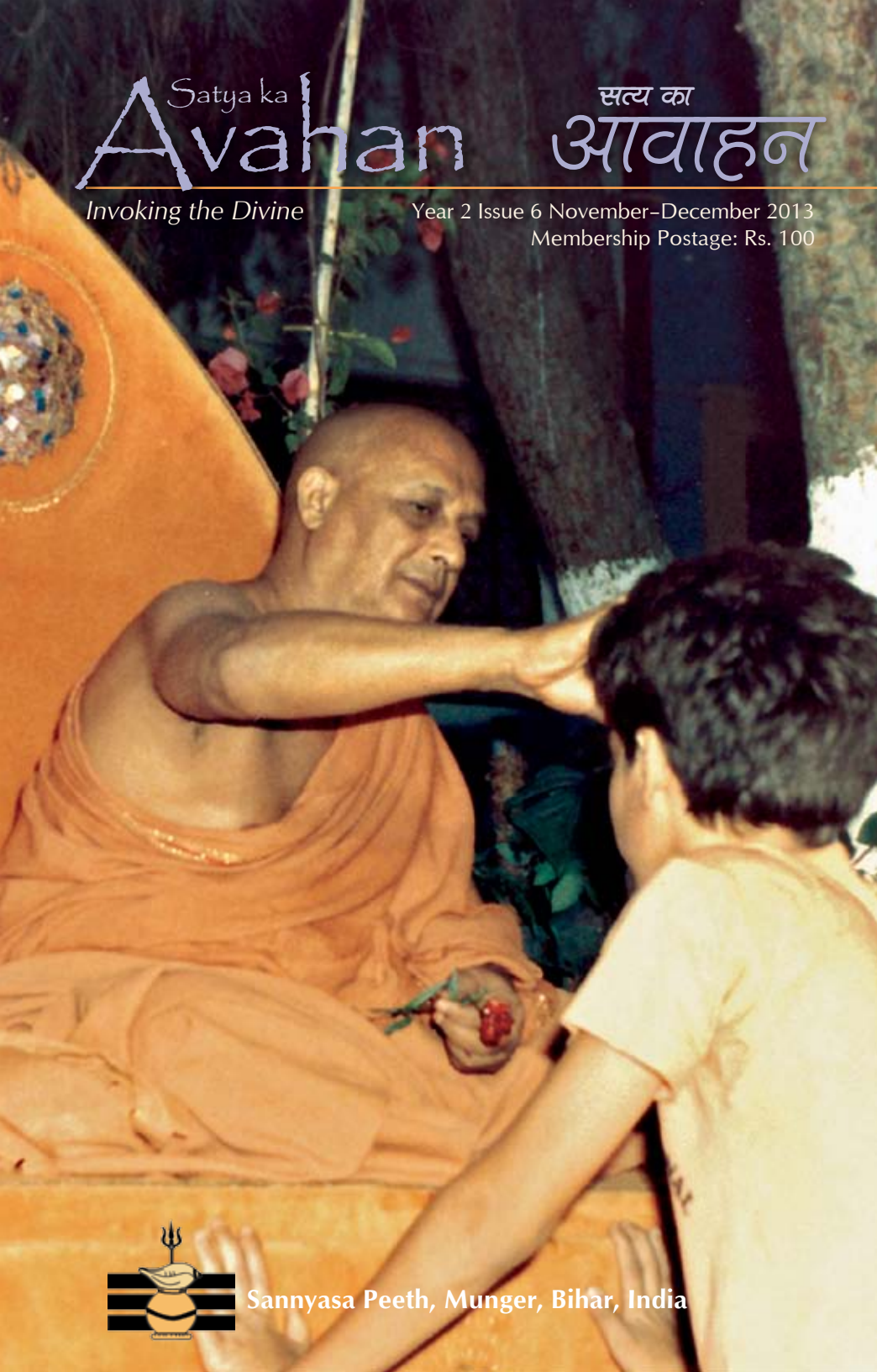


# Satya ka Avahan

*Invoking the Divine*

सत्य का  
आवाहन

Year 2 Issue 6 November–December 2013  
Membership Postage: Rs. 100



Sannyasa Peeth, Munger, Bihar, India



**Hari Om**

**Avahan** is a bi-lingual and bi-monthly magazine compiled, composed and published by the sannyasin disciples of Sri Swami Satyananda Saraswati for the benefit of all people who seek health, happiness and enlightenment. It contains the teachings of Sri Swami Sivananda, Sri Swami Satyananda and Swami Niranjanananda, along with the programs of Sannyasa Peeth.

**Editor:** Swami Yogamaya Saraswati

**Assistant Editor:** Swami Sivadhyanam Saraswati

**Published** by Sannyasa Peeth, c/o Ganga Darshan, Fort, Munger – 811 201, Bihar.

**Printed** at Thomson Press India (Ltd), Haryana

© Sannyasa Peeth 2013

**Membership** is held on a yearly basis. Late subscriptions include issues from January to December. Please send your requests for application and all correspondence to:

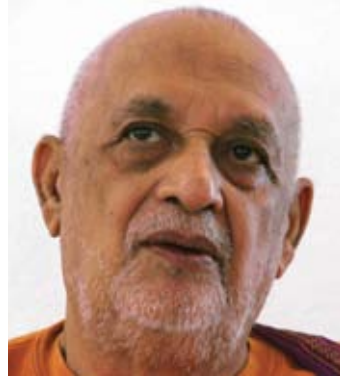
**Sannyasa Peeth**

c/o Ganga Darshan  
Fort, Munger, 811 201  
Bihar, India

✉ A self-addressed, stamped envelope must be sent along with enquiries to ensure a response to your request

*Front cover:* Swami Satyananda Saraswati, Guru Poornima, Greece, 1985

*Plates:* 1: Swami Sivananda Saraswati; 2-3: Kanya poojan at Rikhia, 2006, and Munger, 2013; 4: Sita Kalyanam, 1997; 5: Ganga Darshan, 2013; 6: Sita Kalyanam, 1999; 7: Shodashi Anushthana, Rikhia, 2009; 8: Sri Lakshmi-Narayana Mahayajna, Paduka Darshan, 2012



## **SATYAM SPEAKS – सत्यम् वाणी**

My guru gave me three mandates: serve, love and give. He said, “Go on practising these three things and the mirror of your heart will become clean. Then the moment you close your eyes, you will enter into meditation.” To attain the state of meditation, one does not need to practise all kinds of exercises. Just as a tired man falls asleep instantly, in the same way, one whose heart is pure does not need to practise asana and pranayama for meditation; he attains the state of meditation spontaneously.

—Swami Satyananda

मेरे गुरु ने मुझे तीन उपदेश दिये—सेवा, प्रेम और दान। उन्होंने कहा, ‘तुम ये तीन चीजें करते जाओ, तुम्हारे दिल का आइना साफ हो जाएगा। फिर जैसे ही तुम आँख बन्द करोगे, तुम्हारा ध्यान लग जाएगा।’ ध्यान के लिए सम्मोहन या कसरत करने की जरूरत नहीं। जिस प्रकार थके हुए आदमी को अपने आप नींद आ जाती है, उसी प्रकार जिस आदमी का हृदय शुद्ध हो जाता है, उसे ध्यान लगाने के लिए आसन-प्राणायाम की जरूरत नहीं, ध्यान अपने आप लग जाता है।

—स्वामी सत्यानन्द

**Published** and printed by Swami Shankarananda Saraswati on behalf of Sannyasa Peeth, c/o Ganga Darshan, Fort, Munger – 811 201, Bihar.

**Printed** at Thomson Press India (Ltd), 18/35 Milestone, Delhi Mathura Rd., Faridabad, Haryana.

**Owned** by Sannyasa Peeth **Editor:** Swami Yogamaya Saraswati



# Satya ka Avahan

Invoking the Divine

# सत्य का आवाहन

Year 2 Issue 6 • November–December 2013

न तु अहं कामये राज्यं न स्वर्गं न पापमर्षवम् । कामते दुःखतपानो प्राणिनां अर्तिनाशनम् ॥

*"I do not desire a kingdom or heaven or even liberation. My only desire is to alleviate the misery and affliction of others."*  
—Rantideva

## Contents

- 4 यज्ञ, दान और तप
- 5 True Charity
- 8 दानशीलता
- 13 Sannyasa: A Living Trust
- 16 दान की साधना
- 18 मोक्ष नहीं, सेवा
- 19 A Child's Light
- 21 संन्यासी के प्रति
- 22 The Story of Kanjani
- 25 My Only Wish
- 26 सेवा-मेरी उत्कट अभिलाषा
- 28 Learn to Give
- 31 संन्यासियों की बदलती भूमिका
- 34 आत्मभाव का सूत्र
- 36 Flow like Water
- 38 सेवा, प्रेम और परोपकार
- 41 The Promise of Narayana
- 42 The Universal Message of the Upanishads
- 46 शास्त्र शिक्षा
- 47 Sadhana: Meditation on Giving







## Prayer for Wellbeing

सर्वेषां स्वस्तिर्भवतु ।  
सर्वेषां शांतिर्भवतु ।  
सर्वेषां पूर्णं भवतु ।  
सर्वेषां मंगलं भवतु ।  
लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु ।  
ॐ शांतिः शांतिः शांतिः ॥

Sarveshaam swastirbhavatu;  
Sarveshaam shantirbhavatu;  
Sarveshaam purnam bhavatu;  
Sarveshaam mangalam bhavatu;  
Lokaah samastaah sukhino bhavantu.  
Om shantih shantih shantih.

May auspiciousness be unto all;  
May peace be unto all;  
May fullness be unto all;  
May prosperity be unto all;  
May happiness be unto the whole world.  
Om peace, peace, peace.

51

13<sup>th</sup> January 1946.

I respect all saints and prophets of all religions. I respect all religions, all cults, all faiths and all creeds.

I serve all, love all, mix with all, and see the Lord in all. I stick to my promises. I serve the poor. This is my delight. I do mental prostrations to asses, dogs, trees, bricks, stones and all creatures. I respect elders and Sadhus. I obey. I please all through sincere self-less service.

I attend on guests very carefully. I run hither and thither to serve them. I shampoo the legs of sick persons and Sadhus.

Sivananda

# यज्ञ, दान और तप

यज्ञदानतपःकर्म न त्याज्यं कार्यमेव तत् ।  
यज्ञो दानं तपश्चैव पावनानि मनीषिणाम् ॥



गीता में भगवान श्रीकृष्ण जोर देकर घोषणा करते हैं कि यज्ञ, दान और तप का कभी त्याग नहीं होना चाहिए, क्योंकि वे ही मनीषियों की आत्मशुद्धि के साधन हैं। यज्ञ से ही ब्रह्माण्ड का पालन-पोषण होता है। त्याग ही यज्ञ है। मानवता की निःस्वार्थ-सेवा रूपी अग्नि में अपने अहंकार की आहुति देना एक महान् यज्ञ है। आध्यात्मिक ज्ञान का प्रसार करना महानतम यज्ञ है। यह सभी यज्ञों का जन्मदाता है। प्रत्येक निःस्वार्थ कर्म यज्ञ है। ऐसे प्रत्येक कर्म से आपका हृदय पवित्र होता है और आप आत्म-साक्षात्कार के महान् लक्ष्य के निकट पहुँचते जाते हैं।

दान अत्यन्त आवश्यक है। केवल रुपया-पैसा दे देना दान नहीं है। किसी के लिए प्रार्थना करना भी दान है। किसी की सेवा करना दान है। दया और प्रेम करना दान है। किसी दूसरे के द्वारा पहुँचाई गई हानि को भूल जाना और क्षमा कर देना दान है। किसी दुःखी व्यक्ति के साथ सहानुभूति भरे शब्द बोल देना दान है। हर कोई दान कर सकता है। प्रत्येक व्यक्ति को अपने क्षमतानुसार किसी-न-किसी रूप में दान करना ही चाहिए।

शरीर, मन एवं वाणी का संयम तप है। भगवान ने स्पष्ट रूप से कहा है कि शरीर को प्रताड़ित करना वास्तविक तपस्या नहीं है। अपनी इन्द्रियों को शम, दम और तितिक्षा के अभ्यास से नियंत्रित कीजिए। विचार और विवेक के अभ्यास से अपने मन को नियंत्रित कीजिए। मौन, मित-भाषण एवं मधुर-भाषण के अभ्यास से अपनी वाणी को नियंत्रित कीजिए। यही तप है।

इन कर्मों का कभी त्याग नहीं करना चाहिए। आध्यात्मिक प्रवृत्ति के व्यक्ति को हमेशा दूसरों के हित के लिए कार्य करते रहना चाहिए, कभी अकर्मण्य नहीं होना चाहिए।

— स्वामी शिवानन्द सरस्वती

# True Charity

*Swami Sivananda Saraswati*

Charity is the disposition to think favourably of others and do them good. Charity is universal love. It is liberality to the poor. That which is given to relieve the needy is charity. In a general sense, charity means love, benevolence and goodwill. In a theological sense it is universal goodwill for all and supreme love for God.

True charity is the desire to be useful to others without any thought of recompense or reward. Charity is love in action. It begins at home, but should go abroad. The whole world is your home. You are a citizen of the world. Cultivate a generous feeling for the welfare of the whole world.



## **What is charity?**

Every good act is charity. Giving water to the thirsty is charity. An encouraging word to a man in distress is charity. Giving a little medicine to the poor and sick is charity. Removing a thorn or a glass-piece from the road is charity. To be kind and loving is charity. To forget and forgive some harm done to you is charity. A kind word said to a suffering man is charity.

## **Kinds of charity**

The best form of charity is *vidya daan*, imparting wisdom. If you give food to a poor man he again wants food when he becomes hungry, whereas wisdom removes ignorance, the cause for taking a body, and destroys all sorts of miseries and suffering forever.

The second best form of charity is giving medicine to the sick. The third best form of charity is *anna daan*, giving food to the hungry.

## **Share all with all**

In sharing there is joy and peace. Sharing generates cosmic love and destroys greed. Sharing removes selfishness and creates selflessness. Sharing purifies the heart and develops oneness.

Always give the best things, best food, best fruit, best milk, best clothes to friends, strangers, guests and servants. Share with others whatever you possess – physical, mental or spiritual. This is real yajna. You will expand. You will experience oneness and unity of life. This will lead you to advaitic realization.

Charity is a great purifier of the heart. Lord Jesus said, “Charity covereth a multitude of sins.” In the *Bhagavad Gita* you will find, “Yajna, charity and austerity are the purifiers of the intellect.” If one can destroy one’s miserly nature, a great portion of sadhana is over. One has then achieved something substantial.

If you give, the whole wealth of the world is yours. Money will come to you. This is the immutable, inexorable, unrelenting law of nature. You make a living by what you get, but you make a life by what you give. Always give, give, give. This is the secret of abundance and divine Life.

## **Start giving now**

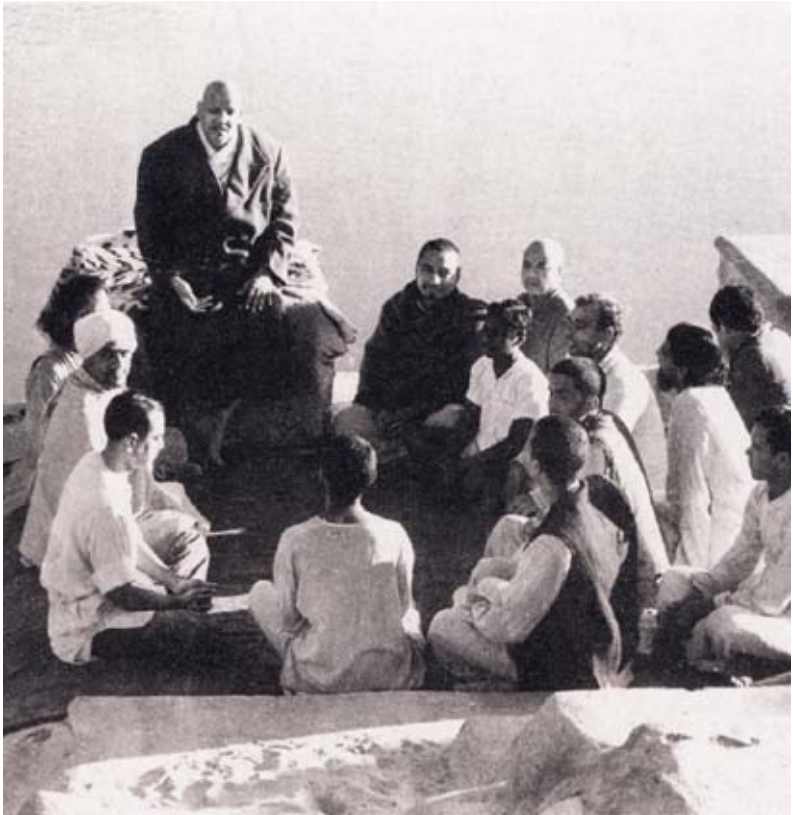
Do discriminate charity in the beginning. Later on, practise indiscriminate charity. You should be thirsty to do charitable



acts daily. You should not lose any opportunity. You should create opportunities. There is no yoga greater than sattwic charity of the spontaneous type. Karna and Raja Bhoja did countless charitable acts, so they still live in our hearts.

See God everywhere. Share with all. The major portion must be given to others. Your heart will expand. You will have a broad outlook on life. You will have a new, wide vision. You can experience an indescribable thrill of divine ecstasy and spiritual bliss. This will give you tremendous inner strength.

Give plenty in charity. You will enjoy peace, plenty and prosperity here. You will go to heaven hereafter. You will attain purity of heart and liberation, too. ■



# दानशीलता

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

दान क्या है? केवल गरीबों और जरूरतमन्द लोगों को धन देना ही दान नहीं कहलाता। दान का अभिप्राय है किसी प्रकार के प्रतिफल की आकांक्षा रखे बिना दूसरों के काम आना, अपने पास जो-कुछ हो उसमें से दूसरों को भी देना। दूसरे शब्दों में कर्म-रूप में अभिव्यक्त प्रेम ही दान है। प्रत्येक सत्कार्य दान है। प्यासे जानवरों को पानी पिलाना दान है। दुःखी आदमी से मीठे बोल बोलना दान है। गरीब या बीमार आदमी को दवा देना दान है। तुम्हें किसी ने कोई हानि पहुँचाई हो तो उसे क्षमा करना और भूल जाना दान है। सड़क पर पड़े हुए काँटे को, केले के छिलके को या काँच के टुकड़े को हटा देना दान है। दूसरों की सेवा करना या दूसरों के लिए प्रार्थना करना भी दान है। ढेरों धन लुटाने की अपेक्षा एक छोटा-सा दयायुक्त सद्विचार या सत्कर्म कई गुना कीमती है।

इस विषय में एक बात का ध्यान रहे कि दान हमेशा चुपचाप होना चाहिए। दायों हाथ जो करे वह बायें हाथ तक को मालूम न हो। देने में तुम्हें परम आनन्द का अनुभव होना चाहिए। जब भी गरीब आदमी दिखे, उसे कुछ-न-कुछ देना चाहिए। उसने तुम्हें दान का एक अवसर दिया, इसके लिए उसके प्रति कृतज्ञ रहना चाहिए।

## दानशीलता का आदर्श

बहुत पुरानी बात है, उत्तर दिशा में उशीनर नामक एक राज्य था जिसके राजा थे शिबि। वे बहुत ही नेक और न्यायप्रिय राजा थे, समय-समय पर वे यज्ञ करवाते थे तथा ब्राह्मणों को बहुत दान भी देते थे। उनकी ख्याति देवलोक तक थी। जब देवराज इन्द्र ने राजा के बारे में सुना तो उन्होंने अग्निदेव से भी इसकी चर्चा की। दोनों देवताओं ने राजा शिबि की परीक्षा लेने का निर्णय लिया। इन्द्र एक बाज तथा अग्नि एक कबूतर का रूप बनाकर उस स्थान पर पहुँच गए जहाँ राजा शिबि यज्ञ कर रहे थे।

राजा शिबि यज्ञ की वेदी पर बैठे हुए थे कि अचानक एक कबूतर उनकी गोद में आ गिरा। वह अधमरा-सा था क्योंकि एक बाज बहुत देर से उसका पीछा कर रहा था। कबूतर को राजा की गोद में पड़ा देख बाज राजा से बोला, 'इस धरती के सभी राजा तुम्हारे न्याय की दुहाई देते हैं। मैं भूख का सताया हुआ हूँ और इस कबूतर को खाना चाहता हूँ। इसे तुरन्त मेरे हवाले कर दो। ऐसा सोचकर कि इस कबूतर की रक्षा करके तुम पुण्य कार्य कर रहे हो, मुझे भोजन से वंचित मत करो।'

यह सुनकर राजा बोले, 'अरे बाज! देखो यह बेचारा पंछी भय से काँप रहा है। यह रक्षा के लिए मेरी शरण में आया है, क्या यह उचित होगा कि मैं इसका त्याग कर दूँ? शरणागत का त्याग करना गो-हत्या के समान कहा गया है। जो लोग शरण

में आए हुए का परित्याग कर देते हैं, उनके लिए वर्षा ऋतु में भी वर्षा नहीं होती, उनके द्वारा बोए गए बीज नहीं फलते, देवता भी उनके द्वारा दी गई यज्ञ की आहुति को अस्वीकार कर देते हैं।’

बाज राजा को उत्तर देते हुए बोला, ‘राजन्! सभी प्राणी भोजन पर ही जीवन निर्वाह करते हैं। अगर आज मैंने भोजन नहीं किया तो मेरा जीवन समाप्त हो जाएगा। अगर मैं मृत्यु को प्राप्त हुआ तो मेरी पत्नी और बच्चे भी जीवित नहीं बचेंगे। इस कबूतर की रक्षा करके आप बहुत सारे प्राणियों की मृत्यु का कारण बनेंगे। एक पुण्य का कार्य अगर दूसरे पुण्य के कार्य में बाधक बनता है तो वह धर्म नहीं कहलाता। पुण्य कार्य ऐसा होना चाहिए जो किसी दूसरे को हानि न पहुँचाए। अगर एक पुण्य दूसरे पुण्य के आड़े आ रहा हो तो स्थिति की पूरी तरह समीक्षा करके व्यक्ति को वही कार्य करना चाहिए जिससे कम क्षति होती हो।’



बाज के इन तर्कों को सुनकर राजा बोले, ‘हे पक्षीराज! शरण में आए हुए के त्याग को तुम धर्मसंगत कैसे कह सकते हो? तुम्हें भोजन ही चाहिए न, मैं अभी तुम्हारे लिए भोजन का प्रबन्ध कर देता हूँ। हिरण, वराह या भैंस, तुम जैसा चाहो वैसा भोजन मैं तुम्हारे लिए मँगवा देता हूँ।’

बाज बोला, ‘मैं हिरण जैसे जानवरों को नहीं चाहता। यह कबूतर ही मुझे दे दो, प्रकृति ने इसे ही मेरे भोजन के रूप में नियत किया है। प्रकृति के नियमों के विरुद्ध जाने का प्रयास मत करो।’

राजा शिबि ने कहा, ‘ओ पक्षीराज! मैं तुम्हें यह राज्य और इसकी सारी सम्पत्ति देने को तैयार हूँ। इसके अलावा भी अगर तुम्हारी कोई इच्छा हो तो उसे भी मैं पूरा करने को तैयार हूँ। मैं अपना जीवन तक तुम्हें दे सकता हूँ पर यह कबूतर मैं तुम्हें कदापि नहीं दूँगा।’

यह सुनकर बाज बोल पड़ा, ‘ठीक है, अगर तुम्हें यह कबूतर इतना ही प्रिय है तो तुम इसे रखो अपने पास, पर मुझे इसके वजन के बराबर का मांस अपने शरीर से काट कर दे दो। इस प्रकार तुम मुझे भी संतुष्ट कर दोगे तथा जनता भी तुम्हारी शरणागत-रक्षा का गुणगान करेगी।’



राजा ने कहा, 'मैं धन्य हुआ जो तुमने मुझपर यह अहसान किया। मैं अभी तुम्हें इस कबूतर के वजन जितना अपने शरीर का मांस तराजू पर तौलकर देता हूँ।' उन्होंने तुरन्त चाकू से अपने शरीर का कुछ मांस काटकर तराजू के एक पलड़े में डाल दिया। दूसरी ओर कबूतर को रखा गया। पर कबूतर का वजन ज्यादा था। राजा ने एक और टुकड़ा काटकर तराजू पर रख दिया, पर कबूतर अब भी भारी था। राजा ने अपने शरीर से मांस के कई टुकड़े काटकर तराजू पर डाल दिए पर कबूतर का वजन बढ़ता ही जा रहा था। अन्ततः राजा शिबि स्वयं तराजू पर बैठ गये। उनके चेहरे पर किसी भी प्रकार का भय या झिझक नहीं थी।

यह अद्भुत दृश्य देखकर वह बाज बोल पड़ा, 'हे राजन्! तुम धर्म के सच्चे पालक हो। मैं इन्द्र हूँ और यह कबूतर स्वयं अग्निदेव हैं। हम इस यज्ञस्थल में तुम्हारी परीक्षा लेने के लिए ही आए थे। एक शरणागत पक्षी की रक्षा के लिए अपने जीवन तक का दान कर देने के लिए तुम्हारे इस कृत्य को हमेशा याद रखा जाएगा। तुम्हारी ख्याति सभी लोकों में होगी। तुमने इस पक्षी को बचाने के लिए जहाँ-जहाँ अपने शरीर को काटा है, मैं उन घावों को ठीक कर देता हूँ। तुम्हारे शरीर पर लगे ये सभी चिह्न शुभ चिह्न बन जाएँगे। तुम्हारा इस राज्य पर कई वर्षों तक शासन रहेगा। स्वर्ग लोक में भी तुम्हारा स्थान सुरक्षित रहेगा।' यह कहकर इन्द्र और अग्निदेव वापस देवलोक चले गए। राजा शिबि ने कई वर्षों तक इस धरती पर राज किया तथा अन्ततः वे सशरीर स्वर्ग लोक चले गए।

कितने महान् थे राजा शिबि! वे धर्म की साक्षात् प्रतिमूर्ति थे, दानशीलता के ज्वलन्त उदाहरण थे। एक कबूतर की प्राण-रक्षा के लिए अपने शरीर से मांस काटने में भी नहीं हिचकिचाए। जो उनकी तरह उदारमना, धर्मनिष्ठ, दयावान् और दानशील होता है, उसकी प्रशंसा देवता भी करते हैं और उसे निश्चित ही अमरत्व और चिर आनन्द की प्राप्ति होती है।



## कृपणता का अभिशाप

इसके विपरीत, कृपण और क्षुद्र स्वभाव वालों को जीवन में कभी आनन्द या शान्ति प्राप्त नहीं होती। जब मैं सैकड़ों रुपयों के नोट होंगे, किन्तु रेलवे स्टेशन पर कुली के साथ दो पैसे के लिए निर्लज्जतापूर्वक आधे घण्टे बहस करना उनका स्वभाव-सा हो जाता है। स्वयं स्वादिष्ट पदार्थ खाएँगे लेकिन यदि नौकरों को उनका उपभोग करते हुए देख लें तो उनका हृदय जलने लगता है। अपने लिए अच्छी वस्तुएँ चुनकर, बुरी वस्तुएँ नौकरों के लिए छोड़ देना नीचता और कृपणता का ही द्योतक है।

कंजूस लोगों का धन या तो उनके पुत्रों द्वारा हड़प लिया जाता है या फिर डॉक्टरों और वकीलों के बिल चुकाने में ही व्यय हो जाता है। धनसम्पन्न होने पर भी वे जीवन में आनन्द की अनुभूति नहीं कर पाते। वे अपनी धन-राशि के भोक्ता नहीं, रखवाले मात्र होते हैं।

ऐसा ही एक कंजूस लड़का था रामकृष्ण। वह दसवीं कक्षा का छात्र था। परीक्षा के दिन चल रहे थे। उसकी अंग्रेजी कमजोर थी। इसलिए उसने गणित के बजाय अंग्रेजी पर अधिक ध्यान दिया। अब गणित की परीक्षा से पहले वह काफी चिन्तित हो गया। उसकी तैयारी नहीं के बराबर थी। परीक्षा में फेल होना निश्चित था।

उसके घर के पास ही एक मंदिर था। उसे विश्वास था कि ईश्वर कुछ भी कर सकते हैं। इसलिए गणित परीक्षा के एक दिन पहले वह मंदिर गया और ईश्वर से प्रार्थना करने लगा, 'हे ईश्वर, मुझे गणित की परीक्षा में सफलता मिले, ऐसा आशीर्वाद दो। मैं आपको बीस रुपये का प्रसाद चढ़ाऊँगा।'

अगले दिन वास्तव में चमत्कार हो गया। प्रश्न-पत्र के सभी प्रश्न उसे अत्यन्त सरल प्रतीत हुए। उसने सभी प्रश्नों का ठीक-ठीक हल कर दिया। उसे पूरा विश्वास था कि वह गणित में पास ही नहीं होगा, बहुत अच्छे नम्बर लाएगा।

सभी प्रश्न हल कर लेने के बाद भी उसके पास कुछ समय बचा था। उसने सोचा कि क्यों न इस समय का सदुपयोग करूँ और प्रसाद सामग्री की एक सूची बना लूँ। तुरन्त उसने एक सूची बना डाली, जिसका योग कुल बीस रुपये था। फिर वह बैठा-बैठा सूची की वस्तुओं पर विचार करने लगा। उसने सोचा, 'एक-दो वस्तुएँ आवश्यक नहीं हैं, क्यों न इन्हें प्रसाद से हटा दूँ?' इस प्रकार प्रसाद की कीमत घटकर पन्द्रह रुपये हो गई। उसने सूची पर दुबारा विचार किया और अपने आप से कहा, 'आखिर भगवान को प्रसाद चढ़ाने के बाद मैं और मेरे मित्र ही तो उसे खाएँगे। फिर क्यों इतनी फिजूलखर्ची करनी?'

इस तरह सोचते-विचारते प्रसाद का मूल्य घटकर पाँच रुपये हो गया। अंतिम बार पुनर्विचार करने के बाद वह मात्र दो रुपये रह गया। उस समय अचानक रामकृष्ण को गीता का एक श्लोक स्मरण हो आया। उसने सोचा, 'भगवान श्रीकृष्ण ने गीता में स्पष्ट रूप से कहा है कि वे श्रद्धा और भक्ति से अर्पित किये गये एक पत्ते, फूल,

फल, यहाँ तक कि मात्र जल को भी प्रसन्न मन से ग्रहण कर लेते हैं। आखिर श्रद्धा और भक्ति ही तो मायने रखती है, पैसे नहीं। जो पुण्यलाभ मुझे बीस रुपये का प्रसाद चढ़ाने से मिलेगा, वही श्रद्धा और भक्ति के साथ सिर्फ दो केले अर्पित कर देने से भी तो प्राप्त हो सकता है।’

वह इस तरह विचार कर ही रहा था कि घण्टी बज गई और परीक्षा संचालक उसके पास उत्तर पुस्तिका लेने आ पहुँचा। रामकृष्ण ने खुशी-खुशी उत्तर पुस्तिका दे दी और अपने घर की ओर चल पड़ा। उसे पूरा विश्वास था कि उसे इस विषय में आश्चर्यजनक सफलता प्राप्त होगी।

घर पर पिताजी उसका इन्तजार कर रहे थे। उसके हाथ में रखे कागजों को देखकर पिताजी भौंचक्के रह गए और बोले, ‘अरे रामकृष्ण! यह क्या? तुम उत्तर पुस्तिका घर क्यों ले आए?’ रामकृष्ण ने ज्यों ही उन कागजों पर नजर डाली, त्यों ही उसकी बोलती बन्द हो गई। उसे अपनी भारी भूल का अहसास हुआ। घण्टी बजने पर उसने हड़बड़ी में प्रसाद की सूची वाले कागज संचालक को सौंप दिए और स्वयं उत्तर पुस्तिका घर लेता आया। अब उसे गणित प्रश्न-पत्र में शून्य ही मिलना निश्चित हो गया!

रामकृष्ण बिलख-बिलख कर रोने लगा। ‘अरे पिताजी, ईश्वर की कृपा से मैंने परीक्षा में सभी प्रश्नों के सही उत्तर दिए थे। परन्तु मेरे कंजूस मन में कपट आ गया और मैं ईश्वर को धोखा देने की कोशिश करने लगा। उसका यह परिणाम हुआ कि मैं अपनी उत्तर पुस्तिका ही घर ले आया।’

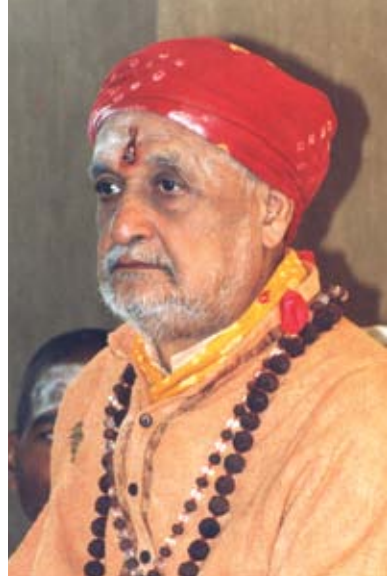
ओ मानव! याद रखो तुम ईश्वर को धोखा नहीं दे सकते। यदि जीवन में ईश्वर-कृपा पाना चाहते हो तो कृपणता और नीचता को अपने स्वभाव से पूर्णतया निष्कासित कर दो। उसके स्थान पर राजा शिबि की तरह उदार, दानशील और त्यागमय बनने का प्रयास करो। तुम्हें सुख, सफलता और समृद्धि अवश्य प्राप्त होगी। ■



# Sannyasa: A Living Trust

Swami Satyananda Saraswati

Geru, shaven head and a flowing beard do not make a sannyasin. A true sannyasin is a personification of *tyaga*, true renunciation and non-attachment. He is a representation of *tapas*, austerity and self-purification. Those who live for themselves cannot be sannyasins. A trustee who spends the trust's money on his own children is misusing the trust. What is the meaning of sannyasa? *Nyasa* means 'trust'. You are a trustee of your wealth - of your feelings, capabilities, body, intellect, money and house. You must use all these resources for others.



The goal of sannyasa is not to find God, to seek deliverance or personal peace, but to work for the amelioration of human suffering. The world is on fire, your neighbourhood is burning and you are smugly sitting under your air-conditioner! For how long can you do that? The day is not far when the fire will engulf your house too. Therefore, help to make the world cool and you won't need an air-conditioner. When there is coolness and peace everywhere, you will feel it too.

A sannyasin has a great ideal before him and those who want to adopt sannyasa should do so. It is a path to serve others, to treat all your neighbours as your own family instead of looking after the interests of a limited family of four or five.

One does not take sannyasa for a career. Lord Krishna explains in the *Bhagavad Gita* (18:12): “The sages understand sannyasa to be the renunciation of action with desire; the wise declare the abandonment of the fruits of all action to be tyaga.” However, not everyone who takes sannyasa can fulfil this aim because each person brings his own karmas along. Many people come to sannyasa at a young age due to vairagya, without having fulfilled their obligations. So what do we do about their karmic balance? We adjust it through *guru seva*, service to the guru, because it is necessary to fulfil karmas, to undergo worldly happiness and sorrow.

Some sort of standard has to be maintained in sannyasa life. The standard of sannyasins in the latter part of the twentieth century fell because sannyasa became a career, a profession, a way to attain respect, honour, name, fame, disciples and limelight. However, the twenty-first century brings a new promise.

All those sannyasins who have shaved their heads or are initiated, listen to this carefully. A sannyasin cannot be a symbol of enjoyment – he can never be that. A sannyasin is not a consumer. He is a trustee. Sannyasins are always rich, they are never poor, but their riches do not belong to them. Whatever we get we keep in a trust. That is the trust of society, and nobody has the right to breach that trust.

### **Living for others**

Have you ever seen mango trees eating their own mangoes, wheat fields eating their own wheat, pumpkin creepers eating their own pumpkin? *Paropakaaaraya sataam vibhootayah* – “To serve others, to benefit others is the life of a sannyasin.”

The eternal law is that those who are sannyasins, whoever they are, live for others. Whether they teach spiritual life or do social service, they live for others. Those who live for themselves are householders, although they also make a contribution to society. Their contribution cannot be underrated, but they do not really live for others as do sannyasins.



## Role of sannyasins now

*Paropakara*, working for the good of others, has had different meanings in different ages. Sometimes it meant giving peace to others, sermons, mantras, teaching the techniques of worship, teaching asana and pranayama. In the coming age, *paropakara* will also mean arranging food for the hungry, as poverty is on the rise.

When an industrial revolution takes place, in the first stage unemployment goes up and political crises occur. This has happened everywhere in world history. Under such circumstances the role of sannyasins changes; they should then work in the villages. There is no dearth of nursing homes in cities. There are also schools in plenty, but there are hardly any facilities in the Indian villages.

Sannyasins should leave towns and settle down in far-off villages. They should remain happy while imparting knowledge and doing their duties. They should construct thatched huts. A sannyasin should serve all. The times have changed. There is a great challenge facing sannyasins because the leaders have betrayed us. Let no sannyasin betray.

The *brahmins*, intellectuals, do not rule nations today, nor do the *kshatriyas*, weapon holders. Today the world is ruled by the commercial and working classes. However, each of us should remember that sannyasins have a special responsibility in this age. Today, sannyasins are the most powerful wing of society. A sannyasin can manage a panchayat alone, neither a deputy commissioner nor a superintendent of police is required. *Rajadanda*, the authority of the ruler or the state, has failed to manage society, but *yogadanda*, the power of yoga, can manage it.

Sannyasins are emperors without crowns. They will now have to dedicate themselves to the upliftment of society. If this is not done, then the deprived section of the community will destroy both the rulers and the sannyasins. They will not allow them to survive. ■

## दान की साधना



एक बार अहमदाबाद से किसी भक्त ने मिठाइयों का एक बड़ा पार्सल शिवानन्द आश्रम, ऋषिकेश भेजा। स्वामी शिवानन्दजी को जब यह समाचार मिला तो वे बहुत प्रसन्न हुए। वे कार्यालय से तुरन्त बाहर आए और कहने लगे- ‘ओ जी! बाल्टियों में भर-भर कर मिठाई ले आओ।’

थोड़ी ही देर में उनके शिष्यों ने बाल्टियाँ तैयार कर दीं। फिर स्वामीजी एक शिष्य के साथ पूरे आश्रम में घूमते हुए मिठाइयाँ बाँटते फिरे। वे बार-बार कहते- ‘मेरा परिवार बहुत बड़ा है। मैं थोड़ा-थोड़ा प्रसाद कैसे दे सकता हूँ। सबको भरपूर प्रसाद मिलना चाहिए।’

‘ॐ नमो नारायणाय ... आओ, आओ, प्रसाद लेते जाओ ... पत्रं पुष्पं फलं तोयं ... अरे, तौलिये में ले लो न, हाथ में कितना ले पाओगे? ... चिन्ता नहीं करो, कुछ नहीं होगा। बीमार पड़ोगे तो मैं दवा दे दूँगा।’ इस तरह का हँसी-मजाक करते हुए स्वामीजी प्रसन्नतापूर्वक सभी को भरपूर प्रसाद वितरित कर रहे थे।

फिर एकाएक रुककर वे कहने लगे - ‘देखो, यह मेरी साधना है। जिस-जिस को मैं प्रसाद दे रहा हूँ, उसमें मैं साक्षात् नारायण के दर्शन कर रहा हूँ। प्रसाद देते समय मैं सोचता हूँ कि मैं भगवान को नैवेद्य अर्पित कर रहा हूँ। हर एक से मिलते समय मैं ‘ॐ नमो नारायणाय’ कह रहा हूँ। यह मेरा जप है। इस प्रकार प्रसाद-वितरण का यह मामूली-सा दिखने वाला कार्य भी एक प्रभावशाली साधना में रूपान्तरित हो गया है। इससे हृदय की आश्चर्यजनक शुद्धि होती है।’



## The Measure of Surrender

Give me your body in service  
But do not measure the giving  
By the sensation of pleasure or pain.  
Turn your awareness to me  
But do not measure the turning  
By the stoppage of thought  
Or the coming of peace.

Love me  
But do not measure the loving  
By the fading away of negativity and confusion.  
Surrender your whole life and nothing less  
But do not measure the surrender  
In freedom from the inevitable daily dying.  
Be constant in this discipline  
For presence is more important than progress  
And the only measure of your progress  
Is the unbroken awareness of my presence.

—Swami Satyananda

# मोक्ष नहीं, सेवा

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



साधु-संत कभी मोक्ष नहीं माँगते, मोक्ष उनकी आवश्यकता नहीं है। मोक्ष तो उनकी आवश्यकता है जो बंधन में पड़े हैं, जो दुःख में पड़े हैं, जो रोते हैं, कराहते हैं, जिनको निराशा है। अगर तुम्हें दुनिया बंधन लगे, तभी तुम इस बंधन से छूटना चाहोगे, मोक्ष माँगोगे। जो समझता है कि मैं जेल में कैद हूँ, वही जेल से छूटना चाहता है। जो बीमार है उसी को डॉक्टर चाहिए न?

मगर हम मोक्ष क्यों माँगें, हमारी तो समझ में नहीं आता। यहाँ रहें तो ठीक, वहाँ रहें तो भी ठीक। भगवान के घर पहुँचेंगे, उनकी सेवा में रहेंगे तो भी ठीक है और अगर यहाँ रिखिया में ही रहेंगे, तो भी ठीक है। कल कहीं दूसरी जगह चले जायेंगे तो वहाँ भी ठीक है। हर हाल में, हर देश में, हर वेश में, हर परिस्थिति में हम एक समान रहते हैं। साधु-महात्माओं का जन्म अपने मोक्ष के लिए नहीं, दूसरों के हित के लिए ही होता है।

*वृक्ष कभी न फल भखैं नदी न संचै नीर ।*

*परमार्थ के कारने साधुन धरा शरीर ॥*

नदी अपना पानी पीती है क्या? आम, अमरूद, सेब, पीता, कटहल, टमाटर या आलू खुद को खाते हैं क्या? नहीं, सब दूसरों के लिए हैं। इसको कहते हैं परमार्थ। जो दूसरों के काम आए, उसको कहते हैं परमार्थ। और जो दूसरों के काम न आए, उसको कहते हैं स्वार्थ। मनुष्य की सबसे बड़ी कमजोरी है कृपणता, दानवों की सबसे बड़ी कमजोरी है क्रूरता और देवताओं की सबसे बड़ी कमजोरी है भोग। इसलिये मनुष्यों को देना सिखाना पड़ता है, असुरों को दया सिखानी पड़ती है और देवताओं को दमन सिखाना पड़ता है। ■



# A Child's Light

Swami Niranjanananda Saraswati



If you think you want to be spiritual to have breakfast with God in heaven, that is only an ambition, not the need. The need is to better yourself. As you become better, you find that you do not have to search for God outside; He manifests within you. However, to have this experience of God in your life, the darkness has to be removed, and to remove the darkness you need light.

A little child has written down what he has been thinking of over the past few days. It begins:

*Guru is a teacher with a candle, leading us through the darkness into the light, walking away from ignorance. He is the teacher of truth. Truth equals knowledge, and truth is God, and God is love and love is an open heart. Please give me an open heart.*

On the back of the page, he has written the qualities that he wants:

*An open heart, light, love, truth, sharing, kindness, generosity and surrender.*

These are his Christmas requirements. What he wants to get rid of is:

*Greed, hatred, closed heart, closed mind, lies, ego, judgement, manipulation, conditioning, habits, stealing, hypocrisy and fear.*

To this boy I offer a special message: If you can think this, feel this and write this, your heart is open wider than any heart present here.

If such are the thoughts of the young generation, then there is bright hope for the future. Let us give the opportunity to the young to explore their potential and to live out their destinies without our impositions. Let them be free to fly like the bird in the open sky.

The darkness of two thousand years can instantly disappear with the lighting of one candle. The ignorance of



hundreds and thousands of years can go away with the spark of wisdom that one can have in life. One has to be pro-life, not anti-life. When you withdraw yourself from life and internalize yourself, you isolate yourself. With that isolation you become useless. You make no contribution for the betterment of yourself, society, the nation or humanity. You have to extend a hand to everyone. ■

## संन्यासी के प्रति



लोग आध्यात्मिक ज्ञान की गहराई में  
गोता लगाने को व्याकुल हैं,  
पर उनका कोई मददगार नहीं।  
मानव का आध्यात्मिक विकास अब रुकेगा नहीं,  
लोगों में समर्पण और स्वतंत्रता की चाह बढ़ी है।  
तुम उनका सम्बल बनो  
उन्हें इस महान् यज्ञ में दीक्षित करो  
करोड़ों के लिए चलने की ठान लो,  
अनेकों की खुशी के लिए  
अनेकों के मार्गदर्शन के लिए  
अनेकों के उत्थान के लिए— बढ़े चलो।  
ज्ञान-दान को भौगोलिक नक्शे की चारदीवारों में मत रुकने दो,  
धार्मिक मत-मतान्तरों के वाद-विवाद,  
राजनैतिक और सैद्धान्तिक विचारों के बन्धन,  
किसी को रास्ते का रोड़ा न बनने दो।  
ऊँच-नीच, जाति-भेद और रंग-रूप का विचार  
यह सब संन्यासी के लिए नहीं है।  
न सफेद, न काला, न पीला, न भूरा,  
बस पीड़ित मानवता के लिए चलते रहो निरन्तर ...

—स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

# The Story of Kanjani

*Swami Sivananda Saraswati*



At the foot of the Gandhamadana mountain, there lived an old woman. She loved seclusion. She was the worst of all misers in the country. She lived alone, as in the company of others she would have to share some of her possessions. Charity was unknown to her. She did not part with even a grain of rice or wheat during her lifetime.

Lord Vishnu watched with interest the life and actions of this infamous old lady. He found that she was soon to die. She had only three more days of her life on earth.

The Lord therefore called Bhushandi to His side and said, "O My dear Bhushandi, look at this old lady! She has not done even a little charity. She has been miserly throughout her life. You go and try to snatch something from her at least today, because tomorrow she has to die. Then when she dies she will have some merit to her credit."



Bhushandi nodded assent. He assumed the form of a crow and sat on a tree near the house of Kanjani. It was the time when she was washing a handful of black gram soaked in water for cooking her food. Bhushandi decided to snatch away a beakful of gram.

Suddenly, at one leap he flew near the vessel and took a beakful of grain with lightning speed. But the alert Kanjani grabbed him with even greater speed. She wrung his neck and kept it twisted lest the grain should slip down into his stomach. Meanwhile, with her other hand she parted the beak and took out the gram of the last grain from the throat of the struggling crow.

Bhushandi struggled for his life. At last he was let free. He flew to Lord Vishnu and fell at His feet. Lord Vishnu questioned him as to what happened. Bhushandi gasped out the whole story, saying, "O Lord! I was almost strangled to death. I could not succeed in my mission. I could not get even a grain of food from that wretched old lady."

The Lord said, "O Bhushandi! Do not say so. Come, let Me examine your mouth."

Bhushandi opened his mouth. Lord Vishnu noticed a small bit of gram husk sticking to his palate, and said, "Look, Bhushandi! There is a small bit of husk sticking to your palate. I am satisfied. The old lady has earned something. When she goes back to the world after death, let her be fed on the husk of the particular gram which is now sticking to your palate." So saying, the Lord disappeared.

Great and marvellous are the benefits of charity and righteousness. Infinite and overwhelming is the love and mercy of the Lord. Such is the mysterious potency of even the least act of kindness and charity that the fruit of it will cling to you and save you in your life beyond. The Lord Himself, in His great love and mercy creates opportunities for the redemption and deification of sinning man. Man has to grasp such opportunities as God-sent.

When the old woman, who did no meritorious act, was ordained to get bread made of husk, what will be the result of

your hundreds of meritorious acts of feeding the poor, clothing the naked, relieving the distress of others, and comforting the sorrowful! One bit of husk will multiply itself a thousandfold and feed the old lady in her next life. Such is the glory of charity and dharma. Dharma, even though minute and insignificant, if practised with devotion, brings a hundredfold beneficial results.

Therefore, friends, practise dharma. Give up an unrighteous conduct and way of life. Give up cruelty and hatred. Soar high into the realms of peace and bliss. Be good and do good. Let your life be simple and dignified. Work for the good and welfare of others. Share what you have with all. This will fill your life with peace and plenty. This is the ideal life that one should strive to lead.

May you all become embodiments of charity and generosity!  
May you all attain blessedness through charity! ■





















# My Only Wish

Swami Satyananda Saraswati



I often pray to God for another birth and early departure because at this advanced age, I am not as effective in serving people as I would be if I get a new life. When I see the young people fully absorbed in their own selfish ends, I crave more for a new life because I do not aspire for pleasure and riches, nor do I crave a kingdom. My only craving is to serve those who are deprived and living in want. Therefore I pray to God to bless me with a new birth, in a poor family

where one feels the pangs of hunger, where one undergoes the torture of cold without clothes, and where one lives and dies in sickness without proper treatment. The pangs of the illiterate mother whose son takes birth and lives in scarcity, is difficult to fathom. I intend to have a life like that and rise from there in hardship.

My guru, Swami Sivananda, used to say that most sannyasins and sadhus are wasting their time because they are in pursuit of their own salvation. It is strange that while the majority of people are dying of hunger, these mendicants are pursuing their own salvation. When I asked my guru what to do, he said that he had already said what he had to say. Now I fully understand his vision. Therefore, I only pray for the health and prosperity of everyone. Let everyone be kind and caring to all, and may no one ever come across any distress in life. ■

# सेवा-मेरी उत्कट अभिलाषा

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

अठारह साल की उम्र से मैं आध्यात्मिक जीवन में रत हूँ। अपने आध्यात्मिक जीवन का प्रारम्भ मैंने तांत्रिक साधना से किया, उसके बाद अपने गुरु के साथ बारह वर्ष रहा। फिर कई साल परित्राजक बन कर रहा, बीस साल बिहार योग विद्यालय में रहा और अब रिखिया में हूँ। यहाँ आने के बाद बहुत तेजी से आत्मशुद्धि और आत्मज्ञान हुआ। हालाँकि इसके बारे में मैंने पुस्तकों में पढ़ा तो था, पर इसकी प्राप्ति मुझे कभी नहीं हुई थी। आज यह हुआ है, क्योंकि मैं हर क्षण दूसरों की भलाई के बारे में सोचता हूँ। हर पल मुझे किसी गरीब, असहाय या पीड़ित व्यक्ति का ही विचार व्यग्र रखता है— मैं इस आदमी की सहायता किस प्रकार कर सकता हूँ? वह छोटी लड़की जो पोलियो से पीड़ित है, उसकी सहायता कैसे कर सकता हूँ? इस प्रकार के विचार जागते हुए तो हर समय आते ही हैं, सपने में भी पड़ोसियों के विचार आते रहते हैं।

कल ही रात मुझे एक सपना आया, जिसमें मैंने एक गरीब औरत को देखा, जिसका पति बहुत बीमार है। मैंने उसको एक साइकिल रिक्शा दिया था, किन्तु आज बीमारी के कारण वह रिक्शा नहीं चला सकता। वह औरत पैंतीस बरस की होगी, उसके दो बच्चे हैं। सपने में मैं सोच रहा था कि उसके परिवार का पालन अब कैसे किया जाए। केवल पैसे देने से समस्या हल नहीं हो जाती। कल के सपने में मैंने देखा कि वह स्त्री किसी अफसर के पास जा रही है। इसका अर्थ पूरी तरह तो मुझे स्पष्ट नहीं हुआ, लेकिन मेरा अनुमान है कि जल्दी ही उसे सरकारी नौकरी मिल जायेगी। छोटा-मोटा काम होगा, मासिक आमदनी शायद दो हजार तक की होगी। इतना उसके परिवार के लिए पर्याप्त होगा।

अब ऐसे विचारों को सांसारिक कहोगे या आध्यात्मिक? उस गरीब औरत का ही विचार मेरे दिमाग में चल रहा था और किसी से मैंने उसके बारे में बात की थी कि उसे नौकरी कैसे दिलवाई जा सकती है, जिससे उसे हर महीने तनख्वाह मिलने की व्यवस्था हो जाए और वह अपने बच्चों का पालन-पोषण कर सके। मैं अब योग की नहीं, दाल-रोटी की बात कर रहा हूँ। उसकी नौकरी की चिन्ता कर रहा हूँ। पिछले साल हमने उसके लिए घर बनवा दिया था। मैंने इटली से एक संन्यासी को इस काम के लिए बुलाया था। पास ही उसका घर तैयार हो गया। मैं उसकी देख-भाल कर रहा हूँ, लेकिन मैं उसे नकद-रोकड़ नहीं देता। मैं ऐसा बन्दोबस्त करूँगा जिससे उसको कुछ काम-धन्धा या व्यवसाय मिल जाए और वह आत्मनिर्भर हो जाए।

अब दूसरों की सहायता करने के ख्याल मेरे दिमाग में आसानी से आ जाते हैं, जबकि पहले ऐसा कभी नहीं होता था, क्योंकि मैं स्वार्थी था। मुझे अपने लिए ही ईश्वर प्राप्ति की आस लगी थी। मुझे समाधि की लगन रहा करती थी, सविकल्प समाधि, निर्विकल्प





समाधि, ऋतम्भरा प्रज्ञा – ये सब बातें मेरे मन में आती थीं, लेकिन अब मुझे इन गरीबों के हित की चिन्ता दिन-रात रहती है। अब यही एक धुन है, यही मेरी उत्कट अभिलाषा है।

हर साल मैं किसी बेरोज़गार आदमी को ढूँढ लेता हूँ और अपने गुरु के जन्मदिन 8 सितम्बर पर उसके लिए दुकान खोल देता हूँ। एक छोटा-सा जनरल स्टोर, जहाँ बिस्किट, चॉकलेट, पेन, पेन्सिल जैसी छोटी-मोटी चीजें रखवा देता हूँ। ऐसी दुकान को खोलने का खर्चा पाँच से छः हजार तक होता है। ऐसी ही एक दुकान लक्ष्मण मोदी के लिए यहाँ से नजदीक ही खोल दी है। वह अपाहिज है। कुछ दिन पहले ही मैं उससे और उसकी बेटियों से मिला। मैंने पूछा, 'तुम्हारा कैसा चल रहा है?' उसने कहा, 'स्वामीजी, मेरी दुकान बहुत अच्छी चल रही है।' मुझे यह सुनकर बहुत अच्छा लगा। उस रात मेरी नींद कुछ अधिक शान्त रही। वैसे मैं हमेशा शान्त, गहरी नींद सोता हूँ, लेकिन उसकी खुशहाली के बारे में सुनकर उस रात मुझे विशेष अच्छी नींद आई, क्योंकि उसकी परेशानी मेरे दिमाग से हट गई। दूसरे दिन एक तिपहिया साइकिल राजनाँदगाँव से आई। मैंने वह साइकिल उसको दे दी, जिससे वह देवघर से सब बिकाऊ माल अपनी दुकान में आसानी से ला सके।

अगर तुम मेरी इस विचारधारा को सांसारिक समझते हो तो ठीक है, तुम जो चाहो समझो। लेकिन मेरी दृष्टि से यह आध्यात्मिक विचारधारा है, क्योंकि मनुष्य ईश्वर का एक व्यक्त रूप है। पूरा विश्व ईश्वर की अभिव्यक्ति है। इसलिए जब हम मानव-सेवा करते हैं, पीड़ित, असहाय, जरूरतमंद लोगों की मदद करते हैं, उनसे सहानुभूति रखते हैं, अच्छा व्यवहार करते हैं, हमदर्दी जताते हैं, तब हम वास्तव में परमात्मा के लिए ही सब कुछ करते हैं। इसमें समाज-सेवा का सवाल ही नहीं है। यह आध्यात्मिक साधना है। जब सभी दरिद्र, बीमार, भूखे, कंगाल, उपेक्षित और अभागे लोगों के लिए तुम्हारे हृदय में करुणा और प्रेम का उदय होगा, जब तुम अपने से कम भाग्यशाली व्यक्तियों की भलाई के बारे में सोचोगे, तब मुझे बहुत खुशी होगी। ■

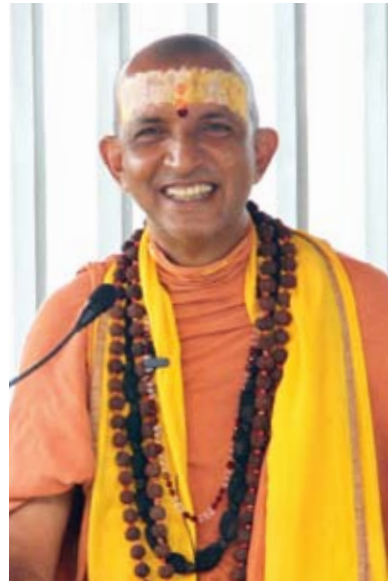
# Learn to Give

Swami Niranjanananda Saraswati

We talk a lot about giving, but what does it mean to give? It means extending a helping hand to another person, to help them find their peace and prosperity in life. However, as human beings this kind of generosity is rarely expressed.

There is an interesting story in the Upanishads about giving. In the beginning, there were three groups of beings: gods, demons and humans. One representative from each group went to see the Creator, to ask for guidance on how they could live a complete, wholesome life. On the way, they heard a crash of thunder, which they perceived as the voice of the Creator. From that sound each received a different mandate for life.

Each representative returned to their respective group to deliver the instructions of God. The representative of the gods returned to the parliament of gods and said: "The Creator has told us to restrain ourselves." He had heard the word *damadhvam*, which means restraint. After all, the culture of the gods is a five-star culture. They live in heaven where everything is beautiful. They have good food, good music, good dancing, good life, good people. They enjoy life in its full glory. They have access to everything. If they want coffee, they only have to stretch out the hand and coffee will appear. They have the best of life. Therefore, for them, the



instruction from the Supreme God was restraint. Restraint means don't overdo it, live within your limits.

In the parliament of the demons, the representative said: "I've also received a mandate from God. He says that we must be compassionate." He had heard the word *dayadhvam*, compassion, in the crash of thunder. You know demons, they are completely without compassion. They are violent, aggressive, destructive, harmful, creating strife here, creating war there. Compassion is a quality that does not exist in them, so that was the message: develop compassion. Instead of spreading suffering all around you, be compassionate and understanding.

The human representative went back to the human parliament and said: "The message from the Supreme God is that we should give." He had heard the word *danadhvam*, giving, in the thunderclap. The nature of human beings is to take, take and take. We like to accumulate as many things as possible, even things that we don't ever use in our life. A pen that has been sitting in your drawer for ten years suddenly has a very high emotional value if you have to give it up: "Oh I can't give this, it belonged to my grandmother." A hundred-year-old object lying in the corner, never used, full of grime and dirt suddenly becomes very important when it comes to giving it up. The cumulative mentality exists in every human being. We accumulate in our body, our mind, our home. Therefore, the instruction from God was: "Do not accumulate. Give, give, give. Learn how to let go and remove your attachments, which are temporary in the world."

These were the three messages given to gods, demons and human beings. All these three aspects are experienced in your life. Sometimes you are demonical, unconcerned and uncaring about other people, even your near and dear ones, and you project violence and aggression. Sometimes you become so caught up in the good life that you lose your balance, like the gods. You are always accumulating things, rarely are you giving. However, you have to become restraining, compassionate and giving if you want to be complete and whole.

The act of giving is known as *karuna*. People translate it as compassion; however, it is not compassion. You know the word karate. *Kara* means hands, something that you do with hands. *Karuna* is also composed of 'kara'. When you spread your hands to lift somebody up, that is *karuna*. When you use your hands to help somebody, that is *karuna*. It is giving with love. It is not compassion, it is not sympathy; it is reaching out to connect with another person. Giving is reaching out to lift someone's spirits, to bring a twinkle to their eyes and a smile on their lips. ■



# संन्यासियों की बदलती भूमिका

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

हम मानते हैं कि देश का शासन सरकार करती है, पर देश की उन्नति सरकार के बस की बात नहीं है। राष्ट्र और समाज की उन्नति के लिए राष्ट्र में संस्थाओं का जन्म होना चाहिए। हमारे देश में ऐसी संस्थाओं की बहुत कमी है। लोग शिक्षा, सुरक्षा, पानी, बीज, अस्पताल, सब चीजों के लिए सरकार पर जो निर्भर रहते हैं, वह पद्धति गलत है। इससे सरकार की आदत खराब हो जाती है। समाज और देश को चलाने के लिए संस्थाओं की आवश्यकता है। हर तरह की संस्था, जो समाज की विभिन्न आवश्यकताओं और जिम्मेदारियों को अपने सिर पर ले सके।

हम सभी महात्माओं और विद्वान् विचारकों से कहते हैं कि हर पंचायत में एक साधु बैठे, एक-एक पंचायत का भार एक साधु ले ले। भारत के पुनरुत्थान में पाँच वर्ष भी नहीं लगेंगे। दूसरी पंचवर्षीय योजना की जरूरत नहीं, पहली पंचवर्षीय योजना ही अंतिम पंचवर्षीय योजना होगी। अगर एक-एक आश्रम और एक-एक संन्यासी एक-एक पंचायत को ले ले, तो देश का कायाकल्प हो जाए, क्योंकि उनके पास संसाधनों की कोई कमी नहीं है।

संन्यासी इस देश का बहुत बड़ा साधन-सम्पन्न वर्ग है। आप लोग जानते हैं, यह कोई नई बात नहीं बतला रहा हूँ। इसलिए मैं एक बात और बोल रहा हूँ, यदि गृहस्थाश्रम में जाना तुम्हारे लिए अनिवार्य नहीं तो मत जाना। अलख निरंजन रहो, एकदम। और जो संकेत मैंने दिया, इस काम को उठा लो। इस देश में जो चीज संन्यासी कर सकता है, वह और कोई नहीं कर सकता। संन्यासियों ने अपने कर्तव्य की अवहेलना नहीं की है। नहीं, मैं निन्दा नहीं कर रहा हूँ। संन्यासी समय की करवट नहीं पकड़ पा रहे हैं। संन्यासी का मुख्य लक्ष्य होता है ज्ञान प्रदान करना। पर आज हम लोग आपतकालीन स्थिति से गुजर रहे हैं। इसमें संन्यासियों को थोड़ा-सा लिखित नियम के बाहर आना पड़ेगा।







अस्पताल, स्कूल या कॉलेज खोलना, यह संन्यासियों का धर्म नहीं है, यह तो आप लोगों का धर्म है। पर आप लोग करते नहीं हैं। आप लोगों को अपने मियाँ-बीवी, बेटा-बेटी से फुर्सत मिलेगी तब करोगे न! कहाँ फुर्सत मिलती है? इसलिए यह काम संन्यासियों को उठाना पड़ेगा। संन्यासियों की वजह से आज यह देश जीवित है, इसकी संस्कृति जीवित है। संन्यासियों को हम किसी प्रकार का दोष नहीं देते। उनके पास संसाधन हैं। जिस व्यक्ति को गृहस्थ आश्रम में जाने की प्रबल इच्छा नहीं है, उसे गृहस्थ आश्रम में कम-से-कम कुछ वर्षों तक नहीं जाना चाहिए। उसे एक नये जीवन में प्रवेश करना चाहिए

और अपनी जवानी राष्ट्र और समाज को समर्पित करनी चाहिए।

रामकृष्ण मिशन, अरविन्द आश्रम, शिवानन्द आश्रम – ये सभी संस्थाएँ इस दिशा में कार्यरत हैं। हिन्दुस्तान में संत-महात्माओं की कोई कमी तो है नहीं। उनके पास जाओ, सिर मुड़ाओ, संन्यास ले लो, ज्ञान सीखो। संसाधन इकट्ठे करो और एक पंचायत को चुन लो। मजबूत संस्थाएँ स्थापित और विकसित करो। तुम अनाथालय, वृद्धाश्रम और अस्पताल खोल सकते हो। कितने लोगों ने कोढ़ियों के लिए बढ़िया अस्पताल खोले हैं, जो भारत में बहुत अच्छे चल रहे हैं। कई लोगों ने पुस्तकालय खोले हैं। सत्य साईं बाबा, आनन्दमयी माँ, काँची कामकोठी पीठम् और रामकृष्ण मठ के संन्यासियों और अन्य आध्यात्मिक संस्थाओं ने कॉलेज, यूनिवर्सिटी और बड़े-बड़े अस्पताल खोले हैं। स्वामी शिवानन्द जी के शिष्य भी ऐसी अनेक संस्थाओं का संचालन कर रहे हैं। अब संन्यासियों को अपने कार्य-क्षेत्र का विस्तार करना होगा और राष्ट्र एवं समाज की जिम्मेवारी अपने कंधों पर लेनी पड़ेगी। ■

*संन्यासियों को प्रचुर कार्य करना चाहिए। गुहावास से ही किसी प्रकार की विशिष्ट उन्नति की सम्भावना नहीं। संन्यास जीवन का अर्थ है – निवृत्तिमय प्रवृत्ति और प्रवृत्तिमय निवृत्ति। संन्यास को प्रमत्त और प्रवृत्तिहीन मानना एक भयंकर भूल है। चेतनाहीन और प्रवृत्तिहीन तो केवल मुर्दा ही हो सकता है।*

– स्वामी शिवानन्द सरस्वती



## The Sannyasin

He sings in blissful abandon,  
Hari Om, Hari Om, Hari Om.  
Alone but not lone, he walks on,  
Towards the peaceful abode  
Where the mind switches off,  
But fully aware  
Spreading tejas and ananda all along.  
He speaks of only one goal,  
Serve, serve and only serve.  
Only then, all will be one  
And one for All.  
Wealth and prosperity will flow and abound  
And the world will shine as a jewel in the crown.  
A thousand salutes to the sannyasin,  
The one who treads this path  
Of great penance, conviction and love.

# आत्मभाव का सूत्र

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



हमारे शास्त्रों में द्वैत भाव को मन का सबसे बड़ा दोष कहा गया है। इसी द्वैत भाव के कारण हम लोगों को अच्छा या बुरा के रूप में देखते हैं, परिस्थितियों को सुखद या दुःखद मानते हैं। यही द्वैत-भाव ऊँच-नीच, अमीर-गरीब का बोध दिलाता है। द्वैत-भाव ही 'मेरे पास है और मेरे पास नहीं है' का आभास दिलाता है, अपनी विपन्नता और सम्पन्नता का ज्ञान दिलाता है, अपनी कमजोरी और सामर्थ्य को सामने प्रस्तुत करता है। यही द्वैत भाव हमारे मन को हमेशा विचलित किये रहता है, क्योंकि मन हमेशा दो देखता है और सोचता है कि दूसरे के बगीचे की घास मेरे बगीचे की घास से ज्यादा हरी है। शास्त्रों में कहा गया है कि अगर अपने जीवन में तुम

अध्यात्म को पनपने देना चाहते हो तो पहले इस द्वैत भाव को समाप्त करो। द्वैत भाव की समाप्ति और अद्वैत भाव की जागृति ही अध्यात्म की आधारशिला है।

हमारे गुरु, स्वामी सत्यानन्द जी कहते हैं कि इस अद्वैत भाव को जाग्रत करना कठिन नहीं है। अगर लोग दार्शनिक दृष्टि से सोचने लग जायें तो द्वैत-अद्वैत की परिभाषा में ही फँसे रहेंगे। लेकिन अगर इस विचारधारा को हम एक नया रूप दें, तो अद्वैत अवस्था को प्राप्त करना कठिन नहीं है। जो इस अद्वैत अवस्था को प्राप्त कर सकता है, वह एक सद्गृहस्थ बनेगा और एक अच्छा साधु भी बनेगा।

श्री स्वामीजी ने इस अद्वैत अवस्था को प्राप्त करने का सरल सूत्र बताया है। उन्होंने कहा कि अद्वैत भाव को तुम आत्मभाव के रूप में जानो। अपने को दूसरे में देखो। इसका उदाहरण देते हुए वे कहते हैं कि जब तुम्हारा बेटा बीमार पड़ता है, उसे तेज बुखार होता है, तब तुम रात भर उसके बिछौने के पास क्यों बैठे रहते हो? बुखार तो तुम्हारे बेटे को है, फिर तुम क्यों जगे हो? बेटे का उपचार तो चल रहा है, वह दवाई भी ले रहा है। तुम्हें तो निश्चिन्त हो जाना चाहिए कि डॉक्टर उसकी देखभाल कर रहा है और निश्चिन्त होकर अपने बिस्तर में सो जाना चाहिए। लेकिन होता क्या है? उपचार भी चल रहा है, डॉक्टर भी बिस्तर के पास बैठा है और तुम

भी वहाँ पर बैठे हो। क्यों बैठे हो? क्योंकि उस संतान को अपना मानते हो। अगर कोई दूसरा व्यक्ति होता, तुम वहाँ कभी नहीं बैठते, क्योंकि तुम दूसरे को अपना कभी नहीं मानोगे। तुम उसी के लिए बैठोगे जिसे तुम अपना मानते हो, जिसमें तुम अपने आपको देखते हो। यह अद्वैत का भाव है, यही आत्मभाव है। इस भाव को बढ़ाओ। तभी तुम्हारे जीवन में द्वैत का आभास समाप्त होगा।

हमारे गुरुजी कहा करते थे कि अभी तुम आत्मभाव का अनुभव केवल अपने स्वजनों के साथ कर पाते हो। लेकिन अगर इसी भाव को तुम दूसरों के साथ जोड़ दोगे और दूसरों को भी अपना मानोगे तो तुम्हारा जीवन शुद्ध, पवित्र और निर्मल हो जाएगा। उन्होंने इसका तरीका भी बताया।

मान लो कि तुम्हारे घर में तीन बच्चे हैं। तुम उनके लिए कपड़े खरीदने जाते हो। ऐसा क्यों नहीं मानते कि तुम्हारी तीन नहीं, बल्कि चार संतानें हैं। तीन तुम्हारे साथ हैं और एक तुम्हारे साथ नहीं, कहीं दूर अलग है। तुम उस अज्ञात संतान के लिए भी एक जोड़ा कपड़ा ले लो और घर ले आओ। देखो कि किसके जीवन में अभाव है, जिसे तुम वह वस्त्र दे सकते हो। जब उसे दोगे तब उसके जीवन में प्रसन्नता, हँसी, खुशी के फूल खिल उठेंगे कि मेरा भी ख्याल करने वाला कोई माई-बाप है। अपने सामर्थ्य के अनुसार यह काम करो। अगर चार के लिए खरीदने की क्षमता है तो चार के लिए खरीदो। तीन तुम्हारे अपनों के लिए और एक अज्ञात संतान के लिए। अगर चार सौ के लिए खरीदने की क्षमता है, तो चार सौ के लिए खरीदो। तीन तुम्हारे अपनों के लिए, बाकी तीन सौ सत्तानवे तुम्हारी अज्ञात संतानों के लिए। अगर क्षमता है तो चार हजार बच्चों के लिए खरीदो, तीन तुम्हारे लिए और तीन हजार नौ सौ सत्तानवे अन्य बच्चों के लिए!

यह दान नहीं है, सेवा नहीं है, और न ही सामाजिक कर्तव्य है। इस बात को अच्छे से याद रखना। यह तुम्हारी अपनी आत्मिक अनुभूति और अभिव्यक्ति है। जिस प्रकार मैं अपनी संतान को देख रहा हूँ, उसी प्रकार दूसरों को भी देख रहा हूँ। जिस प्रकार मैं अपनी संतान के लिए कार्य कर रहा हूँ, उसी प्रकार दूसरे की संतान के लिए भी वही कार्य कर रहा हूँ। जब यह विचारधारा केवल एक चिन्तन के रूप में नहीं रहेगी, बल्कि तुम्हारे जीवन में वास्तविक अनुभूति बन जायेगी, तब जाकर तुम अपने आप को अद्वैत पद पर स्थापित कर पाओगे, उससे पहले नहीं। जो द्वैत में रहता है, वह अपने आपको कर्ता और भोक्ता, दोनों मानता है। लेकिन जब व्यक्ति अद्वैत अवस्था का अनुभव करने लगता है तब अपने आपको कर्ता-भोक्ता न मानते हुए केवल एक माध्यम मानता है, जिसके द्वारा सत्कार्य संपन्न किये जाते हैं। जो द्वैत भाव को समाप्त कर अद्वैत की अवस्था को प्राप्त करता है, वह आध्यात्मिक जीवन में पहला कदम रखता है। ऐसे व्यक्ति को ईश्वर की कृपा, ईश्वर का अनुग्रह अनायास प्राप्त होता है। ■

# Flow like Water

Swami Satyananda Saraswati

To give, to donate, to share your bread with our less fortunate brothers and sisters is the loftiest ideal of life. The worst type of meanness and pettiness is to sit tight on our possessions. The most despicable part of the human character is to crave everything and not share our wealth with others. Try and learn to give to others.

For a human being, the most difficult vow is to forsake, to renounce, to let go. Everyone knows how to collect, how to add up. To renounce means to make a sacrifice. Sacrifice is made for the sake of others, just as a mother makes sacrifices and abstains from many comforts for the sake of her child's wellbeing. A time should come when people cultivate the habit of giving. You should give to everyone, even the affluent, not only to the poor and the destitute. God does not discriminate between rich and poor. He gives to all. He gives to the poorest of the poor and the wealthiest of the wealthy, too. This is the way of God and we should learn it.

We should develop the philosophy of *atmabhava* in our lives. That is the philosophy of Vedanta: you and I are the same. It is written in Vedanta, in the Upanishads, that all of us, living or dead, are part of the universal soul that resides within all of us. It is very easy to say that, but in actual practice we do not follow that tenet. In practice 'I' is separate from 'you'. The feeling of oneness comes when you can feel that all those who live around you have the same soul, or are part of the same soul, that is within you and that their sorrow and pleasure are your own sorrow and pleasure.

It may not be possible for me as a human being to share all the difficulties of my neighbours, but certainly I should have the quality to feel that. One person cannot wipe out the pain of everyone in the world. But there should be the feeling that



if your child is sick, I should feel the pain that you feel for your child, or for that matter the pain of your friends, wife, daughters and neighbours, in the same way as I would for my own kith and kin. This is very important. The sayings of the Upanishads will not be true until one practises that. It is no use saying that everyone is myself. You should feel that everyone is yourself, then you will feel their problems.

I wish to emphasize one point. The tendency to collect and amass property gives rise to wrong conduct; it leads to undesirable thought processes and unholy attitudes. However, the tendency to sacrifice brings about a complete change in man's behaviour, way of thinking and expression. This is the statement of our sages and seers. If you fill a bottle with water and do not use it, the water putrefies. If the water continues to flow, it never putrefies. This should be the attitude of human behaviour. ■



# सेवा, प्रेम और परोपकार

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



हमारे परमगुरु स्वामी शिवानन्द जी चिकित्सक थे और चिकित्सक के रूप में उनका कार्य रोगों का उपचार था। उन्होंने चिकित्सक के रूप में बहुतों का उपचार भी किया, लेकिन वे कभी संतुष्ट नहीं हुए, क्योंकि उन्हें अनुभव हुआ कि वे शरीर को तो ठीक कर रहे हैं, लेकिन जीवन में जो अभाव है, जिसके कारण लोग शारीरिक और मानसिक रोगों से ग्रस्त हैं, उसका उपचार वे चिकित्सा विज्ञान के माध्यम से नहीं कर सकते। जब उन्हें रास्ता मिला तब उन्होंने जाना कि पदार्थ का उपचार पदार्थ द्वारा नहीं, बल्कि अध्यात्म द्वारा संभव है।

पदार्थ का उपचार अध्यात्म से करना बहुत ही सुन्दर सोच है। जब स्वामी शिवानन्द जी ने संन्यास ग्रहण किया और कालान्तर में ऐसे आश्रम

की स्थापना की जहाँ शिष्यों का भारी जमघट हुआ, उन्होंने अपने शिष्यों और अनुयायियों को तीन कार्यों की प्रेरणा दी। पहला काम, सेवा करना; दूसरा, सबसे प्रेम करना, और तीसरा कार्य, दूसरों के दुःखों-कष्टों को अपना मानकर परोपकार करना। स्वामी शिवानन्द जी की ये तीन प्रमुख शिक्षाएँ रही हैं।

## सेवा

सेवा किसलिए करनी चाहिए? स्वामी शिवानन्द जी का मानना था कि मनुष्य जीवन भर कर्म करता है, जिसका प्रयोजन स्वार्थपूर्ति होता है। लेकिन जब उसी कर्म को हम स्वार्थपूर्ति के लिए नहीं, बल्कि परोपकार की भावना से जुड़कर करें, तब वही कर्म सेवा का रूप ले लेता है। जब हम अपने लिए भोजन करते हैं, तब स्वार्थ कर्म हुआ। जब हम दूसरे को भोजन दे रहे हैं, तो परमार्थ कर्म हुआ। जब हम अपना उपचार करते हैं, तब स्वार्थ कर्म हुआ। जब हम दूसरों का उपचार करते हैं तब सेवा कर्म हुआ।

प्रारम्भ में मनुष्य का कर्म स्वार्थ से थोड़ा अलग होकर परमार्थ से जुड़ जाए, तो उतना ही पर्याप्त है। उससे ज्यादा नहीं चाहिए। सौ प्रतिशत स्वार्थ से जुड़े हुए कर्म में बीस प्रतिशत परमार्थ जोड़ दो। वह कर्म सेवा बन जाएगा। वह कर्म तुम्हारी आत्म-संतुष्टि या स्वार्थपूर्ति के लिए नहीं, परोपकार के लिए होगा और सेवा का

रूप लेगा। जब सेवा का रूप लेगा, तब तुम्हारे कर्म से दूसरों के जीवन में प्रसन्नता आएगी, खुशी आएगी। तुम्हारे कर्म से वे अपने आपको धन्य मानेंगे और उनका आशीर्वाद तुम्हें प्राप्त होगा।

जीवन के स्वाभाविक कर्मों में संतुलन लाने के लिए स्वामी शिवानन्द जी ने कहा कि कर्म करो, लेकिन कर्म को सेवा का रूप दे दो। अस्सी प्रतिशत कर्म अपने और अपने परिवार के लिए करो और बीस प्रतिशत कर्म परोपकार की भावना से जुड़कर करो। इससे एक नये सोच, व्यवहार और आचरण की प्रक्रिया शुरू हो जाएगी। एक बार जब तुम एक कदम ले लोगे, तब दूसरा कदम स्वाभाविक रूप से आगे बढ़ेगा ही।

## प्रेम

दूसरा सूत्र है प्रेम। हम अपनों से प्रेम करते हैं। जिसे हम अपना नहीं मानते, उससे प्रेम करना बहुत मुश्किल होता है। उससे दोस्ती भले ही हो सकती है, लेकिन उस प्रकार का प्रेम हम नहीं कर पाएँगे, जैसा प्रेम हम अपनों से करते हैं। हमारे गुरुजी कहते हैं कि वही व्यक्ति अपने जीवन को सुधार सकता है, जो दूसरों के दुःखों को समझता है। जो दूसरों के दुःखों को समझ सकता है, दूसरों के दुःखों के प्रति संवेदनशील है और दूसरों को दुःखों से मुक्त करने के लिए प्रयासरत है, वही व्यक्ति अपने जीवन को प्रगति के पथ पर आगे ले जा सकता है और अपने भीतर ईश्वर का अनुभव कर सकता है।

जब ईश्वर का अनुभव होने लगता है तब प्रेम का होना स्वाभाविक है, क्योंकि हर व्यक्ति को अन्त में ईश्वर से, आराध्य से ही प्रेम होता है। अपने आराध्य को चाहे किसी भी रूप में देखो, पर अन्त में वह स्वरूप सृष्टि के हर कण में दिखाई देता है और वह तुम्हें सृष्टि से, ईश्वर से, सभी प्राणियों से जोड़ देता है और समस्त



संसार तुम्हारे लिए तुम्हारा कुटुम्ब हो जाता है। 'वसुधैव कुटुम्बकम्' की भावना प्रेम की शक्ति है। प्रेम द्वैत को मिटा सकता है, दो को जोड़ सकता है। तब तुम दूसरों के प्रति संवेदनशील हो जाते हो और दूसरों के दुःखों को जानकर अपने सामर्थ्यानुसार उनकी सहायता करते हो। आखिर गिलहरी ने भी सेतु निर्माण में अपना योगदान दिया था। नल, नील, अंगद और हनुमान बड़े-बड़े पर्वतों और चट्टानों को लाकर समुद्र में डाल रहे थे, लेकिन एक छोटी गिलहरी रेत के कणों को लाकर डाल रही थी। जिसका जितना सामर्थ्य है, परोपकार के लिए वह उतना ही प्रयत्न करे। जहाँ दुःखी की आह तुम्हारे लिए श्राप बन सकती है वहीं उसकी मुस्कान तुम्हारे लिए जीवन का सबसे बड़ा वरदान बन सकती है। यह प्रेम का प्रभाव है, जो स्वामी शिवानन्द जी का दूसरा सूत्र है।

### परोपकार

तीसरा सूत्र है परोपकार। परोपकार की भावना को अपने भीतर जाग्रत करो। जब परोपकार की भावना जाग्रत होगी, तब तुम देने लगोगे। क्या दोगे? वह वस्तु दूसरों को प्रदान करोगे, जिसके द्वारा उनके जीवन का अभाव दूर हो और जीवन में मंगल आए।

सेवा, प्रेम और परोपकार से तुम आन्तरिक शुद्धता को प्राप्त करोगे। स्वामी शिवानन्द जी के सिद्धान्तों की चौथी अवस्था आन्तरिक शुद्धता है। जब तुम्हारा चरित्र और अन्तर्मन शुद्ध हो जाएगा, तब तुम अच्छे बनोगे और अच्छा करोगे। जब तुम अच्छे बनोगे और अच्छा करोगे, तब तुम तुम्हारा ध्यान हमेशा परमात्मा में रमेगा और तुम उन्हें प्राप्त कर लोगे। यही तरीका हमारे शास्त्रों में भी दिया है, जिसे स्वामी शिवानन्द जी ने प्रासंगिक बनाते हुए वर्तमान से जोड़ा है। स्वामी शिवानन्द जी के अनुसार मनुष्य जीवन में यही सच्ची आध्यात्मिकता है। ■



# The Promise of Narayana

*Swami Niranjanananda Saraswati*

Narayana is the sustainer of the world. He is the provider for everyone. There is a story about this. One day, while he was out travelling around the world providing to people, his consort Lakshmi prepared his meal and was waiting for him to return. However, he did not come for a long time. When he finally came, Lakshmi asked him, "My Lord, why did you delay so much?" Narayana said, "Well, I was providing food for everyone." Lakshmi asked him, "You provide food for everyone?" Narayana said, "Yes, even for the birds, reptiles and insects."



Lakshmi decided to test the powers of Narayana. She picked up an ant and put it in a small container, wrapped it in her sari and kept quiet about it. The next day, Narayana went about providing and distributing for everyone. When he returned, Lakshmi asked him, "My Lord, did you provide for everybody?" Narayana said, "Yes, I have given food to everyone; I have provided for everyone." Lakshmi wanted to prove that he was wrong, so she took out the container from her sari and opened it to show Narayana the ant that she had hidden and which had not eaten anything. Wonder of wonders, when she opened the container she saw one grain of rice, which the ant was eating happily. The meaning is that God provides for everyone, and God will also provide for you. The only condition is that you have to believe and not demand. Those who demand can be refused, but those who believe are never refused. That is the promise of Narayana. ■



# The Universal Message of the Upanishads



## NIRVANOPANISHAD

### **Mantra 19:**

*Karunaiva Kelih.*

Compassion is my joy.

### **Mantra 25:**

*Dhairyakanthaa. Udaaseena Kaupeenam. Vichaaradandah.  
Brahmaayaloka Yogapattah. Shriyaam Paadukaa.  
Parechchhaacharanam. Kundlineebandah. Parapavaadamukto.  
Jeevanauktah. Shivayoganidraa Cha. Khechareemudraa Cha.  
Paramaanandee.*

Patience is my covering. Non-attachment is my undergarment. Reflection is my staff. The vision of Brahman is my identity. My sandals are prosperity. To fulfil others' needs is my one desire. Kundalini is my only bondage. He is liberated in life who is free from speaking ill of others. Union with Shiva is my sleep. My sadhana is khechari mudra. Supreme Bliss is attained.

## ISHAVASYA UPANISHAD

### Mantra 6:

*Yastu Sarvaani Bhootaani Aatmanyeva Anupashyati;  
Sarvabhooteshu Chaatmaanam Tato Na Vijugupsate.*

He who constantly sees all beings in the Higher Self, or in the spiritual consciousness, and the Self in all beings does not hate.

### Mantra 17:

*Vaayuranilam Amritam Athedam Bhasmaantam Shareeram;  
Om Krato Smara Kritam Smara Krato Smara Kritam Smara.*

Let my prana merge into universal prana; let this body turn to ashes; Om, O Universal Atma, remember, do thou remember actions; O Universal Soul, remember actions!

## MUNDAKOPANISHAD

### Section 2, Part 2, Mantra 11:

*Brahmaivedamamritam Purastaat Brahma Pashchaat Brahma  
Dakshinataashchottarena;  
Adhashchordhvam Cha Prasritam Brahmaivedam  
Vishvamidam Varishtham.*

All, certainly, is immortal Brahman. Above, below, before, behind and on every side; the entire universe is Brahman alone. It is the greatest.





## TAITTIRIYA UPANISHAD

### **Bhrigu Valli, Mantra 10:**

*Na Kanchana Vasatau Pratyachaksheeta; Tad Vratam; Tasmaadyayaa Kayaa Cha Vidhayaa Bahvannam Praapnuyaat; Aaraadhyasmaa Annamityaachakshate; Etad Vai Mukhatoannam Raaddham; Mukhatoasmaa Annam Raadhyate. Etad Vai Madhyatoannam Raddham Madhyatoasmaa Annam Raadhyate Etad Vaa Antatoannam Raddham; Antatoasmaa Annam Raadhyate; Ya Evam Veda.*

An aspirant should not turn back anyone who comes to his residence. This sacred rule should be followed. Therefore, he should collect plenty of food, by all means whatsoever. They (householders) should say that the food is ready for the guest. The food that is cooked and offered in the best possible way returns to the giver in exactly the same manner; if given in the medium way, it returns in the medium way, and if offered in the lowest way, it returns to the giver in the lowest way. One who knows this, as explained, obtains the results stated above.

## SHVESTASHVATARA UPANISHAD

### Chapter 4, Mantra 3:

*Tvam Stree Tvam Pumaanasi Kumaara Tvam Uta Vaa  
Kumaaree; Tvam Jeerno Dandena Vanchasi Tvam Jaato  
Bhavasi Vishvatomukhah.*

You are the woman, the man, the youth and the maiden also. You are the old man who is shaky and using a stick for support. You are born having turned your faces on all sides.

### Chapter 4, Mantra 4:

*Neelah Patango Harito Lohitaakshah Tadigdarbha Ritavah  
Samudraah; Anaadimattoam Vibhutvena Vartase Yato  
Jaataani Bhuvanaani Vishvaa.*

You are the blue butterfly and the green parrot with red eyes. You are the thundercloud, the seasons and the oceans. You are everlasting and beyond all time and space. You are He from whom all the world has come into existence.

## AVADHOOTOPANISHAD

### Mantra 30:

*Dhanyo Aham Dhanyo Aham Tripterme Kopamaa Bhavelloke;  
Dhanyo Aham Dhanyo Aham Dhanyo Dhanyah Punah  
Punardhanyah.*

I am blessed, I am blessed, in this world there is no comparison to one who is contented like me. I am blessed, I am blessed, blessed, blessed, again and again blessed. ■



## शास्त्र शिक्षा



दातव्यमिति यद्दानं दीयतेऽनुपकारिणे।

देशे काले च पात्रे च तद्दानं सात्त्विकं स्मृतम् ॥

—भगवद् गीता, 17.20

दान देना ही कर्तव्य है— ऐसे भाव से समय, स्थान और पात्र के अनुरूप जो दान उपकार न करने वाले के प्रति दिया जाता है, वह दान सात्त्विक कहा गया है।

दानकृद्भिः कृतः पन्था येन यान्ति मनीषिणः।

ते हि प्राणस्य दातारस्तेषु धर्मः प्रतिष्ठितः ॥

—महाभारत, 13.22.13

दानी पुरुषों द्वारा जो मार्ग बनाया गया है, उसी पर मनीषी लोग चलते हैं। दानदाता वास्तव में प्राणदाता हैं, उन्हीं में धर्म प्रतिष्ठित है।

सज्जनो हि समुत्तार्य विपद्भयो निकटस्थितम्।

नियोजयति सम्पत्सु स्वालोकेष्विव भास्कराः ॥

—योग वाशिष्ठ, 6.2.47.30

जिस प्रकार सूर्य सभी प्राणियों को प्रकाश की ओर ले जाता है, उसी प्रकार सज्जन पुरुष अपने पड़ोसियों को विपदाओं से बचाकर उन्हें सदा सुख-समृद्धि की ओर ले जाते हैं।

अष्टादशपुराणेषु व्यासस्य वचनद्वयम्।

परोपकारः पुण्याय पापाय परपीडनम् ॥

—महर्षि कृष्णद्वैपायन व्यास

व्यास रचित अठारह पुराणों का सार केवल दो ही वचनों में निहित है— परोपकार करना ही पुण्य है और दूसरों को पीड़ा पहुँचाना ही पाप।



## Meditation on Giving

This simple meditation practice can be done immediately after your morning mantra sadhana, and it will help you to begin the day filled with a sense of kindness and generosity.

Assume a meditation posture and place your hands in *hridaya mudra*, the gesture of the heart, by bringing the index finger to the root of the thumb and the middle and ring fingers to the tip of the thumb. Close the eyes and allow the breath to become calm, even and steady. Draw the awareness to the heart centre, and become aware of the good fortunes in your life, the comforts, the opportunities, the support, the love that is all around you. Know that your life is perfect and complete just as it is, that there is nothing more for you to wish or desire. Rest in the sense of gratitude and satisfaction you feel from this understanding, and simultaneously allow the energy of the gurus and ishta to fill your being.

Now bring to mind people who may be suffering or experiencing need in the world. It might be just one person you know, it might be a stranger, it might be several people or an entire community. It might even be someone you caused hurt to. Identify with their needs and struggles, feel their pain, their worries and distresses. Know that their sorrow is your sorrow, and your joy is their joy, too.

Now recall Sri Swami Satyananda's sankalpa: to serve, to love, to give. Feel its force permeate each and every pore of your being and reach into the depth of your heart. Staying with this experience, make an offering to the person or people. Give to them whatever they need to overcome their suffering. Remember that you live in abundance, so you can feel free to give generously. This can be done in the form of a prayer or a sankalpa, or you can visualize the actual act of giving. Give your love, your compassion, your understanding, your joy and contentment.

After a few minutes, discontinue this visualization and draw the awareness back to hridayakasha. Notice anything you

might be experiencing there: feelings of lightness or expansion, different sensations or emotions. Rest in these feelings for a short while.

Now begin to visualize a flame at hridayakasha. It is luminous and bright, and it burns steadily, without the slightest hint of movement. Know that this light is your true Self. You are pure light and luminosity. The more you give, the brighter you become. Experience the body filling up with this golden light and radiating out into the world, a pure and divine radiance. If you can maintain continuous awareness of this light throughout the day, you will find yourself in a perpetual state of giving.

Remain in the experience for some time and then, slowly, begin to externalize. Become aware of your surroundings. Hear the sounds. Feel the steady, inflow and outflow of the breath. Feel the body. Chant *Om* three times and slowly open your eyes. ■





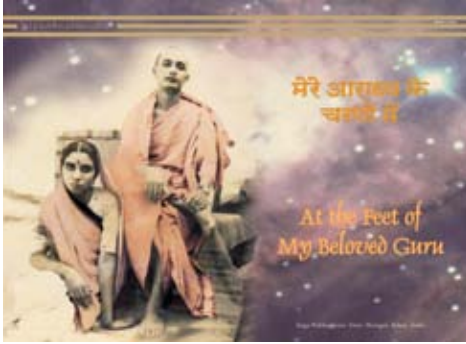
**Yoga Publications Trust**



हरि ॐ

**मेरे आराध्य के चरणों में**

*At the Feet of My Beloved Guru*



श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती की प्रथम शिष्या, स्वामी धर्मशक्ति फरवरी 2013 में महासमाधि में लीन हुईं। उनका आदर्श जीवन गुरु के प्रति अटूट श्रद्धा और अनन्य समर्पण का ज्वलन्त उदाहरण है, जो भावी पीढ़ियों को सदा आशा, प्रेरणा और मार्गदर्शन प्रदान करता रहेगा। यह श्रद्धांजलि-संग्रह उन्हीं की पावन स्मृति को समर्पित है।

A volume of dedication to Swami Dharmashakti, Sri Swami Satyananda's first disciple, who attained samadhi in February 2013. Swami Dharmashakti's life stands as testimony to the power of faith and the true value of surrender, and shall serve as a beacon of hope, guidance and inspiration for generations to come.

**For an order form and comprehensive publications price list, please contact:**

**Yoga Publications Trust,**

Ganga Darshan, Fort, Munger, Bihar 811 201, India  
Tel: +91-6344 222430, Fax: +91-6344 220169



A self-addressed, stamped envelope must be sent along with enquiries to ensure a response to your request.

**आवाहन** एक द्वैभाषिक, द्वैमासिक पत्रिका है जिसका सम्पादन, मुद्रण और प्रकाशन श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के संन्यासी शिष्यों द्वारा स्वास्थ्य लाभ, आनन्द और प्रकाश प्राप्ति के इच्छुक व्यक्तियों के लिए किया जा रहा है। इसमें श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती, श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती एवं स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती की शिक्षाओं के अतिरिक्त संन्यास पीठ के कार्यक्रमों की जानकारियाँ भी प्रकाशित की जाती हैं।

**सम्पादक** – स्वामी योगमाया सरस्वती

**सह-सम्पादक** – स्वामी शिवध्यानम् सरस्वती  
संन्यास पीठ, द्वारा-गंगादर्शन, फोर्ट, मुंगेर  
811201, बिहार, द्वारा प्रकाशित।

थॉमसन प्रेस इण्डिया लिमिटेड, हरियाणा में मुद्रित।

© Sannyasa Peeth 2013

पत्रिका की सदस्यता एक वर्ष के लिए पंजीकृत की जाती है। देर से सदस्यता ग्रहण करने पर भी उस वर्ष के जनवरी से दिसम्बर तक के सभी अंक भेजे जाते हैं। कृपया आवेदन अथवा अन्य पत्राचार निम्नलिखित पते पर करें –

**संन्यास पीठ**

द्वारा-गंगा दर्शन,  
फोर्ट, मुंगेर, 811201,  
बिहार, भारत

☑ अन्य किसी जानकारी हेतु स्वयं का पता लिखा और डाक टिकट लगा हुआ लिफाफा भेजें, जिसके बिना उत्तर नहीं दिया जायेगा।

कवर फोटो: स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, गुरु पूर्णिमा, ग्रीस, 1985

अन्दर के रंगीन फोटो: 1: स्वामी शिवानन्द सरस्वती; 2-3: रिखिया (2006) और मुंगेर (2013) में कन्या पूजन; 4: सीता कल्याणम्, 1997; 5: गंगा दर्शन, 2013; 6: सीता कल्याणम्, 1999; 7: षोडशी अनुष्ठान, रिखियापीठ, 2009; 8: श्री लक्ष्मीनारायण महायज्ञ, पादुका दर्शन, 2012

- Registered with the Registrar of Newspapers, India Under No. BIHBIL/2012/44688



## Sannyasa Peeth Events 2014

<i>Jan 24-Feb 3</i>	Discourses on <i>Ramayana</i> by Pd. Shambhu Sharan, Kolkata
<i>Feb 1-Jul 25</i>	6-month Gurukul Lifestyle Course
<i>Feb 4-Feb 13 2016</i>	2-year Sannyasa Training Course
<i>Mar 20-26</i>	Discourses on <i>Srimad Bhagavatam</i> by Swami Girishananda, Jabalpur
<i>Apr-Oct</i>	All-India Yoga Yatra
<i>Aug 1-Jan 25</i>	6-month Gurukul Lifestyle Course
<i>Sep 8-12</i>	Sri Lakshmi-Narayana Mahayajna

---

***For more information on the above events, contact:***

Sannyasa Peeth, c/o Ganga Darshan, Munger, Bihar 811201, India  
Tel: 06344-222430, 06344-228603, 09304799615 Fax: 06344-220169  
Website: [www.biharyoga.net](http://www.biharyoga.net)

A self-addressed, stamped envelope must be sent along with enquiries to ensure a response to your request