# दिव्य जीवन


| Vol. XXVI | जून २०१५ | No. 3 |
|---|---|---|


## उपनिषद्-सुधा बिन्दु

**यस्त्वविज्ञानवान्भवत्ययुक्तेन मनसा सदा ।**
**तस्येन्द्रियाण्यवश्यानि दुष्टाश्वा इव सारथेः ।।५ ।।**

**यस्तु विज्ञानवान्भवति युक्तेन मनसा सदा ।**
**तस्येन्द्रियाणि वश्यानि सदश्वा इव सारथेः ।।६ ।।**

***(कठोपनिषद् : १/३/५-६)***

(हे नचिकेता!) जो सदा विवेकहीन बुद्धिवाला और चंचल मन से युक्त रहता है, उसकी इन्द्रियाँ असावधान सारथि के दुष्ट घोड़ों की भाँति वश में न रहने वाली हो जाती हैं। परन्तु जो सदा विवेकयुक्त बुद्धिवाला और वश में किये हुए मन से सम्पन्न रहता है, उसकी इन्द्रियाँ सावधान सारथि के अच्छे घोड़ों की भाँति वश में रहती हैं।

*पूर्व अंक से आगे :*

# शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलिः

**(श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती)**

**प्रत्यक्षेश्वरसन्निभं प्रतिदिनं प्रत्यग्रतत्त्वोत्सुकं**
**प्रत्यूहप्रकरान्धकारदलनप्रद्योतनप्रक्रमम्।**
**प्रत्यासन्नशुभप्रकर्षपिशुनालोकप्रदं देहिनां**
**प्रत्युत्पन्नमतिं जगद्गुरुशिवानन्दं सदा भावये।।२५।।**

२५. मैं सदैव जगद्गुरु श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का ध्यान करता हूँ जो ईश्वर की प्रतिमूर्ति हैं, परम सत्य के पथ में नवीनताओं की खोज में नित्य उत्सुक हैं, जो कुशाग्र बुद्धि से सम्पन्न हैं, सूर्य के समान साधकों के अज्ञानान्धकार का नाश करते हैं तथा जिनका दर्शन भक्तों के लिए सुख-समृद्धि का सूचक है ।

**निस्तन्द्रं निरवद्यकर्मनिरतं निस्स्वार्थसेवापरं**
**निस्तर्कं निगमान्तसारपठनान्निष्पन्नबोधोदयम्।**
**निस्तुल्यं निखिलाभिवन्द्यमनघं निर्लिप्तमाशागणैः**
**प्रस्तुत्यं सुगुणाकरं शिवशिवानन्दं सदा भावये।।२६।।**

२६. जो कर्मठतापूर्वक निःस्वार्थ सेवा में सतत संलग्न हैं, वेदान्त के गहन अध्ययन से निष्पन्न बोध से सम्पन्न हैं, जिनके समान कोई अन्य नहीं है, जो समस्त विश्व द्वारा वन्दित हैं, परम पवित्र हैं, आशा-तृष्णा से सर्वथा मुक्त हैं तथा जो श्लाघनीय गुणों के सागर हैं उन महान् सन्त श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की मैं सदैव आराधना करता हूँ ।

*(क्रमशः)*

*(अनुवादिका : सुश्री नीलमणि)*

# अपने भीतर खोजिए

## (परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

यदि प्रदीप्त नील गगन से प्रकाश के प्रचण्ड प्रवाह की अन्धों की सभा के ऊपर वृष्टि हो, तो उन्हें ताप का अनुभव तो होगा; किन्तु प्रकाश उन्हें दिखायी नहीं देगा। इसी प्रकार यदि परम पुनीत महात्मा हम पर अपने प्रवचनों की शृंखला से अथवा वक्तव्य से या लेखनी के माध्यम से जीवन-प्रदायक ज्ञान की वृष्टि करते हैं, तो हो सकता है कि उनकी क्रमबद्ध, लयात्मक एवं मनमोहक वाक्यावली हमें अनजाने ही में झकझोर दे, अथवा मिथ्याभिमानवश हम प्रशंसा करने का दिखावा करें और उस ज्ञान के प्रवाह को शिर हिलाते हुए ऐसे ग्रहण करें, मानो पूरी तरह से समझ रहे हों। यदि हममें से कुछ गिने-चुने व्यक्ति, वक्तव्य अथवा कृतियों के सारतत्त्व की गहराई में उतर कर उसके सत्य को ग्रहण करते भी हैं, तो बहुत ही कभी उसका अभ्यास करते हैं, और यदि उन कतिपय लोगों में से कुछेक उस ज्ञान को कार्यान्वित करते हैं, अथवा अपने दैनिक जीवन में उतारते भी हैं, तो भी हम कपट ही करते हैं, या कह सकते हैं कि अपनी सूक्ष्म इच्छाओं के वश में हो कर, अपनी गुप्त योजनाओं एवं अन्तरतम में बैठी हुई गुप्त आशाओं से बाधित हो कर बलपूर्वक कपट करने में लग जाते हैं।

इसका यह अर्थ नहीं है कि हम इतने स्थूल बुद्धि के और मन्दबुद्धि हैं कि ज्ञान का मार्ग अपना नहीं सकते अथवा प्रकाश एवं सत्य को प्राप्त ही नहीं कर सकते। हममें कुछ भी गलत नहीं, यद्यपि अज्ञान और अन्धकार हमारी आत्मा और हमारे जीवन के बहुत भीतर तक उतर चुका है। हो सकता है कि लोग मूर्ख हों, किन्तु फिर भी यह सब भगवान् का खेल है; वह घटिया हो सकते हैं, किन्तु यह भी केवल दिव्यता ही वेश बदल कर आयी होती है; वह चलते-फिरते अन्धकार के गृह हों, यह भी हो सकता है, तथापि उनके भीतर प्रकाश के शाश्वत दीपक का सौन्दर्य निहित है; सम्भव है, वह इस विश्व में नरक के निवासी हों, किन्तु उनके भीतर स्वर्ग की नागरिकता का धुँधला चिन्तन छुपा हुआ है। विषयासक्ति में अन्धाधुन्ध लगे हुए होने पर भी, ईश्वरत्व की समझ लोगों में है।

समस्त त्रासदियों की त्रासदी इस बात में नहीं है कि हम क्या हैं, प्रत्युत् इसमें है कि हम यह नहीं जानते कि हम वास्तव में क्या हैं? हमारी सबसे गम्भीर गलती एवं मूर्खता स्वयं अपने विषय में खोज न करने में निहित है। वास्तव में 'हम' 'सत्य' हैं और 'सत्य' न तो तर्क का निष्कर्ष है, न बौद्धिक धारणा है, न ही नैतिक सिद्धान्त है, न तो अबोधगम्य रहस्य है, न ही सुलझाने वाली समस्या है। यह तो हमारे भीतर गहनतम में निहित चेतना है, अनुभव करने के लिए वास्तविकता है, एक 'बनना' है, 'होना' है। जीवन के 'सारतत्त्व' के रूप में, हम समस्त सृष्टि में अनुप्राणित हैं, प्रत्येक जीव की प्रत्येक शिरा में स्पन्दित हैं; 'प्रकाश के उद्गम' के रूप में हम ही सूर्य और चन्द्रमा को इस रूप में उद्भासित करने वाले हैं, अगाध और 'सर्वव्यापक परमात्मा' के रूप में हम ही अनन्त आकाश को आच्छादित किये हुए हैं। हम 'सर्वत्र' और 'सर्वदा' हैं। हम 'वैश्व चैतन्य' के रूप में 'यहीं' और शाश्वत 'अभी' हैं।

तब फिर, हमारे सम्बन्ध में इस तथ्य के प्रति, वह क्या है जिसने हमें अन्धा बना रखा है, किसने हमारी शाश्वत आत्मा को इस नश्वर शरीर से बाँध रखा है, कौन-सी बाधाओं ने, असीम प्रकाश और परम सत्य के हमारे मार्ग को रोका हुआ है? किसी ने नहीं, यह केवल हमारे अज्ञान का

*१९६५ की 'डिवाइन लाइफ' पत्रिका से उद्धृत

अदृश्य एवं क्षीण आवरण ही है। किन्हीं विलक्षण भावनाओं में, ध्यान के क्षणों में, आत्म-निरीक्षण एवं आत्म-विश्लेषण के समय में हम अपने हृदय के मंच पर आध्यात्मिक एवं लौकिक जगत् का खेल देखते हैं, और उस आवरण को जान लेते हैं जिसने परम आत्मा को आच्छादित किया हुआ है, और उस महीन रज्जु को भी अनुभव कर लेते हैं जिसने हमारी 'अनन्त आत्मा' को बाँध रखा है।

अज्ञान के रेत के गड्ढे में दबा हुआ, वासनाओं के थपेड़े खाता हुआ, नास्तिकतापूर्ण भावनाओं से शासित होता हुआ और विनाशकारी इच्छाओं की दासता में जकड़ा हुआ तथा बाह्य जगत् के जीवन की विषय-वासनाओं के भोगों में खोया हुआ मानव निर्ल्लजतापूर्वक जीवन के सम्बन्ध में विकृत एवं गलत दृष्टिकोण अपनाये रखता है। तब यह दुःखद स्थिति उसके साथ घटती है--यह जीवन-मूल्यों की समझ का अभाव, यह विवेक और निश्चय की विकृति, स्वयं अपने-आपमें श्रेष्ठ गुणों को सँजोये रखने की, वैश्व सिद्धान्तों को अपनाने की और आधारभूत समस्याओं को सुलझाने की क्षमताओं के अभाव की यह त्रासदीपूर्ण स्थिति उत्पन्न होती है।

हमारा यह तकनीकी व्यापारी जगत्, हमारा यह यन्त्रों का युग, इसने हम सबको यन्त्रवत् चलने वाले प्राणी बना दिया है और हमसे हमारे उस चिन्तन को लूट लिया है, जिसके अभाव में मानव पशु-साम्राज्य की गोद में चला जाता है। हम चिन्ताओं और तनावों के भार से, उन्हीं में उलझे रहते हैं, हमारी छोटी-छोटी तुच्छ आशाओं एवं आकांक्षाओं ने हमें स्वयं अपने स्वरूप की भव्यता और विशालता के प्रति अन्धा बना दिया है। विचित्रताओं से घिरे हुए, हम बौने हो गये हैं और भय से ग्रसित हो कर जीवन के यथार्थों के और विवेक के सत्य के प्रति डरपोक बन गये हैं। एक नकली सभ्यता ने हमारी संस्कृति के सार भाग को निगल लिया है; बाह्य व्यवहारों एवं विश्वविद्यालयों की शिक्षा-पद्धति ने हमारे सम्पर्क में आने वाले मनुष्यों के भीतर के क्रूर अथवा पाशविक स्वभाव के प्रति हमारी दृष्टि को धुँधला कर दिया है और इन कपटी एवं बने-सँवरे प्रतीत होते लोगों से प्रभावित हो कर हम इतने निर्भीक हो गये हैं कि मूर्खता सहित अपने उस धर्म की खिल्ली उड़ाते हैं, जो विश्रान्ति का परम केन्द्र है, हमारे जीवन का सारतत्त्व है (जिसके बिना हम केवल छायाएँ और कूड़ा-करकट मात्र हैं) और जो हमारे विवेकशील एवं ज्ञानी महापुरुष हैं, उनका अवमूल्यन करते हैं और अपने ही उद्धारकों को आहत करते हैं। और सबसे निकृष्ट बात यह है कि हम जानें अथवा न जानें किन्तु अपने जीवन के हर क्षण में हम यही करते जा रहे हैं।

ज्ञान की प्रथम शर्त यह है कि हमें निश्चित रूप से अपनी कमी, अपनी सीमाओं, अपनी गलती को स्वीकारना होगा, उनकी आँखों में सीधा झाँक कर नजर मिलानी होगी, उनसे श्रेष्ठ बनना होगा, उन पर विजय प्राप्त करनी होगी और जीवन के अपने उस सुस्वस्थ दर्शन को अपनाना होगा, जो हमें अपने स्वभाव का नियन्ता बना देगा--परिपूर्ण मानव, अपने वास्तविक स्वरूप के अनुरूप रहता हुआ और शक्ति, सौन्दर्य एवं आनन्द से पूर्णतया सम्पन्न होता हुआ! हमें अपनी आत्मा में से समस्त निरर्थकता को धो डालना होगा, अपने विचारोंह्न में से मैल को बाहर निकालना होगा, अपने भीतर छुपी हुई पाशविक वृत्तियों के शिकारी भेड़ियों का वध कर देना होगा, अपने हृदय में से द्वेष एवं दुर्भावना के कोहरे को हटा देना होगा, आध्यात्मिक जीवन में शान्ति को खोजना होगा, नयी दृष्टि और नये हृदयोंह्न से सम्पन्न हो कर हमें पूर्ण शुद्धता एवं परिपूर्णता का जीवन जीना होगा।

'आत्मा' की महिमाशाली स्वतन्त्रता को प्राप्त करने का मार्ग साधना है। केवल साधना ही मानव के इस धरा के जीवन को अर्थ प्रदान करती है। जो व्यक्ति साधना नहीं करता, वह भयंकर भूल करता है। वह भगवान् के बहुमूल्य उपहार--इस मनुष्य-जन्म को नष्ट कर देता है। उसे बुरी तरह से पश्चात्ताप करना और रोना पड़ेगा, किन्तु तब तक बहुत अधिक देर हो चुकी होगी। इसलिए गम्भीर हो जायें, ईमानदार बनें। स्वयं को

नियमित, विधिवत्, दैनिक साधना में लगा दें। जप, ध्यान, उपासना, कीर्तन, भजन, आसन, प्राणायाम, उदात्त आध्यात्मिक पुस्तकों का स्वाध्याय, निःस्वार्थ सेवा, आत्म-विश्लेषण, अन्वेषण और सत्संग करें।

अपने मन और हृदय को शुद्ध करें। लालसाओं और कामनाओं को वश में करें। इन्द्रियों को नियन्त्रित करें। विचारों और भावनाओं को अनुशासित करें। उदात्त गुणों को पोषित करें। स्वयं को उदात्त दैवी सम्पत्ति से परिपूरित करें। सत्यवादी, शुद्ध, दयालु, ईमानदार और सन्तुष्ट रहें। निष्कलंक चरित्र से सम्पन्न, सादगी, त्याग, भक्ति, श्रद्धा और उपासनामय जीवन जियें। दूसरों की प्रसन्नता में सुख अनुभव करें। ईर्ष्या, द्वेष, मन की संकीर्णता और प्रतिकार-भावना से छुटकारा पायें। सब ओर परमात्मा की उपस्थिति को अनुभव करें। प्रभु को निरन्तर स्मरण करते रहें। सदैव और प्रत्येक परिस्थिति में उनका नाम-जप करते रहें। सदैव और सतत भले कार्य करते रहें। भलाई वाला जीवन व्यतीत करें। यह सभी साधनाओं का और सभी धर्मों का सार है।

*(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)*

## भगवन्नाम की महिमा

तर्क के द्वारा भगवन्नाम की महिमा स्थापित नहीं की जा सकती। श्रद्धा, भक्ति तथा सतत जप के द्वारा इसका अनुभव किया जा सकता है। नाम के लिए आदर तथा श्रद्धा रखिए। बहस न कीजिए। ईश्वर के हर नाम में अपरिमित शक्ति है। जिस तरह अग्नि का स्वभाव जलाना है, उसी तरह ईश्वर के नाम में भी पापों तथा कामनाओं को जलाने की शक्ति है। नाम की शक्ति अमिट है। इसकी महिमा अनिर्वचनीय है। ईश्वर-नाम की शक्ति अगाध है।

हे मानव! नाम में आश्रय ग्रहण कीजिए। नामी तथा नाम एक ही हैं। सदा ईश्वर-नाम का जप कीजिए। हर श्वास-प्रश्वास के साथ ईश्वर के नाम का स्मरण कीजिए। इस कलियुग में नाम-स्मरण अथवा जप ही सबसे सुगम, सरल तथा निश्चित मार्ग है। ईश्वर की जय! उसके नाम की जय!

ईश्वर के पवित्र नाम की महिमा का कौन वर्णन कर सकता है? ईश्वर के नाम की महिमा कौन समझ सकता है? भगवान् शिव की पत्नी पार्वती भी ईश्वर के नाम की महिमा का समुचित वर्णन करने में विफल रहीं। जब कोई व्यक्ति उसके नाम का गान करता है अथवा उसके गान का श्रवण करता है तो अनजाने ही आध्यात्मिक ऊँचाइयों को प्राप्त कर लेता है। वह अपनी देह-चेतना को खो बैठता है। वह सुख में निमग्न हो जाता है। वह अमृत-सुधा का छक कर पान करता है। वह ईश्वरीय उन्माद प्राप्त करता है। ईश्वर के नाम के जप से भक्त अपने भीतर तथा सर्वत्र ईश्वरीय महिमा तथा सत्ता का अनुभव करने लगता है। हरि का नाम कितना मधुर है! ईश्वर का नाम कितना शक्तिशाली है! जो उसके नाम का जप करता है, उसको कितना आनन्द, बल तथा शान्ति प्राप्त होते हैं। वे लोग धन्य हैं जो ईश्वर के नाम का जप करते हैं; क्योंकि वे भव-चक्र से मुक्त हो कर अमृतत्व प्राप्त करेंगे।

आपको पता ही होगा कि गणिका (वेश्या) किस तरह तोते से राम-नाम सीख कर नाम की शक्ति द्वारा साध्वी स्त्री में परिणत हो गयी। उसने एक चोर से उस तोते को प्राप्त किया था। वह तोता 'श्री राम, श्री राम' बोलने में दक्ष था। पिंगला राम-नाम के बारे में कुछ नहीं जानती थी। तोते के मुख से उसने राम-नाम सुना। यह बड़ा ही मोहक तथा आकर्षक था। पिंगला को बड़ा आश्चर्य हुआ। उसने राम-नाम पर अपना मन एकाग्र कर लिया तथा वह भाव-समाधि में चली गयी। नाम की ऐसी शक्ति है।

*--स्वामी शिवानन्द*

*आपका शान्ति-दूत :*

# महिमामय आत्म-त्याग-१

## (परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज)

यह छोटी मैं अथवा अहम्, त्रुटिपूर्ण और दोषपूर्ण है। जहाँ छोटी मैं है, वहाँ भगवान् नहीं हैं। आपको इस 'मैं' से ऊपर उठना चाहिए और स्वयं को इस अहंकार रूपी मूल त्रुटि से मुक्त करना चाहिए। ऐसा कर लेने से आपके कर्मों में आध्यात्मिक गुणवत्ता का समावेश हो जायेगा और वह कर्म एक भिन्न एवं उच्च स्तर तक ऊपर उठने लगेंगे। तब वह दिव्यत्व को, परमात्मा को समर्पित करने के योग्य बन जायेंगे। यदि हम अपनी वंश-परम्परा से प्राप्त किये हुए दृष्टिकोण से, एक गहन दृष्टिकोण से अपने कर्तव्य करते हैं, तो वह कर्म, अपने-आपमें पूजा के रूप में परिवर्तित किये जा सकते हैं। ऐसा जीवन जीने के लिए, और अपने-आपमें भगवान् की कृपा और उनके सान्निध्य को लाने के लिए, आपको जीवन के प्रारम्भ से ही यह ज्ञान अर्जित करना होगा। ऐसी व्यवस्था की जानी चाहिए कि आप जीवन की प्रारम्भिक अवस्था में ही इस ज्ञान से सम्पन्न हो जायें, यद्यपि जीवन के किसी भी काल में व्यक्ति इस परिवर्तित जीवन को जीना प्रारम्भ कर सकता है, क्योंकि स्वयं में सुधार लाने का प्रयास प्रारम्भ करने की कभी भी मनाही नहीं है। कभी भी यह देरी, देरी नहीं है।

आओ, हम अपनी युवा पीढ़ी के सम्बन्ध में विचार करें। जीवन के विषय में उनकी समझ क्या होगी? क्या हम समस्त विश्व-भर में उन्हें भौतिक ज्ञान से अलग, मतमतान्तरों से रहित भाषा में जीवन के इस महिमामय मूलभूत ज्ञान को दे सकते हैं? यदि ऐसा कर सकते हैं, तो केवल मात्र उसी में भावी पीढ़ी का भविष्य एवं सुरक्षा की गारंटी निहित है। हमें अपनी आने वाली पीढ़ी को जीवन के प्रति सही दृष्टिकोण के साथ-साथ वास्तविक ज्ञान और सही समझ भी देनी होगी। लौकिक अथवा भौतिक शिक्षा यह ज्ञान कभी नहीं देगी, क्योंकि इसका मूल स्वरूप ही आजीविका-उन्मुखी है। माता-पिता चाहते हैं कि उनके बच्चे, किसी भी तरह से हो, चोटी पर पहुँच जायें और वह हर प्रकार से अपने जीवन में सफलता प्राप्त कर लें; किन्तु यहाँ सफलता का अर्थ धन-सम्पत्ति एवं पद-प्रतिष्ठा के रूप में ही लिया जाता है, आत्म-नियन्त्रण अथवा आदर्श जीवन से नहीं। युवा पीढ़ी को निर्देशन देने वाले वरिष्ठ लोगों को चाहिए कि वह स्वयं इस ज्ञान एवं समझ से सम्पन्न हो जायें और फिर उन बच्चों में बाँटें जिन्हें इस प्रारम्भिक अवस्था में इसे प्राप्त कर लेने की सबसे अधिक आवश्यकता है।

बच्चों के मनों को भोग-सामग्री की प्राप्ति की ओर तथा भौतिक आकर्षणों से पूर्ण जीवन जीने की चाह की ओर बहा कर ले जाने के लिए, आजकल अन्तहीन स्वार्थ-साधन अपनाये जा रहे हैं--सभी विविधताओं को प्राप्त कर लेने की इच्छा उनमें भड़कायी जा रही है। यह प्रलोभन उनके मनों की स्थिति इस ओर ले जाते हैं कि ''मैं और कितना अधिक उपभोग कर सकूँ?'' कहते हैं कि बहुत वर्ष पहले क्रिसमस के अवसर पर बच्चों को कोई एक खिलौना, एक सन्तरा और कुछेक मीठी गोलियाँ मिला करती थीं। उन्हें प्रतिदिन सन्तरा खाने को तब नहीं मिलता था, अतः उनके लिए सन्तरा मिलना एक बड़ी बात हुआ करती थी। तब बालक बड़ा-सा सन्तरा, छोटा-सा भालू अथवा गुड़िया का खिलौना तथा थोड़ी-सी टाफियों के सपने लेता था। बच्चे के लिए तब यह सब मिलना एक अद्‌भुत क्रिसमस होता था। आजकल बच्चों के पास सब प्रकार के खिलौने होते हैं, भले ही उनमें से कुछ भयंकर या हानिकारक ही क्यों न हों; और फिर भी आवश्यक

नहीं कि बच्चा सन्तुष्ट हो। इसका अर्थ है कि हम उनमें अन्तहीन इच्छाओं एवं लालसाओं को जन्म दे रहे हैं।

ऐसे लोग भी हैं, जिन्हें इस खोज के लिए सहस्रों रुपये दिये जाते हैं कि वह बच्चों की रुचियों, उनके स्वादों और उन्हें कैसे आकर्षित किया जा सकता है, यह पता लगायें। वह लोग खोज करते हैं कि अमुक उत्पादन का कैसा रंग होना चाहिए और उसे दुकान की आलमारियों में कितनी उँचाई पर रखा जाना चाहिए। बच्चों को लुभाने वाली यह वस्तुएँ 'हिडन परसुएडरज' (गुप्त आकर्षण--जिस नाम से ये जानी जाती हैं), बच्चों की दृष्टि की उँचाई पर रखी जाती हैं। इन वस्तुओं के आकर्षण में फँसे हुए बालक को दुकान से बाहर खींच कर लाने में माता-पिता को अत्यधिक कठिनाई का सामना करना पड़ता है। इसके पीछे अत्यन्त गहराई से की गयी मनोवैज्ञानिक खोज निहित है। और ऐसे लोग हैं, जो बैठ कर विचार करते हैं कि बाजार के सभी स्तरों को किस ढंग से हथिया लिया जा सकता है। इसके द्वारा वह ढेरों धन बटोरते हैं, इसलिए वह ऐसी वस्तुएँ बनाते ही रहते हैं।

आजकल एक और बड़ी बात किशोरों के सम्बन्ध में बना दी गयी है। १०० वर्ष पूर्व यह किशोरावस्था नाम की कोई धारणा थी ही नहीं, किन्तु अब तो लगता है कि यह कोई भिन्न ही प्रजाति के समान प्रतीत होने लगे हैं! उनका शेष समाज के साथ लगभग न के बराबर ही सम्बन्ध है--न तो अपने से छोटे बच्चों के साथ और न ही अपने से बड़ों के साथ उनका सम्बन्ध है। बड़े लोग तो मानो उनकी गिनती में ही नहीं हैं। एक बार मैंने एक दुकान 'स्वीट सिक्स्टीन' नाम से देखी, और उस दुकान में युवा पीढ़ी को दी जाने वाली वस्तुओं से पूर्णतया विपरीत वस्तुएँ उपलब्ध थीं। युवा पीढ़ी के लोगों को सादगी, संयम और आत्म-नियन्त्रण के आदर्शों में प्रशिक्षित नहीं किया जाता, बल्कि इसके विपरीत उनके जीवन को यथासम्भव जटिल बना दिया जाता है। संयम एवं आत्म-नियन्त्रण को लज्जाजनक, अतिनैतिक और दूषित समझा जाता है। इस सबकी तो कोई सीमा नहीं है, और व्यक्ति को अपने-आपके ऊपर नियन्त्रण करने की कभी आवश्यकता ही नहीं लगती।

*(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)*

## सोचना, महसूस करना और चुनना

आपके जीवन की परिपूर्णता अथवा उसके कुछ विपरीत, जीवन में सफलता या विफलता आपके जीवन की उपलब्धि अथवा अनुपलब्धि--यह सब-कुछ इस पर निर्भर करता है कि आप किस ढंग से सोचना चाहते हैं, किस प्रकार महसूस करना और अन्य वस्तुओं के प्रति कैसे देखना चुनते हैं। और जीवन के प्रति जैसा दृष्टिकोण अपना कर आप उसका उपयोग करना प्रारम्भ करते हैं--उस पर निर्भर करता है।

यदि आप असफलता और पराजय के विषय में सोचते हैं, तो आप असफलता और पराजय को आमन्त्रण देते हैं; आप असफलता और पराजय की ही योग्यता रखते हैं, क्योंकि आपने वही सोचा है।

यदि आप सफलता, उपलब्धि, परिपूर्णता और प्राप्ति के विषय में सोचते हैं, तब आप सफल होंगे, आपका जीवन परिपूर्णता को प्राप्त होगा, द्युतिमान उपलब्धि की पराकाष्ठा को प्राप्त होगा, क्योंकि आपने उन्हें आमन्त्रित किया है। आप इसके योग्य हैं, अत: इसे ही प्राप्त करेंगे। ***--स्वामी***

*पूर्व-अंक से आगे :*

# मैं इसका उत्तर दूँ?

## (परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

८२

**गान्धी जी की हत्या के सम्बन्ध में आपके क्या विचार हैं?**

दैवी इच्छा ही सब ओर कार्यान्वित है। देह छूट जाने का अर्थ व्यक्ति की मृत्यु नहीं है। यदि व्यक्ति चाहे तो वह शरीर छूट जाने के बाद भी अपना कार्य पूर्ण कर लेगा। किसी भी कार्य को करने वाला केवल यह शरीर नहीं होता। वास्तव में जो कर्ता है, उसका किया गया कार्य कभी नष्ट नहीं होता। केवल शरीर की हत्या कर देने से उसे किसी भी कार्य को करने से रोकना सम्भव नहीं है। गान्धी जी गीता के द्वितीय अध्याय के उपासक थे और उनका दृढ़ विश्वास था कि उनमें संस्थित निज स्वरूप आत्मा अनश्वर है।

८३

**आप कहते हैं, ''आत्मा हमारा वास्तविक स्वरूप है और हम वास्तव में सर्वव्यापक एवं परिपूर्ण हैं।'' आप यह भी कहते हैं, ''जीव आत्मा में वैयक्तिकता (अलगाव) का भाव है; किन्तु परम आत्मा में नहीं....'' प्रश्न उठता है--क्या आत्म-तत्त्व दो हैं? एक वैयक्तिक भाव में फँसा हुआ और दूसरा व्यक्तिपरक न हो कर समष्टिपरक?**

वास्तव में आत्मा एक ही है जो निरपेक्ष अथवा असीम है। सापेक्ष आत्मा परिपूर्ण आत्मा से अलग नहीं है; किन्तु यह केवल निरपेक्ष आत्म-तत्त्व को, उपाधियों के अथवा मन के माध्यम से देखना है। किसी भी वस्तु का अपना एक स्वतन्त्र निज स्वभाव होता है; किन्तु जब उसे विकृत रंगीन शीशे में से देखा जाये तो वह वस्तु भी विकृत और रंगीन दिखायी देती है। किन्तु इसका अर्थ यह नहीं है कि वह वस्तु एक ही समय में सही और विकृत--दोनों है; अन्तर केवल यह है कि हम इसे किस माध्यम से देखते और ज्ञान प्राप्त करते हैं। निरपेक्ष आत्मा को सीमित मन के माध्यम से अनुभव करने तथा मन को ज्ञान का उपकरण बनाने में भी यही बात है। सार्वभौम निरपेक्ष सत्ता एक ही है, भेद हमारे बोध (ज्ञान) के माध्यम का है।

८४

**मैं अपने अनुभव से इस निष्कर्ष पर पहुँचा हूँ कि लोगों के प्रति अपने व्यवहार में भलाई करने से सदा लाभ नहीं होता। फिर भले होने और भला करने का क्या लाभ है जब भलाई को न तो कोई कुछ समझता है न ही उसका कुछ सही लाभ होता है? कृपया आप इस पर प्रकाश डालें।**

लौकिक दृष्टि से भले ही भलाई आपको कुछ लाभ पहुँचाये या नहीं, फिर भी आप सदा भलाई करें और भले ही रहें। इसमें सन्देह नहीं कि सांसारिक लोग सामान्यतया ऐसे भोलेभाले लोगों को अपनी इच्छापूर्ति करने और कई बार ठग लेने के लिए भी, आदर्श व्यक्ति समझते हैं। किन्तु इससे कोई अन्तर नहीं पड़ता, क्योंकि भगवान् तो हमेशा भलाई के साथ हैं, और जो धर्म पर दृढ़ रहता है तथा भगवान् पर भरोसा रखता है, उसी के साथ भगवान् रहते हैं। दया के सद्गुण के बिना तथा गलत कार्य करने से भगवान् का भय होने के

स्वभाव के बिना किसी को भला आदमी नहीं कहा जा सकता। भलाई एवं दया साथ-साथ चलते हैं।

भला व्यक्ति संसार में रहता है; किन्तु हमेशा उसका झुकाव आध्यात्मिकता की ओर ही होता है। वह व्यावहारिक पुरुष जैसा नहीं होता। भले होने का अर्थ है पवित्रता तथा परमात्मा के प्रति भक्ति-भावना को प्रचुर मात्रा में विकसित करना। भला करने से आप अपने लिए भलाई का बीज बो देते हैं। यदि एक भला कार्य किया जाता है तो आपके लिए उसका मधुर फल उत्पन्न हो जाता है और आपने चाहा हो अथवा न चाहा हो, उसका सुखद भोग आपको प्राप्त होता ही है। यदि कोई बुरा कर्म किया जाता है तो उसके फलस्वरूप आप चाहें या न चाहें, कड़वा एवं विपरीत फल आपको भोगना ही पड़ेगा। आपकी भलाई को भले ही कोई मान्यता दे या न दे, आप आजीवन भला करते जायें और भले ही बनें। केवल इसी के द्वारा आपको चित्तशुद्धि तथा उसके उपरान्त आत्मज्ञान की प्राप्ति होगी। सांसारिक रुचियों वाले लोग, जिन्हें आत्मा-सम्बन्धी कुछ भी ज्ञान नहीं है, केवल वही हैं जो यह नहीं समझते कि भलाई करने से ही धीरे-धीरे विकसित होता हुआ मानव परिपूर्णता की स्थिति को प्राप्त कर सकता है। आध्यात्मिक अभिरुचि के लोगों के साथ ऐसा नहीं है, क्योंकि वह भली-भाँति इस बात को समझते हैं कि भला करने और भले होने से उन्हें जीवन का लक्ष्य अर्थात् परमात्म-साक्षात्कार प्राप्त करने में सहायता मिलेगी।

इसे स्मरण रखें कि भगवान् भला करने और भला व्यक्ति बनने को ही महत्त्व देते हैं और सदैव उसका फल प्रदान करते हैं। वास्तव में तो वह उन्हीं लोगों में निवास करते और उन्हीं के साथ रहते हैं। भला व्यक्ति सचमुच स्वयं में उनकी विद्यमानता को, तथा सर्वत्र उनकी उपस्थिति को बिना किसी संशय के अनुभव करता है। अपने में, अपने साथ और अपने चारों ओर भगवान् की उपस्थिति के प्रति जाग्रत रहे बिना स्वयं को भला व्यक्ति समझ लेना तो उपहास मात्र ही है। यदि भला होने पर और भले कार्य करने पर लोग महत्त्व नहीं देते तो भला बनने एवं भला करने के लाभ पर प्रश्न न करें, क्योंकि कार्य करना मनुष्य के हाथ में है, उसके भले या बुरे फल पर उसका अधिकार नहीं है।

८५

**यदि राजनीतिज्ञ न हों, तो क्या विश्व में शान्ति हो जायेगी?**

राजनीतिज्ञों के होने अथवा न होने पर विश्व की शान्ति निर्भर नहीं करती। यदि लोग व्यक्तिगत रूप से और सामूहिक रूप से परिपूर्ण रूप से धर्म, विवेक, सत्य और न्याय के सिद्धान्तों को समझ कर जीवन जीते हैं, तो उस पर यह निर्भर करती है। जब तक लोग इस स्तर तक ऊपर नहीं उठते, तब तक जो शासन को चलाने वाले हैं, वे अपने स्वार्थ एवं लोभ से प्रेरित होते हुए उसी के अनुसार कार्य करते रहेंगे तथा करोड़ों लोगों की भावनाओं एवं कष्टों की ओर ध्यान न देते हुए उन्हें कुचलते रहेंगे तथा युद्धों को आमन्त्रित करते रहेंगे, भले ही यह युद्ध कितने भी विनाशकारी क्यों न हों।

*(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)*

यदि आपमें सन्तोष है, प्रसन्नता, धैर्य, मन की स्थिरता, मधुर वाणी, मन की एकाग्रता, शरीर का हल्कापन, निर्भीकता, निष्काम भावना तथा सांसारिक वस्तुओं के प्रति घृणा है, तो समझें कि आप आध्यात्मिक पथ पर उन्नति कर रहे हैं और भगवान् के निकट पहुँच रहे हैं। *--स्वामी शिवानन्द*

# सूक्ष्म शरीरी आत्माओं के आशीर्वाद

## (परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज)

हमारे पूज्य और प्रिय गुरुदेव हैं स्वामी शिवानन्द जी महाराज! वस्तुतः आत्मा के सूक्ष्म शरीरी रूपों के गुरुजन आपस में उच्चतर लोकों में भ्रातृभाव से एक अभिव्यापक रूप बनाते हैं जो इन भौतिक चक्षुओं के सम्पर्क में नहीं आता। जिस प्रकार संयुक्त राष्ट्र संघ में प्रत्येक राष्ट्र का अपना अभिज्ञान है, पुनरपि वह संसार के अन्य राष्ट्रों से सम्बन्ध स्थापित करता है। जिस प्रकार एक राजदूत किसी एक राष्ट्र का प्रतिनिधित्व करता है, किन्तु दूसरे राष्ट्र में नियुक्त होते हुए दोनों ओर का कार्य करता है--जैसे, जहाँ वह कार्यरत है उस देश से निकट-सम्पर्क बनाये रखता है और अपने देश से भी स्थायी सम्बन्ध बनाये रखता है। इसी प्रकार से गुरुजनों की सूक्ष्म शरीरधारी आत्मा एक लोक में तो व्यापक रूप से कार्यरत है, दूसरी ओर आभ्यन्तर रूप से यहाँ भी कार्यरत है।

वे धन्यता के विशाल समावेश से सम्बद्ध हैं और साथ ही एक जीवन्त समरूपता आपस में बनाये रखते हैं जो उन्हें विलक्षण देवत्व का प्रतीक बनाती है जिसकी उपमा इस संसार की किसी दृश्य वस्तु से नहीं दी जा सकती। आत्मा के नेताओं में भ्रातृभाव के सम्बन्ध से उनमें समाविष्ट, वे हम सबके प्रति भी चैतन्य हैं। किन्तु, क्योंकि वे अपने आत्म-तत्त्व में एकरूपता की प्रकृति के कारण अन्तर्भाव से विद्यमान हैं, अतः हमारी शक्तियाँ उनसे सम्पर्क नहीं कर सकतीं। कोई महान् गुरु भी इस समय हमारे समक्ष इसी 'हॉल' में विद्यमान क्यों न हो, हम उनसे सम्पर्क नहीं कर सकते।

मनुष्य के सोचने के ढंग में दो प्रकार के दोष हैं जो इन महान् गुरुजनों की मानसिक क्रिया-प्रणाली में मिट जाते हैं। मानवीय चिन्तन का प्रथम दोष है प्रत्येक मनुष्य आत्म-सायुज्य भौतिक सत्ता है और सत्य-कथन तो यह है कि किसी भी प्रकार का सम्बन्ध जो हम अन्य लोगों के साथ रखते हैं, वह कृत्रिम है, बनावटी है। अन्य जनों के साथ हमारा व्यापक प्राणिक सम्बन्ध सम्भव नहीं है; क्योंकि हम शरीर के बन्धन में हैं, अहंकार से भरे हैं और शरीर में होने के कारण अपना अस्तित्व बनाये रखने के लिए घोर संघर्ष करते हैं। मानव-मन में प्रायः किसी अन्य के प्रति आदरभाव की न्यूनता रहती है यद्यपि प्रतिदिन के जीवन में हमें ऐसा देखने को नहीं मिलता, तथापि यह जानते हुए भी कि दैहिक तादात्म्यता का दृढ़ विश्वास उस प्रकार के विश्वास के प्रयोजन को ही पराभूत कर देगा, मनुष्य अपने सामाजिक जीवन में एक समीकरण और कालानुकूल व्यवहार बना लेता है।

किन्तु इन महान् गुरुजनों के विषय में यह बात सर्वथा पृथक् है। वे अन्तरस्थ हैं, उनकी चेतना उनके भीतर प्रतिष्ठित है, वे हमारी तरह अन्तर्मुखी मनोवैज्ञानिक व्यक्ति नहीं हैं, अपितु वे सार्वभौमिक रूप से अन्तर्भूत हैं, सर्वव्यापक रूप हैं। कहने का तात्पर्य यह है, विश्व एक बहुविस्तीर्ण बोध है। यह छोटी-छोटी विशेष वस्तुओं का बाह्याकार नहीं है। हम संसार में विविध प्रकार की वस्तुओं को देखते हैं, पुनरपि वे अन्तर्भाव से एक अभिव्यापकता और बद्धमूलता में आश्रित हैं। प्रत्येक नक्षत्र दूसरे नक्षत्र से सम्बद्ध होते हुए भी अन्य नक्षत्रों से पृथक् दृष्टिगत होता है।

जिस प्रकार सुदूरस्थ नक्षत्र धरातल पर अपनी उज्ज्वल रश्मियों का विस्तार करते हैं और संसार में हमारा जीवन भी व्यवस्थित करते हैं, उसी प्रकार से ये महान् गुरुजन इन्द्रियातीत लोक में नित्य रूप से कार्यरत होते हुए भी जन-जन के लिए आशीर्वाद की महातरंगें प्रेषित करते रहते हैं। उत्कृष्ट द्युलोक में प्रत्येक दिव्य पुरुष, देवता के रूप में हमारे साथ अन्तर्भाव से सम्बद्ध है और इसी प्रकार से गुरुजन भी हमसे सम्बद्ध हैं। आत्मा के अन्तर्भूत समावेश में, 'मेरा गुरु' अथवा 'किसी और का गुरु' जैसा कोई भाव नहीं है। प्रत्येक गुरु 'मेरा गुरु', 'हमारा गुरु' है; क्योंकि सामाजिक रूप से सम्बद्ध अन्यदेशीय अन्तर जो हम मूर्तिमान् अथवा सशरीर गुरुजनों में देखते हैं, वह अन्तर वहाँ नहीं होता और वे मानव रूप, स्त्री, पुरुष भी नहीं होते। वे तो तेज-पुंज होते हैं।

उच्चतर लोकों में वे जितना ऊपर जाते हैं, उतना ही अपने अस्तित्व में अवैयक्तिक (भावशून्य) होते जाते हैं। अस्तित्व के अनेक स्तर हैं और प्रत्येक स्तर में सूक्ष्म शरीरधारी आध्यात्मिक सत्ताएँ हैं। उच्चतर लोक वाले संसार में कुछ भी करने की सामर्थ्य रखते हैं, जब कि निम्न लोक वाले अपेक्षाकृत कम सामर्थ्यवान् होते हैं।

आध्यात्मिक राज्य के उच्चतम अन्तर्भाव में, प्रकाश में प्रकाश प्रतिबिम्बित होता है, तथाकथित उस देदीप्यमान लोक का प्रत्येक देदीप्यमान नक्षत्र दूसरे नक्षत्र में प्रतिबिम्बित होता है और वह भी आध्यात्मिक सत्ता ही होता है। भारत की परम्परा में आध्यात्मिक भ्रातृभाव की उस सर्वोच्च अन्तर्भूत सत्ता को हम ब्रह्मलोक कहते हैं अर्थात् परमानन्द प्राप्त पुरुषों का लोक। वहाँ वे एक प्रकार की आत्मसंज्ञा (पहचान) बनाये रखते हैं, पुनरपि वे प्रत्येक तादृश सत्त्व में भी व्याप्त हो जाते हैं। प्रत्येक सत्त्व, प्रत्येक दूसरे सत्त्व में प्रतिबिम्बित होता है मानो उचित संस्थिति और सन्निधि के कोटि-कोटि दर्पण एक-दूसरे को प्रतिबिम्बित कर रहे हों।

एवंविध, वे आत्मा के राजूदत हैं, भगवान् की भुजाएँ हैं जो विश्व में कार्यरत हैं। अत्यन्त करुणाजनक रूप में आशीर्वाद देने और उद्धार करने की इच्छा उनका शाश्वत गुण है जो स्वाभाविक है, किसी प्रयास से उद्भूत नहीं है। किसी भिक्षुक को यदि हम कुछ सिक्के देते हैं तो यह दान की भावना है जो हमारे भीतर कभी-कभी जागृत हो सकती है; किन्तु यह कभी-कभी है, नियमित नहीं है, इसमें प्रयास है, यह सदा स्वेच्छानुरूप नहीं है। किन्तु महान् गुरुजनों का मूर्त दान उनके स्वरूप की सहज अभिव्यक्ति है। आभ्यन्तर स्वरूप और आत्मिक रचना में वे प्रत्येक वस्तु को स्पर्श करते हैं और इसीलिए वे शाश्वत रूप से निरन्तर संसार की प्रत्येक वस्तु के सम्पर्क में रहते हैं। हम कह सकते हैं कि ऐसा सम्पर्क स्वयंप्रेरित आशीर्वाद है।

परमात्मा की कृपा-वृष्टि नित्य रूप से धरती को आप्लावित कर रही है। इस कृपा की वृष्टि अधिक कठिनाई से नहीं होती। जिस प्रकार से सूर्य की किरणें बिना किसी आह्वान के धरातल का स्पर्श करती हैं, आकाश में सूर्योदय होने पर सहज ही सूर्य-रश्मियाँ धरा को प्रकाशित कर देती हैं, उसी प्रकार परहितकारी महापुरुषों के विशाल सागर से आशीर्वाद महोर्मियों का उद्भव होता है। उनमें मानवीय गुण हैं, क्योंकि वे हमें आशीर्वाद दे सकते हैं और वे इस संसार से सम्बद्ध नहीं हैं; इस भाव में, उनमें अतिमानवीय विशेषताएँ भी निहित हैं।

सर्वोच्च सुरलोक अभी भी वसुधा का स्पर्श कर रहा है। धर्मग्रन्थों के अपने त्रुटिपूर्ण ढंग से अध्ययन के कारण हम सोचते हैं कि स्वर्ग कई किलोमीटर अथवा कोटि-कोटि मील दूर स्थित है, मन के द्वारा ऊँचाई और दूरी नापने का यह हमारा त्रुटिपूर्ण ढंग है। स्वर्गलोक और पृथ्वीलोक में कोई अन्तर नहीं है। स्वर्ग सार्वलौकिक पदार्थ का अत्यधिक परिष्कृत, सूक्ष्म, विरल पदार्थ है जो सृष्टि की रचना में स्थूल से स्थूलतर रूप में अभिव्यक्त होता हुआ अवपतित होता है और इस धरती का

रूप धारण करता है जिस पर हम बैठे हैं। सुरलोक और भूलोक के मध्य की दूरी सार्वभौमिक पदार्थ के सूक्ष्मतम रूप और निम्नतम स्थूल रूप होने के कारण उच्चतम और निम्नतम में सतत अदृश्य सम्बन्ध बना रहता है।

हम ऐसे ही आनन्दमय वातावरण में स्थित हैं, ऋषिकेश में नहीं, शिवानन्द आश्रम में नहीं, किसी विशेष शहर अथवा देश में नहीं। सार्वभौमिक वैभव और कृपा के महोर्मि सागर की सतह पर हम तैर रहे हैं। किन्तु मानव-मन अपनी मूर्खता अथवा अज्ञान के कारण अन्य भौतिक पदार्थों के प्रति, जैसे अपने ही शरीर के प्रति इतना बहिर्मुख हो जाता है कि मानवीय प्रकृति के दृढ़ विश्वास की विशेषता के कारण वह अपने अन्तःकरण के किसी सद्भाव को अनुभव ही नहीं कर सकता। अपने दुर्भाग्यपूर्ण चिन्तन के कारण हम अपना भाग्य ही दुर्भाग्य में परिवर्तित कर लेते हैं। पुनरपि, जिस क्षण हम महान् गुरुजनों के सम्पर्क में आने के लिए अन्तर्मुखी होने का सामर्थ्य और भाव बना लेंगे, तत्क्षण हम धन्य-धन्य हो जायेंगे।

इसी विधा से गुरुदेव स्वामी स्वामी शिवानन्द जी महाराज हमें आशीर्वाद दे रहे हैं। हम विश्वास करें और परमानन्द की अनुभूति प्राप्त करें!

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

## ईश्वरीय प्रेम

ईश्वरीय प्रेम क्या है? यह सांसारिक विचारों से युक्त व्यक्तियों का दूसरों से कुछ-न-कुछ वस्तु प्राप्त करने की आशा से किया जाने वाला स्वार्थपूर्ण प्रेम नहीं है। यह किसी युवती के सौन्दर्यपूर्ण मुख या तीक्ष्ण कटाक्ष या उसके सुन्दर वस्त्रों को निहारने वाला प्रेम नहीं है। यह कुछेक अस्थायी भावों का क्षणिक प्रेम भी नहीं है। प्रेम की भाषा अश्रुओं की भाषा है। समुचित शब्दों में इसका वर्णन करना कठिन है। भाग्यशाली भक्त अपने अन्दर इस मधुर प्रेम का अनुभव करता रहता है। पिपासु भक्त के हृदय में दिव्य प्रेम की ज्वाला अहर्निश जला करती है। उसे अपने अन्न-जल तक की चिन्ता नहीं रहती। वह क्षीणकाय हो जाता है। प्रभु के वियोग में वह तड़पता रहता है। उसे रात में नींद नहीं आती। उसे ज्ञात ही नहीं है कि उसका प्रेमी उसे कब दर्शन दे जायेगा। अत: वह रात-भर जागरण करता है। जब भक्त अपने अहं को पूर्णत: नष्ट कर देता है, जब वह अपनी गुप्त इच्छा की तृप्ति की आकांक्षा न रख पूर्णतया आत्म-समर्पण कर देता है, जब वह अपने प्रेमी से मिलने के लिए जल-रहित मछली की तरह व्याकुल रहता है, जब वह भगवान् के वियोग का गहन दु:ख अनुभव करता है, जब विरहाग्नि उसे बुरी तरह झुलसाती है, तब भगवान् भक्त के सामने प्रकट होते हैं और तभी वह उसके आँसू पोंछते, अपने हाथों से उसे भोजन कराते और उसे अपने कन्धों पर चढ़ाते हैं।

पूर्ण नि:शेष आत्म-समर्पण करने में कोई हानि नहीं है और न यह कोई बुरा सौदा ही है। देखा जाये, तो इसमें परम लाभ है। आपको अपना तन, मन, आत्मा और सम्पत्ति--सब उनको अर्पण करने होंगे। तब भगवान् स्वयं को ही आपको अर्पित कर देंगे। भगवान् की समस्त सम्पत्ति आपकी हो जायेगी। भगवान् स्वयं आपके बन जायेंगे। आपने उनके प्रति अपना प्रेम प्रदर्शित कर उन्हें खरीद लिया है। अब वे आपके दास हैं। जिस प्रकार चीनी जल में घुल कर जल के साथ एक बन जाती है, उसी प्रकार आप भी प्रभु के साथ सायुज्य प्राप्त कर लेंगे। वे तो केवल आपका पवित्र प्रेम से भरा हृदय ही चाहते हैं। भक्त कहता है--''मैं तेरा हूँ और तू मेरा है।'' लेशमात्र भी स्वार्थपरता होने पर आप उन्हें नहीं प्राप्त कर सकते।

***--स्वामी शिवानन्द***

# उनकी पावनता की एक झलक

## (जनरल के. एम. करिअप्पा)

कुछ वर्ष पहले जब मैं पहली बार उनसे मिला तो उनके निरस्त्र कर देने वाले, मनोहारी और आकर्षक प्रेमपूर्ण व्यवहार, और मानव मात्र की भलाई के प्रति उनके सच्चे गम्भीर उद्‌गारों के कारण मैं अनजाने में ही उनकी ओर खिंच गया। गुरुदेव ने जिस भलाई और अच्छाई का वर्णन किया है, ये उन समस्त अच्छाइयों का मूर्तिमान् रूप हैं। किसी भी बात को कहने और करने के ढंग में उनकी सदा ही दृष्टिगोचर होने वाली सौम्यता सचमुच ही व्यक्ति को आनन्द प्रदान करने वाली है। मैं हर आयु के, हर श्रेणी के, किसी भी धर्म या जाति के उस व्यक्ति को--जो मानवता की भलाई करने में रुचि रखता है--स्वामी चिदानन्द जी के सन्देश के छोटे-छोटे चौपन्ने या पुस्तिकाएँ पढ़ने के लिए अत्यन्त बलपूर्वक अनुरोध करता हूँ, क्योंकि ये सन्देश अत्यन्त उदार हृदयी और प्रयोग करने के लिए अत्यन्त व्यावहारिक हैं।

यह बात शायद कुछ अटपटी लगे किन्तु उन परम पूज्यश्री का अपने आरम्भिक दिनों में बाइबिल का अध्ययन करना मात्र एक नियम ही नहीं था। उनके लिए यह परमात्मा में ही निवास करना था। वे यीशु के प्रति उतना ही भक्तिभाव रखते हैं, जितना श्री विष्णु भगवान् के प्रति। वे ऐसे कट्टर व्यक्ति नहीं हैं (मैं पुनः दोहराता हूँ--नहीं हैं) जो केवल हिन्दू धर्म की महानता के बारे में बात करते हों। आजके इस समय में, जब कि सारे संसार के लोगों के मन-मस्तिष्क में पूर्णतया हलचल है, और सभी अशान्त अवस्था में हैं, हमारे वर्तमान गुरु, परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी से बढ़ कर और कोई परमात्मा का सन्देशवाहक नहीं हो सकता। योग और साधना के सम्बन्ध में उनके विचारों को जानना सचमुच बहुत ही लाभप्रद है, क्योंकि वह दैवी उपदेश बन कर व्यक्ति के विचारों और कर्मों को सँवारने में सहायक बनते हैं। उनकी अपनी ही पुस्तक 'पाथ टू ब्लैसड्‌नैस' में 'लेखक की भूमिका' जिस सहज भाषा में लिखी है, वह उनकी विनम्रता को अत्यन्त भली-भाँति अभिव्यक्त करने के लिए पर्याप्त है। जो लोग मानसिक शान्ति और दिव्य आनन्द प्राप्ति के इच्छुक हैं, उन सभी को मैं अत्यन्त बलपूर्वक उनकी पुस्तक--'पाथ टू ब्लैसड्‌नैस' पढ़ने का अनुरोध किया करता हूँ। मैंने इसे बहुत बार पढ़ा है और सदा ही अत्यधिक मानसिक शान्ति और सन्तुष्टि प्राप्त की है।

जीवन का लक्ष्य भगवत्साक्षात्कार अथवा आत्म-साक्षात्कार है। यह सभी का लक्ष्य है। इसमें वर्ण, राष्ट्रीयता, शैक्षणिक योग्यता, सामाजिक परिस्थिति, जाति, सम्प्रदाय और स्त्री-पुरुष का कोई अपवाद नहीं है। सभी प्राणी चेतन अथवा अचेतन अवस्था में इस लक्ष्य की ओर ही प्रगतिशील हैं। मनुष्य का जीवन आत्मिक है; परन्तु उसने इसे भुला दिया है। उसका इहलौकिक जीवन इस आत्मिक जीवन की योग्यता प्राप्त करने के लिए है। इस विस्मृत आध्यात्मिक जीवन की पुनःप्राप्ति ही उसके इहलौकिक जीवन के संघर्ष की पूर्णता तथा उसकी सफलता और उपलब्धियों की पूर्णता है। जब मनुष्य भगवत्साक्षात्कार के पीछे लगता है और वह अपने को अपूर्ण, ससीम, छुद्र एवं विनाशशील पदार्थों से मुक्त बनाने के लिए संघर्षरत होता है, तभी उसके मानव-व्यक्तित्व का पूर्ण सौन्दर्य, उसके अस्तित्व का पूर्ण गाम्भीर्य तथा उसकी प्रकृति की गरिमा और महिमा प्रकट होती है।

**--स्वामी शिवानन्द**

*मानव से ईश-मानव :*

# आश्रम का प्रबन्धकौशल-६

## (श्री एन. अनन्तनारायणन्)

आश्रम में बहुत से अन्तेवासी अपने खाली समय में अपने-अपने कमरों में काम किया करते थे--टाइप करना, सम्पादन करना, पैकिंग करना, अनुवाद का कार्य अथवा पत्रों के उत्तर देने का कार्य इत्यादि। कुछ अन्तेवासी, यद्यपि किसी भी कार्य में भाग नहीं लेते थे, किन्तु स्वयं को अपनी साधना में व्यस्त रखते थे--जप, ध्यान, स्वाध्याय इत्यादि, जो उनके आध्यात्मिक विकास के लिए सहायक हो। यह सभी कार्य इतने चुपचाप और अपरोक्ष रूप से चलते रहते थे कि कई बार नये और अपरिचित लोगों की यह गलत धारणा बन जाती थी कि बहुत से अन्तेवासी खाली बैठे, खाते-पीते रहते हैं, कुछ भी काम नहीं करते। ऐसा ही सोचने वालों में से एक आर. एम. करकरे था। वह ग्वालियर विश्वविद्यालय में प्राध्यापक था और कुछ दिन के लिए आ कर आश्रम में ठहरा था। और उसे आश्चर्य हुआ कि क्या यह लोग समाज के लिए इससे अधिक उपयोगी नहीं हो सकते। उसने अपने संशयों को पत्र के रूप में लिख कर गुरुदेव को दिया :

''आश्रम में मेरे संक्षिप्त आवास-काल में जो आतिथ्य-सत्कार एवं स्नेहपूर्ण सुख-सुविधा मिली, उसके लिए मैं अत्यन्त कृतज्ञ हूँ और मैंने आश्रम के विभिन्न पहलुओं की प्रशंसा भी की है। मैंने सत्संगों में तथा व्याख्यानों एवं भजनों के अन्य कार्यक्रमों में भी भाग लिया है।

''आपके द्वारा लिखी हुई बहुत-सी पुस्तकों को अभी मैंने पढ़ना है; किन्तु अब तक जितना इन दिनों में पढ़ा है, उससे मुझे पूर्ण आशा है कि संसार को आपसे बहुत लाभ होगा।

''तथापि मुझे आश्रम में बड़ी संख्या में रहने वाले उन अन्तेवासियों के विषय में गम्भीर सन्देह है जो सम्भवतया समाज के प्रति कुछ भी उपयोगी कार्य नहीं कर रहे हैं। पहले स्व-विलोपन किये बिना आत्म-साक्षात्कार प्राप्त कर लेना कैसे सम्भव हो सकता है? क्या यह अधिक अच्छा नहीं होगा कि ये लोग किसी गाँव का चयन कर लें, जहाँ अपनी साधना के साथ-साथ, जरूरतमन्द ग्रामवासियों की सहायता करें? यहाँ खाली बैठे हुए ये लोग अपने देश के लिए कुछ भी नहीं कर रहे हैं, यद्यपि अपनी भलाई के लिए अवश्य ही वह कुछ-न-कुछ कर ही रहे होंगे।

''यह इन महान् आत्माओं की आलोचना करने के लिए नहीं कह रहा हूँ--ये महान् व्यक्ति हैं, मैं इन सभी का सम्मान करता हूँ; किन्तु जो विचार मेरे मन में आ गया है, वह मुझे छोड़ नहीं रहा है और मुझे इसके भार से मुक्त करने के लिए आप कृपया मुझे इसका उत्तर दें।''

गुरुदेव को यह पत्र पकड़ाने के बाद वह प्राध्यापक दोपहर के प्रवचन तथा प्रातः एवं सायंकालीन सत्संगों में भाग लेते हुए आश्रम में रहता रहा। उसने सोचा कि स्वामी जी, उसके संशय के निवारण के लिए उसे बुलायेंगे। किन्तु जब ऐसा नहीं हुआ तो उसे लगा कि सम्भवतया स्वामी जी को यह सब कहना बुरा लगा है। और उसको शान्ति मिली जब चौथे दिन गुरुदेव ने अपने सचिव के द्वारा यह पत्र भेजा :

''आत्म-साक्षात्कार प्रत्येक नर-नारी का लक्ष्य है। और यद्यपि परम अनुभूति सबकी एक-रूप है, तथापि अलग-अलग लोगों के प्राप्त करने के मार्ग अलग हैं। ऐसा इसलिए है कि परमानुभूति प्राप्त होना तभी सम्भव है जब मन

अपना कार्य करना पूर्णतया बन्द कर दे, साधना तो मन की सहायता से ही करनी होती है। मन सबके अलग-अलग हैं। स्वभाव अलग-अलग हैं। इसलिए परम सत्य तक की पहुँच भी सबकी भिन्न-भिन्न है।

''एक देश-भक्त, जो देश की सेवा कर रहा है; वकील और डाक्टर, जो समाज की सेवा करते हैं; इंजीनियर, प्रोफेसर, झाड़ू लगाने वाला और ड्राइवर--प्रत्येक व्यक्ति, भगवान् ने उसे जहाँ और जिस कार्य में लगा रखा है, उसको छोड़े बिना, उसी को करते हुए, आत्म-साक्षात्कार प्राप्त कर सकता है। आपने भी जो ठीक ही कहा है, स्व-विलोपन, आत्म-साक्षात्कार से पहले होना अनिवार्य है और इस स्व-विलोपन के लिए ही प्रत्येक व्यक्ति का यह अधिकार है कि वह अपने अनुकूल रास्ता चयन करे।

''आश्रम के समस्त अन्तेवासी मानवता की सेवा में लगे हुए हैं। आध्यात्मिक संस्कृति को सुरक्षित रखने का कार्य यदि अधिक नहीं तो उसके समान ही महत्त्वपूर्ण है जितना सेवा के अन्य क्षेत्रों का है। वास्तव में यदि धीरे-धीरे महत्त्व एवं जोर राजनैतिक दृष्टिकोण की अपेक्षा आध्यात्मिक दृष्टिकोण के ऊपर केन्द्रित किया जाये, तो मेरे विचार से विश्व में शान्ति होने की सम्भावना अधिक है। इस दृष्टि से देखें, तो ये संन्यासी जीवन के अन्य क्षेत्रों में अधिकांश संख्या में कार्यरत अपने भाइयों की अपेक्षा देश की अधिक लाभकारी सेवा कर रहे हैं।

''आश्रम में वस्तुतः एक भी व्यक्ति ऐसा नहीं है, जो डिवाइन लाइफ सोसायटी द्वारा मानव-जाति के प्रति की जा रही सेवा में किसी-न-किसी रूप में भाग न ले रहा हो। निःस्वार्थ सेवा यहाँ के साधकों की दैनिक चर्या का एक आवश्यक अंग है।

''किन्तु इसका यह अर्थ नहीं है कि जब तक कोई साधक अथवा संन्यासी स्वयं को किसी दिखायी देने वाली सेवा में नहीं लगाता, तब तक वह समाज के ऊपर व्यर्थ का भार मात्र है। बहुत से ऐसे लोग होंगे जो अत्यधिक अन्तर्मुखी प्रकृति के होते हैं, वह स्वयं को किसी भी प्रकार की क्रियाशीलता में न लगा कर सदा ही अपना सारा समय अन्तर्निरीक्षण, आत्म-विश्लेषण और भजन में व्यतीत करना चाहते हैं। ऐसे लोग भी अत्यन्त आवश्यक हैं। देखने में ये लोग संसार के लिए कुछ भी करते प्रतीत नहीं होते; किन्तु वास्तव में ये मानवता की अनमोल सेवा कर रहे हैं। ये आध्यात्मिक संस्कृति के एक पहलू--अन्तर्मुखी पहलू को सुरक्षित रखते हैं। ये उन विरक्त संन्यासियों की परम्परा को प्रचलित रखते हैं, जो इस संसार को नकारने के कठिन पथ के द्वारा ही इस दुर्जेय संसार-सागर को पार कर जाते हैं। ये लोग अपनी ही तरह के उन कम विकसित साधकों के लिए प्रकाश-स्तम्भ के समान हैं, जो अन्यथा साधना के अनन्वेषित (अज्ञात) सागर में खो ही जाते।

''प्रत्येक व्यक्ति, जो आत्म-साक्षात्कार की आकांक्षा रखता है, वह कोई भी मार्ग चुने, अपने लक्ष्य को पाने के लिए वह कोई भी साधना गम्भीरतापूर्वक करे, वस्तुतः वह विश्व की व्यापक रूप से विशेष रूप में सेवा ही करता है। वह उन लोगों के लिए एक चुनौती है, जो विषय-भोग मात्र को ही सुख मानते हैं और जो संसार एवं सांसारिक वस्तु-पदार्थों की ही ठोस वास्तविकता में विश्वास रखते हैं। आप जहाँ पर भी हैं, वहीं पर रहते हुए साधना के द्वारा आत्म-साक्षात्कार प्राप्त कर सकते हैं।''

इस प्रकार प्राध्यापक द्वारा उठाये गये संशयों का स्वामी जी ने अत्यन्त सुसंगत उत्तर देते हुए पत्र समाप्त किया, जिसे प्राध्यापक ने भली-भाँति ग्रहण किया। एक ओर यदि करकरे जैसे लोग यह सोचते थे कि सभी संन्यासियों को व्यावहारिक जगत् में रह कर सक्रियतापूर्वक समाज-सेवा के कार्यों में लग जाना चाहिए, तो दूसरे सिरे के ऐसे लोग भी थे जिनका कहना था कि संन्यासियों को सभी सक्रिय कार्यों को त्याग कर ध्यान में और भगवान् के साथ आन्तरिक सम्पर्क बनाने में लीन हो जाना चाहिए। वे लोग आश्रमों की, ध्यानमग्न साधुओं के मौन वास-स्थान के रूप में कल्पना करते थे।

मेशाना इस दूसरी तरह के लोगों में से था। २ नवम्बर १९४६ की सन्ध्या को, जब वह गुरुदेव के साथ-साथ आश्रम में विश्वनाथ मन्दिर पर्वत पर ऊपर जा रहा था, तो उसने पूछा, ''स्वामी जी, डिवाइन लाइफ पत्रिका प्रकाशित करने की, डाकघर की दौड़-धूप की और लोगों में पुस्तकें बेचने की इस आश्रम में क्या आवश्यकता है? क्या यह पावन ध्यान करने का स्थान नहीं है?'' गुरुदेव ने उत्तर दिया, ''क्या किया जाये? उन प्राचीन दिनों में राजा-महाराजा लोग समय-समय पर खाद्य-सामग्री इत्यादि भेज कर तपस्वियों की आवश्यकताओं की देख-रेख किया करते थे। अब कोई परवाह नहीं करता। हमें अपनी शरीर-रक्षा के लिए और आध्यात्मिक उन्नति के लिए धन अर्जित करना पड़ता है। हम लोगों को आध्यात्मिक चम्मच से खिलाते हैं और लोग हमें स्वर्ण चम्मच से खिलाते हैं। इसमें क्या हानि है?''

*(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)*

## नवीन दृष्टिकोण द्वारा स्वार्थपरता से मुक्ति

सर्वप्रथम हमने जिससे मुक्त होना है, वह है स्वार्थपरता। देहात्म भावना एक भिन्न व्यक्तित्व की, एक अस्तित्व की मिथ्या भावना उत्पन्न करती है, और यह केवल मिथ्या बोध ही नहीं है, यह मिथ्या व्यक्तित्व का मिथ्या बोध है जहाँ मिथ्या व्यक्तित्व का मिथ्यात्व हमारी दृष्टि से परे करके ढक दिया जाता है। यह एक स्थूल सत्य के रूप में हमारे समक्ष प्रस्तुत रहता है और हम इससे बँधे रहते हैं। यह माया का आवरण है।

यह भिन्न व्यक्ति होने का बोध और यह भावना कि यह व्यक्तित्व अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है, यही स्वार्थपरता को उत्पन्न करता है। स्वार्थी व्यक्ति दूसरों से सदा कुछ-न-कुछ अपेक्षा रखता है। और जहाँ अपेक्षा रहती है वहाँ दु:ख रहता है--वहाँ सदैव कष्ट रहता है। वहाँ राग-द्वेष, रुचि-अरुचि, आकर्षण-विकर्षण रहता है, वहाँ क्रोध भी रहता है। ये सब स्वार्थपरता के दोष हैं।

किन्तु स्वार्थपरता का सबसे प्रमुख दोष अपेक्षा रखना है। स्वार्थी व्यक्ति दूसरों से अपेक्षा रखता है, इस संसार से, भगवान् की इस सृष्टि में प्रत्येक वस्तु और व्यक्ति से कुछ-न-कुछ प्रत्याशा रखता है। और प्रत्याशा का अर्थ दु:ख-कष्ट है। अत: यदि आप स्वयं को दु:ख से मुक्त करना चाहते हैं, तो आपको जीवन के प्रति एक नवीन दृष्टिकोण द्वारा स्वयं को स्वार्थपरता से मुक्त करना होगा।

यदि आपका दृष्टिकोण स्वार्थहीनता का हो जायेगा, नि:स्वार्थता का, दूसरों के लिए जीने का, दूसरों से कुछ भी अपेक्षा न करने, कुछ भी न माँगने या न लेने का हो जायेगा, तब आप कुछ भी आशा नहीं रखेंगे, प्रत्युत् अपना सब-कुछ दे देंगे। तब आप निराशा से, पराजय से, प्रत्याशा की अपूर्णता से मुक्त हो जायेंगे, क्योंकि तब पूर्ण करने के लिए कोई प्रत्याशा ही शेष नहीं रहेगी, अत: अधूरेपन के दु:ख का कोई प्रश्न ही आपके लिए नहीं रहेगा, आप इसे अपने जीवन से मिटा देंगे। आप सन्तुष्ट हो जायेंगे। आप प्रसन्न, सुखी और सन्तुष्ट व्यक्ति होंगे।

**--स्वामी चिदानन्द**

*शिवानन्द-ज्ञानकोष :*

# क्रोध-दमन-२

## (परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

### क्रोध के रूप

क्षोभ, भ्रूभंग, अमर्ष, रोष, क्रोधोन्माद, प्रकोप, आक्रोश--ये सब क्रोध के भेद हैं, इनका वर्गीकरण इनकी प्रबलता की मात्रा के अनुसार किया गया है। क्रोध अप्रसन्नता प्रकट करने का अकस्मात् उद्भूत भाव है। वह तीव्र, आकस्मिक तथा अल्पकालिक होता है। वह चिरस्थायी तथा अविरत होने पर अमर्ष का रूप धारण करता है। इसमें अपने अनिष्ट अथवा अपनी क्षति का पुनः-पुनः कटु चिन्तन होता है। क्रोध की मात्रा बढ़ने से वह आक्रोश का रूप ले लेता है। क्रोधोन्माद व्यक्ति को बुद्धिमत्ता अथवा विवेक की सीमा का उल्लंघन करने को बाध्य करता है। प्रकोप और भी बलवत्तर है। वह व्यक्ति को हिंसा की ओर बलात् घसीट ले जाता है।

क्षोभ क्रोध का मृदु रूप, सूक्ष्म रूप है। अप्रसन्नता इससे भी अधिक मृदु है। क्रोध के साथ अहंभाव मिला रहता है। इसे व्यक्ति तीव्र शब्द या घुरघुराहट से व्यक्त करता है। ये सभी क्रोध के रूप हैं।

### क्रोध तथा न्यायसंगत रोष

क्रोध वैयक्तिक तथा सामान्यतया स्वार्थमूलक होता है। यह अपने प्रति किये गये वास्तविक अथवा काल्पनिक अपकार से उत्पन्न होता है। इसके विपरीत दुष्कृत के प्रति अप्रसन्नता प्रकट करने के लिए उत्पन्न रोष निर्वैयक्तिक तथा निःस्वार्थ होता है। शुद्ध रोष के पश्चात् खेद अथवा पश्चात्ताप की भावना उत्पन्न नहीं होती। इसमें क्रोध की अपेक्षा आत्म-संयम अधिक रहता है। क्रोध सामान्य रूप से पाप है, पर न्यायसंगत रोष कर्तव्य-रूप है। तभी हम रोष को न्यायसंगत कहते हैं।

यदि एक व्यक्ति किसी अन्य व्यक्ति को सुधारना चाहता है तथा उसके दुर्गुणों पर रोक लगाने और उसका सुधार करने के लिए बल के रूप में निःस्वार्थ भाव से किंचित् क्रोध प्रकट करता है, तो वह 'न्यायसंगत रोष' अथवा 'आध्यात्मिक क्रोध' कहलाता है। मान लीजिए कि एक व्यक्ति किसी महिला से छेड़-छाड़ कर रहा है तथा उसकी मर्यादा भंग करने का प्रयास कर रहा है। उस समय निकटस्थ व्यक्ति अपराधी पर क्रोध करता है, तो वह न्यायसंगत रोष अथवा उत्कृष्ट क्रोध कहा जाता है। वह क्रोध बुरा नहीं है। जब लोभ अथवा स्वार्थमय उद्देश्य सिद्ध करने के लिए क्रोध किया जाता है, तभी वह दोष-रूप है। कभी-कभी किसी धर्मगुरु को अपने शिष्यों के सुधार के लिए बाह्यतः किंचित् क्रोध प्रकट करना पड़ता है। यह क्रोध बुरा नहीं है; क्योंकि अपने शिष्यों के हितार्थ उसे ऐसा करना पड़ता है। किन्तु बाहर से उग्र तथा प्रचण्ड दृष्टिगोचर होते हुए भी उसे अन्दर से शान्त रहना चाहिए। उसे क्रोध को अपने अन्तःकरण में दीर्घ काल तक जड़ जमाने नहीं देना चाहिए। जैसे सागर में जल की तरंगें शान्त हो जाती हैं, उसी भाँति यह क्रोध भी दूसरे क्षण शान्त हो जाना चाहिए।

साधु पुरुष का क्रोध एक क्षण तक, सामान्य व्यक्ति का क्रोध तीन घण्टे तक तथा अधम व्यक्ति का क्रोध एक रात तक बना रहता है, जब कि महापापी व्यक्ति का क्रोध मृत्यु-पर्यन्त नहीं जाता।

### क्रोध का दुष्प्रभाव

क्रोध मस्तिष्क, स्नायु-तन्त्र तथा रक्त को विकृत करता है। जब मन में क्रोध की वृत्ति उठती है, तब प्राण द्रुत गति से

प्रदोलित होने लगता है। इससे व्यक्ति विक्षुब्ध तथा उत्तेजित हो उठता है। क्रोध से रक्त में अनेक विषैले तत्त्व उत्पन्न होते हैं। जब रक्त विलोड़ित होता है, तो उसका प्रभाव वीर्य पर भी पड़ता है।

अतिशय क्रोध की मनःस्थिति में तीन मिनट की अल्पावधि तक रहने पर स्नायु-तन्त्र पर इतना हानिकारक प्रभाव पड़ता है कि उस क्षति की पूर्ति करने में कई सप्ताह अथवा महीने लग जाते हैं। आधुनिक मनोविज्ञान की दृष्टि में सन्धिवात, हृदयरोग तथा स्नायविक रोग क्रोध के कारण ही होते हैं।

एक बार एक शिशु ने, जब उसकी माता अत्यन्त क्रोधावेश में थी, अपनी माता का स्तनपान किया। उसकी तत्काल मृत्यु हो गयी; क्योंकि माँ के अत्यधिक उत्तेजित होने के कारण उसके रक्त में विषाक्त रासायनिक द्रव्य प्रवेश कर गये थे। इस प्रकार की अनेक घटनाओं का उल्लेख मिलता है। क्रोध का ऐसा ही अनर्थकारी परिणाम होता है।

जहाँ क्रोध का साम्राज्य होता है, वहाँ से विवेक-शक्ति पलायन कर जाती है। क्रोध के वशीभूत व्यक्ति की स्थिति तीव्र मदिरा से धुत्त बने व्यक्ति की भाँति हो जाती है। वह अपनी स्मरण-शक्ति खो बैठता है। उसकी समझ-शक्ति मन्द पड़ जाती है तथा बुद्धि विकृत हो जाती है।

क्रोध समझ-शक्ति को कुण्ठित कर डालता है। जब क्रोध से मन क्षुब्ध हुआ हो, तो आप किसी पुस्तक का लेखांश पढ़ने पर स्पष्ट रूप से उसे समझ नहीं सकेंगे। आप उस समय उचित तथा स्पष्ट रूप से विचार नहीं कर सकेंगे, शान्त मन से पत्र भी नहीं लिख पायेंगे। जब दीप-शिखा पवन से झिलमिला रही हो, तो पदार्थ स्पष्ट रूप से दिखायी नहीं पड़ता। इसी भाँति जब बुद्धि क्रोध से क्षुब्ध हो गयी हो, तो उसमें इतनी अस्त-व्यस्तता आ जाती है कि आप पदार्थों को सम्यक् रूप से देख अथवा समझ नहीं सकते।

सभी दुर्गुण तथा दुष्कर्म क्रोध से ही उत्पन्न होते हैं। यदि आप क्रोध से अपना पीछा छुड़ा लें तो सभी दुर्गुण स्वयमेव समाप्त हो जायेंगे। क्रोध ही अन्याय, अविवेक, अत्याचार, ईर्ष्या, पराई सम्पत्ति हड़पने की वृत्ति, हत्या, कर्णकटु वाणी तथा क्रूरता उत्पन्न करता है। क्रोधाभिभूत व्यक्ति कुछ समय के लिए अपनी सहज चेतना खो बैठता है। वह क्रोध का शिकार बन जाता है।

जो व्यक्ति सदा क्रोध के अधीन रहता है, उस व्यक्ति ने भले ही भली-भाँति स्नान कर लिया हो, शरीर पर सुगन्धित द्रव्यों का लेप किया हो, केश सँवार रखे हों तथा सुन्दर श्वेत वस्त्र धारण कर रखे हों; पर वह कुरूप ही है, क्योंकि वह क्रोध से अभिभूत है। अन्दर मन में क्रोध की समुपस्थिति के चिह्न उसके मुख-मण्डल पर विद्यमान होते हैं। यदि आपका मन अनायास ही क्षुब्ध हो उठता है, तो आप अपना दैनिक कर्तव्य अथवा कार्य कुशलतापूर्वक नहीं कर पायेंगे। यदि आप क्रुद्ध होते हैं, तो आप जीवन-संग्राम में असफल रह जायेंगे।

### क्रोध-दमन की विधि

क्रोध शक्ति का एक प्रकटीकरण है। इससे सीधे संघर्ष करना अत्यधिक कठिन है। अतः प्रथम इसके वेग को, इसकी आवृत्ति को तथा इसकी कालावधि को कम करने का प्रयत्न करें। क्रोध की इस प्रबल वृत्ति को तनु या निर्बल बनाने का प्रयास करें। चेतन मन के तल पर इसे विशालकाय रूप न धारण करने दें। अवचेतन मन में जब यह रोष-रूप में रहे, तभी कलिकावस्था में इसे नष्ट कर दें। मन को दूसरी दिशा में मोड़ दें तथा दिव्य विचारों को अपने मन में स्थान दें। जोरों से भगवन्नाम का कीर्तन अथवा जप करें। भगवद्गीता, रामायण अथवा उपनिषद् के कुछ स्तोत्रों अथवा श्लोकों का पाठ करें। धैर्य, प्रेम अथवा क्षमा जैसे दिव्य सद्गुणों को शनैः-शनैः विकसित करें। इससे क्रोध धीरे-धीरे स्वयं ही शान्त हो जायेगा।

*(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)*

*पूर्व-अंक से आगे :*

# अच्छाई जीतती है, बुराई हारती है

## (स्वामी रामराज्यम्)

एक दिन की बात है। रोज की तरह मद्री जंगल में कन्दमूल तथा फल लेने गयी हुई थी। विश्वन्तर बच्चों के साथ अपनी पर्णशाला में थे। तभी एक ब्राह्मण आया। विश्वन्तर ने उसका स्वागत किया और बोले--''मैं आपकी क्या सेवा करूँ?''

ब्राह्मण ने कहा--''मैं स्वार्थवश एक याचना कर रहा हूँ। आप अपनी दोनों सन्तानों को मेरे दास के रूप में मुझे दान में दे दें।''

जिन्होंने कभी याचकों से ''न'' नहीं कहा था, उन विश्वन्तर ने जी कड़ा करके कहा--''मैं अपने दोनों बच्चे आपको दे दूँगा।''

यह कहते-कहते सन्तान-प्रेम के कारण विश्वन्तर की आँखों में आँसू आ गये।

वह बोले--''इनकी माता जंगल में गयी हुई है। उसे आ जाने दें। वह जी-भर कर इन्हें प्यार कर ले, इन्हें सूँघ ले। तब आप इन्हें ले जायें।''

ब्राह्मण ने सोचा कि इनकी माता कहीं बच्चों को रोक न ले; तब तो बनता हुआ काम बिगड़ जायेगा। वह बोला--''नहीं, आप मुझे रोकें नहीं।''

तब विश्वन्तर ने कहा--''अच्छा, मेरा एक निवेदन सुन लें। आप इन बच्चों के पितामह महाराज संजय के पास चले जायें। वह आपको बहुत-सा धन दे कर बच्चों को अपने पास रख लेंगे। धन पा कर आप प्रसन्न हो जायेंगे।''

''न, न। मैं वहाँ नहीं जाऊँगा। वह इन बच्चों को मुझसे छीन सकते हैं और मुझे दण्ड दे सकते हैं।''

तब विश्वन्तर ने बच्चों से कहा--''अब तुम जाओ। इन ब्राह्मण देवता की मन लगा कर सेवा करना।''

ब्राह्मण बच्चों की माता के आने से पूर्व ही चला जाना चाहता था। अत: डाँटते हुए बच्चों से बोला--''जल्दी चलो।''

यह कठोर वाणी सुन कर बच्चों की आखें अँसुआ आयीं। जाली पिता से बोला--''हम दोनों को अभी न भेजिए। हमें अपनी माता से मिल लेने दीजिए।''

अब ब्राह्मण ने बच्चों को धक्का दे कर पर्णशाला से बाहर निकाल दिया।

कृष्णाजिना ने पिता से कहा--''देखिए न, यह ब्राह्मण हमें धक्का दे रहा है। आप हमारी रक्षा क्यों नहीं करते?''

तब ब्राह्मण ने एक लता तोड़ कर उससे दोनों बच्चों के हाथ बाँध दिये और लता का एक सिरा पकड़ कर उन्हें घसीटते हुए आगे बढ़ने लगा।

बच्चे आगे की ओर घिसटते जा रहे थे और बार-बार पीछे मुड़ कर अपने पिता को देख रहे थे और रो रहे थे।

जाते-जाते कृष्णाजिना बोली--''पिता जी! माता जी हमारे बिना कितना दु:खी होंगी! हमारे जो खिलौने हैं, उन्हें माता जी को दे दीजिएगा। उन्हें देख-देख कर माता जी अपना दु:ख दूर कर लेंगी।''

जाली बोला--''माता जी को हमारा प्रणाम कहिएगा और उन्हें दु:खी न होने दीजिएगा। पिता जी! अब आपके और माता जी के दर्शन हम दोनों को न हो पायेंगे। कृष्णाजिना! आओ, हम दोनों मर जायें। यह दु:ख अब सहा नहीं जाता।''

रोते-बिलखते दोनों बच्चों को ब्राह्मण घसीटते हुए अपने साथ लिवा ले गया।

विश्वन्तर पर्णशाला में बैठे-बैठे रोने लगे। जब आँसू थमे, तो सोचने लगे--चलते-चलते बच्चे थक जायेंगे, तो उन्हें कौन विश्राम करायेगा? उन्हें भूख-प्यास लगेगी तो उन्हें कौन भोजन-पानी देगा? हाय, वे कितना दु:खी हो रहे होंगे!

उधर मद्री कन्दमूल आदि ले कर कुछ देर से वापस लौटी। नित्य ही बच्चे जल्दी से दौड़ कर आधे रास्ते में ही उससे चिपट जाते थे। आज बच्चे क्यों नहीं आये? यह सोच कर वह सशंकित हो उठी। मद्री उन्हें पुकारने लगी। जब कोई उत्तर नहीं मिला, तो सोचने लगी--आज मैं देर से लौटी हूँ, इसलिए रुष्ट हो कर पर्णशाला में बैठे होंगे। या शायद सो रहे होंगे।

पर्णशाला में प्रवेश करते ही मद्री ने इधर-उधर दृष्टि दौड़ायी। वहाँ बच्चों को न देख कर व्याकुल हो गयी और विश्वन्तर से पूछने लगी--''बच्चे कहाँ हैं?'' अप्रिय समाचार कैसे सुनायें--यह सोच कर संकोचवश विश्वन्तर कुछ बोल नहीं पाये।

वह सोचने लगी--अवश्य ही बच्चे किसी विपत्ति में पड़ गये हैं। उसने विश्वन्तर से कहा--''आप बोलते क्यों नहीं हैं?''

फिर भी विश्वन्तर संकोच के कारण कुछ बोल न पाये।

तब मद्री शोक और शंका से ग्रस्त हो कर अपना सन्तुलन खो बैठी और धरती पर गिर पड़ी। विश्वन्तर उसे उठा कर घास के बिछावन पर ले आये। उन्होंने उसके चेहरे पर शीतल जल की छींटें मारीं।

मद्री सचेत हुई और रोने लगी। अब विश्वन्तर ने उसे बच्चों के चले जाने का अप्रिय समाचार सुनाया। फिर बोले--''मद्री, मेरी बात सुनो। किसी के द्वारा याचना करने पर मैं अपने प्राणोत्सर्ग करने तक के लिए तैयार रहा हूँ। अत: मेरे इस कर्म का अनुमोदन करो।''

मद्री ने अपनी आँखें पोंछीं, अपने को संयत किया और बोली--''ऐसा अभूतपूर्व दान करते समय भी आप विचलित नहीं हुए! आप धन्य हैं। आपको देख कर देवता भी चकित हैं। सुन रहे हैं न? देव-दुन्दभि बज रही है। ऊपर देखिए, स्वर्ण कुसुम बरस रहे हैं।''

उधर विश्वन्तर के इस असाधारण दान के प्रभाव से विविध प्रकार के रत्नों से प्रकाशित सुमेरु पर्वत हिलने लगा। शक्र ने जब यह देखा, तो वह चकित हो गया। उसके मुँह से सहसा निकला--''यह क्या हो गया!'' जब उसे इसका कारण पता चला, तब उसका चित्त चंचल हो गया। दूसरे ही दिन वह ब्राह्मण-वेश में विश्वन्तर के पास आया और कहने लगा--''मुझे आपकी पत्नी चाहिए। उसका दान कर दें।''

विश्वन्तर ने शान्त भाव से कहा--''जैसी आपकी इच्छा।''

फिर उन्होंने ब्राह्मण-रूपी शक्र को अपनी पत्नी अर्पित कर दी। पत्नी न क्रुद्ध हुई, न रोयी। वह चुपचाप चित्र-लिखित-सी खड़ी रही।

शक्र के आश्चर्य का ठिकाना न रहा। वह अपने वास्तविक रूप में आ गया। बोला--''आपकी कीर्ति के समक्ष समस्त कीर्तिमान् सज्जनों की कीर्ति लुप्त हो गयी है।''

फिर विश्वन्तर को मद्री वापस करते हुए बोला--''आपकी पत्नी आपके ही पास रहेगी। चन्द्रमा को छोड़ कर चाँदनी और कहाँ रह सकती है!''

जाते-जाते वह कह गया--''शीघ्र ही आपके पिता जी आपकी दोनों सन्तानों को ले कर आपके पास आयेंगे और आपका राजतिलक करेंगे।''

उधर अपने घर की ओर जाते हुए ब्राह्मण का मन बदल गया। वह उन्हें राजा संजय के पास ले गया। राजा ने ब्राह्मण को बहुत-सा धन दे कर बच्चों को उसके चंगुल से मुक्त करा लिया। तपोवन जा कर वह विश्वन्तर को अपने महल में वापस ले आये और उन्हें राजा बना दिया।

बच्चो! सत्कर्म करते हुए विघ्न आ जाते हैं। तुम सत्कर्म करते रहना, लेकिन विघ्नों से न घबड़ाना। तुम्हारे सत्कर्मों से प्रसन्न हो कर भगवान् विघ्नों को अवश्य समाप्त कर देंगे। विजय तुम्हारे सत्कर्मों की होगी, विघ्नों की नहीं। अन्तत: अच्छाई ही जीतती है, बुराई हारती है। ***(समाप्त)***

## ७९ वें बेसिक योग–वेदान्त कोर्स का समापन समारोह

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के दिव्य अनुग्रह से ७९ वाँ बेसिक योग–वेदान्त कोर्स २९ अप्रैल २०१५ को समाप्त हुआ। परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने अपनी सम्मान्य उपस्थिति से समापन समारोह की शोभा बढ़ायी।

प्रारम्भिक प्रार्थनाओं तथा कोर्स–रिपोर्ट की प्रस्तुति के उपरान्त, कुछ विद्यार्थियों ने कोर्स से सम्बन्धित अपने अनुभवों की अभिव्यक्ति की। इसके पश्चात् विद्यार्थियों को प्रमाण–पत्र एवं ज्ञान–प्रसाद वितरित किया गया तथा प्राध्यापक वृन्द को सम्मानित किया गया।

परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने अपने सन्देश में महाभारत से श्री विदुर द्वारा भगवान् कृष्ण को विदाई देने के प्रकरण को उद्धृत करते हुए विद्यार्थियों को सद्गुरुदेव की इस पुनीत संस्था की पावन–स्मृतियों को अपने हृदय में सदैव सँजोये रखने हेतु प्रेरित किया। माँ सरस्वती के पूजन एवं प्रसाद वितरण के साथ समारोह समाप्त हुआ।

परम पिता परमात्मा एवं सद्गुरुदेव के प्रचुर आशीर्वाद की वर्षा सब पर हो!

## दिन–भर के कार्यों का आध्यात्मीकरण

हम प्रातः और सायं साधना और ध्यान करते हैं; किन्तु दिन–भर अन्य लोगों के साथ कार्य और व्यवहार करते समय हम मन की क्षुद्रता और स्वार्थपरता का ही प्रदर्शन करते हैं। ये हमारी साधना में बाधक हैं और हमारे ध्यान के लाभों को निष्प्रभावी बना देते हैं।

प्रातः और सन्ध्या के समय हमने जो भी अभ्यास किया है, उसमें दिव्यताविहीन तत्त्व का समावेश नहीं होने देना चाहिए। यदि अपने कार्य–व्यवहार में हम अपना सत्त्व भूल जाते हैं, यदि हम कर्कश हो जाते हैं, यदि हम आलोचना करने लग जाते हैं, मिथ्याचारी बन जाते हैं, तो जो भी साधना हमने ध्यान–काल में की है, वह सब व्यर्थ हो जायेगी। अतः यह अत्यन्त आवश्यक है कि हम अपनी साधना को कुछ घण्टों तक ही सीमित न रखें; हमें अपने दिन–भर के कार्यों को भी दिव्य बनाना होगा। हमारे समस्त कार्यों से हमारी वास्तविक आन्तरिक प्रकृति व्यक्त होनी चाहिए, उन (कार्यों) का आध्यात्मीकरण हो जाना चाहिए।

अतः जो व्यक्ति आदर्श जीवन व्यतीत करता है, त्याग और मधुरता से परिपूर्ण जीवन जीता है, उसके द्वारा किया गया एक माला जप अन्य लोगों द्वारा किये गये दश सहस्र मालाओं के जप के बराबर हो जाता है; क्योंकि उसका स्वभाव दिव्य कार्यों द्वारा शुद्ध–पवित्र हो गया होता है। ***––स्वामी चिदानन्द***

# ८० वें बेसिक योग–वेदान्त कोर्स का उद्घाटन समारोह

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के पावन ज्ञान–यज्ञ में ८० वें बेसिक योग–वेदान्त कोर्स के रूप में ८० वीं आहुति अर्पित की गयी। परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज की सम्मान्य उपस्थिति में ४ मई २०१५ को योग–वेदान्त फारेस्ट एकाडेमी हॉल में कोर्स का उद्घाटन किया गया। भारत के विभिन्न भागों से कुल ४३ जिज्ञासुओं को इस पावन ज्ञान–यज्ञ में भाग लेने का सौभाग्य प्राप्त हुआ।

उद्घाटन समारोह का आरम्भ माँ दुर्गा एवं दत्तात्रेय भगवान् के पवित्र मन्दिरों में पूजा के साथ हुआ। प्रारम्भिक प्रार्थनाओं के उपरान्त, परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज ने दीप–प्रज्वलन द्वारा कोर्स का विधिवत् शुभारम्भ किया। अपने आशीर्वचनों में, श्री स्वामी जी महाराज ने विद्यार्थियों के सौभाग्य की सराहना करते हुए कहा कि ईश्वर के दिव्य अनुग्रह से ही मनुष्य–जन्म तथा सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के समान महान् गुरु का सान्निध्य एवं संरक्षण प्राप्त होता है। अत: विद्यार्थियों को सद्गुरुदेव के पुनीत धाम में प्रवास के इस बहुमूल्य अवसर का सदुपयोग अपने सर्वोच्च कल्याण हेतु करना चाहिए। माँ सरस्वती की आराधना एवं प्रसाद वितरण के साथ समारोह समाप्त हुआ।

परम पिता परमात्मा एवं सद्गुरुदेव के आशीर्वाद सब पर हों!

# '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)***

यदि कोई ऋषिकेश की सड़कों पर घूमने निकलेगा, वह हजारों यात्रियों को तपते सूर्य की गरमी में चलते हुए, आइसक्रीम खाते हुए, हँसते-मुस्कराते हुए पायेगा। सभी तीर्थयात्री अपने लक्ष्य पर ध्यान केन्द्रित किये हुए, प्रसन्नता एवं उत्साहपूर्वक सूटकेस, थैले तथा खाद्य पदार्थ उठाये हुए चलते हैं--अपने गन्तव्य तक पहुँचने तथा उन पावनतम प्रभु के दर्शन हेतु वे समस्त सामग्री अपने साथ ले जाते हैं जिससे कि उनके जीवन सदा के लिए धन्य हो जायें।

किन्तु फिर, यहाँ कुछ लोग ऐसे भी हैं जो पीछे छोड़ दिये गये, जो समूह के साथ नहीं चल पाये, रोगग्रस्त हो गये तथा भुला दिये गये। वे लोग, जो कुछ अलग थे, सुस्त नहीं थे, जिन्होंने प्रयास किया, जिनकी आत्मा इच्छुक थी परन्तु शरीर दुर्बल था, पूर्णतया ऊर्जाहीन तथा जर्जर था। ऐसे लोग सड़क के किसी कोने में, भीड़ से छिपे हुए स्थान में असहायावस्था में पुकारते हुए, मूक प्रार्थना करते हुए अथवा अत्यधिक दुर्बलता एवं थकान के कारण यूँ ही पड़े हुए पाये जा सकते हैं। वे जो अपरिहार्य परिस्थितियों के कारण अपने मार्ग के अन्तिम छोर पर हैं तथा अपना लक्ष्य खो चुके हैं, एकाकी तथा गम्भीर रूप से रोगग्रस्त हैं, अत्यन्त क्लान्त हैं, खड़े होने एवं चलने में असमर्थ हैं, बेघर हैं तथा जिनके पास चिकित्सकीय उपचार का कोई साधन नहीं है, लकवाग्रस्त हैं, जिन्हें परिचारक की आवश्यकता है, जो अन्य अस्पतालों में किसी कारणवशात् भर्ती नहीं किये गये हैं--प्रभु के ऐसे बालकों के लिए ही गुरुदेव ने 'शिवानन्द होम' बनाया है।

उदाहरणत:, इस माह एक वयोवृद्ध बाबा की भर्ती की गयी जो लगभग एक वर्ष से गुप्तांग पर संक्रमित अल्सर से पीड़ित थे। घाव से मूत्र के साथ पस भी रिस रहा था; अन्य अस्पतालों द्वारा भर्ती न किये जाने से वे नहीं जानते थे कि कहाँ उन्हें चिकित्सकीय उपचार प्राप्त होगा। एक अन्य साधु को सड़क के किनारे से लाया गया, वे बुखार के कारण काँप रहे थे तथा उनके भी एक पैर पर संक्रमित फोड़ा था तथा त्वचा उखड़-सी रही थी। अन्य नये भर्ती किये गये रोगियों में एक महिला रोगी को फेफड़े की टी.बी. से ग्रस्त पाया गया तथा पुरुष रोगी एच. आइ. वी. से संक्रमित था।

सड़क के किनारे एक नाले से एक अन्य महिला को लाया गया जो मात्र ऊपरी बनियान पहने हुए थी तथा पूर्णतया असहाय अवस्था में नाले में फँसी हुई थी एवं सर्वशक्तिमान् प्रभु से अपनी रक्षा करने के लिए मूक

प्रार्थना कर रही थी। ईश्वर ही जानते हैं कि उसने कितनी रात्रियाँ बिना भोजन एवं पानी के उस अँधेरे नाले में बितायी होंगी। वह होम में सदमे की अवस्था में लायी गयी तथा बोल भी नहीं पा रही थी। उसका शरीर ऐसा लग रहा था मानो जम कर कठोर हो गया हो तथा उसकी आँखें अधीरतापूर्वक चारों ओर देखती थीं और फिर आँसू बहाती थीं। उसके दोनों हाथ विनम्र नमस्कार की मुद्रा में सर्वशक्तिमान् प्रभु का मूक आभार व्यक्त कर रहे थे जिन्होंने उसकी रक्षा की तथा एक नया घर (शिवानन्द होम) दिया जहाँ वह शारीरिक, मानसिक एवं मनोवैज्ञानिक रूप से पूर्णतया सुरक्षित है। वह किसी अन्य जगत् में निवास करती हुई प्रतीत हुई, जिसे भोजन कराये जाने, कपड़े पहनाये जाने तथा बॉथरूम ले जाये जाने की आवश्यकता थी; वह स्वयं कुछ नहीं कर पाती तथा शान्तिपूर्वक सब निर्देशों का पालन करती है। वह प्रभु का एक बालक, जिसका जीवन अज्ञात है, एक रहस्य है, जिसकी अपनी एक कहानी है परन्तु जो अपनी उपस्थिति के मौन के माध्यम से बात करती है और सिखाती है।

सर्वशक्तिमान् प्रभु एवं प्रिय गुरुदेव अपने सभी बालकों विशेषतया उन्हें जो पीड़ित हैं, दु:खी एवं एकाकी हैं, शोक एवं भयग्रस्त हैं तथा हम सभी--उनके रोगियों एवं बालकों को सदैव अपने स्नेहिल आलिंगन में रखें!

*''मैंने अनेक बार बोलने के पश्चात् पश्चात्ताप किया है परन्तु मौन रहने के पश्चात् कभी नहीं।''*

***(आर्सेनियस-डेजर्ट फादर)***

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

***(स्वामी शिवानन्द)***

## पुण्य-स्मृति में

अत्यन्त शोक के साथ सूचित किया जाता है कि बेरूत, लेबनान के श्री ओमार मंसूर का २३ अप्रैल २०१५ को देहान्त हो गया।

श्री ओमार मंसूर परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के दीक्षित शिष्य थे। उनका सम्पूर्ण जीवन अपने गुरु के प्रति सच्चे एवं गहन प्रेम तथा भक्ति की अभिव्यक्ति था। उन्होंने श्री स्वामी जी महाराज के साथ उत्तरी अमेरिका, मध्य-पूर्व (Middle East) तथा अफ्रीका के विभिन्न देशों की यात्रा की तथा श्री स्वामी जी महाराज की सम्पूर्ण हृदय से सेवा की। अपने विनम्र एवं सौम्य स्वभाव से वे अनेकों के प्रिय बने।

हम परम पिता परमात्मा से प्रार्थना करते हैं कि वे उनकी दिवंगत आत्मा को परम शान्ति एवं दिव्य आनन्द से आशीर्वादित करें!

# स्वामी चिदानन्द जन्म शताब्दी महोत्सव
## पूर्व–शताब्दी आध्यात्मिक प्रचार यात्रा
## २२ अक्तूबर २०१५ (विजयादशमी) से प्रारम्भ

डी. एल. एस. शाखाओं के सचिव/अध्यक्ष
दिव्य अमर आत्मन्,

ॐ नमो नारायणाय!
ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय!
ॐ नमो भगवते चिदानन्दाय!

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के पावन आश्रम से आपको स्नेहिल प्रणाम एवं हार्दिक अभिवादन।

मैं आपको २२ अक्तूबर २०१५ से संन्यासी एवं भक्तवृन्द के विशिष्ट समूह द्वारा प्रारम्भ की जाने वाली 'पूर्व–शताब्दी आध्यात्मिक प्रचार यात्रा' के विषय में बताते हुए अत्यन्त हर्ष का अनुभव कर रहा हूँ। शिवानन्द आश्रम से घनिष्ट रूप से सम्बन्धित सोसायटी के कुछ महत्त्वपूर्ण सदस्यों एवं डी. एल. एस. की अनेक सक्रिय शाखाओं द्वारा इस प्रकार की यात्रा आयोजित करने का अनुरोध किया गया है। यह प्रचार यात्रा डी. एल. एस. मुख्यालय आश्रम के वरिष्ठ स्वामिजिओं के व्यक्तिगत निर्देश एवं मार्गदर्शन तथा हार्दिक आशीर्वाद के साथ आयोजित की जा रही है।

पूज्य श्री स्वामी शिवचिदानन्द जी यात्रा दल का नेतृत्व करेंगे तथा श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी उनके सहायक होंगे। प्रत्येक राज्य की यात्रा के समय कम–से–कम एक स्थानीय डी. एल. एस. राज्यस्तरीय प्रतिनिधि यात्रा दल के साथ रहेगा। यह प्रतिनिधि प्रचार यात्रा दल की उस राज्य विशेष की सम्पूर्ण यात्रा में साथ रह सकता है तथा राज्य के विभिन्न स्थानों में सत्संग आयोजित करने में यात्रा–दल की सहायता कर सकता है।

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज एवं परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की व्यावहारिक आध्यात्मिक शिक्षाओं एवं उनके दिव्य जीवन सन्देश का सम्पूर्ण भारत में अधिकतम प्रचार–प्रसार तथा साथ ही स्वामी चिदानन्द जन्म शताब्दी महोत्सव के कार्यक्रमों एवं प्रोजेक्टस का व्यापक स्तर पर प्रचार करने हेतु इस यात्रा दल का एक निश्चित कार्यक्रम होगा।

जो डी. एल. एस. शाखा अथवा डी. एल. एस. सदस्य (ऐसे स्थान जहाँ डी. एल. एस. शाखा नहीं है) मुख्यालय आश्रम के इस यात्रा–दल को किसी उपयुक्त कार्यक्रम हेतु अपने स्थान पर आमन्त्रित करना चाहते हैं, कृपया मुख्यालय आश्रम की स्वामी चिदानन्द जन्म शताब्दी महोत्सव समिति के अध्यक्ष (ई–मेल : chidanandacentenarycelebration@gmail.com) से सम्पर्क करें जिससे कि वे यात्रा–सूची को अन्तिम रूप

दे सकें तथा उपयुक्त कार्यक्रमों को निर्धारित कर सकें। आपके स्थान को यात्रा-सूची में सम्मिलित किये जाने का अनुरोध-पत्र हमें १४ जुलाई २०१५ तक प्राप्त हो जाना चाहिए।

विभिन्न शाखाओं से जानकारी प्राप्त होने के पश्चात् ही यात्रा-सूची एवं समय-सारणी को अन्तिम रूप दिया जायेगा एवं आपको सूचित किया जायेगा।

२२ अक्तूबर २०१५ को विजयादशमी का शुभ पर्व होने के कारण, इसे प्रचार यात्रा प्रारम्भ करने का दिन निर्धारित किया गया है। प्रिय गुरुदेव एवं परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के पावन एवं प्रेरक उपदेशों का अपने क्षेत्र में व्यापक प्रचार करने तथा स्वामी चिदानन्द जन्म शताब्दी महोत्सव के कार्यक्रमों के क्रियान्वयन में सहायता करने के इस अद्वितीय सुअवसर का सदुपयोग करने हेतु आप सब हार्दिक आमन्त्रित हैं। ऐसी आध्यात्मिक सहभागिता एवं सहयोग का पुण्य अत्यधिक महान् होता है।

यह पत्र आपको अग्रिम सूचनार्थ भेजा जा रहा है जिससे कि आपके पास इस सम्बन्ध में आवश्यक सूचना एकत्रित करने तथा आपके क्षेत्र एवं राज्य में यात्रा-दल के कार्यक्रम को आयोजित करने हेतु पर्याप्त समय हो।

आपका समर्पित सहयोग अत्यन्त सराहनीय होगा। परमपिता परमात्मा का आशीर्वाद आप पर हो!

हार्दिक शुभकामनाओं,
आदर, प्रेम एवं ॐ सहित
गुरुदेव की सेवा में आपका

Swami Vimalanand

स्वामी विमलानन्द
परमाध्यक्ष

दिनांक : १ जून २०१५

हे करुणामय आराध्य देव! हमें शाश्वत शान्ति, पवित्रता तथा शक्ति प्रदान कीजिए जिससे हम अपने देश तथा समस्त मानव-जाति की सेवा करें! हम सब संसार में मंगल तथा एकता के हेतु आत्म-त्याग की भावना से एक-साथ मिल कर शान्तिपूर्वक कार्य करें! हममें प्रज्ञापूर्ण क्षमाशील हृदय, विशाल सहन-शक्ति तथा यथा-व्यवस्था का गुण हो! हमें वह नेत्र प्रदान कीजिए जिससे हम सर्वत्र आत्मा की एकता के ही दर्शन 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 सामान––जैसे छाता, टार्च तथा ऐसी ही अन्य वस्तुओं––के 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

**––द 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, तमिलनाडु––६२७ ४५३

*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)**: शाखा की नियमित गतिविधियाँ यथा महामृत्युंजय मन्त्र जप, भजन-कीर्तन, स्वाध्याय तथा वीडियो शो इत्यादि चलती रहीं। २५ मार्च को सत्संग भवन के स्थापना दिवस के अवसर पर एक विशेष सत्संग का आयोजन किया गया। जल सेवा तथा निःशुल्क होमियोपैथी चिकित्सा सेवाएँ पूर्ववत् चलती रहीं।

**आस्का (ओडिशा):** दैनिक एवं साप्ताहिक सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के मासिक जयन्ती दिवस पादुका पूजा सहित मनाये गये। २८ मार्च को श्री रामनवमी श्री रामचरितमानस पाठ सहित मनायी गयी तथा २९ को एक भक्त के निवास स्थान पर विशेष सत्संग का आयोजन किया गया।

**बंगलूरु (कर्नाटक)**: शाखा द्वारा गुरुवार एवं रविवार को सत्संग तथा शुक्रवार को देवी पूजा यथावत् चलते रहे। परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की जन्म शताब्दी के एक अंग के रूप में, २४ अप्रैल को भजन-कीर्तन, श्रीमद्भगवद्गीता के द्वितीय अध्याय पर व्याख्यान तथा डीवीडी के माध्यम से श्री स्वामी जी महाराज के प्रवचन, मंगल आरती और प्रसाद वितरण सहित कार्यक्रम का आयोजन किया गया। २५ अप्रैल को परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज का ९३ वाँ जन्मदिवस भजन, डीवीडी के माध्यम से श्री स्वामी जी महाराज के प्रवचन, मंगल आरती और प्रसाद वितरण सहित मनाया गया।

**भंजनगर (ओडिशा)**: शाखा द्वारा दैनिक सत्संग, रविवार को सत्संग, एकादशी-संक्रान्ति को विशेष सत्संग यथावत् चलते रहे। १४ अप्रैल को ३८४ वाँ साधना दिवस आयोजित किया गया जिसमें ३५० भक्त सम्मिलित हुए। १०८ बार हनुमान चालीसा का पाठ किया गया जो आरती और प्रसाद वितरण सहित समाप्त हुआ। २० से २८ मार्च तक श्री रामचरितमानस का पारायण किया गया।

**बरबिल (ओडिशा)**: शाखा द्वारा ४ साप्ताहिक सत्संग एवं ५ चल सत्संग किये गये। २४ को साधना दिवस मनाया गया। शिवानन्द धर्मार्थ होमियो डिस्पेंसरी द्वारा ४९० रोगियों का उपचार किया गया। प्रत्येक रविवार को बाल विहार कक्षाएँ आयोजित की गयीं तथा ५ अप्रैल को वार्षिकोत्सव आयोजित किया गया जिसमें विभिन्न प्रतियोगिताओं में विजेता रहे विद्यार्थियों को पारितोषिक वितरित किये गये।

**बरगढ़ (ओडिशा)**: शाखा द्वारा मार्च एवं अप्रैल मास में दैनिक एवं साप्ताहिक सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। 'महत वाणी' उड़िया पत्रिका (२०० प्रतियाँ) का ज्ञान प्रसाद रूप में वितरण तथा शिवानन्द धर्मार्थ होमियो डिस्पेंसरी द्वारा निर्धन रोगियों का निःशुल्क उपचार यथावत् चलते रहे। २८ मार्च को श्री रामनवमी पादुका पूजा, श्री स्वामी सुरेश्वरानन्द द्वारा श्री रामचरितमानस पर प्रवचन तथा नारायण सेवा (निर्धनों को वस्त्र, छाता एवं प्रसाद वितरण) सहित मनायी गयी। परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के जन्म शताब्दी महोत्सव के तत्त्वावधान में, शाखा द्वारा विद्यालयों एवं महाविद्यालयों के प्रतिभावान् छात्रों को गुरुपूर्णिमा के अवसर पर 'स्वामी चिदानन्द जन्म शताब्दी योग्यता पुरस्कार' प्रदान करने का निश्चय किया है जिसके अन्तर्गत उन्हें एक विशेष प्रमाण-पत्र, १००० रुपये नकद तथा आध्यात्मिक पुस्तकें दी जायेंगी।

**बेलागुंठा (ओडिशा)**: दैनिक ध्यान कक्षा, प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग, प्रत्येक गुरुवार को चल सत्संग, प्रत्येक संक्रांति को साधना दिवस तथा सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के मासिक जयन्ती दिवस को पादुका पूजा नियमित रूप से चलते रहे। इसके अतिरिक्त १४ अप्रैल संक्रांति को सुन्दरकाण्ड एवं हनुमान चालीसा का पाठ

किया गया। परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की जन्म शताब्दी के एक अंग के रूप में, श्रीमद्भगवद्गीता के अठारहवें अध्याय का पाठ किया गया। माँ ब्रह्माणी देवी पीठ पर एक विशेष सत्संग का आयोजन किया गया।

**बेल्लारि (कर्नाटक)**: शाखा द्वारा दैनिक सत्संग तथा प्रत्येक रविवार को पादुका पूजा एवं अष्टोत्तर अर्चना पूर्ववत् चलते रहे। २१ मार्च को चन्द्रमान उगादि पंचाग श्रवण सहित मनाया गया तथा २८ मार्च को श्री रामनवमी मनायी गयी। सभी कार्यक्रम रामनाम तारकमन्त्र, शान्ति मन्त्र, विश्व-शान्ति हेतु प्रार्थना, मंगल आरती तथा प्रसाद वितरण सहित समाप्त हुए।

**छत्रपुर (ओडिशा):** शाखा द्वारा साप्ताहिक सत्संग पूर्ववत् चलते रहे तथा सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के मासिक जयन्ती दिवस पादुका पूजा सहित मनाये गये। श्री रामनवमी के उपलक्ष्य में २७ मार्च से ४ अप्रैल तक श्री राम मंत्र के साथ लक्षार्चना की गयी। परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के जन्म शताब्दी महोत्सव के तत्त्वावधान में सुन्दरकाण्ड का पाठ किया गया।

**कटक (ओडिशा)**: फरवरी एवं मार्च मास में प्रत्येक गुरुवार एवं रविवार को सत्संग यथावत् चलते रहे। साधना की महत्ता पर व्याख्यान सहित साधना दिवस आयोजित किया गया। ८ एवं २४ को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के मासिक जयन्ती दिवस मनाये गये। प्रत्येक रविवार को शिवानन्द धर्मार्थ चिकित्सालय द्वारा निःशुल्क चिकित्सा सेवाएँ पूर्ववत् चलती रहीं। विशेष गतिविधियों में--१७ फरवरी को महाशिवरात्रि अभिषेक, अर्चना एवं पंचाक्षरी मंत्र जप सहित मनायी गयी तथा २८ मार्च को श्री रामनवमी रामसहस्रनाम तथा श्री रामचरितमानस पारायण सहित मनायी गयी।

**दिगपहंडी (ओडिशा)**: शाखा की नियमित गतिविधियाँ यथा--दो बार दैनिक पूजा, प्रत्येक रविवार एवं गुरुवार को सत्संग, शिवानन्द दिवस एवं चिदानन्द दिवस को पादुका पूजा तथा प्रत्येक सक्रांति को विशेष सत्संग पूर्ववत् चलती रहीं। २८ मार्च को श्री रामनवमी अर्चना, आरती तथा पुष्पांजलि सहित मनायी गयी।

**जमशेदपुर (झारखण्ड)**: शाखा द्वारा प्रत्येक शुक्रवार एवं रविवार सन्ध्या को सत्संग यथावत् चलते रहे। 'अन्तोदय बस्ती' के निर्धन बच्चों के लिए निःशुल्क चित्रकारी कक्षाएँ एवं योगासन कक्षाएँ आयोजित की गयीं। परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की जन्म शताब्दी के एक अंग के रूप में, २२ मार्च को पादुका पूजा एवं श्रीमद्भगवद्गीता पाठ सहित साधना दिवस का आयोजन किया गया। १३ मार्च को श्री स्वामी शिवचिदानन्द जी महाराज शाखा पधारे।

**जयपुर (ओडिशा)**: शाखा द्वारा मार्च मास में दिन में दो बार पूजा, प्रत्येक रविवार एवं प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग तथा २ एवं १९ मार्च को चल सत्संग किये गये। इसके अतिरिक्त, ८ मार्च शिवानन्द दिवस को हवन एवं पूजा तथा एक भक्त के निवास स्थान पर गीता-यज्ञ किया गया। २८ मार्च को श्री रामनवमी श्री रामचरितमानस पारायण, हवन, अर्चना, आरती एवं प्रसाद वितरण सहित मनायी गयी। कोरापुट होमियोपैथी डिस्पेंसरी द्वारा ६०० रोगियों का उपचार किया गया।

**काकिनाडा (आन्ध्र प्रदेश)**: शाखा द्वारा प्रत्येक बुधवार, शुक्रवार एवं रविवार को भजन-कीर्तन, ध्यान और प्रवचन सहित सत्संग चलते रहे। प्रत्येक रविवार को निर्धनों के लिए नारायण सेवा पूर्ववत् चलती रहीं। २८ मार्च को श्री रामनवमी के उपलक्ष्य में शिवानन्द क्षेत्रम् में सीताराम कल्याणम् का आयोजन किया गया जिसमें ३०० से अधिक भक्त सम्मिलित हुए। कार्यक्रम विश्व-प्रार्थना तथा प्रसाद वितरण सहित समाप्त हुआ।

**कानपुर (उत्तर प्रदेश):** शाखा द्वारा ५ अप्रैल को आयोजित एक विशेष सत्संग में श्री रामचरितमानस, श्रीमद्भगवद्गीता एवं हनुमान चालीसा का पाठ, जप, ध्यान तथा कीर्तन किया गया, सत्संग की समाप्ति आरती एवं प्रसाद

वितरण के साथ हुई। एक भक्त के निवास स्थान पर २४ घंटे का अखण्ड मानस पाठ भी आयोजित किया गया।

**खुर्जा (उत्तर प्रदेश):** नित्य योगासन कक्षाएँ प्रात:-सायं क्रमश: पुरुष वर्ग एवं महिलाओं के लिए, प्रत्येक रविवार को पुरुषों के लिए ध्यानयोग, महिलाओं द्वारा प्रत्येक एकादशी को बालकेश्वर मन्दिर में संकीर्तन, नि:शुल्क साहित्य एवं निर्धनों के लिए श्री स्वामी देवानन्द धर्मार्थ होमियो औषधालय द्वारा औषधियों का नित्य नि:शुल्क वितरण शाखा द्वारा अप्रैल मास में भी चलते रहे।

**लाँजीपल्ली (ओडिशा):** शाखा द्वारा जनवरी से अप्रैल माह में नियमित गतिविधियाँ पूर्ववत् चलती रहीं। २४ जनवरी को सरस्वती पूजा की गयी तथा श्री हनुमान जयन्ती को हनुमान चालीसा के १०८ पाठ किये गये। श्री रामचरितमानस पारायण किया गया तथा विभिन्न अवसरों पर सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित किये गये। मुख्यालय आश्रम से श्री स्वामी देवभक्तानन्द शाखा पधारे। २६ अप्रैल को नारायण सेवा सहित साधना दिवस का आयोजन किया गया।

**लाँजीपल्ली महिला शाखा (ओडिशा):** दैनिक, साप्ताहिक और चल सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। प्रत्येक एकादशी को गीता पाठ तथा संक्रान्ति दिवस को हनुमान चालीसा (१०८ बार) और सुन्दरकाण्ड पारायण किये गये एवं ८० निर्धनों की नारायण सेवा की गयी।

**लखनऊ (उत्तर प्रदेश):** शाखा द्वारा द्वारा नियमित सत्संग चलता रहा, जिसमें भजन, कीर्तन, शान्ति पाठ, भगवद्गीता पाठ, गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की पुस्तकों से स्वाध्याय, आरती एवं प्रसाद वितरण किया गया। परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के जन्म शताब्दी महोत्सव के तत्त्वावधान में, शाखा द्वारा उत्तर प्रदेश की अन्य डी एल एस शाखाओं के सहयोग से नैमिषारण्य में एक राज्यस्तरीय आध्यात्मिक सम्मेलन का आयोजन किया गया।

**नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़):** शाखा द्वारा दैनिक प्रात:कालीन एवं सायंकालीन सत्संग, साप्ताहिक सत्संग तथा चल सत्संग यथावत् चलते रहे। ३ अप्रैल को ६ घंटे महामन्त्र संकीर्तन किया गया तथा श्री हनुमान जयन्ती को आयोजित एक विशेष सत्संग में हनुमान चालीसा का ६ घंटे पाठ किया गया। २८ मार्च को श्री रामनवमी २८ ज्योति कलश, भजन, कीर्तन तथा कन्या पूजन सहित मनायी गयी।

**पुरी (ओडिशा):** शाखा द्वारा प्रत्येक गुरुवार को नियमित रूप से सत्संग तथा प्रत्येक एकादशी को विष्णुसहस्रनाम पारायण यथावत् चलते रहे। १५ एवं २९ मार्च को चल सत्संग आयोजित किये गये। शिवानन्द दिवस एवं चिदानन्द दिवस को पादुका पूजा की गयी तथा २८ मार्च को श्री रामनवमी मनायी गयी।

**राउरकेला (ओडिशा):** शाखा की नियमित गतिविधियाँ पूर्ववत् चलती रहीं। प्रत्येक मास की ८ और २४ को प्रातः पादुका पूजा, अभिषेक एवं अर्चना की गयी। स्वामी चिदानन्द जन्म शताब्दी महोत्सव के तत्त्वावधान में अप्रैल माह में ४ साधना दिवस आयोजित किये गये। श्री हनुमान जयन्ती हनुमान चालीसा पाठ, अर्चना एवं प्रसाद वितरण सहित मनायी गयी जिसमें १०० से अधिक भक्त सम्मिलित हुए। २५ अप्रैल को परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज का जन्मदिवस मनाया गया।

**स्टील टाउनशिप शाखा, राउरकेला (ओडिशा):** शाखा की नियमित गतिविधियाँ पूर्ववत् चलती रहीं। विष्णुसहस्रनाम, हनुमान चालीसा, श्रीमद्भगवद्गीता पाठ एवं परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के जीवन और शिक्षाओं पर व्याख्यान सहित साधना दिवस आयोजित किया गया। २१ से २८ मार्च तक श्री रामनवमी उत्सव पादुका पूजा, हवन एवं पाठ सहित मनाया गया। शाखा द्वारा श्री हनुमान जयन्ती एवं श्री शंकराचार्य जयन्ती भी मनायी गयी।

**सुनाबेडा महिला शाखा (ओडिशा):** शाखा द्वारा प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग, प्रत्येक एकादशी को अभिषेक और विष्णुसहस्रनाम पाठ तथा संक्रान्ति दिवस को सुन्दरकाण्ड पारायण किया गया। २४ को महामृत्युंजय जप के अनुष्ठान द्वारा चिदानन्द दिवस मनाया गया। शिवानन्द स्टडी

सर्कल, बाल सत्संग तथा नारायण सेवा कार्यक्रम यथावत् चलते रहे।

**बीकानेर शाखा (राजस्थान)**: मार्च एवं अप्रैल मास में शाखा की नियमित गतिविधियाँ एवं सेवा कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। विशेष गतिविधियाँ-- ५ मार्च को श्री चैतन्य महाप्रभु जयन्ती के उपलक्ष्य में महामंत्र संकीर्तन किया गया। २१ से २८ मार्च तक वसन्त नवरात्रि में श्री रामचरितमानस पाठ किया गया एवं श्री राम जन्मोत्सव भजन, कीर्तन तथा कन्या पूजन सहित मनाया गया। परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की जन्म शताब्दी के एक अंग के रूप में, १९ मार्च को एक भक्त के निवास स्थान पर पादुका पूजा एवं भजन-कीर्तन किया गया तथा ३१ मार्च से ४ अप्रैल तक पंडित श्री ब्रजेश पाठक (रामायणी) द्वारा हनुमत्-चरित पर प्रवचन दिये गये। श्री हनुमान जयन्ती पर सजीव झाँकियाँ निकाली गयीं, आरती एवं प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम सम्पन्न हुआ।

**फरीदपुर शाखा, बरेली (उत्तर प्रदेश)**: शाखा द्वारा मार्च एवं अप्रैल मास में प्रत्येक बुधवार को सत्संग नियमित रूप से चलता रहा। फागोत्सव भजन-कीर्तन, आरती एवं भण्डारा सहित मनाया गया। २ अप्रैल को शाखा की वार्षिक बैठक हुई जिसमें गत वर्ष के कार्यक्रमों की समीक्षा तथा आगामी वर्ष के कार्यक्रमों पर चर्चा हुई। शाखा द्वारा एक देवस्थान में हैंडपम्प लगवाया गया तथा एक कन्या के विवाह में सहयोग दिया गया।

**राजा पार्क शाखा, जयपुर (राजस्थान)**: मार्च एवं अप्रैल मास में शाखा की नियमित गतिविधियाँ एवं सेवा कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। विशेष गतिविधियाँ--फागोत्सव भजन-कीर्तन, आरती एवं प्रसाद वितरण सहित मनाया गया। ११ मार्च को श्री सुखजिन्दर जी का तथा १३ मार्च को चिन्मय मिशन के आचार्य श्री विशारद चैतन्य जी का प्रवचन आयोजित किया गया। १५ मार्च को महामण्डलेश्वर श्री स्वामी विशोकानन्द जी महाराज का प्रवचन रखा गया।२१ से २८ मार्च तक वसन्त नवरात्रि में श्री दुर्गा सप्तशती एवं श्री रामचरितमानस पाठ किया गया। श्री राम जन्मोत्सव भजन-कीर्तन, आरती एवं भण्डारा सहित मनाया गया। ४ अप्रैल को श्री हनुमान जयन्ती हनुमान चालीसा, हनुमान अष्टक पाठ, आरती एवं प्रसाद वितरण सहित मनायी गयी। ११ अप्रैल को सुन्दरकाण्ड पारायण किया गया। शाखा के वार्षिकोत्सव के उपलक्ष्य में १२ अप्रैल से १४ अप्रैल तक कार्यक्रम विविध आयोजित किये गये। १२ अप्रैल को प्रातःकाल हवन, भजन-कीर्तन एवं गीता पाठ, १३ अप्रैल को रुद्राभिषेक तथा १४ अप्रैल शाखा स्थापना दिवस पर पादुका पूजा आयोजित की गयी। सायंकालीन सत्संग में तीनों दिन पंडित श्री राजेन्द्र जी महाराज द्वारा रामायण पर प्रवचन दिये गये।

## विदेशी शाखाएँ

**हांगकांग (चीन)**: शाखा द्वारा 'च्यूँग शॉ वान' एवं 'नार्थ पौइंट योगा सेन्टर' दोनों जगह दैनिक योगासन-प्राणायाम एवं ध्यान, प्रत्येक शनिवार (द्वितीय शनिवार के अतिरिक्त) १ घंटा महामन्त्र कीर्तन यथावत् चलता रहा। १४ मार्च को नार्थ पौइंट योगा सेन्टर में महामृत्युञ्जय मंत्र जप, हनुमान चालीसा पाठ तथा श्री हरि चेंग द्वारा गुरुदेव की शिक्षाओं (योग-वेदान्त) पर एक व्याख्यान सहित मासिक सत्संग आयोजित किया गया। २१ मार्च को चौथे 'योगा टीचर ट्रेनिंग कोर्स' के लिए प्रवेश परीक्षा के दो सत्र आयोजित किये गये।

*विशेष गतिविधियाँ* --७ फरवरी को भजन-अभ्यास सत्र तथा २८ को भजन-कीर्तन तथा श्री हरि चेंग द्वारा 'श्रीमद्भगवद्गीता का सार' विषय पर प्रवचन आयोजित किया गया। 'च्यूँग शॉ वान' सेन्टर में चाइनीज नव वर्ष मनाया गया। शाखा ने हांगकांग रेड क्रास के रक्तदान केन्द्र में आयोजित रक्तदान कार्यक्रम में भी भाग लिया तथा 'वाक फार साइट २०१५' में पूर्ववत् भाग लेती रही। शाखा हांगकांग फैमिली वेलफेअर सोसायटी तथा एल्डरली सेन्टर में योग प्रशिक्षण हेतु ऐसे योगा टीचर भी उपलब्ध करा रही हैं जो सेवा के इच्छुक हैं। □ □ □