

# Satya ka Avahan

Invoking the Divine

सत्य का  
आवाहन

Year 3 Issue 1 January-February 2014  
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 2014

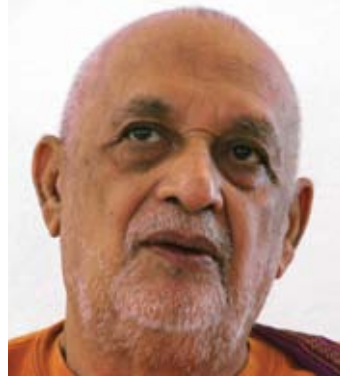
**Membership** is held on a yearly basis. Late subscriptions include issues from January to December. Please send your requests for application and all correspondence to:

**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: World Yoga Convention 2013, Munger

Plates: 1: Swami Sivananda Saraswati;  
2 & 4: World Yoga Convention 1973, Munger;  
3 & 5–8: World Yoga Convention 2013, Munger



## SATYAM SPEAKS – सत्यम् वाणी

A sadhaka must always remember his sankalpa. The test does not lie in how much sadhana you have practised, but how alive you are to your sankalpa. Therefore, go on revising all your good resolutions.

—Swami Satyananda

एक सच्चे साधक को हमेशा अपना संकल्प याद रखना चाहिए। तुमने कितनी साधना कर ली है, यह ज्यादा मायने नहीं रखता। महत्त्व तो इस बात का है कि तुम अपने संकल्प के प्रति कितने जागरूक हो। इसलिए अपने सभी सत्संकल्पों को पुनः याद कर उन्हें अपने जीवन में चरितार्थ करते जाओ।

—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 3 Issue 1 • January–February 2014

न तु अहं कामये राज्यं न स्वर्गं नापुनर्भवम् । कामये दुःखतप्तानां प्राणिनां आर्तिनाशनम् ॥

"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

- 2 There Will Always be Sannyasins
- 4 मन में राम, हाथों से काम
- 6 Spirit of Sannyasa at the World Yoga Convention 2013
- 13 व्यवहार-कुशलता
- 16 Contentment, Faith and Equanimity
- 18 आदर्श यात्री
- 20 कर्म करो और अलग रहो
- 26 Learning to Develop Creative Expression
- 29 कर्मयोग का आधार-प्रतिपक्ष भावना
- 32 Challenges Build Character
- 33 One Human Family
- 34 प्रश्नोत्तर-रत्न-मालिका
- 38 Enthroned Love in Your Heart
- 39 Universal Teachings of the Scriptures
- 43 Mahasamadhi-Day Messages
- 46 ओ संचयासी...
- 47 Sadhana: Meditation for the New Year



# There Will Always be Sannyasins

*Swami Sivananda Saraswati*



You will always find in the world such supermen of higher wisdom who are fired with intense dispassion and yearning for liberation. They will renounce the world and embrace sannyasa. There will always be sannyasins in the world. No political or social doctrine or system can put a stop to people renouncing the world and leading the life of sannyasa. Sannyasins and bhikshus are the very life-breath of the nation. Without men of renunciation and spiritual leaders there would be no peace or happiness in the world. They

are the suns that dispel the darkness of ignorance and vice. They are the pillars of dharma on which society has been built. They are the very foundation of a nation and the world at large.

Sannyasa is one of the ashramas of life. Everyone should prepare himself for sannyasa. There will always be young men who would, through the force of previous samskaras acquired in past births, boldly renounce the world and

embrace sannyasa. They have already realized the truth of the vedic injunction, *Na karmana na prajaya dhanena tyagenaike amritatvam anasuh*. The Upanishads emphatically declare that immortality cannot be attained either through the performance of selfish actions, even though they may be good and virtuous, nor by any means other than renunciation. Only by renouncing selfishness, only by annihilating egoism and mine-ness can man achieve immortality. And remember this: immortality is your goal, not the pittance of material enjoyments, nor even the pleasures of heaven. The *Ishavasya Upanishad* in its very opening mantra exhorts man to renounce and enjoy the highest bliss.

Bhagavan Krishna in the *Bhagavad Gita* extols the glory of renunciation. He has clearly stated the true meaning of sannyasa. He does not countenance the mere renunciation of actions; but he insists on the renunciation of *karma phala*, or the fruits of actions. The Lord extols the glory of the nitya sannyasin who longs for nothing and hates nothing. No doubt the path of renunciation is a thorny one; it is a razor's edge. But there will always be brave, heroic men of discrimination and dispassion who will be fired with the zeal to renounce the world and lead the life of nivritti and attain self-realization. No 'ism' can check them.

Only a sannyasin really knows how to perform selfless actions. Only a sannyasin can do perfect nishkama seva. While remaining as a grihastha you can attain a very high degree of selflessness; but perfection can be attained only when you renounce everything and become completely desireless and motiveless. The test of renunciation is selflessness; and the test of selflessness is renunciation. Often people say, "I have mentally renounced everything. I am doing selfless service," but they are afraid to enter the holy order of sannyasa. Attachments and cravings lurk in the corners of their mind. No doubt they are rendering great service; no doubt in due time they, too, will attain the perfection, but it is not possible without complete renunciation, the ideal of a sannyasin. ■

# मन में राम, हाथों से काम

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

तस्मात्सर्वेषु कालेषु मामनुस्मर युध्य च।  
मय्यर्पितमनोबुद्धिः मामेवैष्यस्यसंशयम् ॥४.७॥

‘इसलिए अर्जुन, हर समय मुझे ही स्मरण करते हुए युद्ध करो। मन और बुद्धि मुझ में ही समर्पित रखते हुए तुम मुझे अवश्य ही प्राप्त करोगे।’

अपनी दैनिक गतिविधियों के दौरान अपने हाथों को कार्यरत रखिए और अपने मन को ईश्वर के श्रीचरणों में समर्पित कर दीजिए। काम कीजिए उस टाइपिस्ट की तरह जो टाइप करते समय आपके साथ बातचीत भी करता जाता है, या उस महिला की तरह जो स्वेटर बुनते हुए भी बातें करती जाती है, या उस लड़की की तरह, जिसका ध्यान अपने सिर पर रखे पानी के घड़े पर होता है, फिर भी वह तंग रास्ते पर चलते हुए अपनी सखियों के साथ हँसी-मज़ाक कर लेती है। धीरे-धीरे क्रमिक अभ्यास द्वारा आप एक ही समय में दो कार्य कर पाएँगे। आपका शारीरिक कार्य सहज एवं स्वाभाविक रूप से होता जाएगा और आपके मन के मानो दो हिस्से हो जाएँगे। एक हिस्सा काम पर लगा रहेगा, जबकि दूसरा हिस्सा ईश्वर के नाम-स्मरण और ध्यान में लीन रहेगा। इसलिए काम करते हुए भी ईश्वर के नाम को सतत दोहराते रहना चाहिये।



अष्टावधानी एक ही समय में आठ तरह के कार्य कर लेते हैं। एक ओर वे ताश खेलते हैं, दूसरी ओर शतरंज के खेल में प्यादा बढ़ाते हैं, तीसरी ओर किसी व्यक्ति से लेख लिखवाते हैं, चौथे से वार्तालाप करते हैं, इत्यादि। यह तो मन को प्रशिक्षित करने का परिणाम है। आप भी अपने मन को प्रशिक्षण देकर काम-काज करते हुए ईश्वर का स्मरण बनाए रख सकते हैं। यह कर्मयोग और भक्तियोग का सुंदर संयोग होगा।

हालाँकि गाय अपने बछड़े से दूर घास चरती है, फिर भी उसका मन सिर्फ अपने बछड़े पर केन्द्रित रहता है। ठीक वैसे ही जप करते समय मन ईश्वर पर केन्द्रित रखना चाहिए और हाथों से कर्म करते रहना चाहिये। कर्म ही ईश्वर की पूजा है। हर प्रकार की आसक्ति और वासना का त्याग कीजिए। सफलता-विफलता, लाभ-हानि, हार-जीत, सुख-दुःख—हर स्थिति में अपना सन्तुलन बनाए रखिए। सावधानीपूर्वक अपने मन को शिक्षित एवं अनुशासित कीजिए, यही दिव्य साम्राज्य के द्वार खोलने की कुंजी है, यही योग मार्ग में सफलता का रहस्य है।

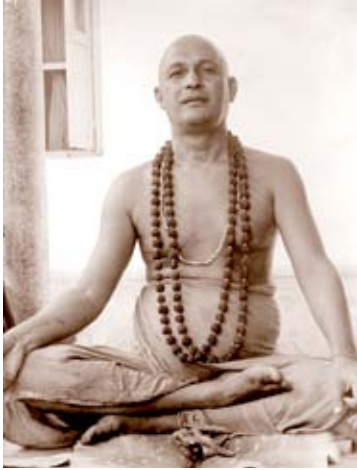
कुछ और दिलचस्प उदाहरणों पर गौर कीजिए। अपनी मालकिन के बच्चे की देख-रेख करते हुए भी आया का मन अपने बच्चे पर रहता है। अपने घरेलू कर्तव्यों में व्यस्त रहते हुए भी एक व्यभिचारिणी नारी का मन अपने यार पर लगा रहता है। ठीक वैसे ही सांसारिक गतिविधियों में व्यस्त रहते हुए भी अपने मन को भगवान के श्रीचरणों पर एकाग्र रखना चाहिये। इस विधि को अपनाने से संसार में रहते हुए भी आप ईश्वर का साक्षात्कार कर सकते हैं। आपको किसी दुर्गम गुफा या जंगल में जाने की आवश्यकता नहीं, आप अभी और यहीं जीवन का सर्वोच्च लक्ष्य प्राप्त कर सकते हैं। ■

### कर्म का महत्त्व

साधना के मार्ग में नैष्कर्मण्यता अर्थात् कुछ नहीं करना बहुत बड़ी बाधा है।  
निरन्तर बाह्य रूप से भी कर्म करते रहना चाहिये  
अन्यथा चेतना अंधेरे लोकों में लौटने लगती है।  
मन विषयों में रमने लगता है,  
कार्य नहीं करने से अचेतन अवस्था-सी आने लगती है।  
इसलिए प्राचीन कालों में आश्रमों की व्यवस्था हुई थी,  
इसलिए चेला लोगों को रगड़ा और तपाया जाता है।  
ध्यान की सफलता और जीवन की पूर्णता के लिए कर्म जरूरी है।

— स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

# Spirit of Sannyasa at the World Yoga Convention 2013



When Sri Swami Satyananda Saraswati was given the mandate to spread yoga from door to door and shore to shore, he harnessed the spirit of sannyasa to accomplish the mission. Sannyasa is a lifestyle based on the relationship of trust between guru and disciple. The sannyasin entrusts all of his qualities, abilities, talents and resources to the guru to make best use of them for the greater

good. In the process, the disciple evolves by developing spiritual awareness, wisdom, inner strength and clear purpose.

Sri Swamiji felt it were the sannyasins - those who wanted to dedicate their entire lives to spiritual evolution - who would be the most effective medium for fulfilling his mission. With this in mind, he trained hundreds of aspirants in sannyasa and today, Bihar School of Yoga has become renowned for its training of sannyasins. The international legion of Sri Swamiji's sannyasin disciples have helped to revive and establish yoga as a worldwide culture.

The same spirit of sannyasa was a palpable presence during the World Yoga Convention 2013 in Munger. In 1971, Sri Swamiji first conducted a three-year sannyasa training, which culminated in the 1973 World Yoga Convention. Forty years later, commencing in 2012, Swami Niranjanananda initiated a three-year sannyasa training, the efforts of which blossomed at the 2013 Convention. Under the masterful guidance of Swamiji, the sannyasins and sannyasa trainees (together



with the children and youth of BYMM and YVMM) handled every aspect of the Convention, vibrant and alive with the determination to see the guru's vision manifest. That force of spirit wove its way into every aspect of the five-day event. Not only the ashram residents and trainees, but by the end of the program, every visitor, guest, devotee and delegate, regardless of initiation status, had in some way experienced sannyasa as a living, breathing presence in their lives.



### **Invoking guru's grace**

The guru is the one who dispels darkness and represents the luminosity and light that exists within each individual. By awakening this light or the *guru tattwa*, the guru guides the sannyasin to find his way on the long and arduous spiritual path. It is only after invoking the blessings of guru and God with sincerity and faith that the real

work of spiritual growth begins. The invocation of guru was an ongoing aspect of the Convention.

From the early morning havan and day-long aradhana in Akhara, where Swamiji and Swami Satsangi offered daily oblations to guru, to the satsangs at the Polo Ground which started and ended with kirtan and prayers to guru; from the Akhand Kirtan in Satyam Vatika where the divine name was repeated from sunrise to sunset, to Satyam Yoga Prasad in which every book, CD and DVD was dedicated to guru; from the evening programs, all performances celebrating the life of the lineage of gurus, to the special feature-length film about Sri Swamiji, the call to guru was a collective sadhana of such intensity that the reply was returned as continuous showers of love and joy that uplifted all, kindling the light within each individual.

## Seva

The primary sadhana in the life of the sannyasin living in the *gurukul*, the family of the guru, is *seva*, selfless service. Through *seva*, disciples develop their capacity to understand and implement the instructions of the guru, thereby removing the hard shell of the ego and developing surrender. *Seva* breaks down the barriers that separate the individual from the divine and culminates in *atmabhava*, a feeling of unity with the whole of creation.



Early in 2012, Swamiji invited all to offer their *seva* in the preparations for the Golden Jubilee year. *Seva* was a necessary component of the Convention, which with 20,000 guests in attendance, was a major undertaking, thus the chance to be a part of the *gurukul* opened up to many aspirants.

Over the course of the following months, the ashram was filled with national and overseas guests who spent weeks and months engaged in *seva* wholeheartedly and without expectation, for the fulfilment of Swamiji's vision of the Convention. Many of the *sevaks* had no prior experience with ashram life, yet they underwent the physical, mental and emotional challenges inherent in *sannyasa* life, toiling for long hours, day and night, through the heat of summer and the monsoon rains, all with bravery and resolve. Everyone was touched by *seva*, either by participating or receiving its fruits.





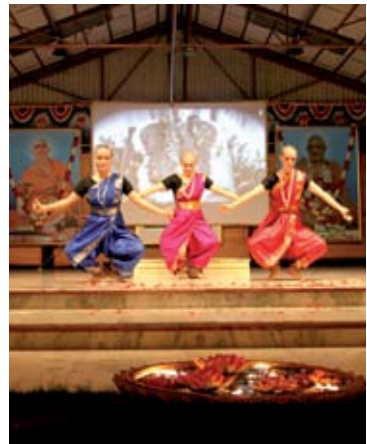
## Bountiful giving

In sannyasa, one makes use of everything presented in life, not necessarily shunning material wealth, yet not for the fulfilment of one's own desires and ambitions; instead for the greater wellbeing and upliftment of others. Our gurus say 'give, give and give', and giving was a prime activity during the Convention and Golden Jubilee.

All participants experienced the flow of giving and receiving during the Convention. Wisdom, time, energy, mountains of prasad, song and devotion were all given. Swamiji took the opportunity of this grand celebration to give like the great kings of times past, and by the end of the event people were so loaded with prasad – collectors' books, CDs and DVDs, clothing, bed linen and more, all of it too beautiful to part with – that they could barely make their way out of the ashram. At a subtler level, the positive samskara of generosity and giving was imprinted into the consciousness of thousands, helping to loosen the grip of self-oriented awareness.

## Creativity in action

Swamiji has always said that the most important attribute of sannyasa is creativity. However, one need not wield a paintbrush to be considered an artist; a truly creative person is one who takes on the many challenges of life with spontaneity and positivity, flowing with the current and allowing the wisdom to arise from within. During the



Convention, everyone was pushed to discover their hidden talents, and creativity in action could be seen at all levels.

The accommodation team managed to keep the ashram in sparkling condition in spite of the constant stream of people, and the kitchen team prepared three delicious meals daily for the same astronomical numbers. The transportation team manoeuvred the back-roads of Munger to ensure that guests were taken swiftly and safely, and the foot-traffic team managed the one-way-only parikrama around Ganga Darshan seamlessly. The prasad team carefully packed special gift bags and created beautiful displays of books, CDs, DVDs and souvenirs, perpetually filling and refilling stock. The decorations team worked skilfully against the clock to ensure that the stages and costumes were ready in time for daily programs and performances. Performers and sannyasa trainees offered everything they had in the evening program dance-dramas, in spite of fourteen-hour days of ceaseless activity. Everywhere one looked, dynamic, creative action, a key feature of living sannyasa, was unfolding, apart from the scheduled activities.



### **Equanimity**

Balance and equanimity, the state of *sthita prajna* which seems so difficult to maintain in daily life, were incorporated into the current of the Convention spontaneously, and allowed everyone to witness the peace and harmony gained by a focused and steady mind, as the light of guru guided the event.

Nothing of the calibre of this Convention had ever been attempted in Munger, and many of the people running and organizing the event had little or no experience in their assigned area of work. Yet it was a smooth and unparalleled production from start to finish, and everyone



experienced a state of equipoise, irrespective of the challenges they faced or the long queues they had to stand in. It was a living example of yoga in action.



### **Anandam**

*Anandam*, bliss, is an inherent part of sannyasa due to the constant awareness of one's connection with the divine. However, tied up with personal thoughts and worries, fears and phobias, the space for such an experience is frequently missing in day-to-day life for most, including sannyasa aspirants.

During those precious five days, not a single person present was excluded from the great wave of bliss brought on by the constant remembrance of guru and God. The Convention and Golden Jubilee gave thousands the rare opportunity to let go of the limited self to glimpse the state of anandam, expanding beyond the usual boundaries.

### **Inner strength**

The sannyasin faces many different situations, obstacles and hurdles when negotiating the rigours of the spiritual path. All of these come as opportunities to develop inner strength and awareness, reach into one's internal reserve of wisdom and endurance, and apply skilful action. With enough experience and self-reliance, eventually the sannyasin develops the ability to project positivity even into



difficult circumstances, while maintaining one's purpose and goal.

The discovery of one's inner strength to accomplish guru's sankalpa was a key experience for those who served at WYC. In their sevas, individuals were often faced with unprecedented circumstances, worked with different mindsets, managed multiple tasks and seemingly impossible deadlines, with little rest or food. Yet they were able to remain focused and dynamic, and bring positivity into situations, becoming the masters of themselves in small measures.



### **Guiding force**

Ultimately, in the life of sannyasa, one learns to flow with the current by developing faith in guru and God, with life as the teacher. By spending time in the presence of the master, the aspirant slowly begins to perceive the guidance of an unseen hand.

Even a few days before the Convention, many sannyasins and guests felt unprepared for the event, the duties and responsibilities, and unqualified for the task set before them. Yet the Convention came, and flowed like the Ganga, each member able to fully contribute and yet not feeling that they were doing anything, that it was all just happening!

After the event, many were left awe-inspired, remarking on the very tangible presence of guru guiding all matters with mastery and perfection. This experience raised the faith and trust in guru to new heights beyond intellect and into an encounter with surrender, leaving an indelible impression of trust and confidence in the guru-disciple relationship and its capacity to awaken the luminosity within each one. ■

# व्यवहार-कुशलता

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

व्यवहार-कुशलता या मिल-जुल कर रहना एक महान् गुण है। इसे 'जीवन की कला' का नाम दिया जाए तो अनुचित नहीं होगा। व्यक्ति जिस समाज और जिस अवस्था में रहने को बाध्य हो, वहाँ अनेक बाधाओं के बावजूद भी निर्भीक और सफल बन कर रहे। यदि तुम्हें अनुकूल परिस्थितियों में रह कर सफलता मिली भी तो क्या बड़ी बात है? प्रतिकूल परिस्थितियों में रहते हुए भी प्रत्येक व्यवहार को उचित रीति से करना व्यवहार-कुशलता है। व्यवहार-कुशल व्यक्ति दूसरे व्यक्तियों के साथ हिल-मिल जाता है, चाहे उन लोगों की आदतें कितनी भी प्रतिकूल क्यों न हों। जीवन में सफलता पाने के लिए व्यवहारपटुता अनिवार्य गुण है। हिल-मिल कर रहने की कला दूसरों के दिलों पर अपना अमिट प्रभाव अंकित कर देती है। हिल-मिल कर रहने वाला व्यक्ति समय आने पर थोड़ा झुक कर चलता है, थोड़ा नम्र बन जाता है, थोड़ा मृदुभाषी बन जाता है और इस प्रकार जीवन-संग्राम में निश्चित विजय प्राप्त कर लेता है।

आज अधिकतर लोग दूसरों के साथ हिल-मिल कर रहना नहीं जानते। पत्नी पति से हिल-मिल कर रहना नहीं जानती, इसलिए सदा पति को दुःखी बनाये रहती है, घर में कलह का बीजारोपण होता है और भेद-भाव की स्थापना होती है। कार्यालय का कर्मचारी अपने कार्यालयाध्यक्ष के अनुकूल व्यवहार करना नहीं जानता, इसलिए झगड़े में पड़ कर नौकरी से हाथ धो बैठता है। शिष्य अपने गुरु के अनुकूल व्यवहार नहीं कर पाता, दुर्व्यवहार कर गुरु-आश्रम छोड़ देता है। इसी प्रकार व्यवसायी व्यवहारपटुता के अभाव में अपने ग्राहकों को खो देता है और अपने व्यवसाय को ही हानि पहुँचाता है। राज्य का दीवान महाराजा के अनुकूल व्यवहार न कर राज्य की नौकरी त्याग देता है। सारा मानव-समुदाय हिल-मिल कर रहने की कला में अपटु होने से दुःख ही पा रहा है।

सारा संसार हिल-मिल कर, 'परस्परं भावयन्तः' के सिद्धान्त के अनुसार ही चल रहा है। इसलिए जो व्यक्ति हिल-मिल कर रहना जानता है, अवसर के अनुकूल व्यवहार करना जानता है, वह इस संसार में आनन्द से जीवन बिता सकता है और किसी भी संकटमयी परिस्थिति से अपने आप को हँसते-खेलते उबार लेता है।

इस कला को समुन्नत करने के लिए प्रत्येक व्यक्ति के स्वभाव में कोमलता का आना अनिवार्य है। जिस तरह रबर लचीला होता है, उसी तरह व्यक्ति का स्वभाव भी लचीला होना चाहिए, ताकि आवश्यकतानुसार जैसे चाहें वैसे उसे मोड़ा जा सके। व्यवहारपटुता के लिए अधिक ज्ञान का अर्जन करना आवश्यक नहीं। यदि कार्यालय का कर्मचारी अपने अधिकारी की मनोवृत्ति का अध्ययन कर, तदनुकूल



व्यवहार कर पाता है तो अधिकारी की उसके प्रति सहानुभूति रहती है। इसके लिए उसे उचित शब्दों का चुनाव करना होगा। धीरे बोल कर, मृदु भाषण का उपयोग कर, अधिकारी की आज्ञा का पालन कर, उसकी बातों की उपेक्षा या विरोध न कर वह अपने स्वामी को प्रसन्न कर सकता है। यह कठिन अभ्यास नहीं है। हाँ, इतना जरूर है कि कर्मचारी को अपने स्वभाव में पूर्वोक्त लचक लानी होगी।

मृदु वचनों का उपयोग करने से यह संसार अपने वश में किया जा सकता है। ऐसा करने में आपकी फूटी कौड़ी भी खर्च नहीं होती और न ही कुछ नुकसान होता है, बल्कि आपका अध्यक्ष, आपका पति, आपकी पत्नी, आपका ग्राहक और आपके मित्र आपके दास बन जाते हैं। उनके दिलों में आपके प्रति एक हार्दिक भावना बनी रहती है। आप उनके अपने हो सकते हैं। आपके लिए वे सब-कुछ करने के लिए तैयार हो जाते हैं। यदि आपसे कुछ गलती भी हो जाए तो वे उसको अनदेखा कर देते हैं। हिल-मिल कर रहने के लिए नम्रता और आज्ञाकारिता आवश्यक गुण हैं। अहंकार और गर्व से उन्मत्त व्यक्ति हिल-मिल कर रह भी कैसे सकता है? परिणाम यह होता है कि वह अपने को सदा संकट से घिरा हुआ पाता है। प्रत्येक कार्य में उसे असफलता ही मिलती है। व्यवहारपटुता के मार्ग में अहंकार और गर्व दो बड़े अवरोध हैं।

एक ही कमरे में रहने वाले विद्यार्थी एक-दूसरे से हिल-मिल कर रहना नहीं जानते और आपसी कलह का सूत्रपात करते हैं। फल यह होता है कि मित्रता टूट जाती है। यदि हिल-मिल कर रहा जाए तो मित्रता को लम्बे समय तक निभाया जा सकता है। छोटी-छोटी बात पर झगड़ पड़ना व्यवहारपटु व्यक्ति के लक्षण नहीं हैं। एक विद्यार्थी



कहता है, 'मैंने अपने मित्र को कितनी बार चाय पिलाई और कितनी बार उसे सिनेमा ले गया और आज जब मैं उससे कोई किताब माँग रहा हूँ तो वह साफ इन्कार कर रहा है। मुझे ऐसा दोस्त नहीं चाहिए।' इस प्रकार दोनों की दीर्घकालीन मित्रता विच्छिन्न हो जाती है। छोटी-सी बात पर दो मित्रों में पारस्परिक सम्बन्ध-विच्छेद क्या अच्छा है?

हिल-मिल कर रहने और दूसरे की इच्छा के अनुकूल अपने स्वभाव को लचकदार बना लेने से न तो आपसी कलह का सूत्रपात हो सकेगा और न किसी प्रकार का विच्छेद ही, बल्कि व्यक्ति एक-दूसरे के प्रेम-पाश में बँध जायेंगे। व्यवहारपटु व्यक्ति संसार में कहीं भी जाए, कैसी भी प्रतिकूल और बुरी परिस्थितियों के बीच में रहे, सदा आनन्दपूर्वक जीवनयापन कर सकता है। ऐसे व्यक्ति के प्रति सबका हृदय प्रेम से भर उठता है। दूसरे के प्रेम की बात छोड़िए, अपना जीवन ही शक्ति और आनन्द से परिपूरित हो उठता है। व्यवहारकुशलता संकल्प-विकास की जननी है।

व्यवहारकुशल व्यक्ति में सेवा की भावना तीव्र हो जाती है। इससे उसकी स्वार्थपरता का अन्त हो जाता है, वह अपनी चीजें दूसरों के साथ बाँटकर आनन्दित होता है। साथ-साथ कुशल व्यक्ति को निन्दा, अपमान और कटु शब्द सुन कर भी शान्त रहना पड़ता है। व्यवहारपटुता में यह अनिवार्य नियम है। इसका मूल्य लोक-कार्य के लिए ही नहीं, वेदान्तिक साधना में भी है। वेदान्तमार्गी साधक जब इस गुण का अभ्यास करता है तब वह अहंभावना और घृणा से विमुक्त हो जाता है। सबके साथ हिल-मिल कर रहने से भेद-भाव की इतिश्री हो जाती है। इस प्रकार विश्व-बन्धुत्व की भावना का श्रीगणेश होता है तथा साधक जीवन की एकता में विराजता है।

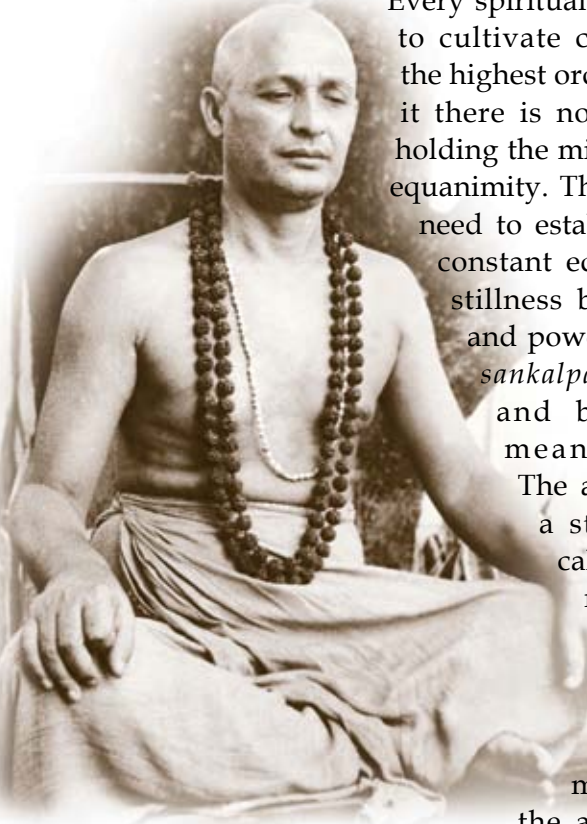
व्यवहारकुशल व्यक्ति को अपने मित्रों की कटु-उक्तियाँ शान्तिपूर्वक सुननी चाहिए, उसमें धैर्य और सहनशीलता के गुण चरम कोटि के होने चाहिए। जब वह हिल-मिल कर रहने का अभ्यास करता है तब ये गुण स्वतः ही उसमें विकसित हो उठते हैं। वह अपने वातावरण के विषय में शिकायतें नहीं करता। पर्णकुटी में भेजिए, वह वहाँ रह लेगा; ठण्डे स्थानों में भेजिए, वहाँ रहेगा; अप्रीका की गर्मी में भेजिए, वह वहाँ भी रह लेगा। उसके मन को कष्ट पहुँचाइए, वह शान्तिपूर्वक सहन कर लेगा; उसकी निन्दा कीजिए, वह प्रसन्न ही बना रहेगा। अन्ततोगत्वा यह व्यवहारपटुता आत्मज्ञान में परिणत हो जाती है। ऐसा व्यक्ति तीनों लोकों का आभूषण बन जाता है। ऐसा ही व्यक्ति प्रसन्नता और सफलता का भागी बनता है। ■

*व्यवहार ज्ञान परम धर्म है। यही कलियुग में परम जीवन सहोदर है। इसी के अंतर्गत नम्रता, विनय, कौशल, स्तुति, प्रशंसा आदि का समावेश हो जाता है। कभी झुकना, कभी हँसना, कभी चुपकी, कभी अड़ियल टट्टूपन, कभी हाँ जी, हाँ जी। ये व्यावहारिक जीवन की शाखाएँ हैं।*

— स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

# Contentment, Faith and Equanimity

Swami Satyananda Saraswati



Every spiritual aspirant needs to cultivate contentment of the highest order, for without it there is no possibility of holding the mind in a state of equanimity. The sadhaka will need to establish a state of constant equilibrium and stillness by a deliberate and powerful resolve or *sankalpa*, meditation, and by any other means available.

The aim is to attain a state of perfect calm and serenity, no matter what happens in the external environment.

The aim is not merely to acquire the ability to quell

mental disturbance when it arises, but the rarer power to prevent any disturbance from taking place at all. Once a disturbance has been allowed to occur, it takes far more energy to overcome it completely. Even if outwardly it disappears quickly, the inner subconscious disturbance persists for a long time.

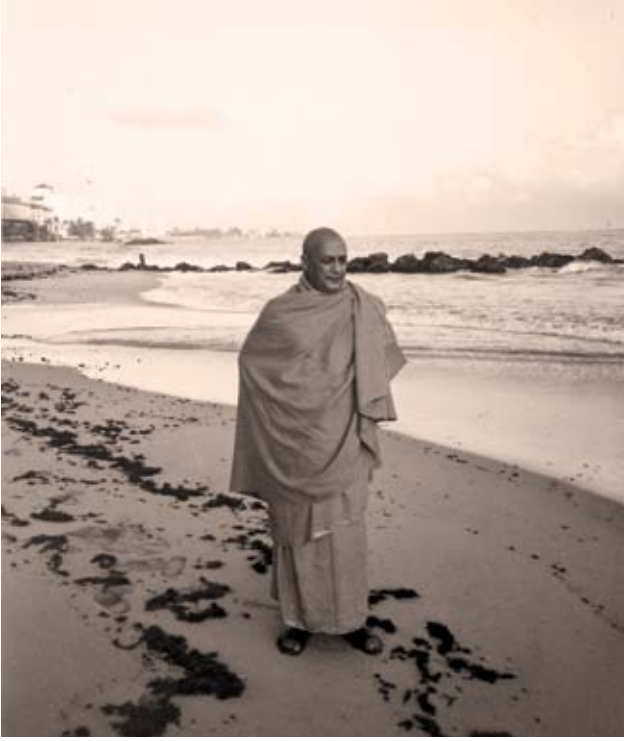
To reach such a state of equanimity, the aspirant needs to develop an extremely positive and dynamic state of mind, which has nothing in common with a negative mentality based on laziness and lack of initiative. It is based on perfect indifference to all personal enjoyment, comfort and other considerations that sway one from attainment of the peace that takes one completely beyond the realm of illusion, misery and entanglement in worldly life.

One may experience vairagya, one may believe in a higher reality and one may practise a range of sadhanas, but unless one develops a faith so strong that it does not tremble in the face of any storm whatsoever, one's commitment to yoga sadhana will remain conditional and not culminate in samatvam. Habitual behaviours developed through untold lifetimes cannot be transformed all of a sudden. Just plan and do things in an efficient and regular manner. Thinking and reasoning differ from worrying and troubling the mind. Think and decide; do not worry and tax the mind. Efficiency, intelligence and interest need be neither eliminated nor even minimized.

The secret of your success is that you have dedicated yourself. The reason for the failure of worldly people is that they are like logs of wood, tossed hither and thither, amidst a great ocean of problems. Do you ever wonder at the temporary vairagya which people develop for some time and which fades away very soon? It is because there is no one to help them maintain spiritual equilibrium. It is a lesson to be learned, not a matter of pity. This is how the mind behaves until it has surrendered and been cast into a pattern of tranquillity. One should have living faith in higher things. Only then can one maintain a higher degree of contentment. This is what Lord Krishna meant in the *Bhagavad Gita* when he said (6:18):

*When the perfectly controlled mind rests in the Self only, free from longing for all the objects of desires, then it is said, "He is harmonized or balanced."*

# आदर्श यात्री



दुर्गम पथ से होकर  
एक यात्री जा रहा था।  
ठण्डी रात आने वाली थी  
काली चादर लिए हुए।  
यात्री एक नाले के पास आया,  
नाला गहरा था  
और प्रवाहशील भी,  
वयोवृद्ध उस यात्री ने नाला पार किया।  
नाले की गहराई उसे डुबा न सकी।  
वह हारा नहीं।  
नाले का वेग उसे थका न सका।।। ॥



उस पार पहुँचते ही वह वयोवृद्ध रुक गया;  
आश्चर्य! उसने नाले को पुल से बाँधना शुरू किया।  
वयोवृद्ध के पास ही खड़े एक सहयात्री ने कहा,  
'समय क्यों खोते हो व्यर्थ पुलिया बाँधने में  
तुम्हारी यात्रा तो पूर्ण हो चुकी है।  
पुनः तुम इस मार्ग द्वारा नहीं आओगे  
और न यह नाला ही पार करना होगा।  
तब क्यों अंधेरे में यह कष्ट-प्रयास?' ॥2 ॥

तभी वयोवृद्ध ने उठाया शीश।  
उन्नत हुआ गौरव भाल,  
लहराने लगे रेशमी बाल।  
लगे चमकने तिमिरांचल में...।  
उसने कहा  
'प्रिय यात्री! इसी मार्ग से  
आने वाले हैं कई बालक...,  
सुन्दर होंगे उनके केश, एवं दीप्त भाल।  
यही नाला जिसको मैंने पार किया  
सम्भवतः उन कोमल-बालकों को  
अपने गर्भ में सुला लेगा ॥3 ॥

इसी तिमिर-रंजित वन्य मार्ग में  
वे नाले को देखते ही सहम जायेंगे...,  
यात्रा पूर्ण नहीं कर सकेंगे,  
गहन तिमिर में  
इसी अरण्य में  
व्याकुल होंगे,  
भटक जायेंगे।  
मेरे मित्र! उन्हीं बालकों का विचार कर,  
भविष्य के उन यात्री-बालकों के लिए ही  
मैं इस नाले पर पुलिया बाँध कर  
सुगम्य बना रहा हूँ ॥4 ॥

—स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

# कर्म करो और अलग रहो

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

जब तुम संसार के कर्मों में अपने को लिप्त रखते हो तब तुम्हारे और संसार के कामों के बीच में जो सम्बन्ध या आसक्ति होती है, उससे व्यथा, दुःख, विषाद आदि की उत्पत्ति होती है। यह सारी दुनिया का नियम है। जहाँ कर्म के साथ तुम्हारा सम्पर्क होगा, जहाँ प्रवृत्ति के साथ तुम्हारा रिश्ता होगा, वहाँ दुःख होगा। क्यों होगा दुःख? गीता में स्पष्ट कहा गया है—मनुष्य का कर्म में अधिकार है, फल में नहीं। मगर जब मनुष्य कर्म करता है तब फल की इच्छा से करता है। बस, यही दुःख की जड़ है। फल तीन प्रकार के होते हैं, इष्ट, अनिष्ट एवं मिश्रित, और यदि फल में तुम्हारा अधिकार है तो उन तीनों को भोगने के लिए तुम्हें तैयार रहना चाहिए।

प्रवृत्ति मार्ग में चलने वाले मनुष्यों को प्रवृत्ति के साथ एक और गुण की उपासना करनी चाहिए। वह गुण है फलाकांक्षा का त्याग, जिसे कहते हैं अनासक्ति। उसी को सारी गीता में समझाया गया है। संन्यास, राजयोग और भक्तियोग को समझाते समय श्रीकृष्ण की एक आवाज है—अनासक्ति। इस अनासक्ति को हमेशा लोगों ने गलत समझा है। अनासक्ति का मतलब लोग लापरवाही या गैर-जिम्मेदारी से लगाते हैं। किसी का कुछ नुकसान हो गया तो लोग कहते हैं—‘होने दो, हम तो अनासक्त हैं, हमें उससे क्या’, पर यह गलत दृष्टिकोण है।

## अनासक्ति का वास्तविक अर्थ

अनासक्ति एक गतिशील त्याग है, जिसमें कर्म है, पर कर्म का फल नहीं है; जिसमें व्यक्ति है, घर है, परिवार है, समाज है, राष्ट्र है, लेकिन उससे उत्पन्न होने वाला जो फल है वह मेरा नहीं है। यही अनासक्ति है।

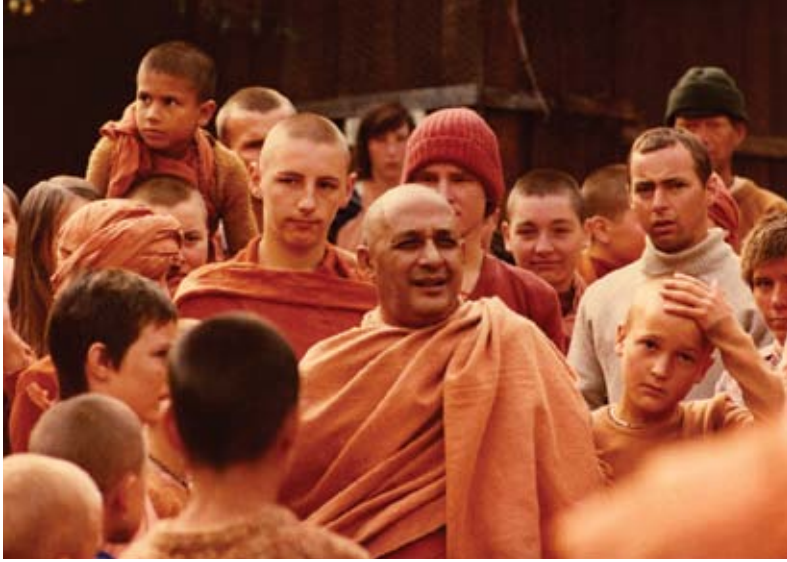
अनासक्ति को आप सही संदर्भ में समझ लीजिए। मैं दो व्यक्तियों की कथा बतलाता हूँ। एक का नाम था लल्लू महतो और दूसरे का कल्लू महतो। दोनों सगे भाई थे। एक दिन ये लोग बाजार गये और वहाँ से आम की छोटी-छोटी दो सौ कलमें खरीदकर लाये। उन्होंने उन आम की कलमों को खेत में रोप दिया। रात को लल्लू अपने कमरे में बैठा और सोचने लगा, ‘बड़ा अच्छा है, पचास-साठ कलमें लगाई हैं, पाँच साल में आम मिलेंगे। फिर उनको बाजार में बेचेंगे, फिर उनसे इतना रुपया मिलेगा, सातवें साल इतना रुपया होगा।’ इस प्रकार वह देर रात तक सोचता रहा। उसने अपनी कल्पना में आम पैदा भी कर लिए, बाजार में बेच भी आया। उसने दो-चार टूक भी मोल ले लिए, उसने आमों की एक्सपोर्ट एजेन्सी तक बना ली। आयकर विभाग से पैसा कैसे छिपाना चाहिए, वह भी उसने सोच लिया। जब



वह सबेरे उठा और अपने खेत का चक्कर लगाने गया, तो देखा कि रात को भैंसों ने उसकी करीब-करीब सभी आम की कलमों को रौंद दिया था! बेचारे का दिल टूट गया। वह वापस घर आ रहा था कि बेटा रास्ते में मिला और बोला, 'पिताजी आज फीस का दिन है।' लल्लू झुंझलाकर बोला, 'तेरा बाप कमाकर लाता है!' और दो चाँटे लगा दिये। अन्दर गया तो वह पत्नी पर भी बिगड़ने लगा, 'दिनभर कुछ करती-धरती नहीं है, अभी तक चाय भी नहीं लाई।' गुस्से में उसने कप फेंक दिया, गिलास फेंक दिया।

उधर कल्लू महतो था। उसने रात में बैठकर सोचा कि आम तो लगा दिये हैं, अब कल से उनकी देखभाल करनी है। यही दो-चार बातें सोचकर वह सो गया। सबेरे जब वह उठा तो अपने खेत की तरफ गया। उसने देखा कि उसकी भी चालीस-पचास कलमों को रौंद दिया गया था। वह तुरन्त वापस आया और अपने भाई-भतीजों को बुलाकर बची हुई कलमों को संभालने में लग गया, बाड़ लगाने लगा।

फलाकांक्षा के, दुःख और सुख के ये दो उदाहरण मिलते हैं। मनुष्य का कर्म के साथ, कल्पना के साथ, जीवन की योजनाओं और तमन्नाओं के साथ कितना गहरा सम्बन्ध होना चाहिए, यह प्रत्येक व्यक्ति को जानना जरूरी है। जो व्यक्ति इसको नहीं जानते हैं, वे हमेशा दुःखी रहते हैं। गीता में इस बात को बिल्कुल स्पष्ट रूप से बतलाया है कि अनासक्ति का अर्थ कर्म का त्याग नहीं होता है। अनासक्ति का अर्थ होता है कि कर्म से उत्पन्न होने वाले फलों का जो हमारे दिमाग पर असर होता है, उस असर से हम अपने को अलग रखें।



गीता हम लोगों के सामने रोशनी की तरह रही है। गीता में जो अनासक्ति की शिक्षा दी गई है, उसके साथ समझाया भी है कि कैसे अनासक्ति के साथ कर्म करना चाहिए। अब इस पर प्रत्येक व्यक्ति को विचार करना होगा। अर्जुन के मन में भी बड़ी शंका थी। तब भगवान श्रीकृष्ण ने उसे त्याग का उपदेश दिया। जब कर्म का भी उपदेश दिया तो उसको बड़ा भ्रम हो गया, वह कहने लगा—

*व्यामिश्रेणेव वाक्येन बुद्धिं मोहयसीव मे।  
तदेकं वद निश्चित्य येन श्रेयोऽहमाप्नुयाम्॥*

कभी कहते हो कर्म करो, लड़ो, और कभी कहते हो कर्म न करो। हे कृष्ण, तुम यह जो मिला-जुला, उलझाने वाला व्याख्यान दे रहे हो, वह मेरी समझ में नहीं आ रहा है। निश्चित रूप से बतलाओ कि मैं कर्म करूँ या कर्म का त्याग करूँ? यह प्रत्येक व्यक्ति का प्रश्न है। इस दुनिया में कर्म करना या नहीं करना। घर-गृहस्थी करना कि छोड़ना। शादी करना कि नहीं करना। बाल-बच्चे बनाना कि नहीं बनाना। स्कूल में पढ़ना कि नहीं पढ़ना। पैसा कमाना कि नहीं कमाना। ये सब प्रश्न व्यक्ति को उलझाए हुए हैं।

### **श्रेय मार्ग तथा प्रेय मार्ग**

दुनिया में दो रास्ते हैं—श्रेय तथा प्रेय। श्रेय महान् और ऊँचा रास्ता है, जबकि प्रेय सुखदायक और आसानी से प्राप्त होने वाला मार्ग है। अर्जुन कृष्ण भगवान से प्रेय

मार्ग नहीं माँगता। वह कहता है कि आप मुझे जो कुछ भी बतलाओगे, वह इसलिए बतलाओ कि मैं श्रेय को प्राप्त कर सकूँ। जिस रास्ते से होकर मनुष्य को आत्मज्ञान की प्राप्ति होती है, मनुष्य के जन्म-जन्मान्तर के चक्कर कटते हैं, मनुष्य की अविद्या का मोतियाबिंद दूर होता है, वही श्रेय का मार्ग है। और प्रेय का मार्ग कौन-सा है? जिस रास्ते पर चलकर बड़ा मजा आता है, वह प्रेय मार्ग है। रसगुल्ला प्रेय मार्ग है। रसगुल्ले में बड़ा मजा आता है, सिनेमा में भी बड़ा मजा आता है। खूब बढ़िया खेल हो, बढ़िया कपड़े हों, सुन्दर साड़ी हो, सोने की चूड़ी हो, टाई-पैन्ट हो, यह प्रेय का मार्ग है।

नचिकेता ने यमराज से जो तीन वर माँगे थे, उनमें से एक वर यह था—‘यमराज! आप तो मृत्यु के इस पार की बात भी जानते हैं और उस पार की भी। मुझे यह बतलाइये कि मरने के बाद सचमुच आत्मा जीवित रहती है कि नहीं।’ यमराज ने कहा, ‘बच्चे! तुम क्या फालतू प्रश्न पूछते हो। देवता, ऋषि-मुनि, सन्त, सिद्ध-योगी, सब लोग इस प्रश्न का उत्तर खोजते-खोजते हार गये, मर गये। तुम क्यों पूछते हो इस बात को? चुप रहो।’ नचिकेता ने कहा, ‘नहीं, मुझे यही वरदान चाहिए।’ उन्होंने कहा, ‘बेटा, हम तुम्हें सोना देंगे, घोड़ा देंगे, हाथी देंगे, बढ़िया कपड़े देंगे, तुम्हें लोक-लोकान्तरों का साम्राज्य देंगे, लेकिन यह प्रश्न तुम मुझसे मत पूछो।’ तब नचिकेता यमराज से भिड़ गया, ‘हे यमराज, आप मुझसे यह सब क्या कहते हैं, यह सब तो प्रेय है। भोग की जितनी चीजें होती हैं, वे सभी अस्थायी होती हैं। थोड़ी देर तक आदमी उनको ग्रहण करता है और सुख-दुःख के रूप में उलट कर फेंक देता है।’





श्रेयश्च प्रेयश्च मनुष्यमेतस्तौ सम्परीत्य विविनक्ति धीरः।  
श्रेयो हि धीरोऽभि प्रेयसो वृणीते प्रेयो मन्दो योगक्षेमाद् वृणीते ॥

श्रेय और प्रेय दो मार्ग हैं। ज्ञानी श्रेय मार्ग चाहते हैं जबकि अज्ञानी प्रेय मार्ग को ही चाहते हैं। धनं देहि, टेलीविजनं देहि—यह प्रेय का मार्ग है। जो प्रेय के मार्ग में जा रहे हैं, वे रो रहे हैं। यूरोप रो रहा है, अमेरिका रो रहा है, ऑस्ट्रेलिया रो रहा है, सारी दुनिया रो रही है और हिन्दुस्तान ने भी थोड़ा-थोड़ा रोना शुरू किया है। लेकिन जो श्रेय का मार्ग है, वह आनन्द का मार्ग है। इसीलिए अर्जुन कहता है—*तदेकं वद निश्चित्य येन श्रेयोऽहमाप्नुयाम्*। मुझे वह रास्ता बतलाओ जिसपर चलकर मैं श्रेय, ज्ञान, प्रकाश और आत्मा की प्राप्ति करूँ। तब श्रीकृष्ण ने कहा कि जो व्यक्ति एक रास्ते पर ठीक ढंग से चलेगा, उसे दोनों की प्राप्ति होगी। वह रास्ता है गीता का।

### आत्मशुद्धि का साधन

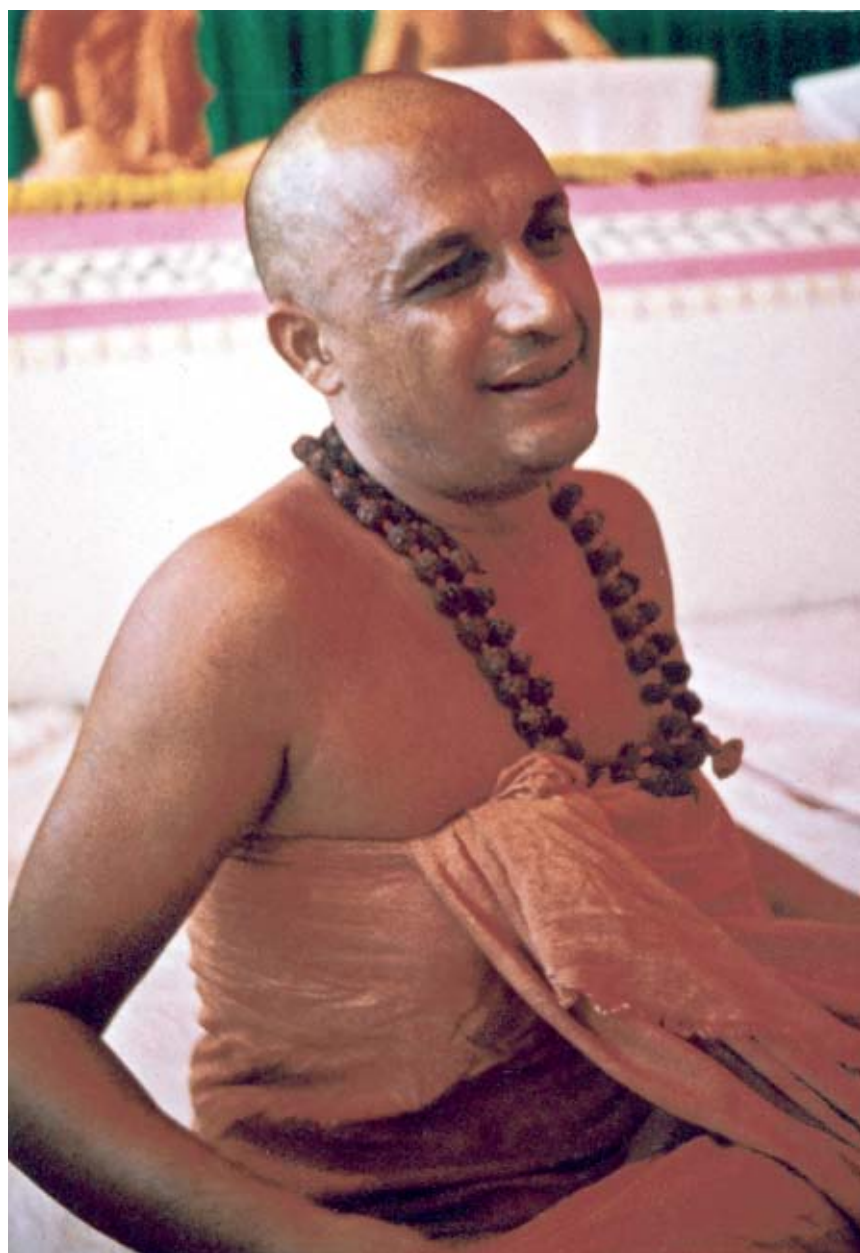
गीता कहती है काम भी करो और काम से अलग भी रहो। सम्भव है क्या? हाँ, सम्भव है, संसार में कमल के पत्ते की तरह रहकर—*पद्मपत्रमिवाम्भसा*। कमल का पत्ता जल में पैदा होता है, जल के बिना नहीं रह सकता, मगर फिर भी जल से वह अलग है। गीता में श्री कृष्ण अर्जुन को समझाते हैं—

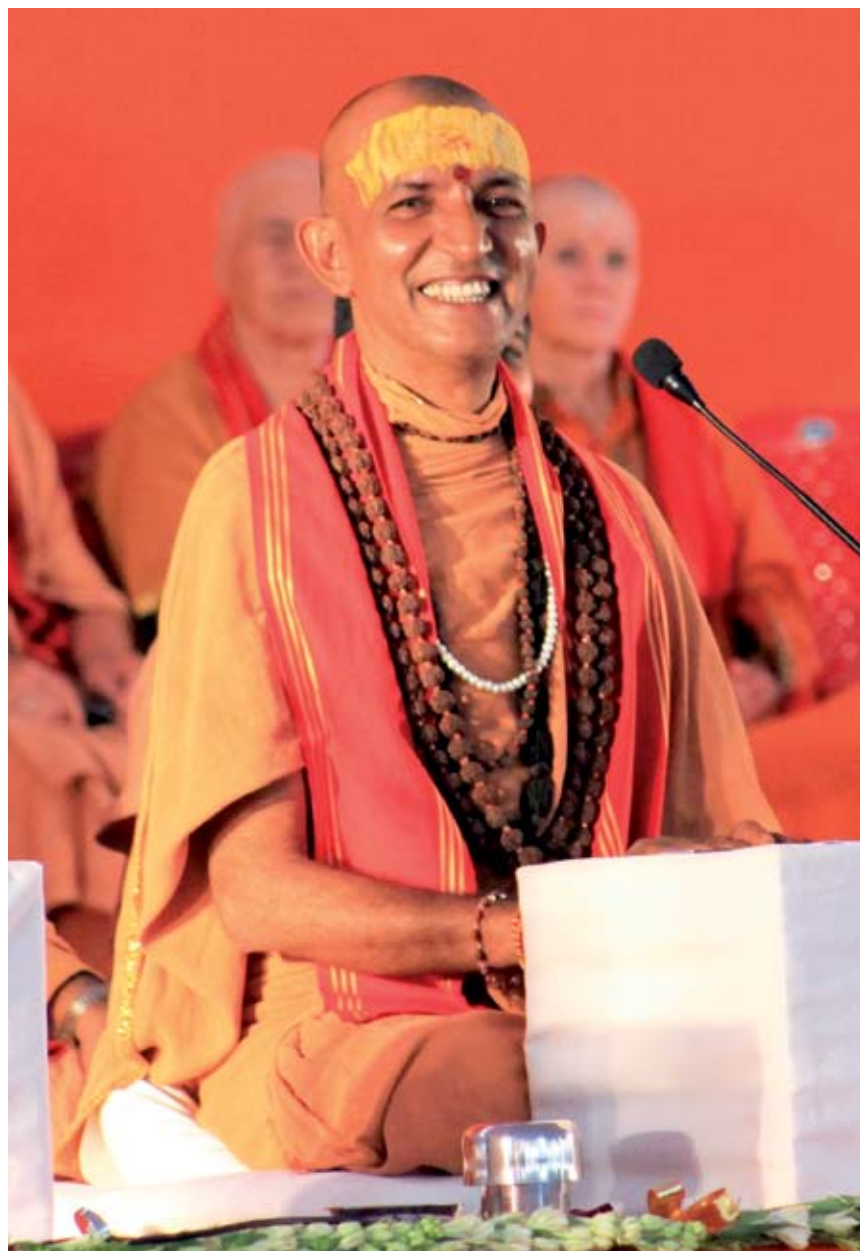
*यदा संहरते चायं कूर्मोऽङ्गानीव सर्वशः।  
इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यस्तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ॥*

जैसे कछुआ अपने अंगों को अन्दर समेट लेता है, उसी प्रकार ज्ञानी आदमी विषयों के मार्ग में चलते समय विषयों का जो विष होता है, विषयों का जो डंक होता है, विषयों की जो लाल बत्ती होती है, वहाँ पर अपनी इन्द्रियों को समेट लेता है। अब क्या करना है, कैसे चलना है, इसके लिए मेरी समझ में दो सूत्र आते हैं। पहला, मैं जो भी कर्म करता हूँ, अपने को निमित्त मानकर ही करता हूँ। अगर मैं इस काम को नहीं भी करूँगा तो भी यह काम होगा। इसे कहते हैं निमित्त भाव। दूसरी बात, कर्म करने के बाद उससे जिस फल की उत्पत्ति होती है उस फल को बाँट देना चाहिए। दूसरों को दे देना चाहिए, इससे मनुष्य उस कर्म के फल से मुक्त रहता है।

आज हमारे देश में बहुत-से करोड़पति लोग हैं। मैं बहुतों को जानता भी हूँ। उनके घर में दरवाजे से लेकर बेडरूम तक डॉक्टर रहते हैं। रोज बीमार पड़ते हैं, सबेरे और शाम। मुझसे पूछते हैं, 'स्वामीजी, बड़ी तकलीफ है, कोई आसन वगैरह बतलाइये।' मैं कहता हूँ, 'जितनी चिन्ता धन और मान की संभाले हो, उसे तुम मुझे दे दो, तबियत ठीक हो जायेगी।' लेकिन लोगों को किसी को धन देने में डर लगता है। जो धन आदमी को धनी बनाता है, सम्पत्तिशाली बनाता है, वह साथ ही चिन्तित और परेशान भी बनाता है।











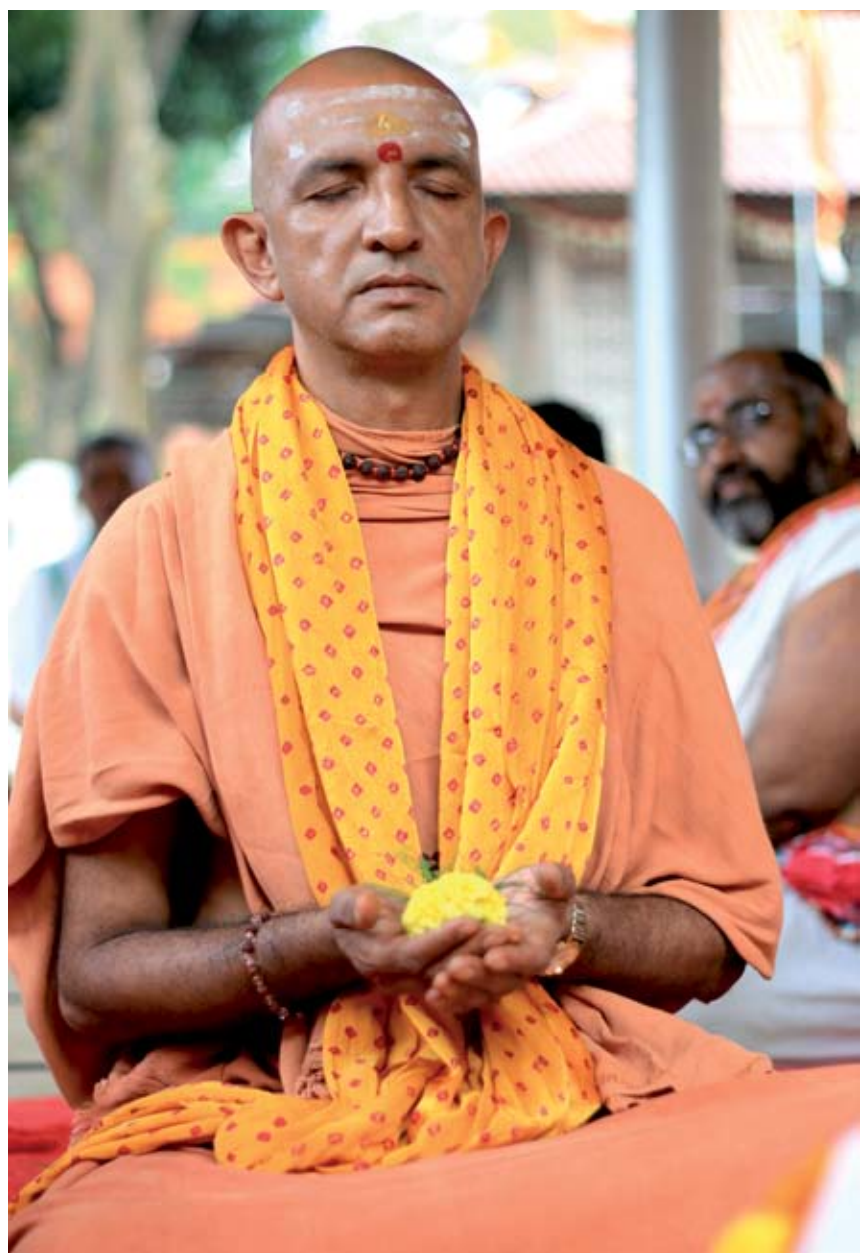
50  
years  
1963-2013  
GOLDEN JUBILEE

Bihar School of Yoga Go  
23<sup>rd</sup> - 27<sup>th</sup> October









अभी जो तुम काम करते हो, स्वार्थ के लिए करते हो। स्वार्थ का मतलब केवल अपने लिए। दूसरों के लिए काम करो। *काम्यानां कर्मणां न्यासं संन्यासं कवयो विदुः*—विद्वान् लोगों ने कहा है कि काम्य कर्मों का त्याग करो, यही संन्यास है। आपके पास जो धन है, विद्या है, शक्ति है, उसका दूसरों के लिए उपयोग करो, यही कर्मयोग है। जिस कर्म को करने से दूसरों का हित होता हो, फायदा होता हो, उस कर्म से चित्त की शुद्धि होती है। कर्म करते जाओ, चाहे राष्ट्र के लिए करो या समाज के लिए। लेकिन अगर आपके कर्म में स्वार्थ निहित होगा तो उच्च रक्तचाप होगा, मधुमेह होगा। तब मनुष्य गीता की इस बात को समझेगा।



हमारे आश्रम में बहुत लोग आते हैं, यूरोप से भी, अमेरिका से भी, ऑस्ट्रेलिया से भी। हमारे यहाँ काम बहुत होता है। एक दिन किसी ने मुझे खबर दी कि एक हिन्दुस्तानी लड़का पूछ रहा है कि इतना काम हम क्यों करते हैं, इससे क्या फायदा होता है। हमने उसको जवाब दिया, 'यूरोप से जितने लोग आते हैं, उनसे पूछो कि तुम इतना काम क्यों करते हो?' तो उसने बीस विदेशी स्वामियों से पूछा। उन्होंने कहा, 'हम आत्म-शुद्धि के लिए कर्म करते हैं।' *योगिनः कर्म कुर्वन्ति संगं त्यक्त्वात्मशुद्धये*—यही गीता का सार है।

इस देश के लोगों को आज निष्काम कर्मयोग के दर्शन को समझना होगा और जिस दिन आप लोग इस दर्शन को समझ जायेंगे, उस दिन आप कर्मयोगी हो जायेंगे और जिस दिन आप कर्मयोगी हो जायेंगे उस दिन से आप जो भी कर्म करेंगे उससे उत्पन्न फल आपको कई गुना ज्यादा मदद करेगा। हमारी यही चाह है कि गीता के कर्मयोग, ज्ञानयोग और भक्तियोग का संदेश हमारे देश के जन-जन तक पहुँचे। गीता लाखों में बिकती है, करोड़ों में छपती है, मगर उसके आगे हम नहीं कहेंगे। यह गीता जिस दिन हमारे जीवन में व्यवहार और क्रिया के रूप में आ जायेगी, उस दिन हम समझेंगे कि हमारे देश का उद्धार हो गया है, इसका विस्तार हो गया है। हमारी कामना है कि छोटे-छोटे तुच्छ स्वार्थों की भावना से हम लोग ऊपर उठें और ऊपर उठकर श्रेय के मार्ग की प्राप्ति करें। हमारा देश कर्मयोगियों का देश बने, हमारे बच्चे कर्मयोग के आदर्श को लेकर जीवित रहें। ■



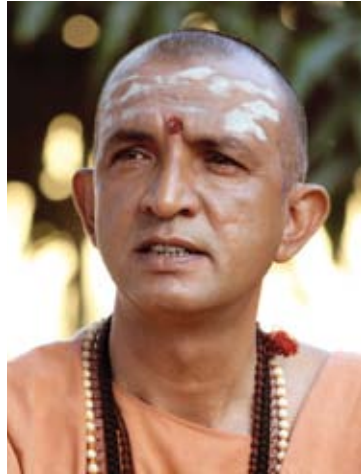
# Learning to Develop Creative Expression

*Swami Niranjanananda Saraswati*

Swami Sivananda, our param-guru, says improve your head, your heart and your hands. Focus on improving the creativity and the qualities of the head, heart and hands.

Who is the participant in the world? You are the participant in the world. The world is not participating in you. You are the participant in the world. In order to be a better participant, you have to cultivate the qualities, the faculties, the creativity of the tools that you have and use in this life to move forward. These are the faculties of head, heart and hands. Head: intelligence; heart: emotions, feelings, sensitivities; hands: performance, action, creativity, participation, involvement. If these three are okay, then material life, social life and spiritual life can flower and develop together. This is the true purpose of yoga.

Teachers of yoga advocate self-realization; yoga does not advocate self-realization. Therefore, I am reminding you that spiritual life and material life are on one side, you the individual with all your strengths and weaknesses are on the other side, and it is you who is interacting with the material as well as the spiritual domain. Neither the material has to improve nor the spiritual. What has to improve? This individual. If this individual improves, then the individual can play in both areas: the material and the spiritual.



To improve as an individual, *sadhana* is one aspect: practice; *swadhyaya* is another aspect: self-observation, to be aware of how you are performing in and responding to different situations and to different people. If your responses are positive, uplifting and bring happiness and peace in the lives of people, it indicates an enlightened individual who is able to harness the potentials of the head, heart and hands. Spiritual life begins when you become aware of yourself and begin to channel your responses and energies in a creative manner.

There are different types of education. School education only equips you for your professional life. It makes you a doctor, an engineer, a scientist or a researcher; however, it does not make you a human being. Education that relates to life is not based on the intellect, it is based on experience. Profession is based on the intellect; creativity and the expression of creativity are based on experience. Therefore, for one who wants to explore the spiritual dimension, creative education is more important: participating in the world, observing oneself, fine-tuning the shortcomings and weaknesses of the mind, and trying to bring peace and happiness in the life of others. Such a learning environment is available in the ashram, and once you are well-versed in that learning you can be anywhere in the world.

**Question: How can I develop creativity in my daily life?**

This question can be answered simply in one word: observe. You should have well-developed awareness. You should observe yourself and always try to improve whatever you do. Try to be perfect. Try to do everything better each time. Develop *iccha shakti*, the positive aspect of desire; *kriya shakti*, the energy of action; *sankalpa shakti*, the energy of determination; and *vichara shakti*, the energy of positive thinking. All the positive, creative qualities of life have to be increasingly developed.

This does not mean that you negate everything that you consider bad. You simply begin to observe yourself. There is no negation of any type. If you want to improve yourself

and become creative, happy, satisfied and successful, take everything in life as a form of sadhana. You have to simply look at Sri Swamiji to see this philosophy in practice. He has taken every activity, every situation, every problem and joy of life as a form of sadhana. If he is surrounded by difficult people or hard times he is totally at peace with everybody, and if he is surrounded by good people and good times, still he is at peace with everything and every situation, for every single moment of his life is a moment of sadhana. His entire life is a process of sadhana.

For you, living like this is probably the hardest thing possible. Therefore, just start with observation. You should be constantly aware of how you feel, how you react, how you behave and how you think. Then consider how you can improve your thinking, behaviour, feelings and projections, and how you can understand yourself better. ■



# कर्मयोग का आधार-प्रतिपक्ष भावना

स्वामी निरंजनाब्द सरस्वती

हमारे शास्त्रों और मनीषियों ने हमेशा कहा है कि अपने कर्मों को कर्मयोग द्वारा ठीक करो। कर्म तो आदमी जीवनभर करता है, लेकिन जब उसी कर्म में तुम योग शब्द को जोड़ देते हो, तब कर्म का अर्थ बदल जाता है। सामान्य रूप से जब कर्मों से हमारा सम्बन्ध जुड़ता है, तब हमारे भीतर प्रतिक्रियाएँ शुरू होती हैं। बहुत-ही कम लोगों को हमने कर्मयोग करते देखा है, जबकि अनेकों को प्रतिक्रियात्मक आचरण अपनाते देखा है।

गीता में कृष्ण जी कहते हैं कि तुम कर्म करो, लेकिन परिणाम की इच्छा मत करो। अपेक्षारहित होकर कर्म करना किसी के लिए सम्भव नहीं है, लेकिन अपेक्षाओं को एक दिशा दी जा सकती है ताकि हमारे जीवन में अपेक्षा एक नकारात्मक रूप न लेकर उत्साहवर्द्धक प्रेरणा का रूप ले। वह प्रेरणा हमारे कर्मों को अच्छा करती जाए, सजाती जाए, शुद्ध करती जाए, परिष्कृत करती जाए। कर्मयोग वह तरीका है जिसके द्वारा तुम अपने कर्मों के नकारात्मक प्रभावों से मुक्त हो सकते हो।

एक बार एक व्यक्ति मेरे पास आया और कहने लगा, 'स्वामीजी, मैं उच्च रक्तचाप से पीड़ित हूँ।' मैंने पूछा, 'इस उच्च रक्तचाप का कारण क्या है?' इसकी शुरुआत कैसे हुई, याद है क्या?' उसने उत्तर दिया, 'हाँ, मुझे याद है। लगभग छः साल पहले मैं सेवानिवृत्त हुआ था। एक दिन सबेरे घर में चाय पीते हुए अखबार पढ़ रहा था और दूरदर्शन देख रहा था। मेरी बहू, जो उस सुबह गुस्से में थी, कमरे में वैक्यूम-क्लीनर से सफाई कर रही थी। मैंने उसे दबी अवाज में बड़बड़ाते सुना कि मेरे ससुर दिनभर सोफे पर कुत्ते की तरह बैठे रहते हैं। मैंने उससे कुछ कहा तो नहीं लेकिन आज तक वह वेदना मेरे दिल में है। और मैं जानता हूँ कि मेरी व्याधि का यही कारण है। मैं इस बीमारी से छुटकारा पाने के लिए कौन-से अभ्यास करूँ?'

मैंने कहा, 'अभ्यास तो बाद में बतलाएँगे, पहले यह बताओ कि जब तुम्हारी बहू ने तुम्हें कुत्ता कहा तब तुम्हारे मन में किस प्रकार के कुत्ते का दृश्य आया?' उसने कहा, 'एक मरियल, सड़क-छाप कुत्ते का।' तो मैंने कहा, 'तुम्हारा रक्तचाप तुम्हारी बहू के कटाक्ष के कारण नहीं, बल्कि उस सड़क-छाप कुत्ते के कारण है जिसका चित्र तुमने अपने मन में बसा लिया है और जिसके साथ तुमने अपनी पहचान बना ली है।' उसने पूछा, 'स्वामीजी, तब इस समस्या से निपटने के लिए मैं क्या करूँ?' मैंने कहा, 'तुम यह सोचते रहो कि तुम एक कुत्ते हो, लेकिन सड़क-छाप कुत्ते के बजाय अपने आपको एक रईस मेमसाहब का कुत्ता मानो, जो वातानुकूलित घर



में रहता है, जिसे समय पर अपना भोजन मिल जाता है, जो शान के साथ मोटर-गाड़ी में सफर करता है, और जिसके जीवन में कोई कमी नहीं है। अपने मन में यही भावना बनाए रखो और उस मरियल, सड़क-छाप कुत्ते की कल्पना निकाल फेंको।' एक महीने बाद वह व्यक्ति वापस आया। उसने कहा, 'स्वामीजी, मेरी उच्च रक्तचाप की बीमारी दूर हो गई।' तब तक मैं उस घटना को भूल भी चुका था। उसने मुझे याद दिलाते हुए कहा, 'मैंने आपके परामर्श का अनुसरण किया। मैं एक मेमसाहब का कुत्ता बन गया और अब मुझे उच्च रक्तचाप नहीं है!'

यह प्रतिपक्ष भावना का उदाहरण है, जिसे उस व्यक्ति ने प्रयुक्त किया और लाभ उठाया। यही कर्मयोग का सिद्धान्त भी है। जब तुम कर्म करते हो, तब अपनी परिस्थिति के प्रति एक प्रतिक्रिया अवश्य होती है और सामान्य रूप से वह नकारात्मक ही होती है। लेकिन अगर तुम उस वक्त विपरीत भावना को सामने ला पाओ, तो वह नकारात्मक परिणाम तुम्हें प्रभावित नहीं करेगा। तुम्हें कोई कुत्ता कहे या गधा, तुम पर कोई असर नहीं होना चाहिए। तुम्हारे अन्दर नकारात्मक प्रतिक्रियाओं को पलटने की क्षमता होनी चाहिए। प्रतिपक्ष भावना लाने की यह प्रतिभा, यह कला तुम्हें कर्मों के नकारात्मक प्रभावों से मुक्त कर देगी।

कमरतोड़ काम करने को ही कर्मयोग नहीं कहते। सुबह से शाम व्यस्त रहने को कर्मयोग नहीं कहते। आश्रम के संन्यासियों से पूछोगे तो वे हमेशा कहेंगे कि हम



कर्मयोग कर रहे हैं। पर क्या उन्होंने कर्मयोग करते समय कभी अपना अवलोकन किया है? उनके मन में तो बस इस तरह के विचार उठते हैं, 'मुझे सड़क साफ करने के लिए यह झाड़ू क्यों पकड़ा दिया है? मुझसे शौचालय साफ करने के लिए क्यों कहा जा रहा है?' वे कर्म के विरुद्ध प्रतिक्रिया कर रहे हैं। जब तक प्रतिक्रिया है, वह कर्म है, कर्मयोग नहीं। उसी कर्म को अगर प्रसन्नता और आनन्द की भावना के साथ किया जाए तो वह कर्मयोग बन जाएगा।

वास्तविक कर्मयोग तभी सम्पन्न होता है जब तुम अपने पूर्वाग्रहों और प्रतिक्रियाओं से मुक्त होते हो। तब कर्म केवल कर्तव्य के रूप में किया जाता है। नहीं तो कर्म में हमेशा संघर्ष बना रहता है, जिससे असंतोष और अशांति ही पैदा होती है। दूसरी ओर, कर्मयोग में संतोष और शांति कर्मों के अभिन्न अंग बन जाते हैं। झाड़ू लगाने का काम अपने में कर्मयोग नहीं है। जिस भावना से, जिस दृष्टिकोण से वह काम किया जाता है, वही इस बात को निर्धारित करता है कि वह कर्मयोग है या नहीं। अगर झाड़ू लगाते समय तुम सोचते हो कि यह तुम्हारे लायक काम नहीं और असंतुष्ट रहते हो तो यह योग नहीं। योग तब होता है जब काम सहज और स्वाभाविक ढंग से किया जाता है, और उस काम के साथ कोई निरर्थक विचार या भाव नहीं जुड़े रहते।

आप लोगों को मिलारेप्पा की कहानी मालूम है न? उनके गुरु, मारपा ने उन्हें एक पहाड़ पर मकान बनाने के लिए कहा, जिसके लिए मिलारेप्पा को घाटी से बड़े-बड़े पत्थर उठाकर पहाड़ के शिखर तक ले जाने पड़े। जब मकान तैयार हो गया तो मारपा ने कहा, 'मुझे यह जगह पसंद नहीं। मकान नीचे घाटी में बेहतर रहेगा। इन सभी पत्थरों को नीचे ले जाओ और वहाँ एक नया मकान बनाओ।'

अगर तुम मिलारेप्पा की जगह होते तो क्या करते? तुम कहते, 'यह क्या नाटक है! पहले मुझसे ये भारी-भरकम पत्थर पहाड़ के ऊपर ले जाए गए और अब नीचे! मेरे गुरु को मेरा कोई भी काम पसंद क्यों नहीं आता?' और अपने गुरु को छोड़कर चले जाते। लेकिन मिलारेप्पा ने प्रतिपक्ष भावना का प्रयोग किया। उसके मन में कोई नकारात्मक प्रतिक्रिया नहीं हुई। उसने सोचा, 'अगर मेरे गुरु का यही आदेश है तो मैं ऐसे ही करूँगा।' कर्मयोग की इसी भावना ने मिलारेप्पा को महान् बनाया।

दिन में चौबीस घण्टे काम करना और फिर यह कहना कि मैं कर्मयोग करते-करते थक गया हूँ, वास्तव में कमयोग नहीं है। कर्मयोग प्रतिपक्ष भावना का विकास है जिसके द्वारा तुम अपने कर्म, व्यवहार और प्रतिक्रियाओं से अप्रभावित रह सकते हो। तब नकारात्मक होने की बजाय तुम्हारी सभी अभिव्यक्तियाँ सकारात्मक और प्रेरणाप्रदायक होने लगेंगी। यही कर्मयोग है—कर्मों के प्रभावों को संभालने की क्षमता। ■

# Challenges Build Character

*Swami Satyananda Saraswati*

If you want to achieve something in life, you have to struggle. Without struggle, you cannot become great. What you achieve without struggle does not last for long. You have to struggle in adverse and difficult situations. Lal Bahadur Shastri, one of the prime ministers of India, had to cross the river to go to school, not by boat, but by swimming. To get on the boat he would have had to pay a few paisa, which he did not have. It was a small river and in the monsoon it would swell. He would tie his bundle of books on his head and cross over, swimming. In such conditions, God helps the person from within. There are many such stories. There have been many great people in the world and they have all struggled and risen above difficult situations.

Swami Vivekananda rose to such heights under very difficult circumstances and passed away at the age of thirty-eight. When he became a sannyasin, there were times when he did not even get food. Once a monkey stole his underwear. When he reached America, nobody was there to receive him. He had to sleep in a large water pipe. Whoever he went to, they would not even open the door to him. He had so many difficulties, yet today the whole world respects him.

Mother Teresa was a history lecturer at a convent. She opened a school and hospital in a slum area. People used to ridicule her, saying she was simply putting on an act. Today, the whole world pays homage to her. Remember, if you want to achieve something in this life, do not seek the easy way. The man who does not climb mountains does not become strong. ■



# One Human Family

*Swami Niranjanananda Saraswati*



In thought, everyone is a philosopher; however, in action everyone is weak and unable to find inspiration and motivation in life. We know what is good, but when it comes to performance, our actions are not for the good of others. For this reason we feel a vacuum and lack of happiness, joy, fulfilment and contentment. Swami Satyananda has always said, "You can desire to become anything in life. That can be your wish or aspiration. You can wish to become self-realized, you may wish to become a saint. However, what is the use of that realization if it isolates you from people? You can desire peace and try your best to attain it, but with such peace only you will be happy. What use is your personal happiness when thousands around you continue to cry?"

It is this inspiration that has motivated us to work not only for people's spiritual upliftment, but also for their material upliftment. Becoming part of this human family is the only way we can share our peace with everyone. ■

# प्रश्नोत्तर-रत्न-मालिका



जगद्गुरु श्री आदिशंकराचार्य की गुरु-शिष्य संवाद रूपी इस रचना में अनेक आध्यात्मिक प्रश्नों का समाधान सूत्र रूप में दिया गया है। यह संवाद साधकों के चिंतन, मनन और स्वाध्याय के लिए उपयोगी सिद्ध होगा, इस आशा के साथ यह यहाँ धारावाहिक रूप से प्रस्तुत किया जा रहा है।

*अमुया कण्ठस्थितया, प्रश्नोत्तररत्नमालिकया।  
कः खलु नालंक्रियते, दृष्टादृष्टार्थसाधनपटीयान् ॥ 1 ॥*

प्रश्न—हे गुरुदेव! कण्ठ में स्थित इस प्रश्नोत्तर-रत्नमालिका से कौन शोभा नहीं पाता है?

उत्तर—इस लोक और परलोक के विषयभोगों के साधन में कुशल मनुष्य। अर्थात् संसार के विषयभोगों में आसक्त मनुष्य आत्मकल्याणमय सदुपदेश धारण नहीं कर सकता।

*भगवन्! किमुपादेयं गुरुवचनं हेयमपि च किमकार्यम्।  
को गुरुरधिगततत्त्वः शिष्यहितायोद्यतः सततम् ॥ 2 ॥*

प्र—हे भगवन्! उपादेय (ग्रहण करने योग्य) क्या है?

उ—गुरु का वचन।

प्र-हेय (त्याग करने योग्य) क्या है?

उ-बुरा कर्म।

प्र-गुरु कौन है?

उ-जो परमतत्त्व का ज्ञाता है और शिष्यों के कल्याण के लिये सदा यत्नशील रहता है।

*त्वरितं किं कर्तव्यं विदुषां संसारसंततिच्छेदः।  
किं मोक्षतरोर्बीजं सम्यग्ज्ञानं क्रियासिद्धम्॥३॥*

प्र-विद्वानों को अतिशीघ्र क्या करना चाहिये?

उ-संसार के जन्म-मरण रूपी प्रवाह का विनाश।

प्र-मोक्षरूपी वृक्ष का बीज क्या है?

उ-निष्ठा से युक्त यथार्थ आत्मज्ञान।

*कः पथ्यतरो धर्मः कः शुचिरिह यस्य मानसं शुद्धम्।  
कः पण्डितो विवेकी किं विषमवधीरणा गुरुषु॥४॥*

प्र-अतिशय पथ्य (पालने योग्य) क्या है?

उ-धर्म।

प्र-इस लोक में पवित्र कौन है?

उ-जिसका मन शुद्ध है।

प्र-पण्डित कौन है?

उ-जो सत् और असत् का विवेकी है।

प्र-विष क्या है?

उ-गुरुओं में अश्रद्धारूपी तिरस्कार।

*किं संसारे सारं बहुशोऽपि विचिन्त्यमानमिदमेव।  
किं मनुजेष्विष्टतमं स्वपरहितायोद्यतं जन्म॥५॥*

प्र-इस असार संसार में सार क्या है?

उ-बार-बार चिन्तन किया हुआ परमात्मतत्त्व।

प्र-मनुष्यों से अतिशय अभिलषित क्या है?

उ-अपने और अन्यो के कल्याण के लिये सदा प्रयत्नशील जीवन।

*मदिरेव मोहजनकः कः स्नेहः के च दस्यवो विषयाः।  
का भववल्ली तृष्णा को वैरी यस्त्वनुद्योगः॥६॥*

प्र-मदिरा की तरह अचेतन-विमूढ करने वाला कौन है?

उ-शरीर, स्त्री, पुत्र, धनादि में स्नेह।

प्र-लुटेरे कौन हैं?

उ-शब्दादि पाँच विषय।

प्र-संसार की जड़ क्या है?

उ-तृष्णा।

प्र-वैरी कौन है?

उ-अपने कल्याण के लिये पुरुषार्थ न करने वाला।

*कस्माद्भयमिह मरणादीशादिह को विशिष्यतेऽरागी।*

*कः शूरो यो ललनालोचनवाणैर्न च व्यथितः॥7॥*

प्र-किससे भय रखना चाहिये?

उ-मरण से एवं ईश्वर से।

प्र-इस संसार में श्रेष्ठ कौन है?

उ-विरक्त महात्मा।

प्र-शूरवीर कौन है?

उ-जो स्त्रियों के कटाक्षरूपी बाणों से व्यथा को प्राप्त न हो।

*पातुं कर्णाञ्जलिभिः किममृतमिह युज्यते सदुपदेशः।*

*किं गुरुताया मूलं यदेतदप्रार्थनं नाम॥8॥*

प्र-कान रूपी अञ्जलि से पान करने योग्य अमृत क्या है?

उ-सदुपदेश।

प्र-बड़प्पन की जड़ क्या है?

उ-किसी से कुछ भी न माँगना।

*किं गहनं स्त्रीचरितं कश्चतुरो यो न खण्डितस्तेन।*

*किं दुःखमसन्तोषः किं लाघवमधमतो याञ्चा॥9॥*

प्र-गहन क्या है?

उ-स्त्रियों का चरित्र।

प्र-चतुर (कुशल) कौन है?

उ-जो उससे खण्डित नहीं हुआ है।

प्र-दुःख क्या है?

उ-असंतोष।

प्र-छोटापन क्या है?

उ-अधम-संसारियों से याचना करना।



किं जीवितमनवद्यं किं जाड्यं पाठतोऽप्यनभ्यासः ।  
को जागर्ति विवेकी का निद्रा मूढता जन्तोः ॥10॥

- प्र-सच्चा जीवन क्या है?  
उ-दोषरहित ।  
प्र-जड़ता क्या है?  
उ-पढ़ लेने पर भी अभ्यास न करना ।  
प्र-जागता कौन है?  
उ-विवेकी ।  
प्र-प्राणी की निद्रा क्या है?  
उ-मूढता ।

नलिनीदलगतजलवत्तरलं किं यौवनं धनं चायुः ।  
कथय पुनः के शशिनः किरणसमाः सज्जना एव ॥11॥

- प्र-कमल के पत्ते के ऊपर रखे हुए जल की तरह चंचल कौन है?  
उ-यौवन, धन और आयु ।  
प्र-चन्द्रमा की किरणों के समान शीतल और शान्त कौन हैं?  
उ-सज्जन महापुरुष ।



# Enthroned Love in Your Heart

*Swami Sivananda Saraswati*



Love is the only transforming power. Love is the condition and the pre-requisite for all growth, progress, evolution and transformation. More things are wrought by love than by fear. Fear, which is another form of hate, stunts growth and arrests progress; love promotes growth and accelerates progress. It is love that sustains creation.

Whatever there is to be achieved will be achieved by love alone. Cultivate cosmic love. Let there be nothing but love in your heart. It will remove obstacles and speed up your spiritual progress. It will transform your enemies into friends. It will shower the Lord's richest blessings on you in the form of peace, plenty and prosperity. It will confer upon you the highest award: moksha, liberation.

Cultivate that dispassionate love towards all beings, then you would have truly enthroned Mother Parashakti in your heart. Then would there be peace, amity, happiness, prosperity and harmony on earth. May you all shine as jivanmuktas in this very birth! ■

# Universal Teachings of the Scriptures



## ATMABHAVA

The knot of the heart is broken, all doubts are solved and all his karmas perish when He who is both high and low is beheld.

– *Mundaka Upanishad (2:2:8)*

He perceives (rightly) who looks upon all beings as himself and the possessions of others as a lump of earth, merely on account of inherent nature and not out of fear.

– *Yoga Vasishtha (16:9)*

That by which one sees the indestructible Reality in all beings, not separate in all the beings, know thou that knowledge to be sattwic.

– *Bhagavad Gita (18:20)*



## EQUANIMITY

He whose mind is not shaken by adversity, who does not hanker after pleasures, and who is free from attachment, fear and anger, is called a sage of steady wisdom.

– *Bhagavad Gita* (2:56)

In this great forest of worldly existence, minds indeed wander about. They are led by me, discrimination, to supreme tranquility. Some, by disregarding me, fall down into hells.

– *Yoga Vasishtha* (6:33–34)





## DEVOTION

In whatever way men approach Me, even so do I reward them; My path do men tread in all ways, O Arjuna.

– *Bhagavad Gita* (4:11)

Fix your mind on Me; be devoted to Me; sacrifice to Me; bow to Me; so shall you come to Me, having thus united yourself with Me as your highest object.

– *Yoga Vasishtha* (23:31)

O Agni! Lead us on to wealth (bliss, mukti, beatitude) by a good path, as Thou knowest, O God! All the ways. Remove the crooked sin from within us. We offer thee our best salutations.

– *Ishavasya Upanishad* (v. 18)



## SELFLESS SERVICE

One who does his duty without expecting the fruit of action is a sannyasi and a yogi, not one who has merely renounced the sacred fire and all activity.

– *Bhagavad Gita* (6:1)

By non-attachment, all actions manifested in various ways become cured (of their binding influence) and produce good.

– *Yoga Vasishtha* (17:15–16)



## ANANDAM

He who is happy within, who rejoices within, and who is illuminated within, that yogi attains absolute freedom or moksha, himself becoming Brahman.

– *Bhagavad Gita* (5:24)

Crying is indeed natural for the mind (while) abandoning enjoyments. The joy of the one who has acquired discrimination, who has abandoned his abode in worldly existence and who is giving up the characteristic of the thinking mind, is the laughter.

– *Yoga Vasishtha* (6:36–37)



# Mahasamadhi-Day Messages

*The following messages were given out on 5th and 6th December 2013, at Satyam Udyan (Akshara) in Ganga Darshan to commemorate the four-year anniversary of the mahasamadhi of Sri Swami Satyananda.*



## **He is here now**

We have all gathered today to commemorate the mahasamadhi of Gurudev Sri Swami Satyananda. We have gathered to pay homage to the life of a saint who brought light into millions of lives. We have gathered to remember the one by whose grace we are sitting in this sacred place today.

Four years ago, on this very day, Sri Swamiji entered into mahasamadhi in the akshaya muhurta at the midnight hour.

The inspiration of that moment will be recalled by spiritual seekers for all ages to come. Death was not an unwelcome guest at his doorstep; he invited death with a smile to take him beyond. With the name of his ishta on his lips, he withdrew his prana, and stepped into the higher realms in the fullness of consciousness. It was a moment of joy and celebration; it was the culmination of the highest yoga.

Sri Swamiji boarded that special flight only because he had received his 'return ticket'. Yes, he promised that he would come back. Many of us may have wondered: 'Would we recognize him if he came? Would we recognize the radiance, the eyes, or the smile?' However, we need not worry, for he has been with us all along.

He is here in the lingam that we shall consecrate today. He is here in the sparkle of the air around us. He is here in the brightness of the roses and marigolds blooming so profusely. The ashoka trees that sway with the breeze are his hands, blessing us to be fearless.

If we listen closely, we will hear his voice in the wind; we will hear him within us. If we look long enough, we will see him in the glow of starlight on quiet nights like this. All we need do is open our hearts, and we will see him everywhere: laughing his resonant belly laughter, eyes full of the deepest love. Sri Swamiji is with us, right now, right here.

Hear the words he himself wrote in a poem:

*You have not lost me,  
I am always with you,  
no matter where you may be.  
Because of illusion you do not see me  
Because of illusion you do not hear me.  
But always, I am there with you.  
Guiding you, sometimes chiding you.  
Do you not feel the love of me?  
Do you not know I am there with you?  
Because of illusion, you cannot yet see  
But illusion will go  
And you will be with me.*

—5th December 2013

### **Reignite the flame of sankalpa**

Today is a very special day. It is the day on which Sri Swami Satyananda became one with the Shakti tattwa when he was placed in the lap of Mother Earth through the ritual of bhu samadhi.

That day is still fresh in all our memories. On the morning of 6th December 2009, Sri Swamiji gave his last darshan to the thousands gathered, and to each person who offered pranam to him, he gave a message. However, that was not the first or



the last time that he did so. In ways that seem mysterious to us, he has continued to speak to us whenever we have called him with a sincere heart and opened ourselves to receive his grace. Today, let us thank Sri Swamiji for all that he has given to us, for all the gifts he has so generously bestowed upon us, the best of them all being: our Swamiji, Swami Niranjan.

Today, let us also remind ourselves that Sri Swamiji blesses us with his presence, whether as himself or in the form of Swami Niranjan, not merely to reassure us, but to give us the strength to live his teachings. Therefore, let us make a resolve today: that we *will* walk the path that he has shown us, that no matter how many times we fall, we will pick ourselves up and run ahead. We will not give in or give up, no matter how hard it gets or how strong the temptation. Let us recommit ourselves to Swami Satyananda's mission today, and reignite the flame of his sankalpa in our hearts so it can illumine our whole being and also the lives of those around us. Let us resolve today to always live in Truth - in Satyam. Let us never forget.

The following are Sri Swamiji's own words:

*Today, in all corners of the universe  
My pranas reverberate with divine melodies,  
and in the luminosity of the moon and stars.  
Take this light as a gift of illumination.  
And all I ask in return is that  
You live in its remembrance.*

— 6th December 2013

## ओ संन्यासी...

ओ संन्यासी...

तुमको आह्वान है उनका,  
जो तुम्हारे तेजस्वी मुख दर्शन को तरस रहे हैं,  
जो तुम्हारे मुख से उद्गारित वचन सुनने को व्याकुल हो रहे हैं।  
देखो... तुम आगे बढ़ते जाओ।  
तुम्हें देख वसुन्धरा गर्व से फूल उठती है।  
जिधर तुम दृष्टि डालते हो उधर शस्य श्यामला धरा पर  
शान्ति नृत्य कर उठती है।  
तुम्हारे भगवे वस्त्र, जो संन्यास-तत्त्व से ओत-प्रोत हैं,  
सात्त्विकता का परिचय दे रहे हैं।  
तुम्हारे मुख में ब्रह्माण्ड है  
तुम्हारी दृष्टि में दुनिया की दृष्टि है  
तुम्हारी वाणी में पण्डितों की वाणी है  
तुम्हारे चरण-कमलों के हल्के भार से दुष्टजन कंपित हो उठते हैं।  
उठो संन्यासी, तुम्हारी आवश्यकता है संसार को,  
देखो... रास्ता सीधा है, मंजिल एक है, काँटे अनेक हैं।  
बढ़ते जावो, बढ़ते जावो।

—स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

*(जब स्वामीजी ने यह कविता लिखी, वे मात्र नौ वर्ष के थे। अल्पावस्था में रचित यह कविता उनके भावी मिशन और संकल्प की भावुक पूर्वानुभूति प्रस्तुत करती है।)*



# Meditation for the New Year

This meditation will help to develop your inner strength in the coming year and keep you connected to the sankalpa of the gurus, to the spirit of sannyasa and yoga. It can be done in the morning or evening, immediately after your mantra sadhana.

Remain with the eyes closed, and for a few moments, try to become aware of the vibrations created by the mantra chanting. Feel these vibrations in the air around you and within every cell in your body.

Now take the awareness to your natural breath, allowing the breath to become deeper and longer. As the breath deepens, the awareness turns inwards, becoming more subtle and profound. In this state of inwardness, take your awareness within your heart centre. Experience this space and its qualities. Now slowly become aware of a bright flame here. See this flame, steady and constant, illuminating the entire heart space. This is the flame of our gurus; it is the flame of their sankalpa. This golden flame is the light of Swami Sivananda, of Swami Satyananda, of Swami Niranjanananda; it is the light of their wisdom and inspiration. This flame burns at the very centre of your being.

Holding on to this flame, go back into the year 2013. Play back the year as if it were a movie on your memory's screen, day by day, week by week, month by month. See yourself in the year 2013. How were you then? Revisit the triumphs and trials, the joys and sorrows, and re-experience them. What did they mean to you when they were happening? What do they mean to you now? Use the light that shines in your heart centre to develop a deeper understanding of these moments. What were your expectations of the year? What was the reality? Did you overcome any weakness or discover any new strength? What did you learn? Scanning the entire year as an impartial witness, try to arrive at the biggest lessons you received from 2013. Be completely honest in your assessment, but do not dwell on any one moment.

Now let go of this analysis. The year 2013 has passed. Let go of all the failings, the sadness, the disappointments. Let go of the successes, the joys and the achievements. Let the images and memories of the year 2013 lose their shape until they have totally dissolved into the pure light of a tiny, powerful flame burning in your heart centre. Remember that this is the light of the sankalpa of our gurus, the eternal flame of Satyananda Yoga, alight within you as a living, guiding force. Feel this eternal flame of the gurus' inspiration in your heart, and experience its light radiating outwards into your whole body, into your mind, into your spirit, into the atmosphere, connecting you with everything and everyone around you. Let this light be your guide in the coming year. Allow the light of this flame to help you live the words of Swamiji: seriousness, sincerity, commitment, accountability, responsibility. Begin 2014 with the illuminated understanding that the gurus are guiding you; no matter the challenges, no matter the difficulties, no matter the successes and accomplishments, their light will always be there to guide your way.

Now slowly let go of these thoughts. Preparing to take this awareness with you into the coming days, weeks and months ahead, chant *Om* three times and then slowly open your eyes. ■

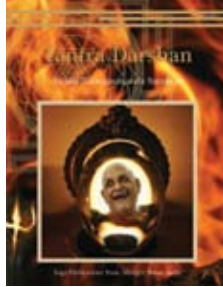






Yoga Publications Trust

## World Yoga Convention 2013 & Bihar School of Yoga Golden Jubilee 1963-2013 Souvenir Set



On the occasion of the World Yoga Convention and the Golden Jubilee of the Bihar School of Yoga, a set of seven books was presented as the Convention Souvenir. This included *Tantra Darshan*, an authoritative exposition by Swami Niranjanananda on the most ancient spiritual tradition of the world; *Yoga Yatra*, an account of the 2013 All-India yoga shivirs that sannyasa trainees and sannyasins of Ganga Darshan undertook; *In Appreciation*, celebrating the many members of the Satyananda Yoga community who have contributed to the fifty years of BSY; *Supporters*, a book of advertisements of the many institutions that have supported the Bihar School of Yoga; *Messages & Tributes*, homage offered on the occasions of the 1973, 1993 and 2013 Conventions; *Experience of Yoga*, presenting a kaleidoscope of articles and research papers on yoga; and the *2014 Diary*, a yearbook filled with inspirational quotes from the gurus. The books are now available through Yoga Publications Trust.

**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.



हरि ॐ

**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 2014

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: विश्व योग सम्मेलन 2013, मुंगेर

अन्दर के रंगीन फोटो: 1: श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती; 2 & 4: विश्व योग सम्मेलन 1973, मुंगेर; 3 & 5-8: विश्व योग सम्मेलन 2013, मुंगेर

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

## Sannyasa Peeth Events 2014

<i>Feb 1-Jul 25</i>	6-month Gurukul Lifestyle Course
<i>Mar 20-26</i>	Discourses on Srimad Bhagavatam 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