

Satya ka Avahan

Invoking the Divine

सत्य का
आवाहन

Year 8 Issue 5 September–October 2019

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, Swami Niranjanananda and Swami Satyasangananda, along with the programs of Sannyasa Peeth.

Editor: Swami Gyaniddhi 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 2019

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:

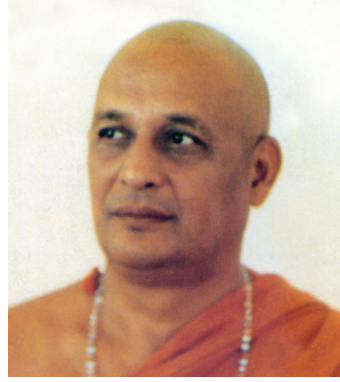
Sannyasa Peeth

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: Swami Niranjanananda Saraswati and Swami Satyasangananda Saraswati, Sri Lakshmi-Narayana Mahayajna, 2019

Plates: 1: Sankranti, 2019;
2-5: Chaturmas, 2019;
6-8: Sri Lakshmi-Narayana Mahayajna, 2019



SATYAM SPEAKS – सत्यम् वाणी

Once you have chosen the spiritual path, no matter what obstacles you meet, you must continue towards your goal. Do not retrace your steps for any reason. If you look at the obstacles objectively, you will see that they are actually stepping stones.

—Swami Satyananda Saraswati

एक बार जब तुमने आध्यात्मिक पथ का चयन कर लिया तो फिर पथ में चाहे जो भी बाधाएँ आएँ, तुम्हें अपने लक्ष्य की ओर बढ़ते जाना है। किसी भी कारण पीछे नहीं लौटना। अगर तुम इन बाधाओं को निष्पक्ष रूप से देखोगे तो पाओगे कि वास्तव में ये तुम्हारे आध्यात्मिक पथ के सोपान हैं।

—स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

Published and printed by Swami Kaivalyananda 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 Gyaniddhi Saraswati

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 Freedom
- 3 Sanyam – to Hold Properly
- 6 यज्ञ की महिमा
- 9 Vanaprastha Ashrama
- 10 My Experience of Vanprastha
- 13 कर्म संन्यास का सिद्धान्त
- 16 Sadhus, Sanskriti and Society
- 28 अध्यात्म का आरम्भ
- 32 Report on Sannyasa Peeth Trainings
- 34 Karma Sannyasa
- 37 जीवन का गंतव्य
- 40 कर्म संन्यास साधना सत्र के अनुभव
- 42 Attitude of a Karma Sannyasin
- 43 Sannyasa
- 45 आत्मशुद्धि की प्राप्ति
- 47 Examine Your Intention
- 48 For a Beautiful Life

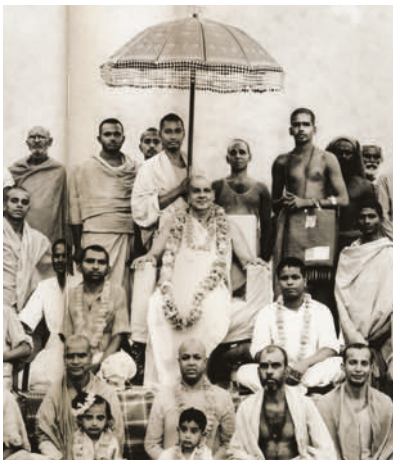
Freedom

From teachings of Swami Sivananda Saraswati

Loose life is not perfect freedom. Eating anywhere, sleeping anywhere, saying anything you like is not freedom. You have become a slave of the body, senses, mind, food and fashion. Liberty of thought is not freedom. To move aimlessly is not freedom. To do as one likes is not freedom. To be a monarch, to have independence, to have plenty, to have a comfortable living, to possess immense wealth, to conquer nations, to shirk responsibility, to renounce the world – these are not freedom. Material independence cannot give one perfect happiness and perfection. Bread and jam cannot give real happiness. The little things of the world cannot give you eternal joy.

Real freedom is not merely political or economic. Real freedom is lordship over oneself. It is the freedom of the Self. It is immortality, it is perfection. It is attainable only by slow and painful stages.

Real freedom is freedom from birth and death, freedom from the bondage of the flesh and mind, freedom from the bonds of karma, and freedom from attachment to the body.

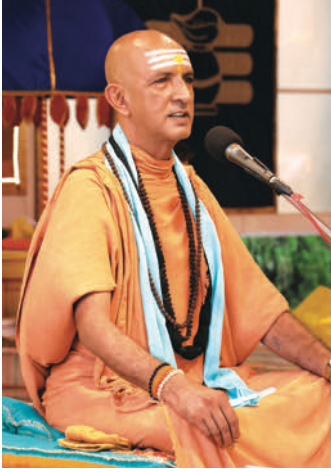


Real freedom is freedom from egoism and desires, from thoughts, likes and dislikes, freedom from lust, anger, greed and pride.

Real freedom is identification with the Supreme Self. Real freedom is to realize the Self. Real freedom is merging in the Absolute. Still the mind. Herein lies freedom and bliss eternal. ■

Sanyam ~ to Hold Properly

Swami Niranjanananda Saraswati



The meaning of the word sanyam is to hold. *Yama* is to hold; and *sam* means total. If I hold a bird in my hands, that is sanyam, yet the trick is in the holding. If I hold hard it will hurt the bird, if I hold soft it will fly away. So the holding has to be right, and that is sanyam. That is one definition.

Another definition is holding the reins. When you sit on a horse-drawn cart, you hold the reins, and holding indicates mastery. When you hold the reins of a horse-cart, it indicates that you can drive the cart, you can make the horse move. You have that mastery.

This is the actual sanyam, mastery and holding. The idea of sanyam in Sanskrit simply means 'to hold properly'. This sanyam in English has been translated as restraint, or to restrain. However, it is not restraining, it is holding.

Connection to dharma

What do you hold? You hold the wild behaviour; not negative or bad, positive or good, no. You hold any wild behaviour which goes against the precepts of *dharma*, the natural law and natural justice. It is that which has to be restrained.

What is the role of sanyam in life? Is it only for meditation? No. It is to connect you with your dharma; it is to make you realize your dharma. In this broad spectrum of connecting with and realizing one's dharma, sanyam can be seen as something physical, interactive, social and ethical.

At one level, sanyam can be seen as tweaking the mind – the states of mind, the behaviours of mind, the patterns of mind. At another level, it represents mastery over purity, *shuddhata*. In the state of ultimate sanyam, there are no specks of darkness. It is purity, and that purity is dharma. You become that, you live that, you express that, you symbolize that.

Christ lived his dharma from the physical to the mental, emotional, psychic and spiritual. Sages have lived their dharma; they have not lived their ambition, they have not lived their desire, they have not lived their ideas; they have lived their dharma.

Sanyam always connects you to dharma and that is where faith comes in. Faith is a natural evolute of your own purity and conviction of doing the right. Faith is an evolution; it is not something that you have to even think about. Faith is an evolution of sanyam which is connected with dharma.

Any misbehaviour in the outer, social, personal level is adharmic, for any misbehaviour will always represent a reactive process within you. Misbehaviours are caused by reactions; it is as simple as that.

That reaction can come from any side. It is a reaction, whether it comes from ego, from jealousy, hatred, anger, or frustration. So the source can be any, yet the response is reaction, and reaction will lead to misbehaviour.

Three levels of sanyam

It is controlling that reaction which is sanyam which allows you to focus on your interaction or *karma*, and speech or *vani*, and which allows you to regulate your thoughts, *vichara*. Sanyam at the physical level means finding the balance between the reactive and the non-reactive. Not being non-reactive; that is also not sanyam. If you go into being totally non-reactive, that is also not sanyam. That will make you inactive, dull, lethargic. Finding that balance in this physical dimension is sanyam, through senses, through speech and through thought.

Then in the mental dimension, finding balance has to happen with the six attributes or conditions of *kama*, *krodha*, *lobha*, *moha*, *mada* and *matsarya* – desire, aggressive nature or anger, greed, infatuation, pride and arrogance, envy and jealousy. Finding balance in that is mental sanyam, attitudinal sanyam.

Spiritual sanyam is overcoming all the vestiges of the tamasic pravritti and the reaction to that. This sanyam actually means to hold your nature without it dissipating and changing its colours and shapes, retaining its purity, retaining its identity, retaining its peace, and that is what you identify with.

For this reason, the *Yoga Sutras* speak of sanyam in relation to pratyahara, dharana and dhyana. The moment you begin to hold your mind together, you are starting with sanyam. The moment you practise pratyahara, you are taking the first step into sanyam, you are holding. Dharana, you are holding; dhyana, you are holding.

You are becoming more flexible, more creative internally, while you are holding the mental state of focus and concentration, while you are holding on to your concept of dharma, your positivity, your clarity in life. This positivity and clarity has to be worked for. It is not something that comes naturally.

It can be said that mastery over the self is sam-yam, holding the total self in the palm of the hand. God has the perfect sanyam. We can't even hold our inspiration, or a positive thought for twelve hours, that is our level of sanyam. The real sanyam is being free from all reactions of the senses, the mind and spirit.

– 29 May 2014, *Ganga Darshan*,
Munger



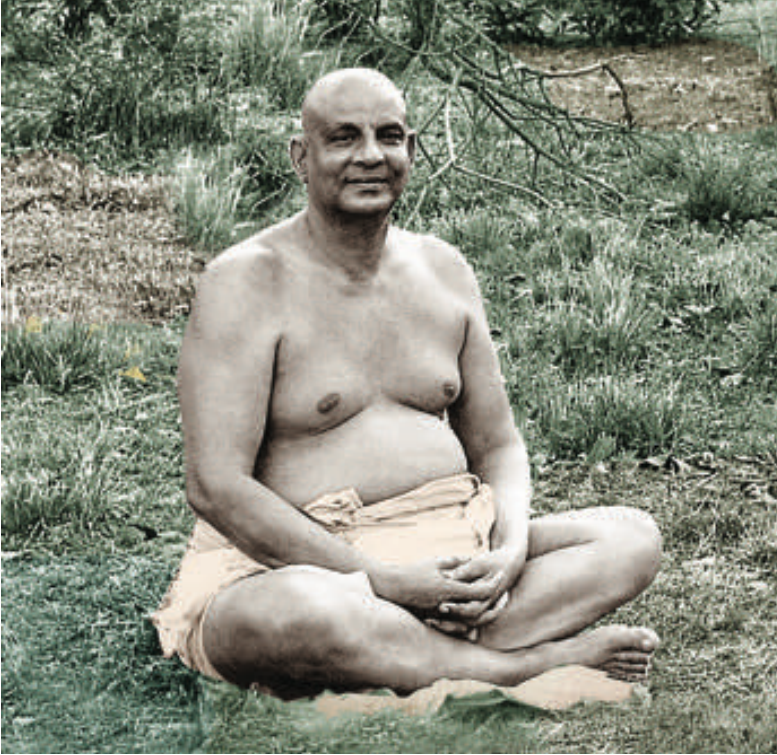
यज्ञ की महिमा

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

यज्ञ का तात्पर्य त्याग और बलिदान से है, किसी भी ऐसे कर्म से है जो शुद्ध, निष्काम भाव से किया गया हो। यज्ञ का अर्थ ईश्वर भी है। तैत्तिरीय संहिता में कहा गया है कि यज्ञ साक्षात् विष्णु स्वरूप है। भगवद्गीता में कहा गया है –

अन्नाद्भवन्ति भूतानि पर्जन्यादन्नसम्भवः ।
यज्ञाद्भवति पर्जन्यो यज्ञः कर्मसमुद्भवः ॥3.14॥
कर्म ब्रह्मोद्भवं विद्धि ब्रह्माक्षरसमुद्भवम् ।
तस्मात्सर्वगतं ब्रह्म नित्यं यज्ञे प्रतिष्ठितम् ॥3.15॥

अर्थात् सम्पूर्ण प्राणी अन्न से उत्पन्न होते हैं, अन्न की उत्पत्ति वृष्टि से होती है, वृष्टि यज्ञ से होती है और यज्ञ कर्मों से उत्पन्न होने वाला है। कर्म ब्रह्म से और



ब्रह्म अविनाशी परमात्मा से उत्पन्न होता है। इसलिए सर्वव्यापी परमात्मा सदा ही यज्ञ में प्रतिष्ठित है। इस प्रकार, ईश्वर द्वारा संचालित यह जीवन चक्र यज्ञ की धुरी पर ही स्थित है।

शास्त्रों ने प्रत्येक गृहस्थ के लिए पाँच दैनिक महायज्ञों का निर्वहण अनुमोदित किया है। पहला ब्रह्मयज्ञ अथवा ऋषियज्ञ, जिसे ब्रह्म, वेदों तथा ऋषि-मुनियों के लिए किया जाता है, दूसरा देवयज्ञ अर्थात् दिव्य विभूतियों हेतु यज्ञ, तीसरा अपने पूर्वजों के लिए पितृयज्ञ, चौथा भूत यज्ञ, जो सभी जीवित प्राणियों के लिए किया जाता है और पाँचवा, मनुष्ययज्ञ अथवा अतिथियज्ञ, जो अतिथि आदि मनुष्यों के लिए किया जाता है।

ये पाँच महायज्ञ हमारे आध्यात्मिक विकास में बहुत सहायक सिद्ध होते हैं। इन यज्ञों के नियमित संपादन से हमें धीरे-धीरे इस तथ्य का बोध होता है कि मनुष्य इस ब्रह्माण्ड की कोई पृथक् ईकाई नहीं है, बल्कि समस्त सृष्टि का एक अंतरंग अंग है। प्राचीन महर्षियों द्वारा विरचित शास्त्रों के अध्ययन से हमें बहुमूल्य ज्ञान प्राप्त होता है। अपने मित्रों, सगे-सम्बन्धियों तथा बन्धु-बान्धवों से हमें सहायता और सहानुभूति मिलती है। हमारे माता-पिता ने हमें यह पंचभूत-निर्मित शरीर प्रदान किया जिसका भरण-पोषण जल, वायु, अन्न, शाक, फल, दूध आदि पोषक तत्त्वों से ही होता है। देवता और पितृगण हमें आशीर्वाद देते हैं और हमारे वातावरण को व्यवस्थित करते हैं। इस तरह प्रकृति के प्रति हमारे ये पंचात्मक ऋण हैं जिसे हमें इन पाँच महायज्ञों द्वारा प्रतिदिन चुकाना होगा।

ऋषियों, देवों, पितरों, भूतों और अतिथियों से हम ज्ञान, प्रकाश, आशीष, पोषण और यहाँ तक कि जीवन भी प्राप्त करते हैं, इसलिए उन्हें भी हमारी तरफ से कुछ वापस मिलना चाहिए। इसके अलावा, अपने जीवन-क्रम में हमारे द्वारा अनेकों जीवों की जाने-अनजाने क्षति या हत्या हो जाती है, जिसका पाप इन यज्ञों के संपादन से मिट जाता है। इसलिए हमें ये पाँच महायज्ञ प्रतिदिन करने चाहिए।

शास्त्रों का अध्ययन तथा अध्यापन ब्रह्मयज्ञ है। सभी को इन आध्यात्मिक ग्रन्थों का नियमित अध्ययन करना चाहिए और इनसे सीखे ज्ञान को दूसरों के साथ बाँटना चाहिए। इस प्रकार हम ऋषियों के प्रति अपना ऋण चुका सकते हैं। पितृयज्ञ तर्पण एवं श्राद्ध द्वारा संपन्न होता है। पितरों की भूख-प्यास मिटाकर हम उनके ऋण से मुक्त होते हैं।

होम या अग्निहोत्र करने से अग्नि में अर्पित की गयी समिधा धूम्रमार्ग से दिव्यलोकों के निवासियों तक पहुँचती है और इस प्रकार देवताओं से प्राप्त अनुग्रह एवं आशीष से हम उन्नत हो पाते हैं। दैनिक हवन वैदिक शास्त्रों में वर्णित गृहस्थ आचार-सहिता का मुख्य अंग है। आजकल अनेक लोग इस शास्त्रोक्त विधि को निरर्थक समझते हैं तथा इसे खाद्य पदार्थों की मात्र बर्बादी मानते हैं। यह उनकी

भूल है। आप जितना अधिक देंगे, उतना ही प्राप्त करेंगे। यह प्रकृति का अटल नियम है। नश्वर मनुष्यों की अपेक्षा दिव्य विभूतियों को अर्पण करना श्रेयस्कर है। भगवद्गीता में श्री कृष्ण कहते भी हैं –

देवान्भावयतानेन ते देवा भावयन्तु वः ।

परस्परं भावयन्तः श्रेयः परमवाप्स्यथ ॥3.11॥

इष्टान्भोगान्निवो देवा दास्यन्ते यज्ञभाविताः ।

तैर्दत्तान्प्रदायैभ्यो यो भुंक्ते स्तेन एव स ॥3.12॥

अर्थात् तुम लोग इस यज्ञ के द्वारा देवताओं को उन्नत करो और वे देवता तुम लोगों को उन्नत करें। इस प्रकार निःस्वार्थ भाव से एक-दूसरे को उन्नत करते हुए तुम लोग परम कल्याण को प्राप्त हो जाओगे। यज्ञ द्वारा पोषित हुए देवता तुम लोगों को बिना माँगे ही इच्छित भोग देते रहेंगे। जो पुरुष देवताओं को बिना कुछ लौटाये उनके द्वारा दिए गए भोगों को भोगता है, वह वास्तव में चोर ही है।

पशु-पक्षियों और अन्य छोटे-बड़े जीवों को भोजन अर्पित करना भूतयज्ञ है। अतिथियों का सेवा-सत्कार और पीड़ितों की किसी भी रूप में सेवा, जैसे भूखों को भोजन कराना, दरिद्रों को कपड़े देना, बेघरों को आश्रय देना तथा दुखियों को सांत्वना देना, ये सब मनुष्ययज्ञ के रूप हैं। ऐसे कार्यों को प्रतिदिन करने से हमारे हृदय से घृणा और द्वेष का पूर्णतया निर्मूलन होता है। उनके स्थान पर दया और करुणा का विकास होता है जो हमारे हृदय को कोमल बनाकर उसमें दिव्य प्रेम विकसित करते हैं। जैसे-जैसे हमारा दृष्टिकोण व्यापक होता जाता है और हम अन्य प्राणियों के साथ एकात्मकता का अनुभव करते जाते हैं, वैसे-वैसे हमारी अहंकार और स्वार्थपरायणता की भावना क्षीण होती जाती है। हम यह जान जाते हैं कि दूसरों को सुख देकर ही हम स्वयं सुखी हो सकते हैं, दूसरों की सेवा-सहायता करके, दूसरों के दुःखों का निवारण करके तथा जो कुछ भी अपना है उसे दूसरों के साथ बाँट करके ही हम सच्चा आनन्द प्राप्त कर सकते हैं। इसलिए यदि धन-सम्पत्ति चाहते हो तो बेहिचक दान करो। यदि ज्ञान चाहते हो तो बड़े-बूढ़ों और साधु-महात्माओं की सेवा करो। यदि अपने पापों से छुटकारा चाहते हो तो हवन करो। भगवद्गीता का यही संदेश है कि यज्ञ, दान तथा तप शुद्धिकरण के अचूक साधन हैं।

ये पाँच दैनिक महायज्ञ हमें सृष्टि के समस्त प्राणियों से जुड़े अपने सम्बन्ध का आदर करने की शिक्षा देते हैं। वास्तव में हमारा अपना कोई अलग, व्यक्तिगत अस्तित्व है ही नहीं। माला में पिरोये गए मोतियों की तरह हम सभी प्राणियों से जुड़े हुए हैं। इसलिए हमारा सम्पूर्ण जीवन सेवा और बलिदान का ही पर्याय होना चाहिए। तभी जाकर हमारा द्रुत गति से आध्यात्मिक विकास होगा और जन्म-मरण के इस चक्र से मुक्ति पाकर हम अमरत्व के परमानन्द का अनुभव कर पाएँगे। ■

Vanaprastha Ashrama

From the teachings of Swami Niranjanananda Saraswati



In vanaprastha ashrama, the predominant spirit or focus is *bhava*, sentiment or emotions, and the aim is to cultivate sattvic emotions. This is important. At this stage, you are free from the obligations of society, profession and family. Of what use is the intellect now? What purpose do actions have now? Therefore, in this stage you refine and redefine the emotions. A new voyage begins. The external journey ends and the internal journey begins.

You need to acquire and imbibe equanimity, serenity, balance, wisdom and understanding. However, these conditions will only develop if the heart is cleaned. For cleaning the heart the process is simple: *swadhyaya*, study; *satsang*, acquiring new thoughts, ideas, inspirations, aspirations; and *sadhana*, making the effort to change an existing condition and realizing the value or the worthlessness of a certain condition. For cleansing the heart, the ancient seers have also advised *aradhana*, worship; going on pilgrimages, mantra chanting, performing poojas and visiting ashrams.

After retirement you enter vanaprastha, and the percentage is 50% material and 50% spiritual. With this untangling you become more humble, more open, less arrogant and more committed to developing the better, the positive qualities in life. ■

My Experience of Vanaprastha

Amita Sinha, Patna

I had never stayed in the ashram for more than 15 days at a stretch and now this vanprastha satra was one-month long. There were a few apprehensions but I will not mention them here and, which fortunately, I have overcome over these days. If minor things become important and take centre stage, then there would be no use going through this program.

I have been visiting the ashram off and on since 1983 and have gone through personal yogasana classes every time I came. This was before the days of Bihar Yoga Bharati, when sanyasis were not so busy. I remember my first visit, I came here with my husband Anil Sinha and three children. I was young and I loved the landscaping here. The entire campus had a soothing effect, with greenery all around, very different from the world at large. Running up and down the hill was enjoyable and so was climbing up and down the long stairs from Yoga Arogya to Annapoorna.



With Yoga Arogya I have very fond memories. My first stay was room no 32 and 33. The rooms just below Ammaji's room. I met Ammaji then for the first time and saw Swamiji here and there in the premises, he had just returned to India after many years. I also heard people saying that he was going to be the next in command. Even in my subsequent visits spending time with Ammaji would always be

on my agenda to hear her interesting stories about Swami Satyananda and many more. Many a times I would ask her about Swamiji's childhood. We have been fortunate to have attended yoga nidra classes by Guruji himself in Jyoti Mandir after tea time.

Now the ashram has grown manifold times with the number of activities growing by the day. We are all aware of this. We have been fortunate to have been associated with the two greatest institutions of the world, Munger and Rikhia. These two institutions cover the concept of head, heart and hand to its entirety.

So after the culmination of the Guru Poornima celebrations our yogasana classes began. Swamiji has been gracious enough to give so much of his time. We know that he has hundreds of things on his agenda. The saying that a busy man has time for everything stands true in his case.

The asana classes began with Swamiji himself conducting. It was good but at the same time embarrassing. What would he think that a long time ashramite is unable to carry through even simple asanas well? I am a bad example. I have taken life very casually, and when realization came I found myself 65 years old. The yoga classes have been exceptionally good and Swamiji said that the optimal level of stretch and effort has to be given for optimal benefit. For me it is the last chance in this life and if still I am not serious then I will be doomed.

The concept of seva in the ashram is a training for life. The cleaning seva is for ourselves, not for others. It makes us humble and also gives the lesson that no work is small. My husband did kitchen seva and my sister and myself did editing. Some kind of role reversal.

Sundarkand recital and masparayan recital must be enriching, though I hardly understand much, but now I am determined to buy one copy with meaning and go through the entire *Ramcharitamanas*. The chanting, the rhythm, the rhyme and the alliterations is extremely gratifying for the ears. The character of Sri Rama also demonstrates all the traits that we

heard in Swamiji's satsang on *Narada Bhakti Sutra*, required to reach the state of paramprem towards the Almighty.

Swamiji's satsangs have been enlightening. The question is that how much can we take back home with us. How can we be happy and spread happiness seems easy while listening to Swamiji but to emulate in our lives is certainly challenging. Our lessons on *Narada Bhakti Sutra* have been heavy on the mind.

The journey from apar to param is no easy task. Our prayers all seem to have selfish motives. Our devotion to God is limited to our desires. How can we call this real devotion? Swamiji explained that manahprasad, namaskara, bhava shuddhi and shradha are ways to get closer to paramprem.

Swamiji focused on the word *viveka* or intellect. He said that we should always use our viveka to understand our needs, desires, to differentiate between good and bad. Our actions, our thoughts have to be thus guided. What we eat or what we speak should be guided by viveka. There are different ways to show our devotion towards the Almighty. He spoke about das bhava and sakhya bhava. We can befriend God or serve Him as a supplicant to attain spirituality.

My humble thanks to the teachers and all at the ashram who made this training such an enriching experience. To thank Swamiji is the most difficult task. I have felt the grace so much so that I have a strong feeling the entire course had been designed for me. Others may also feel the same. *Jai Ho.* ■



कर्म संन्यास का सिद्धान्त

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

आध्यात्मिक विकास के लिये दीक्षा अनेक प्रकार की होती है। इनमें से एक मंत्र दीक्षा होती है, जिसमें गुरु शिष्य को मंत्र प्रदान करते हैं। यह प्रत्येक साधक के लिए होती है। जिसमें थोड़ी-सी ही आध्यात्मिक पिपासा होती है उससे बहुत अधिक निष्ठा और समर्पण की अपेक्षा नहीं रखी जाती। यदि शिष्य में थोड़ा मानसिक झुकाव और अध्यात्म के क्षेत्र में आगे बढ़ने की ललक हो, तो उसे मंत्र दीक्षा दी जा सकती है। बिना किसी भेदभाव के यह सबको मिल सकती है। कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जो दृढ़ निश्चय के साथ भिन्न प्रकार का जीवन जीना चाहते हैं। उनमें आस्था और विश्वास अपेक्षाकृत दृढ़ होते हैं। उनका अपना जीवनदर्शन और जीने का ढंग होता है। वे दूसरों पर न तो अधिक आश्रित होते हैं और न ही भावनाओं में बहते हैं। उन्हें बहुत अधिक सुरक्षा की चाह भी नहीं होती है। ऐसे लोग सब कुछ त्याग कर संन्यास ग्रहण करते हैं, परन्तु ऐसे लोगों की संख्या बहुत कम होती है। यहाँ मेरी चर्चा में ऐसे लोग शामिल नहीं हैं।

तीसरी श्रेणी में ऐसे लोग आते हैं जिन्होंने जीवन के अर्थ, उसके उद्देश्य, आध्यात्मिक जीवन की आवश्यकता तथा आत्मसाक्षात्कार आदि विषयों पर अच्छी तरह सोच-विचार किया है। उन्होंने इस बात को अच्छी तरह समझा है कि भले ही हम माया के बंधनों में बंधे हुए हैं, इच्छाओं-वासनाओं के पीछे दौड़ रहे हैं, परन्तु इसके बावजूद हम उच्च आध्यात्मिक अनुभव प्राप्त कर सकते हैं। अपने बाह्य जीवन को बदलें बिना भी, कुछ न त्याग कर भी वे अपने अंतर में छलांग



लगा सकते हैं, स्वयं को जान सकते हैं। ऐसे लोगों के लिये कर्म संन्यास दीक्षा का प्रावधान रखा गया है।

कर्म संन्यास गृहस्थों के लिये है जो जीवन की भाग-दौड़ में लगे हैं, जिनके परिवार और पारिवारिक उत्तरदायित्व हैं, जिनमें इच्छा, वासना, लोभ, घृणा तथा महत्त्वाकांक्षा है, जिनके पास नौकरी, उद्योग, व्यवसाय और बड़े बैंक खाते हैं। उनके लिये कर्म संन्यास के दरवाजे खुले हैं, पर हाँ, ऐसे लोगों में उच्च आंतरिक अनुभव विकसित करने की ललक अवश्य होनी चाहिये।

गीता में शिष्य अर्जुन गुरु श्रीकृष्ण से पूछता है, 'त्याग क्या है, उसका तात्पर्य क्या होता है?' गुरु कहते हैं, कुछ लोग जीवन को ही त्याग देते हैं, दूसरे प्रकार के लोग कर्मों को त्याग देते हैं, तीसरे प्रकार के लोग कर्मफल का त्याग करते हैं, कर्म का नहीं। लोगों की एक चौथी श्रेणी भी होती है जो न तो कर्मों का त्याग करते हैं और न उनके फल का। ऐसे लोग किसका त्याग करते हैं? वे कर्त्तापन का त्याग करते हैं। इसे अहं का विसर्जन भी कह सकते हैं, जो जीवन के हर क्षेत्र में छाया हुआ है।

एक गृहस्थ के जीवन में इस अहंकार के त्याग का बड़ा महत्त्व होता है, क्योंकि गृहस्थ जीवन में हम अनेक अनुभवों से गुजरते हैं। हमें सुख-दुःख, मान-अपमान, लाभ-हानि, सफलता-विफलता और आशा-निराशा के द्वन्द्वों का सामना करना होता है। इनमें से प्रत्येक का अनुभव हमारी बुनियाद को हिला देता है। कभी-कभी तो हम किंकर्तव्यविमूढ़ हो जाते हैं। कुछ लोग तो मानसिक विघटन की कगार पर पहुँचकर भयंकर भूलें कर बैठते हैं, जिनके परिणाम घातक होते हैं। कभी-कभी तो आत्महत्या तक कर बैठते हैं, कभी दूसरों की हत्या तो कभी जीवन से भाग खड़े होते हैं।

ये अनुभव हमारे व्यक्तित्व को ही विचलित कर देते हैं। हमारा व्यक्तित्व खंडित हो जाता है। परन्तु यदि इन अवस्थाओं में हम स्वयं को अपने अहं से पृथक् करना सीख लें, तो भले ही कड़वे-मीठे अनुभवों का सम्मिश्रण क्यों न हो, हम उनसे अप्रभावित रह सकते हैं। यदि आप अपने दैनिक जीवन में नियमित योगाभ्यास या कोई दूसरी आध्यात्मिक साधना करें तो निश्चय ही अहं को अपने और अपने कार्यों एवं अनुभवों के बीच नहीं आने देंगे। इस दिशा में आत्मनिरीक्षण और विश्लेषण भी आपकी बड़ी सहायता कर सकते हैं। अतः कर्म संन्यास उन लोगों के लिये है जो मन से संन्यासी भी हैं और साथ-ही-साथ जीवन के पीछे दौड़ भी रहे हैं।

गुरु की भूमिका

कर्म संन्यास में गुरु की भूमिका शिष्य के कर्म और प्रारब्ध को जानने और तदनुसार उसे उचित मार्गदर्शन प्रदान करने की होती है। इसके पूर्व कि गुरु उसे कुछ करने का उपदेश दें, उन्हें शिष्य के विकास के स्तर को अच्छी तरह जाँचना-परखना होता है। उन्हें यह भी देखना होता है कि शिष्य किस सीमा तक माया-मोह और राग-द्वेष से



जकड़ा है और किस सीमा तक वह उनके पार जा सकता है। बस, शिष्य के जीवन में गुरु की यही भूमिका होती है। जिस प्रकार एक रत्नपारखी रत्न के गुणावगुणों की जाँच-परख करता है, गुरु भी शिष्य के समग्र कर्म, प्रारब्ध, विकास के स्तर, स्वभाव, क्षमता तथा संभावनाओं का पता लगाते हैं।

इसके बाद शिष्य गुरु को अपने अहं को टटोलने की इजाजत देता है। यदि आप मुझे अपने अहं पर कार्य करने दें तो मैं आपको यह बता सकता हूँ कि उससे छुटकारा पाने के लिये आपको क्या कुछ करना चाहिए। यदि आप मुझसे स्वयं को बंद रखें तो मैं कुछ भी नहीं कर पाऊँगा, क्योंकि अहं का बाह्य आवरण इतना कठोर होता है कि उसे भेद पाना बड़ा कठिन होता है। आपके व्यक्तित्व का अधिष्ठान आपका अपना अहं होता है। उसी के कारण आप मुझ से भिन्न हैं। यदि आप अहं को परे कर दें तो आपके और मेरे बीच कोई भेद नहीं रह जायेगा। आप मेरे और मैं आपका आत्मस्वरूप हो जाऊँगा। कभी-कभी व्यक्ति के भीतर दो प्रकार का अहं पाया जाता है। ऐसी अवस्था में आप कभी भी अपने अथवा किसी के साथ समझौता नहीं कर पाते। अब यदि मेरा अपना और आपका अपना पृथक् अहं हो, तो हम अलग-अलग दो व्यक्ति होंगे। एकरूप कभी हो ही नहीं सकते।

शिष्य को सर्वप्रथम अपने अहं का परित्याग करना चाहिए। तभी गुरु उसे समझ सकेंगे। इसके बिना गुरु-शिष्य के बीच तालमेल बैठा पाना मुश्किल होगा। अब यदि आप चारों ओर से बंद हों, अहं के कठोर दायरे में स्वयं को गुरु से छिपाये रहें तो बताइये गुरु किस प्रकार आपके भीतर झाँक सकेंगे? इसलिये आध्यात्मिक जीवन अथवा कर्म संन्यास में गुरु शिष्य के बीच घनिष्ठ सम्बन्ध न केवल आवश्यक है, बल्कि वही एकमात्र अनिवार्य आवश्यकता है जिसके इर्द-गिर्द आध्यात्मिक विकास और आत्मसाक्षात्कार का चक्र घूमता है। ■

Sadhus, Sanskriti and Society

Swami Niranjanananda Saraswati



This year has seen the auspicious beginning of the activities of Sannyasa Peeth. In the future it will present a different perspective of sannyasa life to society. Until now, most people have associated sannyasa with *tyaga*, sacrifice, and *vairagya*, non-attachment, and this idea is correct. After all, who is a sannyasin? A person who embodies these two qualities is called a sannyasin. However, Adiguru Shankaracharya and many eminent sannyasins who followed in his wake also included creative and cultural

expression along with sacrifice and non-attachment as integral elements in a sannyasin's life. Earlier creative and cultural expression was not part of their life, there was only sacrifice: go off into the jungles, perform austerities, do your sadhana, become imbued with non-attachment. Adiguru Shankaracharya and other siddhas and saints, however, included these two qualities as an essential component of sannyasa life. This was an important change which they brought to the path of sannyasa.

Swami Sivananda and our gurudev, Swami Satyananda, always said that the purpose of a sannyasin's life is to preserve and disseminate spiritual *vidya*, wisdom and knowledge. When

this spiritual knowledge is no longer required by society, the sadhus retreat into the forests and live in solitude and isolation for one, two or ten generations and keep this vidya alive. Then when this vidya is needed again by society, they emerge from the caves and forests of the Himalayas and settle back into social life so that they can share this vidya. If the situation changes for the worse, they retreat again to the forests. Art really means creative expression in life.

*Sahitya-sangeet-kalaaviheenaha;
Sakshaat pashuhupuchhwoishaannaheenaha.*

If there is no music in a person's life, no compassion, no sensitivity, no sweetness or harmony, that is a problem. If one has no literature, scripture, knowledge or wisdom, understanding and discrimination in one's life, it leads to imbalance and strife, there is no peace in one's life. If there is no creative expression in life, one's potential is obstructed. Without the presence of these three qualities in one's life, human beings are not human beings. Even in the lives of sannyasins all three must be present – creative expression along with sacrifice and non-attachment, not just sacrifice and non-attachment; this is the opinion of great saints.

Nowadays the people who take to sannyasa do so because either they are bothered by some situation in their life or due to a desire to live a simpler life. Very few come to sannyasa with the wish to connect with what it really stands for; most people take to sannyasa as a means to fulfil their own ambitions. One sees that people also seek comforts and conveniences in sannyasa. Elderly persons require milk, fruit, facilities like heaters and air-conditioners and the youth who come to sannyasa want to continue living the kind of life to which they have become habituated. They find it difficult to imbibe and live according to the philosophy and purpose of sannyasa. Not every person who wears geru robes is a sannyasin.

The establishment of Sannyasa Peeth



Sannyasa Peeth was established many years ago. In 2009 Guruji told me that this work had to be undertaken. I did not give it very much thought. I thought that if the establishment of Sannyasa Peeth and the work it has to accomplish has to take place, it will create its own direction. There are two kinds of work which happen in this world: one is according to man's wish and the other is according to divine will. When work happens according to man's wishes or desires, there is effort, strife, difficulties and even the simplest of tasks pose a problem. When things take place according to destiny and predetermination of the divine, then even the most difficult obstacles are easily surmounted. This has been my experience and this has also been the experience of my Gurudev. He used to say that though he has struggled a lot in life and striven to achieve goals, eventually what he found is that he only achieved whatever was destined to come to him. One only gets what is meant to be received according to destiny. Initially you think that you can achieve something, but later on when you look back, you will find that only what was meant to be was what you would achieved.

The ease with which the progress of Sannyasa Peeth has taken place is uncanny, incomparable and indescribable. I am not saying this out of pride for it is merely based on what I have seen and experienced. Three streams have formed all on

their own and have also decided their own flow. Without any prior thought or planning, three streams have emerged.

The first stream for sannyasins

I used to perform the panchagni sadhana. You are aware of it and have witnessed it; temperatures of over eighty degrees were endured. When our Guruji performed this panchagni sadhana, it was the first time that anyone had undertaken this kind of austerity in the modern history of sannyasa. Before that, no one used to do it. Later I also embarked upon this path.

Among the sannyasa tradition and amongst sannyasins the news has spread that if you want to undertake any austerities, go to Munger. This year the head of the Kailashdham and an enlightened saint, Swami Samvidananda, came to Sannyasa Peeth for one month and performed his tapasya. When this became known among other sannyasins, two more came forward and wrote saying that they would also like to come and do the sadhana next year.

This is not a trivial or small matter. If the teachings of tapasya can be imparted to sannyasins through the medium of Sannyasa Peeth, it will be a historical achievement which will bring discipline into their lives. Stability, steadfastness and restraint will come in and dissipation will slowly abate. Nowadays sannyasins receive initiation but they do not educate themselves in how to live their lives. They have no knowledge about it at all. These people wish to live out their ambitions of changing the world.

Many sadhus also enter politics in order to fulfil these ambitions. I only have one thing to say – politicians are engineers and sadhus are doctors. A doctor does not do the work of an engineer and an engineer does not do the work of a doctor. What does an engineer do? He builds things, establishes systems and structures. What does a doctor do? He treats people, gives them health. In the same way, sadhus treat people, they heal their bodies, minds and souls. Now if a doctor, who has no training of engineering, starts to do the

work of an engineer, what will happen? If some engineer who is not trained as a doctor, wants to become a doctor, what will be the result?

That is why I say that sannyasins are not receiving the correct teachings and today no one wants to learn. If the reins are pulled in even a little bit, they say that they are leaving the ashram. They will not think that an effort to improve oneself should be made. This is the situation in today's times. The path which is spontaneously opening up for sannyasins is one of austerity, discipline and restraint which will be imbibed by them.

The second stream of *sanskriti*, cultural heritage

The second stream which has emerged from Sannyasa Peeth is one of research into and revival of cultural heritage. Our culture is full of riches, yet most people are unaware of its vibrant wealth. They are rejecting the reflection, experience and effort made over thousands of years by our culture and are in favour of adopting a modern western lifestyle based on sensorial indulgence.

Everyone wants to see only gold in their homes - they want not only golden plates and glasses but even golden taps in their bathrooms! Materialistic priorities are the only goals in this kind of a modern lifestyle. There is not much place for spiritual pursuits and thinking. People only think about themselves and do not seem to care about anyone else. In the bargain we are losing touch with the rich gifts inherent in our cultural heritage. We think that these are just old and outdated things - we refuse to wear dhoti-kurta and only wish to don designer jeans and branded shirts! However, from the legacy left to us by our ancestors we can reap riches which will enhance our material as well as spiritual lives.

For example, let us look at the *Gayatri* mantra. People say that this mantra is a gift from Rishi Vishwamitra and it stimulates the progress of intelligence. Today you can see the formidable body of research that scientists have conducted on



the *Gayatri* mantra and its effects. They talk about how this mantra can really influence and accelerate the development of intelligence and they have put forward scientific proof to validate this point. Every month there are reports published in newspapers about the different researches and their findings into this mantra and its efficacy. It has become an accepted scientific truth and fact. All that our ancestors had achieved upon the strength of this mantra is now being called a scientific fact.

Once upon a time this mantra was an integral element of our lifestyle, today we have to use the support of science to teach people this mantra. How many repetitions, at which times of the day – we have to explain everything and then when people practise it, they like it as well.

This is just one perspective I have presented to you. In a similar manner, one can learn a lot by reading the biographies of rishis and munis. They used to perform *havan* or fire ceremonies, *yajna* or ceremonial fire sacrifices. We have started reviving some of these ancient yajnas. In Kali Yuga, Munger is the first place where the *Pashupatastra*, *Brahmastra* and *Narayanastra* have been invoked. Mantras which were last recited during the Dwapara Yuga have been chanted here in Munger after five thousand years. People had forgotten these mantras and yajnas, and even the pandits did not have

complete knowledge about them. They were only familiar with the few poojas and yajnas which are performed by them for their *yajamans* or hosts. It took some time for pandits to delve into the scriptures and to find the mantras for these yajnas. Deep research was conducted, the material had to be verified for its purity and eventually they succeeded. It is certainly an attainment to understand ancient wisdom in a contemporary context and revive the practices accordingly. This cultural renaissance is the second stream of Sannyasa Peeth.

Protectors and presiding deities of Sannyasa Peeth

There is one more point in relation to this topic. Just like Guruji established Ganesha and Ma Chandi as the primary deities in Rikhia, he also gave us the instruction that the presiding deities for Sannyasa Peeth were Ma Lakshmi and Sri Narayana. Later on I wondered about the reason why they were the forms he had prescribed for worship here. Narayana is intimately connected with life and Ma Lakshmi with the gift of contentment. After all, the greatest wealth in life is to be infused with complete contentment, isn't it?

*Godhan gajadhan vaajidhan aur ratnadhan khan;
Jab mile santoshdhan, sab dhan dhool samaan.*

The riches of cows, elephants, gold and glittering mines
of jewels

All pale into mere dust on the attainment of the wealth
which contentment brings.

In present times, owning elephants is not considered as having much wealth, one only ends up incurring huge expenses. If you keep elephants, your pockets are going to be depleted very fast. Other riches like diamonds, pearls, gold and silver attract the attention of thieves, and we are never at peace or feel safe, yet when Ma Lakshmi bestows the wealth of contentment upon us, we are without a care in the world. It has been said:

*Chaaha gayi, chinta miti, manuva beparvaaha;
Ja ko kachu na chahiye, woh hi Shahenshah.*

Desires are gone, worries have dissolved, the mind is carefree;

The one who needs nothing at all, he is the true Emperor of all!

People consider Lakshmi to be the goddess of wealth, prosperity and glory. I believe that when one prays to her for money and material wealth, beware my friend! It can turn out to be not a blessing but instead a curse, for once you attain that lucre, you end up losing your sleep and peace, it becomes the cause of your downfall. People say, "Ma, that is what we want," so she says, "Okay, as you wish but I am warning you beforehand! Now go and manage all this material wealth." Her true blessing is of wealth which comes with a sense of contentment. When you attain contentment, you can live happily on a pittance, yet without this gift, you may be a millionaire and yet have a miserable life.

In this way, Ma Lakshmi and Narayana became the protecting deities of Sannyasa Peeth according to our Guruji's instructions. He also gave a mandate to conduct the Sri Lakshmi-Narayana Mahayajna and the people of Munger can testify to the effects they have experienced as a result of this yajna. The farmers across the Ganga from Paduka Darshan say that after the commencement of the Sri Lakshmi-Narayana Mahayajna, the yield from their fields has increased and the fisher folk have also found that their catch has increased. Many unusual occurrences have also been witnessed during the yajna. Deer have never been seen in and around Munger yet one year a pair of deer were seen along the river near Paduka Darshan. No one could tell where they came from or how they got there. Once the yajna reached its conclusion, they disappeared. When the yajna begins, Garuda arrives and performs an aerial perambulation of the premises. There have been many such incidents which point to the unmistakable

presence of a special energy that pervades the environment and definitely influences everything – the space, our lives, our sadhana, our minds and hearts as well.

Worship of Surya, the Sun God



This work of cultural revival has manifested spontaneously. This year Sannyasa Peeth has also initiated the *Sankranti* anushthana. Earlier the mothers of the Ramayan Mandali used to perform their Chhat pooja along the banks of the Ganga near Paduka Darshan, and this year the Sankranti program has begun. Sankranti is the worship of the Sun and is a limb of the *Saurya tantra*, that branch of tantra which is devoted to the invocation and worship of the solar energy. Munger is also the

seat of a Shaktipeeth. The centre of Devi's power symbolized by the eye and vision is closely connected with the energy of the Sun. The worship of the Sun is an extremely powerful practice. People may well give it a religious connotation yet it influences the brain, the skin, the whole body and personality.

The gifting of special daan forms the most important part of this Sankranti anushthana, not havan or pooja. This tradition was started on the auspicious occasion of Makar Sankranti, and every month 108 special recipients are chosen to receive this prasad. One month it was the *thelawalas*, people who ply their carts to ferry goods to and from the market; another month fisher folk received this prasad. One month it was the turn of the rickshaw and tempo drivers, and another month was the turn of the *doms*, the community which tends cremation grounds, and the *chamars*, cobblers. This is the biggest part of the Sankranti anushthana, distribution of daan. This year we



SWAMI GIRISHANANDA SARASWATI

स्वामी गिरीशानंद सरस्वती

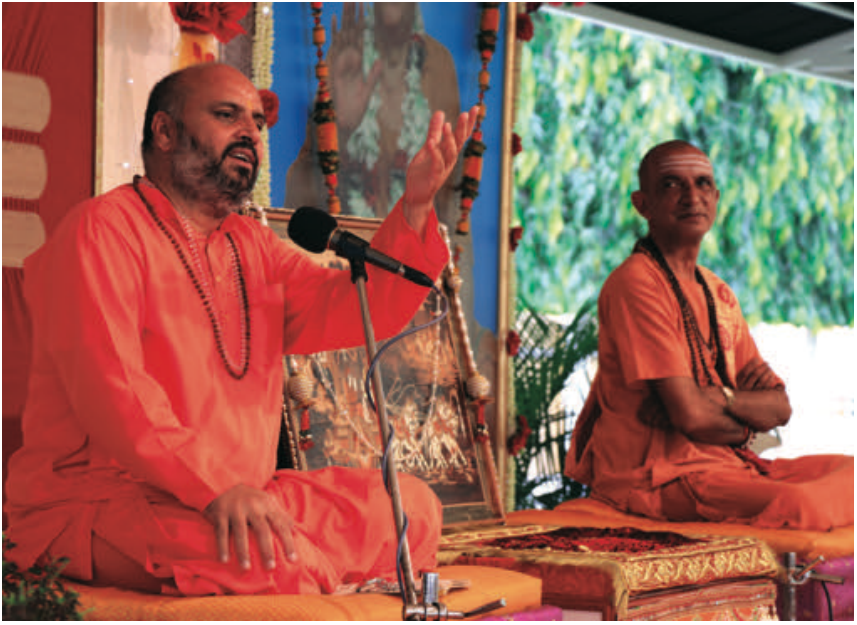


SWAMI SAMVIDANANDA SARASWATI

स्वामी संविदानंद सरस्वती

SWAMI MUKTANANDA PURI

स्वामी मुक्तानंद पुरी



SWAMI MADHAVANANDA

स्वामी माधवानंद

NARAYAN BHOJ

नारायण भोज



SIKH RAGIS

ਸਿਖ ਰਾਗੀ

SRI KRISHNA ARADHANA

श्री कृष्ण आराधना



SRI KRISHNA JANMASHTAMI

श्री कृष्ण जन्माष्टमी

SRI LAKSHMI-NARAYANA MAHAYAJNA



श्री लक्ष्मीनारायण महायज्ञ



SRI LAKSHMI-NARAYANA MAHAYAJNA

श्री लक्ष्मीनारायण महायज्ञ



have begun with 108, next year, if we get the support of some well-wishers, it may go up to 216. The different items given as daan are chosen according to the prescribed norms found in the scriptures which relate to the season, time and needs of the people.

This is the revival of the Saurya tantra. Gradually over the next five to ten years when one sees all the aspects which make up this anushtana, one will say that yes, this is the place where this tradition and this vidya has been revived. You will feel a sense of pride that there is such a place in our country where our heritage is being lived by giving it practical as well as scientific importance and expression. These are not religious rituals but various practical facets of lifestyle.

The social stream

The third stream that has developed is for society, for all of you. Sannyasa is a lifestyle in itself and we have begun this stream by conducting courses related to lifestyle.

Vedic Lifestyle course – What was the ancient vedic lifestyle which then evolved into our present lifestyle? How did our ancestors live? It is important to have an understanding of this first. People presume that vedic lifestyle was a religious lifestyle but no, vedic lifestyle was one that was oriented towards the search for truth, not a religious one. In vedic times, everyone searched for answers: What is the body? How does it function? What is the power within in? How is food digested? How do nails and hair grow? Why is pain experienced in the body?

This implies that it was a civilization which was concerned with thinking, understanding, knowing and researching, and not just about oneself but also about nature and the divine as well. What is the sun? What is the moon? Which is the power or energy behind it? Such questions were asked and their answers sought in the vedic times. We call the vedic times a period of research as we find that there was a deep reflection upon material, social as well as spiritual matters. If you read the Vedas, you will find a discussion and study on all such

matters, from agriculture to sculpture, every possible subject had been addressed.

The vedic period was one of enquiry and research. During that time, when people asked questions they were looking for the truth. They enquired about nature, gods and goddesses, the divine. Everything was a subject for study and reflection. This study developed further during the puranic age. The search for truth was the main foundation of the vedic age. For this reason, truth should also become the foundation of our lives, in our behaviour, speech and thoughts. If there is truth, there is restraint; where there is restraint, discipline follows; where there is discipline, a system exists and the presence of systems makes everything in life conducive. This was vedic life.

Mantra, Jignasu and Karma Sannyasa courses – People receive initiation and that is all very well but they do not really know how to proceed on the path after initiation. A week-long training program will give initiates a sequence to follow which will progress in a particular manner, and which they can understand and imbibe in their lives. Otherwise, during the initiations there is no real time to talk with people. The mala is given, they receive the mantra and are told to practise two rounds of japa, that's all. Nothing more than that takes place. Now in these courses, many things can be explained and taught to them for they will receive first-hand experience and guidance. If they have any doubts or questions, we can discuss and resolve those issues. They will have an opportunity to understand what experiences they are having and how they can be managed. All these elements form part of these courses.

Chaturmas program – The Chaturmas period of two months is busy as well. Nine days before Guru Poornima, we have the Adhyatma Samskara Satra and after Guru Poornima, Chaturmas commences. The morning yoga class is held which has now become quite popular and a much-awaited event in Munger. The class comprises of asana, pranayama, yoga nidra and mantra practices. For the whole month, the doors of the ashram are thrown open to the people of Munger, and after

one month, the tailors in the town find themselves busy with alterations – the waistbands of trousers need to be tightened.

The Shravani mantra sadhana is conducted in the afternoons when people can sit down by the north-bound Ganga and participate in the peaceful japa practice of the Shiva mantra; some come for ten minutes, some for half an hour and others stay for one hour. It concludes with kirtan, and then everyone disperses. In the first year, approximately two hundred people participated and now this is the third year. It is a wonderful opportunity for the residents of Munger to participate in a month-long anushthana of this nature.

Two month-long Vanaprastha satras are also conducted during this time for participants who are about 60 to 70 years old. They are acquainted with different activities which they require to engage in given their 'retired' position in life. The first activity is health-related, the second one with learning how to keep the mind gainfully occupied – after all, what does one do when one has finished with 'work' outside the house? Keeping this in mind, a specially designed routine with specific practices and goals is prepared for them which they can build into their daily routine. This has been a particularly successful program. So this is the third social activity of Sannyasa Peeth.

In this way, Sannyasa Peeth will endeavour to work for sadhus, *sanskriti* or culture and society. These three streams are the aim of Sannyasa Peeth: Sadhu, Sanskriti and Society.

– 9 June 2019, Ganga Darshan, Munger



अध्यात्म का आरम्भ

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

हमारे परमगुरु स्वामी शिवानन्द जी चिकित्सक थे और चिकित्सक के रूप में उनका कार्य रोगों का उपचार था। उन्होंने चिकित्सक के रूप में बहुतों का उपचार भी किया, लेकिन वे कभी संतुष्ट नहीं हुए, क्योंकि उन्हें अनुभव हुआ कि मैं मरीजों के शरीर को तो ठीक कर रहा हूँ, लेकिन इनके जीवन में जो अभाव है, जिसके कारण ये शारीरिक और मानसिक रोगों से ग्रस्त हैं, उसका उपचार मैं चिकित्सा विज्ञान के माध्यम से नहीं कर सकता। जब उनको रास्ता मिला तब उनकी समझ में यह बात आई कि पदार्थ का उपचार पदार्थ द्वारा नहीं, बल्कि अध्यात्म द्वारा संभव है। तब उन्होंने अपनी नौकरी का त्याग कर दिया।

पदार्थ का उपचार अध्यात्म से करना बहुत ही सुन्दर सोच है। जब स्वामी शिवानन्द जी ने संन्यास ग्रहण किया और कालान्तर में आश्रम की स्थापना की जहाँ शिष्यों का जमघट हुआ, उन्होंने अपने शिष्यों और अनुयायियों को तीन चीजों की प्रेरणा दी। पहला काम, सेवा करना; दूसरा कार्य, सबसे प्रेम करना, और तीसरा कार्य, दूसरों के दुःख-कष्ट को अपना मानना। स्वामी शिवानन्द जी की ये तीन प्रमुख शिक्षाएँ रही हैं।



सेवा

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

प्रारम्भ में मनुष्य का कर्म स्वार्थ से थोड़ा अलग होकर परमार्थ से जुड़ जाए, तो उतना ही पर्याप्त है। उससे ज्यादा नहीं चाहिए। सौ प्रतिशत स्वार्थ से जुड़े हुए कर्म में बीस प्रतिशत परमार्थ जोड़ दो। तो क्या होगा? अस्सी प्रतिशत स्वार्थ और बीस प्रतिशत परमार्थ। वह कर्म तुम्हारी सेवा हो जाएगी। वह कर्म तुम्हारी आत्म-संतुष्टि या स्वार्थपूर्ति के लिए नहीं, परोपकार के लिए होगा और सेवा का रूप लेगा। जब सेवा का रूप लेगा, तब तुम्हारे कर्म से दूसरों के जीवन में प्रसन्नता आएगी, खुशी आएगी। तुम्हारे कर्म से वे अपने आपको धन्य मानेंगे और उनका आशीर्वाद तुम्हें प्राप्त होगा।

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

प्रेम

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

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

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

परोपकार

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

सेवा, प्रेम और दान से तुम आन्तरिक शुद्धता को प्राप्त करोगे। स्वामी शिवानन्द जी के सिद्धान्तों की चौथी अवस्था आन्तरिक शुद्धता है। जब तुम्हारा चरित्र और अन्तर्मन शुद्ध हो जाएगा, तब तुम अच्छे बनोगे और अच्छा करोगे। जब तुम अच्छे बनोगे और अच्छा करोगे, तब तुम तुम्हारा ध्यान हमेशा परमात्मा में रमेगा और तुम उन्हें प्राप्त कर लोगे।

यह जो तरीका स्वामी शिवानन्द जी ने बताया है, यही हमारे शास्त्रों में भी दिया है, लेकिन शास्त्रों की शिक्षा को उन्होंने प्रासंगिक बनाते हुए वर्तमान से जोड़ा है। स्वामी शिवानन्द जी के अनुसार मनुष्य जीवन में यही अध्यात्म का आरम्भ है। ■



तत्त्वमसि! वह तुम्हीं हो!

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

नेति के प्राचीर से उस पार कोई अंशुमाली
प्राणियों में प्राण बनकर निहित जिसकी रश्मिथाली।
एक ज्योतिर्ज्योति जो, हे वत्स, जानो वह तुम्हीं हो॥

जगत् के चलचित्र का आधारगत परिधान जो है
नास्ति के नास्तित्व में अस्तित्व का अभिधान जो है।
सत्य जो है, सर्वेश जो, हे वत्स, जानो वह तुम्हीं हो॥

जो विधाता का विधायक, एक अधिपति है अखिल का
जो नियति का भी नियामक, एक नायक है निखिल का।
वह न तुमसे इतर कोई, वत्स, जानो वह तुम्हीं हो॥

पंचमुख की आरती जिसके समक्ष दिखा रहे तुम
अर्चना की भारती जिसके समक्ष सुना रहे हो तुम।
उस शिला का देव मिथ्या, सत्य जो है वह तुम्हीं हो॥

एक अभिनेता बना, अभिनीत भी, अभिनय तथा है
एक मायावी बना, व्यामोह, मायामय तथा है।
समस्त नाट्य-प्रपंच जिसका कार्य, जानो वह तुम्हीं हो॥



Report on Sannyasa Peeth Trainings

Adhyatma Samskar Sadhana: 3-10 July



The theme of this Adhyatma Samskar Sadhana was the quality of absence of vanity. Swamiji gave the participants a clear understanding of the many facets of vanity and how to reduce its impact and expression in their lives.

The participants came from Andhra Pradesh, Bihar, Chhattisgarh, Gujarat, Haryana, Jharkhand, Karnataka, Madhya Pradesh, Maharashtra, New Delhi, Odisha, Uttar Pradesh and West Bengal. The age of the participants ranged from 20 to 77 years. Teachers were Swamis Shivadhyanam and Tyagraj, and Sannyasi Vijayashakti.

Vanaprastha Sadhana Satra 1 and 2: 17 July-10 August and 15 August-14 September



The two month-long satras were conducted in the period between Guru Poornima and Sri Lakshmi-Narayana Mahayajna. The participants joined the morning yoga class in Paduka Darshan and fully

participated in the afternoon Chaturmas program, involving *Ramacharitmanas* chanting, Shravani mantra sadhana, illuminating satsangs with Swamiji and various spiritual and cultural programs.

The participants came from Bihar, Chhattisgarh, Gujarat, Haryana, Jharkhand, Karnataka, Madhya Pradesh, Maharashtra, Odisha, Uttar Pradesh and West Bengal. Teachers were Swami Gorakhnath and Swami Kaivalyananda.

Karma Sannyasa Sadhana for initiates: 26 August-1 September



In his satsangs, Swamiji outlined the sadhana of a karma sannyasi. On the basis of awareness and acceptance, the aspirant strives to attain sanyam. The practical tools are the review of the Day, the SWAN meditation and the practice of indriya nigraha and danti. Sanyam means balance and has to be developed and lived on the physical, sensorial, mental, emotional levels and on the level of speech. The steadiness between raga and dwesha is sanyam.

Teachers were Swamis Kaivalyananda, Ratnashakti and Yogatirtha. The participants came from Bihar, Chhattisgarh, Delhi, Haryana, Jharkhand, Madhya Pradesh, Maharashtra, Odisha, Punjab, Tamil Nadu, Uttar Pradesh and West Bengal. Overseas participants came from Bulgaria, France, Ireland, Italy and Spain.

Karma Sannyasa

Swami Niranjanananda Saraswati



In the training of karma sannyasa the discussion is on sanyam and the different types of sanyam that one can practise – of the *indriyas* or senses and the mind, balance of raga and dwesha, likes and dislikes, and knowing your material and spiritual aspirations.

What you are learning is important. On the first day, you were asked a question about the normal life, the normal routine that you live at home. You identified and recalled the normal routine of the day. Then you were asked, 'In this normal routine of the day, how many times did you apply the awareness of a karma sannyasin?' Nobody had applied the attitude or the awareness that 'I am a karma sannyasin' at home.

For you, karma sannyasa is just a spiritual identification, 'As long as I do my meditation, as long as I wear my coloured clothes, I behave like a sannyasin, a spiritually evolved person. When I go back to my normal day-to-day duties at home, in the office, with family, the children, friends and in society, there is no inclination to apply the awareness, the training or teaching of the karma sannyasin in the normal day-to-day environment.

How can a person live karma sannyasa if it is only identified with in an ashram environment, or in the environment of a community where you are self-projecting? You are not living the initiation; you are self-projecting without living it. When

this question was asked, 'Do you live your karma sannyasa awareness at home?' nobody could say yes. Not even in twenty-four hours would the idea come 'Let me apply the understanding of a karma sannyasin here'.

Need for sanyam

Then the question was asked, 'What are your ambitions as a social person and what are your ambitions as a karma sannyasin? Are they the same or different?' Most people had not even thought about it. They were thinking, 'My ambition pertains to my life which I lead, whether I live as a civilian or as a karma sannyasin'. The awareness, the ambition, the greed, the need – nothing was objectified. There was no awareness that 'This is my ambition as a civilian; this is my ambition as a karma sannyasin. This is my need as a civilian; this is my need as a karma sannyasin'.

Now you are being propelled to think in that direction, in that manner. It is something which will have to evolve sooner or later, gradually, for it is a separate identity, like day and night, the civilian life and the karma sannyasin life. That understanding has to evolve and it has to evolve through sanyam.

Buddha was once asked, "How do we know we are progressing on the spiritual path?" Buddha said, "You will know of the progress in your spiritual life due to the reduction of desires." In the *Bhagavad Gita*, (4:3) it is stated that a karma yogi or karma sannyasi is that person who finds balance in dislike and desire. Dislike is the repulsion, *dwesha*; desire is the attraction, *raga*. If there is balance between these two, then one is a karma yogi, one is a karma sannyasi.





Further on it elucidates that all the actions performed by the senses, performed by the mind and performed by speech, *manasa-vacha-karmana*, in the life of a yogi, purify the individual. The individual attains inner purity through action if there is balance in raga and dwesha. Then purity will come in. If there is no balance in raga and dwesha, then how can there be purity? You are being pulled here and there and everywhere.

Only after balancing raga and dwesha will the experience of purity settle in. Then whatever you do will have pure intention, a selfless, positive and constructive intention behind it. Selfless means not only for yourself but also something which will please and bring happiness to others.

Karma sannyasa is a lifestyle. Initiation is a start, an admission. You admit your child into a school, yet the education begins after admission. Initiation does not mean that you have been educated, you have been admitted. Depending on how or what kind of student you are, you will progress. Run your own race, don't try to compete with other people. You may be quicker, you may be slower than the other people, it doesn't matter. Don't try to compare yourself but live your own life, live your own sanyam, live your own aspiration as a karma sannyasin with awareness and with understanding. And that will be a big impetus on this path. ■

– 28 August 2019, Ganga Darshan, Munger



जीवन का गंतव्य

स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती

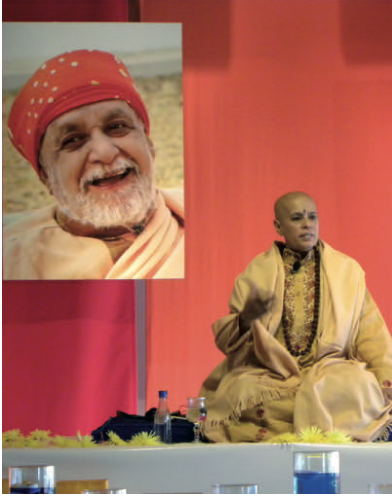
एक बार अध्यात्म की खोज में दो मित्रों ने भारत की यात्रा करने का निश्चय किया। वे दोनों बहुत समय से जीवन के यथार्थ को जानने के लिये प्रयत्नशील थे, परन्तु उन्हें कोई सफलता नहीं मिली थी। उन्होंने भारत की प्राचीन आध्यात्मिक संस्कृति और परम्पराओं के विषय में पढ़ा तो अंत में इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि भारत में ही उन्हें जीवन के अन्तिम लक्ष्य तक पहुँचने में सफलता मिलेगी।

उन्होंने अपनी योजना को अन्तिम रूप देकर भारत के लिये प्रस्थान किया। रास्ते में वे एक सुन्दर, आकर्षक नगर में ठहरे। एक मित्र ने दूसरे से कहा, 'क्यों न हम यहाँ कुछ दिन ठहर जायें और कुछ समय तक मौजमस्ती करके भारत के लिये दुबारा यात्रा प्रारम्भ करें।' हालाँकि दूसरा मित्र इसके लिये तैयार नहीं था, फिर भी अपने मित्र के प्रस्ताव को मानते हुए उसने ठहरने के लिये उपयुक्त स्थान की खोज की।

वे कुछ समय तक उस नगर में ठहरे। इस बीच उन्होंने अनेक लोगों से मित्रता की और घूम-घूमकर नगर के सुरम्य स्थल देखे। जब उन्होंने अपने मित्रों से जाने की आज्ञा माँगी तो मित्रों ने उनसे कुछ दिन और ठहरने का आग्रह किया। इस प्रकार प्रारम्भ में उन्होंने जहाँ कुछ दिन ठहरने का निश्चय किया था, अब वह उनका स्थायी निवास बन गया। धीरे-धीरे लोगों से उनके सम्बन्ध प्रगाढ़ हुए। फिर उन्होंने अपना विवाह रचाया और धन-पदवी प्राप्त कर सुख, विलास और ऐश्वर्य में स्वयं को पूरी तरह डुबा दिया। वे भौतिक इन्द्रिय सुखों में इतने लिप्त हो गये कि आत्मा की आवाज भी अनसुनी करने लगे, जिसकी प्रेरणा से वे यात्रा के लिये निकले थे।

जीवन बीतने लगा, राग और ममता के पाश कड़े होने लगे। अब वे इन्हीं बन्धनों को अपना आदर्श मानने लगे। अंततोगत्वा जीवन की जटिलतायें उन्हें पेशान करने लगीं और जो वस्तुएँ प्रारम्भ में उनके आकर्षण का केन्द्र थीं, अब वही वस्तुएँ उन्हें भय, निराशा तथा कुंठाओं के घेरे में कसने लगीं। निराशा, उद्देश्यहीनता तथा मृगतृष्णा ने अब उनके जीवन में व्यर्थता और दिशाहीनता भर दी।

इस प्रकार अनेक वर्ष बीत गये। माया का फंदा उनके गले में बुरी तरह जकड़ गया। उन्हें दुःख, निराशा तथा कुण्ठा की अनुभूति हुई। वही शंकायें, वही प्रश्न जो कुछ समय के लिये थम गये थे, अब पुनः उठ खड़े हुए और दोनों एक बार फिर छटपटाने लगे। हममें से अनेक लोगों के जीवन में प्रायः ऐसा ही होता है। हम भी नाम, यश, पद, धन तथा परिवार के जंजाल में स्वयं को इस तरह खो देते हैं कि अपने अस्तित्व को भूलकर हम उनके आज्ञानुवर्ती हो जाते हैं। एक स्थिति ऐसी आती है कि हम इन बन्धनों को तोड़ कर मुक्त होने के लिए छटपटाने लगते हैं।



इन मित्रों में से एक ने तो स्वयं को पूरी तरह भोग-विलास में खो दिया, परन्तु दूसरे की प्रतिक्रिया कुछ भिन्न थी। उसने इस समूची स्थिति को जीवन यात्रा का एक संक्षिप्त पड़ाव माना। उसने स्वयं को इस परिवर्तित स्थिति का द्रष्टा और नियंत्रणकर्ता समझा। एक परिस्थिति का स्वामी और दूसरा गुलाम बन गया। विवेकी मित्र भोगविलास का उपभोग तो करता था, परन्तु भीतर से स्वयं को उनसे अलग रखता था। वह उन्हें भोगते हुए भी भोक्तापन के भाव से दूर था। वह नगर के आकर्षणों और

प्रलोभनों से सम्मोहित नहीं होता था, क्योंकि वह जानता था कि ये सब क्षणिक अनुभव हैं और जब ये सब थम जायेंगे तो उसे पुनः अपनी मंजिल की ओर यात्रा प्रारम्भ करनी होगी।

अंत में जब उसके भीतर एक तूफान-सा उठने लगा तो एक झटके के साथ उसने अपने सारे बन्धन तोड़ डाले। इसका उसके मन और जीवन पर कोई प्रतिकूल प्रभाव नहीं हुआ। परन्तु इसके विपरीत उसका मित्र जो इस भूलभुलैया में गुम हो गया था, इस परिवर्तन को सह नहीं सका। उसका व्यक्तित्व टूट गया, वह स्वयं को सन्तुलित नहीं रख सका। वह मानसिक एवं भावनात्मक व्याधियों का शिकार होकर आत्महत्या के लिये तत्पर हो गया, क्योंकि वह स्वयं को परिवर्तित स्थिति के अनुकूल नहीं ढाल सका।

इनमें से एक कर्म संन्यासी था और दूसरा साधारण व्यक्ति। अब प्रश्न यह उठता है कि आप क्या बनना चाहते हैं? क्या आप चाहते हैं कि जीवन में निम्न प्रवृत्तियाँ, विरोधी परिस्थितियाँ आपको असंतुलित कर गुलाम और पंगु बना दें या आप हर परिस्थिति में अप्रभावित रहते हुए उसका डटकर सामना कर सकें।

दूसरा व्यक्ति ऐश्वर्य और भोगविलास के नशे में उन्मत्त हो गया था और जब यह सब कुछ उससे छिन गया, तो उसे एक प्रकार की आत्मघाती निराशा हुई। वह जीवन के सुख अथवा दुःख के किसी भी अनुभव को सम्हालने में समर्थ न हो सका। वह जीवन की हर परिस्थिति का गुलाम सिद्ध हुआ। इसके विपरीत पहला मित्र कर्म संन्यासी था, जिसका हर परिस्थिति पर प्रभुत्व था। उसका मन निर्लिप्त था। किसी भी परिस्थिति में उसने अपना सन्तुलन नहीं खोया था। भाग्य उसकी बुनियाद को नहीं हिला सकता था। अंत में वह परिस्थितियों का मालिक तथा विजेता बना।

अब आपको स्वयं यह निर्णय करना है कि आप स्वयं को जीवन के सुख-दुःख और उतार-चढ़ाव के बीच खो देना चाहते हैं, अथवा सिर ऊँचा कर इनका सामना करते हुए अपने भाग्य और जीवन के निर्माता बनना चाहते हैं। यदि आप जीवन और उसकी घटनाओं के नियंता बनना चाहते हैं तो आपको अपने लिये एक लक्ष्य ढूँढना होगा जहाँ पहुँचना आपके लिये श्रेयस्कर है।

आपके जीवन का लक्ष्य कुछ और होता है, पर आप जीवन की घटनाओं तथा परिस्थितियों को ही अपना लक्ष्य मानकर रुक जाने की भूल कर बैठते हैं। यह सच है कि जीवन-यात्रा में इन पड़ावों का अपना महत्त्व होता है। इनसे हमें कुछ सीख तथा अनुभव प्राप्त होते हैं। ये केवल तभी तक उद्देश्यपूर्ण तथा उपयोगी हो सकते हैं जब तक ये हमारे निश्चय को मजबूत बनायें और लक्ष्य को दृष्टि से ओझल न होने दें। यदि ये ऐसा नहीं कर पाते तो यह मानिये कि इनकी उपयोगिता समाप्त हो गई है।

जिस प्रकार आप छुट्टी के दिनों में किसी आलीशान होटल में ठहरते हैं और उसकी सुख-सुविधा का छककर उपयोग करते हैं, परन्तु जब घर लौटते हैं तब आपको इस विछोह की पीड़ा नहीं सताती, उसी प्रकार जीवन के खट्टे-मीठे अनुभव, परिस्थितियाँ, वैभव और अभाव अपने लक्ष्य तक पहुँचने के प्रथम सोपान हैं। जीवन की यात्रा में तो ये सब अवश्य मिलेंगे। अब यह आप पर निर्भर है कि आप इनमें उलझकर पथभ्रष्ट हो जायें या इन्हें लांघकर लक्ष्य तक पहुँच जायें।

जीवन की शिक्षाओं की उपेक्षा ठीक नहीं। अपने पारिवारिक दायित्वों से एकान्त जीवन में पलायन करना भी उचित नहीं है। पूर्ण दृढ़ता और उत्साह के साथ जीवन की परिस्थितियों का सामना कीजिये। हर प्रिय-अप्रिय अनुभव से शक्ति अर्जित कीजिये।

सबसे महत्त्वपूर्ण बात यह है कि जीवन को नकारिये नहीं। उसे अपने समग्र रूप में स्वीकार कीजिये। जीवन-धारा में स्वयं को बहने दीजिये, उससे सीखिये। हर परिस्थिति और अनुभव द्वारा अपनी चेतना को विकसित कीजिये। इस प्रकार स्वयं को इतना शक्तिशाली बनाइये कि आप सिर ऊँचा कर विजेता की भाँति खड़े हो सकें। एक कर्म संन्यासी अपने जीवन में यही प्राप्त करना चाहता है। वह अपने कर्तव्यों एवं उत्तरदायित्वों को पूरी तरह स्वीकारता है तथा अपनी क्षमतानुसार उनका निर्वाह करता है। वह जीवन में अपनी स्थिति से मुख नहीं मोड़ता, बल्कि उसका इस तरह उपयोग करता है कि उसकी आंतरिक शक्ति बढ़ती है और उसे अपना लक्ष्य स्पष्ट दिखलाई पड़ता है।

कर्म संन्यासी पूर्ण सजगता के साथ जीवन के भोग-विलास का आनन्द लेता है। इसी प्रकार वह जीवन के दुःखों को भी सहन करता है। वह जीवन की हर अच्छी-बुरी परिस्थिति का सदुपयोग अपनी चेतना के उत्तरोत्तर विकास के लिये करता है। एक दिन ऐसा आता है जब वह अपने जीवन के गंतव्य पर पहुँच जाता है। ■

कर्म संन्यास साधना सत्र के अनुभव

संन्यास पीठ में 26 अगस्त से 1 सितम्बर तक कर्म संन्यास साधना सत्र संचालित किया गया जिसमें सम्मिलित कुछ प्रतिभागियों के अनुभव यहाँ उद्धृत हैं –

कर्म संन्यास साधना सत्र बहुत व्यावहारिक और उपयोगी रहा। इस सत्र ने इतना प्रभावित किया कि जीवन के बारे में मेरी पूरी सोच ही बदल गयी। नित्य की साधना में जो भी शंकाएँ थीं, सभी का समाधान मिल गया।

आसन-प्राणायाम, स्वाध्याय और प्रत्याहार के सभी अभ्यास लाभदायक रहे, पर मन एवं शरीर में ज्यादा परिवर्तन योगनिद्रा के द्वारा ही अनुभव हुआ। भोजन, वाणी एवं भावनाओं पर नियंत्रण का बड़ा ही कारगर तरीका बताया गया। स्वामीजी का यह निर्देश बहुत ही सटीक एवं प्रभावशाली था कि कुछ भी बोलने, खाने या करने के सम्बन्ध में अपने आप से तीन बार पूछना कि यह मेरे लिये आवश्यक है या नहीं। यह शिक्षा हमें सभी जगह हड़बड़ी और अतिशीघ्रता करने पर रोक लगाती है तथा सही निर्णय लेने का समय देती है। स्वामीजी, आपने इस सत्र के माध्यम से जो शिक्षा हमारी इस उम्र के अनुसार दी, उससे हमलोगों का कठिन जीवन सरल लगने लगा। इस कल्याण के लिये आपके श्री चरणों में कोटि-कोटि नमन।

– रामनिरंजन गिरि, प्रयागराज

कर्म संन्यास साधना के सम्बन्ध में पता चला तो बड़ी उत्सुकता हुई कि इस प्रथम सत्र में क्या होगा, क्योंकि अभी तक गेरू धारण करने को ही कर्म संन्यास मान रहे थे, किन्तु इस सत्र ने कर्म संन्यास के सम्बन्ध में विचारधारा ही बदल दी।

संन्यास पीठ के प्रांगण में, स्वामीजी की उपस्थिति व निर्देशन में प्रातःकालीन आसन-प्राणायाम का संचालन तन-मन को शक्ति व ऊर्जा से भर देता था। ऊर्जा से युक्त तन-मन जब सेवा कार्य में लगता था तो ऐसा महसूस होता कि हर सेवा में अनुशासन व सजगता की नई सीख मिल रही है। अपराह्न में जहाँ एक ओर योगनिद्रा मन को शान्त करने वाली थी वहीं स्वाध्याय में आवश्यकता व महत्वाकांक्षा के सम्बन्ध में प्राप्त जानकारी जीवन को एक नई दिशा दिखाने वाली रही है।

अपने सत्संगों में स्वामीजी ने बताया कि कर्म संन्यासी को प्रसन्नता, जप, क्षमा व नमस्कार के यम-नियमों को अपने जीवन में उतारने के लिए पुरुषार्थ करना चाहिए, तभी मन की गुणवत्ता बढ़ेगी और वह राग-द्वेष के बीच संतुलित होगा। इन सत्संगों ने मन को छू लिया, लगा जीवन को एक नई दिशा मिल गयी हो। अब हम पर निर्भर करता है कि प्राप्त गुरु प्रसाद को अपने जीवन में कैसे धारण करते हैं। अध्यात्म मार्ग में हम अपने अणु संकल्प को पूरा कर पायें, यही स्वामीजी से प्रार्थना है।

– संन्यासी शक्तिज्योति, इन्दौर

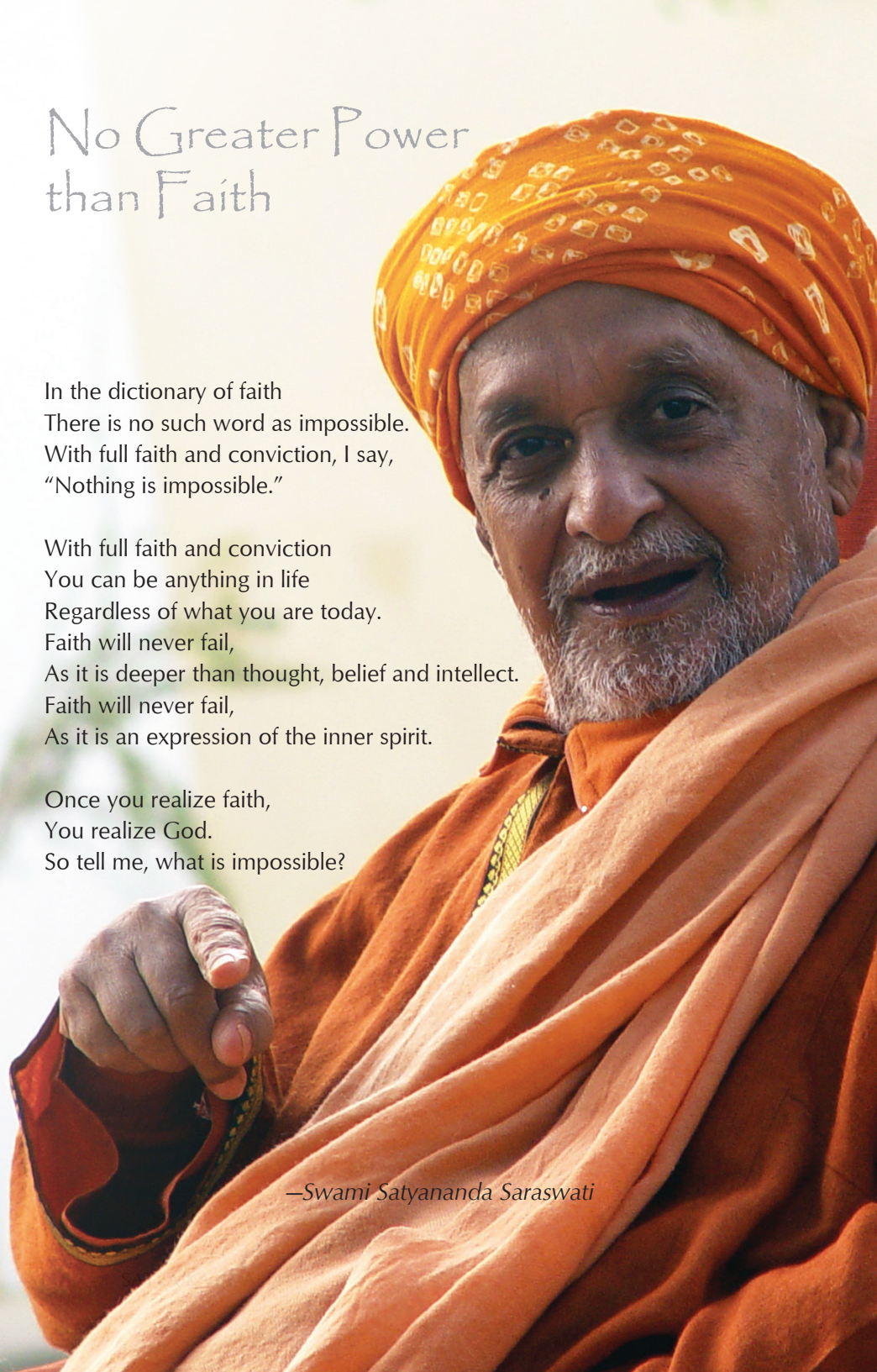
No Greater Power than Faith

In the dictionary of faith
There is no such word as impossible.
With full faith and conviction, I say,
"Nothing is impossible."

With full faith and conviction
You can be anything in life
Regardless of what you are today.
Faith will never fail,
As it is deeper than thought, belief and intellect.
Faith will never fail,
As it is an expression of the inner spirit.

Once you realize faith,
You realize God.
So tell me, what is impossible?

—Swami Satyananda Saraswati



Attitude of a Karma Sannyasin

From teachings of Swami Satyananda Saraswati

About karma sannyasa I make two things very clear. First, have respect for your lifestyle and your personality. Second, be regular in your sadhana, at least ten minutes per day, at any cost.

From today you must respect yourselves as a whole, whether you are sensual, anti-sensual, hypo-sensual, it does not matter – accept it. Then your sadhana, your spiritual practice of kundalini yoga, kriya yoga, hatha yoga, sahaj yoga, nada yoga, mantra yoga or whatever form of yoga you are doing, will produce astounding results and give you experiences very fast.

A karma sannyasin must respect his own personality in toto. He should never suffer from the complexes of guilt and negativity. You are an integral part of the cosmic drama and you are playing your part. You do not have to create the two compartments of worldly and spiritual. To ignore the worldly and accept the spiritual is not the law of karma sannyasa.

It is possible to associate with your family, children, responsibilities and obligations either with total attachment or with detachment. However, you have only been taught to base your association on attachment; nobody had ever shown you how to live with your relatives, discharge your duties, solve your problems and interact with your family members, friends, wealth, money and property with detachment. This art of living a detached life is called karma sannyasa.

Wealth, wife and children are not at all the sources of pain, neither is their absence the foundation of happiness. Real trouble exists in your attitude. ■

Sannyasa

From May I Answer That, Swami Sivananda Saraswati

I read your article in *My Magazine* - 'Fly from the company of worldly-minded persons. Those who talk of worldly affairs will pollute you. Your mind will waver. Run, run, run quickly to solitary places like Rishikesh. You will be safe on the spiritual path'. May I come to you and lead the life of a sannyasin?

Do not be hasty. Think well. Look before you leap. Mere emotion will not do on the spiritual line. The above instructions are for those who were already doing some kind of sadhana. They will have to go in for seclusion for advanced practices. It will be better for beginners like you to perform nishkama karma yoga for three years in the world by disinterestedly serving the sick and the aged persons.

Suppose you remain with me as a sannyasin, have you got the real strength of heart to face your mother when she weeps bitterly before you with a broken heart? Will you stick to this line if your father comes and threatens you? Will you be unaffected in your mind if a young lady tempts you? Will you be steady if you are affected by a disease? Are you prepared to sacrifice this body and life in the cause of truth? Have you understood the glory and importance of sannyasa and seclusion? Have you got an idea of the difficulties that sannyasins have to face? Are you prepared to go from door to door and live on bhiksha? How will you spend the whole day and night when you live in seclusion?



Just decide all these points before you come to me. If you are sure that you are fit for sannyasa, you can come here. I will serve you and help you well. I will take care of your spiritual welfare. I will make you a king of kings. There is nothing so pleasant as the life of renunciation. It is best suited for quick self-realization. Glory to all sannyasins!

You state that aspirants on the nivritti marga should have a little money in the bank or must depend on alms. Now I have no money and I do not like to beg from door to door, but I am very anxious to take sannyasa. Will you kindly suggest a method to quench my thirst?

There are beautiful ashrams throughout India where nishkama seva is carried out. They are always in need of sincere and energetic workers. You can remain in any one of the ashrams and help in the ashram's activities. They will take care of your material wants. Do not be changing from one ashram to another. Select the best that suits you and stick to it.

I took sannyasa recently. Can I have a parivrajaka life or should I live in seclusion?

For a new student of sannyasa, strict seclusion for six years with intense sadhana is essential. It depends upon the condition of your mind. In parivrajaka life, you cannot have regular and systematic sadhana. There is distraction everywhere. For some years you should be away from the sensual objects. Strict seclusion will bring immense benefit.

Once in a year, for a few days, you can go to a place for change of climate. If you find that you are entering into tamas, you should combine active service. For a beginner, nishkama karma for two or three years will prove good. Then strict seclusion. Occasionally you can have a parivrajaka life for a few days to test the strength of your mind. ■

आत्मशुद्धि की प्राप्ति

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

वैष्णव आचार और सम्प्रदाय का जो मूल चिन्तन रहा है, वह आत्मशुद्धि की प्राप्ति है। गीता में कृष्णजी भी जीवन का उद्देश्य और कर्म का प्रयोजन आत्मशुद्धि ही बताते हैं – योगिनः कर्म कुर्वन्ति संगं त्यक्त्वा आत्मशुद्धये। वे कहते हैं कि योगी जब कर्म करता है, तब उस कर्म का प्रयोजन होता है आत्मशुद्धि और आसक्ति एवं मोह-माया का त्याग। यहाँ योगी का मतलब केवल योगाभ्यासी नहीं, बल्कि एक जागृत, सजग मनुष्य है। वह संग, आसक्ति, मोह और संबंध का त्याग करके आत्मशुद्धि की प्राप्ति हेतु कर्म करता है।

इस प्रकार आत्मशुद्धि को वैष्णव सम्प्रदाय में सबसे महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है। यह माना गया है कि जब तक आत्मशुद्धि नहीं होती, तब तक आध्यात्मिक उन्नति भी नहीं होगी। वैसे आत्मशुद्धि का मतलब क्या होता है? जैसे तुम शरीर को शुद्ध करते हो स्नान के द्वारा, पाचन तंत्र का शुद्धिकरण होता है मल के निष्कासन द्वारा, वैसे ही मन की शुद्धि भी होनी है। मन किन चीजों से अशुद्ध होता है, विकारों को प्राप्त करता है, पहले इसको समझ लो। अशुद्धि है विकार और शुद्धि है उस विकृति को दूर करके पुनः उस मूल स्वरूप को, मूल आकार को जान पाना। आकार तो हममें है ही, लेकिन जब इस आकार पर धूल जमने लगती है, मल जमने लगता है, तब वह विकार उत्पन्न करता है, और जब हम इस मल को, इस धूल को हटाते हैं तो विकार समाप्त होते हैं और आकार की पुनः प्राप्ति होती है। इस प्रकार विकार मन की शुद्ध अवस्था नहीं, बल्कि परिवर्तित, अशुद्ध अवस्था है और उस अशुद्ध अवस्था को ठीक करना वैष्णवाचार की परंपरा है।

इसको बेहतर समझने के लिये यह जानना आवश्यक होगा कि हमारे मन के भीतर विकार किस प्रकार उत्पन्न होते हैं? काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद और मात्सर्य – ये छः चीजें हैं जो हमारे जीवन में विकार उत्पन्न करती हैं और हमारे मूल स्वभाव को परिवर्तित कर देती हैं। ये मन की पवित्रता एवं निर्मलता को समाप्त कर देती हैं और मनुष्य अवस्था में पशुता का अनुभव दिलाती हैं। अगर तुम्हारे मन में काम, क्रोध, दंभ या ईर्ष्या आ जाए तो क्या तुम अपने मानसिक संतुलन को बनाये रख सकोगे? नहीं रख सकते हो, बल्कि उसी के प्रवाह में बह जाओगे और तुम्हारा कर्म भी निकृष्ट और घटिया होगा, अच्छा नहीं होगा। इन छः चीजों के द्वारा जो विकार हमारे भीतर उत्पन्न होते हैं, उनसे अपने आपको मुक्त करने का प्रयास करना, यह आंतरिक शुद्धि है और इस आत्मशुद्धि का मनुष्य के व्यवहार पर भी असर पड़ता है।



हमारी आध्यात्मिक परंपरा में ऐसा प्रतीत होता है कि नारायण तत्त्व हमेशा मूल आकार को प्रकट करने का, विकारों को दूर करने का प्रयास करता है। इसलिये वैष्णव सम्प्रदाय का मूल चिंतन शुद्धि रहा है, और जो शक्ति इस जीवन-परिवर्तन को लाती है, नकारात्मकता को हटाकर सकारात्मकता को लाती है, वह विष्णु की ऊर्जा है। विष्णु की इस ऊर्जा को क्या कहते हैं, मालूम है? योगमाया। इस नाम में ही आप दो प्रकार के कार्यों को देखियेगा। एक है योग का कार्य और दूसरा है माया का कार्य। एक है जोड़ने का कार्य और दूसरा है अलग करने का कार्य।

भगवान नारायण की यह ऊर्जा बड़ी विचित्र शक्ति है जो मनुष्य को भगवान के साथ जोड़ती भी है और भगवान से दूर भी करती है। यह परम तत्त्व की दो अवस्थाओं को दर्शा रही है। एक अवस्था है योग की, जिसमें व्यक्ति एकाकार होने का अनुभव करता है, अद्वैत में स्थापित होता है, और दूसरी अभिव्यक्ति है माया की, जिसमें व्यक्ति स्वयं को द्वैत में स्थापित करता है, मैं और तुम। विष्णु की ऊर्जा, योगमाया में ये दोनों क्षमताएँ हैं, जीव को प्रभु के सान्निध्य में ले आएँ या जीव को प्रभु से बहुत दूर कर दें। अभी हम दूर हैं क्योंकि माया में हैं और हमें आना है योग के पास, जहाँ पर अपने जीवन में हम उस शुद्धता का, दिव्यता का और चैतन्यता का अनुभव कर सकें। यही इस लक्ष्मीनारायण यज्ञ का प्रयोजन भी है।

– श्रीलक्ष्मीनारायण महायज्ञ, पादुका दर्शन, 8 सितम्बर 2015

Examine Your Intention

Swami Satyasangananda Saraswati

The blessings, this fruit that you are aiming for is greatly dependent on one factor. We know the laws that govern us as human beings: the social laws, the family laws, the professional laws, the cyber laws. You are well-acquainted with all that and you know how to handle all that. But there is another set of laws, which is cosmic, and in order to get the benefit of the yajna, those laws apply. They are not ordinary laws, they are cosmic laws. Therefore, it is not only the act of being at a yajna, it is not only chanting the mantras, there is one more factor and that is called *bhava*, your intention.

What is your intention? *Karmas*, actions, alone don't matter. What was the intention of the act is what matters in the cosmic laws. Let me tell you, cosmic laws are much more powerful than the laws created in this world. They are sure and certain. They say that there may be delay in getting to God's house, but when you reach there, sure and certain there will be light and knowledge. That is the path that you have to choose, and for that the intention has to be clear. You have to take a *sankalpa*. The *sankalpa* is most important. What is your *sankalpa*? Is it material, is it selfish? Please examine that.

That intention will determine the result of what you wish at a yajna. Therefore it is important that you also think about transformation, *parivartana*. Transformation of how you think and how you feel, *achara* and *vichara*. *Vichara* is what you think, and *achara* is what you do. You have to think about that and refine your intention, your *bhava*. The same act with different intentions will produce different results according to these cosmic laws, which are final. They are final. They are absolute. They are eternal. They are *sanatana*. ■



For a Beautiful Life

Swami Niranjanananda Saraswati

There is a cosmic order known as *ritam* and there is dharma, the individual appropriateness. Both converge together in order to give the experience of a beautiful life. If there is absence of *ritam*, the cosmic order, and if there is the absence of dharma, the individual appropriateness, then life is nothing but shambles, pain and suffering.

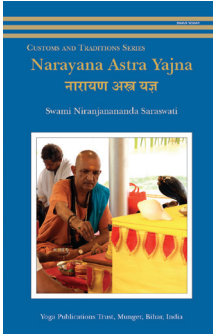
When there is *ritam* and dharma together life becomes beautiful. For this cosmic order to be known and realized you have to become positive and cosmic yourself. You have to become dharmic yourself, and that becomes your spiritual identity. ■



Yoga Publications Trust

Narayana Astra Yajna

Swami Niranjanananda Saraswati




As part of reviving the wisdom and spiritual culture of ancient times, Swami Niranjanananda Saraswati introduces various aradhanas, anushtanas and yajnas. The annual Sri Lakshmi-Narayana Mahayajna, conducted at Sannyasa Peeth, Paduka Darshan from 2015 to 2017, included the invocation of the Narayanastra. In 2018 in the month of May, the Narayana Astra Yajna was conducted at Satyam Udyan (Akhara) for the first time as a nine-day anushtana.

The book *Narayana Astra Yajna* presents the satsangs given by Swami Niranjanananda during this sacred event. The many pictures bring the invocation of the Narayanastra to life.

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, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती एवं स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती की शिक्षाओं के अतिरिक्त संन्यास पीठ के कार्यक्रमों की जानकारीयों भी प्रकाशित की जाती हैं।

सम्पादक – स्वामी ज्ञानसिद्धि 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 2019

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 लिखना और डाक टिकट लगा हुआ लिफाफा भेजें, जिसके बिना उत्तर नहीं दिया जायेगा।

कवर : स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती एवं स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती, श्री लक्ष्मीनारायण महायज्ञ, 2019

अन्दर के रंगीन फोटो : 1: संक्रांति, 2019;
2-5: चातुर्मास, 2019;
6-8: श्री लक्ष्मीनारायण महायज्ञ, 2019

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

Sannyasa Peeth Training and Events 2019

- Aug 15–Sep 14 Vanaprastha Sadhana Satra 2 (for nationals)
Aug 26–Sep 1 Karma Sannyasa Sadhana for karma sannyasa initiates
(for national and overseas aspirants)
Sep 8–12 Sri Lakshmi-Narayana Mahayajna

Sannyasa Peeth Training 2020

- Jan 25– Feb 3 Adhyatma Samskara Sadhana Satra I (for nationals)
Mar 25–Apr 2 Mantra Sadhana (for nationals and overseas aspirants)
June 22–29 Adhyatma Samskara Sadhana Satra II (for nationals)
June 23–29 Karma Sannyasa Sadhana
(for national and overseas aspirants)
July 6–31 Vanaprastha Sadhana Satra I (for nationals)
Aug 4–31 Vanaprastha Sadhana Satra 2 (for nationals)
Sep 19–25 Jignasu Sannyasa Sadhana
(for nationals and overseas aspirants)
Nov 9–13 Vedic Lifestyle (Hindi/English; for nationals)

Sannyasa Peeth Events 2020

- Jan 1 Hanuman Chalisa
July 2–4 Guru Poornima program
July 5 Guru Poornima Paduka Pujan
Jul 6–Sep 2 Chaturmas Anushtan
July 6–Aug 3 Munger Shravani Sadhana
Sep 8–12 Sri Lakshmi-Narayana Mahayajna
Every Sankranti Abhisheka, Havan, Daan, Satyanarayana Katha

For more information on the above events, contact:

Sannyasa Peeth, Paduka Darshan, PO Ganga Darshan, Fort, Munger, Bihar 811201, India
Tel: +91-06344-222430, 9162783904

Website: www.sannyasapeeth.net

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