दिसम्बर

अथ वायुमब्रुवन्वाययेतद्विजानीहि किमेतद्यक्ष मिति तथेति॥७॥

तब देवों ने वायु से कहा ''आप पता लगायें कि यह यक्ष कौन है।'' वायु ने कहा ''बहुत अच्छा।

ब्रह्मचर्य-साधना :

ब्रह्मचर्य आध्यात्मिक जीवन का आधार

परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

ब्रह्मचर्य आध्यात्मिक जीवन के लिए परम आवश्यक है। यह अति-वांछनीय है। यह परम महत्त्वपूर्ण है। पूर्ण ब्रह्मचर्य के अभाव में आप वास्तविक आध्यात्मिक प्रगति नहीं कर सकते हैं।

इन्द्रिय-निग्रह अथवा ब्रह्मचर्य वह आधारशिला है जिस पर मोक्ष की पीठिका स्थित है। यदि आधारशिला सुदृढ़ नहीं है, तो भारी वर्षा में अधिरचना धराशायी हो जायेगी। इसी भाँति यदि आप ब्रह्मचर्य में प्रतिष्ठित नहीं हैं, यदि आपका मन कुविचारों से प्रमथित है, तो आपका पतन हो जायेगा। आप योग की निश्रयणी के शिखर पर अथवा उच्चतम निर्विकल्प-समाधि तक नहीं पहुँच सकेंगे।

यदि आप ब्रह्मचर्य में सुप्रतिष्ठित नहीं हैं, तो आपके आत्म-साक्षात्कार अथवा आत्म-ज्ञान प्राप्त करने की कोई भी आशा नहीं है। ब्रह्मचर्य शाश्वत आनन्द के लोक का द्वार खोलने के लिए सर्वकुंजी है। ब्रह्मचर्य योग का आधार ही है। जिस प्रकार जीर्ण-शीर्ण नींव पर निर्मित भवन का धराशायी होना अवश्यम्भावी है, उसी प्रकार यदि आपने समुचित नींव नहीं डाली है अर्थात् पूर्ण ब्रह्मचर्य की प्राप्ति नहीं की है, तो आप ध्यान से च्युत हो जायेंगे। आप भले ही बारह वर्ष तक ध्यान करते रहें; पर यदि आपने अपने हृदय की अन्तरतम गुहा में चिरकाल से स्थित सूक्ष्म काम-वासना अथवा तृष्णा के बीज को विनष्ट नहीं किया है, तो आपको समाधि में कोई सफलता प्राप्त नहीं होगी।

काया-सिद्धि प्राप्त करने के लिए ब्रह्मचर्य एक आधार है। इसके लिए पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन आवश्यक है। यह परम आवश्यक है। योगाभ्यास से वीर्य ओज-शक्ति में रूपान्तरित हो जाता है। योगी का शरीर सिद्ध होता है। उसकी चेष्टाओं में रमणीयता तथा शालीनता होती है। वह यथेच्छ काल तक जीवित रह सकता है। इसे इच्छा-मृत्यु भी कहते हैं।

आध्यात्मिक साधक का वरण किया हुआ साधना-पथह्नह्नकर्मयोग, उपासना, राजयोग, हठयोग अथवा वेदान्तह्नह्नकोई भी हो, उसमें कोई अन्तर नहीं पड़ता; पर उसके लिए ब्रह्मचर्य-साधना एक सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण अर्हता है। सभी साधकों से पूर्ण इन्द्रिय-निग्रह की साधना की अपेक्षा की जाती है। एक सच्चा ब्रह्मचारी ही भक्ति का विकास कर सकता है। एक सच्चा ब्रह्मचारी ही योगाभ्यास कर सकता है। एक सच्चा ब्रह्मचारी ही ज्ञान प्राप्त कर सकता है। ब्रह्मचर्य के अभाव में कोई भी आध्यात्मिक प्रगति सम्भव नहीं है।

कामुकता व्यक्ति की आध्यात्मिक क्षमता पर घातक प्रहार करती है। जब तक आप कामुकता पर नियन्त्रण नहीं कर लेते और ब्रह्मचर्य में प्रतिष्ठित नहीं हो जाते, तब तक आपके लिए भगवद्-सायुज्य की

दिशा में ले जाने वाले अध्यात्म-पथ में प्रवेश पाने की कोई सम्भावना नहीं है। जब तक आपकी नासिका को कामुकता की गन्ध मधुर प्रतीत होती है, तब तक आप अपने मन में उदात्त दिव्य विचारों को प्रश्रय नहीं दे सकते हैं। जिस व्यक्ति में काम-भावना बद्धमूल है, वह शतकोटि जन्मों में भी वेदान्त को हृदयंगम करने तथा ब्रह्म-साक्षात्कार करने का स्वप्न भी नहीं देख सकता। जहाँ काम-वासना ने अपना डेरा डाल रखा हो, वहाँ सत्य निवास नहीं कर सकता है।

अति-सम्भोग अध्यात्म-पथ पर एक महान् अन्तराय है। यह आध्यात्मिक साधना पर निश्चय ही रोक लगाता है। उदात्त विचारों को मन में प्रश्रय दे कर नियमित ध्यान के द्वारा काम-वासना के आवेग पर नियन्त्रण करना चाहिए। काम-शक्ति का पूर्ण उदात्तीकरण करना चाहिए। तभी साधक पूर्ण सुरक्षित रह सकता है। काम-वासना का पूर्ण विनाश ही चरम आध्यात्मिक आदर्श है।

यौनाकर्षण, कामुक विचार तथा कामावेगह्वह्वये तीन भगवद्-साक्षात्कार के मार्ग की महान् बाधाएँ हैं। यदि कामावेग नष्ट भी हो जाये, तो भी यौनाकर्षण दीर्घ काल तक बना रहता है और साधक को उत्पीड़ित करता रहता है। यौनाकर्षण बहुत ही शक्तिशाली होता है। यौनाकर्षण व्यक्ति को इस लोक के बन्धन में डालता है। पुरुष अथवा स्त्री के शरीर का प्रत्येक कोशाणु काम-तत्त्व से प्रभारित होता है। मन तथा इन्द्रियाँ काम-रस से आपूरित होते हैं। पुरुष स्त्रियों की ओर दृष्टिपात किये बिना, उनसे वार्तालाप किये बिना रह नहीं सकता। उसे स्त्री की संगति से सुख प्राप्त होता है। स्त्री भी पुरुष की ओर दृष्टिपात किये बिना, उससे वार्तालाप किये बिना नहीं रह सकती। उसे पुरुष की संगति से सुख प्राप्त होता है। यही कारण है कि पुरुष अथवा स्त्री के लिए यौनाकर्षण को नष्ट करना अत्यधिक दुस्साध्य होता है। यौनाकर्षण भगवद्-कृपा के बिना नष्ट नहीं किया जा सकता। कोई भी मानवीय प्रयास इस यौनाकर्षण की प्रबल शक्ति को पूर्णतः उन्मूलित नहीं कर सकता।

नेत्रेन्द्रिय बहुत ही अनिष्ट करती है। कामुक दृष्टि को, नेत्र के व्यभिचार को नष्ट कीजिए। सभी मुखाकृतियों में भगवान् के दर्शन करने का प्रयास कीजिए। वैराग्य, विवेक तथा जिज्ञासा की धारा बारम्बार उत्पन्न कीजिए। अन्ततः आप ब्रह्म अथवा शाश्वत सत्ता में प्रतिष्ठित हो जायेंगे। उदात्त दिव्य विचारों को पुनः-पुनः उत्पन्न कीजिए तथा अपने जप तथा ध्यान में वृद्धि कीजिए। कामुक विचार नष्ट हो जायेंगे।

यदि आप काम के दास बनते हैं, तो कला तथा विज्ञान के ज्ञान से क्या लाभ, उपाधियों तथा प्रतिष्ठा से क्या लाभ, भगवन्नाम के जप, ध्यान तथा 'मैं कौन हूँ' की जिज्ञासा से क्या लाभ? प्रथम इस प्रबल आवेग को इन्द्रिय-निग्रह के कठोर तप द्वारा नियन्त्रित कीजिए। उन्नत ध्यान आरम्भ करने से पूर्व कम-से-कम अति-नियमनिष्ठ शारीरिक ब्रह्मचर्य का पालन कीजिए। तत्पश्चात् मानसिक ब्रह्मचर्य में प्रतिष्ठित होने का प्रयास कीजिए।

आप सभी के बीच में एक प्रच्छन्न शेक्सपीयर अथवा कालिदास, एक प्रच्छन्न वर्ड्सवर्थ अथवा वाल्मीकि, एक सम्भवनीय सन्त, एक जैवियर, भीष्मपितामह, हनुमान् अथवा लक्ष्मण जैसा अखण्ड

ब्रह्मचारी, एक विश्वामित्र अथवा वसिष्ठ, डा. जे. सी. बोस अथवा रमण जैसा महान् वैज्ञानिक, ज्ञानदेव अथवा गोरखनाथ जैसा योगी, शंकर तथा रामानुज जैसा दार्शनिक, तुलसीदास, रामदास अथवा एकनाथ जैसा भक्त हो सकता है।

अतः आप ब्रह्मचर्य के द्वारा अपनी प्रच्छन्न क्षमताओं तथा सभी प्रकार की ऊर्जाओं को जाग्रत कीजिए तथा शीघ्र भगवद्-चेतना प्राप्त कर ऐहिक जीवन की विपत्तियों तथा इस जीवन के सहगामी जन्म-मृत्यु तथा शोक-रूपी अनिष्टों को पार कर जाइए।

वह ब्रह्मचारी धन्य है, जिसने आजीवन ब्रह्मचर्य का व्रत ले लिया है! वह ब्रह्मचारी और अधिक धन्य है, जो काम-वासना को नष्ट करने तथा पूर्ण ब्रह्मचर्य प्राप्त करने के लिए सच्चाईपूर्वक संघर्षरत है!

वह ब्रह्मचारी तो सर्वाधिक धन्य है, जिसने काम-वासना का पूर्णतः उन्मूलन कर डाला है तथा आत्म-साक्षात्कार प्राप्त कर लिया है! ऐसे उन्नत ब्रह्मचारियों की जय हो! वे इस पृथ्वी पर साक्षात् देवता हैं। उनके आशीर्वाद आप सबको प्राप्त हों!

(अनूदित)

विश्व-प्रार्थना

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

हमें उदारता, समदर्शिता और मन का समत्व प्रदान करो।
श्रद्धा, भक्ति और प्रज्ञा से कृतार्थ करो।
हमें आध्यात्मिक अन्तःशक्ति का वर दो,
जिससे हम वासनाओं का दमन कर मनोजय को प्राप्त हों।
हम अहंकार, काम, लोभ, घृणा, क्रोध और द्वेष से रहित हों।
हमारा हृदय दिव्य गुणों से परिपूरित करो।

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

स्वामी शिवानन्द

मुक्त कर देने वाली भक्ति

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

उस एकमेव, अद्वितीय परम सत्ता को श्रद्धापूर्ण प्रणाम करते हैं, एकमात्र जिनका ही अस्तित्व है, अन्तर-बाह्य सदा-सर्वदा व्याप्त हैं। हम अपने सम्पूर्ण व्यक्तित्व से केवल उनके प्रति ही श्रद्धा और भक्ति रखें। हम इस तथ्य के प्रति जागरूक रहें कि वह कहीं दूर, दुर्गम स्थल पर होने वाली सत्ता नहीं हैं, प्रत्युत हमारी पाँचों इन्द्रियों द्वारा अनुभव की जा सकने वाली अन्य सभी वस्तुओं में वह निकटतम से भी अधिक निकट होने वाली सत्ता हैं। उनकी कृपा आप सब पर हो!

भक्ति दो प्रकार की होती है। इसमें अधिक प्रचलित हैह्नह्नविधि-विधान से युक्त, आनुष्ठानिक ढंग से, विस्तृत आडम्बरपूर्ण रीति से, बाह्य उपकरणों की सहायता से अपनी भक्ति-भावना को प्रकट करना। इस प्रकार की भक्ति में पूजा से सम्बन्धित, धर्मग्रन्थों में वर्णित विधि-निषेधों को अति-सावधानीपूर्वक पालन करते हुए लगभग सदा ही स्वार्थ-भावना से किसी-न-किसी माँग का पुट रहता है, जैसेह्नह्न''भगवान् सन्तुष्ट हो जायें, प्रसन्न हो जायें। वह मुझे धन-सम्पत्ति और अच्छा स्वास्थ्य प्रदान करें; सामाजिक, घरेलू रोजगार, धन-ऐश्वर्य इत्यादि प्रत्येक क्षेत्र में मेरी उन्नति हो जाये।'' इस प्रकार इसमें सदा ही भगवान् के साथ लेन-देन का व्यवहार रहता है।

किन्तु जो भक्ति हमें मोक्ष और प्रबोधन से अभिषिक्त करने वाली है, वह है निष्काम भक्ति। इस भक्ति में कुछ भी कामना नहीं होती। बस, केवल भगवान् को प्रेम करने के लिए प्रेम किया जाता है। इसमें भगवान् के अतिरिक्त उनसे अन्य कुछ भी माँगा नहीं जाता; भगवान् के लिए, भगवान् की भक्ति के लिए भक्ति की चाह होती है। इसमें न केवल अन्य कुछ माँगा ही नहीं जाता, प्रत्युत इससे भी एक कदम आगे जाते हैंह्नह्नयदि कुछ दिया भी जाता है, तो उसे अस्वीकार कर दिया जाता है : ''**वरान् न याचे रघुनन्दन; युस्मद्-पादाब्ज-प्रेम-भक्तिः सततं ममास्तु**''ह्नह्नमुझे कुछ भी वरदान नहीं चाहिए। आपके चरण-कमलों में सतत भक्ति के अतिरिक्त मेरी अन्य कुछ भी चाह नहीं है। यदि आप अपने जीवन को सँवार कर परम लक्ष्य की प्राप्ति के द्वारा सदा के लिए धन्य हो जाना चाहते हैं, तो ऐसी भक्ति का अभ्यास करें।

भक्त समस्त वस्तु-पदार्थों के दोषों को देखता हैह्नह्न''**यद्दृश्यं तन्नश्यम्**'' (जितने भी दृश्य-पदार्थ है, सब नाशवान् हैं)। वह जान लेता है कि ये समस्त रची हुई वस्तुएँ अस्थायी, क्षणिक, विकारशील और विनाश को प्राप्त होने वाली हैं। ये नष्टप्राय: सभी वस्तुएँ अपूर्ण हैं। ये उपयोगी तो हैं; किन्तु ये विचलन का, बन्धन का, एक जाल का, उपद्रव का और बहुविध दु:खों का कारण भी हैं।

इसलिए भक्त उनके पीछे भागता नहीं । वह कहता हैह्नह्न''मैं अज्ञानी नहीं, ज्ञानशील बनूँगा। मैं

तुच्छ वस्तुओं की कामना नहीं करता। समस्त रचित वस्तुएँ अल्प हैं। सृष्टिकर्ता ब्रह्मा से ले कर घास का तिनका तक केवल भ्रम हैं, इन नाशवान् नाम-रूपों के द्वारा मैं अविनाशी सन्तोष और सुख नहीं पा सकता।'' अत: भक्त इन्हें अस्वीकार कर देता है।

ऐसी भक्ति का अभ्यास करना चाहिए। और ऐसी भक्ति केवल तभी सम्भव हो सकती है, यदि हम विवेक जागृत करने के लिए अपनी बुद्धि द्वारा विचार करें। विचार और विवेक के द्वारा वह वैराग्य उत्पन्न होगा जो वास्तविक और स्थायी हो। और भक्ति में, ध्यान में और प्रबोधन में उन्नत होने के लिए ऐसा वैराग्य होना एक अनिवार्य शर्त है।

श्री कृष्ण भगवान् ने श्रीमद्भगवद्गीता के १६ वें अध्याय में हमें यह स्पष्ट कर दिया है। भक्ति, ज्ञान और ध्यान को वैराग्य का सहारा देना होगा। केवल तभी व्यक्ति प्रकाश और प्रबोधन की अवस्था तक पहुँचने के लिए दृढ़तापूर्वक लगा रह सकता है। भक्ति, ज्ञान और वैराग्य की त्रिवेणी को एक-साथ अटूट धारा में, हमारे आध्यात्मिक व्यक्तित्व के आन्तरिक आयाम में सतत प्रवाहित होते रहना चाहिए।

इसे सदा स्मरण रखना चाहिए। यह हृदय में रखने तथा पोषित करते रहने के लिए है, यह अभ्यास के लिए तथा दक्षता प्राप्त कर लेने के लिए है। ऐसा करना, इसी शरीर के द्वारा, इसी जन्म में, अभी और यहीं आध्यात्मिक उपलब्धि, प्रबोधन, मोक्ष और दिव्य परिपूर्णता प्राप्त कर लेने की गारंटी है।

इसको मन में रखते हुए सतत सही अन्वेषण, चिन्तन-मनन और विवेक के रूप में, परिश्रमपूर्वक बुद्धिमत्ता से अभ्यास करें। संकल्पपूर्वक, नि:स्वार्थ भाव से, निष्काम भक्ति तथा प्रभु-प्रेम की स्थिति द्वारा पोषित करते जायें! जिनकी हम उपासना करते हैं, वह परम पिता परमात्मा आपको यह वरदान दे कर आपके जीवन को अलंकृत करें! आप भक्ति, ज्ञान और वैराग्य की साकार प्रतिमा बन जायें!

(अनुवादिका : श्रीमती सुधा भारद्वाज)

सूचना

महाशिवरात्रि

पवित्र महाशिवरात्रि शिवानन्दनगर में **१२ फरवरी २०१०** को मनायी जायेगी। श्री विश्वनाथ मन्दिर में दिन में और सारी रात्रि समवेत स्वर में पंचाक्षर-मन्त्र ('ॐ नम: शिवाय') के अखण्ड कीर्तन के अतिरिक्त अभिषेक, सहस्रनामार्चना तथा रुद्र, नमक, चमक, पुरुषसूक्त, नारायणसूक्त और श्रीसूक्त के पाठ के साथ भव्य पूजा की जायेगी। इस व्रत में सम्मिलित होने के विचार से हमें यथेष्ट समय पूर्व अवगत करा कर आने वाले भक्तों का हार्दिक स्वागत है। उन्हें अपने आने की सूचना 'जनरल सेक्रेटरी, द डिवाइन लाइफ सोसायटी, शिवानन्द आश्रम, पो. शिवानन्दनगरह्न२४९ १९२, जिला टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड' को दे देनी चाहिए। जो स्वयं न सम्मिलित हो सकें, वे 'व्यवस्थापक, मन्दिर डिपार्टमेन्ट, द डिवाइन लाइफ सोसायटी, शिवानन्द आश्रम, पो. शिवानन्दनगरह्न२४९ १९२, टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड' को अपनी इच्छा से सूचित कर देंगे, तो उनके नाम से भी पूजा की जायेगी।

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

वेद ३

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

नियम और यज्ञ की वैदिक संकल्पना

ऋग्वेद के दो कूट शब्द हैं : 'सत्य' और 'ऋत' जो क्रमशः आध्यात्मिक नियम तथा अखिल विश्व में उस नियम की सक्रियता को प्रकट करते हैं। 'सत्य' निरपेक्ष ब्रह्म में बद्धमूल अखण्डता (अभिन्नता) का सिद्धान्त है और 'ऋत' विश्व में क्रियाशील नियम और व्यवस्था के रूप में उसका प्रयोग और कार्य है। कभी-कभी 'ऋत' का सत्ता के आदि-तत्त्व के रूप में और 'सत्य' का उस सत्ता के प्रकटीकरण के रूप में निर्वचन किया जाता है। विश्व एक न्यायनिष्ठ एवं कठोर नियम पर निर्भर है। यह नियम विश्व-कल्याण के लिए प्रभु-आदेश है। इस नियम के पालन से जीवन की उच्चतर पूर्णता के स्वरूपों तक ले जाने वाली भौतिक एवं आत्मिक उन्नति एवं प्रगति होती है; परन्तु इसके उल्लंघन से जीव सत्ता के विभिन्न लोकों में अनुक्रमिक आवागमन द्वारा दण्डित होता है।

'पुरुषसूक्त' में हम देखते हैं कि यज्ञ की धारणा पूर्णत्व की उस सीमा तक ले जायी गयी है जहाँ भगवद्-भावना से समस्त विश्व ही यज्ञ-कर्म माना गया है। भगवान् ही सृष्टि-स्वरूप हो व्यक्तिगत यज्ञ के लिए क्षेत्र और संयोग बन जाते हैं। विश्व यज्ञ है और आत्मोत्कर्ष हेतु त्याग-भावना से सम्यक् रूप में निष्पन्न समस्त कार्य वैयक्तिकता तथा उससे सम्बद्ध प्रत्येक वस्तु-रूपी यज्ञ का आकार धारण कर लेते हैं। जब परम पुरुष का इस जगत् के आविर्भाव के रूप में विचार करते हैं अथवा सापेक्ष जगत् को उस परम पुरुष का अपने से पार्थक्य के रूप में देखते हैं, तो परम पुरुष स्वयं सर्वोत्कृष्ट यज्ञ बन जाता है। यज्ञ का मूल तत्त्व है दूसरों के लिए अस्तित्ववान् रहना, सामाजिक क्रियाओं के रूप में ही अस्तित्ववान् रहना नहीं, अपितु उस चेतना के अपेक्षाकृत अधिक विस्तृत परिप्रेक्ष्य में भी अस्तित्ववान् रहना जो निर्विशेष सत्ता को लक्ष्य बनाये हुए क्रमशः उच्चतर उपलब्धियों के अनुक्रम में सन्निविष्ट हो जाती है। 'पुरुषसूक्त' में परमोत्कृष्ट यज्ञ की यही संकल्पना है।

'पुरुषसूक्त' एवं 'रुद्र अध्याय' में रूपायित इस भव्य विचार की दृष्टि से भगवान् की पूजा-उपासना कहीं भी, किसी समय की जा सकती है; क्योंकि भगवान् तो यहाँ भी ठीक हमारे समक्ष है! विश्व की किसी भी वस्तु के माध्यम से उसकी पूजा हो सकती है। इस पूजा और उपासना में सर्वोच्च यज्ञ में भगवान् ही पूजा-सामग्री, पूजा, उपासक तथा उपास्य है। उसकी सत्ता और प्राकट्य दोनों का एक ही अर्थ है। उसकी सत्ता और क्रिया एक ही वस्तु है। अमरता तथा मृत्यु, सजीवता तथा निर्जीवताह्नह्नदोनों ही उसकी आकृतियाँ हैं। वह परम सत्ता यहाँ है, इस क्षण भी है। उसे इस सार्वभौम आत्म-त्याग जैसे महान् कार्य द्वारा अनुभव किया जा सकता है।

वैदिक ऋषियों के लिए जीवन यज्ञ का आनन्द और अखिल प्रकृति में देवत्व का नित्य साक्षात्कार है।

कर्म और पुनर्जन्म

'सत्य' और 'ऋत' के सिद्धान्तों का आशय हैह्नह्नविश्व-प्रक्रिया के ध्येय और प्रयोजन के अनुरूप नियम-उपनियमों का दृढ़तापूर्वक पालन करना। कोई भी कर्म जो ऋत और सत्य की विश्व-व्यवस्था के विरुद्ध और उससे असम्बद्ध रूप में खड़े होने वाले निजी व्यक्तित्व की भावना से आरम्भ होता है, वह स्पष्टतः प्रतिशोधात्मक कार्य है। उस कर्म की स्वाभाविक प्रतिक्रिया-स्वरूप ऋत और सत्य का सिद्धान्त उस कर्म द्वारा अव्यवस्थित हुए वैश्व समत्व और सन्तुलन को ठीक करने का प्रयास करता है।

कर्म के परिणाम को अन्ततोगत्वा कर्ता पर डालने का यह सिद्धान्त वह आध्यात्मिक, नैतिक एवं मानसिक नियामिका शक्ति है जिसे कर्म कहते हैं और जो ऐसे कर्म के कर्ता से जिन परिस्थितियों और परिवेश में कर्म हुआ है, उनसे भिन्न परिस्थितियों और परिवेश में पुनर्जन्म नामक अनुभवात्मक प्रक्रियाओं से होते हुए जाने की अपेक्षा करता है। इस प्रकार यह स्पष्ट हो जाता है कि कर्म तथा पुनर्जन्म का नियम ब्रह्माण्ड के ऐक्य का वैज्ञानिक नियम है। वेद इस सिद्धान्त की क्रियाशीलता स्वीकार करते हैं और इस तथ्य को मान्यता देते हैं कि व्यक्ति का भावी जीवन उसकी वर्तमान जीवन-यापन-पद्धति पर निर्भर है। कर्म और संसार के इस विख्यात सिद्धान्त के आगामी विकास का अध्ययन करते समय इसके पुनरावलोकन का अवसर हमारे समक्ष पुनः आयेगा।

वेद : विकास के मूल स्रोत

भारतीय विचारधारा के परवर्ती विकास का उद्‌गम वेदों में खोजा जा सकता है। वेदों की साहसपूर्ण चिन्तन-प्रणाली तथा दार्शनिक उड़ानें उपनिषदों और वेदान्त-परम्परा में अपनी चरम सीमा को पहुँच गयी थीं। वेदों में पाये जाने वाले भागवती-चिन्तन से उत्पन्न भाव-समाधि की दशा के वर्णन ही योग-सम्प्रदाय के संविन्यास के प्रेरणा-स्रोत रहे हैं। यह योग-सम्प्रदाय ही पतंजलि के योग-सूत्र के रूप में संहिताबद्ध किया गया। विश्व-रचना के सम्बन्ध में वेदों की दिव्य दृष्टि सांख्य-सिद्धान्त के विकास में सहायक हुई। सांख्य ने ब्रह्माण्डविज्ञान और मनोविज्ञान के सम्बन्ध में प्रचलित धारणा को नियमित रूप दिया।

वेदों की तर्कसंगत प्रणाली ने आन्वीक्षिकी तथा कुछ दर्शन-पद्धतियों के तर्कणापरक दृष्टिकोण के विकास को प्रेरणा दी। वेदों में आनुष्ठानिक एवं पुरोहितवादी आग्रह ने मीमांसा के विशुद्ध प्रामाण्यवादी सम्प्रदाय की नींव डाली। वैदिक ऋचाओं में प्रधानता प्राप्त करने वाली प्रार्थनाओं और ध्यान के रूपों ने वैष्णवों, शैवों और शाक्तों के भक्ति-सम्प्रदायों को प्रवर्तित किया।

वेदों द्वारा प्रस्तुत किये गये ऋषियों, अरण्यवासी तपस्वियों और राजाओं के विवरणों ने सुपरिष्कृत इतिहास अथवा महाकाव्यों और पुराणों का सूत्रपात किया। वेदकालीन सामाजिक रीति-रिवाज स्मृतियों और धर्म-शास्त्रों में सदाचार और नियम के व्यवस्थापन की आधारशिला बन गये। सभी सामाजिक, राजनैतिक एवं धार्मिक संस्थाएँ व्यक्ति की अपनी क्षमता और अभिरुचि के अनुसार आत्मिक विश्वजनीनता की उपलब्धि की ओर उसके क्रमिक विकास में सहायता देने के लिए ही थीं।

(अनूदित)

बच्चों के लिए दिव्य जीवन :

नीति के पाठ ३

परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

क्या करो और क्या न करो

ताश न खेलो। ताश खेलने से तुम बिगड़ जाओगे। सिनेमा न देखो। रोज मन्दिर जाओ और ईश्वर की पूजा करो। मन्दिर जाते समय फूल, कपूर और फल ले जाओ।

किसी से घृणा न करो, अपितु सबसे प्रेम करो। अन्धे को पैसा दो। माता-पिता के कपड़े धोओ। माता-पिता तथा दूसरों पर कभी क्रोध न करो। क्रोध बुरा है। उससे स्वास्थ्य खराब हो जायेगा। उससे तुम्हारा नाम भी कलंकित होगा। क्रोध में आ कर तुम गलत काम कर बैठोगे।

ईश्वर तुम्हारे सभी विचारों पर निगाह रखता है। कोई विचार छिपाओ नहीं। स्पष्टवादी बनो। विचार, वाणी और क्रिया में शुद्ध रहो।

भले बनो

प्रिय गोविन्द! अपने भाइयों तथा सहपाठियों से झगड़ा न करो। माता-पिता तथा गुरु का कहना मानो। धूम्रपान न करो। यह बुरी आदत है। धूम्रपान करने से बीमारी आयेगी। बुरी संगति छोड़ दो।

गन्दे शब्द न बोलो। किसी को गाली मत दो। सबके प्रति दया रखो। सबकी सेवा करो। बड़ों का आदर करो। चोरी न करो। किसी को पीड़ा मत पहुँचाओ। नम्रता से बोलो। मीठा बोलो। पाठशाला में सब काम ठीक समय पर करो।

रोज का पाठ ठीक से याद करो। अपनी कक्षा में प्रथम आओ। ज्यादा न खेलो। खटमल और बिच्छुओं को मत मारो। समय बरबाद न करो।

सादा जीवन और उच्च विचार

हे महादेव! विलासिता से बचो। खाने और पहनने में सादगी बरतो। अपनी इच्छाओं और आवश्यकताओं को बढ़ाओ नहीं। इच्छाएँ और विलासिता सुख और शान्ति की दुश्मन हैं। सादा जीवन सुख और शान्ति देता है।

सभी ऋषि और मुनि सादा जीवन जीते थे। वे उच्च विचार रखते थे। उनका जीवन ईश्वरमय था। वे सदा आनन्दमय थे। उन्हें दिव्य ज्ञान प्राप्त था। राजा उनकी पूजा करते थे। ईश्वरमय जीवन बिताओ। जप करो। भजन-कीर्तन करो। उच्च विचार रखो। छुट्टी के दिनों में साधु-सन्तों की संगति में रहो।

अनुकूलनशील बनो

अपने में अनुकूलनशीलता के गुण का विकास करो। अपने को सबके अनुकूल बना लो। तभी सबका मन जीत सकोगे, जीवन में सफल होओगे। सबके अनुकूल रहने के लिए तुम्हें नम्र और प्रेममय बनना होगा।

अहंकार, कठोरता और हठ अनुकूलनशीलता में बाधक हैं। मृदु रहो। सज्जन बनो। विनम्र बनो। सादगी से रहो। बड़ों का कहना मानो। हठ मत करो। तुम जल्दी अनुकूलनशील बन जाओगे।

यदि तुममें अनुकूलनशीलता है, तो सब तुम्हें प्यार करेंगे। तुम अपने आफिस के कामकाज भी आसानी से निपटा सकोगे। वेतन में वृद्धि होगी और तुम जल्दी अपने विभाग के प्रमुख बन जाओगे।

(अनुवादक : श्री त्रि. न. आत्रेय)

बाल-स्तम्भ :

वे हमें कितनी अच्छी सीख दे रहे हैं

स्वामी रामराज्यम्

नीचे कुछ ऐसी घटनाओं का वर्णन किया गया है, जिन्हें पढ़ कर पता चलता है कि कुछ पशु हम मनुष्यों से भी अच्छे होते हैं। उनके गुणों के कारण हमें दाँत तले उँगली दबानी पड़ती है।

(१)

चीन में ऐसे बहुत से जंगली मार्ग हैं जिनके एक ओर मीलों गहरी खाइयाँ हैं और दूसरी ओर ऊँचे-ऊँचे पहाड़। वे इतने सँकरे हैं कि बीच से लौटना असम्भव होता है।

ऐसे ही एक मार्ग के एक छोर से एक रीछ चला। दूसरे छोर से एक दूसरा रीछ चला। मार्ग के बीच में एक मोड़ होने के कारण दोनों ने एक-दूसरे को नहीं देखा। चलते-चलते दोनों एक-दूसरे के सामने आ गये। मार्ग सँकरा था, अतः दोनों ही आगे नहीं बढ़ सकते थे। एक रीछ पहले थोड़ा गुर्राया। ऐसा लगने लगा कि रास्ता रोक लेने के कारण वह दूसरे रीछ से लड़ाई करेगा और फिर दोनों ही नीचे की खाई में गिर कर मर जायेंगे। लेकिन ऐसा नहीं हुआ। गुर्राने वाला रीछ शान्त हो गया। वह चुपचाप लेट गया। दूसरा रीछ, जो थोड़ा छोटा था, उसके शरीर के ऊपर से हो कर निकल गया। फिर लेटा हुआ रीछ उठ कर अपने रास्ते पर आगे बढ़ गया।

जो मनुष्य आपस में लड़ते हैं, उनकी तुलना में ये पशु कितने समझदार थे!

(२)

मध्य प्रदेश के जंगलों में बाघ, चीते और जंगली सुअर कभी भी दिखायी पड़ जाते हैं। फिर भी चरवाहे निर्भय हो कर उन जंगलों में पशु चराते हैं। उनकी निर्भयता का कारण है उनके पशुओं की स्वामिभक्ति।

एक बार एक चरवाहा भैंसों को चरा कर जंगल से लौट रहा था। तभी बाघ की आवाज सुनायी पड़ी। तुरन्त सभी भैंसें एक-दूसरे के निकट आ गयीं। चरवाहा एक बड़ी भैंस की पीठ पर बैठ गया। भैंसें अपने मालिक को बचाने के लिए उस बड़ी भैंस को घेर कर एक गोले में खड़ी हो गयीं। उनकी पूँछें बड़ी भैंस की ओर थीं। अपनी बड़ी और फैली हुई टेढ़ी-नुकीली सींगों से वे बाघ का सामना करने के लिए तैयार खड़ी थीं। बाघ आ गया। उसने भैंस पर बैठे हुए चरवाहे को देखा और उस पर छलाँग लगा दी। जिस भैंस पर चरवाहा बैठा हुआ था, वह थोड़ा हट गयी। बाघ का निशाना चूक गया। बाघ भैंसों के बीच आ गिरा। पलक मारते ही भैंसों ने अपने खड़े होने की स्थिति बदल दी। अब उनकी पूँछें बाहर की ओर हो गयीं और सींगें बाघ की ओर। भैंसों ने एक साथ अपनी नुकीली सींगें बाघ के शरीर में घुसा दीं। बाघ तड़प भी नहीं सका। वहीं ढेर हो गया।

स्वामिभक्ति का एक अनोखा उदाहरण है यह।

(३)

अफ्रीका के एक जंगल में अपने कुत्ते के साथ एक मजदूर लकड़ी काटने गया। मजदूर ने एक पेड़ के नीचे अपने खाने का डिब्बा रख दिया। उसके पास अपने कुत्ते को खड़ा करके बोलाह्न ''तुम यहीं रहना। कहीं जाना नहीं। मैं लकड़ी ले कर अभी आता हूँ।'' वह आगे बढ़ गया। थोड़ी देर बाद जंगल में आग लग गयी। वह घबरा कर इधर-उधर भागने लगा। तभी उसे अपने कुत्ते की याद आयी। वह उसी ओर भागा, जिस स्थान पर वह कुत्ते को खड़ा कर आया था। लेकिन वह स्थान आग की चपेट में आ गया था। विवश हो कर वह जंगल से बाहर की ओर भागा।

दूसरे दिन तक आग बुझ चुकी थी। मजदूर भागा-भागा वहाँ गया, जहाँ वह कुत्ते को छोड़ आया था। वहाँ कुत्ते के शरीर की भस्म पड़ी थी। अपने प्राणों की बाजी लगा कर स्वामी के आदेश-पालन करने वाला वह कुत्ता! अपने स्वामी के प्रति वफादारी का कैसा अविस्मरणीय उदाहरण है!

बच्चो, जिन पशुओं का वर्णन ऊपर किया गया है, वे हमें कितनी अच्छी सीख दे रहे हैं! □□□

सूचना

दिव्य जीवन संघ, पश्चिम बंगाल साधना शिविर

दिव्य जीवन संघ, पश्चिम बंगाल का वार्षिक साधना शिविर २७ से ३१ जनवरी २०१० तक मानव सेवा ट्रस्ट कॉम्प्लैक्स, हामिरागाच्छी, रेलवे स्टेशनह्नहालिया, पश्चिम बंगाल में होगा।

पंजीकरण राशि रु. ३००/- प्रति व्यक्ति।

नामांकन प्राप्त करने की अन्तिम तिथि ३१ दिसम्बर २००९।

नामांकन के लिए फ़ार्म श्री विजय स्वाँई, ४ सी मेहेर अली मंडल स्ट्रीट, मोमिनपुर, कोलकाताह्न७०० ०२७, पश्चिम बंगाल को भेजने होंगे।

नामांकन तथा अन्य जानकारी के लिए सम्पर्क करें :

श्री सी. बी. सहगल, मो. नं. ०९८३०१ ४४१४७; श्री नितुल पारिख, मो. नं. ०९८३०० ४०७३०; श्री विजय स्वाँई, मो. नं.०९३३९३९२८४५; डा. पी. के. सामन्तरे, मो. नं. ०९००२०८०५१४।

सभी भक्तों से निवेदन है कि शिविर में भाग लें। **द डिवाइन लाइफ सोसायटी**

देदीप्यमान आध्यात्मिक सितारा चिदानन्द*

प्रो. वी. डी. रणदेव

भारतवर्ष के मैंगलोर नगर में २४ सितम्बर १९१६ को एक ऐसा आध्यात्मिक सितारा उदय हुआ जो सहृदयता, विनम्रता तथा दिव्यता से ओत-प्रोत था और जो जगत् में 'स्वामी चिदानन्द' के नाम से प्रसिद्ध हुआ। बाल्यावस्था से ही उन्हें आध्यात्मिक जीवन की खोज थी तथा वह 'मैं कौन हूँ? मैं कहाँ से आया हूँ और मुझको कहाँ जाना होगा?' जैसे प्रश्नों के उत्तर जानना चाहते थे। इन्हीं प्रश्नों के उत्तर की खोज में वह १९४३ में ऋषिकेश आये और गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी से मिले। उनमें उन्हें अपने गुरु, अपने भगवान् तथा अपने मुक्तिदाता मिल गये।

चिदानन्द जी ने शिवानन्द को केवल सुना और पढ़ा ही नहीं, बल्कि उनका अत्यन्त सूक्ष्मता से अवलोकन किया, उनके आध्यात्मिक निर्देशों का अक्षरशः पालन किया तथा उन्होंने शिवानन्द को पान कर लिया, शिवानन्द का पाचन कर लिया और इस प्रकार वह शिवानन्द ही हो गये। शिवानन्द ही उनका श्वास थे, शिवानन्द उनका चिन्तन थे, शिवानन्द उनके सिद्धान्त थे। और इस प्रकार अपने गुरु के प्रति और परमात्मा के प्रति अबाधित एवं परिपूर्ण भक्ति के परिणाम-स्वरूप वह दिव्यता का प्रकाश-स्तम्भ तथा विनम्रता एवं सहृदयता का साकार रूप हो गये। उनके लिए सर्वदा-सर्वत्र एक रूप में वही परमात्मा है।

कुछ वर्ष पहले मुख्यालय शिवानन्द आश्रम में एक क्रिसमस शिविर हुआ था। उसमें एक ईसाई साध्वी (नन) भी श्रोताओं में उपस्थित थी। यह आयरलैण्ड से भारत में प्रथम बार आयी थी। स्वामी चिदानन्द जी ने अपने स्वाभाविक मनोमुग्धकारी ढंग से हॉल में प्रवेश करते हुए आसन ग्रहण किया। वह ईसाई साध्वी स्वामी जी को प्रवेश करते और आसन ग्रहण करते हुए निहार रही थी, किन्तु कुछ ही क्षणों के उपरान्त वह रोने लगी। आयोजकों तथा साथ बैठे लोगों ने पूछाह्नह्न''क्या हुआ? आप इस तरह रोने क्यों लगीं?'' उसने स्वयं को सँभाला, अपने भावपूर्ण चेहरे और गहरी आँखों से देखते हुए बोलीह्नह्न''मुझे लग रहा है कि इस स्वामी में मैं यीशु को देख रही हूँ।'' इस प्रकार स्वामी चिदानन्द जी ईसाइयों को यीशु लगते थे, सिक्खों को वाहे गुरु, मुस्लिम भाइयों को मसीहा तथा हिन्दुओं को भगवान् श्री कृष्ण लगते थे।

गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी २० वीं शताब्दी के महानतम सन्तों में से थे। उन्होंने आध्यात्मिकता, धर्म तथा नैतिकता इत्यादि विविध विषयों पर ३०० से अधिक पुस्तकें लिखीं। जिसने भी उनकी पुस्तकों अथवा

*परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की प्रथम पुण्यतिथि आराधना के अवसर पर शिवानन्द आश्रम, ऋषिकेश में १७ अगस्त २००९ को दिया गया प्रवचन।

लेखों को पढ़ा, वह उनकी संगीतमय मधुर एवं अद्‌भुत शब्दावली पर मन्त्रमुग्ध हो गया। वर्ष १९५० तक उनके आध्यात्मिक सन्देश विश्व-भर के हर कोने में पहुँच चुके थे तथा उसके परिणाम-स्वरूप अनेक देशों से उन्हें व्यक्तिगत रूप में आ कर आशीर्वचन देने के निमन्त्रण सानुरोध आ रहे थे। निमन्त्रणों की इस विस्तृत सूची में १९५९ में अमरीका से भी प्रार्थना आयी थी। परम पावन गुरुदेव ने स्वयं जाने के स्थान पर दिव्य जीवन के सन्देश के प्रचार-प्रसार के महत् कार्य के लिए स्वामी चिदानन्द जी महाराज को चुना, क्योंकि गुरु ने अपने इस शिष्य में एक आदर्श संन्यासी के समस्त गुणों को परख लिया था। जब स्वामी चिदानन्द जी ने उस धरती पर अपना प्रथम पग रखा तो उनसे जो सबसे पहला प्रश्न किया गया, वह थाह्नह्न''स्वामी जी, हम वस्तु-पदार्थों की धरती पर रहते हैं और आप चिन्तन-मनन की धरा से आ रहे हैं, कृपया हमें बताइए कि मन की शान्ति कैसे प्राप्त की जाये। हमारे पास इसके अतिरिक्त अन्य सब-कुछ पर्याप्त मात्रा में है।''

स्वामी जी ने उत्तर दियाह्नह्न''मेरे पास अपनी ओर से कहने को कुछ नहीं है। जो-कुछ भी मैं कहूँगा, वह मेरे गुरु के, मेरे भगवान् के, मेरे मालिक के शब्द हैं। मैं तो मात्र उनकी बाँसुरी भर हूँ, और हूँ उनका एक विनीत दास।'' उनकी निरभिमानता, विनम्रता और गुरु-भक्ति देखिए! चिदानन्द, जो ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग और हठयोग में पारंगत थे, और जो उस समय के आध्यात्मिक हीरकों की विस्तृत सूची में से चुने गये थे कि अपने गुरु के आध्यात्मिक सन्देश-वाहक बन कर विदेश में जायेंह्नह्नअभिमान का एक कण भी उनमें नहीं था! घास के तिनके के समान विनम्र थे वह!

तब विषय की ओर आते हुए स्वामी जी बोलेह्नह्न''आज के मानव की मूर्खता यही है कि मनुष्य सोचता है संसार की वस्तुओं से उसे शान्ति और सुख मिल जायेगा; किन्तु सांसारिक इच्छाओं और वस्तुओं ने उसे शान्ति नहीं दी। इन वस्तु-पदार्थों की खोज में वह जीवन का वास्तविक उद्देश्य खो बैठा है; इसीलिए उसे मन की शान्ति नहीं है। भगवान् ने आपको जो-कुछ दिया है, उसका उपयोग करने की मनाही नहीं है। किन्तु बिना सोचे-समझे अन्धाधुन्ध उसी में लिप्त रहने से आपको स्वयं को रोकना होगा। मनुष्य भोगवाद को ही सुख और प्रसन्नता समझ बैठा है। किन्तु उपभोग तो चन्द्रमा की भाँति है। साधारण अज्ञानी व्यक्ति समझता है कि चन्द्रमा में प्रकाश है, चमक है; किन्तु वास्तव में इसमें प्रकाश नहीं है। यह तो केवल भ्रम है। शान्ति तब मिलेगी जब आप स्वयं को जान लेंगे। किन्तु यह स्वयं तो केवल 'स्वयं' द्वारा ही जाना जा सकता है। आज का मनुष्य तो पैसा कमाने में तथा पान-गोष्ठियों में ही बह गया है और भौतिकवाद की चूहा-दौड़ में फँस कर अटका हुआ है। आध्यात्मिकता आपको सिखाती है कि कैसे इससे बाहर निकलने का साहस जुटाना है।

''यदि आप शान्ति प्राप्त करना चाहते हैं तो अपने हृदय की आवाज सुनें और उसका अनुसरण करें, मन के अनुसार न चलें। अन्तःकरण की आवाज, भगवान् का सन्देश होती है, उसे सुनें। धन का भी स्थान है, महत्त्व है; किन्तु उसे सर्वोपरि न रखें। शान्ति इच्छापूर्ति से भिन्न वस्तु है। मनुष्य के यह वश में नहीं है

कि वह अपनी इच्छाओं की पूर्ति करके उन्हें पूर्ण कर सके। यही कारण है कि वह माया की चकाचौंध से पूर्णतया थक चुका है, निराश हो चुका है और टूट चुका है। इसीलिए वह हर समय खीझता है, घपलेबाजी करता है और फिर ठोकरें खाता है। उसके पास भले ही कितनी भी सम्पदा हो, फिर भी उसे खालीपन ही प्रतीत होता है। अतः यदि आप मन की शान्ति चाहते हैं तो मन की वस्तु-पदार्थों के प्रति अविवेकपूर्ण इच्छाओं पर नियन्त्रण रखें। मानसिक शान्ति का राजद्वार है सांसारिक विषय-पदार्थों के पीछे लगी हुई चूहा-दौड़ को बन्द करना, और अधिकह्नऔर अधिक प्राप्त करने की लालसा को तथा 'मैं' और 'मेरे' की आसक्ति को समाप्त करना। कुछ समय के लिए एकान्त में बैठें। मौन ब्रह्म है। कुछ क्षण 'केवल अपने लिए' समय निकालें। इसे 'अक्षत समय' भी कहते हैं। उस समय केवल 'अपने-आप' के साथ रहें। इस मौन का स्वाद चख कर देखें। यह भाव-समाधि है। सकारात्मक विचार रखें तथा अपने-आपको सब ओर से परमात्मा की विद्यमानता में अनुभव करें। क्योंकि शान्ति परमात्मा के गुणों में से एक दैवी गुण है; अतः उनके सान्निध्य मेंह्नह्नशान्ति में लीन हो जाएँ।''

स्वामी जी ने पुनः कहा कि अपने सभी दुःखों का कारण मनुष्य स्वयं ही है। ''आपको स्वयं अपने प्रति दयालु बनना होगा। 'दान अपने ही घर से शुरू होता है', यह बहुत पुरानी अँगरेजी कहावत है। इसे अपने जीवन में अपना लें। आपको स्वयं अपने प्रति उदार बनना होगा। भगवद्गीता में भगवान् श्री कृष्ण छठे अध्याय के ५ वें श्लोक में कहते हैं, 'अर्जुन, तुम स्वयं अपने मित्र हो और स्वयं ही अपने शत्रु हो।' शत्रु दो प्रकार के होते हैंह्नह्नबाह्य शत्रु तथा आन्तरिक शत्रु जैसे काम, क्रोध, लोभ, मोह और घृणा इत्यादि। यह सब हमारे भीतर ही रहते हैं और हमारी मानसिक शान्ति को नष्ट कर देते हैं। अतः इन आन्तरिक शत्रुओं को ज्ञान, प्रेम, सेवा, पवित्रता तथा उदारता से समाप्त करें। मन के साथ सहयोग न दें। जब भी यह निरर्थक इधर-उधर भटकने लगे, इसे वापस लौटा लें। 'तितिक्षा' की छड़ी से इसे प्रशिक्षित करें। मनुष्य दूसरों के प्रति अत्यन्त कठोर होता है, किन्तु अपने मन के प्रति बहुत उदार होता है। वह मन की आज्ञा का कृतदास की भाँति पालन करता है। इसके प्रति कठोर बनें। मन और इन्द्रियाँ आपके मित्र नहीं हैं, बल्कि आपके व्यक्तित्व के अविश्वसनीय गुण हैं। यह विश्वासघाती हैं। यदि आप इन्हें नियन्त्रित नहीं करेंगे, तो यह आपको अपना दास बना लेंगे। मानसिक शान्ति का यही रहस्य है। झूठे सुखों के क्षेत्र से बाहर निकलें, मानसिक शान्ति के साम्राज्य में प्रवेश करें। मनचाहे कार्यों को छोड़ कर आत्म-अन्वेषण के पथ का आलिंगन करें। मन को ठीक से पहचानें। यह चाबी के समान है। चाबी एक ही होती है, जिससे ताला बन्द भी किया जा सकता है और खोला भी जा सकता है। इस चाबी को किस ओर घुमाना है, यही महत्त्वपूर्ण तथ्य है।''

यदि आप मन की शान्ति चाहते हैं तो इच्छाओं के कंकर मन के सरोवर में फेंकना बन्द कर दें, आपको मानसिक शान्ति प्राप्त हो जायेगी। अपने जीवन की महत्त्वपूर्ण प्राथमिकताओं में मानसिक शान्ति को सदैव सर्वोपरि स्थान दें। किसी भी कार्य या वस्तु से यह कभी भी अधिक मँहगी नहीं है।

''गुरुदेव ने 'भले बनो, भला करो' (BE GOOD, DO GOOD) का उपदेश दिया, जिसे द्वादशाक्षर मन्त्र कहा जा सकता है; क्योंकि इसमें १२ अक्षर (अँगरेजी में) हैं। जीवन में पवित्रता होना, साधना की आत्मा है। पवित्रता से ही पावनता और दिव्यता आयेगी; अन्यथा हमारे समस्त प्रयास खोखले ही रह जायेंगे।''

स्वामी जी प्रायः कहा करते थे कि यद्यपि शुद्ध हो, किन्तु यदि सामाजिक दृष्टि के अनुसार उचित न हो, तो वह कभी भी न करो! न करो! न करो!

''भला करना हमारे मानव होने का प्रमाण है। यह हमारी आत्मा का भोजन है। 'दूसरों की सहायता करो' का वास्तविक अर्थ यह है कि हमारा ध्यान 'सहायता करने' की ओर होना चाहिए। 'दूसरों' की ओर नहीं। भला करने के बदले में हमें किसी से कुछ भी आशा नहीं करनी चाहिए। बाइबिल में आता है कि एक दिन यीशु लोगों का उपचार कर रहे थे। जो भी आता था, वह उसे ठीक करके भेज देते थे। एक-एक करके सब जाते रहे; किन्तु किसी ने एक शब्द भी धन्यवाद का नहीं कहा। ल्यूक यह देख रहा था, उसने कहा, 'प्रभु, यह कितने मूर्ख हैं, ठीक हो जाने पर भी किसी ने एक शब्द धन्यवाद तक का भी नहीं कहा।' यीशु ने मुस्कराते हुए कहा, 'संसार ऐसा ही है; किन्तु हमें तो अपना कर्तव्य करना है।' और वह इलाज करते रहे। किन्तु यह निश्चित है कि भलाई करना कभी व्यर्थ नहीं जाता। 'भला करने' के बदले में भगवान् 'महानता' प्रदान करते हैं। एक किसान की कहानी है, जिसने निकटवर्ती कीचड़-भरे तालाब में से एक बालक के चिल्लाने की आवाजें सुनीं जो कि डूबने ही वाला था। किसान शीघ्रता से वहाँ गया और खींच कर डूबते बालक को निकाल लिया, धो-पोंछ कर स्वच्छ किया, कुछ खाने को दिया और उसके वस्त्र भी बदल दिये। अगले दिन किसान ने देखा कि एक सूट-बूट धारी व्यक्ति उसकी ओर आ रहा है। निकट आ कर उस सम्भ्रान्त व्यक्ति ने कहा, 'जिस बालक की आपने प्राण-रक्षा की थी, मैं उसका पिता हूँ। मैं आपके प्रति अत्यन्त कृतज्ञ हूँ' कहते हुए उसने काफी धन उसे देना चाहा। किसान ने अत्यन्त विनम्रता से इन्कार करते हुए कहा, 'श्रीमान् जी, भगवान् ने मुझे किसी की सेवा करने का अवसर दिया, मैं उनका धन्यवादी हूँ।' वह भद्र पुरुष अत्यन्त प्रसन्न हुआ, किन्तु वह फिर भी किसान के लिए कुछ करना चाहता था; अतः उसने कहा कि वह किसान के बेटे को (जो कि पास ही खड़ा था) पढ़ाना चाहता है। किसान ने इसे स्वीकार कर लिया। यह लड़का पढ़-लिख कर एलेग्ज़ेंडर फ्लेमिंग बना, जिसने पैंसलिन की खोज की और इस प्रकार असंख्य रोगों के इलाज द्वारा मानव-जाति का रक्षक बना। इस प्रकार भगवान् भलाई के बदले महानता प्रदान करते हैं।''

आज सारा जगत् उस महान् सन्त, स्वामी चिदानन्द जी महाराज की महासमाधि की प्रथम पुण्यतिथि मना रहा है जो प्रेमपूर्वक 'भारत के सन्त फ्रांसिस' कहे जाते हैं। हमें गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के उस आह्वान पर मनन करना चाहिए जिसमें उन्होंने बल देते हुए कहा था कि आज के मानव की सबसे बड़ी आवश्यकता 'आध्यात्मिकता' है जिसके द्वारा लोगों के मन साफ होंगे और हृदय पवित्र होंगे। हमारे प्रत्येक विश्वास और कार्यों में केन्द्रीय स्थान आध्यात्मिकता का होना

चाहिए। यदि २० वीं शताब्दी 'विज्ञान की शताब्दी' थी तो आयें, २१ वीं शताब्दी को हम 'आध्यात्मिक शताब्दी' बना दें जिसके द्वारा मानव आध्यात्मिकता को पुनर्जीवित करे तथा दिव्यता की खोज में लगे। इसका परिणाम यह होगा कि मनुष्य में मानवता विकसित हो कर पुष्पित और पल्लवित होगी तथा उसे मन की शान्ति प्राप्त होगी। इस प्रकार यह संसार एक ऐसा रहने के योग्य, प्रेम करने के योग्य वैश्व-नगर बन जायेगा जहाँ 'भला करो, भले बनो', 'सेवा, भक्ति, दान, पवित्रता, ध्यान और साक्षात्कार' मात्र शब्द ही नहीं होंगे, बल्कि जीवन जीने की पद्धति होंगे।

हम सभी मलेशिया के लोगों के प्रति हार्दिक कृतज्ञता अभिव्यक्त करते हैं, जिनकी दिव्य जीवन संघ शाखा के अध्यक्ष परम पूज्य श्री स्वामी गुहभक्तानन्द जी महाराज इस सम्मेलन के आज अपराह्न के सत्र के अध्यक्ष-पद पर हैं, क्योंकि स्वामी जी! हमने आपके मलेशिया में कुप्पूस्वामी को भेजा और आपने हमें शिवानन्द जी दिये; हमने आपके पास नौकरी की खोज में एक युवक को भेजा, आपने हमें संन्यासी दिया; हमने आपके पास शरीर का चिकित्सक भेजा, आपने हमें आत्मा का चिकित्सक दिया। इस सबके लिए दिव्य जीवन संघ का समस्त परिवार हृदय से मलेशियावासियों का कृतज्ञ है। मानसिक शान्ति के अग्रदूत, इन शब्दों के साथ मैं अपनी वाणी को विराम देता हूँ :

रात के अँधरे में कोई काम ऐसा न करो,
कि दिन के उजाले में भी मुँह छिपाना पड़े।
और दिन के उजाले में भी कोई काम ऐसा न करो,
कि रात की तन्हाई में भी नींद न आये।
जीवन में कोई काम ऐसा न करो
कि स्वर्ग में बैठा तुम्हारा पिता शर्मशार हो।

(अनुवादिका : श्रीमती सुधा भारद्वाज

सूचना

३६ वाँ अखिल आन्ध्र दिव्य जीवन संघ सम्मेलन

३६ वाँ अखिल आन्ध्र दिव्य जीवन संघ सम्मेलन २४ से २६ जनवरी २०१० तक आन्ध्र प्रदेश के कडपा जिले के पुल्लमपेटा गाँव में एस. पी. वी. डी. सभा स्कूल एवं कॉलेज में होगी। सम्मेलन में भाग लेने का शुल्क (भोजन-आवास व्यय सहित) रु. ११/- है, जिसे Sri Shantalinga Reddy, Main Bazar, PULLAMPETA, KADAPA District, A.P (Mobile No: 09440077189) को भेजें।

सम्पर्क-सूत्र :

1) Sri Sai Babuji, Mobile No: 09304005462.

2) Sri Chengal Reddyji, Mobile No: 09444361330.

3) Sri Venkatasubba Naiduji, Mobile No: 09441131215.

सभी भक्त भाग लेने के लिए सादर आमन्त्रित हैं।

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

समाचार और प्रतिवेदन

मुख्यालय के समाचार

'शिवानन्द होम' द्वारा सेवा

श्री सद्गुरुदेव की कृपा और आशीर्वाद से दिव्य जीवन संघ मुख्यालय, लक्ष्मणझूला के निकट तपोवन में स्थित 'शिवानन्द होम' के माध्यम से विनम्र सेवा में सतत रत है। यह ऐसे निःसहाय लोगों को चिकित्सीय सुविधाएँ उपलब्ध करवाता है जिन्हें या तो दीर्घ कालीन चिकित्सा की आवश्यकता होती है या कई बार आगामी कठिन जीवन-यात्रा से पूर्व कुछ अस्थाई समय के लिए गुरुदेव की छाया में रहना होता है।

ऐसी ही कुछ कहानी है उस छह वर्षीय बालक की जो 'होम' में भरती होने के लिए लाया गया। अत्यन्त नटखट यह लड़का निरन्तर इधर-उधर भागता ही रहता था, जो-कुछ भी सामने दिखायी दे जाये, उठा कर मुख में डाल लेता, भले ही वह साबुन का टुकड़ा हो, प्लास्टिक का डिब्बा हो या कोई टूटा खिलौना हो। वह पेट को ठूँस-ठँस कर नाक तक भर लेता था। वह गूँगा था, यद्यपि 'अम्मी! अम्मी!' बोल लेता था; किन्तु और कोई भी शब्द उसके मुख से नहीं निकले थे। हाँ, रात को सोये-सोये उसके मुख से धीमे से और कई बार थोड़ी ऊँची आवाज़ में 'अल्लाह! अल्लाह!' शब्द भी निकलते थे। बस और कुछ नहीं! थोड़े दिनों के बाद दो दयालु-हृदयी व्यक्तियों ने स्वेच्छा से प्रयासपूर्वक बालक को एक अन्य स्थान पर भिजवा दिया और साथ ही चित्र सहित उसका समाचार भी स्थानीय समाचार-पत्र में छपवा दिया। अगले ही दिन एक दम्पति आ गये जिनका यह मानसिक रूप से विकलांग बालक गत एक माह से गुम था। ईद के दिन घर के बाहर ही खेलते-खेलते यह बच्चा कहाँ चला गया, पता नहीं चला। माँ के दुःखी हृदय ने कितनी प्रार्थनाएँ कीं, कितने अश्रु बहाये, और अन्ततः इनका पुनर्मिलन हो गया। माँ की बाँहों में पहुँचते ही बालक की समस्त उदासी, सारी घबराहट और व्याकुलता मानो एकदम ही लुप्त हो गयी। अन्ततः वह अपने घर, मधुर घर पहुँच गया।

''हे प्रभु जब तक हमें आपमें विश्राम नहीं मिलता, हमारे हृदय भीतर ही भीतर व्याकुल हैं।'' (सन्त अगस्त)

उस परम पिता परमात्मा की जय हो, परम दयालु एकमेव, सर्वशक्तिमान् की जय हो, अल्लाह की जय हो!

अन्य भरती एक वृद्ध बाबा जी की हुई, जिसे पक्षाघात हो गया था। अतः शरीर का दाहिना भाग निष्क्रिय हो चुका था। हिल तक पाने में असमर्थ वह सड़क के किनारे पड़ा हुआ था तथा धरती से लगने वाले सभी अंगों पर घाव को गये थे। निर्जलीकरण से ग्रस्त, वस्त्र विहीन अवस्था में वह पड़ा हुआ था, शरीर की बाह्यगामी प्रणाली पर उसका नियन्त्रण समाप्त हो चुका था। जब उससे पूछा कि क्या चाहिए तो उसने कहा कि उसे कुछ नहीं चाहिए, बस इस जीवन से मुक्ति चाहिए। कुछ ही दिनों के बाद उसने थोड़ा-बहुत खाना-पीना आरम्भ कर दिया तथा 'होम' के एक अन्तेवासी की देखरेख में तथा

चिकित्सीय सुविधा प्राप्त होने से उसकी दशा में सुधार हो रहा है।

हे दयानिधे, मेरी नन्हीं चिड़िया का घोंसला टूट गया है,
किन्तु मैं अभी पिंजरे में बन्द ही हूँ...
जीवन एक जेल है; सभी को अपना दण्ड भुगतना है।
भारी बोझ है यह, और मैं, एक कैदी,
दे दयानिधे,
किन्तु आप ही का कैदी रहूँ बस;
यही चाह है, हे कृपासिन्धु!

(दयाघन से)

''भूखे को भोजन दें! नग्न को वस्त्र दें! रोगियों की सेवा करें! यही दिव्य जीवन है।'' **स्वामी शिवानन्द**

६३ वें बेसिक योग-वेदान्त कोर्स का समापन समारोह

मुख्यालय आश्रम की योग-वेदान्त फॉरेस्ट एकाडेमी के वाचनालय में १३ अक्तूबर २००९ को ६३ वें बेसिक योग-वेदान्त कोर्स का समापन समारोह सम्पन्न हुआ। प्रारम्भिक प्रार्थनाओं के उपरान्त श्री स्वामी योगवेदान्तानन्द जी महाराज ने सबका स्वागत किया। प्रो. श्री राजेन्द्रकुमार भारद्वाज जी ने कोर्स की रिपोर्ट पढ़ी। तदुपरान्त कुछेक विद्यार्थियों ने कोर्स के सम्बन्ध में अपने भाव-विचार अभिव्यक्त किये।

परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज ने अपनी उपस्थिति द्वारा कार्यक्रम की शोभा में वृद्धि करते हुए विद्यार्थियों को प्रमाण-पत्र प्रदान किये तथा प्राध्यापक-वर्ग को सम्मानित किया। श्री स्वामी योगवेदान्तानन्द जी महाराज ने विद्यार्थियों को ज्ञान-प्रसाद के रूप में पुस्तकों के पैकेट दिये।

परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज ने अपने विदायी सम्भाषण में कहाह्वह्व''यह गुरुदेव तथा माँ गंगा की अपार कृपा ही का परिणाम है कि आप यहाँ आ कर दो माह के कोर्स में भाग ले कर उसे पूरा कर पाये हैं। अब आप यहाँ से गुरुदेव के प्रतिनिधि बन कर जायें। 'निजी अभ्यास के द्वारा उपदेश दें।' यह उपनिषदों का कथन है। और गुरुदेव ने कहा है, 'स्वयं बन कर सिखायें और स्वयं करके सीखें।' आपके मन और आपकी बुद्धि में परिवर्तन आया है। इसे बनाये रखें और प्रातः उठने के अभ्यास को टूटने न दें। एकमात्र यही स्वभाव में ले आने से अनेकों समस्याएँ स्वयं सुलझ जायेंगी।'' दैनिक प्रार्थना पर बल देते हुए पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने 'पुश' (Pushह्वह्वधकेलना) शब्द पर आधारित एक अत्यन्त रोचक कथा सुनायी, जिसका अर्थ हैह्वह्व'जब तक कुछ हो नहीं जाता, तब तक प्रार्थना करते रहो।'

सरस्वती-पूजन तथा प्रसाद-वितरण से कार्यक्रम सम्पन्न हुआ।

शिवानन्द आरचीव (पुरालेख) का उद्घाटन

परम पावन गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के आध्यात्मिक ज्ञान के प्रचार-प्रसार के उदात्त और भव्य मिशन को दृष्टि में रखते हुए, उसकी पूर्णता के उद्देश्य से 'शिवानन्द पुरालेख' योजना को फरवरी २००९ में प्रारम्भ किया गया था। इस योजना के अन्तर्गत सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के सम्पूर्ण साहित्य और जीवन से सम्बन्धित सामग्री एकत्रित करके सुचारु रूप से संग्रहीत करना और सर्व-सुलभ करवाना है। चेन्नै के

'नाइन स्टार ग्रुप' को इस श्रमसाध्य कार्य के लिए मनोनीत किया गया। परम पिता परमात्मा की अपार कृपा से उनके द्वारा समस्त कार्य निर्धारित समय में सम्पूर्ण हो गया।

२४ अक्तूबर २००९ को स्कन्दषष्ठी के पावन दिवस को 'शिवानन्द पुरालेख' का उद्घाटन परम पावन श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज (परमाध्यक्ष, दिव्य जीवन संघ) द्वारा शिवानन्द आरचीव हॉल में किया गया। इस 'अभिलेखागार' (आरचीव) में सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की समस्त पुस्तकें, पत्र, पाण्डुलिपियाँ और चित्र भावी पीढ़ियों को सुलभ कराने के लिए सुरक्षित रखे जायेंगे। सायंकालीन सत्संग में परम पावन सद्गुरुदेव के समस्त साहित्य एवं चित्रों के 'डिजिटलाइज़्ड फॉरमैट' के 'मास्टर डीवीडी' को परम पूज्य गुरुदेव के पावन श्रीचरणों में समाधि पर समर्पित किया गया, तथा 'नाइन स्टार टेक्नौलोजी' के सदस्यों (शिवानन्द पुरालेख परियोजना के पीछे निहित विशेषज्ञ) को परम पावन श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज, परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज द्वारा सम्मानित किया गया। 'शिवानन्द आरचीव' के उद्घाटन तथा डीवीडी के समर्पण ने इस वर्ष के स्कन्दषष्ठी दिवस को दिव्य जीवन संघ के इतिहास में एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण एवं चिर-स्मरणीय दिवस बना दिया।

एम. एस. विश्वविद्यालय, बड़ौदा में 'स्वामी शिवानन्द अध्ययन केन्द्र' का उद्घाटन

दिव्य जीवन संघ भारतवर्ष के आध्यात्मिक एवं सांस्कृतिक ज्ञान के प्रचार-प्रसार के उदात्त लक्ष्य को दृष्टि में रखते हुए तथा युवा-वर्ग को उनकी आयु की प्रारम्भिक निर्माण अवस्था में लाभान्वित करने के उद्देश्य से भारतीय विश्वविद्यालयों की ओर तीव्रता से उन्मुख हो रहा है। संस्था ने दिव्य जीवन संघ की वडोदरा शाखा द्वारा एम. एस. विश्वविद्यालय में सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की मधुर स्मृति में पीठ (चेयर) स्थापित करने का प्रस्ताव रखा था, जिसका विश्वविद्यालय के उच्चाधिकारी वर्ग ने उपयुक्त प्रत्युत्तर दिया। इसके परिणाम-स्वरूप, 'महाराजा सयाजीराव युनिवर्सिटी ऑफ बड़ौदा, वडोदरा, गुजरात' के आर्ट्स विभाग में 'भारतीय आध्यात्मिक एवं सांस्कृतिक परम्परा' में स्वामी शिवानन्द अध्ययन केन्द्र की स्थापना हो गयी।

इस विश्वविद्यालय की स्थापना १९४९ में बड़ौदा प्रान्त के उस दूरद्रष्टा राजा की संरक्षकता में हुई थी, जिनके नाम पर विश्वविद्यालय का नामकरण हुआ है। राज्य में यह एकाकी आवासीय स्तर का अँगरेजी माध्यम का विश्वविद्यालय है। आरम्भ से ही इस विश्वविद्यालय का प्रमुख उद्देश्य ज्ञान का प्रचार-प्रसार और विकसन रहा है। विश्वविद्यालय १३ विभिन्न विभागों के तत्त्वावधान में विविध प्रकार के पाठ्यक्रमों द्वारा ३७००० से भी अधिक विद्यार्थियों की शिक्षा सम्बन्धी आवश्यकताओं की पूर्ति कर रहा है। यू. जी. सी. ने इसके बहुत से विभागों को उच्च शिक्षा के केन्द्रों के रूप में मान्यता दे दी है तथा एन. ए. ए. सी. द्वारा प्रमाणित कर दिया है। यहाँ के विद्यार्थी खेलों में, एन. सी. सी. में, एन. एस. एस. में, सांस्कृतिक एवं शिक्षण सम्बन्धी गतिविधियों में अत्यन्त सक्रियता से भाग लेते हैं तथा अनेकों सम्मानजनक पदक प्राप्त करते हैं। विश्वविद्यालय परम्परा और अभ्यास के तौर पर सेमिनार, वर्कशाप एवं सम्मेलन राज्य, राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर भी आयोजित करता है।

'स्वामी शिवानन्द अध्ययन केन्द्र' (स्टडी सेंटर) का उद्घाटन ३-११-०९ को परम पावन श्री स्वामी

विमलानन्द जी महाराज (दिव्य जीवन संघ मुख्यालय के परमाध्यक्ष) द्वारा आर्ट्स विभाग के सेमिनार हॉल में दीप-प्रज्वलन द्वारा तथा ज्ञानोपदेश एवं आशीर्वचनों द्वारा किया गया। विश्वविद्यालय के उपकुलपति प्रोफेसर रमेश के. गोयल ने विश्वविद्यालय द्वारा विज्ञान तथा दर्शन के क्षेत्र में डा. वेंकटरमण, श्री अरविन्द, आचार्य विनोबा भावे तथा श्री मोटा जैसी दिव्य महान् विभूतियों की महान् देन को स्मरण करते हुए विश्वविद्यालय के राष्ट्र के प्रति महत् योगदान के सम्बन्ध में बताया।

उपकुलपति ने दिव्य जीवन संघ द्वारा किये गये योगदान की अत्यन्त आदरपूर्वक सराहना करते हुए विश्वास दिलाया कि इसका अत्यन्त समुचित ढंग से सदुपयोग किया जायेगा। मुख्यालय के संन्यासियों, प्राध्यापक-वर्ग, शोधकर्ता विद्यार्थियों तथा वडोदरा दिव्य जीवन संघ शाखा के आमन्त्रित सदस्यों ने इस कार्यक्रम में भाग लिया।

इस केन्द्र की संस्थापना के उद्देश्यों में आध्यात्मिक एवं सांस्कृतिक ज्ञान का प्रचार-प्रसार करना, समस्त धर्मों की एकता तथा मानव मात्र में भ्रातृ-भावना के आदर्शों का विकास करना, योग और वेदान्त का प्रशिक्षण देना तथा आध्यात्मिक, सामाजिक एवं वैज्ञानिक क्षेत्रों के समन्वय द्वारा विद्यार्थियों के समक्ष जीवन का एक समग्र रूप प्रस्तुत करना है। उपकुलपति इस केन्द्र के अध्यक्ष हैं, आर्ट्स विभाग के अध्यक्ष डा. नितिन व्यास सदस्य सचिव (मैम्बर सेक्रेट्री) हैं तथा डा. जयन्त दवे (वडोदरा निवासी) दिव्य जीवन संघ मुख्यालय के बोर्ड ऑफ मैनेजमैंट के सदस्य सह-सचिव (जौइंट मैम्बर सेक्रेट्री) हैं। केन्द्र की गतिविधियों का शुभारम्भ उद्घाटन कार्यक्रम के ही एक अंग के रूप में, परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज (महासचिव, दिव्य जीवन संघ मुख्यालय) के 'मानव-जाति को भारतीय शास्त्रों का शाश्वत सन्देश' विषय पर दिये गये प्रवचन से हुआ।

परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज की सांस्कृतिक यात्रा

श्री श्री आनन्दमयी माँ हॉस्पिटल, वाराणसी की वरिष्ठ डाक्टर श्रीमती शैल दुबे ने इस चिकित्सालय में एक कुटिया का निर्माण करवाया और इसे परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज को समर्पित किया। कुटिया का नाम 'सन्त अतिथि निवास' रखा। परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज को श्री श्री माँ आनन्दमयी आश्रम के ब्रह्मचारी पानुदा जी ने कुटिया का औपचारिक रूप से उद्घाटन करने तथा एक-दो दिन उसमें ठहरने के लिए आमन्त्रित किया। पूज्य श्री स्वामी जी महाराज २९ सितम्बर २००९ को वहाँ गये और कुटिया का उद्घाटन किया। दिव्य जीवन संघ, वाराणसी शाखा तथा श्री श्री माँ आश्रम का सम्मिलित सत्संग वहाँ प्रार्थना भवन में आयोजित किया गया था, जिसमें पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने भाग लिया।

१ अक्तूबर को पूज्य श्री स्वामी जी महाराज वाराणसी से आनन्दाश्रम, कांजनगड के लिए गये, जहाँ परम पूज्य श्री स्वामी सच्चिदानन्द जी महाराज की प्रथम पुण्यतिथि आराधना के कार्यक्रम में सम्मिलित हुए, तथा 'आध्यात्मिक साधना' विषय पर प्रवचन दिया। फिर पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने आन्ध्र प्रदेश के कडपा जिले के पुल्लमपेटा गाँव के लिए प्रस्थान किया जहाँ अखिल आन्ध्र दिव्य जीवन संघ का ३६ वाँ सम्मेलन २४ से २६ जनवरी को होना निश्चित हुआ है। वहाँ के आयोजकों से पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने विचार-विमर्श किया।

६ अक्तूबर को श्री स्वामी जी ने चेन्नै के लिए प्रस्थान किया और वहाँ मद्रास विश्वविद्यालय के अधिकारी-वर्ग से दर्शन शास्त्र विभाग में परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के नाम पर वृत्तिदान स्थापित करने के सम्बन्ध में वार्तालाप किया। यह प्रारम्भिक विचार-विमर्श था और पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने इस वृत्तिदान के लिए रूपरेखा तैयार की।

मनोविज्ञान विभाग के प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष डॉ. करुणानिधि ने पूज्य श्री स्वामी जी महाराज से विद्यार्थियों को सम्बोधित करने का अनुरोध किया। तदनुसार पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने 'भारतीय मनोविज्ञान की मानसिक भलाई के लिए भूमिका' विषय पर प्रवचन दिया। विश्वविद्यालय के वाचनालय में स्नातकोत्तर विद्यार्थियों, शोध-विद्यार्थियों और प्राध्यापकों ने इसमें भाग लिया।

इसके उपरान्त प्रश्नोत्तर-सत्र हुआ। पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ८ अक्तूबर को मुख्यालय आश्रम में वापस लौट कर आये।

परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज की सांस्कृतिक यात्रा

दिव्य जीवन संघ गुजरात की शाखाओंह्ल ३० अक्तूबर से १ नवम्बर २००९ तक राजकोट में त्रिदिवसीय शिविर आयोजित किया था। परम पावन श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज (परमाध्यक्ष, दिव्य जीवन संघ मुख्यालय), परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज (महासचिव, दिव्य जीवन संघ मुख्यालय), श्री स्वामी त्यागवैराग्यानन्द जी महाराज (न्यासी, दिव्य जीवन संघ मुख्यालय) तथा श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी महाराज ने इस शिविर में भाग लिया। परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने तीनों दिन 'गुरुदेव के अनुसार साधना' विषय पर प्रवचन दिये। अन्तिम दिन प्रश्नोत्तर सत्र में उन्होंने भाग लेने वाले साधकों को निर्देश भी दिये। सारे गुजरात में से ५०० से अधिक प्रतिनिधि इस शिविर में सम्मिलित हुए। कार्यक्रम के दौरान 'गुर्जर दिव्य जीवन संघ' द्वारा परम पावन सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज तथा परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की बहुत-सी पुस्तकों का विमोचन किया गया। शिविर से पूर्व एक युवा शिविर भी आयोजित किया गया था, जिसमें ५०० से भी अधिक विद्यार्थियों ने भाग लिया था। शिविर तथा युवा शिविरह्लदोनों ही गुरुदेव के सन्देश के प्रचार-प्रसार में सहायक सिद्ध हुए।

राजकोट से परम पूज्य श्री स्वामी जी महाराज तथा परम पावन श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज ने वडोदरा के लिए प्रस्थान किया। वडोदरा शाखा का शुभारम्भ परम पावन गुरुदेव ने १ नवम्बर १९५० को किया था। अतः वडोदरा शाखा ने हीरक जयन्ती महोत्सव पूरे वर्ष भर मनाने का शुभारम्भ आयोजित किया था, जो १ नवम्बर २००९ को प्रारम्भ किया गया। परम पावन श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज, परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज, श्री स्वामी त्यागवैराग्यानन्द जी तथा श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जीह्लसभी ने सत्संग में प्रवचन दिये। यह सत्संग वडोदरा शाखा द्वारा सत्संग भवन में आयोजित किया गया था।

अगले दिन शाखा द्वारा एम. एस. युनिवर्सिटी के परिसर में सी. सी. मेहता ऑडिटोरियम में एक धर्म सम्मेलन का आयोजन किया गया था। इसमें विभिन्न धर्मों यथाह्लह्लजैन धर्म, ईसाई धर्म, इस्लाम तथा सनातन धर्म के सन्तों ने प्रवचन दिये। विषय थाह्लह्ल'व्यक्तिगत, सामाजिक तथा राष्ट्रीय जीवन में आध्यात्मिकता की

भूमिका'। परम पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने सनातन धर्म पर प्रवचन दिया। इस कार्यक्रम में विभिन्न धर्मों के लोग बड़ी संख्या में भाग लेने के लिए आये हुए थे।

३ नवम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी जी महाराज तथा परम पावन श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज सिंद्धौत में 'श्रम मन्दिर' (कुष्ठबस्ती) में गये तथा वहाँ एक संक्षिप्त सत्संग किया। अपराह्न में परम पूज्य श्री स्वामी जी महाराज सेवासी में होमियोपैथी महाविद्यालय में गये तथा वहाँ 'आधुनिक युग में प्राचीन भारतीय संस्कृति की सम्बद्धता' पर प्रवचन दिया। महाविद्यालय के विद्यार्थी एवं प्राध्यापक इसमें सम्मिलित हुए।

एन. एस. विश्वविद्यालय, वडोदरा के आर्ट्स विभाग के सहयोग से दिव्य जीवन संघ ने इस विश्वविद्यालय के आर्ट्स (कला) विभाग में 'स्वामी शिवानन्द अध्ययन केन्द्र' की स्थापना की है। इस अध्ययन केन्द्र का उद्घाटन औपचारिक रूप से परम पावन श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज ने किया तथा परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने 'मानव-जाति को भारतीय शास्त्रों का शाश्वत सन्देश' विषय पर प्रथम प्रवचन दिया। आदरणीय उपकुलपति डा. रमेश के. गोयल मुख्य अतिथि थे। आर्ट्स विभाग के अध्यक्ष (डीन) डा. नितिन व्यास ने स्वागत-भाषण दिया। इस कार्यक्रम में एम. एस. विश्वविद्यालय, वडोदरा के विद्यार्थियों एवं प्राध्यापकों ने तथा दिव्य जीवन संघ की वडोदरा शाखा के सदस्यों ने भाग लिया।

'द ऑइल एण्ड नैचुरल गैस कॉरपोरेशन लिमिटेड' (तेल और प्राकृतिक गैस निगम), भ्रष्टाचार के संकट को कम करने के लिए तथा समाज में उच्च एवं शुद्ध विचार विकसित करने के लिए, प्रत्येक वर्ष एक 'सावधानी की जागरूकता सम्बन्धी सप्ताह' (विजिलैंस अवेयरनेस वीक) मनाती है। ओ. एन. जी. सी. के देहरादून के जनरल मैनेजर श्री एस. डी. माथुर ने परम पूज्य श्री स्वामी जी महाराज को 'समाज में नैतिक मूल्यों के विकसन में आध्यात्मिकता का योगदान' विषय पर प्रवचन देने के लिए आमन्त्रित किया था। तदनुसार परम पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ६ नवम्बर २००९ को वहाँ गये और उपरोक्त विषय पर प्रवचन दिया, जिसकी सभी ने सराहना की एवं उसे भली-भाँति ग्रहण किया। ओ. एन. जी. सी. के जनरल मैनेजर एवं अन्य पदाधिकारियों ने परम पूज्य श्री स्वामी जी महाराज तथा दिव्य जीवन संघ का धन्यवाद किया।

दिव्य जीवन संघ की चंडीगढ़ शाखा द्वारा युवा शिविर का आयोजन

दिव्य जीवन संघ चंडीगढ़ शाखा ने अपना प्रथम युवा शिविर ११ नवम्बर २००९ को आयोजित किया। इसमें 'दि ट्रिब्यून पब्लिक स्कूल' के ९ वीं तथा १० वीं कक्षा के (आयु १३ से १६ वर्ष तक की) ६६ विद्यार्थी सम्मिलित हुए। शिविर पूरे दिन भर का था।

सभी विद्यार्थी प्रातः ९ बजे वाइस प्रिंसिपल तथा दो अन्य अध्यापकों सहित पहुँच गये। शाखा की सचिव डा. (श्रीमती) रमणीक शर्मा ने उन सबका स्वागत किया तथा शाखा के व्यवस्थापक-सदस्यों से उन्हें परिचित करवाया।

शिविर कुल चार सत्रों में किया गया था। इसका शुभारम्भ प्रार्थना द्वारा किया गया। प्रो. देवेश्वर ने विद्यार्थियों को प्रार्थना का महत्त्व बतलाया। प्रथम सत्र योगासन का था, जिसे प्रो. देवेश्वर तथा शाखा के योगाचार्य श्री सन्दीप ने संचालित किया। पहले विद्यार्थियों को 'विद्यार्थी जीवन में योगासनों के महत्त्व' के

विषय में बतलाया गया और साथ ही सूर्य-नमस्कार की सभी १२ मुद्राएँ करके दिखायी गयीं। तदुपरान्त बच्चों को निर्देशन दे कर सूर्य-नमस्कार करवाया गया। यह सत्र लगभग १ घण्टा चला।

द्वितीय सत्र नैतिक मूल्यों से सम्बन्धित था, जिसका संचालन डा. विभा एवं प्रो. देवेश्वर ने किया। सक्रिय एवं एकाग्र-चित्त विद्यार्थियों के लिए एक खेल भी सम्मिलित किया गया था। इस खेल का परिणाम व्यावहारिक रूप से निरर्थक गप-शप की निस्सारता निकाल कर दिखाया गया। इसके बाद दो कहानियाँ सुनायी गयीं, जिनके आधार पर बच्चों ने स्वयं अपने विभिन्न विचार बताये। इन कथाओं का उद्देश्य सद्गुणों का विकास करते हुए उन्हें अपने नित्य-प्रति के जीवन

में व्यवहार में लाना था तथा यह कहानियाँ शिविर के सार-तत्त्वह्नह्न'भले बनो, भला करो' की ओर इंगित करती थीं।

तृतीय सत्र रमेश दीदी द्वारा संचालित किया गया था, जिसमें गहन श्वास-प्रश्वास एवं ॐ का उच्चारण करवाया गया तथा स्वयं को वातावरण में प्रवाहित होने वाली 'ब्रह्माण्डीय दिव्य शक्ति' से परिपूरित करके उस 'शक्ति' को अभावग्रस्तों, रोगियों एवं अशान्त व्यक्तियों की ओर प्रवाहित करना भी सिखाया गया। बच्चों ने इस

सत्र को बहुत पसन्द किया।

चतुर्थ सत्र में डा. रमणीक शर्मा द्वारा एक प्रश्नावली आयोजित की गयी थी। यह प्रश्नावली प्रतिभागी बच्चों की आयु एवं शिक्षा-स्तर को ध्यान में रखते हुए तैयार की गयी थी। विद्यार्थी ११ समूहों में (प्रत्येक में छह) बाँट दिये गये तथा धर्म, आध्यात्मिकता एवं सामान्य ज्ञान सम्बन्धी प्रश्न पूछे गये। इस कार्यक्रम में बच्चों ने अत्यन्त उत्साहपूर्वक भाग लिया। शाखा के अध्यक्ष श्री एफ. लाल कांसल जी ने सरलीकरण तथा सन्तुलन करने का कार्य सँभाला।

सभी प्रतिभागियों को ज्ञान-प्रसाद दिया गया। अध्यापक-वर्ग आश्रम के स्वच्छ, शान्त तथा आध्यात्मिक वातावरण से अत्यन्त प्रभावित हुए; वह

इसलिए भी प्रसन्न तथा सन्तुष्ट था कि सारा कार्यक्रम अत्यन्त सुचारू ढंग से पूर्ण हुआ तथा विद्यार्थी बहुत लाभान्वित हुए। उन्होंने ऐसे कार्यक्रम पुनः करते रहने का भी अनुरोध किया।

इस कार्यक्रम द्वारा विद्यार्थियों में नैतिक मूल्यों तथा आध्यात्मिकता की ओर रुचि उत्पन्न करने में सहायता मिली।

* * *

पावन-स्मृति में

अत्यन्त शोक सहित हम रिवाड़ी के आदरणीय श्री वासुदेव रणदेव जी के ११ नवम्बर २००९ को प्रातः ६.४५ पर निधन होने का दुःखद समाचार दे रहे हैं। श्री रणदेव जी का जन्म २५ नवम्बर १९३८ को हुआ था। उन्होंने विविध विषयों में स्नातकोत्तर शिक्षा प्राप्त की थी तथा इतिहास, राजनीति विज्ञान, दर्शन शास्त्र तथा कानून इत्यादि विषयों में विद्वत्ता प्राप्त की हुई थी। प्रारम्भ में वह 'आर. बी. कालेज ऑफ़ एजुकेशन, रिवाड़ी' में प्राध्यापक पद पर कार्यरत रहे तथा बाद में 'सरस्वती कालेज, चरखी दादरी' में रहे।

प्रो. रणदेव जी १९६८ में शिवानन्द आश्रम के सम्पर्क में आये। वह कहा करते थे कि यह उनके जीवन की सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण घटना थी, जिसने उनमें पूर्णतया परिवर्तन ला दिया। लौकिक विषयों की विद्वत्ता से हट कर अब वह परम सत्य के अन्वेषण में प्रवृत्त हो गये। गुरुदेव के श्रीचरणों की भक्ति में ही वह परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज तथा परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज के सम्पर्क में तथा आश्रम के अन्य सन्तों के भी सम्पर्क में आ गये, जिन्होंने उनके व्यक्तित्व में एक सन्त के गुण भर दिये। प्रो. रणदेव जी जी-जान से दिव्य जीवन संघ की गतिविधियों से जुड़े हुए थे। समय के साथ-साथ उनकी प्रतिबद्धता पावन आश्रम के साथ बढ़ती गयी और वह संस्था के एक महत्त्वपूर्ण अंग बन गये। उन्होंने आश्रम की प्रबन्ध समिति के सदस्य के तौर पर तथा योग-वेदान्त फारेस्ट एकाडेमी के प्राध्यापक के तौर पर भी सेवा की। धीरे-धीरे उनके लौकिक सम्पर्क सिकुड़ने लगे तथा आध्यात्मिक सेवाएँ विस्तृत होने लगीं। वह दिव्य जीवन संघ मुख्यालय की तथा अन्य प्रान्तों की भी गतिविधियों में अधिक-से-अधिक भाग लेने लगे। जो भी वह अपने प्रवचनों में कहते थे या अपने लेखों में लिखते थे, उन सबमें गुरुदेव की शिक्षाओं का ही सार होता था।

प्रो. रणदेव सरलता, निष्कपटता और भक्ति का प्रतीक थे। वह स्वामी शिवानन्द जी महाराज के बीस आध्यात्मिक नियमों का अक्षरशः पालन करते थे तथा यह आध्यात्मिक नियम उनके जीवन का सार थे। पावन आश्रम की सेवा के अतिरिक्त रिवाड़ी की जनता की भलाई के लिए भी वह अनेक कार्यक्रम संचालित करते थे। इस संस्था के प्रति की गयी उनकी सेवाएँ चिरस्मरणीय हैं।

हम भगवान् विश्वनाथ तथा परम पूज्य गुरुदेव से दिवंगत आत्मा की सद्गति एवं परम शान्ति के लिए प्रार्थना करते हैं। **द डिवाइन लाइफ सोसायटी**

भारतीय विद्या भवन की निबन्ध प्रतियोगिताएँ २००९

पाठकों को सूचित किया जाता है कि भारतीय विद्या भवन अन्य प्रतियोगिताओं के साथ-साथ **श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज** की स्मृति में एक वार्षिक निबन्ध प्रतियोगिता आयोजित कर रहा है। इसका विवरण इस प्रकार है :

भवन की श्री स्वामी शिवानन्द स्मृति निबन्ध प्रतियोगिता २००८

विषयहृहृ**आधुनिक जीवन में सर्वधर्मसमभाव की आवश्यकता**

आयु-सीमाहृहृ२० से ३० वर्ष; पुरस्कारहृहृ रु.१०००, रु.७००, रु.३००

माध्यमहृहृ**हिन्दी**

आवेदन-पत्र की अन्तिम तिथिहृहृ**३१ जनवरी २०१०**

आवश्यक शर्तें

१. सीमा : २००० शब्द। निबन्ध की दो टाइप की हुई प्रतियाँ।

२. भाग लेने वाले प्रतियोगी का पूरा नाम, घर का पता, आयु का प्रमाण-पत्र, फोटो (छोटी), दूरभाष नं./फैक्स नं./ई-मेल पता।

३. पुरस्कार-विजेता आगामी तीन वर्षों तक इस प्रतियोगिता में पुनः भाग नहीं ले सकता।

४. निर्णायकों का निर्णय अन्तिम निर्णय होगा।

५. पत्र-व्यवहार के लिए पताहृहृप्रो. एस. ए. उपाध्याय, प्रोजेक्ट अधिकारी, भवन की निबन्ध प्रतियोगिताएँ, भारतीय विद्या भवन, कुलपति मुंशी मार्ग, चौपाटी, मुम्बईहृहृ४०० ००७

E-mail: brbhavan@bom7.vsnl.net.in web-site: http://www.bhavans.info

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

SPECIAL ANNOUNCEMENT

With effect from 28.09.2009, Vijaya Dasami Day, the Rates of Audio CDs, Audio CDs (Twin), Video CDs and DVDs are revised as under.

1. Audio CDs	Rs. 50/- each
2. Audio CDs (Twin)	Rs. 90/- each
3. Video CDs	Rs. 60/- each
4. Video CDs (Twin)	Rs. 110/- each
5. DVDs	Rs. 60/- each

—*The Divine Life Society*

३२ वाँ युवा शिविर का विज्ञापन

दिव्य जीवन संघ की शाखाओं के प्रतिवेदन

अन्तर्देशीय शाखाएँ

अहिवारा (छत्तीसगढ़): माह अक्तूबर २००९ में शाखा ने दैनिक सत्संग तथा एकादशी की तिथियों को महामृत्युंजय मन्त्र-जप और दीपावली को विशेष पूजा आदि सम्पन्न किये।

अम्बाला (हरियाणा): शाखा द्वारा वार-अनुसार देव-देवियों के जप-कीर्तन द्वारा दैनिक सत्संग, दिनांक ११ अक्तूबर को वीडियो-सत्संग के आधिक्य में, शिवानन्द-जयन्ती, चिदानन्द-जयन्ती और आदरणीय श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी की शाखा के भेंट के निमित्त विशेष कार्यक्रम; और दो होमियोपैथिक औषधालय एवं जल-सेवा के माध्यम से समाज-सेवा का सातत्य रखा।

बड़कुँआल (उड़ीसा): शाखा ने दैनिक प्रभातीय पूजा पश्चात् स्तोत्र-पाठ तथा सायंकाल में भजन-कीर्तन परिचालित करके साप्ताहिक पादुका-पूजा और सत्संग किये। शिवानन्द-जयन्ती, चिदानन्द-जयन्ती पूर्वाह्न तथा अपराह्न सत्रों में विविध कार्यक्रमोंह्नपादुका-पूजा, गीता-पारायण, महामन्त्र-कीर्तन, विशेष सत्संग आदि के साथ; तदुपरान्त दो अन्य दिनों को पादुका-पूजा और गीता-पारायण सम्पन्न किये।

बढ़ियाउस्ता (उड़ीसा): शाखा के साप्ताहिक सत्संग प्रति रविवार को तथा पाँच भिन्न ग्रामों में चल-सत्संग; ५०० भक्तों की संलग्नता में दिनांक ५ सितम्बर को पादुका-पूजा, १०८ बार श्री हनुमान चालीसा के पाठ और एक आध्यात्मिक प्रवचन; दिनांक २४ अक्तूबर को पादुका-पूजा, श्री सुन्दरकाण्ड-पारायण और प्रवचन; शिवानन्द-जयन्ती और चिदानन्द-जयन्ती को विशेष सत्संग तथा औषधियों का निःशुल्क वितरण तथा दिनांक २९ अक्तूबर को २४ घण्टों का अखण्ड संकीर्तन, पादुका-पूजन और नगर-संकीर्तन यात्रा आदि भी आयोजित हुए।

बलांगिर (उड़ीसा): शाखा द्वारा आयोजित गुरु-पूर्णिमा उत्सव में भजन-कीर्तन, तीन अनाथालयों के अन्तेवासियों को अन्नदान तथा भक्तों द्वारा प्रसाद-सेवन; मुख्यालय के प्रथम-पुण्यतिथि-कार्यक्रमों में शाखा के ७० भक्तों की उपस्थिति के बावजूद भी शाखा ने पादुका-पूजा, प्रवचन और नारायण-सेवा; शिवानन्द-जयन्ती को आदरणीय बाबा श्री चैतन्य चरणदास जी के प्रवचन पश्चात् भजन-कीर्तन, प्रसाद-सेवन आदि सम्पन्न हुए।

बेंगुलूरू (कर्नाटक): शाखा ने प्रति गुरुवार पादुका-पूजा सत्संग, शुक्रवार देवी के स्तोत्र-पारायण; प्रथम, तृतीय तथा चतुर्थ रविवार को विविध आध्यात्मिक कार्यक्रम एवं भक्तिसंगीत; प्रथम पुण्यतिथि को प्रभातीय तथा सान्ध्य-सत्रों में परम पूज्य स्वामी जी महाराज विषयक प्रवचन, अनाथालय में नारायण-सेवा, प्रभात में प्रसाद-सेवन और सायंकाल में 'विडियो-शो'; शिवानन्द-जयन्ती को तीन वरिष्ठ भक्तों द्वारा स्वयं के गुरुदेव विषयक अनुभव और संस्मरण का कथन; चिदानन्द-जयन्ती को तीन प्रवचन और सरकारी कुष्ठ-रोगियों की संस्था में सेवा, नवरात्रि में भक्तिसंगीत और God as Mothar का स्वाध्याय आदि सुचार रूप से पूर्ण किये।

बरबिल् (उड़ीसा): शाखा ने साप्ताहिक द्विवार सत्संगों के अतिरिक्त, शिवानन्द-जयन्ती को पादुका-पूजा, गीता-पाठ, सान्ध्य-सत्संग; चिदानन्द-जयन्ती को प्रातःध्यान, पादुका-पूजा, गीता-पाठ, सान्ध्य-सत्संग; सितम्बर माहावधि में ४१५ मरीजों के शिवानन्द होमियोपैथिक औषधालय द्वारा निःशुल्क उपचार सम्पन्न किये गये।

बारगढ़ (उड़ीसा): दैनिक गतिविधियाँह्नद्विवार पूजाएँ, होमियोपैथिक औषधालय, योगासन-वर्ग, ध्यान और स्वाध्याय। अन्य गतिविधियाँह्नसाप्ताहिक पादुका-पूजा, साप्ताहिक सत्संग और साप्ताहिक क्रमिक गीता-पठन। शिवानन्द-जयन्ती तथा चिदानन्द-जयन्ती को प्रातः प्रार्थना-सत्र, प्रभातफेरी, महामृत्युंजय जप, नारायण-सेवा तथा आदरणीय श्री स्वामी शिवानन्द गुरुसेवानन्द जी द्वारा प्रवचन आदि कार्यक्रम आयोजित हुए।

बारिपदा (उड़ीसा): शाखा ने प्रति रविवार को पादुका-पूजा एवं दिनांक ४ अक्तूबर को 'मासिक साधना-दिन' परिचालित किये। कुष्ठरोगियों की एक संस्था के ६५ मरीजों को आवश्यक औषधियों की पूर्ति की गयी।

बल्लारि (कर्नाटक): शाखा ने दैनिक पूजा तथा प्रति रविवार को सत्संग परिचालित किये। शाखा द्वारा शिवानन्द-जयन्ती, चिदानन्द-जयन्ती, श्री विनायक भगवान् के स्थापना-दिन को उत्सव तथा अन्य धार्मिक दिन को उत्सव आदि विशेष कार्यक्रम किये गये।

भोंगीर (आन्ध्र प्रदेश): दैनिक पूजा तथा श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र के पारायण के अतिरिक्त शाखा ने शिवानन्द-जयन्ती और चिदानन्द-जयन्ती को विशेष सत्संग सम्पन्न किये।

भुवनेश्वर (उड़ीसा): शाखा ने शिवानन्द-जयन्ती तथा चिदानन्द-जयन्ती को १७ दिवसीय आध्यात्मिक कार्यक्रम आयोजित किये, जिनमें दैनिक कार्यक्रमों में प्रातः प्रार्थना-ध्यान, पादुका-पूजा, भजन-कीर्तन तथा सायंकाल में आदरणीय श्री स्वामी शिवचिदानन्द जी, आदरणीय श्री स्वामी सदानन्द जी, आदरणीय प्रोफेसर हुदानन्द राय और अन्य प्रसिद्ध वक्ताओं के दो घण्टों के प्रवचन, योगासन और विशेष पूजा थे। इन उत्सवों के विशेष कार्यक्रमों में नगर-संकीर्तन, गीता और अन्य श्लोकों के पाठ, हवन, नारायण-सेवा, साधु-सेवा, निर्धन मरीजों को फल, बिस्कुट और औषधियों का वितरण, साथ-साथ मूक तथा बधिर एवं विकलांग स्कूल के छात्रों को भी इनका वितरण किया गया। चिदानन्द-जयन्ती को ७५ निराधारों को वस्त्र-दान तथा ढाई घण्टे का मासिक नियमित अखण्ड कीर्तन आदि अधिक कार्यक्रम थे। साथ-साथ तीन पुस्तकों का, एक पत्रिका का विमोचन, निबन्ध-स्पर्धा और विश्व-प्रार्थना और गीता-पाठ के विजेताओं को पुरस्कार-प्रदान भी सम्पन्न हुए। आदरणीय गजपति महाराज श्री दिव्यसिंह देब जी ने पुरस्कार-वितरण किया और प्रेरक प्रवचन किया। प्रथम पुण्यतिथि, श्री कृष्ण जयन्ती तथा श्री गुरु-पूर्णिमा से आराधना दिन पर्यन्त विशेष कार्यक्रमों का आयोजन किया गया।

बीकानेर (राजस्थान): शाखा ने दैनिक द्विवार पूजाएँ; दैनिक दो घण्टों का स्वाध्याय सहित सत्संग; दिनांक १३ और दिनांक २४ अक्तूबर को मातृ-सत्संग; शिवानन्द दिन को पादुका-पूजा और भजन-कीर्तन, चिदानन्द दिन को हवन आदि परिचालित करके, दीपावली को विशेष पूजा, विशेष सुशोभन तथा भजन-कीर्तन आयोजित किये। शाखा ने योगासन-वर्ग, शिवानन्द पुस्कालय और जरूरतमन्द छात्रों को आर्थिक सहाय का सातत्य रखा।

बिलासपुर (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा नियमित रूप से साप्ताहिक सत्संग और चल-सत्संग चलते रहे। शिवानन्द-जयन्ती और चिदानन्द-जयन्ती को पादुका-पूजा और विशेष पूजा आयोजित हुई।

ब्रह्मपुर (उड़ीसा): दैनिक गतिविधियाँहृहृप्रति रविवार को ३ घण्टों का साप्ताहिक सत्संग, प्रति शनिवार को चल-सत्संग, प्रति गुरुवार को पादुका-पूजा, शिवानन्द-दिन, चिदानन्द-दिन, दैनिक श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र का पारायण, प्रति एकादशी को श्रीमद् भगवद् गीता का पारायण तथा संक्रान्ति दिन को श्री सुन्दरकाण्ड-पारायण। विशेष गतिविधियाँहृहृदिनांक ४ अक्तूबर से श्री राम चरित मानस का माहभर का पाठ और पूर्णिमा को १२ घण्टों का महामन्त्र का अखण्ड कीर्तन।

बुर्ला (उड़ीसा): प्रति रविवार तथा सोमवार को नियमित सत्संग के अतिरिक्त, शाखा ने श्री कृष्ण जयन्ती, प्रथम पुण्यतिथि, श्री गणेश-चतुर्थी, श्रीमद् भागवत जयन्ती को आध्यात्मिक कार्यक्रम सम्पन्न किये। नवरात्रि में शाखा ने श्री ललिता सहस्रनाम के सहित अर्चना युक्त दैनिक विशेष सत्संग परिचालित किये।

चंडीगढ़: नियमित गतिविधियाँहृहृदैनिक सान्ध्य-सत्संग, प्रति रविवार को प्रभातीय सत्संग, ३०० निर्धन लोगों को सब रविवार के दिन को अन्नदान, प्रति रविवार को अकिंचन मरीज़ों को निःशुल्क चिकित्सीय परामर्श और दवाइयों का वितरण, दैनिक योगासन-वर्ग। विशेष गतिविधियाँहृहृ(१) आदरणीय श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी के द्वारा दिनांक २ अक्तूबर से ६ अक्तूबर पर्यन्त ५ दिवसीय ध्यान तथा योग शिविर। (२) दीपावलीहृहृविशेष सत्संग तथा दीपमाला और मोमबत्तियों युक्त, आश्रम परिसर में सुशोभन। (३) दिनांक २३ और २४ अक्तूबर को १२ घण्टों का अखण्ड महामन्त्र कीर्तन।

छत्रपुर (उड़ीसा): दैनिक सत्संग के अतिरिक्त शाखा द्वारा प्रति गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग, दो चल-सत्संग, दिनांक २२ सितम्बर को एक विशेष सत्संग तथा संक्रान्ति को सुन्दरकाण्ड पारायण सम्पन्न हुए। विशेष गतिविधियाँ : (१) शिवानन्द-जयन्तीहृहृब्राह्ममुहूर्तीय नगर-कीर्तन, ५३ भक्तों द्वारा लक्षार्चना सहित पादुका-पूजा, कीर्तन, स्तोत्र-पाठ, ज्ञान-प्रसाद वितरण तथा गुरुदेव के जीवन विषयक प्रवचन। (२) चिदानन्द-जयन्तीहृहृसमान कार्यक्रम, प्रभातीय और सान्ध्य-सत्संग में परम पूज्य स्वामी जी के जीवन विषयक प्रवचन, शालेय छात्रों को मिठाइयों, पत्रिका का वितरण।

चेन्नै, अन्ना नगर (तमिल नाडु): शाखा ने दिनांक २५ अक्तूबर को एक विशेष जाहिर कार्यक्रम आयोजित किया।

फरीदपुर (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा, वर्षभर, श्री राम चरित मानस का मासिक पारायण और उसके समापन में प्रति पूर्णिमा को हवन; साप्ताहिक सत्संग में 'साधना' पुस्तक का स्वाध्याय और आदरणीय श्री बृजेश पाठक जी का प्रवचन प्रमुख आकर्षण थे।

गुड्डुर (आन्ध्र प्रदेश): शाखा के रविवारीय सत्संगों में आध्यात्मिक प्रवचन भी समाविष्ट होते हैं। शाखा ने स्थानिक सरकारी अस्पताल में निर्धन मरीजों को फल और ब्रेड का वितरण किया।

जयपुर, मालवीय नगर (राजस्थान): शाखा दैनिक प्रभातीय योगासन-वर्ग और सान्ध्य-सत्संग; प्रति शनिवार को साप्ताहिक सत्संग और हवन; प्रति मंगलवार को नारायण-सेवा सम्पन्न करती है। शिवानन्द-जयन्ती को प्रभातीय पादुका-पूजा तथा परम पूज्य श्री स्वामी

पद्मनाभानन्द जी महाराज, आदरणीय श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी, आदरणीय श्री स्वामी वैकुण्ठानन्द जी द्वारा प्रवचन आयोजित हुए। नवरात्रि में दैनिक भजन और महा-अष्टमी को भण्डारा आयोजित किये गये।

जयपुर, राजा पार्क (राजस्थान) : नियमित गतिविधियाँह्रह्र दैनिक रूप से प्रभात में श्री देवी भागवत कथा; दैनिक सान्ध्य-सत्संग जिनमें जप और सुन्दरकाण्ड पारायण समाविष्ट होते हैं; सुन्दरकाण्ड-पारायण विशेष रूप से किया जाता है; साप्ताहिक सत्संग और प्रति रविवार को प्रभात में हवन; मातृ-सत्संग; स्वामी शिवानन्द होमियोपैथिक चिकित्सालय, जिसके द्वारा माह अक्तूबर में १२३२ मरीजों के उपचारों की सम्पन्नता; दैनिक योगासन-वर्ग; प्रति माह २६ निर्धन विधवाओं को रुपये १५० की आर्थिक सहाय, दैनिक रूप से ३०० निर्धनों की नारायण-सेवा; कुष्ठरोगियों की एक संस्था को कोरे राशन का वितरण; ८० निर्धन छात्रों को छात्रवृत्ति और स्वामी शिवानन्द पुस्तकालय। विशेष गतिविधियाँह्रह्र(१) महारास पूर्णिमा : श्री सुन्दरकाण्ड पारायण, भजन-कीर्तन, प्रसाद। (२) कार्तिक कथा : पूर्ण माहभर नारायण-कथा। (३) दीपावली : मन्दिर का विशेष सुशोभन, विशेष सत्संग, कथा, अन्नकूट, आरती, प्रसाद।

जयपुर (उड़ीसा): शाखा ने द्विवार पूजाएँ, प्रति रविवार को साप्ताहिक सत्संग तथा प्रति गुरुवार को चल-सत्संग परिचालित किये। शिवानन्द-जयन्ती को १० घण्टों के कार्यक्रमोंह्रह्रउत्सव में ब्राह्ममुहूर्तीय ध्यान, प्रभातपेरी, पादुका-पूजा, हवन, भजन-कीर्तन, स्वाध्याय, पूजा, आरती, २१ निराधार जनों को भोज्य पदार्थों के पैकेटों का वितरण, ज्ञान-प्रसाद और प्रसाद-सेवन। ८० प्रतिभागियों के साथ समान कार्यक्रम आयोजित करके २५ निराधार जनों को भोज्य-पदार्थों के पैकेटों का वितरण किया गया।

कक्चिंग (मणिपुर): शाखा ने शिवानन्द-जयन्ती और चिदानन्द-जयन्ती को सत्संग, भजन-कीर्तन, भगवद् गीता पाठ तथा गुरुदेव और पूज्य स्वामी जी महाराज के जीवन तथा उपदेशों पर, गुरुदेव के शिष्यह्रह्रआदरणीय श्री नौराम प्रताप सिंह जी द्वारा प्रवचन आयोजित किये।

कंटाबाँजी (उड़ीसा): शाखा द्वारा प्रत्येक प्रतिभागी द्वारा, भाग लेते हुए, प्रति रविवार को, भगवद् गीता के स्वाध्याय पर साप्ताहिक सत्संग सम्पन्न किये।

खातिगुडा (उड़ीसा): शाखा ने प्रति गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग, एक चल-सत्संग, श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र पारायण के साथ एकादशी के सत्संग तथा महामन्त्र के १२ घण्टों के अखण्ड कीर्तन के साथ मासिक साधना-दिन आदि परिचालित किये।

खुर्जा (उत्तर प्रदेश): शाखा ने प्रति सोमवार को स्वाध्याय सहित सत्संग, एकादशी की तिथियों को मातृ-संकीर्तन, प्रति रविवार को ध्यान-वर्ग और प्रभात में पुरुष-वर्ग के लिए एवं सायंकाल में महिलाओं के लिए योगासन-वर्ग परिचालित किये। शिवानन्द-जयन्ती तथा चिदानन्द-जयन्ती को विशेष सत्संग किये गये। होमियोपैथिक चिकित्सालय तथा निर्धनों को सहाय द्वारा शाखा समाज-सेवा करती है।

नलगोंडा (आन्ध्र प्रदेश): शाखा द्वारा, श्रीमद् भगवद् गीता और श्री रामायण के स्वाध्याय द्वारा दैनिक सान्ध्य-सत्संग और श्री लक्ष्मी अष्टोत्तर शत नामावली के पारायण तथा श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्रम् के पारायण सहित दैनिक डेढ़ घण्टे का प्रभातीय सत्संग आदि परिचालित किये। प्रथम पुण्यतिथि, शिवानन्द-जयन्ती तथा चिदानन्द-जयन्ती को विशेष सान्ध्य-सत्संग तथा सरकारी अस्पताल में भर्ती मरीजों को और निर्धनों को फल-बिस्कुट का वितरण किया गया।

नयागढ़ (उड़ीसा): शाखा ने प्रति बुधवार को साप्ताहिक सत्संग किये। आदरणीय श्री स्वामी धर्मप्रकाशानन्द जी के मार्गदर्शन में निम्नानुसार विशेष कार्यक्रम आयोजित हुएह्रह्र(१) प्रथम पुण्यतिथि, शिवानन्द-जयन्ती और चिदानन्द-जयन्ती को प्रातःकालीन प्रार्थना-ध्यान, पादुका-पूजा, स्वाध्याय, नारायण-सेवा और विशेष सान्ध्य-सत्संग। (२) श्री कृष्ण जयन्तीह्रह्रलक्षार्चना सहित पूजा, श्रीमद् भगवद् गीता पारायण, हवन और सायंकाल में भजन-कीर्तन, अभिषेक, मध्यरात्रि-आरती आदि।

नई दिल्ली, वसन्त विहार : शाखा के रविवारीय सत्संगों में ध्यान एवं प्रथम रविवार को श्री सुन्दरकाण्ड पारायण, द्वितीय रविवार को विशेष प्रसाद-सेवन, तृतीय रविवार को स्वाध्याय एवं गुरुदेव के उपदेशों पर सामूहिक चर्चा तथा चतुर्थ रविवार को आध्यात्मिक प्रवचन सम्पन्न किये गये।

नीमापड़ा (उड़ीसा) : नियमित गतिविधियाँह्रह्रदैनिक १ घण्टे पर्यन्त महामन्त्र-कीर्तन तथा श्रीमद् भागवतम् के एक अध्याय का पठन; प्रति गुरुवार को प्रभात में पादुका-पूजा और सत्संग, एक चल-सत्संग। विशेष गतिविधियाँह्रह्र(१) दिनांक ८ सितम्बर से दिनांक २४ सितम्बर पर्यन्त १७ दिवसीय भिन्न भक्तों के निवासस्थानों पर विशेष सत्संग; (२) शिवानन्द-जयन्तीह्रह्रप्रातः प्रार्थना-ध्यान सभा, लक्षार्चना सहित पादुका-पूजा, श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र पारायण, भजन-कीर्तन, नारायण-सेवा। (३) चिदानन्द-जयन्तीह्रह्रलक्षार्चना सहित

पादुका-पूजा, नगर-कीर्तन यात्रा, परम पूज्य स्वामी जी के जीवन और उपदेश विषयक प्रवचन, नारायण-सेवा, अस्पताल के मरीजों को फल-केक का वितरण। (४) श्री कृष्ण जयन्ती, (५) दुर्गाष्टमीह्लह्लउभय पर्वों को विशेष कार्यक्रम और पूजा।

फुलबानी (उड़ीसा): दैनिक द्विवार पूजा, साप्ताहिक सत्संग तथा साप्ताहिक चल-सत्संग शाखा द्वारा नियमित रूप से सम्पन्न होते हैं। शिवानन्द-जयन्ती को लक्षार्चना सहित पादुका-पूजा के पश्चात् नारायण-सेवा की गयी। चिदानन्द-जयन्ती को समान कार्यक्रमों के आधिक्य में ७० भक्तों की प्रतिभागिता के साथ नगर-कीर्तन।

राउरकेला (उड़ीसा): शाखा ने १२ घण्टों पर्यन्त महामन्त्र जप; श्रीमद् भागवतम्, श्रीमद् भगवद् गीता, श्री विष्णु सहस्रनाम, श्री शिव सहस्रनाम, श्री गोपाल सहस्रनाम, श्री ललिता सहस्रनाम के पारायण, यज्ञ, अन्य आध्यात्मिक गतिविधियाँ और नारायण-सेवा के पश्चात् शाखा ने दिनांक २४-९-२००९ से अन्नपूर्णा अन्नक्षेत्र का प्रारम्भ किया।

राउरकेला, स्टील टाउनशिप (उड़ीसा): शाखा द्वारा साप्ताहिक चल-सत्संग तथा मासिक साधना दिन पूर्ण किये गये। श्री कृष्ण जयन्ती, प्रथम पुण्यतिथि को विशेष कार्यक्रम तथा दिनांक ६ अगस्त से १२ अगस्त पर्यन्त विशेष दैनिक साप्ताहिक सत्संग सम्पन्न हुए। दिनांक १३ से २० सितम्बर पर्यन्त आदरणीय श्री स्वामी ब्रह्मसाक्षात्कारानन्द जी ने 'भज गोविन्दम्' पर प्रवचन दिये। चिदानन्द-जयन्ती के ८ घण्टों के कार्यक्रमों में प्रातः ध्यान, प्रभातफेरी, पादुका-पूजा, एक स्वामी जी का प्रवचन, नारायण-सेवा और प्रसाद-सेवन आदि समाविष्ट थे।

सालेपुर (उड़ीसा): दैनिक कार्यक्रमह्लह्लप्रातः ध्यान, पूजा, 'ॐ नमः शिवाय' कीर्तन १ घण्टा, प्रभात में स्तोत्र-पाठ और पूजा, भजन-कीर्तन, पारायण, ध्यान, एक घण्टा अध्ययन-वर्ग, 'साधना' पुस्तक का स्वाध्याय। साप्ताहिक सत्संग, श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र पारायण के अतिरिक्त दिनांक ५ सितम्बर को श्री सुन्दरकाण्ड और दिनांक ६ को श्रीमद् भगवद् गीता पारायण किये गये। विशेष गतिविधियाँह्लह्ल(१) शिवानन्द-जयन्ती : पादुका-पूजा, १ घण्टे पर्यन्त 'ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय' मन्त्र-जप, गुरुदेव के उपदेश तथा जीवनी विषयक प्रवचन युक्त सान्ध्य-सत्संग। (२) श्री वामन जयन्ती : पूजा, स्वाध्याय। (३) श्रीमद् भागवत जयन्ती : श्रीमद् भागवत विषयक प्रवचन सहित विशेष सत्संग। (४) चल-सत्संग : समीपवर्ती एक ग्राम में दिनांक २१ सितम्बर को। (५) योग-तालीम : एक स्थानिक कॉलेज में दिनांक १, ८ और १५ सितम्बर को अनुक्रम से १०६, १०० और २५१ प्रतिभागी। स्वामी शिवानन्द चैरिटेबल अस्पताल ने माहभर में १८३ मरीजों के उपचार किये।

साउथ बलण्डा (उड़ीसा): द्विवार पूजा के अतिरिक्त शाखा ने साप्ताहिक सत्संग, शिवानन्द-दिन और चिदानन्द-दिन को विशेष सत्संग तथा संक्रान्ति दिन को पादुका-पूजा और ३ घण्टों का महामन्त्र का अखण्ड कीर्तन सम्पन्न किये। दिनांक २७ अक्तूबर से दिनांक ३ नवम्बर पर्यन्त ७ दिन श्रीमद् भागवत कथा हुई।

सुनाबेडा (उड़ीसा): शाखा ने नियमित गतिविधियों के अतिरिक्त श्री गणेश चतुर्थी, ऋषि पंचमी और राधा-अष्टमी को विशेष कार्यक्रम किये। श्री रास-पूर्णिमा अनेक भक्तों का मन्त्र-दीक्षा दिन होने से उनके गहरी भक्तियुक्त पूर्वाह्न सत्र में पादुका-पूजन, हवन, कीर्तन हुआ तथा सन्ध्या को विशेष सत्संग किया गया।

सुनाबेडा, महिला शाखा (उड़ीसा): नियमित गतिविधियाँह्लह्लदैनिक प्रभातीय पूजा भागवत्-पाठ और जप; सन्ध्या को १ घण्टा महामन्त्र संकीर्तन तथा पश्चात् गीता पाठ; साप्ताहिक गतिविधियाँ द्विवार सत्संग, बालकों का सत्संग, नारायण सेवा; उभय एकादशी के सत्संग तता प्रति माह के दिनांक २८ को १२ घण्टों का जप। विशेष गतिविधियाँ (१) शिवानन्द-जयन्ती और चिदानन्द-जयन्ती; विशेष सत्संग (३) नवरात्रि : दैनिक पूजा।

वडोदरा (गुजरात): शाखा ने साप्ताहिक सत्संग तथा ईशोपनिषद् पर साप्ताहिक ग्रुपचर्चा की। शिवानन्द-जयन्ती और चिदानन्द-जयन्ती को मन्त्र जप तथा पादुका पूजन हुए।

दुर्गाष्टमी को गरबा-आयोजन हुआ। सरकारी अस्पताल के निर्धन मरीज़ों को औषधियों के वितरण का होमियो पैथिक और आयुर्वेदिक औषधियों एवं अक्युप्रेशर उपचारों का सातत्य रहा।

वाराणसी (उत्तर प्रदेश): शाखा ने दिनांक ११ और २५ अक्तूबर को पाक्षिक सत्संग किये। तथा दिनांक ४ अक्तूबर को चल-सत्संग।

वारंगल (आन्ध्र प्रदेश) : शाखा द्वारा शिवानन्द-जयन्ती को पादुका-पूजा, विशेष सत्संग, भजन-कीर्तन और एक आध्यात्मिक प्रवचन एवं चिदानन्द-जयन्ती को पादुका-पूजा, विशेष सत्संग, भजन-कीर्तन और महाप्रसाद आयोजित किये। परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की पुण्यतिथि को स्वामी जी विषयक प्रवचनों युक्त विशेष सत्संग आदि सम्पन्न हुए। शाखा ने अन्धजनों की शाला के लिए १ क्विंटल चावल और ५ कि.ग्रा. तूर (अरहर) दाल दी। * * *