Satya ka
Avahan
सत्य का आवाहन

Invoking the Divine

Year 6 Issue 4 July–August 2017
Membership Postage: Rs. 100

Sannyasa Peeth, Munger, Bihar, India

Hari Om

Satya ka Avahan is a bilingual 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 – 811201, Bihar.

Printed at Thomson Press India (Ltd), Haryana

© Sannyasa Peeth 2017

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
Paduka Darshan
PO Ganga Darshan
Fort, Munger, 811201
Bihar, India

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

Front cover & plates: Guru Poornima 2017

SATYAM SPEAKS – सत्यम् वाणी

Do you think I have come here just by accident? No, it is predestined. I am a part of your karma and you are a part of my karma. In many lives we have lived together. In many lives we have had interactions with one another, and it is through that law of karma that we have come to each other and not by accident.

—Swami Satyananda Saraswati

मेरा यहाँ आना तुम्हें सिर्फ एक संयोग लगता है क्या? नहीं, यह पूर्वनिर्धारित है। मैं तुम्हारे कर्मों से, और तुम मेरे कर्मों से जुड़े हो। अनेक जन्मों में हम साथ रहे हैं, हमारा आपसी सम्बन्ध और व्यवहार रहा है। कर्म के इसी सिद्धान्त के कारण हम पुनः एक साथ हुए हैं, संयोगवश नहीं।

—स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

Published and printed by Swami Shankarananda Saraswati on behalf of Sannyasa Peeth, Paduka Darshan, PO Ganga Darshan, Fort, Munger – 811201, 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

सत्य का आवाहन

Invoking the Divine

Year 6 Issue 4 • July–August 2017

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

"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 सत्संग की महिमा

4 The Life of the Spirit

7 The Spiritual Journey

9 Understand the Negative

12 दीक्षा की महत्ता

13 गुरु-शिष्य संबंध का आधार– श्रद्धा एवं समर्पण

16 Strengthen the Positive

19 गुरुओं की एकात्मकता

21 Be the Better You

24 Live Your Dharma

27 Towards a Better Life

29 सत्यम् संस्मरण

37 End the Selfishness

40 Dharma of a Disciple

44 गुरु कृपा की महिमा

46 Live the Learning

48 उपदेश-पंचकम्

सत्संग की महिमा

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

एक बार ऋषि विश्वामित्र और वसिष्ठ में विवाद हुआ। विश्वामित्र महान् तपस्वी थे। अपनी तपश्चर्या के बल से उन्होंने त्रिशंकु के लिये तीसरे जगत् की सृष्टि तक कर दी थी। विश्वामित्र ने वसिष्ठ से कहा, 'इस संसार में तप ही सर्वश्रेष्ठ है।' वशिष्ठ ने इस पर आपत्ति की और कहा, 'सत्संग तो तपस्या से भी श्रेष्ठ है।' अब उन दोनों ने इस विषय में ब्रह्मा का मत जानने के लिये उनके पास जाने का निश्चय किया। वे दोनों ब्रह्मा के पास पहुँचे और उनका अंतिम निर्णय जानने के लिये उनके सामने अपना विषय रखा। भगवान ब्रह्मा ने कहा, 'मैं सृष्टि कार्य में व्यस्त हूँ। मेरे पास समय नहीं है। कृपया भगवान शिव के पास जाइये। अभी उनके पास कोई कार्य नहीं है। उनका कार्य तो प्रलय-काल में ही आरंभ होता है। उनके पास पर्याप्त समय है।'

भगवान शिव का विचार जानने तथा अंतिम निर्णय सुनने के लिये दोनों ऋषि उनके पास गये। भगवान शिव ने कहा, 'इस समय तो मैं अपने एक भक्त को देखने जा रहा हूँ। अभी मेरे पास समय नहीं है। आप कृपा कर भगवान विष्णु के पास जाइये। वे आपकी बातों को ध्यान से सुनेंगे।' तब वे भगवान विष्णु के पास गये। भगवान विष्णु ने कहा, 'मैं इस विषय का निर्णय नहीं कर सकता। कृपा कर आदिशेष के पास जाइये। वे अपनी सहस्र जिह्वाओं से सदा राम नाम जपते रहते हैं। वे महान् भक्त और ज्ञानी हैं। वे ही अंतिम निर्णय देने के लिये योग्य पुरुष हैं।'

इस पर वे दोनों आदिशेष के पास गये और अपने-अपने दृष्टिकोण उनके समक्ष रखे। आदिशेष ने उत्तर दिया, 'मैं निश्चय ही अपना मत दूँगा। पहले मेरे मस्तक पर से पृथ्वी का बोझ हटाइये, तभी इस विषय पर अपने विचार प्रकट कर सकूँगा।' तब उन दोनों ने कहा, 'आदिशेष जी! इस बोझ को हटाने का उपाय कृपा कर बताइये।' आदिशेष ने उत्तर दिया, 'आपलोग अपनी तपश्चर्या और सत्संग का फल मुझे दे दें। इससे मैं भारमुक्त हो जाऊँगा।'

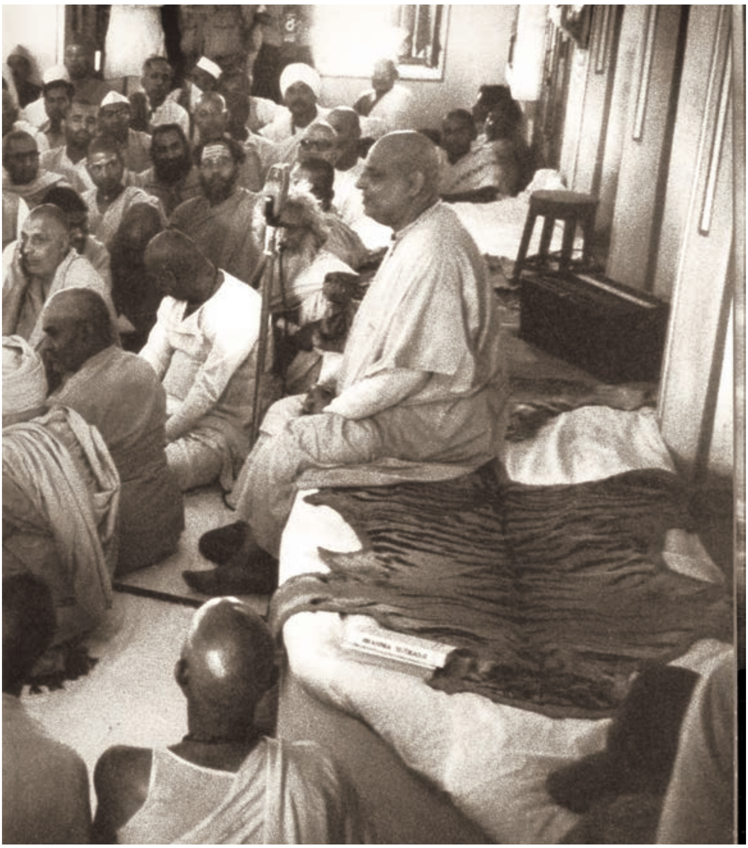
विश्वामित्र ने उत्तर दिया, 'बस, इतना ही? मैं आपको अपनी एक सौ वर्ष की तपस्या का फल देता हूँ।' लेकिन इससे आदिशेष के सिर का बोझ दूर नहीं हुआ। तब विश्वामित्र ने कहा, 'अब मैं आपको अपने एक हजार वर्ष के तप का फल देता हूँ।' अब भी आदिशेष का भार दूर नहीं हुआ। तब विश्वामित्र ने कहा, 'अब मैं अपने समस्त जीवन के तप का फल देता हूँ।' आदिशेष का भार इससे भी दूर नहीं हुआ।

तब वसिष्ठ ने कहा, 'मैं अपने एक क्षण के सत्संग का फल आपको देता हूँ।' आदिशेष के सिर का बोझ तत्काल दूर हो गया।

इस पर विश्वामित्र का सिर लज्जा से झुक गया। उन्होंने न तो आदिशेष से और न वशिष्ठ से कुछ कहा। उन्हें यह अनुभव हो गया कि तप से सत्संग श्रेष्ठ है। उनका तप का अभिमान चूर-चूर हो गया।

संसार सागर का संतरण करने के लिये सत्संग एक सुरक्षित, दृढ़ नौका के समान है। सत्संग की महिमा अवर्णनीय है। सभी शास्त्र सत्संग की बड़ी महिमा गाते हैं। सत्संग का आश्रय लेने से सभी कुछ सुलभ हो जाता है। कुसंस्कारों को सुधारने और हृदय में वैराग्य उत्पन्न करने के लिये सत्संग ही एक अमोघ साधन है। माया के प्रलोभनों तथा आक्रमणों से साधकों को बचाने के लिये सत्संग अजेय दुर्ग है। सत्संग के बिना आध्यात्मिक प्रगति संभव नहीं है।

सत्संग, शांति, संतोष तथा विचार–ये मोक्ष-द्वार के चार प्रहरी हैं। सत्संग इनमें वरिष्ठ है। यदि आप सत्संग से मैत्री कर लें, तो अन्य तीनों प्रहरी भी शीघ्र ही आपके मित्र बन जायेंगे और आप मोक्ष के परम धाम में बड़ी सुगमता से प्रवेश कर सकेंगे। ■



The Life of the Spirit

Real religion is the awareness of the essential divinity of man. ■

The quest for spiritual life begins where religion ends. A person with spiritual aims is not following the spiritual path because he wants some worldly things or because he is afraid of some higher entity. No. He is trying to understand his real nature and the events that are responsible for his existence. Spiritual life is a process of understanding the whole of yourself from matter to spirit, from gross to causal, from visible to invisible, from manifest to unmanifest, and all the elements that you are. ■

Spirituality is sometimes confused with religion. In reality, they are like the two banks of the river of life. Life is the water that flows in the middle. The spiritual bank is defined by awareness of the positive qualities in life, and the religious bank is defined by awareness of the presence of a divine force or power in life. Thus spirituality is qualities and religion is presence. In religion, the

figure is highlighted, whether it is Rama, Krishna, Devi, Christ, the idea of God or the Holy Spirit, or the unmanifest God, Allah. Different ideas make up the pool of religion, and they relate to the presence of one power that controls and governs. Spirituality, on the other hand, is discovering the luminosity of your own spirit, the sattwa nature.

The direction in material life, with the material vrittis and tendencies, is tamasic, while the spiritual quality is sattwic. Therefore, it is the cultivation of spiritual, sattwic samskaras that you have to focus on. The idea that spirituality leads to emancipation, freedom and God-realization may or may not be true, but it certainly leads you to a better understanding of your inner luminous nature. It makes you aware of what you are capable of experiencing and expressing. That has to be the focus in life, for spirituality is not God-realization; it is acquiring the ability to go through life with faith, conviction and positivity. If you can go through life with faith, conviction and positivity, then you are there. You are at peace, happy and content, you live in bliss. You have to see spirituality from this perspective, and not as a path that leads to God-realization where you sit in the lap of God on His throne in heaven.

Spirituality is a way to become a better person, a more human person. The more human, sattwic and luminous you become, the more that power moulds your life and makes you an instrument of its will. ■

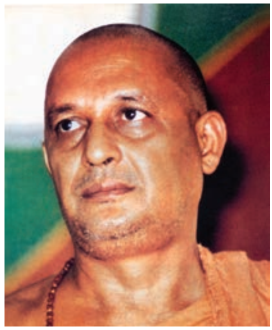
Religion is manmade, but the spirit is universal and therefore there is a difference and a distinction between religion and spiritual life. Christ was not a Christian. Neither was Buddha a Buddhist; he did not create Buddhism, it came much after him, his disciples created the religion of Buddhism. So religion and spiritual life are different, because the spirit is universal. Spirit has no gender. It is not male or female, it is not Christian or Hindu or Muslim. It is not American or Indian or Chinese. Spirit is spirit. That is the universal seed with which you have come into this world. You brought it with you. And it is very important to acquaint yourself with that, for that is your source. ■

Let the inner lamp grow brighter and brighter.
Let old leaves wither away.
Let clouds subside.
Let the great light prevail.
Let divine forces rejoice in Thee!

—Swami Satyananda Saraswati

The Spiritual Journey

Nothing deserves our condemnation, because everyone and everything will evolve into the Absolute in the course of time. ■



Whenever you become unhappy or critical, whenever you suffer from an illness or somebody abuses and insults you, you must see how your consciousness is being awakened and how you can use this awakened consciousness to take a jump into meditation. Everything happens for your good. Nothing is negative. ■

The focus of every spiritual tradition at the beginning is to make you aware of the place where you stand upon in your life; not connecting with God. The focus is to make you aware of what you are feeling, experiencing and undergoing, and of the suffering and pain. Then to make you aware of how to overcome these. Once the mind is free from these, then it can launch itself. As long as the mind is not free from suffering, even in the highest states of meditation the deep anxiety inside will surface one day and there will be depression.

Whether it is the tantras or the vedic philosophy, they begin with a question about suffering. Buddhist philosophy begins with a question about suffering. The *Bhagavad Gita* begins with a question about suffering, and symbolically, Christ also died suffering.

Suffering is what you are experiencing, and if the mind is gross then suffering will be permanent. If the mind is resilient and can flow around the obstacles, then suffering will be temporary, as you will be able to move on. Just imagine the Voyager spacecraft travelling through the solar system with all the planets in motion. When there are no planets in its close vicinity and there is no gravitational pull, it flies straight. When it comes up beside a planet, there is a gravitational pull, and it goes through a catapult effect. The gravity captures it and pulls it in, and only by maintaining speed and direction does it win.

It is the same with the mind. Unless and until all the causes of suffering, which are like the gravitational pull of planets in space, are eradicated, you can be travelling and flying. When one of these planets appears, you are attracted by its gravity, and due to the swing, many times your direction is diverted. You have to then rectify your direction and come back to course. ■

The purpose of spiritual practices is to lead you towards illumination, but before that they have to clean out everything, all the garbage. They have to clean the mirror so you can see yourself. At present you cannot see yourself because the mirror is dirty. Therefore, first of all you have to clean that dirt, you have to encounter tamas, you have to encounter negativity, you have to encounter darkness. And when you overcome that, then you see the light. ■

Understand the Negative

How many good acts have you done today? Which evil quality is troubling you? You must know. That is the thing which will make you a real man, a Superman. ■

What you have to renounce is the frailties in your own personality. You have to reject all those things that are not wanted within. It is not possible to do it intellectually. It is only possible by having complete faith in yoga, a complete life in yoga. You must say, "I am a yogi." You must feel it every day. You must not be afraid. In this way, through moment to moment awareness of living a life with higher principles, with absolute faith, that Higher Spirit shall be made known to you.

Transform the values of your life little by little. Make resolves and keep revising them. Remind yourself every day of the purpose of your life, and that while the ultimate purpose is to attain enlightenment, the primary, preliminary purpose is to clean the road, to light the path, and to make the journey itself. ■

The causes of mental distraction and mental dissipations are six in number, and these have been identified by the yogic and spiritual traditions as the enemies of life. The yoga tradition says that we receive this gift of life to nurture it, to beautify it, and to enhance

the experience of bliss in life. At the same time, these six causes, which are inherent to and ingrained in the human psyche, become the nemesis of every spiritual aspirant. These enemies living within have to be conquered. These six causes of disturbance are *kama*, lust; *krodha*, anger; *lobha*, greed; *moha*, sensorial and sensory hypnosis; *mada*, pride or arrogance; and *matsarya*, envy or jealousy.

The six are the main culprits that take away peace and harmony from life, making your awareness external, gross, self-oriented and material. Their presence prevents spiritual awakening from taking place. Therefore, the purpose of yoga sadhana has to be the management of these causes of disturbance. If meditation, yoga, or any other sadhana does not allow you to conquer them, then there is no growth, no evolution. You will still enjoy your meditation, no doubt, but that meditation will not have a focus. You will still enjoy your other practices, but those practices will have no meaning. They will not act upon the causes of disturbance until and unless you intensely want to overcome them. All of these six things disrupt the harmony and the flow of energy in the mind. They divert the inner attention from the goal that you have in front of you.

The goal is the experience of three conditions of life: *Satyam*, truth; *Shivam*, the auspicious nature; and *Sundaram,* beauty, which you can appreciate and incorporate in your own life-style. The purpose of spiritual life is to come to this point of

total experience: the experience of truth, the experience of everything uplifting, positive and auspicious, and the experience and awareness of the beauty that surrounds you. ■

All the negative experiences that you have, all the anger, bitterness, disappointment, frustration, depression and anxiety that you feel, are not the final experience. Yet they completely block you, they completely occupy your whole mind and awareness, and you cannot get out of them. If you experience the world in that way, then that is your experience, but it is not the real experience, it is not the final experience. If that experience of pain, suffering and agony that you feel were final and absolute, then everybody would feel it. But what is painful for you is not painful for another person. It means that no experience that you are undergoing is final, it can be changed. It means that you can improve the quality of your experience and you can also bring about a deterioration in the quality of your experience. It depends on the level of your awareness. So raise your awareness, bring it out of the clutches of matter which is responsible for the pain, the suffering, the agony, and experience the true bliss and joy – because the world is a beautiful place. ■

दीक्षा की महत्ता

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

दीक्षा लेने के बाद शिष्य का यह कर्त्तव्य हो जाता है कि अब वह जीवन में पवित्र उद्देश्य के लिए जीए। दीक्षा का साधक के जीवन में बहुत बड़ा महत्त्व होता है। मनुष्य योनि में जब जीव आता है, तब पहले वह तेजी से प्रवृत्ति मार्ग की ओर वैसे ही जाता है, जैसे पानी ढाल की ओर। जीव जब ऊपर के लोकों से उतर कर पृथ्वी लोक की योनियों में विचरता है, तब अविद्या का आवरण अपने ऊपर चढ़ाता है। होते-करते, होते-करते वह मनुष्य-योनि में पहुँचता है। कई जन्मों के सुख-दु:खादि द्वन्द्वों के झोंके खाने के बाद, उसे विषयों से उपरति की इच्छा होती है और आध्यात्मिक मार्ग पर चलने की प्रेरणा होती है।

मनुष्य के कई जन्म होते हैं। उसका पहला जन्म तब होता है जब वह माँ के गर्भ से बाहर आता है। दूसरा जन्म तब होता है जब अपने वास्तविक स्वरूप का ज्ञान वह दूसरों से सुन-पढ़कर प्राप्त करता है। तीसरा जन्म उसका तब होता है जब वह गुरु से उपदेश लेकर अपने स्वरूप को जानने के लिए यात्रा प्रारम्भ कर देता है। दीक्षा का मतलब साधारण नहीं। इसे समझकर अब तुम साधना में लग जाओ। मनुष्य का स्वभाव है ऊपर उठना, अपने स्वरूप को पहचानना। मनुष्य-योनि ही ऐसी योनि है जिसमें मनुष्य को कर्म की स्वतंत्रता है। इसलिए अब समय व्यर्थ न खोकर अपनी यात्रा पर चलना शुरू कर दो। गुरु के आशीर्वाद और उपदेश का सम्बल साथ में ले लो। ■

गुरु-शिष्य सम्बन्ध का आधार- श्रद्धा एवं समर्पण

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

गुरु-शिष्य सम्बन्ध का आधार क्या है, इसे जानने से पहले यह निश्चित किया जाए कि चेला आखिर सम्बन्ध बनाता क्यों है? तुम गुरु क्यों बनाते हो? या तो आध्यात्मिक विकास के लिये, या फिर जीवन में विपदाओं से मुक्ति के लिये, या फिर यह सोचकर कि गुरुजी की कृपा से हमारा घर, परिवार, व्यवसाय बढ़ेगा। लोग विभिन्न कारणों से गुरु बनाते हैं, पर वास्तविक गुरु-शिष्य सम्बन्ध कभी सिद्ध नहीं हो पाता है। यह कंसल्टेंसी का, सलाहकारी का सम्बन्ध नहीं है। लोग आकर बोलते हैं, स्वामीजी मुझे यह तकलीफ हो गई, धंधे में घाटा हो गया, शादी में गड़बड़ हो गई, मेरे बच्चों को यह समस्या हो गई। ऐसे में गुरु फैमिली कंसल्टेंट बन जाते हैं, इसके आगे उनकी कोई भूमिका नहीं होती। बेटी की शादी के समय लोग लड़के की जन्मपत्री लेकर पहुँच जाते हैं कि यह देख लीजिये, बेटे के जन्म के समय जन्मपत्री लेकर पहुँच जाते हैं कि एक नाम दे दीजिये, इसके अतिरिक्त मनुष्य का गुरु के साथ और कोई सम्बन्ध नहीं रहता। यह गुरु-शिष्य का सम्बन्ध नहीं, यह स्वार्थ का सम्बन्ध है।

आश्रम में भी सभी अन्तेवासी गुरु-शिष्य के सम्बन्ध को नहीं निभाते, स्वार्थ का सम्बन्ध निभाते हैं। सभी एक अपेक्षा को लेकर, एक आशा को लेकर, एक समय

अवधि के लिए यहाँ आते हैं। कोई एक साल के लिये आता है, कोई तीन साल के लिये। अभी तीन साल का संन्यास सत्र चल रहा है तो लोग तीन साल के लिये आए हैं, लेकिन इसके बाद तो वे सब प्रस्थान कर जायेंगे, अपना-अपना जीवन है सबका।

गुरु-शिष्य का जो वास्तविक सम्बन्ध है उसके दो ही आधार हैं—समर्पण और श्रद्धा। इसके अतिरिक्त और कुछ नहीं है। जैसे तुम्हारे शरीर के दो पैर हैं जिनके सहारे तुम चलते हो, वैसे ही शिष्यत्व के भी दो पैर हैं जिनसे शिष्यत्व चलायमान होता है। इन दोनों के बिना गुरु-शिष्य सम्बन्ध सिद्ध नहीं होता। मैं मूल सम्बन्ध की बात कर रहा हूँ, वासना, अपेक्षा या आवश्यकता द्वारा प्रेरित सम्बन्ध की बात नहीं।

समर्पण और श्रद्धा कैसी होनी चाहिए? वैसी जैसे पहले के गुरुकुलों में होती थी, जैसे कृष्णजी रहे हैं सुदामा के साथ, या रामजी रहे हैं अन्य बालकों के साथ। सभी प्रकार के भेद-भाव भूलकर, अपने जीवन की महत्त्वाकांक्षाओं को अलग रखकर, पूर्ण निष्ठा के साथ गुरु निर्देशों के प्रति अपने को समर्पित करना। अगर

गुरु कहता है कि दस बार पहाड़ के ऊपर मकान बनाओ और फिर एक-एक ईंटा तोड़कर नीचे लाकर बनाओ तो ऐसा करने में कोई आपत्ति नहीं होनी चाहिए। इतिहास में ऐसा हुआ भी है।

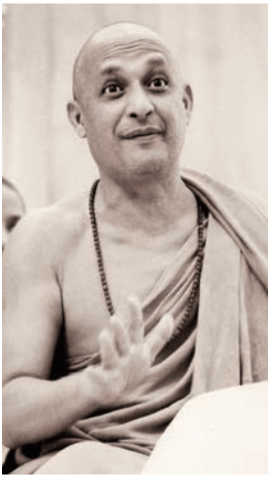
तिब्बत में मिलारेप्पा नाम के बहुत बड़े सिद्ध तांत्रिक रहे हैं। उनके गुरु का नाम था मारपा। जब मिलारेप्पा अपने गुरु के पास गये तो गुरु उनसे पूछते हैं कि क्या तुम मेरा शिष्यत्व स्वीकार करते हो। उसने कहा, हाँ। गुरु कहते हैं, तुम आश्रम में रहो, लेकिन तुम आश्रम की एक भी कक्षा में भाग नहीं लेना। अगर हम आपलोगों से कहें कि आश्रम में रहो और एक भी कक्षा में मत जाओ, आप रह पायेंगे क्या? नहीं। पर मिलारेप्पा अपने गुरु के साथ बारह साल रहे और एक दिन भी क्लास नहीं गए, एक दिन भी उनके सत्संग में नहीं बैठे। गुरु ने उनसे कहा कि सामने पहाड़ की चोटी पर मेरे लिये एक मकान बनाओ, उसका पत्थर नीचे से जायेगा। एक-एक पत्थर को वह ऊपर ढोकर ले गया और मकान बनाया। मकान बनने के बाद गुरुजी जाते हैं मकान देखने और कहते हैं, 'यह जगह मुझे पसंद नहीं, नीचे ही ठीक है। इन्हीं पत्थरों को ले जाकर नीचे मकान बनाओ।' इस तरह बार-बार पहाड़ से ऊपर-नीचे, ऊपर-नीचे कराया मिलारेप्पा को। अगर हमलोग रहते तो उस प्रकार उनकी सेवा करते? आजकल के युग में तो चेलों को सेवा करने का विकल्प दिया जाता है, पहले के युग में विकल्प नहीं होता था।

वेदों में सत्यकाम और आरुणि जैसे कितने निष्ठावान् शिष्यों की कहानियाँ आती हैं। खूब बारिश हो रही थी रात को, खेत में लगा मेड़ टूट गया। गुरुजी ने एक चेले को भेजा कि जाओ और उसको ठीक करो। चेला ने मिट्टी से मेड़ को फिर से बनाने का प्रयास किया, लेकिन धार इतनी तेज थी कि मिट्टी बह जाती थी। तब चेला खुद लेट गया वहाँ पर पानी को रोकने के लिये। आज कौन चेला गुरु के लिये इस प्रकार का बलिदान दे सकता है? कोई नहीं। आज हम अपने चेलों को कहते हैं कि एक विभाग से दूसरे विभाग में जाकर काम करो तो मुँह फुलाते हैं कि मुझे दूसरे विभाग में भेजा जा रहा है। सीखने की इच्छा नहीं है, सब अहंकार से जुड़े हैं। अगर सीखने की इच्छा होती तो शिष्यत्व सामने आता। शिष्यत्व में अहंकार नहीं रहता है, उसमें शिक्षा की तमन्ना होती है, अपने आपको प्रवीण बनाने का संकल्प होता है। गुरु की आज्ञा को पूर्णरूपेण निष्ठापूर्वक ढंग से पालन करने की और उत्तम-से-उत्तम तरीके से संपन्न करने की संकल्प-शक्ति जागृत होती है। इस संकल्प-शक्ति का आधार है समर्पण और श्रद्धा; मनमर्जी, इच्छा, अहंकार या घमंड नहीं। जो इस प्रकार जी सकता है, गुरु की शक्ति उसमें आती है, और जो नहीं जी सकता, वह पाँच-दस साल के बाद एक फेलियर के रूप में अपना रास्ता नापता है। यह बात सिर्फ मैं नहीं बोल रहा हूँ, इतिहास इसका साक्षी है।

–18 मई 2014, गंगा दर्शन

Strengthen the Positive

Moksha is the life in the eternal. It is freedom from egoism, attachment, fear, lust, birth and death. ■

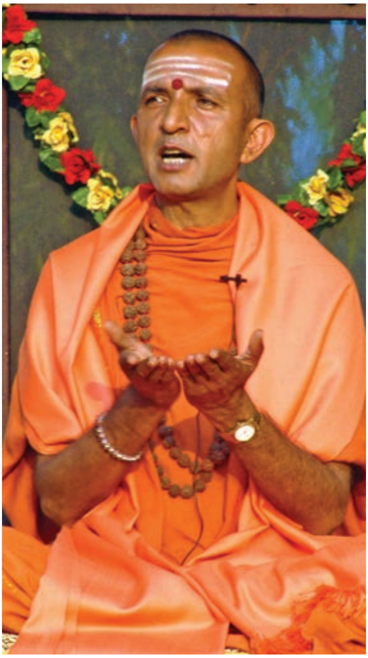


Reality is always perfect. It does not undergo evolution. The only change that takes place is in your level of *avidya*, ignorance, in the category or quality of your perception and cognition, in how you cognize. There is a simple example. There was a rich man and when he died, for some reason, he did not reveal his riches to his son. So it happened that his son became destitute; he would roam here and there and beg for food and sleep anywhere he found a place. One day, an old acquaintance of his father happened to see him. Surprised, he said, "What are you doing?" The son said, "I am begging." The man said, "But what about your property?" He replied, "I have no property." The acquaintance said, "No, you have so much money in your own house." He took him there and opened the treasury and showed him the gold and money.

Now, what was the difference? He had the booty, but he did not know it, so he went and lived in destitution – not because he did not have the money, but because he did not know it. In exactly the same way we are suffering, not because we don't have happiness, but because we don't know it and

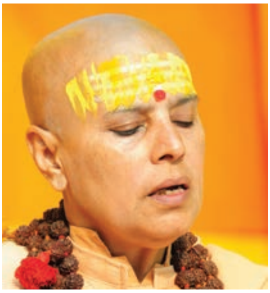
somehow we are not able to plug in. It is a plugging system, not a knowing system, be clear about this: you plug in and the idea passes from this end to that end. If you take out the plug and say, "Oh, I am happy!" you do not feel it.

When you want to progress in spiritual life, it is necessary to free yourself from negative thoughts and actions. This is where sadhana begins; you embark on the process of exerting an effort to manifest positive expression in life.



Take a set of weighing scales and on one side place all the negative aspects of life. On the other side, place all the positive things. Which side is heavier? I once conducted this experiment on myself and found that the negative side of the scale far outweighed the positive. One day I asked Sri Swamiji what to do. He told me to totally disregard the negative side, the heavier side. He said, "When you look at how heavy it is you will be anxious about it, and that will make your spirits sink. Instead, try and make the positive side heavier. Add more to it, and one day you will find that the side that was lighter has become heavier." This is the sutra of spiritual life.

People always look at the lack of things in their life; they always lament what is missing. However, if you turn your gaze upon what you already have in your life: conveniences, strength, enthusiasm, hope, and make those the foundation and support of your life, trying to increase these positive elements, a day will dawn when the positive will far outweigh the negative.



God is the destination, bhakti is the path, and you are the traveller. Unfortunately, people see bhakti in a religious and closed way. But bhakti is not religion. To break away from your negative shield and allow positivity to flow into you: that is bhakti. Bhakti is transformation of the baser emotions into refined emotions, into energy. That energy is not up in heaven, it is here and now, in front of you, behind you, below you, above you, beside you. 'To the right is Rama, to the left is Rama, above is Rama, below is Rama, everywhere is Rama'. But you have to activate it, you have to activate that energy. That is not so easy, because that energy is nuclear, it is so refined. You cannot manifest bhakti unless you refine your energy. And how is that possible? It is possible through a process. You do not practise bhakti at random; there is a process and a system. The process is that of *aradhana*, which means to call from the heart. It is the purity of the heart that has to be awakened for aradhana, and through that it is possible to shift from selfishness to selflessness, from hatred to love, from negativity to positivity. ■

गुरुओं की एकात्मकता

स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती

कई बार लोग हमसे कहते हैं, 'हमने स्वामी सत्यानन्द जी से दीक्षा ग्रहण की है पर अब हम उनसे न मिल सकते हैं, न ही कुछ पूछ सकते हैं। तो फिर हमारे गुरु कौन हैं, स्वामी शिवानन्द या स्वामी सत्यानन्द या स्वामी निरंजनानन्द?' इस प्रकार की भ्रान्ति निराधार है क्योंकि देखा जाए तो सभी गुरु एक-दूसरे से जुड़े होते हैं। वे शारीरिक रूप से बेशक अलग दिखते हैं, परन्तु आध्यात्मिक स्तर पर वे एक होते हैं। इस ऐक्य के कारण उनके बीच आध्यात्मिक ऊर्जा का सम्प्रेषण होता है, जिसे हम समझ नहीं सकते क्योंकि हमने कभी इसका अनुभव नहीं किया है। हम हर चीज को बुद्धि द्वारा ही समझते हैं। किसी चीज को तभी समझ पाते हैं जब उसे शब्दों के रूप में सुनते हें। लेकिन जब आध्यात्मिक शक्ति का सम्प्रेषण होता है, तब शब्दों की आवश्यकता नहीं रहती, हम उसे स्वतः आत्मसात् कर लेते हैं। गुरु के इस सम्प्रेषण के माध्यम से हर प्रकार का ज्ञान हमें उपलब्ध हो सकता है, चाहे वह ईसा मसीह से आये, या भगवान राम, कृष्ण अथवा स्वामी सत्यानन्द से। बस हमें उस व्यक्ति पर पूरा विश्वास होना चाहिए जिसे हमने अपना गुरु मान लिया है।

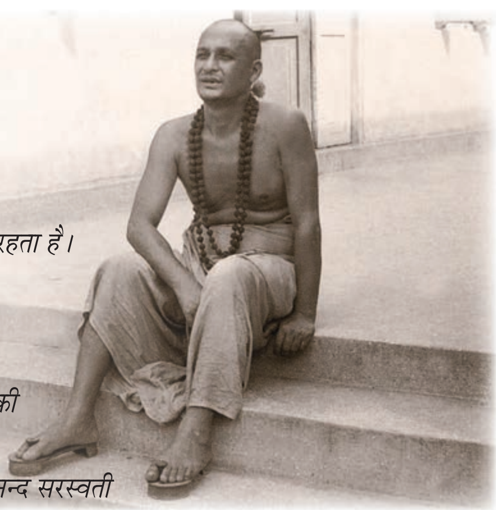
संशय का त्याग

अगर विश्वास के बजाय हमारे अन्दर संशय और शंका है तो बेहतर होगा कि हम गुरु न ही बनायें। एक बार आपने किसी व्यक्ति को गुरु मान लिया तो वहाँ संशय का कोई स्थान नहीं होना चाहिए। गुरु एक पवित्र, अलौकिक तत्त्व है। वे मात्र एक शिक्षक नहीं बल्कि एक ऐसे व्यक्ति हैं जिन्होंने चेतना की उच्च अवस्था को प्राप्त कर लिया है, जिससे वे आपके विषय में बहुत कुछ जान लेते हैं। गुरु के समक्ष जाना और उनसे कुछ पूछना आपकी अपनी आवश्यकता है। आप क्या सोच रहे हैं, इसे जानने में गुरु को कोई दिलचस्पी नहीं। अगर वे चाहें तो क्षणभर में जान सकते हैं। मान लीजिए कि आप लंदन, फ्रांस या इटली में कहीं हैं और किसी तकलीफ में हैं। आप अपने गुरु को याद कर रहे हैं, उनसे हार्दिक प्रार्थना कर रहे हैं। निश्चित रूप से गुरु आपकी प्रार्थना सुनेंगे। लेकिन आपको सदैव इस कथन पर संशय होगा और यही आपकी सबसे बड़ी समस्या है। यदि वे आपकी प्रार्थना नहीं सुन सकते तो वे कदापि गुरु नहीं हो सकते। जिस क्षण आप 'गुरु' शब्द का उच्चारण करते हैं, आपको यह तथ्य स्वीकार कर लेना चाहिए कि वे सब कुछ जानते हैं। इस जानकारी का माध्यम उनकी स्थूल चेतना नहीं बल्कि चेतना की वह उच्च अवस्था होती है, जो सब कुछ स्वयमेव समझ लेती है।

स्वामी सत्यानन्द जी अक्सर कहा करते थे, 'मेरा आशीर्वाद चाहते हो तो मेरे पास अपनी परेशानियाँ मत लाया करो।' सांसारिक चेतना से नहीं, बल्कि चेतना की उच्च अवस्था से ही गुरुजन आशीर्वाद दिया करते हैं। अपने चेतन मन से वे भले ही यह न जानें कि आप क्या सोच रहे हैं, लेकिन उनकी उच्च चेतना सब कुछ जान, समझ और ग्रहण कर रही है। यह एक सहज, स्वत:संचालित प्रक्रिया है। ■

मैं उसकी ओर देखता हूँ
जो मेरी ओर देखता है।
मैं उसके निकट जाता हूँ
जो मेरे निकट आता है।
मैं उसके अन्दर जाग्रत होता हूँ
जो मेरी चेतना के अन्दर जगा रहता है।
वाणी नहीं; मन चाहिए।
नहीं, मन भी नहीं;
बल्कि आत्मा चाहिए।
किसने आत्मा को मेरी चेतना की
वेदी पर समर्पित किया है?

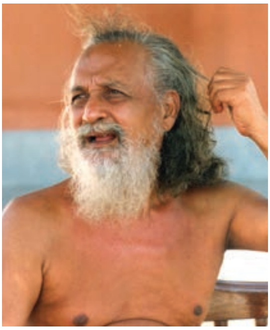
– स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



Be the Better You

Don't yield to inertia, don't bleat like a lamb. Roar *Om, Om, Om*, like a lion of Vedanta. ■

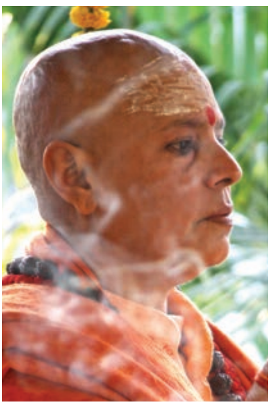
The moment you have change in the mind, you will have change in the quality of your perception. Your experiences of life will become different. You will look differently at the flower, at the rain, at the sun and the moon. You will look differently at the difficulties, troubles, pain, luxuries, passions, ambitions and diseases of your life. ■



Every human being comes into this world endowed with three faculties: head, heart and hands. Most people do not utilize these faculties properly or understand their potential. All the aspects of your nature have to be managed to cultivate the faculties of head, heart and hands. The spiritual journey is about how you deal with your consciousness, manage your energies, cultivate small things to enhance the ability of the mind, open up the heart and bring creativity into the hands.

Awakening the faculties of the head, heart and hands means that you have to develop and discover a better you.

The possibility to become better is already there in you. The possibility of improvement is constant and continuous; it never ends. You think, 'I can't improve any more' only when your mind becomes stagnant. If you can remain optimistic, positive and creative, balanced in emotions and thoughts, then a new you emerges from the ashes of the old you. That new you is the yogi you. You become a yogi. You do not become enlightened or a siddha, but a yogi who has been able to transform the qualities of life, transcend the weaknesses of life and become established in strength of character and understanding of the spirit. This is the yogic journey that Swami Sivananda spoke about, and this is the yogic journey that Swami Satyananda has started us on. ■



There is a state of mind when the mind comes out of the influence of the gunas, and that is the state of no-mind. That is the level of the saints and the enlightened beings, they function from the level of no-mind. They are not influenced by the gunas. Their words, their actions, their thoughts, are not influenced by the gunas. Therefore there is total harmony between their head, heart and hands.

You don't function like that. You always have disharmony between your thought, words and action. You think one thing, say something else, and do something else. You have split your mind. One part of you is wanting to do something and another part of you is not allowing you to do it. That is how you live your whole life.

Whether or not you can attain harmony depends on whether you want to live life with an ordinary mind, a super-mind, or no-mind. You can direct your life with the higher mind, accomplishing great things, giving something to the world, returning what you have received from the world. You can live your life with no-mind, which is for the good of humanity, for the good of creation: creating harmony, peace, equilibrium, increasing the level of sattwa. Or you can live life with an ordinary mind, feeling happy, then unhappy, then sad, then depressed, then agitated, then worried. The choice is yours. ■

Live Your Dharma

Children of immortality! Shake off all weaknesses. Do your swadharma satisfactorily in accordance with your stage in life. Wake up! Open your eyes and learn to discriminate. Struggle hard to practise your swadharma. Keep the ideal before your eyes always. Practise it and realize the state of Satchidananda right now in this very second. ■

There are two forces in constant conflict with each other: dharma and adharma. The balance of these forces should not be destroyed. *Dharma* means righteousness, not religion. Viciousness is *adharma*. Sometimes the balance between dharma and adharma is broken: adharma is on the rise and dharma is on the decline. When you join the side of dharma and live a dharmic life, you change the balance. Dharma and adharma should balance each other.

Do not confuse dharma with religion, religious rituals or beliefs. Dharma is not a slogan, a flag or a political group. Dharma is a way of thinking, understanding and living. Dharma is an attitude; it is effort, it is day-to-day life, it is the interaction between people, between individuals and society, husband and wife, friends and enemies. Rituals do not constitute dharma. They are part of bhakti, they come under karmakanda. Dharma is different; a dharmic life begins with life itself, just as bhakti begins with emotion.

Dharma and adharma should be properly understood in the context of peace. Dharma is a belief in the eternal values of life. There are certain eternal values which you may not practise or even know, but you believe in them. *Satyam*, truth, is an eternal value, so is *ahimsa*, non-violence. These eternal values are called dharma, and the opposite is adharma. Therefore, in order to help peace in this world, live the life of dharma. ■

By observing the people who have been my ideals and heroes, such as Swami Sivananda, Swami Satyananda and other luminaries, I discovered that they do not live their ambition, they do not involve themselves in karma; rather, they live their dharma. They involve themselves in their dharma. The awareness and clarity of dharma comes when there is knowledge of the purpose of life. As long as you remain unaware of your dharma in life, and are simply floundering here and there, you are living the karma. Once you become aware of your aspiration in life, your goal, your target, you no longer live karma. Instead, you begin living your dharma. This is the shift of consciousness, the shift of attitude, the shift of the mind that is seen in the progression of life. When there is a goal, a target, and a purpose in life, one becomes free from the bindings of karma and moves towards living the dharma.

There are two kinds of people: those who are bound by karma, living a life completely embroiled in karma, and those who are awakened, like Sri Swamiji, who have experienced the flowering of spiritual bhava. Such people are not bound by karma. For them karma takes on the form of dharma and kartavya, duty and responsibility. This is the difference between an ordinary person and a sannyasin. Both type of people perform and are involved in karma; one is bound by karma and the other sees the karma as dharma. All of you live your karma. You do nothing else other than karma. You

are not free from karmas. When you are bound by karmas, you are involved with the world. However, when the karma becomes the means to fulfil dharma, the person is free from the world and its attachments. Therefore, it is necessary to take the shelter of dharma while performing karma if you want to evolve, progress, and discover peace and happiness.

Dharma is not defined by reflection on the state of the world or a philosophy. It is defined by the karma which is performed after one attains inner purity and simplicity. This is what dharma is. Dharma has three bases or supporting principles: good thoughts, good behaviour and good actions. These three give your life a goal and a direction; they provide a goal for your actions and a direction to your thoughts. ■

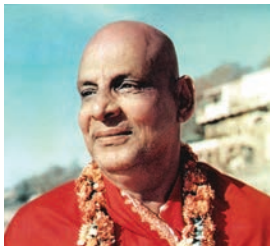
The human life has four expressions: artha, kama, dharma and moksha. *Artha* is that by which prosperity is earned, *kama* is fulfilment of desire, *dharma* is fulfilment of duty, and *moksha* is liberation. These are the four roles a human being has in life. But today that balance is disturbed. Everyone is running after artha and kama, prosperity and fulfilment of desire, and people have forgotten about fulfilment of their duty.

You not only have to fulfil duty towards your kith and kin, your children and husband, you have to fulfil duty towards the creation, towards the planet on which you live. Because you are connected not just to each other, you are connected to the whole of creation, to all the stars, the moon, the planets, the galaxies. If you begin to imagine and believe that, then you will have a sense of duty, a sense of responsibility. You will realize that you are not just an individual, you are cosmic. And that is true ecology.

In order to have this experience, what do you do? You have to get out of the limited sensorial experience and transform that experience into something more expansive. ■

Towards a Better Life

May we all possess an understanding and forgiving heart, broad tolerance and adaptability. ■



As this century comes out and a new century comes in, we can expect a generation which will have greater understanding about itself and thereby greater understanding about the whole world. ■

The greatest positive power in life is understanding, not even love is greater. Love is only an expression, understanding is a power. With understanding comes love; in the absence of understanding there is no love. Understanding is the highest quality that one can possess.

When there is understanding and a clear mind, one can achieve anything in life. All the problems in family and society arise because of lack of understanding. Misunderstanding takes place between two people and problems occur. Even newlyweds, only two people living

in a house, can have a misunderstanding. What does this indicate? That there is a part of your nature which is rigid and does not seek to understand, but only to enforce its own will. When you try to enforce your own will without understanding, conflicts arise. Therefore, understanding is the key quality which allows the positive and soft attributes to germinate in life. Spiritual awareness comes not with meditation, but with cultivation of understanding.

When you understand, you appreciate. When you appreciate, you love, and love comes with a companion: compassion. Love and compassion have no meaning if they are devoid of understanding. You have all experienced love in your lives without understanding. Two people are in love, but they don't understand each other, and when the passion subsides, misunderstandings arise. What we need in life is understanding. That's all. With understanding, everything will come naturally and spontaneously.

Understanding is the primary requirement of humanity. If there is no understanding, conflicts, confusion and separation will prevail. Without understanding, love dies a premature death. With understanding, you are able to open your mind and yourself to different people, cultures, civilizations and nations, and appreciate the beauty that each one has to offer. Then there can be greater cooperation between people, societies and civilizations. Therefore, understanding is the first and the foremost requirement in life. ■

I invite you to join in the fulfilment of Swami Satyananda's sankalpa. When we join in sankalpas made with purity of intention and heart, then we receive blessings and the obstacles in our lives begin to vanish. We begin to experience balance, clarity, peace of mind, a direction and goal in life. ■

सत्यम् संस्मरण

संन्यासी मंत्रनिधि, मुंगेर

बंदऊँ गुरु पद कंज कृपा सिंधु नररूप हरि।
महामोह तम पुंज जासु बचन रवि कर निकर॥

मैंने पहली बार श्री स्वामी सत्यानन्द जी का दर्शन सन् 1982 में किया था, जब गंगा दर्शन आश्रम की नींव डाली जा रही थी। मैंने आत्मयोगम् जी के साथ कुटीर में सत्यम् बाबा का दर्शन किया था। वह भव्य रूप आज भी मेरे मानस पटल पर अंकित है। उस समय मुझे अध्यात्म से कुछ लेना-देना नहीं था। हाँ, मैं रामायण पढ़ना, पूजा-पाठ करना, दुर्गा सप्तशती का पाठ करना–ये सब किया करती थी, पर जीवन में अध्यात्म का नामोनिशान नहीं था।

दूसरी बार सत्यम् बाबा का दर्शन सन् 1993 के विश्व योग सम्मेलन से दो महीने पूर्व रिखिया में जाकर किया था। बाबा गणेश कुटीर के आगे धूनी लगाकर बैठे थे। उनका ताम्रवर्ण रूप हो गया था, क्योंकि उस समय उनकी पंचाग्नि साधना चलती थी। मुझे अक्षरश: याद है किसी ने कहा कि विश्व योग सम्मेलन का उद्घाटन राष्ट्रपति जी करने वाले हैं, तो उन्होंने तुरंत कहा, क्या मेरे गुरुभाई कुछ नहीं हैं? और फिर ऋषिकेश के स्वामी चिदानन्द महाराज जी से उद्घाटन हुआ। उस समय मैं मौन दर्शन और श्रवण करने वाली थी। लेकिन जब हमलोग श्री स्वामीजी से विदा हुए और तपोवन तरफ हमलोगों को घुमाया जा रहा था तब

मैंने मन में एक संकल्प, एक प्रार्थना की थी कि काश! इन बाबा के पास आकर मुझे कुछ सेवा करने का अवसर मिलता और मेरे पास पैसे होते तो मैं यहाँ दान करती। यह उन्हीं की कृपा है कि मेरे सब मनोरथ पूर्ण हुए जिसके लिए उन्हें तहे दिल से शुक्रिया अदा करती हूँ।

रामायण का प्रथम पारायण

सत्संकल्प कैसे पूर्ण होता है, यह मैं कुछ विस्तार से बताती हूँ। सन् 1996 में रामनाम आराधना हुई थी, उसमें पंडित जसराज भी आए थे। सुबह सात बजे का समय था। कृष्णा दीदी की रामायण कथा पाठ रूप में सुबह होती थी, जिसमें श्री स्वामीजी रघुनाथ कुटीर के सामने खटिया पर बैठते थे और सब लोग जमीन पर बैठकर ही रामायण पाठ करते थे। संयोगवश एक दिन कृष्णा दीदी को आने में विलम्ब हो रहा था। श्री स्वामीजी को तो हर काम समय पर शुरू करने की आदत थी, अगर कहूँ कि वे स्वयं ही घड़ी थे तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी।

श्री स्वामीजी ने तुरन्त कहा, 'अरे! कोई ऐसा है जो रामायण को अच्छे से पढ़ना जानता हो?' संयोग से कोई नहीं उठा। फिर उन्होंने कहा, 'अरे, हमने तो सोचा था कि यहाँ सब पढ़े-लिखे हैं, सब रामायण पढ़ना जानते होंगे, पर यहाँ तो मूर्खों की जमात है।' मेरे मन में भाव आया कि मैं तो पढ़ना जानती हूँ और बाबा को जरूरत है। बस मैं उठकर खड़ी हो गई। हमारी कर्मसंन्यास की दीक्षा हो चुकी थी, मैंने गेरू साड़ी पहनी हुई थी, मैंने आत्मविश्वास के साथ कहा कि मैं पढ़ना जानती हूँ। बाबा ने कहा, 'हँसकर पढ़ती हो या रोकर?' मैंने कहा, 'आप देख लीजिए।' बस, फिर क्या कहना था, मेरे और श्री स्वामीजी के बीच श्री रामजी आ गए!

श्री स्वामीजी ने मुझे बगल में बिठाया और संयोगवश शबरी मैया की नवधा भक्ति का प्रसंग ही उलटकर मेरे सामने रख दिया। मैंने नि:संकोच होकर अपने बाबा को पाठ सुनाया। फिर सब लोग लाइन लगाकर बाबा को प्रणाम कर रहे थे। मैं भी लाइन में लग गई। जब मेरा नम्बर आया तो बाबा ने मुझे यही आशीर्वाद दिया कि तुम्हें रामायण को छोड़ना नहीं है, रामायण को पक्का करना है। उनकी चमकती आँखें और तर्जनी से आदेश–वह मेरे मानस-पटल पर ब्रह्मवाक्य बन गया है। आज भी मैं कहीं भी रामायण करने जाती हूँ तो बाबा के फोटो से ही आदेश लेती हूँ, जैसे भरत भैया श्री रामजी की पादुका से आदेश लेते थे–

नित पूजत प्रभु पाँवरी प्रीति न हृदयँ समाति।
मागि मागि आयसु करत राज काज बहु भाँति॥

इसी प्रसंग की कुछ पंक्तियों में अपनी ओर से कुछ जोड़ने का दु:साहस कर रही हूँ।

छं.– सिय राम प्रेम पियूष पूरन होत जनमु न भरत (सत्यम्) को।
मुनि मन अगम जम नियम सम दम बिषम ब्रत आचरत को॥
दुख दाह दारिद दंभ दूषन सुजस मिस अपहरत को।
कलिकाल तुलसी (मंत्रनिधि) से सठन्हि हठि राम सनमुख करत को॥
सो.– भरत (सत्यम्) चरित करि नेमु तुलसी (निरंजन) जो सादर सुनहिं।
सीय राम पद पेमु अवसि होइ भव रस बिरति॥

दूसरे दिन भी सुबह 7 बजे से ही रामायण पाठ था। कृष्णा दीदी के आने से पूर्व ही मेरे गुरुदेव, स्वामी निरंजन जी को श्री स्वामीजी का आदेश मिला कि मंत्रनिधि को बुलाओ। गुरुदेव ढूंढने लगे, अनायास मुझे लगा कि मुझे ही तो कहीं नहीं ढूंढा जा रहा है। मैं सामने खड़ी हो गई, तुरंत गुरुजी ने कहा, आपको श्री स्वामीजी बुला रहे हैं। मेरा मन प्रफुल्लित था कि बाबा के पास जाने का और रामायण पढ़ने का सुन्दर अवसर मिल रहा है। साथ में गुरुदेव और दादा गुरु, दोनों का आशीर्वाद भी मिलेगा।

देखिए बाबा की कृपा कि दूसरे दिन उन्होंने केवट का प्रसंग उलट कर दिया। अपने पास बिठाकर अपनी रामायण और रेहल भी दिया। पर उस समय मुझे यह नहीं मालूम था कि बाबा अपनी शक्ति को, यानि रामायण की शक्ति को मुझमें प्रेषित कर रहे हैं। मैं बिल्कुल अनभिज्ञ थी।

रामायण मण्डली का श्रीगणेश

हमेशा की तरह मेरे गुरुदेव अपने नियमानुसार 31 दिसम्बर को रिखिया गये और सन् 1997 की 1 जनवरी को रिखिया से करीब बारह बजे तक गंगा दर्शन लौट आए। मुझे मालूम था, मैं दौड़कर आश्रम गई तो कुटीर के बाहर गुरुदेव का दर्शन हुआ। मैंने चरणस्पर्श किया और वहीं खड़ी रही। गुरुदेव ने कहा, 'मंत्रनिधि, मैं तो पतली रस्सी से बांध रहा था, पर श्री स्वामीजी ने आपको मोटी रस्सी से बाँधने का आदेश दिया है।' मैं हँस पड़ी, फिर कहा, 'गुरुदेव, मैं समझी नहीं।' तब गुरुदेव ने कहा कि श्री स्वामीजी ने आपको प्रत्येक शनिवार गंगा दर्शन के ज्योति मंदिर में रामायण कराने को कहा है।

'अंधा क्या चाहे दो आँखें'–मैं तो आश्रम जाने का बहाना ढूंढ ही रही थी और बाबा ने मार्ग खोल दिया! मैंने पन्द्रह महिलाओं से रामायण मंडली बनाकर साप्ताहिक रामायण पाठ शुरू कर दिया। उन पन्द्रह में से दो अभी तक मेरे साथ हैं–विजयलक्ष्मी (योग सरिता) और सानू जी (प्रशांति)। श्री स्वामीजी की कृपा से रामायण मंडली में बाढ़ आ गयी। संख्या 350 तक चली गयी! फिर सम्भालना मुश्किल होने लगा तो इंटरव्यू लेकर छाँटना पड़ा और अभी 151 की संख्या है। इसी पर गुरुजी की मुहर है।

आज रामायण मंडली आश्रम में सिर्फ रामायण पाठ ही नहीं करती है, बल्कि बड़े कार्यक्रमों में किचन सेवा, माला, स्वेटर, थैला आदि बनाने की सेवा, रिखिया के चिकित्सा शिविरों में सेवा आदि कार्यों को भी सम्पन्न करती है। अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस पर सबसे ज्यादा स्थानों पर योग कक्षाएँ मण्डली ही संचालित करती है। चाहे जाड़ा हो या गर्मी, रामायण मंडली अनुशासित तरीके से हमेशा सेवा के लिए तत्पर रहती है। हर महीने की 12 तारीख को अखण्ड रामायण पाठ सम्पन्न होता है, जिसमें मण्डली सुबह छः बजे से शाम छः बजे तक भूखी-प्यासी या फलाहार करके डटी रहती है। यह तिथि अम्मा जी की पुण्य तिथि है और इस अखण्ड पाठ की शुरुआत गुरुदेव की आज्ञा से हुई है। हर शनिवार का रामायण पाठ श्री स्वामीजी के आदेश से और हर बारह तारीख का अखण्ड पाठ गुरुदेव के आदेश से आज भी होता है।

एक बार आश्रम के किसी संन्यासी ने हमसे कहा, 'आप जानते हैं श्री स्वामीजी ने रामायण मण्डली का आदेश सबसे पहले कब और किसे दिया था?' हमने सिर हिलाया तो मुस्कुराते हुए बोले, 'सत्यव्रत जी को, सन् 1959 की गुरु पूर्णिमा पर,' और उन्होंने हमें 'योग साधना' पुस्तक में श्री स्वामीजी द्वारा सत्यव्रत जी को लिखा पत्र दिखाया, जिसमें वे कह रहे थे–

'त्रियुगी तथा अन्य उत्साही जनों से सहयोग प्राप्त कर एक रामायण मण्डली की स्थापना करो। पड़ोस की किसी अनुभवी मण्डली से पथ-प्रदर्शन प्राप्त किया जा सकता है। पूरे गाँव की स्वीकृति तथा मान्यता का ध्यान रखना। सरकार की निर्मूल्य सहायता 'विकास खण्ड' के द्वारा हारमोनियम, ढोलक, मंजीरा आदि के रूप में प्राप्त की जा सकती है। नवोत्साही तथा अभ्यासी वृद्धजनों को सम्मिलित

करो। इसे एक योजना का रूप दो। धार्मिक पुनर्जीवन के लिए यह आवश्यक है। स्थानीय मण्डली से श्रीगणेश करने की विधि ज्ञात कर लो। साप्ताहिक बैठक काफी है। इसके सिवाय समारोहों और त्यौहारों के अवसर पर भी बैठकें होनी चाहिये। मण्डली के एक बार व्यावहारिक कदम उठाने के बाद मैं उसे आगे बढ़ाने के लिए आवश्यक सुझाव दूँगा। जिस ढंग से आवश्यक समझो, करो। सभी प्रसन्न होंगे इस योजना से। बैठक का स्थान ग्राम के केन्द्र में स्थित मन्दिर होगा। शेष बातें मण्डली निश्चित करेगी। रचनात्मक कार्यों के लिए अपना समय जरूर दो, पर सारा समय नहीं। अपनी गृहस्थी को भी तुम्हें देखना है।' रामायण मण्डली का यह गौरवमय इतिहास जानकर हम सब भावविभोर हो गईं।

बहुत जगह की महिलायें हमसे पूछती हैं, 'आपका रामायण मंडली का संगठन काफी मजबूत है, कैसे मैनेज करती हैं? हमलोगों ने तो बहुत प्रयास किया, पर सफल नहीं हुए।' मैंने कहा, 'आप स्वयं को कर्ता मानती होंगी, और मैं स्वयं को माध्यम मानती हूँ। कर्ता तो मेरे श्री स्वामी सत्यानन्द महाराज और स्वामी निरंजनानन्द महाराज हैं। बस, उसी शक्ति से कार्य सम्पन्न होता है।' एक बार आश्रम में स्वामी ज्ञानभिक्षु जी ने मुझसे कहा कि आप नहीं भी रहती हैं तो भी ये महिलाएँ आकर अपनी श्रद्धा वैसे ही अर्पित करती हैं जैसे आपके रहने पर। मैंने कहा, 'नहीं, हमारी अनुपस्थिति में ये अधिक श्रद्धावान् हो जाती हैं।' पुरुष वर्ग का रामायण पाठ में आना मना नहीं है, लेकिन महिलाओं की इतनी संख्या देखकर खुद लजाकर भाग जाते हैं!

गाँवों मे रामचरितमानस का प्रचार

सन् 1997 के जून महीने में श्री स्वामीजी का आदेश मिला–मंत्रनिधि को भेजो, गाँव में रामायण पाठ करवाना है। अभी तक तो मैं देवघर में रहकर रिखिया जाती थी, अब पहली बार रिखिया में रहने और गाँव में रामायण सिखाने का अवसर मिल रहा था। मेरे बेटे, आलोक को स्वामीजी ने गंगा दर्शन में अपने साथ रख लिया और मुझे अकेले रिखिया भेज दिया। मुझे ट्रेन से जाना था, साथ में यह भी आदेश मिला कि स्टेशन पर कोई लेने आयेगा। गाड़ी समय से पहले पहुँच गई। मैं ट्रेन से उतरी तो स्टेशन में आश्रम की गाड़ी नहीं थी। मैं तनिक भी विचलित नहीं हुई और एक टेम्पो पर बैठ गयी। मन में सकारात्मक भाव आया कि यह भी गुरु की परीक्षा होगी, देखते हैं मंत्रनिधि अकेले जाती है या नहीं? ज्यों ही गाड़ी खुली कि देखती हूँ स्वामी वेदानन्द जी एक गाड़ी में आ रहे हैं। मैंने टेम्पो रुकवा दिया और आश्रम गाड़ी से रिखिया पहुँच गयी।

श्री स्वामीजी ने पहले से ही मेरे कमरे में हारमोनियम के साथ-साथ सारी सुविधाओं को जुटा रखा था। यह देखकर मैं अचंभित थी, मुझ जैसी नाचीज की

किस्मत में ये सब सुविधाएँ! सुबह श्री स्वामीजी ने मुझे बुलवाया और उनका प्रेम भरा आदेश था कि 'तुम्हें टेटू रमाणी के घर पर जाकर रामायण की कथा करनी है और रामायण पढ़ना सिखाना है। वह नवाडीह गाँव है, जहाँ कोई सुविधा नहीं है। बगल में बकरी, सूअर, गाय, फूंस का घर और गाँव के लोग। पर तुम्हारे साथ गाड़ी पर संन्यासी हारमोनियम-तबला लेकर जायेंगे और तम्हारे साथ संगत करेंगे। एक घंटे में वापस आना है।' मैंने आदेश को शिरोधार्य किया और जाने के लिए प्रस्तुत हो गई। फिर क्या था, एक महीने तक यह कार्यक्रम चला। पर पता नहीं क्यों, उन ग्रामीण महिलाओं से मुझे अपनापन का भाव लगता था। मन में विचार उठा कि ये सब तो पढ़ना जानती नहीं हैं, फिर पढ़ेंगी कैसे? लेकिन आश्चर्य की बात कि वे बिल्कुल ध्यान से सुनती थीं। न हिलती थीं, न डोलती थीं। पर धीरे-धीरे एक-दो साल के बाद जब वे रामायण को पढ़ने लगीं तब मुझे लगा कि यह बाबा की सिद्धि का खेल है। उस समय बाबा ने कहा भी, 'इन लोगों के बीच बड़े-बड़े कथावाचक नहीं जा सकते। उनको पैसा चाहिए, और इनके पास खाने-रहने का ही नहीं है तो कथावाचक को देने के लिए पैसा कहाँ से आयेगा? इसलिए मंत्रनिधि! इनको जो कथा सुनायेगा वह बड़े पुण्य का भागी बनेगा।' बाद में मुझे अनुभव हुआ कि करना तो बाबा को ही था, मुझे सिर्फ माध्यम बनाकर बाबा ने सब में रामायण पढ़ने की शक्ति सम्प्रेषित कर दी।

अनपढ़ महिलाओं को रामायण के माध्यम से साक्षर बनाने की उनकी यह बेजोड़ युक्ति थी। एक बार उन्होंने इस विषय पर कहा था, 'अगर इन गाँव के लोगों से कहो कि पढ़ो, साक्षर बनो तो कहते हैं कि पढ़कर क्या करेंगे, गोबर

ही तो उठाना है। पहले तो इन लोगों को काफी समझाया-बुझाया, फिर सोचा कि छोड़ो, कौन माथा खपाये इन पर। अब रामचरितमानस दे देते हैं, बोलते हैं पढ़ो रोज, सुख-शान्ति मिलेगी। और ये लोग वाकई रोज रामचरितमानस पढ़ते हैं। यह मनोविज्ञान की बात है। पढ़ने का जो प्रयोजन तुम गाँव की महिलाओं को बता रहे हो, वह उनकी खोपड़ी में घुसेगा नहीं। आखिर गोबर ही तो उठाना है उनको। लेकिन अगर गाँव की इन लड़कियों को पढ़ाई का उद्देश्य ठीक से समझाओगे, तो वे रामचरितमानस पढ़ लेंगी, हनुमान चालीसा पढ़ लेंगी। इस मनोविज्ञान को हमने पकड़ा है।'

'रामचरितमानस भारतीय जनमानस के लिए साक्षरता का सर्वोत्तम माध्यम है। मैं आप सब को संकेत दे रहा हूँ। यह मनोविज्ञान है, भारतीय मनोविज्ञान। हिन्दुस्तान का आदमी कहता है, 'मैं पढ़ूँ तो क्यों?' खास करके जो मजदूर वर्ग के हैं, श्रमिक वर्ग के हैं, आखिर उनके आगे भविष्य क्या है, चुनौती क्या है? जो हम लोगों की वर्तमान सोच, माहौल और शासन व्यवस्था है, उसमें इन लोगों की सहभागिता क्या है? सबेरे उठते हैं, गोबर उठाते हैं, दिन-भर बकरी चराते हैं और जहाँ कहीं लकड़ी मिलती है, इकट्ठा करते हैं। अब ऐसे में पढ़ाई का उनके जीवन में क्या स्थान है? साक्षरता और पढ़ाई कहाँ तक जीवन संगत है, उनकी समझ में नहीं आता। इसीलिए तो बहुतों का स्कूल भी छूट जाता है।'

'मेरा मानना है कि केवल रामचरितमानस ले लो। हर एक लड़के और लड़की को *'वर्णानामर्थसंघानाम्'* से लेकर अंत तक रामचरितमानस पढ़ना आना चाहिए। भारतीय साक्षरता यही है। जिस तरह से हमारा देश और शासन चल रहा है, उसको देखते हुए ही मैं यह बात कहता हूँ। मैंने तो सारे विश्व का भ्रमण किया है। मुझे ऐसी कोई झलक नहीं मिलती कि अगले पचास-सौ साल में यहाँ के गाँव जापानी या स्विस या फ्रेंच गाँव जैसे हो जायेंगे। सवाल उठता है गाँव की ये लड़कियाँ पढ़ना सीखकर क्या करेंगी? बाबू बनना है क्या? उनके जीवन में इसका कहाँ उपयोग आएगा? रामचरितमानस पढ़ने में। सबेरे-शाम बैठ जाएँगी, रामचरितमानस पढ़ेंगी। इससे मन पर असर होगा। मन में राम और सीता का आदर्श आएगा, रावण के बारे में पता चलेगा और वह असर उनके बच्चों में जाएगा। बच्चों की जैनेटिक संरचना, उनके संस्कार सुधरेंगे। और जहाँ रामचरितमानस आएगा, वहाँ समृद्धि आएगी। सम्पत्ति की नहीं, समृद्धि की बात करता हूँ। समृद्धि व्यक्ति को नियंत्रण में रखती है, उसे भटकने नहीं देती। लेकिन सम्पत्ति आदमी को भटका देती है क्योंकि सम्पत्ति के साथ कुछ अवगुण आते हैं। मगर समृद्धि में न व्यसन होता है, न ही घमण्ड।'

'रामचरितमानस एक ऐसी चीज है, जो समाज को अवश्य दो। उसमें साक्षरता भी है और सद्विचार भी। सबसे बड़ी बात यह है कि रामचरितमानस घर में एक

शकुन है, मंगल का एक प्रतीक है। जैसे जलता हुआ दिया घर में मंगल का प्रतीक है, वैसे ही रामचरितमानस भी। भगवान शिव ने तो पार्वतीजी से कहा ही था– *सकल लोक जग पावनी गंगा, पूछेहूँ रघुपति कथा प्रसंगा*। जिस घर में सबेरे लड़का-लड़की, माँ-बाप बैठकर रामचरितमानस पढ़ें, उस घर से बुराइयाँ दूर होंगी, रामजी पर चर्चा होगी। अब ऐसे व्यक्ति की कथा अगर हम घर में करें तो हम यहाँ की लड़कियों को बता सकते हैं कि देख बेटा, यह राम जी की कथा है, इसे तू पढ़ेगी तो तुझे बहुत अच्छा लगेगा। अच्छा नहीं भी लगेगा तो भी अगर गाएगी तो कम-से-कम थोड़ा झूमेगी, उतना थोड़ा-सा आनन्द तो आएगा!'

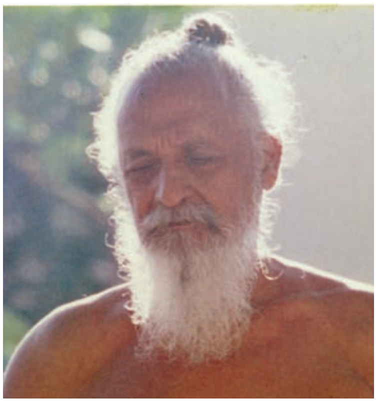
उन दिनों एक और मजेदार बात हुई। उस समय आश्रम में सुखमन मढ़ी के पास एक छोटा-सा किचन था। ऊपर में टीन का शेड था। मात्र पाँच फीट का किचन था, बगल से खुला भी था। उस समय आश्रम में अर्थाभाव था और जो अर्थ था उसको ग्रामीणों के विकास में लगाना था, खुद के खाने-पीने, रहने-सहने पर नहीं। किचन में बर्त्तन का भी अभाव था। मुझे खाना बनाने का बहुत शौक था, ऊपर से श्री स्वामीजी का भोजन बनाना अतिप्रिय था। एक दिन शाम को समोसा बनाने का कार्यक्रम था, उसी बीच बारिश आ गई। अब मैं अकेले चूल्हा बचाऊँ कि गढ़ा हुआ समोसा बचाऊँ कि मैदा को गीला होने से बचाऊँ। साथ में बर्त्तन का अभाव, एक ही कड़ाही, एक ही ढक्कन। मेरा हाल तो 'आरुणी' जैसा था। फिर बारिश बंद हुई। बाबा ने खबर भेजी, 'मंत्रनिधि से कहना, घंटी लगने की चिंता न करे। जब समोसा बनेगा, तभी घंटी बजेगी।' मैं बहुत खुश हुई कि जान बची। आखिर बाबा तो सर्वदर्शी थे। ऐसी बात नहीं कि वे सिर्फ अपनी साधना में ही रहते थे, उनका ध्यान हर जगह रहता था। महिलाओं पर विशेष करके उनकी कृपा ऐसी रहती थी कि रविवार को बाल धोने की छुट्टी का ख्याल भी वे करते थे।

सन् 1997 में ही बरसात के मौसम में जन्माष्टमी का कार्यक्रम था और श्री स्वामीजी का सत्संग तपोवन के ऊपर वाले हॉल में था। मेरी ड्यूटी सभी महिलाओं को लाइन लगाकर ऊपर बैठाने की थी। सभी महिलाएँ गाँव की, कपड़ा उनलोगों का भींगा हुआ, आँचल के खूंट में चप्पल बांधे हुए, हमने कहा, 'बहनजी इसको बाहर रख देते हैं।' बोलीं, 'नहीं, बैठना छो तब बढ़ाबो नहीं तो चल दे दे, चप्पल बाहर ना रखदे कोई ले लेतो।' हमें हँसी आ गई, पर उन्हीं की बातें माननी थीं, क्योंकि वे महिलाएँ परमहंस बाबा की मुख्य अतिथि थीं। पर आज उन महिलाओं को देखिये, कितनी स्मार्ट हो गयी हैं! खुद मंच पर बैठकर मंजीरा, ढोलक, झाल बजाकर गाती हैं, नाचती हैं, और एक समय था कि उन्हें श्री स्वामीजी कहा करते थे आगे लाओ, पर आती नहीं थीं, बोलती थीं, मर्द के आगे नहीं बैठूँगी!

क्रमश:

End the Selfishness

You must have a large heart. You must become one with the entire mankind. You must share with others what you have. Every day, as soon as you get up, ask yourself: "How many good actions was I able to do yesterday?" and resolve to excel the previous day in doing good to others. Thus would you evolve rapidly. ■



Your heart should be so soft, so tender, and so sensitive, that it should immediately respond to the cries of agony and pain from others. You should be able to feel the pain of other people, to feel the tragedy in another's life. Before you are able to experience Brahman or the Lord, to see the light or experience enlightenment, you must be able to feel the pain and agony of another person. If you cannot feel or respond to another's agony mentally, it means you cannot attain peace, you cannot see the light.

A compassionate and sensitive heart, which feels and responds to another's pain, attains knowledge effortlessly. The more distant and unaffected you are from the suffering and distress of others, the further Brahman will be from you. God, Shiva, Rama, Devi, all will be beyond your reach. Spiritual life without compassion is useless; it will get you nowhere. Only those with such tender hearts can feel and experience the paramatma. ■

Feeling for all creatures as one feels for oneself, *atmabhava,* is the foundation of bhakti. Sri Swamiji says, "Awaken this feeling of cosmic unity." Until you become sensitive towards all beings, you are not going to be able to achieve anything. You wish to uplift society, yet you are not sensitive. You are sensitive only towards your own pocket; you might have a hundred dollars in your pocket, but you do not want to part with a cent.

It is not difficult to achieve atmabhava. It develops through following your duty, through love, generosity and through experiencing the presence of the divine. If something is misplaced in your house, you cannot disown the responsibility for it. In your house you are as responsible as your parents, grandparents or siblings. No matter how many people live in the house, if something happens it becomes the responsibility of every person living there. This is due to atmabhava, empathy, a feeling of oneness.

You have to expand this state. At present, the moment you step outside the home, your responsibility is over. If anything is moved or misplaced outside of your own home it does not matter to you. There is no feeling of oneness in your mind, your world and your relationships are limited only to the idea of 'me and my family'. This is your world. You are not concerned with the people beyond this boundary; you feel no relationship with them, they are all considered strangers. This tendency to remain connected with 'me and mine' is the selfish tendency. End this selfishness and establish a connection with other people. When you cultivate a connection with other people, your self-centred, self-oriented tendency will diminish on its own.

Sri Swamiji says, "When you go to the market to buy shoes for your two children, buy three pairs. Two for your own children and the third for an unknown child. When you buy clothes, buy three sets; two for your children and the third for a child you do not even know." Awaken the feeling of oneness

towards a stranger, and your consciousness and emotions will expand and the selfish tendency will spontaneously reduce.

Every person wishes for love and respect in their life, whether they are poor or prosperous, high or low, young or old. If you can give love and respect to someone who is in need, then they will not feel the lack in their life. Regardless of whether the person has a grain of food to eat in the house or not, they will not feel the shadow of scarcity if there is love and respect. When you give a person love and respect, remember that you are giving love and respect to God residing within that person.

If you believe that God resides within everyone, that He is omnipresent, then when you see a thirsty person, remember that God residing within that person is thirsty. When you see a hungry person, remember it is not only the stomach that feels the hunger; the experience is also felt in the *atma*, the spirit. If a person is unhappy, God within that person is also unhappy. God is a reflection of human feeling and emotion, and every individual is a reflection of God's emotion.

This is the key to spiritual life and the secret of life. This is the truth of life. If you can see that divine spark within others and help to remove the lack in their lives so they may grow and develop to experience peace, plenty and prosperity, this is the highest form of bhakti. This is seva, this is love and this is atmabhava. ■

We say we love, we say we care, we say we serve – but do we really? What is the motive? What is the self-interest in that? That has to be examined, because the more you have selfless reasons for serving and loving and giving, the more you will become self-aware, the more you will realize yourself. That is the condition. Without selflessness, there is no progress in spiritual life, in meditation, in this journey within. The real life is within, not outside. ■

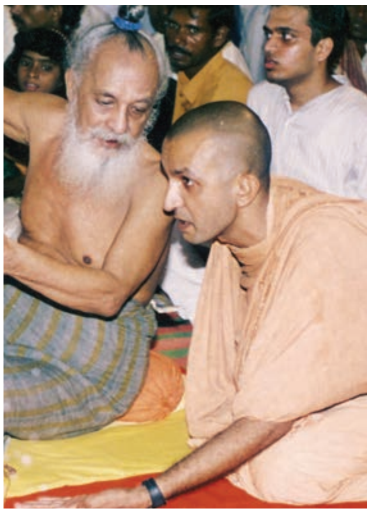
Dharma of a Disciple

He who attains victory over the mind and the ego is the truly free man. He is the hero. It is to attain victory that man submits to the higher spiritualized personality of the guru. By this submission, he vanquishes his lower ego and realizes the bliss of Infinite Consciousness.

Become a personification of receptivity. Empty yourself of your petty ego-sense. All the treasures locked up in the bosom of Nature will become yours! You will have progress and perfection in an amazingly short time. ■

This ego has to be pruned, but who is going to do it for you? Your wife, your husband, your son, your father cannot do it. Only a guru who has endurance, understanding and patience can do it. He tries and tries and tries to awaken the ego of the disciple, first by loving him, then by inspiring him, then by teaching him sadhana. By so many ways, the ego is brought out. And when the ego is brought out, guru gives it a blow, because when the ego comes out, you don't know it. You know only when you experience the blow. "Oh, I had ego." This is how the ego is exploded and crushed. This is necessary so that in the realm of samadhi, when you are transcending the mind, there is no pull of gravity that keeps you to this lower plane.

So, in my opinion, it is always good to have a guru, stay with him for some time, get a few blows, and let him criticize you. If there is anything in spiritual life that can purify your consciousness, that is criticism. But the problem is you don't criticize yourself and don't allow anybody to criticize you, so let there be a guru who should criticize you. You have a mirror in your bathroom. Why do you have it? It makes no change. If you are fair, you are fair; if you are black, you are black; if you are brown, you are brown. The mirror does not make any change, but still there is a mirror. In the same way, there should be a mirror in which you can peep and see your tendencies reflected. Your instincts are reflected, your ego is reflected, your emotions are reflected, all your idiosyncrasies are reflected. Every shade of thought is reflected. And that mirror is the guru. ■



When the management of the ego begins according to guru's guidance, then one steps into discipleship. Those people who, after having cultivated their faith, belief, love and trust in the guru, wish to pursue the spiritual path, have to transcend their egos to become disciples. Only such people are able to follow the path of discipleship to the end.

If you read the writings of Sri Swamiji, he explains the struggles and difficulties he had to face in the ashram of his guru, and how he had to learn to accept everything and control his ego expressions and reactions. Just by controlling the ego one becomes a disciple. As long as one has ego, one is not a disciple. You are in the first category of discipleship, not yet a disciple. You are in primary class. There is a specific syllabus

in primary class: awaken devotion, belief and love within in whatever way you can. You may live in proximity to the guru for some time, participate in satsangs, come and go; you have to connect yourself with the guru tattwa, connect yourself with the mission of the guru.

However, there comes a point of breakthrough when the thinking changes. That is when you want to change the normal path of life that you had been walking, for you do not see any meaning in it. That is the time when you feel that the purpose of your life is not material but spiritual, and you want to go nearer that spiritual element. When these thoughts come to the mind, naturally, the attraction for sense objects diminishes.

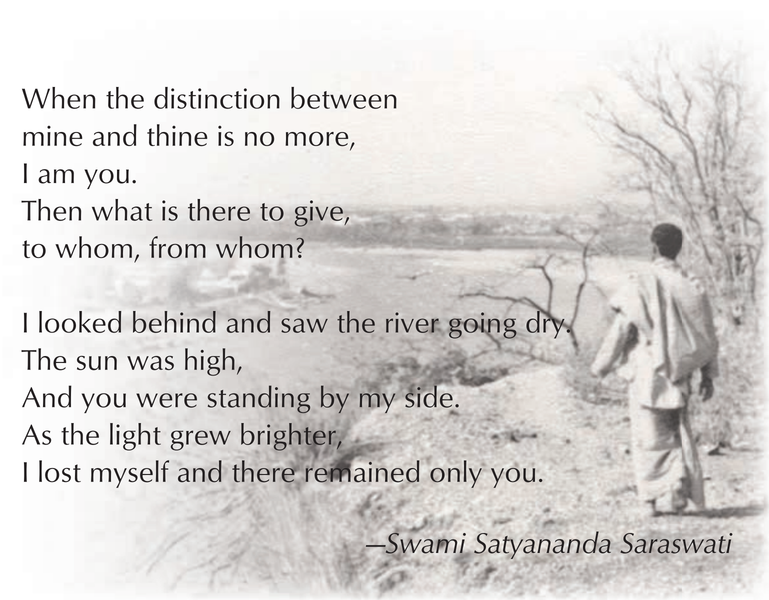
I am telling you something very important. If you want to have a breakthrough today, you will not be able to achieve it. You can only bring in the thought, but you cannot get rid of your desires. You may think that from today you will become spiritual, but you will not be able to reduce your worldly desires today. However, sometimes there is a breakthrough in the lives of aspirants who had a higher purpose for connecting with the guru to begin with. They are the people who become disciples and follow the dharma of a disciple. ■

Each of us, no matter who we are, lives with the ego, lives centred in the ego. We traverse life with this sense of 'I am-ness' tucked safely up our sleeves. It is a defence mechanism which we use to safeguard ourselves. Without a sense of identity, we are hopelessly and miserably lost.

This sense of identity may be relevant in your day to day worldly life. But in relation to guru and in relation to your spiritual life, it is the greatest obstacle. It is this ego

which stands between you and total surrender. Your ego tells you not to surrender. The ego in you does not want to die, and with surrender it will be totally mutilated. Therefore, your ego will always auto-suggest to you the dangers of total surrender. And because you are so intoxicated and totally captivated by the sense of 'I am-ness', your ego gets the better of you and you surrender to your ego. So there is a constant battle between surrender to the guru and surrender to your own ego.

But if you can become aware of this defence measure in you, if you can become conscious of the workings of the ego, then it automatically begins to dissolve. It begins to disintegrate because the moment you focus your awareness on a problem, it begins to solve itself. With continued awareness, this ego which is inherent in you gradually becomes weaker and weaker. And if you are very careful not to give the ego any opportunity to strengthen itself, one day you will come to feel that you do not exist. The moment you feel 'I am not', surrender happens. Surrender happens only when you are no longer living in the realm of ego. ■



When the distinction between
mine and thine is no more,
I am you.
Then what is there to give,
to whom, from whom?

I looked behind and saw the river going dry.
The sun was high,
And you were standing by my side.
As the light grew brighter,
I lost myself and there remained only you.

—Swami Satyananda Saraswati

गुरु कृपा की महिमा

संन्यासी पूर्णप्रेम, कोलकाता

मुझे याद है कि जब मैंने बिहार योग भारती से सन् 2001 में योग अध्ययन में डिप्लोमा किया था तो उस समय स्वामीजी ने हम विद्यार्थियों से कहा था, 'डिग्री लेने के बाद हमसे भीख माँगने मत आना कि कहीं पर नौकरी लगवा दीजिए। स्वयं अपना रास्ता बनाओ और आगे बढ़ो।' तब से लेकर उनके इस वाक्य को मंत्र मानकर स्वयं संघर्ष कर योग के क्षेत्र में कई बार अपने गुरु की कृपा को महसूस किया है।

परन्तु एक घटना से जीवन में गुरु कृपा के जीवन्त स्वरूप को देखा जहाँ गुरुजी ने हमें साक्षात् काल के मुँह से बचा लिया। बात कुछ इस प्रकार हुई। मैं स्वामीजी के रविवार सत्संग के लिए गंगा दर्शन आया था। उस सत्संग में उन्होंने एक घटना एवं मंत्र की चर्चा की जो मेरे दिल में अच्छी तरह धर कर गया। वे अपनी कैलास यात्रा की कहानी बता रहे थे, जिसमें उन्होंने एक मंत्र की बात कही– *'यम रूपी महादेवो दक्षिणस्याम् सदावतु'।*

उन्होंने बतलाया कि कैसे इस मंत्र द्वारा उनके एक साथी की निश्चित मृत्यु से रक्षा हुई। जैसे ही सत्संग समाप्त हुआ, स्वामीजी कुटीर की ओर बढ़े। भीड़ काफी थी, सब लोग अपनी-अपनी बात एक-दो मिनट के लिए कहना चाह रहे थे। मेरे मन में एक प्रबल इच्छा उठी थी कि एक सुमिरनी ली जाए और उस पर स्वामीजी द्वारा बताए मंत्र का जप किया जाए। जब इधर-उधर काफी प्रयास के बाद भी मुझे सुमिरनी नहीं मिली तो मेरे मन में ख्याल आया कि क्यों न गुरुजी से आग्रह करूँ? फिर सोचा कि इतने लोग उनसे अपनी-अपनी बात रख रहे हैं और कहीं मैंने सुमिरनी के लिए कहा तो लोग क्या बोलेंगे। पर मेरे मन में इतने विचार चल रहे थे, जिनमें गुरु जी से सुमिरनी लेने की इच्छा सबसे ज्यादा प्रबल थी। मेरे मुँह से अनायास ही निकला, 'स्वामीजी, क्या आप हमें एक सुमिरनी देंगे?'

उस समय वे ठीक कुटीर के सामने थे, और दरवाजे में एक पैर रखा ही था। उन्होंने पीछे मुड़कर देखा। मेरे अन्दर खुशी की तरंग दौड़ गई। उनकी मुस्कान ने जैसे सूखे पड़े हृदय में वर्षा की फुहार दे दी हो! फिर वे बोले, 'ठीक है बैठो।'

इतना कहकर वे अन्दर चले गए। इधर लोग हमसे कहने लगे कि क्यों गुरुजी को परेशान करके सुमिरनी माँग लिया? क्या उनके पास इतनी फुरसत है कि वे सुमिरनी लाएँगे? मैंने सोचा, 'क्या सच में मुझसे गलती हो गई, क्या मैं चला जाऊँ?' फिर सोचा, 'गुरुजी बोले हैं बैठो। जब वे आएँगे और हम नहीं होंगे तो ...!' मन में यही सब उथल-पुथल चल रहा था और हम वहीं अपनी माँ के साथ बैठे रहे।

फिर कुछ समय बाद कुटीर का दरवाजा खुला। मेरी आँखों ने जो देखा वह मेरी कल्पना से परे था। वे इतने दयालु और कृपानिधान हैं कि उन्होंने मेरे दिल की सुध

ली। अपनी आँखों पर यकीन कर पाना मुश्किल हो रहा था। मुझे लगा था कि ज्यादा-से-ज्यादा कोई सेवक आकर कहेगा कि यह लो सुमिरनी, स्वामीजी ने दी है, और हम लेकर चले जाएँगे, पर स्वयं अपने गुरु को हाथ में स्फटिक की सुमिरनी लिए देखकर पता नहीं क्यों खुद को रोक नहीं पाया। जितना ज्यादा रोका, उतने ही ज्यादा आँसू स्वत: निकलने लगे। मेरे कारण उन्हें इतना कष्ट करना पड़ा। समझ नहीं पा रहा था क्यों, पर आँसू रुक नहीं रहे थे। तभी स्वामीजी ने जीवन में पहली बार, जैसे एक माँ अपने बच्चे को गले लगा लेती है, ठीक वैसे ही मुझे गले लगाते हुए कहा, 'तुम रोते क्यों हो, तुम तो मेरे बच्चे हो' और सुमिरनी मुझे दी। स्वयं को बहुत धन्य समझा और जब स्वामीजी कुटीर के अन्दर चले गए तो हम भी वहाँ से चले गए।

इसके कुछ ही दिन बाद मैं कोलकाता में अपने निवास से हर दिन की तरह योग क्लास लेने के लिए निकला, अपनी माँ को प्रणाम करके। मेरे साथ स्वामीजी के एक और शिष्य भी अपने परिवार के साथ उसी ओर जा रहे थे। अनायास ही मैं मन-ही-मन बारबार *यमरूपी महादेवो* ... मंत्र जपने लगा। हमलोगों ने एक टाटा सूमो को लिया और अपने गन्तव्य की ओर चल पड़े। हम 2-3 मिनट ही चले होंगे कि एक मोड़ पर सोलह चक्कों वाले तेल के बड़े-से टैंकर को ठीक अपनी ओर तेज रफ्तार से आते देखा। मैं सामने वाली सीट पर ड्राइवर के बगल में बैठा था। अचानक मेरे मुँह से निकला 'हे स्वामीजी ...' आगे क्या बोला मुझे याद नहीं क्योंकि मैं थोड़ी देर के लिए होश खो बैठा था। जबरदस्त धमाके की आवाज हुई। हमारी गाड़ी चकनाचूर हो गयी। गाड़ी के सभी चक्के खुलकर इधर-उधर लुड़क गए। पूरा इंजन चूर-चूर हो गया था। कुछ लोगों ने काफी मेहनत करके हमें किसी तरह गाड़ी के मलवे से बाहर निकाला। हम सबने मानो मृत्यु के साक्षात् दर्शन कर लिये थे। कुछ समझ पाना मेरे दिमाग से परे था। फिर जैसे-जैसे नॉर्मल हुआ, वह मंत्र जो मेरे जीवन का अभिन्न अंग-सा बन गया था, फिर चालू हो गया।

अस्पताल में न्यूरोसर्जन भी आश्चर्यचकित थे। यह कैसे सम्भव है कि एक खरोंच तक नहीं आई, खून का एक कतरा तक नहीं निकला। न सिर्फ मेरे साथ बल्कि सबके साथ। मुझे मामूली-सी चोट आई थी, जब सिर सीट के गद्दे से टकराया। लगा कि जैसे गुरुजी ने हमें अपनी बाहों में समेटकर रक्षा की, जबकि टाटा सूमो का कचूमर निकल गया।

पूज्य गुरुदेव की एक बात आज याद आ रही है। जब कभी हम आश्रम आया करते थे तो उन्हें अपने काम के बारे में थोड़ी चर्चा कर बताते थे। एक बार उन्होंने कुटीर लॉन में हमसे पूछा था, 'अपने सभी गुरुओं की कृपा महसूस करते हो न?' सच में, जैसे मेरे स्वामीजी अपने गुरु, श्री स्वामीजी से प्रेम करते हैं, अगर मैं उसका 1% भी इस जीवन में कर पाऊँ तो जीवन सफल हो जाए। सच्चे हृदय से श्री गुरु चरण में हरि: ॐ। ■

Live the Learning

Begin each day as if it is the beginning of a new life. ■

Let us revise the chapter of our life thoroughly. Let us eliminate disturbing and horrible mistakes. It is never too late to rewrite history. We still have time to repair the car. There are still many chances for us to wake up, rise and realize the goal. Let us not become hopeless. Let us not lose courage. So long as there is life, let us revive it. ■

You have to live what you have learned. If you look at what you do and what you believe in, there is a gap of miles, and that distance has to be bridged.

Everybody listens to the teachings, but how many follow them? Is the teaching confined to the classroom only or is it being applied in life? Is it being thought of as a spiritual idea only, or is an effort being made to apply it in life? Think about it. Ask yourself what do you appreciate, understand, take in and live? What do you honour and hold dear? What do you do to grow? There is a thought to connect with goodness but are you making the effort to apply it? Are the teachings only

words that go through your brain and which you write down in your notebooks and say, "Wonderful!" or do you make the effort to actually live them? That is the question that you have to answer.

To use the knowledge and the wisdom properly, you have to be responsible. Irresponsible application of knowledge always leads to destruction while proper application of knowledge and wisdom always constructs a better environment and life. Your responsibility is to connect with knowledge and wisdom, to have clear and independent thinking, to be responsible for your own efforts, to preserve, to protect and to promote. So, if you can do your duty in the right manner, then a positive change will definitely be seen.

The monkeys made the bridge for Rama, they carried the big rocks, and little squirrels carried the sand to fill the gaps between the rocks. Our ancestors made the yogic bridge a long time ago. Now it is our duty to be like the squirrel who strengthens the bridge by shaking sand into the gaps between the huge rocks that form the bridge. We cannot carry stones and rocks, but we can definitely carry the purity of our intention, and work with conviction, commitment, sincerity and seriousness. With this we will also strengthen the bridge built by our masters and ensure that the bridge that we walk upon is strong and that others can also use it once we are gone. ■

You have to live life to the fullest extent because that is what you are born for, but live it with a different attitude, so that every moment is a joy and a learning experience even in difficulties. Life is definitely a struggle. Difficulties follow you, but with detachment you have the strength to face them and they don't shatter, destroy or unbalance you. They become an experience like any other by which you rise, learn and become stronger. ■

उपदेश-पंचकम्

जगद्गुरु आदिशंकराचार्य का जब अवतार-कार्य समाप्त हुआ और वे महाप्रयाण के लिए तत्पर हुए, उस समय अपनी गृहस्थ, ब्रह्मचारी और संन्यासी शिष्य-मण्डली की विनम्र प्रार्थना पर उन्होंने पाँच श्लोकों में अंतिम उपदेश दिया, जिसे साधकों के स्वाध्याय और मनन के लिए यहाँ धारावाहिक रूप में प्रस्तुत किया जा रहा है।

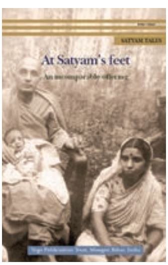
वाक्यार्थश्च विचार्यतां श्रुतिशिर:पक्ष: समाश्रीयतां
दुस्तर्कात्सुविरम्यतां श्रुतिमतस्तर्कोऽनुसन्धीयताम्।
ब्रह्मास्मिति विभाव्यतामहरहर्गर्व: परित्यज्यतां
देहेऽहम्मतिरुज्झ्यतां बुधजनैर्वाद: परित्यज्यताम्॥3॥

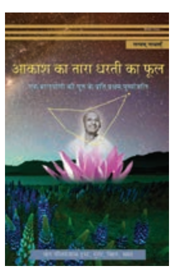
'अयमात्मा ब्रह्म' 'अहं ब्रह्मास्मि' 'तत्त्वमसि' 'प्रज्ञानं ब्रह्म' आदि महावाक्यों के अर्थ का एकाग्रता से विचार करो। वेद-शिरोमणि-उपनिषद् भाग से प्रतिपादित अद्वैत सिद्धांतरूपी पक्ष का बड़े ही आदरपूर्वक आश्रय करो। दुराग्रही, मनुष्य-परिकल्पित, प्रमाणशून्य झूठे वितर्कों से उपराम रहो, श्रुति-सम्मत सत्तर्कों का अनुसंधान करो। 'मैं सच्चिदानन्द-परिपूर्ण-नित्य-शुद्ध-बुद्ध-ब्रह्म हूँ' इस प्रकार निरन्तर अपने असली आत्मस्वरूप की दृढ़ भावना रखो। जाति, कुल, विद्या आदि मायिक पदार्थों का अभिमान एकदम छोड़ दो। क्षणभंगुर, तुच्छ, मलीन शरीर आदि में अहं बुद्धि का शीघ्र ही परित्याग करो। श्रद्धेय, ब्रह्मनिष्ठ, विरक्त विद्वानों के साथ मिथ्या वाद-विवाद मत करो, यानि उनके द्वारा बतलाये हुये शास्त्र-सम्मत सत्पथ का श्रद्धा के साथ अवलम्बन करो। ■

Yoga Publications Trust

Satyam Tales
सत्यम् गाथाएँ

Satyam Tales depict the life and teachings of our beloved guru, Sri Swami Satyananda Saraswati. Through the medium of these simple narratives, we hear the voice of Sri Swamiji inspiring one and all. The stories are a delightful read for children, adults and old alike, conveying an invaluable message for those engaged in the world and for those seeking the spirit. These tales will touch your heart and give you joy, hope, conviction and, above all, faith.





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

Yoga Publications Trust, Garuda Vishnu, PO Ganga Darshan, Fort, Munger, Bihar 811201, 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

सत्य का 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 2017

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
पादुका दर्शन,
पी.ओ. 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 एवं अन्दर के रंगीन फोटो: गुरु पूर्णिमा 2017

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

Sannyasa Peeth Events & Training 2017

Jul 19 2016–Jul 9	Sannyasa Experience (for nationals)
Jun 24–Jul 2	Adhyatma Samskara Sadhana (for nationals)
Jul 5–8	Guru Poornima Satsang program (Hindi/English)
Jul 9	Guru Paduka Poojan (Hindi/English)
Jul 9–Jul 9 2018	Sannyasa Experience (for nationals)
Jul 10–Sep 6	Chaturmas Anusthana (for nationals)
Jul 11–Aug 10	Vanaprastha Sadhana Satra I
Aug 15–Sep 13	Vanaprastha Sadhana Satra II
Sep 8–12	Sri Lakshmi-Narayana Mahayajna (Hindi/English)

For more information on the above events, contact:

Sannyasa Peeth, Paduka Darshan, PO Ganga Darshan, Fort, Munger, Bihar 811201, India
Tel: +91-06344-222430, 06344-228603, Fax: +91-06344-220169
Website: www.biharyoga.net

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