

Satya ka Avahan

सत्य का

आवाहन

Invoking the Divine

Year 7 Issue 4

July-August 2018

Membership Postage: Rs. 100



Sannyasa Peeth, Munger, Bihar, India



Hari Om

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 2018

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: Agni Peeth

Plates – 1: Ashtavinayak Yatra 2018;
2–4: Pre-Guru Poornima 2018;
5, 7: Adhyatma Samskara Sadhana Satra;
6, 8: Shakti Anusthana



SATYAM SPEAKS – सत्यम् वाणी

It is for the spiritual aspirants that I come, move and talk. What I want is to awaken your soul. I will inspire you and that inspiration is love. Be in tune with me. Switch on the inner current. Let me think through you, let me work through you. I desire to make you my medium.

—Swami Satyananda Saraswati

मैं आध्यात्मिक साधकों के लिए ही आता हूँ, उन्हीं के लिए चलता-फिरता और बोलता हूँ। मैं तुम्हारी आत्मा को जगाना चाहता हूँ। मैं तुम्हें प्रेरणा दूँगा और वह प्रेरणा है प्रेम। मेरे साथ आंतरिक सम्बन्ध जोड़ो, भावों के आंतरिक प्रवाह को चालू करो। तुम मुझे अपने माध्यम से सोचने दो, कार्य करने दो। मैं तुम्हें अपना सक्षम माध्यम बनाना चाहता हूँ।

—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

न तु अहं कामये राज्यं न स्वर्गं नापुनर्भवंम् । 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 Do You Really Want God? | 21 दीक्षा की उपयोगिता |
| 4 Discover Your Own Light | 23 Sing Kirtan |
| 6 अहिंसा का आदर्श | 26 Become a Bhakta |
| 10 Establish Good Habits | 30 गुरु की भूमिका |
| 12 Employ Viveka | 32 Be Happy |
| 14 गुरु के प्रति समर्पण | 34 Ashtavinayak |
| 16 Grow in Inner Strength | 37 Ashtavinayak Yatra |
| 18 Know Yourself as Akarta | 44 अष्टविनायक दर्शन |

Do You Really Want God?



Do you really want God? Do you really thirst for His darshan? Have you got real spiritual hunger? He who thirsts for the darshan of God only will develop love. Unto him alone He will reveal Himself. God is a question of supply and demand. If there is sincere demand for God, the supply will come at once.

Pray fervently like Prahlada. Sing like Radha. Repeat His name like Valmiki, Tukaram and Tulsidas. Do kirtan like Gouranga. Weep in solitude like Mira over the separation from the Lord. You will have darshan of the Lord this very second. ■

In order to reach God, please take the straightest path. Love God as you love your wife or husband. Sing his name as you would sing in a discotheque. Instead of other songs sing Rama, Rama, Rama. Love him as you love the youngest damsel. Crave him as you crave for money. Towards the end of the *Ramacharitamanas*, Tulsidas prays to Rama:



*Kaamihī naari piyaari jimi lobhīhi priya jimi daama
Timi Raghunaath nirantara priya laagahu mohi Raama.*

It means, "Just as a woman is dearest to a passionate man and wealth to a greedy man, let Sri Rama be dearest to my heart in the same measure." Love God as you love your girlfriend! Change the channel of passion to devotion! But it is only

when you get knocks and blows in the daily battle of life that your mind turns towards the spiritual path. Then viveka and vairagya come. Without receiving knocks and blows none of you get out of your ruts. ■



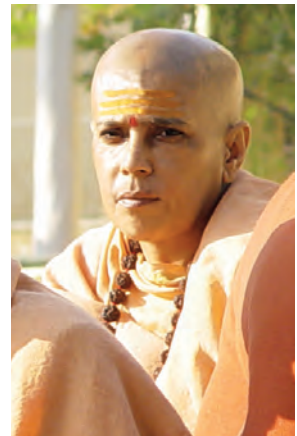
There was a blind man. He wanted to find and see the sun. His search was wrong. The sun is there, only the eyes have to be found.

When I change myself, my eyes, my consciousness, then the invisible will become visible. And then, in the depths of whatever is seen, God is found. God is experienced and known in the world. The aim of all human effort and philosophy is not to find God, but to obtain a new sight, a new consciousness.

God is, and we live in God, but because of lack of insight we cannot find Him. Find eyes that see, then you will know that the Sun was always there. Find new sight – through yoga, devotion and service. This is what I have imbibed from my guru. ■

The base of faith is God. In fact, I would say that faith and God are the same thing. If you have faith then you know God and if you know God then you have faith.

God is the goal of faith, but guru is the medium. Guru becomes the medium for drawing out that faith, for making you aware of that faith, for refining it and directing it into the proper channel. ■



Discover Your Own Light



March forward in the spiritual path. The light is within you. Fix the mind on the Lord. Kill egoism and pride. Cultivate fellow-feeling and universal brotherhood. Love all. You will have a full life. ■



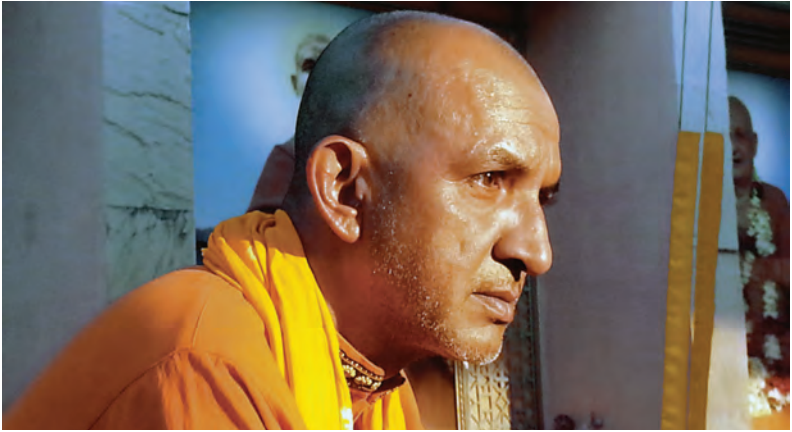
There is an anecdote in the *Brihadaranyaka Upanishad* where a disciple asks his guru how one can walk in the dark. The guru replies, "By the light of the moon." The disciple asks, "What if the moon sets?" The master replies, "By the light of the stars." Again the disciple asks, "What if the moon sets and there are no stars, then how can one walk in the

darkness?" The discussion goes on in the same vein, it is a long episode. Finally the guru says, "Walk by your own light."

The point of the story is that when all the senses are calmed, when the intellect is at peace and the mind is not working, then a man has to trust in his soul. The senses throw light on objects. If the senses stop throwing light on things, then how will a man see? With the help of the soul.

This is what Lord Buddha meant by saying: *Atmadeepo bhava* - "Be a light unto yourself." ■

When you go to sleep tonight, when all the lights are put out and when the light of your senses are going out, at that time just think of Krishna in the form of luminosity and then go to sleep. If your intention is correct, if your thoughts are pure, tomorrow morning you will discover a point of light in your heart. I believe that. I do believe that, for that connection is



compelling; it is a call that becomes compelling. If you call out through the voice of your heart, you will discover that God was always present within you, He was always your own light. Therefore, let the intention be right, let the mind be pure, be empty, be open, and let the luminosity descend. ■

The rays of immense energy in the form of light, emanating from the unmanifest Shakti are called *kala*. They descend in a linear manner from the Cosmic Shakti down to the lowest point of the pranic body, *sukshma sharira*, which houses the chakras, tattwas and organs that constitute the gross body. These rays which are full of nuclear potential, as they are reverberating with atoms, protons and electrons, belong to the realm of *avyakta* or unmanifest creation, as well as *vyakta*, or manifest creation. They are present even in the grossest matter which constitutes the physical body. ■



अहिंसा का आदर्श

स्वामी शिवानन्द सरस्वती



सभी परिस्थितियों में अधिक-से-अधिक शक्ति, उत्साह और प्रेम के साथ अधिक-से-अधिक लोगों की अधिक-से-अधिक भलाई हर सम्भव तरीके से करो। अहिंसा का अभ्यास करो। किसी की भी हिंसा करोगे तो अपनी ही हिंसा होगी क्योंकि जो ईश्वर तुम्हारे अन्दर है, वही सबके अन्दर है। सभी प्राणियों में एक ही आत्मा है, इसलिए सबसे वैसा ही प्यार करो जैसा अपने से करते हो। इसे इस गुरु पूर्णिमा की शिक्षा समझो।

दूसरों को दुःख या चोट न पहुँचाना अहिंसा की सामान्य परिभाषा है। लेकिन अहिंसा का सच्चा आदर्श इससे एक कदम आगे है। जो तुम्हारे प्रति हिंसा करे, तुम्हें दुःख और चोट पहुँचाए, उसका भी भला करना अहिंसा का सर्वोच्च आदर्श है। एक दृष्टान्त से तुम्हें यह बात और स्पष्ट हो जाएगी।

एक बार की बात है, गरीबी का मारा एक व्यक्ति एक बाग से गुजर रहा था। वह बहुत ही भूखा था, पिछले तीन दिनों से अन्न का एक दाना भी उसे नसीब नहीं हुआ था। बाग आम के पेड़ों का था, और मौसम भी ऐसा था कि पूरा बाग रसीले आमों से लदा हुआ था। भूख से बदहाल वह आदमी अपने आप को रोक न सका और उसने एक पत्थर को उठाकर सीधे पेड़ पर दे मारा। दो-तीन आम तुरन्त ही जमीन पर आ गिरे।

उन स्वादिष्ट आमों को गिरा देखकर वह आदमी इतना खुश हुआ कि उसे इस बात का ख्याल भी नहीं आया कि उसका फेंका हुआ पत्थर आमों को तोड़ने के बाद आखिर गिरा कहाँ। भूख से व्याकुल उस व्यक्ति ने पत्थर कुछ ज्यादा ही जोर से फेंक दिया था और वह आसमान में कुछ ज्यादा ही ऊपर जा उठा था।

नियति ने उस दिन एक विचित्र प्रपंच रच रखा था। उस देश का यह सबसे गरीब आदमी और उस देश का राजा, दोनों एक साथ, एक ही समय उस बाग में आ पहुँचे थे। लेकिन दोनों के बाग में आने के कारण बिल्कुल भिन्न थे। गरीब आदमी अपनी भूख मिटाने आया था जबकि राजा अपना शाही भोजन समाप्त कर, अपनी रानी और मंत्रियों सहित बाग की ठण्डी छाया में विश्राम हेतु आए थे। शतरंज की बिसात बिछी हुई थी और राजा आराम से खेलते हुए सुरम्य वातावरण का आनन्द ले रहे थे।

जो पत्थर उस भूखे आदमी ने पेड़ पर मारा था उसने आम तो तोड़ा ही, उसके बाद एक प्रक्षेपास्त्र की तरह उड़ता हुआ वह राजा के सिर पर जा लगा! खैर मनाइए कि राजा ने पगड़ी पहन रखी थी, जिस कारण सिर तो फटने से बच गया, पर पगड़ी की हालत बिगड़ गई। राजा शतरंज की धुन में मस्त थे, उन्होंने पगड़ी की बिगड़ी हालत की परवाह नहीं की, पर चाटुकार दरबारी इसे कैसे बर्दाश्त कर सकते थे। तुरन्त उस आदमी की खोज कर ली गई जो थोड़ी ही दूर पर तेजी से आम खा रहा था।

राजा के दरबारी अपनी वफादारी साबित करने के इस मौके को हाथ से जाने नहीं देना चाहते थे। पास ही राजा के न्याय-मंत्री भी उपस्थित थे। बस फिर क्या था, वहीं एक अदालत लग गई और पलक झपकते ही उस गरीब को राजा की शान में गुस्ताखी करने के जुर्म में मृत्यु-दण्ड दे दिया गया।

इधर राजा के शतरंज का खेल खत्म हुआ। तुरन्त न्याय-मंत्री ने आकर बतलाया कि उनकी शान में गुस्ताखी करने वाले व्यक्ति को मौत का फरमान सुना दिया गया है। यह सुनकर राजा ने कहा, 'उसे मेरे पास लाओ।'

तुरन्त उस गरीब को राजा के सामने हाजिर किया गया। 'तुमने यह पत्थर क्यों मारा?' राजा ने पूछा।

'आम तोड़ने के लिए, हुजूर,' गरीब थर-थर काँपते हुए बोला।

'तुमने यह पत्थर कहाँ मारा था?'

'पेड़ पर, हुजूर।'

'क्या तुम्हें आम मिले?' राजा ने फिर पूछा।

'जी हुजूर, दो-तीन मिले।'

राजा ने कहा 'और तुमने वे आम खा लिए?'

गरीब बोला, 'जी हुजूर, खा लिए।'

इतना कहकर राजा न्याय-मंत्री की ओर मुड़कर बोले, 'देखो, यह गरीब आदमी भूखा था और इसने आम के पेड़ पर पत्थर मारा। इसे आम मिले और इसने आम खा भी लिए। अब मुझे यह बताओ कि आम खाने के कितनी देर बाद तक इसे दुबारा भूख नहीं लगेगी?'

न्याय-मंत्री ने जवाब दिया, 'यही कोई चौबीस घण्टे तक, हुजूर।'

राजा बोले, 'ठीक है। अब हम अपना फैसला सुनाएँगे।'

सभी लोग सांस रोके राजा के फैसले का इन्तजार करने लगे। क्या वे न्याय-मंत्री द्वारा दिए गये मृत्यु-दण्ड से भी कठोर कोई सजा सुनाएँगे? राजा ने कुछ देर बाद कहा, 'हम यह फरमान सुनाते हैं कि जब तक यह आदमी इस धरती पर जीवित रहेगा, तब तक इसके भरण-पोषण के लिए राज-खजाने से धन दिया जाएगा। कार्यान्वयन हेतु यह आदेश तुरन्त वित्त-मंत्री को भी सूचित कर दिया जाए।'

सब लोग हैरान हो गए, यह किस प्रकार की सजा सुना दी राजा ने? किसी को कुछ समझ में नहीं आ रहा था। रानी भी वहीं थी, उसने चिन्ता-भरी निगाह से राजा की ओर देखा, मानो पूछ रही हो कि महाराज की तबियत तो ठीक है न। रानी के मनोभाव को ताड़ते हुए राजा ने पूछा, 'प्रिये, बताओ यह आम का पेड़ जड़ है या चेतन?'

रानी बोली, 'यह जड़ है महाराज, इसमें क्या संदेह है।'

राजा ने पूछा, 'और मैं?'

'यह आप कैसा प्रश्न कर रहे हैं महाराज! इस सृष्टि की सर्वश्रेष्ठ रचना, मनुष्य तो अवश्य ही चेतन है। ऊपर से आप तो दिव्य गुणों से परिपूर्ण हैं, सभी मनुष्यों में सर्वोत्तम हैं। ऐसा कौन है जो ज्ञान और विवेक में आपका मुकाबला कर सके?'

राजा ने कहा, 'तो तुम ही बतलाओ प्रिये, एक चेतन व्यक्ति होने के नाते क्या मुझे यह साबित नहीं करना चाहिए कि मैं एक जड़, बुद्धिहीन वृक्ष से श्रेष्ठ हूँ?'

रानी बोली, 'आप तो सभी लोगों से बुद्धि और विवेक में श्रेष्ठ हैं, फिर आप यह सब क्यों कह रहे हैं, मेरी समझ में बिल्कुल नहीं आ रहा।'

राजा ने उत्तर दिया, 'देखो! इस गरीब आदमी ने पेड़ को पत्थर मारा, और बदले में पेड़ ने, जो एक जड़ प्राणी है, उसे स्वादिष्ट फल प्रदान किये। उसकी भूख एक दिन के लिए शान्त हो गई। अब वही पत्थर आकर मुझे भी लगा। तब मैं, एक चेतन प्राणी, अपनी चेतनता और जड़ प्राणियों से अपनी श्रेष्ठता को सिद्ध नहीं करूँ क्या? इसलिए मैंने इस व्यक्ति की आवश्यकताओं की आजीवन पूर्ति करने का आदेश दिया है।'

यह सुनकर वहाँ उपस्थित सभी लोग राजा के चरणों में गिर पड़े और उनकी भूरि-भूरि प्रशंसा करने लगे। वे बोले, 'हे राजन्! आप इस धरती पर दिव्यता के साक्षात् स्वरूप हैं। ऐसा न्याय तो स्वयं भगवान ही कर सकते हैं। आपके जैसे

शासक ही लोगों में करुणा, दया और प्रेम के बीज बो सकते हैं। आपके उदाहरण से प्रेरित होकर लोग एक-दूसरे से प्रेम करेंगे, एक-दूसरे की सेवा-सहायता करेंगे, जिससे उनमें दिव्य गुणों का संचार होगा और उनके हृदय निर्मल हो जाएँगे।’

बन्धुओं! नम्रता, क्षमा और अहिंसा सर्वोच्च सद्गुण हैं। ईश्वर तभी सहायता करते हैं जब तुम पूर्णतया विनम्र बनते हो। जो नम्रता का बीज बोता है, वह मित्रता का फल पाता है। जो दया का बीज बोता है, वह प्रेम का फल पाता है। भगवान करे, दया से तुम्हारा मन मृदुल बने, क्षमा से तुम्हारा मन परिशुद्ध हो। तुम्हारे हृदयरूपी बगीचे में प्रेमरूपी कुमुदिनी, पवित्ररूपी गुलाब, करुणारूपी रातरानी, साहसरूपी कमल और नम्रतारूपी चमेली खिलें और अपनी दिव्य सुगन्ध सब ओर बिखेरें! ■



Establish Good Habits



Much of your subconscious consists of submerged experiences, memories thrown into the background but recoverable. You can establish new habits, new ideas, new ideals, new tastes and a new character in the subconscious mind by changing the old traits. ■



Each of us has the power to remould our own mental structure. No personality is beyond reformation, and no fear or obsession is so deep-rooted that it cannot be changed. If you want to transform your life pattern, that can be done by the power of the sankalpa made during yoga nidra. If there is a negative tendency or habit in your life and you want to correct it, that can also be done through a positive sankalpa. When sankalpa becomes the directing force, everything you do in life becomes successful. ■



Everyone has habits. We all want to change our habits and cross out the entire word with one stroke of a pen. It is easy to do on paper, but when the habit is internal, psychological, mental and emotional, then it is very hard to wipe it out. So what do we do to get rid of a habit? Remove the 'h' and 'a bit' will remain. The next step is to remove

the 'a' and 'bit' will remain. Then remove the 'b' and 'it' will remain. Remove the 'i' and 't' will remain. 'T', tea, is addictive, so the process begins again! The only difference is that this time you can choose what you wish to be addicted to. It is better to be addicted to the joys of life, to have a positive addiction, not a negative one, to have a sattvic addiction, not a tamasic one.

So reflect and find out what kind of addiction you have, whether it is tamasic or sattvic. Work with the tamasic one, removing one letter at a time. Cultivate the positive one and become more addicted to it. Spiritual awareness is an addiction, just as material awareness is an addiction. Just as drugs, cigarettes and alcohol are an addiction, in the same manner mantra and meditation can also be an addiction. When there is addiction, you can't live without it. So become an addict of spiritual life. ■



Employ Viveka



Destroy all sorts of fears by the rod of viveka and the sword of vairagya. Rest in the ocean of silence. ■

God has made every man free. He has given him a mind as well as *viveka*, the power of discrimination. Even the animals and birds know what is good or bad for them. Since God has given you the power to discriminate between right and wrong, you cannot transfer the entire blame to Him. You cannot accuse Him of forcing you to steal, rob and commit sinful deeds. He has given you viveka and you have disregarded it. So, you have to suffer the results of your misdeeds. You cannot say, 'Look God, you made me do this; now, you should suffer the results.' The responsibility is yours, not His.



At the time of creation, He made the rules and filled every being with viveka. Every sentient and insentient being has viveka. Every mineral has viveka. If you put sodium in water, it begins to react and emit smoke. If you expose phosphorus to air, it begins to burn. Is this not a measure of viveka in the mineral? The knowledge of what is good and what is bad for oneself is present even in a dog. Birds never freeze in winter, because they know when it starts getting cold, it is time to move to a warmer climate. Despite being endowed with this quality

of viveka, man chooses not to follow it. So, he has nobody to blame but himself. Do not blame God for the karma you have created. You make your karma and you must also suffer the consequences of it yourself. ■

Viveka, or the discriminative ability, is the first component of the fourfold system of *sadhan chatushtai*, the four tools of spiritual life.

There is a statement in the scriptures – The purpose of life is the discovery of truth. This way of understanding, this broad vision, this wider perspective is most difficult to achieve. Therefore, viveka has been introduced as the first tool to realize what truth is. You look at appearance, but appearance is not the truth. The real thing is never seen. In order to come closer to the real thing which you have not yet seen, you must start with the basic understanding of truth, and you must begin from the point where you are right now.

Begin with the observation of your own nature, your personality, your character and behaviour. Before acting, always think, “Is what I am about to do in everyone’s favour?” As you develop awareness, the capacity of observation, you become the observer and not the one who is involved. The moment you become the observer, you are known as a person having viveka, buddhi or the discriminative ability. Cultivation of this understanding is the first requisite.

It is not something that happens overnight. It can take months and years to become comfortable with oneself, but you have to start by developing self-awareness. You have to know the mechanics of your own personality. ■



गुरु के प्रति समर्पण

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

गुरु के प्रति समर्पण का तात्पर्य अपने जीवन को अशक्त या गतिहीन बनाना नहीं है। इसका अर्थ सिर्फ यह है कि गुरु और आपके बीच कोई भेद नहीं है। आपका शरीर, मन और दैनिक जीवन अबाध गति से चलते रहता है, किन्तु महत्वपूर्ण बात यह है कि आप सोचने लगते हैं कि गुरु आप से भिन्न नहीं है। यह पूर्ण एकत्वभाव की अवस्था है।

शिष्य तीन प्रकार के होते हैं—सामान्य या गृहस्थ शिष्य, संन्यासी या आश्रमवासी शिष्य और अन्तरंग शिष्य। तीसरे प्रकार के शिष्य विरले ही पाये जाते हैं। हर प्रकार के शिष्य के लिये समर्पण के अलग आयाम होते हैं। सामान्य शिष्य भक्ति के माध्यम से समर्पण करते हैं। आश्रमवासी शिष्य अपनी इच्छाएँ तथा महत्वाकांक्षाएँ समर्पित करते हैं। अन्तरंग शिष्यों को अपना सर्वस्व समर्पित करना होता है।

गुरु अपने शिष्यों को विभिन्न उद्देश्यों के लिये निर्धारित करते हैं। वे अपने गृहस्थ शिष्यों को इस प्रकार से शिक्षा देते हैं जिससे वे मानसिक शान्ति तथा जीवन के प्रति सही समझदारी प्राप्त कर सकें। इसलिए यदि वे गुरु के प्रति सिर्फ भक्तिभाव रखते हैं तो इतना ही पर्याप्त है। उन्हें अपने व्यवसाय, परिवार या बच्चों का समर्पण नहीं करना पड़ता है। किन्तु उन्हें सच्ची भक्ति अर्पित करनी होगी ताकि गुरु उनकी सहायता कर सकें। वे प्रथम प्रकार के शिष्य होते हैं।

आश्रमवासी शिष्य गुरु-आश्रम में या उसकी अन्य शाखाओं में रहते हैं। गुरु कम-से-कम बारह वर्षों तक उनके प्रत्येक क्रिया-कलाप को नियन्त्रित करते हैं। वे उनके सम्पूर्ण व्यक्तित्व को परिवर्तित करते हैं। गुरु न सिर्फ उनके सोचने के ढंग को बदलते हैं, बल्कि उनके खाने, सोने, चलने-फिरने और बात करने के तरीकों को भी परिवर्तित करते हैं। इस प्रकार एक आश्रमवासी शिष्य बारह वर्षों तक पूर्णतः गुरु के नियन्त्रण में रहता है ताकि जब वह उस वातावरण से बाहर आए तो उसका सम्पूर्ण जीवन बदल चुका हो। तब वह अपने गुरु के उपदेशों का एक उत्तम सन्देश-वाहक बन सकता है।

तीसरी श्रेणी के शिष्य दुर्लभ होते हैं। वे अन्तरंग शिष्य होते हैं तथा गुरु स्वयं उनका चयन करते हैं। सर्वप्रथम उनकी जाँच की जाती है तथा जो सुयोग्य पाये जाते हैं, उन्हें ही लिया जाता है। तब उनके जीवन के प्रत्येक पहलू को नियन्त्रित किया जाता है—उनका खाना, सोना, सोचना, उनकी भावनाएँ तथा वासनाएँ। जिस प्रकार आप स्वच को नियन्त्रित करते हैं, उसी प्रकार उनके सम्पूर्ण व्यक्तित्व को नियन्त्रित किया जाता है। ऐसे अन्तरंग शिष्य किसी भी युग में बड़ी संख्या

में नहीं मिलते। आप उन्हें अपनी अंगुलियों पर गिन सकते हैं। वे गुरु की शक्ति के प्रमुख संचार-स्तम्भ होते हैं। आश्रमवासी शिष्य गुरु के ज्ञान एवं उपदेशों के संचारक होते हैं, किन्तु गुरु की शक्ति का संचार अन्तरंग शिष्यों द्वारा ही होता है। यही कारण है कि वे बहुत कम संख्या में पाये जाते हैं। आश्रमवासी शिष्यों की संख्या हमेशा अधिक रहती है और सामान्य शिष्यों की संख्या तो लाखों में हो सकती है।

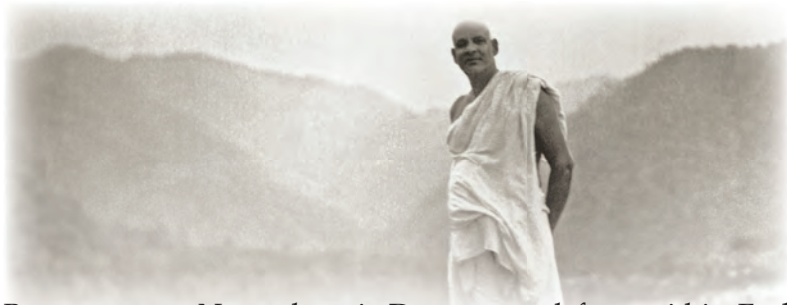


तीसरे प्रकार के शिष्य शक्ति का संचारण करते हैं, दूसरे प्रकार के शिष्य गुरु के सिद्धान्तों-आदर्शों-उपदेशों का प्रतिपादन करते हैं और प्रथम प्रकार के शिष्य उन सिद्धान्तों-आदर्शों-उपदेशों का अनुकरण करते हैं। समर्पण के अभ्यास का स्वरूप भी शिष्य की श्रेणी पर निर्भर करता है। प्रथम श्रेणी का शिष्य भक्तिभाव, द्वितीय श्रेणी का शिष्य अपना जीवन और तृतीय श्रेणी का शिष्य अपनी आत्मा समर्पित करता है। इस प्रकार समर्पण का स्वरूप शिष्य की इच्छा पर निर्भर रहता है और यदि कोई शिष्य अपना सर्वस्व न्योछावर करना चाहता है तो किसी को भी इस बात का विरोध नहीं करना चाहिये।

हाँ, ऐसे शिष्य को स्वयं को समर्पित करने में लम्बा समय लग सकता है। अहंकार के अवरोध के कारण समर्पण की प्रक्रिया बहुत कठिन हो जाती है। जब शिष्य गुरु से सम्बन्ध स्थापित करता है तो उसे अपने अहंकार का उन्मूलन करने के लिये बहुत कठिन परिश्रम करना चाहिये। यदि वह समर्पण करने में सक्षम है तो अहंकार बहुत बड़ी समस्या उत्पन्न नहीं कर सकता, किन्तु यदि वह इस कार्य में सक्षम नहीं है तो गुरु को स्वयं उसका अहंकार-विच्छेदन करना पड़ता है। जिस प्रकार शरीर के विभिन्न अंगों की शल्य-चिकित्सा की जाती है उसी प्रकार योग में भी एक शल्य-चिकित्सा की जाती है, जिसे अहंकार-विच्छेदन कहते हैं। एक शिष्य के जीवन में अहंकार का उन्मूलन सर्वाधिक कठिन कार्य होता है। वास्तव में बहुत कम लोग इसे करने में सक्षम होते हैं, शायद लाखों में एक।

समर्पण का उद्देश्य सभी स्तरों पर गुरु का सक्षम उपकरण बनना है। एक पूर्णतः समर्पित शिष्य से जब गुरु कहते हैं कि 'यह तुम्हारे द्वारा होगा', तो वैसा ही होता है। एक समर्पित शिष्य के माध्यम से गुरु आश्चर्यजनक कार्य कर सकते हैं। शिष्य की मनोवृत्ति इस प्रकार की होनी चाहिए—'मैं कुछ भी नहीं हूँ, मैं सिर्फ माध्यम हूँ।' यही भक्तियोग है, यही पूर्ण आत्मसमर्पण है। ■

Grow in Inner Strength



Be courageous. Never despair. Draw strength from within. Feel the divine presence everywhere. Dive deep into the Divine source. You will realize the infinite bliss. ■



To make the mind strong, a man must be able to make a decision and stick to it without wavering. A gardener decides to plant potato, brinjal and cabbage, so that is his sadhana. Raidas was a cobbler; he decided to make shoes, that was his

sadhana. Kabir was a weaver; he decided to make cloth, so that was his sadhana. He said:

*The shawl is woven in a fine manner
But what is the warp and what is the woof?
And what thread has been used in it?
Ida and pingala are the warp and woof
And sushumna has been used as the thread.
The shawl is worn by gods, men and munis
And all have made it dirty by wearing it.
But Kabirdas has worn it very carefully
And taken it off in its pristine state. ■*



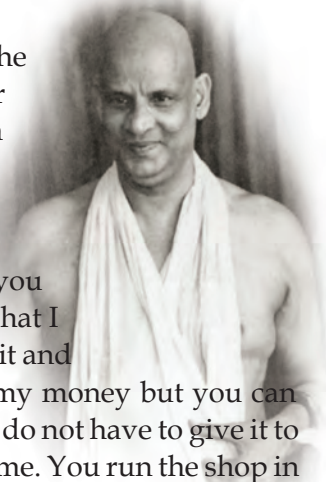
The connection with the higher self gives the inner strength to accept and survive any situation of life. It gives the strength and conviction that you are being looked after and can survive. ■



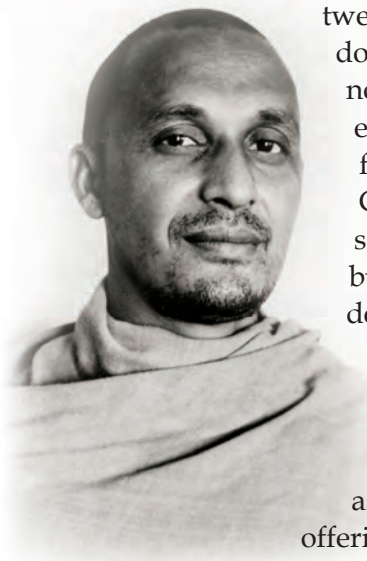
It is the samskaras that gives the inner strength, the clarity, the focus, the ability to withstand the inner crises. ■

Know Yourself as Akarta

An egoistic man alone thinks: "I am the doer." Really it is the guna or Prakriti or the senses that does the action. Atman is actionless, *akarta, nishkriya*. ■



Imagine that you have a shop, but you consider it to be my shop. You think that I have put you there to sell the items in it and deposit the money in the bank. It is my money but you can spend it according to your needs. You do not have to give it to me. If I ask for money, you give me some. You run the shop in my name; I am the owner. While performing this duty, what frame of mind will you have? Will you think of yourself as the owner or as the caretaker? You should have the feeling that God is the owner.



A sannyasin leaves home and stays in the guru's ashram for twelve years to learn this. Whatever he does, he does it for Swamiji. He does not do anything for himself. He does everything from kitchen to computer, from banking to construction. Guruji does not go anywhere to get signatures from contractors, or to buy provisions. This is action without desire for results. Lord Krishna has said in the *Gita*, "Whatever you do, whatever you eat, whatever you offer in sacrifice, whatever you give, whatever you practise as austerity, O Arjuna, do it as an offering unto Me." ■

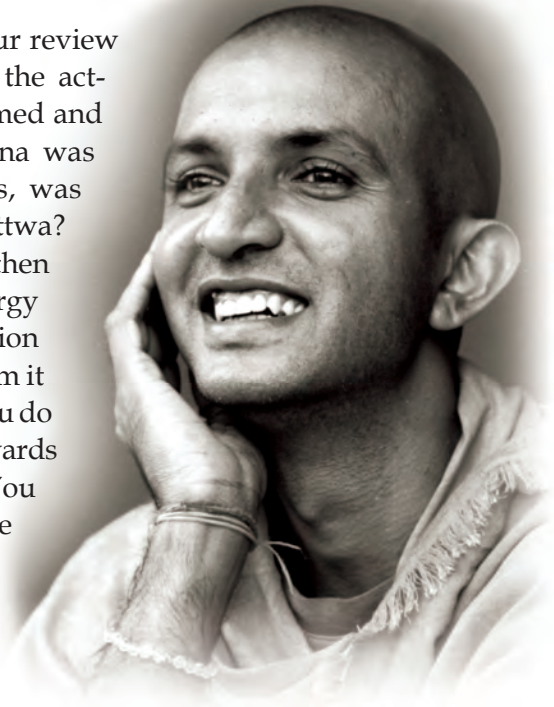
If you are not the doer, then who is the doer? That question has also been answered by Sri Krishna in the *Bhagavad Gita* (3:27):

*Prakriteh kriyamaanaani gunaih karmaani sarvashah;
Ahamkaaravimoodhaatmaa kartaaham iti manyate.*

All actions are wrought in all cases by the qualities of Nature only. Whose mind is deluded by egoism thinks 'I am the doer'.

It is only the ego that defines you as the doer. If you remove the ego then you are not the doer anymore, you come into the akarta bhava. The ego manifestations take place due to the gunas. Therefore, in order to cultivate akarta bhavana, you have to become aware of all the experiences that take place when you are under the influence of the gunas, and you have to keep trying to bring the energy of sattwa into all your actions.

When you do your review of the day, identify the actions that you performed and try to see which guna was active. Was it tamas, was it rajas, or was it sattwa? If it was not sattwa then try to bring the energy of sattwa into the action and resolve to perform it with sattwa. When you do this, your attitude towards the action changes. You may perform the same action yet the mental state that you have while doing it is different.



For example, previously when you told someone off it was to project your own ego as you were under the influence of rajas; now if you do the same while invoking the quality of sattwa, the intention will be the wellbeing of the whole environment.

In this way, you can become aware of the play of Prakriti, the inherent energy that leads you to act, in yourself. You can also become aware of the Purusha, the witnessing self, the non-doer, in yourself. You can find a balance between the non-doer which is in you and the doer which is in you. You can be aware of the fact that Prakriti is leading you to act, and also be aware of Purusha who is watching every action. By discovering the balance between the two, you can arrive at akarta bhava. ■

For an intelligent person it is difficult to surrender. But for a simple person it is the easiest thing, because all the tension is gone after that. ■



दीक्षा की उपयोगिता

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



हमारी भारतीय परम्परा और संस्कृति में मंत्र दीक्षा का बहुत महत्त्व है। देहाती भाषा में इसको कहते हैं कान फूँकना और शास्त्रीय भाषा में कहते हैं दीक्षित होना। यह आध्यात्मिक प्रयास और जिज्ञासा का प्रथम चरण है। इसका बीजारोपण तो व्यक्ति स्वयं करता है, गुरु नहीं करता। आखिर दीक्षा का भाव खुद उत्पन्न होता है कि मैं दीक्षा चाहता हूँ। हमारे यहाँ कहा गया है कि दीक्षा की यह भावना श्रद्धा और

विश्वास से युक्त होनी चाहिए। जो भावना श्रद्धा और विश्वास से युक्त होती है वह जीवन में एक नये दृष्टिकोण को लाती है, और जो नये दृष्टिकोण को धारण करता है, वही दीक्षित कहलाता है। दीक्षा शब्द भी संस्कृत के एक ऐसे धातु से उत्पन्न होता है जिसका अर्थ है देखना।

दीक्षा का मतलब चेला बनना नहीं होता बल्कि एक नयी दृष्टि को अपनाना होता है और यह नई दृष्टि आध्यात्मिक दृष्टि है जो हमेशा मनुष्य के उत्थान, सुख, शान्ति और प्रगति का मार्ग खोजती है, अहित, कष्ट और दुःख का नहीं। अगर हम अपने चिंतन में, अपने व्यवहार में किसी के अहित की कामना करते हैं, किसी को कष्ट देते हैं या किसी को तंग करने का प्रयास करते हैं, तो उसे नेक कर्म नहीं, पतित व हिंसात्मक कर्म माना जाता है।

इस उत्थानकारी आध्यात्मिक दृष्टि को अपनाने के लिये अपने दिमाग को हर रात खाली करके सोना। दिनभर का जो तनाव, परेशानी, आक्रोश, व्यथा, दुःख और चिन्ता है, उससे अपने आपको कैसे खाली करोगे? सोने से पहले बिस्तर में ही बैठकर या किसी दूसरे स्थान में बैठकर दस मिनट तक अपने मंत्र का दो माला जप कर लेना।

जब जप कर रहे हो तो दस मिनट के लिये मन में यह भाव लाना चाहिये कि मैं शरीर नहीं हूँ और न ही शरीर से जुड़ा हुआ कोई अनुभव हूँ; मैं मन नहीं हूँ, न ही मन का कोई अच्छा या बुरा, सुखद या दुःखद अनुभव हूँ। मैं मात्र चैतन्य ज्योति हूँ और ज्योति का ध्यान करते हुये अपने मंत्र का जप करना। मंत्र की एक माला करने में लगभग पाँच मिनट का समय लगता है। मंत्र जप चौथे गियर में नहीं करना और न्यूट्रल में भी नहीं करना, एक अच्छी गति में करना। सेकेण्ड गियर अच्छा है, इस गति से अपने मंत्र का जप करो। मन भी नहीं थकेगा और एकाग्रता भी बनी रहेगी। दो माला मंत्र जप करके फिर सो जाओ।

अगर तुम्हें ऐसा करने की आदत हो जाती है तो तुम पाओगे कि रोज रात को तनाव से अपने आप को मुक्त कर सकते हो, अपनी चिन्ता और परेशानी से छुटकारा पा सकते हो। एक बार जब मन तनाव और परेशानी से मुक्त हो जाता है तब आंतरिक प्रतिभा का विकास होता है। मंत्र का विषय तो अपने आप में बहुत गहन और विशाल है, लेकिन अभी संक्षेप में इतना ही कहेंगे कि जिन्होंने आज मंत्र दीक्षा ली है वे प्रतिदिन इस मंत्र का दो माला जप अवश्य करें और सोने के पूर्व अपने मानसिक बोझ को सिर से निकालकर उसको कहीं पर छोड़ दें, फिर शान्त मन से सो जाएँ। जो शान्त मन से सो सकता है, उसे हम योगी मानते हैं, और जो अशान्त मन से सोता है, वह जीवन में प्रायः रोगी ही रहता है।

—18 मई 2015, गंगा दर्शन

Sing Kirtan



Sankirtan is food for the mind and the Soul. Sankirtan is a Divine tonic. Sankirtan is a potent healing balm for the shattered nerves. Sankirtan is a celestial nectar. Drink the nectar daily by doing sankirtan in Brahmamuhurta and at night. ■

In the *Ramacharitamanas* it is proclaimed, "Who will get the darshan of the Lord, who will have His mystic vision and who will attain liberation? It is the one who sings His name in kirtan." The means is kirtan. The Lord, too, has names like Rama, Govinda, and so on. If the same name is sung and repeated again and again in a variety of melodious ways, it becomes kirtan.

In this Kali Yuga, the glory and power of kirtan is emphasized. It is also good to sing bhajans. It gives you knowledge of God because He is praised and described. The mind, too, is elevated, but if you want His mystic vision then the means is the magic of kirtan. In Uttarakand of *Ramacharitamanas* it is clearly written what kirtan does in Kali Yuga. The Lord inspires us to sing His name. There is joy in it, but besides this there is total concentration. When the mind gets totally engrossed, when the atma and paramatma connect and become united, that is kirtan. ■





There is a system of singing kirtan, follow that and the spirits lift up gradually. Then you can sing one kirtan for two hours or the whole night, forgetting the time, forgetting yourself, yet experiencing perfect harmony.

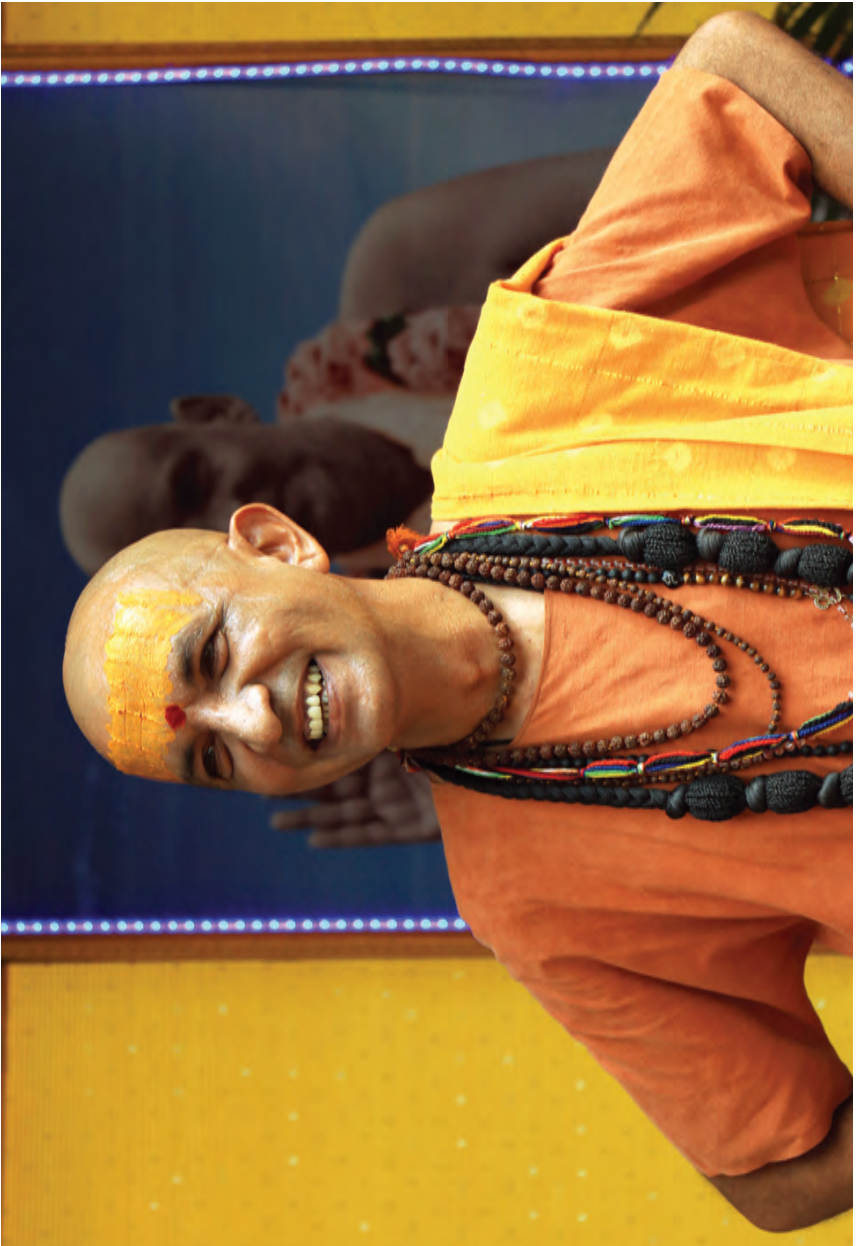
Kirtan has to awaken the gentle pranas. There are two kinds of pranas, the gentle and the hard. You should not try to awaken the hard pranas through kirtan. It creates disturbance at the level of chakras. After all, kirtans are sound vibrations and each sound vibration has a frequency that stimulates a chakra. When the hard pranas awaken, there is inner imbalance. If that happens, you should stop the kirtan and move to the next one.

Kirtan is a meditative practice. It is not music to dance with. You may begin to dance when the bhava takes over, but not for entertainment. It is a practice of meditation: you maintain awareness of the *laya*, the waves of sound, the scale, and remain in harmony with the swara. You sing in harmony with the scale and keep time with the *taal*, the beat. Then it becomes *nada*, the inner sound is experienced, the inner movement is experienced. Kirtan is both an art and a science. It is sung to evoke a feeling that is uplifting and pure. It is not so much the chanting of the name that is important as the awakening of the *bhava*, the feeling or emotion that is associated with it.

There is a story about the musicians in the court of the Emperor Akbar. Whenever a musician used to sing, all the courtiers would shake and sway their bodies, hands and heads and say, "Oh what wonderful music!" Akbar thought to himself, "Do all these people really understand music, do they really appreciate it, or are they only making a show of understanding it?" To find out, he issued a proclamation: "Anyone seen swaying to the music will be beheaded." After that no one moved, everyone in the court sat very still – except for a few who were unable to control themselves whenever

















music was played. Akbar asked them, "Haven't you heard of the declaration that anyone found swaying to the beat of music will be beheaded?" They said, "Yes, we have heard the royal mandate, but death would be acceptable to us, for we have enjoyed the bliss of music." Akbar now knew who in the entire court actually appreciated music and who were just sycophants.

To really appreciate music, you have to follow the four stages of kirtan: i) singing, ii) keeping time with the rhythm or taal, iii) evoking the appropriate mood so that the mind begins to swing, and iv) swaying the body with the rhythm, which happens naturally when the mind begins to dance. Try this and you will see the difference in the quality of your experience during kirtan. ■

Kirtan is a very simple way to transcend the mind. Swami Satyananda has called it the yoga of the future because when you sing kirtan, you are not only repeating the name of God, it is a vibration that you are creating. When a large gathering of, say, six hundred people create a vibration, imagine how strong that vibration will be! When six hundred people call out to Shiva, then Shiva has to come, because you are calling with emotion. You are calling with high-level emotion, with pure emotion, with devotion. Even if you are crying, they are not tears of grief, they are tears of joy.

When you are singing kirtan, you forget who you are. You forget that you are a professor, an engineer, a scientist, you forget that you are a very important person. That is important. You should be able to forget yourself for some time of the day. That is a very good way of managing your mind and getting rid of your tensions. ■



Become a Bhakta



Lust for power, material greed, sensual excitement, selfishness, passion, passion for wealth and the lower appetites have drawn man from his true life in the spirit into the materialistic life. He can regain his lost divine glory if he practises in right earnest the principles of bhakti. Bhakti transmutes animal nature into divine Nature and raises one to the pinnacle of divine glory and splendour.

May you develop bhakti so that it will lead you to attain Godhead or self-realization in this very life! May the spiritual flame grow brighter in you! ■

Bhakti is the ultimate point of fusion, when you split the atom and explode the nucleus. The ultimate point is bhakti, devotion, love. Bhakti is not religious devotion where you go to a temple or a church, say prayers, offer flowers and do pooja. That is not real devotion; it has to come from the heart. Bhakti is an expression of *bhavana*, feeling from the heart; it is not a product of intellect.

I will explain what I mean by feeling. What happens when you feel anxious and worried? You think about the same difficulty all the time. Even while eating, the mind suddenly reverts to it. Why? Because you have experienced some trauma or calamity, and that feeling comes back again and again. So, you have the awareness of that feeling. This awareness is in everyone, in the whole of creation, in all mankind, in all animals.

You do not have to produce feelings; everyone experiences them to the fullest degree. You can see it in the family members when they fight. When the eldest son dies, the parents never sit down calmly and say, 'Well, our son is dead, now what

should we do?' They start crying, breaking their heads, and doing all kinds of things. Bhavana is fully developed in every being; you do not have to do anything to develop it. That is why you hate and why you love.

The intellect is discerning, but bhavana is blind. A girl falls in love with a boy. She thinks he is the only fellow of worth, the most comely young man, the ideal lover, as if there are no other boys in the world. Bhavana here is a limited concept. The feeling creates a limit and immediately a circle is drawn around it. The girl thinks that he is the most handsome boy, as if no other exists. Similarly, the boy thinks that she is the most beautiful girl, even though God has produced millions of attractive women.

Bhavana is inward, not outward. Because a circle is drawn, it limits the flow of thoughts and feelings to the object of emotion. It intensifies and unites the feeling. Now, you have to streamline your bhavana. Instead of directing it towards fear, anger, animosity, hatred, maya and moha, you have to direct it towards God. When you can love Him as you would love your boyfriend or girlfriend, then God will be there; He will come immediately. Tulsidas says in the *Ramacharitamanas*:

*In whose heart, there is love of Divine nature
There the Lord manifests, as it is His nature.
God pervades everywhere alike.
It is known that He manifests out of love.
Tell me the place, time or direction
Where there is absence of the Lord.
He pervades the ones with and without money
And yet He is apart and without attachment.
God manifests himself out of love
As fire manifests out of friction. ■*



There is always progression in bhakti. When Raja Uttanapada's son, Dhruva, was praying to God, his bhakti was *sakama*, with a desire. He was praying as his stepmother had forbidden him from sitting on his father's lap. His own mother then said to him, "Your real father is God. Go sit on his lap." Dhruva practised sakama devotion to God with the desire to sit on his lap. After a period of time, sakama bhakti changed into nishkama. When God appeared before him, he forgot everything. He did not say, "Give me the opportunity to sit on your lap." Upon seeing God, he was dumbfounded; he could not say a word. God then put His conch to Dhruva's lips and upon feeling that touch, Dhruva begged for everlasting bhakti. In response, God gave him a special status: as the star in the night sky, or the Pole Star, Dhruva, he always remains fixed at one point.

Everyone's bhakti is saguna at first. In the course of time, as the emotions quieten and settle, the mind becomes clearer and desires reduce, bhakti changes to nirguna and nishkama, selfless. ■

To break away from that negative shield and allow positivity to flow into you, that is bhakti. And how is that possible? It is possible through a process. We do not begin to practise bhakti at random; there is a process, a system. One of these is aradhana.

Aradhana means to call from the heart. You have been calling and calling and calling; all your life you have been calling for something, but it is only when you call from your heart that it comes to you. It is that purity of heart which has to be awakened for aradhana. The heart is the medium through which you can experience the purity of bhakti. This begins at home. You don't have to go out on the streets; it begins at home. You have to develop an attitude of worship towards all your family members. That is a quality of the higher mind.

The attitude of worship is what we have to inculcate if we want bhakti to develop in our life, and that is the purpose of aradhana: to transform the emotions into those of worship, of adoration, of adulation, of reverence, of faith, of surrender. Only then will those facilities be available to us which can totally transform us, our lives, our understanding, our responses, our reactions, and even our accomplishments.

This is what has to be emphasized for those who are sincerely looking for that opening. The time is now, and Swami Satyananda had already indicated that. He said that yoga is to prepare the awareness. Yoga is not the goal, it is the means. It prepares you for that path where you can express your emotions in a higher way. God is the destination, bhakti is the path, and you are the traveller. ■



गुरु की भूमिका

स्वामी सत्यसंगाजब्द सरस्वती

शिव संहिता में कहा गया है, 'केवल गुरु के मुख से प्रदत्त ज्ञान ही प्रभावशाली और उपयोगी होता है, अन्यथा यह व्यर्थ, प्रभावहीन और अत्यन्त कष्टदायक होता है।' सभी शास्त्र कहते हैं कि आध्यात्मिक साधना, विशेषकर उच्चतर गुह्य अभ्यासों के लिए गुरु अपरिहार्य हैं। सभी दृष्टिकोणों से यह तर्कसंगत तथ्य है। किसी भी विषय का ज्ञान प्राप्त करने के लिए जब हमें एक शिक्षक के मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है, तब आध्यात्मिक ज्ञान के लिए मार्गदर्शक की आवश्यकता पर संदेह क्यों?

गुरु का अर्थ होता है, जो अज्ञान का अन्धकार दूर करे और प्रकाश लाये। गुरु शिक्षक से श्रेष्ठ होते हैं। एक शिक्षक आपको केवल विषय का बौद्धिक ज्ञान दे सकते हैं, किन्तु गुरु अपने व्यक्तिगत अनुभव के माध्यम से आपको अन्तर्जात ज्ञान प्रदान करते हैं। गुरु वे हैं जिन्होंने साधना और कठोर अनुशासन द्वारा परम सत्य को प्राप्त किया है। उन्होंने उसी मार्ग पर यात्रा की है जिस पर हम ठोकरें खा रहे हैं, इसलिए वे उन बाधाओं और खतरों को जानते हैं जिनसे हमारा पतन हो सकता है।

मार्ग दुर्गम है, छुरे की धार के समान है और ऐसे बहुत कम लोग हैं जिन्होंने इसको पार किया है और इस मार्ग को समझा है। हम तो अपने गन्तव्य को ही नहीं जानते हैं, तो यह कैसे कह सकते हैं कि हमें मार्ग ज्ञात है। यद्यपि गुरु वहाँ पहुँच चुके थे, लेकिन हमें मार्ग दिखाने के लिए उनका वापस लौटना हमारे लिए उनके अनुग्रह का प्रतीक है। एक साधक के रूप में हमें विनम्रतापूर्वक आभार व्यक्त करना चाहिए। दिव्य शक्तियाँ उनके अन्दर प्रस्फुटित हुई हैं और उन शक्तियों ने आत्मा के रहस्यों को उद्घाटित किया है। उन्होंने छिपे हुए सत्य को अपने लिए ढूँढ निकाला है, लेकिन वे दूसरों को इस मार्ग पर चलने की प्रेरणा देने के लिए अपने अनुभवों को उन तक भी संप्रेषित करते हैं। वास्तव में सच्चे गुरु के जीवन का केवल एक उद्देश्य होता है—दूसरों में आध्यात्मिक ज्ञान की चाह को उत्पन्न करना।

भारत में, जहाँ गुरुओं की परम्परा को आदिकाल से कायम रखा गया है, गुरु को दिव्यता का मूर्तिमान् स्वरूप माना जाता है। सामान्य जीवन में हम बुद्धि के वर्चस्व को मानते हैं, लेकिन आध्यात्मिक जीवन में हमें श्रद्धा-विश्वास, प्रेम और भक्ति के माध्यम से बुद्धि के पार जाना होगा। आध्यात्मिक जीवन में प्रगति करने के लिए व्यक्ति को सब कुछ भूलना होगा क्योंकि आध्यात्मिक अनुभव बुद्धि से परे होता है और आचरण के तर्कपूर्ण नियमों का पालन नहीं करता। इसीलिए एक बच्चे के समान अबोध, निष्कलुष रहने के लिए कहा जाता है जो तार्किक बुद्धि से बँधा हुआ नहीं होता।

आध्यात्मिक दृष्टि से कोई दो व्यक्ति समान स्तर पर नहीं होते। यह कौन बतला सकता है कि आप विकास के किस चरण पर हैं? आपकी आध्यात्मिक साधना वहाँ से आरम्भ होगी, जहाँ आप हैं। केवल गुरु ही साधक के कर्म और व्यक्तिगत विकास को देखकर मूल्यांकन कर सकते हैं और उस आधार पर साधना दे सकते हैं। यह अन्तर्दृष्टि अत्यन्त महत्वपूर्ण है क्योंकि आपकी प्रगति साधना की उपयुक्ता और उसकी प्रभावोत्पादकता पर ही निर्भर करेगी।



लोग प्रायः शिकायत करते हैं कि वे ध्यान नहीं कर पाते। वे यह नहीं समझ पाते कि शरीर और मन के प्रारम्भिक अनुशासनों का पालन किये बिना ध्यान सम्भव नहीं है। शरीर दस मिनट से अधिक स्थिर नहीं रह सकता है और मन एक विचार से दूसरे विचार की ओर भागता रहता है। ऐसे में ध्यान कैसे सम्भव हो सकता है? इसमें ध्यान के अभ्यास का दोष नहीं है, बल्कि आपके प्रयास में त्रुटि है।

कभी-कभी साधक पूर्व जन्म की साधना के द्वारा प्रगति कर चुका होता है, लेकिन उस प्रगति के स्तर को समझ पाने के लिए कुशल गुरु की आवश्यकता होती है। आध्यात्मिक साधना का चयन साधक की व्यक्तिगत इच्छा के आधार पर नहीं किया जा सकता। केवल गुरु को ही यह निर्णय लेने का अधिकार है, यह अन्तर्दृष्टि है कि साधक के लिए कौन-सी साधना सर्वोत्तम होगी।

गुरु आपको साधना की दीक्षा देते हैं और मार्ग में आने वाली कठिनाइयों के बावजूद उस पर चलते रहने की प्रेरणा देते हैं। किसी भी साधना को प्रारम्भ करने के पूर्व दीक्षा प्राप्त करना आवश्यक है। गुरु की दीक्षा शक्तिपूरित होती है और आध्यात्मिक उन्नति के लिए उपयुक्त वातावरण उत्पन्न करती है। साथ ही वह मानसिक सन्तुलन प्रदान करती है ताकि आप साधना के लाभ प्राप्त कर सकें।

गुरु के द्वारा दी गयी साधना शिष्य के अहंकार को बाहर निकालने और कर्मों का क्षय करने में मदद करती है, यदि उसे बिना किसी अपेक्षा के किया गया हो। यदि गुरु के निर्देशों को बिना किसी लाभ की आशा के स्वीकार कर लिया जाता है तो यह अहंकार पर आपकी विजय है। आप स्वयं जो भी करने का निर्णय लेते हैं, उसमें अहं का भाव होता है। जब गुरु आपको निर्देश देते हैं तब वह आपकी इच्छा नहीं, बल्कि उनका आदेश होता है, और वही आपको प्रेरित करता है। जब कोई इच्छा नहीं होती है, तो कोई अपेक्षा, कोई भ्रम नहीं होता है, और इस सूक्ष्म प्रक्रिया के द्वारा शिष्य प्रगति करता है। ■

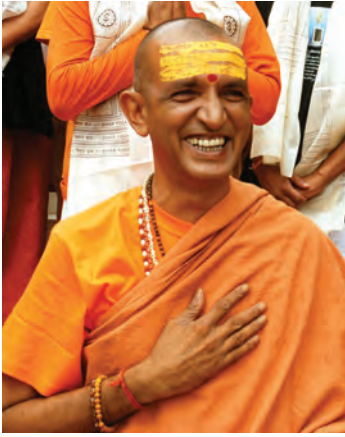
Be Happy



Be cheerful and happy. Away with depression and gloom. There is nothing more infectious than depression. Drive away the feeling of depression and gloom at once by enquiry, singing divine songs, prayers, pranayama, a brisk walk in the open air, and by thinking of the opposite quality - the feeling of joy. ■

Your joy must be to help the people who have no joy. Your enjoyment and happiness should consist in giving and sharing with people who are unhappy. This is the central teaching of the Bible, of Christ and Saint Francis. It is also the central teaching of Buddha, Mahavir and Mahatma Gandhi. This has been the central teaching of every person who has thought properly with a sane mind. It is not Swami Satyananda's teaching, I am just re-echoing what they have said. ■





Happiness raises one from the plateau of self-awareness of 'my needs'. This binds and limits one to that field where everyone else is ignored. Happiness is the antidote of this awareness of self-debility. It is connecting with a ray of hope rather than getting caught up in the cloud of gloom. It is a quality that has to be nurtured.

Happiness is not only smiling, that is annamaya happiness. Annamaya happiness is the physical happiness when you flash your thirty-two white teeth. What kind of masks do clowns put on to denote happiness? That is the annamaya happiness. Pranamaya happiness is optimism. When pranas are active, there is always optimism and hope. There is never despair and hopelessness when pranas are active. Mental happiness is fulfilment and satisfaction. Therefore, when you begin to learn to be happy, it is also educating your mind to express that at different levels. ■



Ashtavinayak

Swami Niranjanananda Saraswati



After the completion of the first phase of panchagni sadhana, there was a wish to go on a pilgrimage and have darshan of Ganesha. Many plans were made but Ganeshji had a different plan and finally everything was organized in less than a week. I said to Swami Satsangi, "I am going, are you coming?" She said, "Yes, after panchagni that is our sankalpa: to have darshan of Ganeshji." We fixed the date because we were called. It was not our choice. Ganeshji said, "Now time is right. Come."

There are eight important seats of Ganesha in Maharashtra known as *Ashtavinayak*, eight Ganeshas. We visited all these eight places. It was only after we had set off for this trip that both Swami Satsangi and I realized it was eight years since Sri Swamiji's mahasamadhi. This year we had also taken the sankalpa of performing Ganesha aradhana along with Guru Bhakti Yoga every month. The coming together of these two significant events made our pilgrimage even more special and we felt guided and blessed by Guru and Ganesha.

Though we had not mentioned our plans to anyone, Ganesha did not want it to be a private visit. He said, "You have come after many years to my place, it is my time to welcome

you." I had no idea how things were organized. The villagers got permission from the local government for helipads next to the temple. We did not know anything about it. When we got there, the helicopter was waiting. I said, "I'm not going in that. Anything that goes up also comes down very fast so I'm not going in that." But they insisted that the temple had organized it because they knew we were coming and the temples were quite a distance apart.

The funny part was that as soon as the pilot of the helicopter saw me, he said, "Swamiji, I've seen you twenty years ago in Munger during the World Yoga Convention in 1993. I've heard you speak. I'm your disciple and I've taken diksha from you. Both my wife and I belong to places close to Munger and we used to visit the ashram frequently twenty years ago." See the connection? So in one day we visited four Ganesha temples which are at quite a distance from each other. The villagers were just ecstatic because for the first time in the history of the village, a helicopter had landed and instead of politicians or government officials, two village sadhus from Bihar came out!

We felt the grace of Ganesha at every place. On 28th March, we visited four temples of Ganesha, on 29th two temples of Ganesha, on 30th also two temples of Ganesha and so completed the circuit of eight. Then on the 1st April we went to Mumbai for the final darshan of Siddhivinayak and for darshan of Mother Lakshmi Devi.

Though we have returned, our Ganesha yatra continues until 6th with this beautiful Ganesha aradhana. And why? I'll tell you the reason, it is really beautiful. During our last darshan at Siddhivinayak temple in Mumbai, I looked at my watch and it was 9 o'clock. That was the time I placed my head in front of Ganesha. After that, I did not look at my watch until the evening and I was surprised to see that it was still 9 o'clock! Ganeshji had stopped my time. And you know when it started? Today, at 12 o'clock. So from the 1st until 4th, from the last darshan until the start of our aradhana, Ganesha had stopped my time



completely. He said, “You are in the mood of Ganesha, so all the distractions that will happen in the coming days will not affect you. I’m stopping your time so that you are able to maintain the same mood of Ganesha when you reach the ashram, during the Ganesha aradhana.”

It is a beautiful experience, beautiful grace. Remember that God is not something that can be understood by logic. It is an experience. When you eat sweet, the sweetness is an experience. Can words describe the sweetness that

you experience as you swallow that beautiful, succulent chocolate and as it goes down your throat into your stomach, and your smile and your ecstasy of eating the chocolate or something tasty, can you define that? The word ‘sweet’ does not mean anything. It is the experience which has inspired you, not the word ‘sweet’. It is the experience which has made you happy, not hearing the word ‘sweet’. So therefore, try not to think too much about, it but try to experience.

Hari Om Tat Sat.

*– 4 April 2018, Ganga Darshan,
Munger*



Ashtavinayak Yatra ~ 28th March to 1st April 2018

Swami Atmamaitri Saraswati



Ashtavinayak means eight Ganeshas, Ganesha being the Lord of Learning and also the Remover of Obstacles. *Ashtavinayak Yatra* is a pilgrimage to the eight ancient temples of Ganesha situated around Pune, Maharashtra. Each temple has its own distinct history and each *murti* or form of Ganesha is

different as well. All the murtis are *swayambhu* or self-existent, formed by nature and are worshipped in the same form now as at the time they were discovered.

Day 1

We started our journey on 28th March and as we drove out of Pune, the temperature was 38 degrees centigrade. Suddenly we saw clouds in the sky. There was something different about the sky and I kept gazing at the different formations of clouds and the play of light in the sky. All of a sudden a familiar face appeared in the sky, I looked even more closely and it was Sri Swamiji's face! At the same instant, the phone rang with the news that Swamiji and Swami Satsangiji had landed at Lenyadri. It was the most perfect and auspicious start to the journey with the blessings of Sri Swamiji.

We drove on and I was still gazing at the sky, full of awe at its mystery, when another image appeared: this time it was Ganesha himself. It felt like he was leading the way and was travelling with us. Again the phone rang and we heard that

Swamiji and Swami Satsangiji were having darshan at the Vighneshwar temple at that time.

The first darshan was at Girijatmaj temple, Lenyadri. This temple stands amidst a conglomerate of 18 caves of Buddhist origin and the Girijatmaj temple is the 8th cave. It is believed that this is the place where Parvati performed penance to beget Ganesha, hence the name *Girijatmaj* - *Girija* is one of Parvati's names and *atmaj* means son.

It took us under 10 minutes to climb up the steps to the temple, all the training of climbing 200 steps in Ganga Darshan every day for our meals stood us in good stead. On our way up, we came across many devotees also climbing up some were resting before the onward journey and listening to various Ganesha stotras. With Ganesha in our minds and on our lips as we kept singing along made the climb even more joyous.

Though the sun was strong at a hot 38 degrees, we were surprised to find the temperature drop and experienced a soothing coolness as we entered the cave. One could feel peace and quiet in the place where Parvati had done her sadhana. We were overwhelmed with happiness and joy to meet our friend Ganesha, smiling at us from inside the garbhagriha. We offered him a simple yet beautiful mala made of *doob*, fresh sprigs of tender grass and coconut, two of his favourites. It was inspiring to see little children along with their families joyfully chanting stotras and artis which they knew by heart. After doing *paath* of *Ganesha Atharvashirsham*, we left a little later with our hearts full of joy. But those few minutes felt as if we had been there for a lifetime, the familiarity and the peace of it all made us feel at home.

Despite a large message board saying photography was not allowed inside the cave, we humans have the tendency to follow our so-called better judgement of not following what's asked of us. We witnessed some eager devotees taking a selfie with Ganesha, who, as usual, was all smiles witnessing the childlike behaviour of the so-called adults.



The second darshan was at Vighneshwar temple in Ozar situated on the banks of the Kukadi river. The history of this temple tells us that a demon called Vighnasur was created by Indra to destroy the worship organized by King Abhinandan. Seeing the chaos, everyone started praying to Ganesha for his protection. Ganesha, the remover of obstacles, defeated Vighnasur and conquered him. When he pleaded for Ganesha's mercy and forgiveness, he received it on the condition that he would never visit a place of Ganesha's worship. He agreed and in return asked Ganesha that his name should precede Ganesha's name – thus Ganesha is known as Sri Vighneshwar Vinayak at this place. His trunk points towards the left and precious gems form his eyes and forehead and the twin idols of Riddhi and Siddhi are on either side of Ganesha. It was the kind of joy, happiness and peace in the air like the feeling which one experiences after winning over the bad and negative tendencies, and we were fortunate enough to experience it first-hand.

Later that day, Swamiji and Swami Satsangiji visited the Moreshwar Temple, Morgaon, which is considered as the *adhya peetha*, the foremost centre of worship by the Ganapatya sect for whom Ganesha is the supreme being. The last visit made by Swamiji and Swami Satsangiji that day was at the

Siddhivinayak temple, Siddhatek. This temple is the only one of the Ashtavinayak temples where Ganeshji's trunk is turned to the right and has the power to bestow *siddhis*, hence the name 'Siddhi' Vinayak.

Day 2



The next day we visited the Mahaganapati Temple, Ranjangaon. This temple was built by Lord Shiva when he worshipped Ganesha before fighting the demon Tripurasura and it is in the town now known as Ranjangaon. Mahaganapati is seated on a lotus, accompanied by his consorts Riddhi and Siddhi. The temple faces east and has a beautiful entrance, guarded over by Jai and Vijay. It is designed in such

a way that during *dakshinayana*, when the sun is northbound, the rays of the rising sun fall directly on the deity. We came across a beautiful havan kund in a distinct octagonal shape. Both Swamiji and Swami Satsangiji sat there and did their mantra anushtana. It was a mesmerizing sight: the continuous flow of darshanarthis all around them while they were sitting completely still, immersed in their sadhana. It seemed like time travel where hundreds walked past in a fraction of seconds, both engrossed in their sadhana and nothing coming between them and their friend Ganesha.

Our second darshan that day was at the Chintamani Temple, Theur. From the name, I assumed it to be a form of Ganesha who removes all *chinta*, worries, and it certainly felt like an appropriate meaning at the time. The minute we walked into the garbhagriha, we all had instant smiles on our faces! Looking at us with his sparkling eyes and chubby face, he was happy as ever. Another explanation of the name 'Chintamani'

is that Ganesha is believed to have got back the precious Chintamani jewel for Sage Kapila. However, after receiving the jewel, Sage Kapila placed this precious stone around Ganesha's neck in gratitude, thus the name 'Chintamani Vinayak'.

Day 3

On the third day of our yatra, we had darshan at the Varadavinayak temple, Mahad. The immortal lines from *Sri Ganesha Atharvashirsham* 'Shrivaradmurtaayenamah' kept ringing in my ears as we walked towards the temple. Ganesha is said to reside here in the form of *Varadavinayak*, the bestower of bounty and success. Though this was the only temple where devotees are officially allowed to enter the garbhagriha and pay their respects, I was not in the least surprised to witness that at all the previous temples we visited, the doors to the garbhagriha swung open wide to welcome both Swamiji and Swami Satsangiji. It was as if Ganesha had been waiting for a long time to meet his friends! He welcomed the accompanying sannyasins with the same joy and warmth and we were privileged to be drashtas to this touching and heart-warming reunion between friends.

At this temple, Mushika, Ganesha's *vehicle* or vahana, was guarding the entrance holding a big laddoo in his mouth. He also had huge ears and I saw young kids and adults whispering into them. Curious about this, I asked Swamiji what was going on. With a smile, he replied that since Ganesha is the remover of obstacles and bestower of bounty, people are whispering their wishes into his ear, praying for them to come true. I also whispered into his ear and am certain that it would have reached our friend.

Our final darshan was at Ballaleshwar Temple, Pali. This temple is named after a young village boy called Ballala, who was beaten by the villagers and his father but was saved by Ganesha. He heard and answered the single-minded devotion of the young boy. The temple has two sanctums, the inner one has the murti and the Mushika with a modak in his paws is

right in front of it. The hall is supported by eight exquisitely carved pillars, fifteen feet tall, representing the eight directions. The shape of the idol bears a striking resemblance to the mountain which forms the backdrop to this temple. This visit marked the completion of the most auspicious, fulfilling and joyous Ashtavinayak Yatra, and with over forty coconuts received as blessings from all the temples, his blessings are bountiful.

Swamiji



The most important understanding that I received was an opportunity to experience the greatness, divinity and simplicity of Swamiji, our guru, our friend and probably the most beloved messenger of God. At times we fail to see and understand the greatness of this special being, divinity in itself, caught up as we are in our little associations with him. We fail to appreciate the many opportunities we receive each day, standing around him,

learning under him, to be able to listen to Swamiji and breathe the same air as he.

Everything became crystal clear when these two friends met one another and time stood still. Swamiji is friendly to everyone and we see and associate with him only as a friend, we come to him with all our problems thinking him to be the remover of all obstacles. Swamiji is forever accepting and accommodating to one and all with his beautiful smile just as Ganesha is. We are lucky to have Swamiji in our lives as our guru, our teacher, our mentor, our family, our everything. Never fully understanding the bigger picture, we take his presence and association for granted. This trip was an eye-

opener for me personally, especially after seeing the magic he brought everywhere we went: how time would come to a standstill every time Swamiji went into the garbhagriha; one could see only him and Ganesha deep in conversation while hundreds of darshanarthi passed by; how each time the garbhagriha would automatically open as Swamiji approached. It was like being in a time capsule where one section was frozen in time while the rest of the world passed by in a whirl. It was magic all the way.

I had heard a lot about these famous temples of Ganeshji and Ma Lakshmi - Siddhivinayak and Mahalakshmi Temple in Mumbai, and finally had the privilege of visiting both, through Swamiji's grace. These visits also marked the culmination of this Ashtavinayak yatra. Being the most popular of the temples situated in Mumbai, the serpentine queues of devotees waiting to catch a glimpse of the idols are legendary. Fully aware by now how Swamiji's friend Ganesha was as eager to meet Swamiji as Swamiji was eager to meet him, we were not surprised to see the doors to the temples open when we arrived. We all had beautiful and heart-filling darshan yet again. We left singing '*Ganapati Bappa Moryaa, Pudhchya Varshi Lavkar Ya'*, hoping to see him again soon.



इस वर्ष गंगा दर्शन में मकर-संक्रांति से एक साल के लिये प्रतिदिन हवन एवं मंत्रों के द्वारा गणेश आराधना सम्पन्न की जाती है। आपको मालूम होगा, पाँच साल तक हमने पंचाग्नि साधना की, और मन में इच्छा थी कि गणेश जी का दर्शन करें, क्योंकि गणेश जी ने ही पंचाग्नि निर्विघ्न सम्पन्न करने में सहायता की है और आगे भी उनकी सहायता, उनके आशीर्वाद की याचना तो होगी ही।

पंचाग्नि के बाद यह प्रथम तीर्थयात्रा है जिसमें हम जा सके। 27 मार्च को गंगा दर्शन से निकले, 28 को पूना पहुँचे और 29 से दर्शन आरम्भ हुआ। 29, 30, 31 और 1 तारीख को दर्शन किया, 2 तारीख को आना था, लेकिन उस दिन भारत बंध था, तो 3 तारीख की रात्रि को वापस पहुँचे। यह साल गुरु जी की समाधि का आठवाँ साल है, और इस वर्ष गंगा दर्शन में गणेश आराधना का कार्यक्रम आरम्भ किया है, और इस साल अष्ट विनायक के दर्शन भी हो गये!

हमें नहीं लगता कि ईश्वर के बारे में ज्यादा कुछ कहना आवश्यक है, क्योंकि ईश्वर तो हर व्यक्ति की अनुभूति का विषय होता है। हमें तो आश्चर्य होता है जब लोग भगवान के बारे में लम्बे-चौड़े प्रवचन देते हैं और ईश्वरीय तत्त्व को बौद्धिक बना देते हैं। लेकिन ईश्वर तो मात्र एक अनुभूति है, उससे अधिक कुछ नहीं। आप शक्कर खाते हो तो उसका जो स्वाद आप अनुभव करते हो, क्या किसी शब्दकोष में या किसी कथा में या किसी प्रवचन में बौद्धिक स्तर पर जान पाओगे? कानों से सुनी बात और जिह्वा से अनुभव किया स्वाद—ये दो अलग चीजें हैं। कान से जो तुम सुनते हो वह अनुभव का प्रमाण नहीं है। इसलिये श्री स्वामीजी भी जब तक मुंगेर में थे, उन्होंने ईश्वर के बारे में एक शब्द नहीं कहा। वे कहते थे कि मैं एक संन्यासी हूँ, अभी मुझे एक लक्ष्य मिला है अपने गुरु से, और वह है योग को स्थापित करना। इस संदर्भ में वे इडा, पिंगला, सुषुम्ना, कुण्डलिनी, चक्र, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, कुण्डलिनी, मंत्रयोग, नादयोग, लययोग, हठयोग, राजयोग, क्रियायोग—योग के सभी विषयों पर बोले, लेकिन ईश्वर के बारे में कभी चर्चा नहीं की। यहाँ तक कि बहुत-से लोग कहते थे कि श्री स्वामीजी नास्तिक हैं, भगवान को मानते नहीं हैं। फिर जब हमारे गुरु जी ने मुंगेर छोड़ा और रिखिया गये तब वहाँ जाकर उन्होंने भक्ति और भगवान पर कहना आरम्भ किया।

उनका यही मानना था कि तर्क-वितर्क से ईश्वर की अनुभूति प्राप्त नहीं होती, बल्कि व्यक्तिगत अनुभव से होती है। तुम कहते हो कि आज बहुत गर्मी है, पसीना निकल रहा है। लेकिन यह तो शब्दों का खेल हुआ। त्वचा जो अनुभव कर रही है,

उसे क्या तुम कभी पूरी तरह व्यक्त कर पाओगे? उसको व्यक्त करने के लिये बुद्धि द्वारा प्रयास कर सकते हो, कह सकते हो कि शरीर झुलस रहा है, एक बात, पसीना निकल रहा है, दूसरी बात, गर्मी असह्य हो रही है, तीसरा बिंदु, सिर चक्कर खा रहा है, चौथा बिंदु—मतलब जो भी तुम बोलोगे उस अनुभव को समझाने के लिये वह एक समग्र अभिव्यक्ति नहीं है, बल्कि तुम उस समग्रता को बुद्धि के द्वारा छोटे-छोटे वाक्यों में बाँट रहे हो, जिसके कारण ग्रहणशीलता पूर्ण नहीं होती, अधूरी रहती है।

बहुत-से लोग सोच सकते हैं, स्वामीजी तीर्थ क्यों गये। देखिये, जब तक हम योग से जुड़े थे, कभी तीर्थ वगैरह कुछ नहीं किया, लेकिन जब हम योग पीठ से निवृत्त हुये और संन्यास पीठ से जुड़े, तब से संन्यास के दर्शन, संन्यास की शिक्षा, संन्यास के आचरण, इस मार्ग पर चलने का प्रयास कर रहे हैं। इस क्रम में साधना भी होती है, जैसे पंचाग्नि साधना। इसके अलावा और भी विभिन्न साधनाएँ हैं जो भविष्य में हमें करनी होंगी यहाँ पर, पंचाग्नि तो शुरुआत है। ये साधनाएँ सबके लिये नहीं हैं, आप लोगों के लिये योग पर्याप्त है। आखिर साधनाओं का भी अलग-अलग प्रयोजन होता है।

सूक्ष्म अनुभूति

ब्रह्माण्ड में निश्चित रूप से एक ईश्वरीय तत्त्व व्याप्त है। तुम अपने शरीर को देख सकते हो, उसको छू सकते हो, उसका अनुभव तुम्हें होता है और तुम कहते हो कि मेरा शरीर है। मन को देख या छू तो नहीं सकते, लेकिन अपने विचारों और भावनाओं के द्वारा यह ज्ञान होता है कि इस शरीर के भीतर कुछ और भी है, जो पदार्थ नहीं है, जो ऊर्जा का रूप है और जो हमारे जीवन को निर्देशित करता



है, संचालित करता है और उस सूक्ष्म तत्त्व को हम मन के नाम से सम्बोधित करते हैं। मन का आभास तब होगा जब विचार उत्पन्न होंगे, इसी तरह हृदय का आभास तब होगा जब भावनाओं के आवेग को तुम झेलोगे। क्रोध को तुम समझते हो, क्योंकि क्रोध एक आवेग के रूप में झेलते हो, भय को समझते हो, क्योंकि भय एक आवेग के रूप में आता है। इसी तरह दया, प्रेम, ईर्ष्या, करुणा, घृणा आदि सब आवेग के रूप में जब आते हैं तब भावों का अनुभव होता है, उसके पूर्व नहीं।

भावना आत्मा की स्थूल अभिव्यक्ति है। उसके परे आत्मा की जो सूक्ष्म अभिव्यक्ति होती है, वह है सत्यम्, शिवम् और सुन्दरम् की अनुभूति। भावनाओं की स्थूल अभिव्यक्ति को उच्च अभिव्यक्ति में परिवर्तित किया जाता है भक्ति के द्वारा। लेकिन भक्ति केवल नाम-जप, भजन-कीर्तन, कर्म-काण्ड, पूजा-पाठ आदि नहीं है। चौबीस घंटे घंटी बजा लो, फूल माला अर्पित कर दो, मंत्र पाठ कर लो—कुछ नहीं होगा जब तक तुम अन्तरात्मा से एक सम्बन्ध स्थापित नहीं कर लेते। अन्तरात्मा से सम्बन्ध स्थापित करके ही उस परमसत्ता का अनुभव प्राप्त हो सकता है। ऐसा हमारे गुरु जी ने कहा, ऐसा हमारे परमगुरु स्वामी शिवानन्द जी कहते थे। पहले बात समझ में नहीं आती थी, लेकिन अब समझ में आती है। जैसे-जैसे संन्यास मार्ग में प्रवृत्ति बढ़ रही है, बात समझ में आ रही है, और उसी का एक अनुभव इस यात्रा में प्राप्त हुआ है। किस रूप में? कृपा के रूप में, अनुग्रह के रूप में, आशीर्वाद के रूप में।

गणेश जी और मानव जीवन

गणेश जी का हर व्यक्ति के जीवन से बहुत गहरा सम्बन्ध है। शिव जी कौन हैं? ब्रह्माण्डीय चेतना। पार्वती जी कौन हैं? ब्रह्माण्डीय शक्ति। कार्तिकेय जी कौन हैं? इसी ब्रह्माण्डीय चेतना और ब्रह्माण्डीय शक्ति के स्थूल रूप, जो हमेशा दानवों से लड़ाई करते रहते हैं, दक्षिण भाग में। शरीर में दक्षिण भाग का मतलब होता है पैर। पैरों को तो कष्ट सहना पड़ता है न! पैरों को संघर्ष करना पड़ता है, कठोर भूमि पर चलना पड़ता है, पत्थरों पर चलना पड़ता है, और वे हर प्रकार की यातना को सहकर भी आपके शरीर को सुरक्षित रखते हैं। उसी प्रकार से कार्तिकेय जी भी पैर का काम करते हैं, शिव-शक्ति को संसार की तामसिकता से बचाते हुये, मनुष्य जीवन को उस परम सत्ता के साथ जोड़ने के लिये प्रेरित करते हैं।

दूसरे पुत्र हैं गणेश जी, जिनके बारे में कहा गया है कि वे बुद्धि के प्रतीक हैं। अगर मस्तिष्क के चित्र को देखोगे तो जहाँ पर स्पाइनल कॉर्ड ब्रेन स्टेम में प्रवेश करती है वह क्षेत्र गणेश जी का है। उसी को योगीजन शरीर में गणेश जी का आवास मानते हैं। यहाँ पर खूबी यह कि मस्तिष्क का जो निचला हिस्सा है उसको कहते हैं प्रिमिटिव ब्रेन, और मस्तिष्क के ऊपरी हिस्से को कहते हैं इन्टेलेक्चुअल या हाइयर ब्रेन। प्रिमिटिव ब्रेन बुद्धिहीन है, वह इन्स्टिंक्ट पर, प्रवृत्ति अनुसार चलता है। यह प्रवृत्ति

मूलतः अपनी सुरक्षा से सम्बन्धित रहती है। हाइयर ब्रेन ज्ञान और विवेक पर आश्रित है, वहाँ पर समस्याओं का समाधान होता है। एक तरह से कहें तो प्रिमिटिव ब्रेन है विघ्नकर्ता, क्योंकि परेशानी उसी से होती है, और इन्टेलेक्चुअल ब्रेन है विघ्नहर्ता, क्योंकि परेशानी उससे दूर होती है। गणेश जी के ये दो नाम हैं, और हमारे जीवन के ये दो आयाम—पशु बुद्धि और मानव बुद्धि, गणेश जी द्वारा संचालित होते हैं।

कुण्डलिनी योग के अनुसार गणेश जी का आवास मूलाधार चक्र में भी होता है। वे वहाँ के देवता हैं जहाँ पर कुण्डलिनी सोई है। अगर कोई व्यक्ति अपने आध्यात्मिक जीवन का उत्थान चाहता है तो निश्चित रूप से गणेश आराधना करनी होगी, क्योंकि उनकी कृपा से ही मूलाधार का दरवाजा खुलेगा, कुण्डलिनी जगेगी और ऊपर की ओर चढ़ेगी। उनकी कृपा से ही हमारा प्रिमिटिव ब्रेन परिवर्तित होगा एक प्रकाशमय मस्तिष्क के रूप में। इस तरह मानव लोक और देव लोक के बीच के द्वारपाल के रूप में भी गणेश जी का काम होता है। जो भोगी, संसारी, कपटी, लंपटी मनुष्य है उसके लिये विघ्नकर्ता हैं और जो विवेकी, मर्यादित, सद्भावनापूर्ण साधु है उसके लिये विघ्नहर्ता।

गणेश आराधना की परम्परा हमारे देश में बहुत प्रचलित है, लेकिन इसका विशेष प्रचलन है पश्चिम के राज्यों में। भगवान शिव ने बहुत सुन्दर ढंग से अपने परिवार का क्षेत्र-विभाजन किया है। स्वयं उत्तर का कमान संभाला हुआ है। पार्वती जी से उन्होंने कहा है कि तुम पूर्व का कमान संभालो। तो बंगाल से लेकर पूर्वोत्तर राज्यों तक उन्हीं का क्षेत्र है। गणेश जी से कहा कि तुम पश्चिम का क्षेत्र संभालो, तो पश्चिम में गणेश जी छाये हुये हैं और कार्तिकेय जी से कहा कि दक्षिण का क्षेत्र संभालो तो कार्तिकेय जी का दक्षिण में बोलबाला है।





हम और स्वामी सत्संगी गणेश जी के क्षेत्र में गये थे, अष्टविनायक दर्शन करने। दोनों की पहले से योजना थी कि प्रथम तीर्थयात्रा गणेश जी के क्षेत्र में होगी। अभी अवसर मिला तो प्रस्थान किया। लेकिन गणेश जी की कारामात देखो! जब हमलोग वहाँ पहुँचे तो हमसे कहा गया कि सब व्यवस्था हो गई है। पूछा, 'कितने बजे जाना है?' 'सबेरे।' 'ठीक, कैसे जाना है?' 'हेलीकॉप्टर से जाना है।' हमने कहा, 'यह कहाँ से हो गया भाई? हमलोग तो पैदल जाने वाले थे!' आखिर जब किसी चीज के लिये याचना की जाती है तो याचक के रूप में जाना चाहिये, और वैसी ही योजना थी। लेकिन गणेश जी ने हमारी पूरी योजना ही चौपट कर दी। दो स्थानों में स्थानीय लोगों ने हेलीपैड बनाकर, सरकार से अनुमति लेकर हेलीकॉप्टर द्वारा हमलोगों को वहाँ लाने का निर्णय लिया। यह उनके लिये बहुत बड़ी चीज थी कि उनके गाँव में हेलीपैड बनेगा, हेलीकॉप्टर उतरेगा जिसमें मंत्री वगैरह आयेंगे दर्शन करने के लिये। लेकिन जब हमलोग उतरे तो उन्होंने सोचा होगा कि ये तो देहाती छाप साधु हैं!

गणेश जी की कृपा ऐसी थी कि सभी दर्शन निर्विघ्न और बहुत अच्छे-से हो गये। पहले दिन गणेश जी के चार सुदूर स्थानों का दर्शन हेलीकॉप्टर से हो गया। हेलीकॉप्टर का पायलट भी संयोग से भागलपुर का था, उसने बताया कि बीस साल से वह मुंगेर नहीं गया है, लेकिन विश्व योग सम्मेलन में आया था! दूसरे दिन दो स्थानों का और तीसरे दिन भी दो स्थानों का दर्शन गाड़ी से और पैदल चलकर हो गया। इस प्रकार तीन दिन में आठ दर्शन हो गये। फिर चौथे दिन आये मुम्बई। वहाँ पर सिद्धिविनायक जी का दर्शन किया और महालक्ष्मी मंदिर का भी दर्शन किया। बड़े आनन्द के साथ यह तीर्थयात्रा सम्पन्न करके 3 तारीख को हम गंगा दर्शन लौट आए।

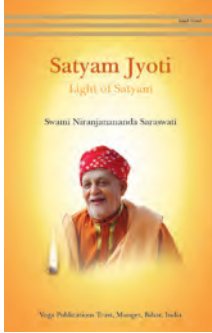
—4 अप्रैल 2018, सत्यम् वाटिका, गंगा दर्शन



Yoga Publications Trust

Satyam Jyoti: Light of Satyam


Swami Niranjanananda Saraswati



Satyam Jyoti, Light of Satyam, is a glowing tribute to Sri Swami Satyananda Saraswati. Tracing the life of this extraordinary being, a picture is drawn in which the yogi and his teachings come alive. His early childhood, the time in Rishikesh, at the ashram of his guru, Swami Sivananda Saraswati, the accomplishment of the monumental mission of spreading yoga and establishing the Bihar School of Yoga, and his final fulfilment at Rikhiapeeth, where he was able to transform an entire community and transcend the limitations of the human mind. *Satyam Jyoti* describes all this in the words of Swami Niranjanananda Saraswati. The epilogue of Swami Satyasangananda Saraswati highlights the relevance of his life and teaching for future generations.

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 2018

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 : अग्नि पीठ

अन्दर के रंगीन फोटो-1: अष्टविनायक यात्रा 2018;
2-4: गुरु पूर्णिमा 2018 की पूर्वसंध्या;
5, 7: अध्यात्म संस्कार साधना सत्र;
6, 8: शक्ति अनुष्ठान

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

Sannyasa Peeth Events & Training 2018

Jul 13-21	Adhyatma Samskara Sadhana (for nationals)
Jul 24-26	Guru Poonima Satsang program (Hindi/English)
Jul 27	Guru Paduka Poojan (Hindi/English)
Jul 27-Jul 27 2019	Sannyasa Experience (for nationals)
Jul 27-Sep 25	Chaturmas Anusthana (for nationals)
Jul 27-Aug 20	Vanaprastha Sadhana Satra I
Aug 26-Sep 25	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