# दिव्य जीवन


| Vol. XXVI | जुलाई २०१५ | No. 4 |
|---|---|---|


## उपनिषद्-सुधा बिन्दु

**यस्त्वविज्ञानवान्भवत्यमनस्कः सदाऽशुचिः।**
**न स तत्पदमाप्नोति संसारं चाधिगच्छति।।७।।**
**यस्तु विज्ञानवान्भवति समनस्कः सदा शुचिः।**
**स तु तत्पदमाप्नोति यस्माद्भूयो न जायते।।८।।**

*(कठोपनिषद् : ३/७-८)*

(हे नचिकेता!) जो कोई सदा विवेकहीन बुद्धि, असंयत चित्त (और) दूषित विचारोंवाला होता है, वह उस परम पद को नहीं पा सकता। (वह) बार-बार जन्म-मृत्यु रूप संसारचक्र में ही भटकता रहता है। परन्तु जो सदा विवेकशील बुद्धि और संयतचित्त से युक्त और पवित्र भाव में स्थित रहता है, वह उस परम पद को प्राप्त कर लेता है, जहाँ से लौट कर (वह) पुनः जन्म नहीं लेता।

*पूर्व -अंक से आगे :*

# शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलिः

## (श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती)

**कल्याणालयमद्भुतामितगुणाम्भोधिं विशालाशयं**
**तुल्यापेतसमज्ञमुत्कटतपोनिष्ठं प्रसन्नाननम्।**
**शल्यावेशवशंवदान् जनचयानाश्वासयन्तं सदा–**
**सल्लापामृतसेचनैश्शिवशिवानन्दं सदा भावये।।२७।।**

२७. मैं सदैव सद्गुरु श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का ध्यान करता हूँ जो कल्याण के धाम हैं, अनन्त सद्गुणों के सागर हैं, जिनका हृदय अतीव विशाल है, जिनकी ख्याति अतुलनीय है, जो उत्कट तपोनिष्ठ हैं, जिनका मुख मुस्कान से सुशोभित है तथा जो भवपाश में फँसे मनुष्यों को अपने अमृतोपदेश से सान्त्वना प्रदान करते हैं ।

**कल्याणानां निधानं कलिमलशमनं सच्चिदानन्दलीनं**
**तुल्यापेतप्रभावप्रकरविलसनाद् द्योतिताशावकाशम्।**
**शल्यावेशादशेषान् सदयमविरतं पालयन्तं स्वसूक्त्या–**
**वल्या पीयूषवर्षैरिव भजत शिवानन्दयोगीन्द्रमेनम्।।२८।।**

२८. जो समस्त सद्गुणों के मूर्तिमन्त रूप हैं, कलियुग के पापों का नाश करने में सक्षम हैं, सदैव सच्चिदानन्द में लीन हैं, जो अपने अनुपम प्रभाव से अखिल विश्व को प्रकाशित कर रहे हैं तथा जो करुणापूर्वक अपने उपदेशामृत की वर्षा करके भवसागर में निमग्न जनों की सतत रक्षा करते हैं ऐसे योगीन्द्र श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की आप सभी आराधना करें । *(क्रमशः)*

*(अनुवादिका : सुश्री नीलमणि)*

# श्री गुरुपूर्णिमा का सन्देश*

## (परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

आषाढ़ मास की पूर्णिमा का दिन परम पावन गुरुपूर्णिमा का शुभ दिवस होता है। श्री व्यास भगवान् अथवा श्री कृष्ण द्वैपायन की पावन स्मृति के इस दिवस से संन्यासी महात्मा लोग किसी एक स्थान पर रहते हुए स्वाध्याय, वेदान्तिक विचार एवं महर्षि व्यास भगवान् द्वारा रचित त्रिवार आशीर्वादित 'ब्रह्मसूत्रों' पर प्रवचन देने के लिए प्रवास करते हैं। श्री वेदव्यास जी ने चारों वेदों का सम्पादन करके समस्त मानवता के प्रति सदा के लिए अविस्मरणीय सेवा कार्य किया है। साथ ही अठारह पुराण, महाभारत एवं भागवत की रचना का अति श्लाघनीय कार्य किया है। उन्होंने इस समस्त महान् कार्य के द्वारा हमारे प्रति जो गहन उपकार किया है उसके ऋण को चुकाने के लिए हमारे पास केवल एकमात्र उपाय यही है कि हम उनकी रचनाओं का सतत स्वाध्याय करें और इस कलियुग में मानवता के पुनरुद्धार हेतु दी गयी उनकी शिक्षाओं को जीवन में उतारने का अभ्यास करें। इस दिव्य विभूति को श्रद्धा-सुमन समर्पित करने के लिए सभी साधक एवं भक्त इस दिन व्यास पूजा करते हैं, जिज्ञासु साधक एवं शिष्य अपने गुरु की पूजा, महात्माओं एवं साधुओं की सेवा-सम्मान करते हैं तथा गृहस्थी लोग अत्यन्त श्रद्धापूर्वक साधु-संन्यासियों को भोजन-वस्त्र इत्यादि का दान करते हैं।

इस महान् दिवस की महिमा को अच्छी तरह से समझें! आषाढ़ पूर्णिमा चातुर्मास अथवा दीर्घकालीन प्रतीक्षित वर्षाकाल के आगमन की पूर्व-घोषणा है। ग्रीष्मकाल में एकत्रित करके बादलों के रूप में संग्रहित किया गया जल अब घनघोर वृष्टि के रूप में प्रकट हो कर चारों ओर नव-जीवन का संचार करने लगता है। इसी प्रकार आप सब भी, अब तक जो सैद्धान्तिक एवं दार्शनिक ज्ञान धैर्यपूर्वक अर्जित एवं संग्रहित किया है, उसे अब व्यावहारिक रूप से उपयोग में लायें। आज ही के दिन से व्यावहारिक रूप से आध्यात्मिक साधना प्रारम्भ कर दें। अब तक आपने जो कुछ पढ़ा, श्रवण किया, देखा और जाना है, उसे साधना करके अपने में संग्रहित किया है, उसकी वैश्व प्रेम, निरन्तर प्रेमपूर्ण सेवा और समस्त प्राणी मात्र के हृदयों में विराजमान परमात्मा के प्रति सतत प्रार्थना एवं पूजा के रूप में वृष्टि कर दें।

गुरु-पूजा के रूप में यह दिवस सच्चे साधक के लिए एक पवित्र आनन्दोत्सव का दिन है। अपने श्रद्धास्पद गुरु को प्रेमपूर्ण श्रद्धा-सुमन समर्पित करने की आशा में रोमांचित हुए शिष्य इस पावन अवसर की प्रतीक्षा अत्यन्त उत्कण्ठा एवं भक्ति-भावना से आपूरित हृदय से करते हैं। यह केवल गुरु ही है जो साधक के बन्धनकारक आसक्ति के पाश को तोड़ कर उसे संसार के जाल से मुक्त करवाता है। गुरु स्वयं भगवान् ही हैं। वह आपके अन्तरतम से आपको प्रेरित और निर्देशित करता है। वस्तुत: वह परमात्मा ही है। वह सर्वत्र व्याप्त है।

नया दृष्टिकोण अपनायें। समस्त विश्व को गुरु-स्वरूप देखें। इस सृष्टि की प्रत्येक वस्तु में अपने गुरु के निर्देश देने वाले हाथ, जागरूक करने वाली वाणी, प्रकाश प्रदान करने वाले स्पर्श को अनुभव करें। आपके इस परिवर्तित दृष्टिकोण के सम्मुख अब सारा का सारा जगत् परिवर्तित रूप में दिखायी देगा। विराट् गुरु अब जीवन के अनमोल रहस्य आपके समक्ष उद्घाटित करेगा और विवेक प्रदान करेगा। प्रकटित प्रकृति के रूप में, परम गुरु अब आपको जीवन की बहुमूल्य शिक्षाएँ प्रदान करेंगे। गुरुओं के इस गुरु, जिन्होंने अवधूत दत्तात्रेय को शिक्षित किया, की नित्य पूजा करें। अपनी उदात्त सहनशीलता

**डिवाइन लाइफ १९४५ पत्रिका से*

से सब-कुछ धैर्यपूर्वक एवं मौन रह कर सहन करती हुई धरती, स्वेच्छा से आत्म-त्याग करते हुए छायादार और फलों से लदे वृक्ष, विशाल वटवृक्ष को अपने भीतर धैर्य सहित सँजोये हुए नन्हा-सा बीज, चट्टानों तक को चिकना कर देने वाले सतत गिरते हुए जल-कण, नियमबद्धता से सतत चलते रहने वाले सितारे एवं नक्षत्र, यह सब उस व्यक्ति के लिए दिव्य गुरु हैं, जो इन्हें देखता, सुनता और शिक्षा ग्रहण करता है।

ग्रहणशीलता की साकार प्रतिमा बन जायें। अपने तुच्छ अहं-बोध से स्वयं को रिक्त कर दें। प्रकृति के वक्ष में संचित समस्त निधि आपकी हो जायेगी। आश्चर्यजनक एवं थोड़े से ही समय में आप उन्नत हो कर परिपूर्णता प्राप्त कर सकेंगे। पर्वतीय पवन के समान शुद्ध एवं अलिप्त हो जायें।

जिस प्रकार नदी निरन्तर, अबाध एवं हर क्षण अपने लक्ष्य सागर की ओर प्रवाहित होती रहती है, इसी प्रकार से आप अपने जीवन को हर पल सत्-चित्-आनन्द की परम अवस्था की ओर अग्रसर करते हुए अपने मन, वचनों और कर्मों को केवल ऊपर 'परम लक्ष्य' की ओर निर्देशित करते रहें।

चन्द्रमा, सूर्य के प्रकाश को प्रतिबिम्बित करते हुए उसके द्वारा चमकता है। पूर्णिमा का यह पूर्ण चन्द्रमा, इस दिन सूर्य के भव्य प्रकाश को पूर्णरूपेण प्रतिबिम्बित करता है। यह सूर्य को महिमान्वित करता है। सेवा और साधना की अग्नि से स्वयं को शुद्ध करें और पूर्णिमा के चन्द्रमा की भाँति निज आत्मा के प्रकाश को प्रतिबिम्बित करें। ब्रह्मीय भव्यता के पूर्ण परावर्तक, प्रकाशों के प्रकाश के पूर्ण परावर्तक बनें, दिव्यता के समस्त सूर्यों के सूर्य के जीवन्त साक्षी बन जाना ही अपने जीवन का लक्ष्य बनायें।

परम पवित्र गुरुपूर्णिमा के इस पावन अवसर पर आप सबके लिए मेरा यही सन्देश है कि सम्पूर्ण सृष्टि को गुरु-स्वरूप देखें, आध्यात्मिक परिपूर्णता के पूर्ण चन्द्रमा बनें! आप सब अविद्या की ग्रन्थि को काट फेंकें और परम धन्य जीवन्मुक्त बन कर शान्ति, आनन्द और प्रकाश को सर्वत्र प्रसारित करें!

*(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)*

## कामनाओं का परित्याग

आत्म-साक्षात्कार के मार्ग में कामना बहुत बड़ी बाधा है। मन के निग्रह का अर्थ है कामनाओं का परित्याग। यदि मनुष्य मन को नियन्त्रित करना चाहता है, तो उसे अशेषतः सारी कामनाओं का, सांसारिक वस्तुओं के लिए सारी तृष्णाओं का तथा मन की सारी कल्पनाओं का परित्याग करना होगा। बन्दर के समान मन सदा अशान्त रहेगा। जिस तरह मछली जल से बाहर निकल जाने पर पुनः जल में किसी-न-किसी तरह प्रवेश करना चाहती है, उसी तरह मन भी बुरे विचारों के बिना चैन नहीं लेगा। सारी कामनाओं को मार कर, मन को वशीभूत कर, बुलबुलाती वृत्तियों तथा उफनते आवेगों से मुक्त मन ही एकाग्रता प्राप्त कर सकता है। ऐसा मन निर्वात स्थान में रखे हुए दीपक की भाँति स्थिर रहेगा। इस अवस्था को प्राप्त मनुष्य बहुत काल तक ध्यान कर सकता है। ध्यान स्वतः ही लगने लगेगा। यदि मनुष्य अपने मन को सांसारिक वस्तुओं में स्वेच्छापूर्वक भटकने देगा तथा अपवित्र विचारों एवं कामनाओं को प्रश्रय देगा, तो अन्त में उसे विनाश की प्राप्ति ही होगी। अतः कामनाओं का परित्याग कर दीजिए। सदा परम धामब्रह्मसुख, शान्ति, आनन्द तथा अमृतत्व के धाम को प्राप्त करने के लिए एक ही विचार को बनाये रखिए। साधना का अभ्यास कीजिए। अपनी योग-साधना में नियमित रहिए। उस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए प्रयत्नशील बनिए। आप सदा आनन्दित रहेंगे।

*स्वामी शिवानन्द*

*आपका शान्ति-दूत :*

# महिमामय आत्म-त्याग-२

## (परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज)

### यज्ञ की अवधारणा

यदि हम योगमय जीवन जीना चाहते हैं, तो अन्ततोगत्वा भगवद्गीता हमारी रक्षा करेगी। आदर्श को आगे रखते हुए तथा परम लक्ष्य के प्रति जागरूक रहते हुए किये जाने वाले कर्तव्य-कर्म, परमात्मा को समर्पित करने के योग्य बन जाते हैं। इस दृष्टिकोण के साथ व्यक्ति को जीवन में प्रवेश करना चाहिए। हमारे जीवन का बाह्य स्वरूप कैसा भी हो, जीविकोपार्जन का साधन हमारा कोई भी हो, या यहाँ हमारे द्वारा किये जा रहे कार्य समाज के किसी भी क्षेत्र से सम्बन्धित हों, बस हमें अपने कर्तव्य-कर्मों को पवित्र मानते हुए करना चाहिए। यह कार्य आपके सहयोगी मानव-समाज को लाभान्वित करने वाले हों; यह सब परमात्मा को समर्पित करने योग्य हों तथा ऐसे हों जो आपको भगवान् के और अधिक निकट ले आते हों। ऐसा कर्तव्य-कर्म आपको भगवान् से अलग करके दूर ले जाने वाला न हो कर आपको उनके साथ जोड़ कर रखने वाला बन्धन बन जाता है। भगवद्गीता का व्यक्ति के कर्मों के प्रति ऐसा दृष्टिकोण है। इस दृष्टि से किये गये कर्म अत्यन्त सरलता से स्वयं ही योग में परिवर्तित हो जाते हैं। यह कर्म इस भाव सहित किये जाते हैं कि समस्त मानव-परिवार व्यक्ति का अपना ही परिवार है तथा दूसरों के जीवन में प्रसन्नता लाने से बढ़ कर अन्य कोई प्रसन्नता नहीं है।

गीता का कथन है कि सभी प्रकार के जीवन यज्ञ के द्वारा प्रेरित होते अथवा आगे बढ़ते हैं। विस्तृत दृष्टि से यज्ञ का अर्थ आत्म-त्याग अथवा स्व-त्याग से है। भारतवर्ष में मूलतः इसका सम्बन्ध अग्नि सम्बन्धी धर्मानुष्ठान से होता है, जिसमें पावन अग्नि प्रज्वलित की जाती है और मन्त्रोच्चारण सहित बहुमूल्य पदार्थ उसमें समर्पित किये जाते हैं। गृहस्थियों की दृष्टि से जो-कुछ भी शुद्ध, पवित्र, लाभकारी एवं बहुमूल्य हो, उसकी अग्नि में आहुति दी जाती हैं। गेहूँ, चावल, मक्का इत्यादि अन्न-सामग्री, दूध, दही, घी सहित समर्पित की जाती है। इस सब सामग्री का मिश्रण बना कर अत्यन्त प्रसन्नता, उत्साह और श्रद्धा से स्वेच्छापूर्वक अग्नि में समर्पित किया जाता है। इसका भाव यह होता है कि उस व्यक्ति के द्वारा यह भगवान् के प्रति स्वैच्छिक त्याग है। यज्ञ का अर्थ भगवान् के लिए अपने अमूल्य वस्तु-पदार्थों का त्याग करना है। इसी प्रकार यह भी बताया गया है कि समस्त सृष्टि-रचना एक यज्ञ, एक त्याग आत्म-त्याग है।

इस आत्म-त्याग को अधिक सरलता से विस्तार सहित समझने के लिए, हम एक ऐसे धनाढ्य व्यक्ति का उदाहरण लेते हैं, जो समाज में उच्च प्रतिष्ठित पद पर रहा हो। उसके पास पर्याप्त धन और उत्तम स्वास्थ्य है। वह अभी दश वर्ष तक और भी कार्यरत रह सकता था, किन्तु अब उसकी इस ओर रुचि नहीं रही। वह कार्यभार से निवृत्त हो कर अपनी इच्छानुसार चित्रकारी, कवितालेखन, पर्वतारोहण इत्यादि में आनन्दपूर्वक ऐसा जीवन जीना आरम्भ कर देता है, जैसे के लिए, वह जीवन-भर कामना करता रहा था, अत: वह अत्यधिक सुख और प्रसन्नता सहित जीने लगता है। अब कल्पना करें कि बड़ा भारी राजनैतिक संकट इस व्यक्ति के देश को अचानक झकझोरने लगता है, समस्त राष्ट्रीय व्यवस्था चरमराने लगती है और शासन के उच्चतम अधिकारी भयंकर परिस्थितियों से घबराये हुए, इस व्यक्ति के पास आ पहुँचते हैं। केवल यही एक ऐसा व्यक्ति है जो परिस्थितियों को सँभाल

सकता है। वे लोग कहते हैं, ''अपने अनुभवों एवं विस्तृत सम्पर्कों और प्रभाव के कारण केवल आप ही हैं जो आ कर सब-कुछ सँभाल सकते हैं, अत: आपको आना ही चाहिए।''

द्वितीय विश्व युद्ध से पूर्व बिलकुल यही परिस्थिति चर्चिल के सामने आ गयी थी। चर्चिल अत्यन्त कठिनाई में घिर गये थे; वह अपने संस्मरण लिख रहे थे और चित्रकारी करते थे, किन्तु लोग उनके पास पहुँचे और अपने सेवानिवृत्ति के समय को छोड़ कर ब्रिटिश सेनाओं का सर्वोच्च संचालन सँभाल लेने का अनुरोध किया। उन्होंने ऐसा ही किया। उनके लिए क्या यह उनका बहुत बड़ा त्याग नहीं था? उस समय वे अपनी आयु के ७० वें दशक में चल रहे थे। वह एक शान्त साहित्यिक जीवन जी रहे थे, जब अचानक यह शान्ति उनसे पूरी तरह से वापस ले ली गयी। वह लड़ाई में गये और भयंकर मानसिक दबाव के नीचे आ कर काम किया। उस समय, जब कि वह जिस सुखानुभव का आनन्द भोग रहे थे, उसका त्याग करना पड़ा, यह सब-कुछ उनके लिए बड़ा भारी त्याग था। प्राचीन वैदिक ज्ञान ने विश्व की उत्पत्ति को वैश्व त्याग का परिणाम बताते हुए अत्यन्त सुन्दर एवं अद्भुत व्याख्या की है। वह 'परम तत्त्व', 'अद्वितीय सत्य' अपनी निजपरिपूर्णता की अभिव्यक्ति कर रहा था। उसमें कहीं कुछ अभाव नहीं था, और अपनी अनिर्वचनीय अवस्था में उसे कुछ और जोड़ने या घटाने की आवश्यकता नहीं थी। उसके सिवा और कुछ भी नहीं थाह्वह्वकोई सृष्टि नहीं, कोई नाम और रूप नहीं और न ही अन्य किसी भी प्रकार का कोई प्रकटीकरण। तब अचानक एक ही क्षण में वह 'एक' अनेक हो गया और द्विविधता उत्पन्न हो गयी। उस एक ने अपने परम प्रशान्त, स्वतन्त्र एकान्त का और अपने अनिर्वचनीय आनन्दपूर्ण अद्वितीय अस्तित्व का त्याग किया और विविध रूप धारण कर लिये।

इस सृष्टि की संरचना करने के लिए उस अद्वितीय सत्ता ने स्वयं को समर्पित करते हुए अपनी ही आहुतियों से यज्ञ किया। विशाल एवं महान् यज्ञाग्नि प्रज्वलित की गयी और उस परम सत्ता ने स्वयं अपनी तब तक आहुतियाँ दीं जब तक सब-कुछ नि:शेष नहीं हो गया। उसके स्थान पर सूर्य, चन्द्रमा, सितारे, आकाश, स्वर्ग, धरती, पंचतत्त्व और अन्य सभी महिमाशाली द्रष्टव्य वस्तु-पदार्थ प्रकट हो गये। इस अद्भुत विश्व-जगत् की संरचना के लिए उस परमात्मा ने स्वयं का त्याग किया। इस विश्व की उत्पत्ति ही उस परमात्मा के सर्वोच्च यज्ञ के द्वारा हुई है। यही सृष्टि का नियम है। प्रत्येक वस्तु को इस वैश्व-यज्ञ का एक अंग मानते हुए कार्य करना होगा, तथा सभी को यज्ञ के इस नियम को पूर्ण करते हुए रहना होगा। वैश्व-यज्ञ के इस क्रम में प्रत्येक को, स्वयं को एक भाग समझना होगा; अत: प्रत्येक को उस वैश्य-त्याग को चलता रखने में अपना सौभाग्य समझना होगा, जिसे परमात्मा ने प्रारम्भ किया है। ''जब 'उसने' हमें यह प्रदान किया है तो इस आत्म-त्याग पर प्रश्नचिह्न लगाने वाला मैं कौन हूँ?''

यदि आप प्रकृति की ओर ध्यान दें, तो आपको ज्ञात होगा कि वास्तव में सभी वस्तुएँ जीवन को आगे बढ़ाने के लिए स्वयं अपना त्याग करती हैं। सागर का जल आकाश में बादलों के लिए वाष्पकणों के रूप में स्वयं का त्याग करता है। बादल शुष्क धरती को उर्वर करने के लिए वर्षा के रूप में सारे जल का त्याग कर देता है। वर्षा के जल को ग्रहण करके धरती अपना जल बीजों को दे देती है, जो कि स्वयं का बलिदान देते हुए विभिन्न वनस्पतियों को जन्म देते हैं। वनस्पति विभिन्न प्रकार के जीव-जन्तुओं को जीवन देने के लिए स्वयं अपने को न्योछावर कर देते हैं। और यह जंगल का नियम है कि छोटा प्राणी बड़ों की जीवन-रक्षा हेतु अपना बलिदान देता है। छोटी मछली, बड़ी मछली का भोजन है और छोटे जीव अन्य बड़े जीवों का भोजन बनते हैं।

***(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)***

*पूर्व-अंक से आगे :*

# मैं इसका उत्तर दूँ?

## (परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

८६

**मैं पिछले पाँच वर्षों से कठोर तप और ध्यान कर रहा हूँ। किन्तु यह सब करने पर मैंने पाया है कि मेरे संकट और समस्याएँ बढ़ती ही जा रही हैं। मेरी नौकरी चली गयी है, मैं भुखमरी झेल रहा हूँ। अब मैं क्या करूँ? क्या यही भगवान् की कृपा है? अपनी साधना मैं कैसे चलती रख सकता हूँ, जब मेरे पास खाने तक को कुछ नहीं है?**

कहते हैं कि भगवान् तो चट्टानों की परतों में रहने वाले मेंढक तक को भी भोजन देते हैं। केवल आपके सम्बन्ध में ही वह कैसे असफल हो गये? यह सचमुच आश्चर्य की बात है! क्या वे अपने कर्तव्य को पूरा करने से चूक गये हैं? ऐसा तो नहीं हो सकता। वह तो पूर्ण रूप से दयामय हैं, सबके हितैषी हैं! वास्तव में वह आपमें साहस, प्रत्युत्पन्नमति, सहनशीलता, सुदृढ़ आत्म-बल, धैर्य, दया और प्रेम जैसे उन सद्गुणों को विकसित करना चाहते हैं जिनके द्वारा उनका यह उपकरण (आप) उनकी दिव्य लीला के लिए पूर्णतया उपयुक्त बन जाये। हाँ, निश्चित रूप से यही बात होगी।

संघर्षरत एवं सच्चे साधक को इसलिए भी अधिक मुसीबतों और कष्टों का सामना करना पड़ता है, क्योंकि उन्हें परम शान्ति और परिशुद्ध आनन्द के साम्राज्य को प्राप्त करने के पथ पर शीघ्रता से अग्रसर होना होता है।

राजपरिवार की राजकुमारी मीरा ने वैभवपूर्ण महलों के सुख-ऐश्वर्य से पूर्ण जीवन को त्याग दिया और राजपूताना की जलती रेतीली धरती पर निकल पड़ी। वृन्दावन के मार्ग में चलते समय उसने भूख-प्यास को सहन किया। वह धरती पर सोयी, भिक्षावृत्ति पर जीवन-निर्वाह किया। पाण्डवों के सहायक भगवान् श्री कृष्ण थे, तो भी उन्हें असंख्य कष्टों का सामना करना पड़ा। द्रौपदी की रक्षा करने वाले भीम, अर्जुन और स्वयं धर्मपुत्र युधिष्ठिर के होते हुए भी उसे अत्यधिक दुर्भाग्यपूर्ण स्थिति में से गुजरना पड़ा था। जिन कष्टों में से पाण्डवों को, श्री राम को और मीरा को निकलना पड़ा था उन सब कष्टों के सामने हमारे कष्ट तो कुछ भी नहीं हैं। राजा हरिश्चन्द्र और उनकी धर्मपत्नी की मुसीबतों की ओर देखें! उन्हें सत्य का पालन करने के लिए श्मशानभूमि में दास बन कर चाण्डाल का काम करना पड़ा। ये कष्ट ही मनुष्य के आत्म-बल को सुदृढ़ एवं विकसित करते हैं। केवल कष्ट सहन करने से ही व्यक्ति आध्यात्मिक पथ पर चलने में सक्षम होता है। चिन्तित न हों! प्रत्येक पग पर भगवान् शिव की कृपा एवं दया को अनुभव करें। सभी कठिनाइयाँ इस प्रकार समाप्त हो जायेंगी जैसे सूर्य की गरमी के सामने कोहरा समाप्त हो जाता है। परमात्मा की कृपा में पूर्णतया अडिग विश्वास रखें।

८७

**वास्तविक एवं सच्चे गुरु के क्या चिह्न हैं? क्या साधारण मनुष्य के लिए यह सम्भव है कि वह वास्तविक गुरु का चयन कर सके? यदि ऐसा सम्भव है, तो वह कैसे यह करे?**

जो सद्ग्रन्थों का ज्ञाता अर्थात् श्रोत्रीय हो एवं जो ब्रह्म में पूर्णतया प्रतिष्ठित अर्थात् ब्रह्मनिष्ठ हो, वही वास्तविक गुरु होता है। जो व्यक्ति विवेकशील, कामनाओं से रहित तथा निष्पाप हो, वह सच्चा गुरु हो सकता है। ऐसा गुरु अपने ज्ञान

एवं सक्षमता के द्वारा उन प्राणियों को अपनी ओर स्वयं ही खींच लेता है, जिन्हें निर्देशित करने के लिए वह उपयुक्त समझता है। जब व्यक्ति को ऐसा लगे कि वह किसी ऐसे महापुरुष की ओर स्वतः ही खिंचा चला जा रहा है जिसे प्रेम किये बिना, जिसकी प्रशंसा और सेवा किये बिना वह रह नहीं सक रहा, जो अविक्षुब्ध प्रशान्तावस्था, करुणा एवं आध्यात्मिक अनुभूति की साकार प्रतिमा है, तो ऐसे महान् व्यक्ति को गुरु बनाया जा सकता है। गुरु वह है जिसमें शिष्य कोई भी कमी न ढूँढ़ सके और जो शिष्य के लिए उस आदर्श पर प्रतिष्ठित हो, जहाँ शिष्य को पहुँचना है। संक्षेप में, वास्तविक गुरु भगवान् का प्रकटित स्वरूप होता है और जिस मनुष्य में परिपूर्ण दिव्यता अभिव्यक्त होती हो, उसे गुरु के रूप में चयन किया जा सकता है। गुरु और शिष्य का परस्पर सच्चा और अटूट सम्बन्ध है, बिलकुल उसी प्रकार से जैसे मनुष्य और भगवान् के मध्य होता है। यह प्राकृतिक नियम है कि विश्व में जब भी कोई घटना होनी होती है, तो बिलकुल उस निश्चित समय पर उसके अनुसार वैसी ही परिस्थितियाँ बन जाती हैं। जब शिष्य उच्चतर प्रकाश ग्रहण करने के लिए तैयार होता है, तब उस समय परमात्मा के विधानानुसार उसका सम्पर्क उसके अनुकूल गुरु से हो जाता है।

८८

**मन का आत्मा से क्या अन्तर है?**

आत्मा, जो कि असीम और सर्वदा एवं सदा सर्वव्यापक है, का मन एक विशेष सीमित व्यक्तित्व रूप अथवा परिच्छिन्न इकाई है। मन असंख्य इच्छाओं का समूह है, इसलिए यह जड़ और शक्तिहीन है। किन्तु यह चेतन और शक्तिशाली इसलिए प्रतीत होता है, क्योंकि चेतना आत्मा का प्रकटीकरण इसके माध्यम से होता है, वास्तव में केवल मन ही मनुष्य का असली व्यक्तित्व है और यह समस्त कार्यों का वास्तविक कर्ता है। संसार की सभी घटना-परिस्थितियों का प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूप से कर्ता-भोक्ता यह मन ही है। आत्मा अपने-आपमें परिपूर्ण है और मन के किसी भी अनुभव से अप्रभावित रहती है। मन नश्वर है, जब कि आत्मा अमर है।

८९

**हमारे सन्त एवं तपस्वी महात्मा व्याघ्र अथवा मृग-चर्म को उपयोग में लाते हैं। क्या पशु की हत्या करना अथवा करवाना और वह भी ऐसे व्यक्तियों द्वारा, जो आध्यात्मिक पथ पर इतना उन्नत हो चुके हों, पाप नहीं है? मृत पशु के चर्म पर बैठ कर अपनी मुक्ति की आकांक्षा रखना क्या एक साधु के लिए उचित है?**

इसमें सबसे आवश्यक इस बात को समझना और याद रखना चाहिए कि आसन के रूप में उपयोग में लाये जाने वाले मृग अथवा व्याघ्र-चर्म को प्राप्त करने के लिए कभी भी उस पशु की हत्या नहीं की जाती। मृग सदा ही संन्यासियों और महर्षियों के आश्रमों का एक अंग हुआ करते थे और जब यह मृग अपनी स्वाभाविक मृत्यु को प्राप्त होते होंगे तभी यह चर्म, जो कि वनों में प्राप्त करने में सुविधाजनक भी रहता होगा, ले लिया जाता होगा। उस समय वनवासी साधु-तपस्वियों के लिए वस्त्र की अपेक्षा मृग-चर्म अथवा वृक्षों की छाल अधिक सरलता से उपलब्ध हो जाती थी।

व्याघ्र-चर्म को भी इसी ढंग से प्राप्त किया जाता था, किन्तु अधिकांश रूप में तो मृग-चर्म ही प्रयोग में लाया जाता था। वैसे भी मृग-चर्म को आसन के रूप में उपयोग में लाना बताया गया है।

आध्यात्मिक दृष्टिकोण से, तपस्वी सन्तों ने अनुभव किया है कि मृग-चर्म आसन-रूप में प्रयोग करना समस्त सिद्धियों की प्राप्ति के लिए अत्यन्त अनुकूल है। साधना से उत्पन्न होने वाली शक्तियाँ मृग-चर्म के आसन द्वारा अधिक सुरक्षित रहती हैं।

*(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)*

*हमारे युग का शक्तिमान् देवपुरुष :*

# द डिवाइन लाइफ सोसायटी की स्थापना

## (परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज)

यह तपोभूमि है, सर्वाधिक पावन पुण्य-स्थली। ऋषिकेश का नाम पुराणों में देवभूमि अथवा ब्रह्मभूमि के नाम से उल्लिखित हैह्वह्ववह भूमि जहाँ देवताओं ने वास किया और ऋषि-मुनियों ने तप किया। मर्यादा पुरुषोत्तम राम, योगीराज कृष्ण, महर्षि व्यास और वसिष्ठ जैसी महान् आध्यात्मिक आत्माओं ने इस पावन से भी पावन भूमि ऋषिकेश को अपने चरण-स्पर्श से पवित्र किया, यहाँ विचरण किया जहाँ अतीत काल में कोई सड़कें नहीं थीं, किसी प्रकार की कोई सुविधा नहीं थी और आज की भाँति इतनी जनसंख्या भी नहीं थी जो हम अपने सब ओर देख रहे हैं। ऐसा सुनने में आता है कि हरिद्वार से आगे पवित्र बदरीनाथ की ओर जाने वाले यात्री अपने शिर पर आग ले कर चलते थे। कदाचित् उन दिनों आज की अपेक्षा, भौगोलिक स्थितियों के कारण, शीत का प्रकोप सर्वाधिक था। किसी प्रकार की सुविधा उपलब्ध नहीं थी। इतनी दूर का स्थान, हिमालय के चरणों में महापुरुषों द्वारा तपश्चर्या हेतु निवास के लिए चयन किया गया था।

इसी स्थान का चयन पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी ने किया। वे इन्हीं महापुरुषों की वंश-परम्परा में से हैं। वे १९२२ के लगभग, वर्षों पूर्व इसी तीर्थस्थल पर आये और गंगा पार कठोर तपस्या का जीवन यापन करते हुए रहने लगे। अकेले, कोई मित्र नहीं, अज्ञात, कोई देखभाल करने वाला नहीं, इस प्रकार उन्होंने बारह वर्ष पर्यन्त घोर संयम और ध्यान का जीवन व्यतीत किया। वे गंगा की पावन रेत पर बैठ कर ध्यान करते, गंगा में स्नान करते और वर्तमान लक्ष्मणझूला अथवा उससे भी आगे निकल जाते। वही स्थान था इनकी तपश्चर्या का और क्रियाकलापों का।

कुछ समय के पश्चात् गुरुदेव ने देखा कि लोग उनकी ओर आकृष्ट हो रहे हैं। उनका नाम जब महावैरागी, महातपस्वी, महायोगी, महाज्ञानी के रूप में प्रख्यात हुआ तो उनके चारों ओर जनसमूह एकत्रित होने लगा। मैं उन स्वामियों और साधकों का नाम गिनाने का प्रयास नहीं करूँगा जो उनके निकट थे। स्वामी जी इस स्थान को त्याग कर चले गये और सम्पूर्ण प्रदेश की यात्रा की जिसे आज हम उत्तर प्रदेश कहते हैं और जो पहले 'यूनाइटेड प्राविन्सेस आफ आगरा एण्ड अवध' के नाम से जाना जाता था। इसके पश्चात् स्वामी जी मध्य प्रदेश और पंजाब गये जहाँ उन्होंने संकीर्तन करते हुए भ्रमण किया। अनेक भक्त उनके संकीर्तन मण्डल में सम्मिलित हो गये। उनके सहयोगियों में रोनाल्ड निक्सन नाम का एक व्यक्ति था जो उनके अधिक निकट था और कुछ समयोपरान्त उत्तर वृन्दावन में कृष्णप्रेम बन गया, जो स्वयं एक वैश्वानर भक्त था। और भी अनेक अनुयायी इस संकीर्तन मण्डल में आ गये। जंगल में आग की भाँति उनका संकीर्तन आन्दोलन सर्वत्र फैल गया, विशेषकर पंजाब में। वे संकीर्तन सम्राट् के नाम से विख्यात हो गये।

जब यह अद्भुत, सत्त्ववर्धक, जीवन्त, प्राणों में जीवन का संचार करने वाला आध्यात्मिक आन्दोलन शिखर पर पहुँचा तो इसके समस्त भक्तों, प्रशंसकों ने श्री गुरुदेव को यह सुझाव दिया कि अब उन्हें एक संस्था की स्थापना कर लेनी चाहिए जो कि एक आवश्यकता है और बिना किसी प्रबन्धन के यह कार्यक्रम कुछ समय तक तो चल सकता है; किन्तु दीर्घ काल पर्यन्त नहीं। क्यों न यह अद्भुत कार्य एक सुकेन्द्रित संस्था के माध्यम से किया जाये! गुरुदेव ने सबकी बात का अनुमोदन किया और अम्बाला में १३ जनवरी

१९३६ को द डिवाइन लाइफ ट्रस्ट सोसायटी की स्थापना हो गयी। अम्बाला शहर पहले पंजाब में था, अब हरियाणा में है। आज इस स्थापना की डायमण्ड जुबली का अवसर हैह्वह्वद डिवाइन लाइफ सोसायटीह्वह्वदिव्य जीवन संघ। यह एक ट्रस्ट है।

यह संस्था एक महान् तपस्वी ने बनायी थी और आज यह उनके अनुयायियों की तपस्या से चल रही हैह्वह्वउनके निःस्वार्थ भाव और भक्ति ही इन दिव्य गतिविधियों में उनके पथ-प्रदर्शक हैं। निःस्वार्थ भाव (Unselfishness) और तप आदर्श वचन हैं।

६० वर्षों तक संस्था निरन्तर अपना कार्य करते हुए प्रगति पथ पर अग्रसर होती रही, यह एक महान् उपलब्धि है। कालचक्र के भ्रमण का एक सम्पूर्ण चक्र पूर्ण हुआ। किसी के लिए, किसी व्यक्ति के लिए अथवा किसी संस्था के लिए यह एक आश्चर्यचकित कर देने वाली उपलब्धि है।

स्वामी जी ने एक सिद्धान्त अपनायाह्वह्व''इसे अभी करो'' (DIN: Do it now)। उनके मन में विचार उत्पन्न हो तो वे तत्काल उसे क्रियान्वित करते हैं। स्थान कोई भी हो, गली कोई भी हो, जंगल हो, कोई बात नहीं। आरम्भ करो। विचार आया है, अब आरम्भ करो। ऐसा हुआ कि वे उस समय अम्बाला में थे और विचार को नींव मिलनी थी और ट्रस्ट के रूप में यह संस्था 'रजिस्टर्ड' हो गयी। अनेक उत्सुक, सम्मानित अनुयायीह्वह्वकुछ स्वामी, कुछ गृहस्थी, कुछ ब्रह्मचारी, अनेक प्रशंसक इसमें सम्मिलित हो गये। यह सब कैसे हुआ, कैसे उन्होंने किया और इच्छा-शक्ति का कौन-सा बल था जो इस महान् संस्थान की स्थापना में सहायक था। कोई भी कल्पना कर सकता है कि यह गुरुदेव की दिव्य इच्छा-शक्ति थी।

आज, इस क्षण, जनवरी १३ को हम एकत्रित हुए हैं। मकरसंक्रान्ति का दिन था। कभी तो मकरसंक्रान्ति १३ जनवरी और कभी १४ जनवरी को होती है। इस वर्ष यह १४ जनवरी को है; किन्तु तब यह १३ जनवरी का दिन था। पावन मकरसंक्रान्ति के दिन इस पावन संस्था की स्थापना हुई थी, १९३६ में।

उनके चरणों में आज हम भावुक हृदय से श्रद्धा-सुमन अर्पित करते हैं। वे एक आध्यात्मिक हीरो थे जिन्होंने 'महाकाय' की भाँति इस धरा पर विचरण किया, संसार को हिला दिया, लोगों के हृदय परिवर्तित कर दिये और वे कार्य किये जो अन्य अनेक नहीं कर सकते। गौरवशाली जीवन यापन करके वे अपना नाम अमर कर गये। आपको उनका आशीर्वाद प्राप्त हो!

***(भाषान्तर : श्रीमती गुलशन सचदेव)***

लोगों की सदा यह शिकायत रहती है कि गम्भीर प्रयत्न तथा सच्चा अभ्यास करने के बावजूद भी उन्हें ब्रह्मचर्य में पूर्ण सफलता प्राप्त नहीं होती है। वे अनावश्यक रूप से सन्त्रस्त तथा निरुत्साहित हो जाते हैं। यह एक भूल है। आध्यात्मिक क्षेत्र में भी एक मापी-यन्त्र है। यह बहुत ही सूक्ष्म है। आध्यात्मिकता-मापी-यन्त्र चित्त-शुद्धि के विकास की लघुतम मात्रा भी बतलाता अथवा व्यक्त करता है। शुद्धता की मात्रा को समझने के लिए आपको विशुद्ध बुद्धि की आवश्यकता है। प्रबल साधना, ज्वलन्त वैराग्य तथा ज्वलन्त मुमुक्षुत्व उच्चतम कोटि की शुद्धि शीघ्र प्राप्त कराते हैं।

यदि कोई व्यक्ति प्रतिदिन आधा घण्टा भी गायत्री अथवा प्रणव का जप करता है, तो आध्यात्मिकता-मापी-यन्त्र उसके ब्रह्मचर्य की सूक्ष्म मात्रा तत्काल बतलाता है। आप अपनी मलिन बुद्धि के कारण इसे नहीं देख पाते हैं। एक या दो वर्ष तक नियमित रूप से साधना कीजिए और तब अपने मन की तत्कालीन अवस्था की उसके पूर्ववर्ती वर्ष की अवस्था से तुलना कीजिए। आपको निश्चय ही बहुत बड़ा परिवर्तन मिलेगा। आप पूर्वापेक्षा अधिक शान्ति, अधिक पवित्रता तथा अधिक नैतिक शक्ति अथवा बल का अनुभव करेंगे। इसमें तनिक भी सन्देह नहीं है। क्योंकि प्राचीन दुष्ट संस्कार बहुत ही प्रबल होते हैं; अतः मानसिक शुद्धता में कुछ समय लग जाता है। आपको हतोत्साह नहीं होना चाहिए। कभी निराश न हों। आपको अनादि काल के संस्कारों के विरुद्ध संघर्ष करना है। अतः इसके लिए अत्यधिक प्रयास की आवश्यकता है।

***स्वामी शिवानन्द***

*मानव से ईश-मानव :*

# आश्रम का प्रबन्धकौशल-७

## (श्री एन. अनन्तनारायणन्)

स्वामी शिवानन्द जी के मन में एक ही विचार जो सबसे ऊपर स्थान रखता था, यह था कि किस रूप से, कितने अधिक लोगों की, कितनी अधिक सहायता की जा सकती है। वे जब भी किसी व्यक्ति के सम्पर्क में आते, तत्काल उनके मन में यह विचार आता कि इसकी योग्यताओं को कैसे सबके लिए उपयोग में लाया जा सकता हैह्वह्वभले ही वह व्यक्ति कितना ही अपरिचित क्यों न हो, और भले ही उसमें कोई भी योग्यता हो। पैरिस के डा. मैरिसे कौयसी और लन्दन के डा. ग्राहम हौवे जैसे मनोवैज्ञानिक, एल. कामेश्वर शर्मा और कैलाशनाथ गुप्ता जैसे प्राकृतिक चिकित्सक, अमरीका के प्रो. बर्ट और अन्नामलै विश्व विद्यालय के सच्चिदानन्दम् पिल्लै जैसे प्रकाण्ड विद्वान् ह्वह्वयह सब तथा और भी बहुत से ऐसे व्यक्तियों ने स्वामी जी महाराज के कहने से आश्रमवासियों तथा अतिथियों के लिए अपने अर्जित ज्ञान के माध्यम से बहुत से शृंखलाबद्ध व्याख्यान दिये। कई बार स्वामी जी अतिथियों से किसी विशेष विषय के सम्बन्ध में अन्तेवासियों को प्रशिक्षण देने का अनुरोध कर दिया करते थे। सैन्य चिकित्सा से सेवानिवृत्त मेजर जनरल ए. एन. शर्मा ने प्राथमिक चिकित्सा सहायता एवं घरेलू चिकित्सा परिचर्या के दो प्रशिक्षण कोर्स लगाये तथा सफल भागीदारों को 'सेंट जोह्व एम्बुलेंस सर्टीफिकेट' प्रदान किये। ग्रीक की डा. लीला ब्लाचौ ने 'वैज्ञानिक मालिश' की कक्षाएँ लगायीं। इन दयालु लोगों की सेवाओं को अधिक विस्तृत क्षेत्र में पहुँचाने के उद्देश्य से स्वामी जी ने इन प्रशिक्षण व्याख्यानों को विस्तृत रूप में पुस्तक के माध्यम से प्रकाशित करवाया। इसी प्रकार सच्चिदानन्दम् पिल्लै के वक्तव्य की 'टॉक्स ऑन शैव सिद्धान्त फिलौसफी' शीर्षक से लघु पुस्तिका प्रकाशित की गयी।

आश्रम अपने निकटवर्ती मुनिकीरेती के ही क्षेत्र के लोगों की सामाजिक आवश्यकताओं की पूर्ति भी अपनी विनीत सेवाओं द्वारा करता था। बहुत वर्षों तक संस्था द्वारा एक राजकीय मान्यता प्राप्त प्राथमिक विद्यालय चलाया जाता रहा। आश्रम का अपना दैनिक रात्रि सत्संग भी पड़ोस में रहने वाले लोगों को स्वस्थ मनोरंजन प्रदान करता था। स्थानीय लड़कों को आश्रम के छापेखाने और आयुर्वेदिक औषधालय से रोजगार उपलब्ध हो जाता था। किन्तु लोगों की सर्वाधिक आवश्यकताओं की पूर्ति सम्बन्धी सर्वोत्तम सन्तोषजनक क्षेत्र चिकित्सीय सेवाओं का था। ऋषिकेश चिकित्सालय कई मील दूर था और आश्रम की डिस्पेंसरी केवल मुनिकीरेती के ही नहीं, प्रत्युत् निकटवर्ती गाँवों के लोगों के लिए भी वरदान-स्वरूप थी।

इन ग्रामवासियों की परिस्थितियाँ अत्यन्त भयावह थीं। यह सब चुपचाप कष्ट सह रहे थे। पर्वतीय क्षेत्रों में इधर-उधर बसे हुए छोटे-छोटे घरों तक पूरी और सही चिकित्सीय सहायता पहुँचती ही नहीं थी। मोतियाबिन्द जैसा नेत्र रोग केवल लोगों को नेत्रहीन ही नहीं करता था, वह साथ-साथ रोगियों के हृदयों की आशाओं को भी नष्ट कर देता था। गुरुदेव यह जानते थे। उन्होंने आश्रम में आधुनिक नेत्र चिकित्सालय प्रारम्भ कर दिया। इसको गुरुदेव की शिष्य एवं प्रशिक्षित नेत्र चिकित्सा विशेषज्ञ हृदयानन्द संचालन करती थीं। आश्रम चिकित्सालय द्वारा की जा रही सेवाओं को देख कर सरकार ने वित्तीय सहायता दी तथा भारतीय रेडक्रॉस सोसायटी द्वारा भी औषधियाँ एवं सूखा दूध दान दिया।

कुष्ठरोगियों की सहायता का कार्य भी गुरुदेव को अत्यन्त प्रिय था। १९४९ के प्रारम्भ में अमरीकन लेपरोसी मिशन के माननीय श्री टेलर से वार्तालाप के समय स्वामी जी ने उन्हें बताया कि भारत में कुष्ठ से ग्रसित लोगों को समाज के द्वारा किस प्रकार उपेक्षापूर्ण दृष्टि से देखा जाता है, ''एक चिकित्सक तक भी उनकी चिकित्सा करने से मना कर देता है; क्योंकि इससे लोग उसके पास आने से हटने लगेंगे और उनकी आय कम हो जायेगी,'' दु:खी हृदय से स्वामी जी ने आगे कहा, ''लोग कुष्ठरोगी के निकट जाने से भी डरते हैं।'' स्वामी जी ने बताया कि केवल ऐसे संन्यासी लोग ही जिन्हें मृत्यु का भय न हो, ऐसी सेवाएँ कर सकते हैं।

कुष्ठरोगियों की चिकित्सा हेतु आश्रम चिकित्सालय में सदा ही औषधियाँ पर्याप्त मात्रा में होती थीं तथा सेवा भाव के उद्देश्य से आश्रम द्वारा अपनायी गयी कुष्ठबस्तियों में कुष्ठियों में से ही प्रशिक्षित कम्पाउण्डर होते थे जो आश्रम से औषधियाँ प्राप्त करते थे। स्वयं गुरुदेव भी फल, मिठाइयाँ और कम्बल वितरित करने इन बस्तियों में जाया करते थे।[१]

***(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)***

[१]ऐसे ही एक अवसर पर गुरुदेव का ध्यान अपने साथ आने वाले एक शिष्य की ओर गया जो कि नंगे पाँव साथ चल रहा था। गुरुदेव ने उसे समझाते हुए कहा, ''कुष्ठ बस्ती में आते समय पाँव में जूते पहन कर आना चाहिए,'' किन्तु फिर साथ ही कुछ सोचते हुए पुन: बोले, ''यदि भगवान् के प्रति पूर्ण समर्पित भाव है, तब फिर वह आपको अदृश्य जूते प्रदान कर देंगे।''

## आत्म-विश्लेषण की साधना

नित्य आत्म-विश्लेषण या आत्म-निरीक्षण अनिवार्यत: आवश्यक है। तभी आप अपने दोषों को दूर कर शीघ्रतापूर्वक आध्यात्मिक उन्नति कर सकेंगे। माली नये पौधों की देख-रेख बड़ी सावधानी से करता है। वह नित्य-प्रति मोथों को निकालता है। वह उन पौधों के चारों ओर मजबूत घेरा डालता है। वह उचित समय पर पानी डालता है। तभी वे अच्छी तरह बढ़ते तथा शीघ्र फलप्रद होते हैं। ठीक उसी प्रकार दैनिक आत्म-निरीक्षण तथा आत्म-विश्लेषण के द्वारा आपको अपने दोषों का पता लगा लेना होगा तथा अनुकूल साधनों से उन्हें दूर करना होगा। यदि एक तरीके से सफलता न मिले, तो कई तरीकों का समन्वय कीजिए। यदि प्रार्थना से सफलता न मिले तो सत्संग, प्राणायाम, ध्यान, विचार आदि कीजिए। आपको अभिमान, दम्भ, काम, क्रोध आदि की बड़ी वृत्तियों को ही नष्ट नहीं करना है, वरन् उनकी सूक्ष्म वासनाओं, जो चित्त के प्रकोष्ठों में छिपी रहती हैं, को भी नष्ट करना होगा, तभी आप पूर्णत: सुरक्षित होंगे।

ये सूक्ष्म वासनाएँ बहुत ही खतरनाक हैं। ये चोर की भाँति घात लगाये रहती हैं तथा आपको असावधान पा कर अथवा आपके वैराग्य में कमी देख कर अथवा साधना में ढिलाई होने पर अथवा आपके उत्तेजित होने पर आप पर आक्रमण कर बैठती हैं। कई अवसरों पर अति-उत्तेजना मिलने पर भी जब वे दोष प्रकट न हों, कई दिनों तक नित्य अन्तर्निरीक्षण तथा आत्म-विश्लेषण की साधना भी बन्द हो, तो आपको निश्चित रूप से मानना चाहिए कि सूक्ष्म संस्कार विनष्ट हो गये हैं। आप सुरक्षित हैं। आत्म-विश्लेषण तथा आत्म-निरीक्षण के अभ्यास के लिए धैर्य, संलग्नता, जोंक की भाँति चिपके रहना, अध्यवसाय, लौह-संकल्प, सूक्ष्म-बुद्धि, साहस आदि की आवश्यकता है। परन्तु इसका फल अनमोल है। वह फल है अमृतत्व, परम शान्ति, परमानन्द। इसके लिए आपको काफी मूल्य चुकाना होगा। अत: अपनी साधना करते समय असन्तोष न प्रकट कीजिए। आध्यात्मिक अभ्यास में आपको पूर्ण मन, हृदय, बुद्धि तथा आत्मा को लगाना होगा; तभी त्वरित सफलता सम्भव है।

***स्वामी शिवानन्द***

*शिवानन्द-ज्ञानकोष :*

# क्रोध-दमन-३

## (परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

मन के उद्वेग से आहार का घनिष्ट सम्बन्ध है। दूध, फल, दही, पालक, यव, मूँगफली, मधु, पनीर, छाछ जैसे सात्त्विक आहार लें। गाजर, प्याज, लहसुन, फूलगोभी, मसूर की दाल तथा सहिजन की फली का आहार न लें। उष्ण कड़ी, चटनी, मांस, मदिरा तथा धूम्रपान त्याग दें। क्योंकि धूम्रपान, मांसाहार तथा मद्यपान मन को अशान्त तथा उत्तेजित बनाते हैं; अतः इनका सर्वथा परित्याग कर देना चाहिए। तम्बाकू हृदय-रोग उत्पन्न करता है। यह कैंसर रोग को बढ़ावा देता तथा शरीर-वृद्धि को अवरुद्ध करता है।

वार्तालाप अथवा वाद-विवाद-काल में जब भी क्रोध के फूट पड़ने की आशंका हो, उसी समय अपनी वाणी को रोक दें। तर्क न करें और न उत्तेजनापूर्ण वाद-विवाद तथा परिचर्चा में ही उतरें। सदा मधुर तथा मृदु शब्द बोलने का प्रयास करें। तर्क ठोस हों, पर शब्द मृदु हों; क्योंकि यदि शब्द कठोर हुए तो अवश्य ही कलह उत्पन्न करेंगे। स्वल्प बोलें, मधुर बोलें। विनम्र, सौम्य तथा मृदु बनें और बार-बार विनम्रता तथा मृदुता के सद्गुणों का पोषण करें।

शुद्ध तर्कणा से क्रोध का दमन करें। जब कोई व्यक्ति आपको कुत्ता या गधा कहता है, तो आप क्रोधित क्यों हो जाते हैं? क्या इससे कुत्ते की भाँति आपके चार पैर तथा पूँछ निकल आयी है? इन अपशब्दों का स्वरूप क्या है? क्या ये आकाश में कम्पन मात्र नहीं हैं?

जब आपका सेवक आपको प्रतिदिन की भाँति दूध देने में एक दिन चूक जाता है और आप उस पर क्रोधित होते हैं, तो उस समय आप स्वयं से प्रश्न करें, 'मैं दूध का दास क्यों बनूँ?' इससे क्रोध की वृत्ति तत्काल स्वाभाविक रूप से शान्त हो जायेगी। यदि आप सतर्क तथा विचारशील बने रहेंगे, तो वह अन्य अवसरों पर भी नहीं उत्पन्न होगी। क्रोध करने में चालीस पेशियों को कार्यशील होना होता है, जब कि मुस्कराने के लिए मात्र पन्दरह पेशियों को ही। आप यह अतिरिक्त प्रयास क्यों करते हैं?

यदि आपको क्रोध का दमन करना दुःसाध्य प्रतीत हो, तो उस स्थान को तत्काल छोड़ दें। दूर तक भ्रमण करने चले जायें। शीतल जल पीयें। 'ॐ शान्ति' मन्त्र का एक सौ आठ बार जप करें। इष्टदेव के नाम का जप करें अथवा एक से तीस संख्या तक गणना करें। इससे क्रोध शान्त हो जायेगा।

### आत्म-निग्रह तथा प्रशान्ति

मनुष्य में शुभ और अशुभ दोनों ही गुण साथ-साथ रहते हैं। मानव-प्राणी इन दोनों का मिश्रण है। सभी प्राणियों में सद्गुण तथा दुर्गुण की शक्तियाँ रहती हैं। दुर्गुणों का विरोध तथा सद्गुणों का क्रियात्मक व्यवहार ही मनुष्य को अन्य प्राणियों के ऊपर उठाता है। क्रोध ही दुर्गुण को पापपूर्ण कार्यों में प्रवृत्त करता है। आत्म-संयम दुर्गुणों को नियन्त्रण में रखता है तथा सद्गुणों के व्यवहार के लिए कार्यक्षेत्र प्रदान करता है। इस भाँति जब क्रोध नियन्त्रित किया जाता है, तो दुर्गुण भी नियन्त्रित हो जाता है। सर्वत्र शुभ का प्राबल्य होता है। क्रोध कठोरता, क्रूरता, दुःख, हानि, प्रतिशोध, हिंसा, युद्ध तथा विनाश की अभिव्यक्ति अथवा निर्गमन का मार्ग है। क्रोध के पराभूत होने पर बोध-शक्ति विमल तथा विवेक-शक्ति क्रियाशील बनती है। आप धर्म-अधर्म को चुनने में सक्षम बनते हैं। आप सत्य तथा नीति के संकीर्ण किन्तु सरल मार्ग पर निर्भ्रान्त रूप से अग्रसर होते हैं।

लोभ, क्रोध, स्वार्थ अथवा झुँझलाहट के वश हो कर किसी भी जीवित प्राणी को पीड़ा अथवा व्यथा न पहुँचायें। क्रोध अथवा दुर्भाव को त्याग दें। लड़ने की मनोवृत्ति को तिलांजलि दे डालें। अपने मन को सदा शान्त बनाये रखने का यथाशक्य प्रयास करें।

सभी परिस्थितियों में शान्त तथा अक्षुब्ध बने रहें। दिव्य ज्योति शान्त मन में ही अवतरित होती है। शान्त चित्त वाला साधक ही ध्यान तथा समाधि में प्रवेश कर सकता है। वही निष्काम कर्मयोग की साधना कर सकता है। अविरत तथा कठोर प्रयास द्वारा इस शम-रूपी सद्गुण का बारम्बार पोषण करें। शम एक स्थूल शिला के समान है। उससे क्रोध की तरंगें टकरा तो सकती हैं, किन्तु उसे प्रभावित नहीं कर सकतीं। नित्य शान्त आत्मा अथवा अनादि अनन्त सत्ता का सदा-सर्वदा ध्यान करें जो निर्विकार है। इससे आप इस उत्कृष्ट सद्गुण को शनैः-शनैः प्राप्त करेंगे।

भलाई के बदले भलाई अथवा बुराई के बदले बुराई करना सरल है; किन्तु बुराई के बदले भलाई करना दुष्कर है और श्रेष्ठ भी। बुराई का अधोगामी मार्ग बहुत ही सुगम है; किन्तु भलाई का पथ अति-दुर्गम, कण्टकाकीर्ण तथा प्रपाती है। जो व्यक्ति बुराई के बदले भलाई करने के मनोबल तथा ज्ञान से सम्पन्न हैं, वे धन्य हैं। वे इस भूलोक में साक्षात् देवता हैं। ***(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)***

## पूर्णता के लिए संग्राम

निश्चित उद्देश्य को रख कर जीवन बिताइए। निरुद्देश्य न भटकिए। निश्चित लक्ष्य रख कर चलिए। स्थिरतापूर्वक ज्ञान-गिरि के ऊपर चढ़िए तथा अमृतत्व के मधुर धाम की चोटी, ब्रह्म को प्राप्त कीजिए।

आध्यात्मिक मार्ग में बारम्बार विफलताएँ होती हैं। सतत प्रयास, अनवरत सावधानी तथा अडिग संलग्नता की आवश्यकता है।

जब हृदय की ग्रन्थियाँ धीरे-धीरे ढीली पड़ जाती हैं, जब वासना क्षीण पड़ जाती है, जब कर्म के बन्धन ढीले पड़ जाते हैं, जब अज्ञान का क्षय होता है, जब दुर्बलता दूर हो जाती है, तब आप अधिकाधिक शान्त, सबल तथा निर्मल बनते हैं। आप अन्दर से अधिकाधिक प्रकाश प्राप्त करेंगे। आप अधिकाधिक दिव्य बनते जायेंगे।

निम्न प्रकृति को शुद्ध बनाना कठिन है, धारणा तथा ध्यान का अभ्यास करना कठिन है; परन्तु सावधानी, संलग्नता, सतत अभ्यास तथा दृढ़ संकल्प से सारी कठिनाइयाँ दूर हो जायेंगी और मार्ग सरल, सुखद एवं आकर्षक हो जायेगा।

वीरतापूर्वक मन के साथ संग्राम कीजिए। आगे बढ़ते जाइए। हे आध्यात्मिक वीर! अविचल हृदय से युद्ध करते जाइए। अभी संग्राम कीजिए। साहसी बनिए। अपने संग्राम के अन्त में आप नित्य सुख के असीम साम्राज्य को प्राप्त करेंगे।

अनवरत प्रयास कीजिए। निराश न बनिए। मार्ग पर ज्योति है। सभी की सेवा कीजिए। शान्त बनिए। सत्य से प्रेम कीजिए। नियमित ध्यान कीजिए। आप शीघ्र ही परम शान्ति एवं सुख को प्राप्त करेंगे।

सत्य की एक झलक भी प्राप्त कर लेने पर आपका सारा जीवन ही परिवर्तित हो जायेगा। आपका हृदय नया होगा। आपकी दृष्टि नयी होगी। आपके सारे व्यक्तित्व में आध्यात्मिक प्रवाह का संचार होगा। आपके ऊपर आध्यात्मिक तरंगें आलोकित होंगी। यह अवस्था अनिर्वचनीय है। इसका वर्णन करने के लिए कोई शब्द नहीं है। आन्तरिक अनुभव का वर्णन करने के लिए कोई भाषा नहीं है।

***स्वामी शिवानन्द***

*जातक कथाएँ :*

# उनकी अनदेखी न करना

## (स्वामी रामराज्यम्)

**बच्चो, इस अंक में तुम पढ़ोगे एक जातक कथा। जातक का अर्थ हैह्लभगवान् बुद्ध के पूर्वजन्म। यह भगवान् बुद्ध के किसी एक पूर्वजन्म की कथा है। अपने पूर्वजन्मों में भगवान् बुद्ध त्याग, सेवा, करुणा, प्रेम आदि से परिपूरित अनेकानेक सत्कर्म किया करते थे। तब वह बोधिसत्त्व के नाम से जाने जाते थे (वह अपने माता-पिता द्वारा दिये गये नामों से भी जाने जाते थे)। 'बोधि' शब्द का अर्थ होता हैह्लबुद्धत्व। बुद्धत्व का अर्थ हैह्लजागरूक यानी ज्ञानी होने की अवस्था। 'सत्त्व' का अर्थ हैह्लप्राणी। इस प्रकार 'बोधिसत्त्व' का अर्थ हुआह्लबुद्धत्व की प्राप्ति के लिए प्रयत्न करने वाला प्राणी। अनेकानेक सत्कर्म करते रहने के कारण बोधिसत्त्व अपने अन्तिम जन्म में बुद्धत्व को प्राप्त हो कर बुद्ध कहलाये।**

**इस कहानी को पढ़ कर तुम बोधिसत्त्व की तरह सत्कर्म करने में रत हो जाना। फिर, तुम भी बुद्धत्व को प्राप्त हो कर अज्ञान, लोभ, मोह आदि की निद्रा से जाग जाओगे और दूसरों को भी जगाओगे।**

अपने एक जन्म में भगवान् बुद्ध शक्र (देवताओं के अधिपति इन्द्र) हुए। उनके अनेकानेक सद्गुणों के कारण उनकी कीर्ति स्वर्ग तथा पृथ्वी लोक में चारों ओर फैलने लगी। उनके आश्रय में स्वर्ग की लक्ष्मी दिन दूनी रात चौगुनी बढ़ने लगी।

दैत्य उनकी कीर्ति तथा लक्ष्मी की वृद्धि को सह न सके। एक दिन देवताओं के साथ युद्ध करने के लिए वे अपनी विशाल सेना के साथ आ गये।

यद्यपि शक्र शान्तिप्रिय राजा थे परन्तु दैत्यों के इस कुकृत्य से प्रजा दु:खी न हो, इस कारण वह अपनी देवसेना के साथ युद्धक्षेत्र में कूद पड़े।

घोर युद्ध प्रारम्भ हो गया। दुर्भाग्य से युद्ध की परिस्थितियाँ देवताओं के अनुकूल नहीं थीं। दैत्यों की तलवारों और तीरों की मार से तिलमिला कर देवसेना भाग चली। कुछ देर तक शक्र अकेले ही वीरतापूर्वक दैत्यों की सेना का सामना करते रहे। लेकिन अकेले वह कब तक युद्ध करते! उन्होंने अपने सारथि को रथ घुमा कर वापस लौटने का आदेश दिया। रथ पर बैठ हुए शक्र ने दूर से देखा सेमल के एक वृक्ष को। वृक्ष के निकट पहुँचने पर उन्हें मार्ग के ऊपर फैली हुई (उस वृक्ष की) एक बड़ी डाल पर एक घोंसला दिखायी पड़ा। उन्हें यह समझते देर न लगी कि थोड़ी ही देर में रथ के ऊपरी भाग से टकरा कर घोंसला नष्ट हो जायेगा और इसके साथ ही मर जायेंगे घोंसले के अन्दर बैठे हुए पक्षी-शावक।

वह शीघ्रता से बोल पड़ेह्ल''सारथि! देख रहे हो सामने यह घोंसला? रथ को लौटा कर दूसरे मार्ग से ले चलो, नहीं तो यह रथ से टकरा कर नष्ट हो जायेगा।''

सारथि ने कहाह्ल''अब लौटने का समय नहीं है। दैत्यों की सेना हमारा पीछा कर रही है।''

शक्र बोलेह्ल''मेरे लिए अपने रथ से इस घोंसले को नष्ट होने देने के बजाय दैत्यों के हाथों मर जाना अच्छा है।

क्या मैं अपने जीवित रहते निरीह शावकों को मरते देखूँ? सारथि! इन शावकों की जीवन-रक्षा की खातिर मुझे मर जाने दो। लौटो, जल्दी लौटो।''

सारथि ने रथ वापस लौटाया।

दैत्यों को यह आशा न थी कि अकेला शक्र हम लोगों की ओर लौट पड़ेगा। उन्होंने सोचाह्वह्वअपनी सेना के तितर-बितर होने के बाद भी शक्र का युद्धक्षेत्र की ओर लौटना कोई साधारण बात नहीं है। अवश्य ही इसमें उसकी कोई अचूक चाल छिपी है। हम उसके पराक्रम को देख चुके हैं। अब वह हमें अवश्य ही पराजित कर देगा। भय से दैत्य पीछे की ओर भागने लगे। भागती हुई दैत्यसेना को देख कर देवसेना का मनोबल बढ़ गया और वे वापस लौट कर दैत्यसेना पर टूट पड़े।

बच्चो! सज्जन पुरुष अपने प्राणों को संकट में डाल कर भी सत्कर्म करने से पीछे नहीं हटते। शक्र ने शत्रुओं के हाथों मारे जाने का खतरा उठा कर भी उन पक्षी-शावकों की प्राण-रक्षा की। तुम भी उन शावकों की तरह असहाय और अन्य दु:खी और निर्बल प्राणियों की अनदेखी न करना। उनके कल्याण के लिए जो-कुछ बन पड़े, वह करनाह्वह्वचाहे जितनी विकट परिस्थितियों का सामना तुम्हें करना पड़े।

## प्रार्थना : भगवान् के साथ स्वयं को जोड़ने का साधन

परिपूर्ण आनन्द से स्वयं को संयुक्त करने का एक ढंग हैह्वह्वप्रार्थना! जप, स्मरण, ध्यान, चिन्तन, आत्म-चिन्तन, भगवद्-चिन्तन इत्यादि समस्त ऐसे ही अन्य साधनों में से प्रार्थना मन और हृदय के द्वारा भगवान् के साथ स्वयं को जोड़ने का एक अत्यन्त प्रभावशाली साधन है। प्रार्थना में किसी तर्क और युक्ति का आश्रय नहीं लिया जाता। यह तो भावनाओं और हृदय की समुचित अन्तरंग शक्ति के द्वारा भगवान् की ओर उन्मुख होने का प्रयास होता है।

'प्रार्थना की शक्ति' की आन्तरिक संरचना क्या है? सामान्य अर्थों में यह परमात्मा के साथ सम्बन्ध है जो कि मन को अपना स्वभाव बदल कर धीरे-धीरे रूपान्तरित होने के प्रशिक्षण की प्रक्रिया है। साररूप में प्रार्थना दिव्यता के साथ सम्बन्ध स्थापित करके उसे बनाये रखने की प्रक्रिया है। यही तथ्य प्रार्थना की शक्ति, प्रार्थना की क्षमता और प्रार्थना के प्रभाव को स्पष्ट करता है। प्रार्थना हमारा सम्बन्ध उस दिव्यता के साथ जोड़ देती है जो कि हमारे दु:खों के साथ के सतत सम्बन्ध को समाप्त करने का एकमात्र उपाय है।

शिवाजी के महान् गुरु समर्थ रामदास ने उन्हें सदा इस प्रकार प्रार्थना करने की शिक्षा दीह्वह्व''हे गुणवन्त, हे अनन्त, मुझे सदा-सर्वदा तुझसे ही योग, मिलन, एकरूपता हो। तेरे कार्य करते ही, तेरी भक्ति करते ही मेरी देह का अन्त हो। हे रघुनाथ, अब मेरी यही याचना है कि तू मेरी उपेक्षा न करना। हे दया-निधान, हे करुणा-सागर, तुम मेरे हृदय के स्वामी, मेरे जीवन के मालिक हो। मेरी इस एकमात्र प्रार्थना को ठुकराना मत!''

अत: भगवान् से एक ही प्रार्थना करेंह्वह्व''हे भगवान्! मुझ पर कृपा करें कि मैं इसके प्रति सजग रहना कभी न भूलूँ कि मैं केवल आपमें ही रहता, चलता-फिरता हूँ, मेरा अस्तित्व केवल आप ही से है। मुझे यही वर दें कि मैं इस सत्य के प्रति सदा सचेत और जागरूक रहूँ। मेरा प्रत्येक श्वास इसी के प्रकाश की जागृति में रहे! मैं केवल आपके लिए रहूँ, आपके लिए जियूँ, आपके लिए हर कार्य करूँ, अपना समस्त जीवन और जीवन का हर कार्य आपको ही समर्पित करूँ।'' इस प्रकार हम अपने मन, अपने हृदय से प्रार्थना करते हुए भगवान् के साथ निरन्तर संयुक्त रहें, सतत योग में स्थिर रहें!

*स्वामी चिदानन्द*

# परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज की सांस्कृतिक यात्रा

तेलंगाना के भक्तों के प्रेमपूर्ण आमन्त्रण पर, डी एल एस मुख्यालय के महासचिव, परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज १२ से १८ जून २०१५ तक तेलंगाना की सांस्कृतिक यात्रा पर गये।

श्री स्वामी सत्यव्रतानन्द जी के स्नेहपूर्ण आग्रह पर श्री स्वामी जी महाराज १४ जून २०१५ को 'स्वामी चिदानन्द वानप्रस्थ आश्रम' के अर्ध निर्मित भवन में आयोजित किये जाने वाले श्री लक्ष्मी गणपति यज्ञ एवं विशेष सत्संग में सम्मिलित होने के लिए भोंगीरपल्लै गाँव, शबद मण्डल, रंगा रेड्डी जिला, आन्ध्र प्रदेश पहुँचे। श्री स्वामी जी महाराज ने वहाँ उपस्थित भक्तों को आशीर्वचन दिये तथा भवन निर्माण का कार्य सफलतापूर्वक पूर्ण होने के लिए प्रार्थना की।

तेलंगाना राज्य में स्वामी चिदानन्द जन्म शताब्दी महोत्सव के मंगलाचरण के रूप में, डी एल एस करीमनगर शाखा ने गीता मन्दिर मठम् में १४ से २० जून २०१५ तक श्री आचार्य कसिरेड्डी वेंकट रेड्डी जी द्वारा श्रीमद्भागवत सप्ताह तथा श्री रंगनाथ रामायणम् का आयोजन किया था। डी एल एस करीमनगर शाखा के भक्तों के अनुरोध पर श्री स्वामी जी महाराज ने १४ जून को कार्यक्रम का उद्घाटन किया तथा अपने प्रेरणाप्रद प्रवचनों द्वारा भक्तों को आशीर्वादित किया।

उसके उपरान्त श्री स्वामी जी डी एल एस सिरपुर, कागजनगर शाखा द्वारा स्वामी चिदानन्द जन्म शताब्दी महोत्सव से सम्बन्धित आयोजित किये गये विशेष कार्यक्रमोंमें भाग लेने के लिए १५, १६ जून २०१५ को सिरपुर पहुँचे। श्री स्वामी जी महाराज ने दोनों दिन आशीर्वचन दिये। श्री स्वामी जी महाराज ने शाखा परिसर में निर्मित किये जाने वाले छोटे से शिव मन्दिर के लिए भूमिपूजन भी सम्पन्न किया। श्री स्वामी जी महाराज १८ जून २०१५ को मुख्यालय आश्रम पहुँचे।

## गुरु की आवश्यकता

ध्यान की साधना में गुरु या पथ-प्रदर्शक के समान महत्त्वपूर्ण अन्य कोई नहीं है। ऐसा मत सोचिए कि अपनी तर्क-बुद्धि के बल पर आप भविष्य में उत्पन्न होने वाली समस्त कठिनाइयों को भली प्रकार समझ लेंगे। किसी भी व्यक्ति को भविष्य का सम्पूर्ण ज्ञान नहीं होता। मील-भर चल चुकने के पश्चात् भी आगे के मार्ग की कठिनाइयों का पता नहीं चल पाता। एक अच्छा गुरु ही यह बता सकता है कि ध्यानाभ्यास के मार्ग में आप कहाँ हैं, कितना आगे बढ़ चुके हैं और शेष यात्रा किन-किन परिस्थितियों में पूरी की जायेगी।

***स्वामी कृष्णानन्द***

# 'शिवानन्द होम' द्वारा सेवा

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

त्याग दिया जाना अर्थात् परित्यक्तता, मात्र एक ऐसी घटना नहीं है जो किसी के जीवन में संयोगवश घट जाती हो। यह एक जीवन-परिवर्तनकारी दु:खद घटना है। यह व्यक्ति का पूरा जीवन पलट कर रख देती है। जो कुछ अब तक उसका था, उस सबका यह एक अन्त तथा अब पूरी तरह से एक नये और अज्ञात जीवन का आरम्भ है। व्यक्ति से वह सब कुछह्लह्लजो उसका अपना था, अपना सब कुछ थाह्लह्लकठोरतापूर्वक छीन लिया जाता है, उसे सुरक्षा से, अभयता और निश्चिन्तता से वंचित कर दिया जाता है और उसे एकाकी, खाली हाथ एवं अनावृत छोड़ दिया जाता है। ऐसा व्यक्ति केवल सदा के लिए सबसे अलग-थलग करके एक ओर एकाकी छोड़ ही नहीं दिया गया होता, बल्कि अब उसमें किसी को कोई रुचि अथवा अपनत्व भी नहीं रहता। और प्रत्येक की अपने प्रति ऐसी उपेक्षापूर्ण दृष्टि, क्रोध से भी कहीं अधिक कष्टप्रद होती है। यह तो ऐसे है, मानो उस व्यक्ति का होना न होना किसी के लिए कोई अर्थ ही नहीं रखता। इस तरह की भावना उस व्यक्ति पर बहुत भीतर तक प्रभाव डालती है और स्वयं अपने प्रति ही वह बहुत बुरा और दु:खद महसूस करने लगता है तथा अपने जीवन के प्रति पूर्णतया निराश हो कर जीने की चाह ही समाप्तप्राय समझता है। परित्यक्तता प्रेम की ही समाप्ति के समान है।

'शिवानन्द होम' के अधिकांश रोगी परित्यक्तता की इस स्थिति में से निकले हुए हैं। प्राय: 'होम' में प्रवेश के समय वह शारीरिक रूप से रोगी और बहुधा चोटें भी लगी हुई अवस्था में होते हैं और कुछ समय के बाद उनके स्वास्थ्य में सुधार होने लगता है, वह साफ-सुथरे और स्वस्थ दिखायी देने लगते हैं। किन्तु त्याग दिये जाने, छोड़ दिये जाने का जो अदृश्य और तीक्ष्ण घाव अन्तरतम तक गहरे उतर गया होता है, वह कभी भी, किसी छोटी-सी बात से ही भड़क सकता है। यह विशेष रूप से महिला रोगियों में अधिक होता है, जो कि अपने-अपने भीतर कटु या मधुर अनुभव समेटे हुए होती हैं और प्रत्येक महिला अपने ही ढंग से उसके साथ सामंजस्य बिठाने का प्रयत्न कर रही होती है। इन सबकी स्मृतियों को जीवन में स्थान देना, उनकी यादोंह्लको सँजोये रखने देना, और उन्हें घर-परिवार का सुरक्षित एवं स्नेहिल वातावरण देते हुए दूसरे साथियों के साथ अपनत्वपूर्ण ताल-मेल स्थापित करवानाह्लह्लयह एक प्रारम्भिक विनम्र प्रयास रहता है। 'परित्यक्तता' जीवन की समस्या है, एक चुनौती है जिसका सामना करना है, एक खोया हुआ प्यार है, जिसे फिर से खोजना है। गुरुदेव ने अपनी करुणापूरित विशाल बाहें उनकी तरफ, और हम सबकी ओर फैलायी हुई हैं, हम सभीह्लह्लजो थके हुए हैं, गहन मानसिक बोझ से लदे हुए हैंह्लह्लहमें 'वह' अवसर प्रदान करते हैं कि हम वापस पलट कर देखें और अपने जीवन को परिवर्तित कर लें 'त्याग दें और जुड़ जायें।' पुरानी आसक्तियों को त्याग कर स्वयं को क्षमा के साथ जोड़ दें, आशाओं के साथ, प्रेम और शान्ति के साथ जोड़ दें।

ॐ श्री सद्गुरुदेवाय नम:!

*''हम सब नाम-रूपों में तुम्हारा दर्शन करें। तुम्हारी अर्चना के ही रूप में इन नाम-रूपों की सेवा करें। सदा तुम्हारा ही स्मरण करें। सदा तुम्हारी ही महिमा का गान करें। तुम्हारा ही कलिकल्मषहारी नाम हमारे अधर-पुट पर हो। हम सदा तुममें ही निवास करें।''* ***(स्वामी शिवानन्द)***

* * *

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

पावन गुरुपूर्णिमा महोत्सव द डिवाइन लाइफ सोसायटी के मुख्यालय 'शिवानन्द आश्रम, शिवानन्दनगर' में **३१ जुलाई २०१५** को आयोजित किया जायेगा। गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का **५२ वाँ** पावन पुण्यतिथि आराधना महोत्सव **८ अगस्त २०१५** को आयोजित किया जायेगा।

उक्त दो पावन महोत्सवों के बीच की अवधि में 'साधना–सप्ताह' नामक एक आध्यात्मिक सम्मेलन का आयोजन किया जायेगा। **१ से ७ अगस्त** तक लगातार सात दिनों तक चलने वाले इस सम्मेलन में प्रतिदिन कार्यक्रम आयोजित किये जायेंगे।

उपर्युक्त कार्यक्रमों में भाग लेने के इच्छुक भक्तों से निवेदन है कि वे अपने साथ आने वाले व्यक्तियों की संख्या आदि से सम्बन्धित पूर्ण विवरण से हमें पत्र द्वारा सूचित कर दें। यह विवरण हमें **१५ जुलाई २०१५** से पूर्व प्राप्त हो जाना चाहिए।

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

यह कार्यक्रम वर्षा–ऋतु में होगा। उन दिनों इस क्षेत्र में घनघोर वृष्टि की सम्भावना रहती है। इस प्रकार जो भक्त जन इस सम्मेलन में सम्मिलित होने के लिए आ रहे हैं, उन्हें ऋतु के अनुकूल आवश्यक सामानह्वह्वजैसे छाता, टार्च तथा ऐसी ही अन्य वस्तुओंह्वह्वके साथ आना चाहिए।

महोत्सव के अवसर पर आश्रम में आवासीय स्थान की कमी पड़ जाने के कारण हमें निकट के आश्रमों में स्थान प्राप्त करना होता है। आशा है, अतिथि गण इन कठिनाइयों को सहन करते हुए इस व्यवस्था के साथ प्रेमपूर्वक समझौता (adjust) करेंगे। भक्त साधकों से विनम्र प्रार्थना है कि इस कार्यक्रम से एक या दो दिन पहले ही आयें तथा कार्यक्रम की समाप्ति के बाद भी एक या दो दिन से अधिक ठहरने का समय न बढ़ायें।

हम सबको गुरुदेव की कृपा प्राप्त हो!

शिवानन्दनगर, उत्तराखण्ड
१ मई २०१५

**ह्वह्वद डिवाइन लाइफ सोसायटी**

# सूचना

## स्वामी चिदानन्द जन्म शताब्दी महोत्सव–ओडिशा राज्य
## (श्री जगन्नाथ–धाम, पुरी–ओडिशा में २४ से २७ सितम्बर २०१५ तक)

परम पूज्य सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की असीम कृपा से, परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की जन्म शताब्दी के पावन अवसर पर 'स्वामी चिदानन्द जन्म शताब्दी महोत्सव' के तत्त्वावधान में **'स्वामी चिदानन्द जन्म शतवार्षिकी समिति, ओडिशा'** २४ से २७ सितम्बर २०१५ तक, श्री जगन्नाथ–धाम, पुरी, ओडिशा में राज्य स्तरीय महोत्सव मनायेगी। यह परम पावन महोत्सव ओडिशा राज्य की द डिवाइन लाइफ सोसायटी की सभी शाखाओं के सक्रिय सहयोग से आयोजित किया जायेगा। द डिवाइन लाइफ सोसायटी के सम्माननीय सन्त, अन्य आध्यात्मिक संस्थाओं के सन्त तथा प्रतिष्ठित विद्वान् एवं महानुभाव इस महोत्सव को सुशोभित करेंगे। द डिवाइन लाइफ सोसायटी के सदस्य, 'परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज' की पावन स्मृति में मनाये जाने वाले इस महोत्सव में सम्मिलित होने के लिए सादर आमन्त्रित हैं। महोत्सव के सभी सत्र समस्त जन–साधारण के लिए खुले रहेंगे।

'शतवार्षिकी समिति (ओडिशा)' प्रतिनिधियों के लिए आवास–स्थान, भोजन तथा महोत्सव–स्थल में बैठने के लिए विशेष स्थान की व्यवस्था करेगी। द डिवाइन लाइफ सोसायटी के जो सदस्य, प्रतिनिधि के रूप में अपना नामांकन करना चाहते हैं, वह ७००/– रुपये प्रति व्यक्ति 'प्रतिनिधि शुल्क' सहित, तथा फार्म में दिये गये आवास शुल्क के अनुसार, उससे सम्बन्धित धनराशि सहित अपेक्षित फार्म भर कर भेज सकते हैं। नामांकन फार्म निम्नलिखित समिति कार्यालय से प्राप्त किये जा सकते हैं। सुविधाजनक एवं उपयुक्त आवास स्थानों की अल्पता के कारण प्रतिनिधियोंह्वकी संख्या ५५०० व्यक्तियों तक सीमित कर दी गयी है। प्रथम नामांकन पत्र पहुँच जाने वाले व्यक्तियों को वरीयता दी जायेगी तथा जैसे ही निश्चित संख्या तक नामांकन पूर्ण हो जायेंगे, नामांकन करना बन्द कर दिया जायेगा। नामांकन की अन्तिम तिथि १५ अगस्त २०१५ निश्चित की गयी है। नामांकन के लिए विधिवत् भरे हुए 'फार्म' के साथ 'डिमांड ड्राफ्ट'/ 'एकाउंट पेयी चैक' **''स्वामी चिदानन्द जन्म शतवार्षिकी समिति, ओडिशा''** के नाम पर, प्रतिनिधि शुल्क एवं आवासीय शुल्क सहित निम्नलिखित पते पर भेजें :

''स्वामी चिदानन्द जन्म शतवार्षिकी समिति, ओडिशा,
शिवानन्द सांस्कृतिक केन्द्र, अशोक नगर, भुवनेश्वर, ओडिशा–७५१ ००९''

नामांकन पत्र 'ई–मेल' से भेजने के लिए फार्म की स्कैन्ड कापी (हस्ताक्षर सहित विधिवत् भरे हुए) समिति के 'ई–मेल' पते swamichidananda100@gmail.com पर भेजें।

*अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क–सूत्र :*

१. श्री जय चन्द्र नायक
(महासचिव, शतवार्षिकी समिति, ओडिशा) मो. ०९४३८८४९०४९

२. श्री बिप्र चरण पात्र
(उपाध्यक्ष, समन्वयन, शतवार्षिकी समिति, ओडिशा) मो. ०९४३७०७८०४१ □ □ □

# तमिलनाडु राज्य डिवाइन लाइफ सोसायटी
## आध्यात्मिक सम्मेलन–२०१५

परम पूज्य सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की अपार कृपा से, परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के जन्म शताब्दी महोत्सव के तत्त्वावधान में, तमिलनाडु राज्य डिवाइन लाइफ सोसायटी ११ से १३ दिसम्बर २०१५ तक 'स्वामी शिवानन्द सैंटेनरी चैरिटेबल हॉस्पिटल, पत्तमडै, डिस्ट्रिक्ट तिरुनलवेली, तमिलनाडु' के परिसर में एक आध्यात्मिक सम्मेलन आयोजित कर रही है।

मुख्यालय आश्रम के वरिष्ठ सन्त तथा अन्य संस्थाओं के विद्वान् इस सम्मेलन में भाग लेते हुए श्रोताओं को आशीर्वादित करेंगे। तमिलनाडु की सभी शाखाओं के भक्त, आध्यात्मिक ज्ञान के प्रचार एवं प्रसार हेतु किये जा रहे इस सम्मेलन में सम्मिलित होने के लिए सादर आमन्त्रित हैं।

सम्मेलन का प्रतिनिधि शुल्क प्रत्येक व्यक्ति का रु. ५००/– भोजन एवं आवास सहित है, जो कि 'द तमिलनाडु स्टेट डिवाइन लाइफ सोसायटी कॉन्फ्रेंसह्न२०१५' के नाम पर डी डी/चैक द्वारा भेजे जा सकते हैं। १२ वर्ष से कम आयु के बच्चों का कोई शुल्क नहीं है।

नामांकन की अन्तिम तिथि १५–१०–२०१५ है। प्रतिनिधि शुल्क तथा नामांकन पत्र भेजने के लिए पता :

श्री एम. एल. शर्मा,
स्वामी शिवानन्द सैंटेनरी चैरिटेबल हॉस्पिटल,
कालाकाड रोड,
पत्तमडै,
डिस्ट्रिक्ट तिरुनलवेली, तमिलनाडुह्वह्व६२७ ४५३

*नामांकन एवं अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क सूत्र :*

१. श्री स्वामी शिवानन्द सुन्दरानन्द, अध्यक्ष ०४५२–२६२ ४२६५, ०९८९–४७४ ५२४०
२. श्री एम. एल. शर्मा, प्रधान ०९३६–०६४ ५८६१
३. श्री के. अरुमुगम, सचिव ०९४८–६१८ १०७४
४. श्री एन. अरुणाचलम, कोषाध्यक्ष ०९४४–६३१ ०७६९

ई–मेल पता : dlspattamadai@gmail.com

# डी एल एस शाखाओं के प्रतिवेदन

## भारतीय शाखाएँ

**अम्बाला (हरियाणा):** अप्रैल, मई २०१५ में प्रत्येक रविवार एवं गुरुवार को नियमित सत्संग चलते रहे। ३ और २८ मई को विशेष सत्संग हुए। ७ मई को श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज के जन्म दिवस पर कीर्तन तथा बाद में प्रसाद सेवन सहित विशेष सत्संग किया गया। नि:शुल्क जल सेवा तथा होमियोपैथी सेवा पूर्ववत् चलती रहीं।

**आंकोली (ओडिशा):** रविवारों और गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग तथा मातृ सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। ५ अप्रैल से ४ मई तक शाखा द्वारा रामचरितमानस का पारायण तथा प्रवचनों का आयोजन किया गया। रघुनाथ मन्दिर में श्री हनुमान जयन्ती और श्री रामनवमी मनायी गयी।

**बंगलूरु (कर्नाटक):** शाखा द्वारा रविवारों और गुरुवारों को भजन, कीर्तन, पादुका पूजा, गुरुदेव की पुस्तकों में से स्वाध्याय तथा नि:शुल्क साहित्य वितरण किया गया। शुक्रवारों को देवी पूजा, ललितासहस्रनाम तथा विष्णुसहस्रनाम पाठ हुआ। १७ को अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन किया गया। श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के जन्म शताब्दी महोत्सव के अंग के रूप में भजन तथा भगवद्गीता अध्याय २ पर प्रवचन, उसके बाद ऑडियो वीजुअल कार्यक्रम तथा अन्त में मंगल आरती एवं प्रसाद वितरण सहित समाप्ति की गयी।

**बरबिल (ओडिशा):** गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग (५), सोमवार को चल सत्संग (४) मई मास में किये गये। शिवानन्द धर्मार्थ डिस्पेंसरी द्वारा ४४४ रोगियों का उपचार, २४ को साधना दिवस तथा प्रत्येक रविवार को बाल विहार कक्षाएँ की गयीं।

**बेल्लारि (कर्नाटक):** शाखा द्वारा सभी रविवारों को सत्संग तथा दैनिक पूजा पूर्ववत् चलती रही। २५ अप्रैल को श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज का जन्मदिवस सत्संग एवं अर्चना सहित मंगलारती करके मनाया गया।

**बेलागुंठा (ओडिशा):** दैनिक प्रार्थना, ध्यान, चल सत्संग गुरुवार को तथा साप्ताहिक सत्संग रविवार को; प्रत्येक संक्रान्ति को साधना दिवस तथा प्रत्येक ८ को पादुका पूजा शाखा की नियमित गतिविधियाँ रहीं और एक विशेष सत्संग माँ ब्राह्मनीदेवी के देवी पीठ में किया गया।

**ब्रह्मपुर (ओडिशा):** शाखा द्वारा गुरुवारों को सत्संग, ८ एवं २४ को पादुका पूजा तथा एकादशियों को गीता पाठ चलता रहा। श्री रामनवमी को वरिष्ठ भक्तों द्वारा पारायण तथा प्रवचन हुए। शाखा के एक वरिष्ठ भक्त द्वारा राजकीय इंजीनियरिंग कॉलेज में कक्षाएँ लेते हुए विद्यार्थियों को प्रेरणा देने, दिव्य जीवन के महत्त्व पर बल देने तथा ज्ञान प्रसाद वितरित करने का कार्य चल रहा है। तृतीय रविवार को साधना दिवस तथा वृद्धाश्रम में सेवा की गयी।

**भुज (गुजरात):** शाखा की नियमित गतिविधियाँ चलती रहीं, भुज महिला मण्डल द्वारा २ मई को दिव्य जीवन पर एक गोष्ठी का आयोजन तथा ९ जून को श्री स्वामी रत्नाकर जी द्वारा गीता माहात्म्यम् पर प्रवचन हुआ।

**बुगुडा (ओडिशा):** गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग, रविवार को मातृ सत्संग ८ और २४ को श्री गुरुपादुका पूजा, दूसरे और चौथे शनिवार को चल सत्संग तथा जल सेवा एवं नारायण सेवा, शाखा नियमित गतिविधियाँ पूर्ववत् चलती रहीं।

**छत्रपुर-गंजाम (ओडिशा):** अप्रैल मास में शाखा द्वारा नियमित सत्संग तथा विशेष सत्संग भिन्न-भिन्न स्थानों में चलते रहे, ८ और २४ को पादुका पूजा सहित मासिक कार्यक्रम हुए; १४ अप्रैल को महाविसुव संक्रान्ति तथा श्री हनुमान जयन्ती पर सुन्दरकाण्ड पारायण तथा हनुमान चालीसा (१०८) पाठ सहित मनाये गये; श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के जन्म शताब्दी महोत्सव के कार्यक्रमों के अन्तर्गत शाखा द्वारा सुन्दरकाण्ड के ७६ बार पारायण किये गये।

**दिगपहंडी (ओडिशा):** नियमित गतिविधियों के अतिरिक्त शाखा द्वारा संक्रान्ति और साधना दिवस, पादुका पूजा एवं हनुमान चालीसा पारायण सहित मनाये गये। १६ अप्रैल को एक भक्त के निवास पर चल सत्संग तथा विश्व-शान्ति हेतु शाखा द्वारा हवन किया गया।

**जयपुर (ओडिशा):** दैनिक कार्यक्रम तथा रविवार एवं गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग; ८ को हवन और पूजा तथा द्वादशाक्षर मन्त्र जप सहित यज्ञ; श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की जयन्ती पर प्रार्थना, पादुका पूजा, आरती और प्रसाद सेवन सहित विशेष सत्संग हुआ। कोरापुर जिला होमियोपैथी डिस्पेंसरी द्वारा ६०० रोगियों का उपचार किया गया।

**कानपुर (उत्तर प्रदेश):** नियमित गतिविधियाँ पूर्ववत् चलती रहीं, १७ मई को विशेष सत्संग में रामायण पाठ, भगवद्गीता पाठ, हनुमान चालीसा पाठ, आरती एवं प्रसाद वितरण किया गया। श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के जन्म शताब्दी महोत्सव के अन्तर्गत शाखा द्वारा अयोध्या जी में अखण्ड मानस पाठ किया गया।

**खातिगुडा (ओडिशा):** गुरुवार को शाखा द्वारा साप्ताहिक सत्संग श्री गुरु पादुका पूजा सहित; १९ को हनुमान चालीसा पाठ सहित हनुमान जयन्ती तथा २६ अप्रैल को पादुका पूजा, प्रवचन तथा नारायण सेवा सहित श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की जयन्ती मनायी गयी।

**खुर्जा (ओडिशा):** स्वाध्याय एवं भजनों सहित शाखा द्वारा सत्संग; एकादशियों को मातृ सत्संग; पुरुषों के लिए प्रात: तथा महिलाओं के लिए सायंकालीन योग-कक्षाओं का संचालन, रविवारों को पुरुषों के लिए ध्यानयोग तथा नि:शुल्क साहित्य वितरण एवं रोगियों को होमियोपैथी औषधियों द्वारा नि:शुल्क चिकित्सा, शाखा की नियमित गतिविधियाँ रहीं।

**लाँजीपल्ली महिला शाखा (ओडिशा):** अर्चना, भगवद्गीता पाठ इत्यादि सहित दैनिक सत्संग, तथा साप्ताहिक एवं चल सत्संग शाखा द्वारा पूर्ववत् चलते रहे; शाखा का १३ वाँ स्थापना दिवस प्रवचनों, १०० निर्धनों के लिए नारायण सेवा सहित मनाया गया। महाविसुव संक्रान्ति एवं महावीर जयन्ती को हनुमान चालीसा (१०८ बार) पाठ, सुन्दरकाण्ड पाठ तथा प्रसाद सेवन हुआ। पेयजल सेवा चलती रही।

**माधवपत्तनम् (आन्ध्र प्रदेश):** शाखा द्वारा भजन, ध्यान, पारायण, प्रवचन और नारायण सेवा सहित दैनिक सत्संग के कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। हैदराबाद के श्री स्वामी तत्त्वविदानन्द जी महाराज ने विद्यार्थियों के लिए 'आध्यात्मिक एवं नैतिक जीवन-शैली' सम्बन्धी कक्षाएँ आरम्भ कीं। श्रीमती साई लक्ष्मी ने अर्थ सहित भगवद्गीता पाठ की प्रशिक्षण कक्षाओं का संचालन किया।

**मोयरंग (मणिपुर):** फरवरी और मार्च में दैनिक सत्संग चलते रहे। महाशिवरात्रि को ॐ नम: शिवाय का जप तथा होली पर सांस्कृतिक कार्यक्रम शाखा द्वारा किये गये।

**नयागढ़ (ओडिशा):** प्रत्येक बुधवार को साप्ताहिक सत्संग चलता रहा। १२ अप्रैल को साधना दिवस, हनुमान जयन्ती को हनुमान चालीसा (१०८ बार), १७ से २५ अप्रैल तक रामचरितमानस पारायण हुआ। यह सभी कार्यक्रम श्री स्वामी धर्मप्रकाशानन्द जी महाराज के निर्देशन में किये गये।

**पुरी (ओडिशा):** शाखा द्वारा गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग चलते रहे। १५ और १९ को हनुमान जयन्ती एवं एकादशी को विष्णुसहस्रनाम पारायण, हनुमान चालीसा किया गया, पादुका पूजा, अभिषेक, अर्चना ७, १६ और १७ को की गयी, प्रसाद सेवन भी किया गया। २५ को चल सत्संग एक भक्त के निवास स्थान पर किया गया।

**राउरकेला (ओडिशा):** शाखा द्वारा दैनिक सत्संग, चल सत्संग और साप्ताहिक सत्संग, भजन, स्वाध्याय तथा गीता पाठ सहित किये गये; प्रत्येक मास की ८ और २४ को अभिषेक और अर्चना की गयी। स्वामी चिदानन्द जन्म शताब्दी महोत्सव के तत्त्वावधान में मई में ४ साधना दिवस मनाये गये।

**सालेपुर (ओडिशा):** दैनिक और साप्ताहिक सत्संग शाखा में पहले की तरह चलते रहे। ८ को 'शिवानन्द दिवस', १५ को साधना दिवस, २२ मार्च को महामन्त्र अखण्ड जप, स्वामी शिवानन्द धर्मार्थ चिकित्सालय द्वारा प्रत्येक रविवार को सेवा; २९ को श्री राम नवमी पर विशेष सत्संग तथा योग प्रशिक्षण कक्षाएँ शाखा की नियमित गतिविधियाँ रहीं।

**सिरपुर, कागजनगर (तेलंगाना):** मई मास में शाखा द्वारा प्रत्येक रविवार को चल सत्संग तथा प्रत्येक गुरुवार को ध्यान कुटीर में गुरु पादुका पूजा की गयी।

**स्टील टाउनशिप, राउरकेला (ओडिशा):** शाखा द्वारा ५ चल सत्संग, साधना दिवस पादुका पूजा, भगवद्गीता पाठ, विष्णुसहस्रनाम, हनुमान चालीसा, गुरुमहाराज के जीवन और शिक्षाओं पर प्रवचन हुए, तथा नारायण सेवा सहित समाप्ति की गयी। नि:शुल्क योग एवं संगीत कक्षाएँ प्रत्येक सोमवार को हुईं।

**सुनाबेडा (ओडिशा):** साप्ताहिक सत्संग शाखा द्वारा चलते रहे। मातृ सत्संग, पादुका पूजा, अर्चना नियमित रूप से; ''उड़िया नव वर्ष'' पर हनुमान चालीसा (१०८ बार), जन्म शतवार्षिक महोत्सव के उपलक्ष्य में शाखा द्वारा २८ से ३० अप्रैल तक त्रिदिवसीय 'योग साधना शिविर', विद्यार्थियों के लिए आध्यात्मिक एवं व्यक्तित्व विकास शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें ५० से अधिक विद्यार्थी सम्मिलित हुए। एकादशी और संक्रान्ति तथा हनुमान जयन्ती को सुन्दरकाण्ड, विष्णुसहस्रनाम तथा हनुमान चालीसा का पाठ किया गया।

**सुनाबेडा महिला शाखा (ओडिशा):** नियमित सत्संग शाखा द्वारा पूर्ववत् चलते रहे, हनुमान जयन्ती, एकादशी को हनुमान चालीसा, विष्णुसहस्रनाम पारायण, तथा श्री रामचरितमानस पाठ, और अभिषेक किया गया, २४ को महामन्त्र जप सहित 'चिदानन्द दिवस' मनाया गया।

**साउथ बलांडा (ओडिशा):** दिन में दो बार पूजा, शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग तथा एकादशियों को महिलाओं द्वारा विशेष सत्संग शाखा की नियमित गतिविधियाँ चलती रहीं। विश्व-कल्याण एवं भ्रातृ भावना हेतु ३० मई को अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन, ८ को 'शिवानन्द दिवस' एवं २४ को 'चिदानन्द दिवस' के उपलक्ष्य में गुरु पादुका पूजा तथा प्रत्येक रविवार को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के जन्म शताब्दी महोत्सव के कार्यक्रमों के अन्तर्गत महिलाओं द्वारा गीता पारायण किया जाता रहा।

**वाराणसी (उत्तर प्रदेश):** अप्रैल मास में शाखा द्वारा २६ को वृद्धाश्रम में सत्संग हुआ। शाखा सदस्यों ने उत्तर प्रदेश राज्य डिवाइन लाइफ सोसायटी आध्यात्मिक सम्मेलन, नैमिषारण्य में भाग लिया।

**विक्रमपुर (ओडिशा):** शाखा द्वारा दैनिक पूजा, साप्ताहिक सत्संग बुधवार को तथा चल सत्संग गुरुवार को, ८ शिवानन्द दिवस को पादुका पूजा तथा साधना दिवस को गीता पाठ, हनुमान चालीसा, एवं साधना सम्बन्धी प्रवचन हुए। अप्रैल मास में शाखा द्वारा विभिन्न विद्यालयों में आध्यात्मिक प्रवचन किये गये तथा 'दिव्य प्रेरणा' पुस्तिकाएँ सभी विद्यार्थियों में वितरित की गयीं।

**विशाखपत्तनम् (आन्ध्र प्रदेश):** शाखा द्वारा भजन, विष्णुसहस्रनाम पारायण इत्यादि सहित दैनिक सत्संग चलते रहे, नि:शुल्क योग कक्षाएँ, शास्त्रीय नृत्य कक्षाएँ एवं गीता पाठ कक्षाएँ संचालित की गयीं। अभिषेक और संकीर्तन सहित श्री हनुमान जयन्ती मनायी गयी। शाखा द्वारा नि:शुल्क मेडिकल कैम्प सोमवार को लगाये गये।

**फरीदपुर शाखा, बरेली (उत्तर प्रदेश):** शाखा की सामान्य गतिविधियाँ नियमित रूप से चलती रहीं। विशेष गतिविधियाँह्लह्लश्री स्वामी प्रेमानन्द जी की जयन्ती ७ मई को स्थानीय मन्दिर के सत्संग भवन में गुरु भक्ति के भजन-कीर्तन तथा ३००० लोगों को भण्डारा सेवा दी गयी; 'स्वामी चिदानन्द जन्म शताब्दी महोत्सव' के तत्त्वावधान मेंह्लह्ल१९ दिन एवं ८ दिन की दो तीर्थ यात्राएँ भक्तों को अत्यन्त अल्पतम खर्चे में कराने की योजना, दो

जरूरतमन्द परिवारों की कन्याओं के विवाह में सहयोग एवं एक अभावग्रस्त परिवार के भवन-निर्माण में पर्याप्त धनराशि का सहयोग दिया गया तथा पिछले ६ वर्षों से पूरे ग्रीष्मकाल में रेलयात्रियों के लिए जो निःशुल्क जल सेवा शाखा सदस्यों के सहयोग से चलायी जा रही है, वह इस वर्ष यह स्वामी जी महाराज को समर्पित की जा रही है।

**महासमुन्द शाखा (छत्तीसगढ़):** शाखा द्वारा अप्रैल-मई मास में पूर्ववत् गीता स्वाध्याय, प्रार्थना, भजन, आसन-प्राणायाम; प्रत्येक मंगलवार एवं शनिवार को हनुमान चालीसा पाठ, रविवार को भगवद्गीता का पाठ इत्यादि कार्यक्रम चलते रहे; २८ अप्रैल को भारत-नेपाल भूकम्प पीड़ितों के कल्याण मंगल के एवं आत्म-शान्ति के लिए महामृत्युंजय मन्त्र जप किया गया।

**बीकानेर शाखा (राजस्थान):** मई मास में शाखा की नियमित गतिविधियाँ एवं सेवा कार्य यथावत् चलते रहे। विशेष गतिविधियाँह्वह्वप्रत्येक मंगलवार को भक्तों के घर सुन्दरकाण्ड एवं हनुमान चालीसा पाठ, आरती एवं प्रसाद वितरण, २४ को महामृत्युंजय मन्त्र, गायत्री मन्त्र सहित हवन; १८ को सोमवती अमावास्या पर भजन-कीर्तन, अन्ध विद्यालय में तथा निर्धनों को फल, बिस्कुट, मिठाई वितरण; निर्जला एकादशी २९ को कीर्तन तथा महादेव मन्दिर में शरबत वितरण; प्रत्येक बुधवार को डा. दिवेन्द्र चारन द्वारा आयुर्वेदिक उपचार सेवा दी गयी।

### विदेशी शाखाएँ

**हाँगकाँग (चीन):** च्यूंग शॉ वान एवं नांर्थ पौइंट योगा सेन्टरह्वह्वदोनों जगह सत्संग के नियमित कार्यक्रम तथा 'प्रैक्टीकल गाइड टू योगा' पर आधारित योगासन कक्षाएँ चलती रहीं। १४ मार्च को हनुमान चालीसा, महामृत्युंजय मन्त्र जप, तथा गुरुदेव की 'योग वेदान्त सूत्र' की शिक्षाओं सहित ३७ भागीदारों की उपस्थिति में मासिक सत्संग हुआ।

विशेष गतिविधियाँह्वह्व ७ को भजन अभ्यास नॉर्थ पौइंट योगा सेंटर में, २१ को योग शिक्षकों के लिए प्रशिक्षण के चौथे कोर्स की प्रवेश परीक्षा; विशेष भजन-कीर्तन तथा 'एसेंस ऑफ भगवद्गीता' (भगवद्गीता का सार) पर व्याख्यान हुआ। च्यूंग शॉ वान योगा सेन्टर में 'वॉक फॉर साइट २०१५' की भागीदारी सहित (ऑरबिस हाँगकाँग द्वारा आयोजित) २९ मार्च को चीनी नववर्ष मनाया गया। शाखा द्वारा हाँगकाँग फैमिली वेलफेयर सोसायटी तथा एल्डरली सेन्टर योग प्रशिक्षण हेतु ऐसे योग शिक्षक भी उपलब्ध करवा रही है, जो सेवा करने के इच्छुक हैं।


# SPECIAL ARADHANA CONCESSION

From **1st JULY 2015** to **30th SEPTEMBER 2015**

***DISCOUNT ON PUBLICATIONS (BOOKS ONLY) :***

20% ON ORDERS UPTO Rs. 300/-

30% ON ORDERS UPTO Rs. 1000/-

35% ON ORDERS ABOVE Rs. 1000/-

**40% Special Discount on the following Pictorial Volumes of Worshipful Gurudev Sri Swami Sivanandaji and Worshipful Sri Swami Chidanandaji**

*(This offer on the Pictorials is valid till 30th September or till the stocks last)*

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. ES8 | Glorious Vision | (A Pictorial Volume) | Rs. 650/- |
| 2. ES4 | Gurudev Sivananda | (A Pictorial Volume) | Rs. 250/- |
| 3. EC70 | Ultimate Journey | (A Pictorial Volume) | Rs. 500/- |
| 4. EC71 | Divine Vision | (A Pictorial Volume) | Rs. 300/- |

**ALL ORDERS TO BE ACCOMPANIED BY 50% ADVANCE**

—————o—————

**THE DIVINE LIFE SOCIETY, THE SIVANANDA PUBLICATION LEAGUE,**
**P.O. SHIVANANDANAGAR—249 192, DISTT. TEHRI-GARHWAL, UTTARAKHAND, INDIA**

Phone: (91)-0135-2434780, 2430040, E-mail: bookstore@sivanandaonline.org

For Catalogue and online purchase logon: www.dlsbooks.org