रों की ऊर्जा से मैं बहुत अधिक प्रभावित हुआ हूँ। स्वामी जी कहते हैं- मन्त्र भारतीय संस्कृति और वैदिक धर्म की सबसे अनोखी भेंट हैं। मन्त्र सबके लिए हैं, दुनिया के सभी लोगों को इनके जप से सुन्दर आध्यात्मिक अनुभव होते हैं। सुबह उठते ही 11 बार महामृत्यंजय मंत्र, 11 बार गायत्री मंत्र और 3 बार दुर्गा जी के 32 नामों का पाठ करने से जीवन के हर क्षेत्र में निश्चित सुधार होता है। यह जगह मन्त्रों के स्पन्दनों से परिपूर्ण है !

मौन और भोजन ग्रहण की कला :- होटल में खाते हैं तो चाहे जितना खा लें, मगर मन सन्तुष्ट नहीं होता है। 'कुछ और होता तो अच्छा रहता' 'थोड़ा तीखा बनाता तो अच्छा लगता' - न मन

शान्त न ही जबान ! खुद तो सन्तुष्ट नहीं, बगल वाले को बता कर उसका स्वाद भी छीन लेते हैं। आश्रम में मौन का पालन करते हुए भोजन ग्रहण करने से उसका स्वाद दस गुना बढ़ जाता है और पाँच गुना कम में ही पेट भर जाता है और मन भी। मैं खुद हैरान हूँ कि फुल प्लेट बिरयानी में भी सन्तुष्ट न होने वाला मैं दो रोटी और सब्जी में कैसे सन्तुष्ट हो सकता हूँ। यह मौन के पालन और सजगता से भोजन करने का ही नहीं, यहाँ के संन्यासियों की संगत का भी असर है, ऐसा मेरा मानना है।

वैराग्य :- क्या आपको कभी लगता है कि जिन्दगी एक खेल है, एक ऐसा चक्कर जो हमारी पहुँच के बाहर है। तो फिर उस बड़े-से चक्कर में क्यों खुद को फँसाना चाहते हो ? जो हो रहा है, होने दो, बस साक्षी की तरह देखो, समझो और अपना दायित्व निभाओ। निर्यान्त्रे के चक्कर में फँसोगे तो फिर स्वाभिमान, स्वार्थ, क्रोध, दुःख और विषाद जैसी मन की बीमारियों को झेलना पड़ेगा।

जो हो रहा है, उसे स्वीकारो, अपनाओ और खेल की तरह देखते जाओ। यही द्रष्टा भाव है। कभी खेल देखने और कभी खेलने में भी मजा आता है। आश्रम में कुछ महीने बिताने पर वैराग्य का यह रंग अपने आप मन पर चढ़ने लगेगा।

उच्च विचार और शुद्ध दृष्टि :- आश्रम में गुरु के सान्निध्य में कर्मयोग और भक्तियोग का पालन करते, मन्त्र-साधना करते हुए मन, विचार और बुद्धि पर बहुत प्रभाव पड़ा है। व्यक्तित्व के पेचीदे व्यवहार सरल होने लगे हैं। कालेज में जो गुत्थियाँ अनसुलझी रह गई थीं, वे यहाँ आश्रम में एक ही पल में बिना कागज - कलम के सुलझ गईं। मानो या न मानो, जीवन कैसे जीयें, क्यों जिएँ, ऐसे गम्भीर प्रश्नों के उत्तर की भी झलक मिली है। इसके लिए बिहार योग विद्यालय के संन्यासियों और प्रबन्धकों का मैं सदा आभारी रहूँगा। आप में भी अगर इस देवलोक को आजमाने की शक्ति और भक्ति है, तो कुछ महीने गंगा दर्शन आश्रम में जरूर बिता कर देखना। (रवि किरण, हैदराबाद)

22. शरीर एक रथ ?

जीवन की यात्रा पूरी करने के लिए यह शरीर एक रथ है। अनेक सन्तों ने कहा- मनुष्य जन्म बहुत भाग्य से मिलता है अतः इस जन्म में व्यक्ति को अपने आध्यात्मिक उत्थान का मार्ग प्रशस्त करना चाहिए। मैं सोचती हूँ, मनन-चिन्तन करती हूँ, शरीर रोगी होने पर मनुष्य सांसारिक कर्तव्य भी ठीक से कर नहीं पाता है, अध्यात्म तो फिर उसके लिए बहुत दूर की बात होती है। संधिवात गठिया के रोग से जूझते हुए मैं अपने शरीर के काम (नहाना, बाथरूम जाना आदि) भी रो-रो कर करती थी। बिस्तर पर लेटे-लेटे प्रभु नाम स्मरण अवश्य करती थी परन्तु अनेक बार अपनी असहनीय पीड़ा के कारण वह स्मरण भी करने को मन नहीं करता था। हर रोज प्रभु से अपने लिए मुक्ति (मृत्यु)की प्रार्थना करती थी।

शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को सैर, योगाभ्यास अथवा अन्य कोई भी अभ्यास नियमित रूप से करने चाहिए। जिस प्रकार मशीन को ऑयलिंग तथा ग्रीसिंग की

आवश्यकता होती है, उसी प्रकार शरीर के विभिन्न जोड़ों को भी नियमित गतिविधि की आवश्यकता होती है। बढ़ती हुई उम्र के साथ शरीर अशक्त होने लगता है अतः उसकी शक्ति बनाए रखने के लिए विभिन्न शारीरिक अभ्यास अवश्य किए जाने चाहिए। मन की शक्ति को बढ़ाने में प्राणायाम एक अहम भूमिका निभाते हैं। नाड़ी- शोधन और गुंजन प्राणायाम प्रत्येक व्यक्ति निःशंक होकर प्रतिदिन कर सकता है। ये प्राणायाम शारीरिक रोगों को दूर करने में भी सहायता करते हैं क्योंकि ये तनाव को दूर करते हैं। ध्यान के नियमित अभ्यास द्वारा व्यक्ति अपने व्यक्तित्व के छिपे हुए आयामों को जान जाता है और अपने अन्दर छिपे हुए असीम सुख, शान्ति और प्रसन्नता के खजाने से उसका परिचय होता है। अध्यात्म के पथ का पथिक बन कर व्यक्ति धीरे-धीरे बाहरी विषय-भोगों की निरर्थकता को समझ पाता है। सकारात्मकता (विपरीत, प्रतिकूल परिस्थितियों में भी) उसके जीवन का अभिन्न अंग बन जाती है। धीरे-धीरे वह जीवन की विपरीत परिस्थितियों से सामंजस्य बिटाने की कला का विकास कर पाता है। परोपकार के द्वारा पूर्वसंचित कर्मों एवं संस्कारों का क्षय होता है। परोपकार को अपने जीवन का लक्ष्य बना कर व्यक्ति संसार के उतार-चढ़ाव में भी प्रसन्न और शांत रह पाता है। मैं समझती हूँ प्रत्येक मानव यही तो अपने जीवन में चाहता है, नहीं क्या ?

23. बीमारी का मुख्य कारण - मन (स्वामी सत्यानन्द)

बीमारी और परेशानी का मुख्य कारण है - मन का चंचल होना। आज प्रत्येक व्यक्ति का मन चंचल है और इसी चंचल मन के कारण वह परिस्थितियों का दास बन गया है। जीवन में व्यक्ति को अनेक विपत्तियों का सामना करना पड़ रहा है। जिस दिन तुम्हारा मन शान्त हो जाएगा, उस दिन तुम अपने प्रारब्ध, अपनी परिस्थितियों, बीमारियों को बदल कर शक्तिमान बन जाओगे। तुम किसी को भी दोष मत दो।

मन निद्रावस्था में भी चंचल रहता है। यदि बिजली का वोल्टेज 120 से 140, 300 तक चला जाता है तो मशीन जल जाती है। उसी प्रकार जब विचारों में अस्थिरता आती है तो ये मशीन (मन) जल जाती है। मन रूपी मशीन को जलने से बचाने के लिए योग एक स्टेबलाइज़र का काम करता है। जब जीवन में कोई घटना घटती है तो उसका मन पर प्रभाव पड़ता है। दिन-रात वही चीजें मन में घूमती रहती हैं, चाहे विद्यार्थी हो, अधिकारी हो, गृहिणी हो अथवा व्यापारी हो। लाख प्रयत्न करने पर भी ये विचार हमारा पीछा नहीं छोड़ते हैं। मन बहलाने के लिए तुम, सैर-सपाटे पर चले जाते हो, सिनेमा चले जाते हो; आमोद-प्रमोद से मन को सन्तुष्ट करते हो, मगर अंत में वहीं आ जाते हो जहाँ पहले थे। यह मानसिक रोग सबको है, योग के द्वारा इससे छुटकारा पाया जा सकता है।

आज से हजारों वर्ष पूर्व भारत के ऋषि-मुनियों ने जान लिया था कि मनुष्य का मन जब सुख-दुख, काम-क्रोध, ईर्ष्या-द्वेष में उलझता है तो उसमें अनेक संकल्प-विकल्प उत्पन्न होते हैं। परिणामस्वरूप शरीर के अन्दर की रासायनिक प्रक्रियाएँ बदलने लगती हैं, हार्मोन प्रोसेस बदलने

लगते हैं, नर्वस सिस्टम की क्रियाएँ बदलने लगती हैं, शरीर का तापमान बदलने लगता है, खून के गुण-धर्म बदलने लगते हैं और तब हमें बीमारी पकड़ लेती है। आज मेडिकल साइंस भी इस तथ्य को स्वीकार कर रही है।

योगशास्त्र का प्रमुख विषय मन है। जब टी.वी., टेपरिकार्ड आदि चल रहे होते हैं तो हम विक्षेप कम करने के लिए उन्हें बन्द कर देते हैं। परन्तु जो टेपरिकार्ड हमारे अन्दर निरन्तर सुख-दुख की घटनाएँ अंकित कर रहा है और चल रहा है, उसे कैसे बन्द किया जाए ? जीवन की प्रत्येक घटना इसमें अंकित है। योग केवल सुनने के लिए नहीं है अपितु अनुभव करने के लिए है। उदाहरणतया जिस व्यक्ति ने रसगुल्ला नहीं खाया, वह उसका स्वाद बता नहीं सकता है।

मन में उठने वाले विचार मन नहीं अपितु मन की वृत्तियाँ हैं। जिस प्रकार समुद्र, नदी, सरोवर में लहरें उठती हैं, उसी प्रकार मन में लहरें उठती हैं। आँधी, तूफान आने पर समुद्र में लहरें उठती हैं, उसी प्रकार जीवन में कोई घटना घटने पर, मन पर आघात होता है और मन में लहरें उठती हैं। ये लहरें/तरंगें ही चित्तवृत्तियाँ हैं। जिस जागृत मन के द्वारा इन्द्रियों के विषयों का अनुभव करते हो, मन केवल उतना ही नहीं है। चाहे सोने की गोली लो अथवा क्लोरोफार्म लो अथवा गांजा आदि के नशे में बेहोश हो जाओ, मगर मन रहता है। एक व्यक्ति ने मुझसे कहा - स्वामी जी, मेरा लड़का नदी में डूब कर मर गया था। मैं जहाँ भी जाता हूँ, वह विचार घूम-घूम कर वापस आ जाता है। गोली ले कर सो जाता हूँ तो कुछ पता नहीं चलता परन्तु जागने के बाद फिर से वही शुरू हो जाता है।

हमारे शास्त्र कहते हैं अनुभव से बीज पैदा होता है। वह बीज संस्कार के रूप में हमारे चित्त में दब जाता है तथा वही मन में विचार ले कर प्रकट होता है। जब हम साधना करते हैं, मन्त्र जप करते हैं तो ये विचार वेग से प्रकट होते हैं। उस समय उन विचारों को दबाना नहीं चाहिए। यदि आप उन्हें दबाएँगे तो वे पूरी ताकत से पुनः बाहर आने का प्रयास करेंगे। अतः साधना, मन्त्र जप के समय विचार द्रष्टा (एक बाहर वाले व्यक्ति) की भाँति देखने का प्रयास करो और उनसे अप्रभावित रहने की कोशिश करते हुए अभ्यास करते जाओ।

मन के अन्दर उठने वाले संकल्प-विकल्प को जीतने के लिए प्राणायाम करना चाहिए। प्राणायामों के अभ्यास द्वारा मन शांत होने लगता है। जब शरीर के किसी भाग में ऊर्जा का प्रवाह रूक जाता है तो वह अंग बीमार हो जाता है। आसनों के द्वारा ऊर्जा-प्रवाह के अवरोध को दूर किया जा सकता है। सुख और दुख में समान रहने की कला का विकास करते हुए जब व्यक्ति आसन-प्राणायाम नियमित रूप से करता है तो उसे अपने अन्दर छिपी हुई शक्तियों का ज्ञान होता है। जहाँ वह है, वहीं से वह एक श्रेष्ठ इन्सान बन सकता है। यही योग का प्रमुख दृष्टिकोण है। यदि शरीर ले कर आए हो तो सुख-दुख भोगना ही पड़ेगा। फर्क केवल इतना है - “ज्ञानी भुगते ज्ञान सो, मूर्ख भुगते रोय, देहधारी को दण्ड है, सब काहू को होय।” योगाभ्यास द्वारा चित्त की वृत्तियों का निरोध किया जा सकता है।

24. सौन्दर्य लहरी का चमत्कार (सत्य कथा)

“सौन्दर्य लहरी देवी माँ की सर्वोत्तम आराधनाओं में से एक ऐसी आराधना है जो तन्त्र शास्त्र से सम्बन्धित है। यह आराधना हमारे अन्तःकरण में स्थित सभी नकारात्मक और शैतानी शक्तियों को समाप्त करने की क्षमता प्रदान करती है। जब आदि गुरु शंकराचार्य ने समाज में धर्म को पुनर्स्थापित किया था तब अनेक बुरे व्यक्तियों ने उन्हें जान से मारने का षडयन्त्र किया था। ऐसे समय शंकराचार्य ने देवी माँ की शरण ग्रहण की और आराधना के द्वारा माँ का आशीर्वाद प्राप्त किया था एवं स्वयं को उन षडयन्त्रों से बचाया था।” - स्वामी निरंजन | देवी माँ की असीम अनुकम्पा से आदि शंकराचार्य ने माँ के दर्शन किए और माँ के सौन्दर्य का वर्णन इन श्लोकों के द्वारा किया।

कुछ मास पूर्व 7 वर्ष पुराने साइकोसिस (स्काइज़ोफ्रेनिया-मानसिक रोग) पीड़ित युवा को मैंने परामर्श देना आरम्भ किया। इस रोग में व्यक्ति ऐसी आवाजें सुनने लगता है जिनका कोई अस्तित्व ही नहीं है। डॉक्टरों का मत है कि अत्यधिक तनाव के कारण दिमाग में एक ऐसे पदार्थ का अधिक स्राव होता है जो इस रोग का कारण बनता है। वह युवा योगाभ्यास, प्राणायाम तथा योगनिद्रा करना नहीं चाहता है क्योंकि उसे लगता है कि इससे उसका तनाव बढ़ जाता है। इस रोग से पीड़ित अन्य कई व्यक्तियों से वह इन्टरनेट के द्वारा निरन्तर सम्पर्क बनाए रखता है। ये सब रोगी सोचते हैं कोई व्यक्ति उन्हें किसी उच्च टेकनोलोजी के द्वारा इलैक्ट्रोनिकली पीड़ित कर रहा है। उन्हें लगता है कि उस अज्ञात व्यक्ति ने उनका दिमाग अपने नियन्त्रण में कर लिया है और उसे उन्हे सताकर सुख (Sadistic pleasure) मिल रहा है। वह कहता है - योगासनों, प्राणायामों तथा योगनिद्रा का अभ्यास करने से वह अज्ञात व्यक्ति (शैतान) उसको और अधिक सताता है। जब मैंने उस युवा से इस का विवरण पूछा तो उसने कहा - मैं अपनी आँखें, हाथ आदि को हिला नहीं पाता हूँ और जो भी काम मैं कर रहा हूँ, उस पर मेरा मन एकाग्र नहीं हो पाता है। वह विभिन्न नकारात्मक विचार लगातार मेरे मन में डालता रहता है। उदाहरणतया - तेरा एक्सीडेंट करवा दूँगा। तुझे समाप्त कर दूँगा आदि आदि।

आखरी विकल्प के रूप में उस युवा की माता जी को मैंने महामृत्युंजय मंत्र, कीर्तन तथा सौन्दर्य लहरी के मंत्र उसे सुनाने के लिए कहा। क्योंकि जाग्रत अवस्था में वह सारा दिन यही सब सुनते-सुनते चिड़चिड़ा जाता है, अतः मैंने उसकी माता जी को उसके रात को सो जाने के पश्चात् ये मन्त्र (सी.डी., इन्टरनेट से) चलाने का सुझाव दिया। परमहंस स्वामी सत्यानन्द ने विभिन्न अनुभवों तथा प्रयोगों के द्वारा यह साबित कर दिया है कि जब हम सो जाते हैं तो हमारा अवचेतन मन विभिन्न ध्वनियों को ग्रहण कर सकता है। विशेषज्ञ चिकित्सक तथा परामर्शदाता को भी युवा निरन्तर दिखा रहा है। चूँकि उसे बहुत अधिक थकान महसूस होती है और आलस्य भी आता है, अतः डॉक्टर ने उसे दिमाग को एक्टिव करने की दवाई दी है। इस दवाई का साइड प्रभाव रोगियों में नींद न आने के रूप में दृष्टिगोचर होता है। अतः डॉक्टर ने नींद की गोली भी लिख दी। वह युवा

नींद की गोली की लत से बचना चाहता है, अतः उसने वह गोली नहीं खाई। सौन्दर्य लहरी का गायन प्रतिदिन सुनने से (सो जाने के बाद) वह दवाई बढ़ाने के बावजूद सुखपूर्वक पूरी रात सो पा रहा है। जब डॉक्टर को यह बात बताई गई तो वह आश्चर्यचकित हो उठी। डॉक्टर ने अब रात को सोने से पहले भी वह दिमाग को सक्रिय करने वाली दवाई दे दी है।

युवा की माता जी उसे 'रेकी' के द्वारा प्रतिदिन ऊर्जा दे रहीं हैं तथा सुबह जब वह आधी नींद में होता है तो उसके पास बैठ कर दैनन्दिनी साधना (11 बार महामृत्युंजय मंत्र, 11 बार गायत्री मंत्र और 3 बार दुर्गा जी के 32 नाम) भी कर रहीं हैं। जब वह दफ्तर जाने के लिए तैयार हो रहा होता है तो घर में प्रभुनाम का कीर्तन चलता रहता है। शाम को दफ्तर से घर वापस आकर वह युवा माता-पिता के साथ बैठ कर अपने अच्छे स्वास्थ्य का संकल्प ले कर 11 बार महामृत्युंजय मंत्र का पाठ करता है। “मैं यह शरीर नहीं हूँ, मैं मन नहीं हूँ, मैं अमर, अजर अविनाशी आत्मा हूँ।” - मेरे सुझाव पर वह वाक्य पाँच बार दोहराता है।

जिस प्रकार बूँद-बूँद से घड़ा भर जाता है उसी प्रकार धीरे-धीरे उसकी अवस्था में सुधार हो रहा है। भोजन में अब वह थोड़ी रूचि लेने लगा है। टी.वी. पर अपनी पसन्द के प्रोग्राम भी देखने लगा है। हनुमान चालीसा और महामृत्युंजय मंत्र का जप भी उसकी माता जी लगातार उसके लिए कर रहीं हैं। जिस प्रकार हर अन्धेरी रात के पश्चात् सूर्य अवश्य निकलता है, उसी प्रकार हर कठिनाई का अन्त अवश्य होता है। चिन्ता और गहन अपराध बोध (अपने माता-पिता को परेशान करने का) भी उसकी ऊर्जा का वृहद रूप से हनन कर रहे हैं। भविष्य की बहुत अधिक चिन्ता भी उसे दिन-रात व्यथित रखती है। ‘यह समय भी बीत जाएगा’ विचार को बार-बार दोहराने से भविष्य की चिन्ता को एक हृद तक कम किया जा सकता है। अपराध बोध की भावना को कृतज्ञता, धन्यवाद (प्रभु तथा माता-पिता के लिए) के द्वारा कम/समाप्त किया जा सकता है। जब हम अपने नकारात्मक विचारों को अनदेखा कर देते हैं और उनके स्थान पर सकारात्मक विचारों को रोपित करते जाते हैं तो धीरे-धीरे शरीर की रासायनिक क्रियाओं में परिवर्तन होने लगता है और रोग हमारा पीछा छोड़ने लगता है। प्रभु नाम स्मरण, संकीर्तन, सौन्दर्य लहरी के मंत्रों की तरंगें निश्चित रूप से हमें अपने अन्दर स्थित ऊर्जा के स्रोत से जोड़ने में एक अहम् भूमिका निभाती हैं।

25. Miracles of Saundraya Lahari (True Story)

“Saundraya Lahari is a form of worship belonging to tantra shastra. It is considered to be one of the most powerful forms of worship of the Devi (Mother). This worship is an antidote for all negative and devilish forces that may exist with in our psyche and minds. Adi guru shankracharya authored & promulgated this worship at a time when some bad elements in the society were making attempts to kill him, as he was successful in re-establishing order in the religious tenets of this land. Shankaracharya took to the worship of Mother, by invoking her blessing through her worship he freed himself from the attacks of these bad elements.” - Swami Niranjana

A few months back someone approached me for counseling a boy suffering from psychosis (Schizophrenia) since 7 years. In psychosis one

hears sounds which are actually not there. The boy was not ready to do yoga, yognidra as he felt these practices increased his mental stress. The boy has been in touch with many other patients suffering from psychosis through internet. These all patients think that they are being electronically controlled by a hi-fi technology. The so called unknown, unseen manipulator has siezed their brain and is deriving sadistic pleasure by torturing them mentally. He feels that by doing asanas, pranayama and yognidra, that person increases his torture & seizes his brain more & more. When I asked for details he said - I can't move my eyes, hands. I am unable to focus on job in my hand.

As a last resort I suggested playing mahamrityunjaya mantra, Kirtans and mantras of S.Lahari to boy's mother. As the boy retaliated, I suggested to play mantras of S.Lahari when the boy was fast asleep. Swami Satyananda has proved by various experiments that when we sleep, our subconscious mind is receptive to sounds around it. The boy is in touch with a doctor and counsellor (both are specialists in this field) also. When the doctor gave medicine for making his brain active for he is lethargic most of the time, she gave a sleeping pill also because its side effect was sleeplessness. The boy refused to take sleeping pill for he did not want to add to addiction of medicines. With the help of S.Lahari chants (which are played after he goes to sleep at night) he is able to sleep peacefully throughout night. When his doctor came to know that he was able to sleep without sleeping pill, she was surprised too.

The doctor has increased dose of brain activating medicine & given it in night too now. His mother is giving him Reki energy in morning and when he is halfawake she sits by his bedside & chants dainendini sadhna (11 times mahamrityunjay mantras for his good health, 11 times gayatri mantra and 3 times 32 names of Durga ji). In morning hours when the boy is getting ready to go to office, she puts on some kirtans so that their vibrations can permeate and lessen his stress. In the evening all of them (the boy & his parents) sit together & chant mahamrityunjaya mantra for improving his health. They also repeat the sentence 'I am not this body, not this mind, I am eternal immortal soul' five times as suggested by me.

Inch by inch there is little improvement in boy's condition, eg. he has started taking little interest in food, his diet has improved a bit. He is watching programmes of his interest on internet & new movies too. I strongly feel that it is a silver lining in the dark clouds of misery and hopelessness. Anxiety and guilt too are sapping his vital energy. I have advised him not to think too much about future. Guilt (for troubling his parents too much) can be replaced by gratefulness for guilt is negative and gratefulness is positive and divine.

When we ignore negative thoughts and replace them with positive thoughts then there is change in chemical secretions of the body. The disease takes a back seat. The vibrations of God's name remembrance, kirtan & mantras of Saundraya Lahari definitely play an important role in connecting us with our inner source of energy & strength.

26. Have courage to follow your conviction - Swami Satyananda

On 13th July while coming back from Rikhiapeeth guru purnima programme (Tapasthali of Swami Satyananda), our train stopped at one station. From there boarded an educated deaf & dumb boy. He belonged to a upper middle class family. Due to some unknown reason his mother (she had escorted him to 2nd AC compartment) could not accompany him to Nagpur which was his destination. This boy did not have confirmed reservation ! The mother talked to T.T.I. but he did not give any affirmative answer. One of our co-passengers (Ram) promised boy's mother that he will help the boy to get a seat in the train. They could communicate by writing on his mobile phone.

Though he seemed to be a genuine case, no one really came forward to help this boy except Ram who had promised his mother. Out of intense compassion and conviction, Ram ran from one corner of train to other corner to get a seat for the deaf & dumb boy late in night. I salute to the conviction, compassion & courage of Ram who proved that he was a true disciple of Guru ji.

Doing Gyan Yagya of Param Guru Swami Sivananda, I also have been discouraged by many people to stop this work of writing, getting books published and then distributing them free of cost but this teaching of swamiji has always been my light house and has encouraged me to plod on and on. During 2007 chaitra navratri Swami Satyasangananda's guidance did help me a lot though. Later on in the year 2008, Paramhansa Swami Niranananda directly took me under his shelter & has been guiding me since then. His motivation, esteemed guidance has played a major role in converting my passenger train into a superfast train. - (A True Story)

27. Gurupurnima Satsang

(i) Sankalpa of Swami Satyananda (Swami Satsangi)

Every great work originates in seed at first in heart, then in desire, in dream and then in the sankalpa, It is not necessary that the person who has sown seed, will see it blossoming. That is the reason many times ordinary people miss this opportunity of sowing the seed. Enlightened/extra ordinary people always think for the welfare of others (mankind). They know that life is eternal. They sow the seed with precision after making a blue print. Swami Satyananda selected this place (Rikhi Bhavan) for spreading positive energy to the whole universe.

We always think negative. Many of our desires, feelings, actions, thoughts are negative. Most of the times we are not even aware of them. It was Swamiji's sankalpa to spread positive energy so that there can be peace, plenty and prosperity every where. Science these days is separating energy from matter. Only a Siddha/Sadguru can channel that energy in a positive way. You have to experience that energy. Some times you experience that energy but then there is regression and you come back to negative thinking.

Positive energy is being generated by yagya, mantra chanting, kirtan, serve, love & give which was his vision. Before giving to beggar or even guru you keep on analysing whether they are genuine or not. We all have to

join in fulfilling mission of swamiji, so that it becomes our sankalpa too. The dieties of this place are Rudra (Siva), Ganesh, Laxmi and Annapurna.

(ii) Guru Purnima (Swami Satsangi)

For receiving grace of guruji on guru purnima day, preparation is necessary. Whenever you plan your holidays, you do the necessary arrangements, similarly you can qualify for receiving grace by attending all the programmes of guru purnima mahotsav. Yagya has been designed to purify you from depth of your being. The mantras chanted here purify you, so even if you don't like or understand them, sit there & try to focus yourself. If you become soft, innocent, like a child, then you become a receptacle of guru's grace.

We all are energy not matter. To feel that energy you take the support of Guru for we can handle that energy if guru transforms it for us. Even if energy comes to us, it is scattered because our receptacle is full of our ideas, psychosis, inclinations, attachments. On guruturnima day millions of guru will be showering their grace, be ready to receive it. Spend less time in gossiping, sitting around idly, or going to tea stalls. Participate wholeheartedly in all the programmes.

(iii) How to Receive Guru/God's Grace ? (Swami Niranjan)

When you will remove umbrella of desires / passions from your head then only you can receive light rays of Guru's grace. After hearing this teaching of Guruji, I contemplate though this teaching seems very simple but to get rid of desires is very-very difficult. When we become aware of our mind we confront a constant stream of desires, passions and cravings. This lower mind presents different types of attractions and many a times inspite of being alert we get trapped in the quagmire of Maya. By strong determination only, man can train himself to resist temptations.

The prayer 'you do what you think befitting' (Yatha Yogayam Thatha Kuru) can empower us to put a check on umpteen desires & cravings. Swami Satyananda said - "God knows what we need, we think he does not, how strange !" with full faith and conviction if we repeat this teaching of Guruji then we can protect ourselves from falling into the trap of unlimited desires.

(iv) Positive Side of Suffering (From Satsang of Swami Niranjan)

In Indian tradition suffering is not only fully accepted but it is also considered a powerful way to connect to God. As long as man does not encounter suffering in his life, he is not attracted to spirituality. Two types of people go to temple. One of them want to get rid of their miseries and others go for their spiritual development. All of us have to accept all the circumstances of our life. When ever you oppose them, the circumstances do not change but there is increase in your miseries. Due to emotional dissatisfaction one has to suffer from diseases like heart attack, diabetes, hyper tension or arthritis.

I contemplate if we have to face unfavourable circumstances then why not face them with a positive mind set. I keep on reminding myself that suffering is a blessing in disguise because it is increasing my mental strength, tolerance & revealing the true faces of fair weather friends.

Swami Sivananda has written suffering is a karmic purgation. In order to

nullify bad karmas God gives one suffering. Recently I have been suffering from low grade fever (99°F) since one and a half month the reason for which doctors can not diagnose. I keep my morale high by thinking about this teaching of swami ji and protect myself from being mentally miserable.

**28. THE GREAT PERSONALITY OF
SWAMI NIRANJANANANDA SARASWATI
(MY EXPERIENCES)**

I vividly remember an incident of day of Swami ji's birthday. I went to yoga ashram and offered flowers to the charan paduka of Swami Satyananda. I offered a flower below Swami ji's photograph saying 'I am wishing you happy birthday; but I don't have any faith in you.' For me it was over. In the evening I went for the kirtan and then an experience revealed to me that he was no ordinary mortal but a direct incarnation of Lord Shiva. The impression was too deep and clear to deny it. It stayed with me for many days. I had many spiritual experiences on his birthdays previously also. Now I recollected all of them and a part of mystery was clear.

That is how my journey of faith started with him which was based not on any book or saying but on my own realization. In the Eternal Diary-1 I came across a poem written by Sri Swami Ji on the praises and directions given to his dear disciple. I was very much impressed by that poem and read it many times and tried to grasp its meaning, gist with my limited intelligence. From then when ever I got confused or faltered on the spiritual path Swami Ji guided me with tenderness as if handling a very delicate flower. If I became miserable due to my inability to progress, he would console me. e.g. when a friend of mine told me about her spiritual status, I got depressed and was miserable. Next day in the morning he told me clearly that 'you have to work hard to awaken your powers, which you are not doing.' Oh God! It set me instantly at peace with myself and the teaching went very deep.

Till then I had not met Swami ji face to face. The desire to meet him, talk to him was too strong to resist. There were days when I used to console myself by his occasional glimpses and gifts which he showered on me abundantly in the form of subtle teachings. Honestly I knew deep from inside that I did not deserve so much, it was his generosity that he showered me with his grace so frequently. My desire to meet him was like swinging in a pendulum sometimes too strong and some times weak. By his grace he blessed me once during Navratri when I brought a poor child for learning yoga to the ashram.

By grace of God I had an opportunity to meet him in Rajnandgaon ashram. Though I knew that he was a power house of energy by my communications with him on the inner plane, yet it was a unique experience. The little gallery was full of thick vibrations of his very presence. There was such a huge crowd of people continuously assailing him! When with great difficulty I was able to reach his persona, I asked him two questions. One was 'man (mind) bahut bhatakta(wanders) hai, kya karoon?' he instantly an-

swered even in the big crowd "you have to manage that only." The other question he chose not to reply. During his pravachan though I was quite far off but I could feel constant flow of energy. My whole being was washed, bathed in that energy. Greedily I hung over to each and every word he uttered and tried to absorb as much as possible.

After the pravachan he was surrounded by lot of devotees, coolly he jumped like a small child and came out. Although I should have been satisfied, yet I became restless and wanted to ask him about my Sadhna. When I managed to reach in front of him, I asked 'I have the good fortune to see you on the inner plane many times, I want to ask you whether I am doing the right sadhna?' He replied without a second's hesitation or delay "yes you are doing alright." Surprisingly (even to myself) this reply did not satisfy me much. Because I knew internally the monkey jumping of my mind, my restlessness, my defects, mistakes. This opportunity left me wondering about his supernatural powers whether he had a computer which flashed the answers so clearly and so quickly. This experience deepened my faith on him.

In the meanwhile he kept on helping me with my sadhna in his own subtle way. But now I was desperate to talk to him, ask him various questions and doubts which assailed me day and night. Then I had a chance of going to Rikhia Peeth prior to Shatchandi Yajna in 2005, November. I do not have words to describe his grace on that single meeting. All the obstacles were removed miraculously which kept on cropping on the way to Rikhia. Firstly our flight was delayed by 5 hours; we missed the train from Ranchi to Deoghar. Out of blue a T.T. helped us secure a night train in the V.I.P. quota. I was deeply relaxed and energetic in spite of all the problems ! We reached Deoghar late and the time of appointment was missed. I had full faith that he will not disappoint me after I have come so far.

My faith proved right. At that time preparations of Yajna were going on in full swing and he was extremely busy, but he took out 35 minutes for me and my husband all alone ! Very patiently he answered all my questions, my husband's queries; going in between to guide the preparations. I was jerking continuously due to the energy he was emitting; which my body was unable to tolerate.

When we said that we had taken a lot of his precious time during such a busy day, then only he got up. Both of us were completely bowled over by the magnetic force of his personality, along with kindness, gentleness, so rare these days !

This meeting left me fully satisfied. He filled my cup to the brim; overflowed it with his generosity which is as natural to him as smell is to a flower. Though I could not have Darshan of Swami Satyananda, but there was no vasna (desire) left in my being on that account. One answer which highly pleased my husband, I am quoting. He clearly told me that "my first duty was to serve my husband and take care of household. If time permitted how ever little; should be utilized in sadhna." He specified that "many new aspirants in their zeal to do more and more sadhna, neglect their

household duties which is not desirable."

He assured me that I was on the right path. He said "you are in this line. We are with you." Oh God ! Words cannot describe my gratitude; my relief at his assurance ! Though I knew that he was with me since so long; but I wanted to hear it from him. And gracefully he fulfilled my desire without asking ! Though I wrote each and every word he uttered, but I must admit that the meeting is as fresh in my mind as it happened only yesterday.

He came to Bhilai on 3rd July 2006. It was a great day for all of us. We were all blessed by his benign presence. As he was in Bhilai for only 3 hours, we were left looking forward to going to Rajnandgaon. I managed to attend his yoga classes in the morning. I was deeply impressed by his style of taking classes. Swami Ji gave a lot of stress on the practice of Pawan mukta asanas-I, which are supposed to be very easy and simple. He said that if these simple asanas are done on alternate days along with tadasanas and Surya namaskar one can remain healthy throughout one's life. He told about the effectiveness of these asanas on the memory as well. This has been proved by various scientists all over the world.

I thought that it meant we need not bother about those difficult poses and asanas ! I felt deeply relieved by it because due to Rheumatoid Arthritis; I am unable to do many of them. Bhajans from Siddh Prarthna were also very good. The mind became totally focused right in the beginning. The most important was his punctuality. He used to be there in the pandal 10 minutes before the class. We wondered even after attaining such higher level, he was teaching all of us by his practice rather than preaching !

One day, I asked him about the Pranayamas for generating heat in the body. I feel very cold after recovering from rheumatoid arthritis. Instantly he said "garmi wale to bahut Pranayam hain-kapal bhati, bhastrika." I asked how many times should I do kapal bhati? He answered, "Do it only 10 times, if you do more, a heart attack will come." It took me a few days to assimilate this teaching fully. As I was practising kapal bhati 80 to 90 times in one round.

One day a friend of mine sent a query to him. She was a little skeptical, whether it will reach him or not? I told her that I was 100% confident that the slip would definitely reach him. My faith proved right. The moment he read it; he looked straight at us and gave us one of his biggest and sweetest smile. We folded our hands in pranam which he acknowledged by a nod. Oh god ! We were amazed he knew that we were sitting right there ! The number of people attending satsang was around 10,000.

Each moment spent in his presence on Guru Purnima was enjoyable. The inner experiences and energy was too good to describe! Bhajans in the evening were also extremely enjoyable. Those memories still linger in my mind, are safe in the fixed deposit of my heart; which I keep on looking at.

Since 2008 he has been personally guiding my writing and filling me with his grace day and night constantly. Though due to accumulated samaskaras of past births my lower mind still drags me down, makes me anxious and worried, yet I am able to pull my being up by repeating teach-

ings of Swami Sivananda, Swami Satyananda and many good books (Ramayana, Geeta, Srimadbhagvat) which I keep on reading. I have seen his mild anger too only once but that did not reduce my faith on him even a bit. Rather I learnt how one can teach the other person without being carried away in a fit of anger. Later on I realized his mild anger was for my welfare only because as the events took their course I could understand his wisdom for my better future. He reduced my dependence on him by gradual withdrawal so that I could stand on my own two feet independently.

By his child like innocence and humor he instantly wins the heart of one and all who comes in his contact. In spite of being powerful, he is able to guise his power under a perfect garb of simplicity. Like a light house guides many ships and boats in the sea; he is guiding all aspirants however small they may be. He is my role model. I also want to help as many people as possible in whatever little way, in leading a happier and healthier life.

29. मेरा संक्षिप्त परिचय

मैंने सन् 1993 में 34 वर्ष की अत्यायु में अनेक वर्ष पुराने कमर दर्द की अधिकता के कारण आखिरी विकल्प के रूप में योग की शरण ग्रहण की थी। योगासनों को आस्था, विश्वास और लगन से नियमित रूप से करते-करते न केवल मेरा कमर दर्द पूर्णतया समाप्त हो गया अपितु सूर्य नमस्कार के अभ्यास (जो आचार्य ने मुझे एक वर्ष बाद सिखाया था) से मेरा तन-मन एक नूतन ऊर्जा और स्फूर्ति से भर उठा था। सन् 1997 में योगाभ्यास करते-करते मेरा आध्यात्मिक जागरण हुआ। गुरु की असीम अनुकम्पा का वरद हस्त मैंने पल-पल अनुभव किया तथा एक नूतन आनंद का रसास्वादन किया। सन् 2001 से सन् 2003 तक मैंने संधिवात गठिया (रोग) का भयावह रूप देखा जिसने मुझे पराधीन और अशक्त बना दिया था और मैं पहिया कुर्सी में आ गई थी। सन् 2006 में मेरे आध्यात्मिक उत्थान के लिए गुरु जी ने लेखन की यह सेवा प्रदान की क्योंकि मेरी हार्दिक इच्छा थी कि मैं उनकी शिक्षाओं तथा अपने चमत्कारिक स्वास्थ्य लाभ को जन-जन तक पहुँचाऊँ। मैं जानती हूँ कि गुरु जी के सशक्त हाथों में, मैं केवल और केवल एक यंत्र हूँ। भोजन का संयम, नियमित योगाभ्यास (सूर्य नमस्कार, पवनमुक्तासन, भुजंग एवं शलभासन, उदर श्वसन; नाडी शोधन, गुंजन, उज्जैयी, भस्त्रिका तथा कपाल भाति प्राणायाम), प्रभुनाम संकीर्तन एवं भजन सुनना, ध्यान करना, मंत्र जप तथा स्वाध्याय मेरी दिनचर्या के अभिन्न अंग हैं। यह सेवा ही मेरी साधना का प्रमुख अंग है। मेरे जीवन के व्यावहारिक मंत्र हैं :-

- (1) “अपमान सहो, आघात सहो-सबसे ऊँची साधना” - स्वामी शिवानन्द।
- (2) “प्रशंसा जहर है और निन्दा तुम्हारा गहना।” - स्वामी शिवानन्द।
- (3) “ईश्वर जानता है कि हमें क्या चाहिए। कितना आश्चर्य है कि हम सोचते हैं वह नहीं जानता!” - स्वामी सत्यानन्द। (4) “ईश्वर का हर विधान मंगलमय है। हे ईश्वर तेरी इच्छा पूर्ण हो।” - माँ ज्ञान (5) “प्रत्येक परिस्थिति और अवस्था के बारे में कुछ सकारात्मक सोचना और कहना ही सफलता का रहस्य है।” - स्वामी शिवानन्द (6) एक भला काम कभी भी व्यर्थ नहीं जाता है।

30. अब तक छप चुकी पुस्तकों की सूची

1. सत्संग - 1500 प्रतियाँ
2. बच्चों के लिए योग का महत्व - 1000 प्रतियाँ
3. संतो के जीवन से सच्ची कहानियाँ - 1500 प्रतियाँ
4. परमगुरु स्वामी शिवानन्द - एक श्रद्धांजलि - 1000 प्रतियाँ
5. An Autobiography - 1000 Copies
6. रोग और मैं - प्रथम संस्करण-2000 प्रतियाँ, द्वितीय संस्करण-1500 प्रतियाँ (भिलाई इस्पात संयंत्र के सौजन्य से मुद्रित) तृतीय संस्करण - 1000 प्रतियाँ, चतुर्थ संस्करण - 1000 प्रतियाँ (इंडियन ऑयल कारपोरेशन के सौजन्य से मुद्रित)
7. गुरु एक तत्व - 2000 प्रतियाँ
8. मेरी कहानी मेरी जबानी - 1000 प्रतियाँ
9. गृहस्थों के लिए योग साधना - 1000 प्रतियाँ
10. आज की त्रासदी - 1000 प्रतियाँ
11. स्त्री एक शक्ति - 1000 प्रतियाँ
12. मेरी आध्यात्मिक यात्रा - 1000 प्रतियाँ
13. मेरा संघर्ष - 1500 प्रतियाँ
14. क्या पाया मैंने अध्यात्म से - 1500 प्रतियाँ
15. मेरे सद्गुरु परमहंस स्वामी सत्यानन्द - 1500 प्रतियाँ
16. योग और शिक्षा - प्रथम संस्करण - 1500 प्रतियाँ, द्वितीय संस्करण - 1500 प्रतियाँ (भिलाई इस्पात संयंत्र के सौजन्य से मुद्रित) तृतीय संस्करण - 1000 प्रतियाँ
17. वृद्धावस्था एक अभिशाप अथवा वरदान - प्रथम संस्करण - 2000 प्रतियाँ द्वितीय संस्करण - 2000 प्रतियाँ (भिलाई इस्पात संयंत्र के सौजन्य से मुद्रित)
18. सत्संग I - 2000 प्रतियाँ
19. सत्संग II - 2000 प्रतियाँ
20. सत्संग III - 2000 प्रतियाँ
21. लघु कथाएँ - 3000 प्रतियाँ
22. योग का सूक्ष्म रूप - 3000 प्रतियाँ
23. मैं - एक चिकित्सक चमत्कार ! - 3000 प्रतियाँ
24. मेरी सरल साधनाएँ - 3000 प्रतियाँ
25. योग और अध्यात्म - 4000 प्रतियाँ

31. दानदाताओं की सूची

अजय चौहान	25000
पारुल एवं परवेश	2001
अभय अग्रवाल	1700
सेवक परिवार	1400
कृष्णव	1100
गर्विता महेश	1100
ए.के. वर्मा एवं सुषमा वर्मा	1001
जी.पी. दुबे	1000
प्राची पाठक	500
डॉ. देशपांडे	500
अनिल चन्द्रनाथ	500
सुव्रत भारद्वाज	500
पुलकित भारद्वाज	500
बारबरा पिज़न	300
इन्द्रजीत सिंह	200
घनश्याम सिंह तारम	200
इन्द्रनील मुखर्जी	200
बीना अग्रवाल	101

“आध्यात्मिक ज्ञानदान का पुण्य दूसरे दान के पुण्य से 16 गुणा अधिक है।” - महर्षि वेदव्यास
 “दो और देते ही रहो। प्रचुरता में प्राप्त करने का यही रहस्य है। जो कुछ तुम्हारे पास है, उसे दूसरों के साथ बाँटो।” - स्वामी शिवानंद

आपका अल्प एवं वृहद दान सहर्ष स्वीकार्य है।

आभार

मैं समस्त दानदाताओं तथा कार्यकर्ताओं की आभारी हूँ जिन्होंने लोक कल्याण के इस पुनीत कार्य में अपना महत्वपूर्ण सहयोग दिया है। परमपूज्य श्री स्वामी शिवानन्द का अनुग्रह एवं भगवत् कृपा समस्त दानदाताओं तथा कार्यकर्ताओं पर सदा बनी रहे। उन्हें स्वास्थ्य, सुख, शान्ति एवं दीर्घायु प्राप्त हो तथा उनकी आध्यात्मिक उन्नति हो।

दिखियापीठ गुरु पूर्णिमा महोत्सव - 2014



परमहंस स्वामी निरंजानन्द सरस्वती के श्री चरणों में - मैं और मेरे प्रति यशपाल अग्रवाल

योग - एक जीवन विज्ञान

योग का संबंध केवल शरीर, मन, भावना और अध्यात्म से नहीं, सम्पूर्ण मनुष्य जीवन से है। योग आपको जगत्क एवं सजग बनाना है और आपको अनुशासित रहने की कला सिखाता है। योग के द्वारा जब आप अपनी सीमाएँ जान जाते हैं, आप अपने विचारों और भावनाओं का समय करना सीख जाते हैं तब आप जीवन में सुख, शांति और आनंद का अनुभव करते हैं। योग को आप केवल अध्यासों तक सीमित मत रखिए अपितु अपने दैनिक व्यवहार में उतारिए। जब आपके विचार पट्टी पर चढ़ जाते हैं तो आपकी पैसेन्जर गाड़ी सुपर फास्ट में बढ़त जाती है। तब उस विकास की गति को कोई ठोक नहीं सकता है। यही योग का लक्ष्य है। सत्यानंद योग पद्धति से योग सीखने के पर्यायत् आप जीवन में तीन विकल्प लेना - “व्यक्तियत् जीवन में योगाध्यास, भावनात्मक जीवन में भक्ति का अध्यास और सामाजिक जीवन में सेवा का अध्यास।” जब आप ऐसा कर पाएँगे, तभी हम मानेंगे कि आपने योग को जीवन में स्थान दिया है - स्वामी निरंजन

नव नर
श्री गुरुभारत

अब घर खरीदना और भी आसान

आप 5% गैरि कर्न दे, शेष मरवा पैडमेंट पर

95% पर धर ले गुरन - गुरुभारत.com पर
आप गुरुभारत - आ आरि ले गुरन

100%

2 BHK
15.00 LACS

3 BHK
20.00 LACS

4 BHK
25.00 LACS

5 BHK
30.00 LACS

6 BHK
35.00 LACS

7 BHK
40.00 LACS

8 BHK
45.00 LACS

9 BHK
50.00 LACS

10 BHK
55.00 LACS

11 BHK
60.00 LACS

12 BHK
65.00 LACS

13 BHK
70.00 LACS

14 BHK
75.00 LACS

15 BHK
80.00 LACS

16 BHK
85.00 LACS

17 BHK
90.00 LACS

18 BHK
95.00 LACS

19 BHK
100.00 LACS

20 BHK
105.00 LACS



Chouhan
Green Valley
2 BHK / 3 BHK Flats & 4 / 5 BHK Row Houses



CHOUHAN TOWN
New Smartest & Best Experience
Majestic Charan Plaza, Ahmedabad Road, Gandhinagar
3 BHK Flats: 2333-5533
CALL: 90986 90986

त्रिकोण सेवा (स्वामी सत्यानन्द)

नाथ - (1) सन्तुष्टि (2) अच्छी नींद (3) अच्छे विचार (4) अच्छी मानसिक अवस्था (5) असीमित प्रसन्नता (6) आनन्द (7) गहन ध्यान (8) ईश्वर कृपा (बहुतायत में)

Selfless Service (Swami Satyananda)

Advantages : (1) Contentment (2) Good Sleep (3) Good Thoughts (4) Good Mental Stage (5) Immense Joy (6) Ananda (bliss) (7) Deep Meditation (8) God's grace in abundance

अत्यधिक निराशा, चिन्ता, तनाव एवं विषाद से मुक्ति प्राप्त करने के लिए सम्पर्क करें :-

प्रति अग्रवाल

मो. 09907180679, 09425236266

ई-मेल : prityogawelfare@gmail.com

वेबसाइट: www.prityogawelfare.com

संपर्क समय : 7.45 p.m. to 8.30 p.m.