# Avanan Sudfor

Invoking the Divine

-

Year 9 Issue 4 July-August 2020 Membership Postage: Rs. 100

Sannyasa Peeth, Munger, Bihar, India



Avahan is a bilingual and bimonthly 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 Gyansiddhi 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 2020

**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: Guru Pooja

Plates: Guru Poornima 2020, Munger



#### SATYAM SPEAKS – सत्यम् वाणी

A true sannyasin is a volunteer of mankind. For him who voluntarily takes upon himself a duty, there are no rights. For him duty is the right. You always see duty and right separately as 'my right and duty'. A sannyasin does not separate them. He says duty is his right.

-Swami Satyananda Saraswati

सच्चा संन्यासी मानवता का सेवक होता है। जो स्वेच्छा से अपने ऊपर एक दायित्व, एक कर्तव्य ले लेता है उसके कोई अधिकार नहीं होते। उसके लिए कर्तव्य ही अधिकार है। तुम लोग हमेशा कर्तव्य और अधिकार को अलग देखते हो, लेकिन संन्यासी उनमें अन्तर नहीं करता, वह

कहता है कि कर्तव्य ही उसका अधिकार है। —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 Gyansiddhi Saraswati



न तु अहं कामये राज्यं न स्वर्गं नापुनर्भव "I do not desire a kingdom or heaven or even liberation

### জালাচল

Year 9 Issue 4 • July-August 2020

। कामये दुःखतप्तानां प्राणिनां आर्त्तिनाशनम्।

My only desire is to alleviate the misery and affliction of others." —Rantideva

- 2 Four Wheels
- 4 Divine Life
- 5 गुरु-कृपा का अधिकारी
- 8 गुरु-तत्त्व में श्रद्धा-विश्वास
- 9 Meeting My Guru
- 11 Swami Satyam
- 12 Surrender
- 15 Qualities of a Guru?
- 17 शिष्य का कर्म-क्षय
- 20 शिष्य की खोज-यात्रा

### Contents

- 21 Free Your Mind
- 24 How does one know if one is worthy to be a disciple?
- 26 With Flying Colours
- 28 शिष<mark>्य की निष्ठा और समर्प</mark>ण
- 30 In the Truest Sense
- 33 Swami Satsangi
- 34 Stardust
- 36 शिष्यादिच्छेत् पराजयम्

- 37 अद्वैत के अभिनव भास्कर
- 38 Guru
- 39 Guru should be One
- 41 Guru and Disciple
- 42 Gurvashtakam Eight Verses in Praise of Guru
- 44 Guru Poornima
- 46 गुरु पूर्णिमा सन्देश
- 48 My Fulfilment

Four Wheels

#### Swami Niranjanananda Saraswati



Our journey in spiritual life begins with the cultivation of four *yamas* or qualities in life. The first quality is *manahprasad*, happiness. The second quality is *namaskara*, humility. Happiness and humility are two conditions which are connected and associated with ego. People, who have a lot of ego, who are arrogant and proud, are never happy and never humble. Absence of happiness and humility indicates a negative ego. Or the presence of unhappiness and the lack of humility represent the heightened ego. Peace will come in the mind when there is happiness and humility in the mind.

#### The way of the masters

These two qualities were lived by our grandfather-guru, Swami Sivananda. He epitomized these two qualities. If you read his teachings, if you look at his pictures and videos, you will see that he used to smile all the time and make others smile. Never at any time was there a line of frown or worry on his face. And I don't think there was any person more humble than Swami Sivananda in this world until today. He was the epitome of humility and the epitome of happiness.

You have to make the effort to cultivate two more qualities: *bhavashuddhi*, purity of heart, mind, intention and action, and *shraddha*, faith. You see these two qualities in the life of our master, Swami Satyananda Saraswati. It is the purity of his intention, action and aim which made his vision acceptable and successful in Munger and in Rikhia, in India and outside. If we want his vision to be alive for all times to come, then we also have to maintain bhavashuddhi and shraddha, we also have to maintain namaskara and manahprasad. Only then can we maintain the vision of our masters. Only then can we understand and become part of the *shakti* of our masters, the spiritual power.

### Changing the digits

The cumulative moments of happiness, smiles, laughter and joy are reduced to a few hours only. The cumulative effect of worry, distraction and disturbance is in double digits. That is the nature of our life; that is the nature of our mind. From ten to ninety-nine is the range of the negative in everyone's life, double digit. The positive is single digit, one to nine. That is the reality.

Can this single digit positive be increased to three digits, to become one hundred in the course of time? Yes, it can be done. It is possible if you are able to keep your mind in check, balanced, happy, humble, with purity of intention and with faith. This is the path that has been shown to us by our masters.

Remember, whether it is hot or cold, hard or soft, whatever may be the situation, good or bad, positive or negative, the four wheels of the car must remain properly inflated and not punctured. The four wheels of the car are manahprasad, namaskara, bhavashuddhi and shraddha. If you are able to do this, the guru element will come alive in you and you will become illuminated by the shakti.

## Divine Life

### Swami Sivananda Saraswati



What is divine life? To shed the animal nature and to sublimate the human nature within to the divine. To express the sublimation in daily life, in hourly life, in thought, word and deed – that is divine life.

Therefore, wake up now. Develop dispassion. Do sadhana. Become desireless. Understand life. Live divinely. Seek good company. Fear not. Waste no time. Discipline the body, the senses and the mind.

Depend on God. Spiritual discipline is the key to Godrealization. Divine life is a synthesis of service, devotion and knowledge, seva, bhakti and jnana. This is the beginning of a new life. A life of expansion, glory and divine splendour.

# गुरु-कृपा का अधिकारी

### स्वामी शिवानन्द सरस्वती

गुरु का सान्निध्य और उनकी कृपा प्राप्त करने के लिए आपको उपयुक्त अधिकारी होना चाहिए। विवेक, वैराग्य, शम, दम, उपरति, गुरु में श्रद्धा, भगवद्धक्ति – इन आवश्यक गुणों के साथ साधक को गुरु के समीप जाना चाहिए।

गुरु केवल उसी साधक को आध्यात्मिक उपदेश प्रदान करता है, जो मुमुक्षु हो, जो शास्त्रों के आदेशों का यथावत् पालन करता हो, जिसने अपनी दुर्वासनाओं तथा इन्द्रियों का दमन किया हो, जिसका मन शान्त हो तथा जो करुणा, विश्वप्रेम, धैर्य, विनम्रता, तितिक्षा, सहिष्णुता आदि सहुणों से सम्पन्न हो। जब शिष्य का मन निष्काम बन जाता है, तब ही ब्रह्म के रहस्य की दीक्षा फलित होती है और शिष्य के मन में ज्ञान उत्पन्न करती है।

### गुरु सेवा

साधकों को आरम्भ में अपना पूरा ध्यान गुरु की दीर्घकालिक सेवा द्वारा स्वार्थपरता के निष्कासन में लगाना चाहिए। अपने गुरु की सेवा दिव्य-भाव से कीजिए। इससे पृथक् होने का भाव विलीन हो जायेगा।

पोत का कप्तान सदा सतर्क रहता है। शल्य-चिकित्सक ऑपरेशन-थियेटर में सदा सतर्क रहता है। इसी प्रकार पिपासु तथा क्षुधित शिष्य को अपने गुरु की सेवा में सदा सतर्क रहना चाहिए। गुरु के सेवार्थ जीवन यापन करें। आपको अवसरों की ताक में रहना चाहिए। आमन्त्रण की प्रतीक्षा न कीजिए। गुरु-सेवा के लिए अपने को स्वेच्छा से अर्पित कीजिए।

अपने गुरु की सेवा नम्रतापूर्वक, स्वेच्छापूर्वक, निर्विवाद, खुशी से, अथक रूप से तथा प्रेमपूर्वक कीजिए। आप अपने गुरु की सेवा में जितनी अधिक शक्ति व्यय करेंगे, उतनी ही अधिक दिव्य शक्ति आप में प्रवाहित होगी। जो गुरु की सेवा करता है, वह सम्पूर्ण विश्व की सेवा करता है। गुरु की सेवा बिना किसी स्वार्थ के करें। गुरु की सेवा करते समय अपने आन्तरिक उद्देश्य का निरीक्षण करें। गुरु की सेवा नाम, यश, सत्ता, धन आदि की इच्छा के बिना की जानी चाहिए।

### गुरु की आज्ञा का पालन

गुरु की पूजा की अपेक्षा उनकी आज्ञाओं का पालन करना श्रेष्ठतर है। आज्ञाकारिता एक मूल्यवान् सद्गुण है, क्योंकि यदि आप इस गुण का विकास करने का प्रयास करेंगे, तो आत्म-साक्षात्कार के कट्टर शत्रु, अहंकार का स्वयमेव उन्मूलन हो जाएगा।

सत्य का आवाहन



जो शिष्य अपने गुरु की आज्ञाओं का पालन करता है, केवल वही अपनी निम्न प्रवृत्तियों पर आधिपत्य रख सकता है। आज्ञाकारिता अत्यन्त व्यावहारिक, अनन्य तथा सक्रिय होनी चाहिए। गुरु की आज्ञाकारिता न तो टाल-मटोल करती है और न सन्देह ही प्रकट करती है। दम्भी शिष्य अपने गुरु की आज्ञाओं का पालन भयवश करता है। सच्चा शिष्य अपने गुरु की आज्ञाओं का पालन प्रेम के लिए, प्रेम के कारण करता है।

आज्ञापालन की विधि सीखिए। उस स्थिति में ही आप आदेश दे सकते हैं। शिष्य बनना सीखिए, तभी आप गुरु बन सकेंगे। इस भ्रामक धारणा को त्याग दीजिए कि गुरु की अधीनता स्वीकार करना, उनकी आज्ञा स्वीकार करना तथा उनकी शिक्षाओं को कार्यान्वित करना दासता की मनोवृत्ति है। अज्ञानी व्यक्ति समझता है कि किसी अन्य व्यक्ति की अधीनता स्वीकार करना उसकी गरिमा तथा स्वाधीनता के विपरीत है। यह एक भारी गम्भीर भूल है।

यदि आप ध्यानपूर्वक चिन्तन करें, तो आप देखेंगें कि आपकी व्यक्तिगत स्वतन्त्रता वास्तव में आपके अपने ही अहं तथा मिथ्याभिमान की नितान्त घृणित दासता है, विषयी मन की तरंग है। जो अपने अहं तथा मन पर विजय प्राप्त कर लेता है, वास्तव में वही स्वतन्त्र व्यक्ति है। वह शूरवीर है। इस विजय को प्राप्त करने के लिए ही व्यक्ति गुरु के उच्चतर आध्यात्मिक व्यक्तित्व की अधीनता स्वीकार करता है। वह इस समर्पण के द्वारा अपने निम्न अहं को पराजित तथा असीम चेतना के आनन्द को प्राप्त करता है।

### समर्पण तथा कृपा

यदि आप नल से जल पीना चाहते हैं, तो आपको झुकना पड़ेगा। इसी भाँति यदि आप गुरु के पवित्र अधरों से प्रवाहित होने वाली अमरता-प्रदायक आध्यात्मिक सुधा का पान करना चाहते हैं, तो आपको विनय तथा विनम्रता का मूर्तरूप बनना होगा।

मन की निम्न प्रकृति को पूर्णतया बदलना चाहिए। साधक अपने गुरु से कहता है, 'मैं योगाभ्यास करना चाहता हूँ। मैं निर्विकल्प-समाधि में प्रवेश करना चाहता हूँ। मैं आपके चरणों में बैठना चाहता हूँ। मैंने आपको आत्मसमर्पण कर दिया है।' परन्तु वह अपनी निम्न प्रकृति और स्वभाव को, पुराने चरित्र, व्यवहार और आचरण को परिवर्तित करना नहीं चाहता।

व्यक्ति को अपने अहं, धारणाओं, पूर्वाग्रहों तथा स्वार्थमयी इच्छाओं को त्याग देना चाहिए। ये सब गुरु के आदेशों और उपदेशों के पालन में बाधक हैं। अपने हृदय के भेद को अपने गुरु के सम्मुख अनावृत कर दें। आप जितना ही अधिक ऐसा करेंगे, उतनी ही कृपा, अर्थात् पाप तथा प्रलोभन के विरुद्ध संघर्ष में आपको शक्ति की प्राप्ति होगी।

गुरु की कृपा की आकांक्षा करने से पूर्व साधक को उसका पात्र बनना चाहिए। दिव्य कृपा की प्राप्ति तभी होती है, जब साधक में सच्ची प्यास हो और जब वह उसे ग्रहण करने योग्य हो।

गुरु की कृपा उन्हीं पर अवतरित होती है, जो उनके प्रति पूर्णरूपेण विनम्र तथा निष्ठावान् होते हैं। निष्ठा गुरु में दृढ़ विश्वास तथा उनके प्रति स्वीकृति है। गुरु आदेश के रूप में जो घोषित करता है, उसकी सत्यता पर बिना किसी प्रमाण के दृढ़ विश्वास करना निष्ठा है। जिस शिष्य की गुरु में निष्ठा है, वह वाद-विवाद नहीं करता, अनावश्यक सोच-विचार नहीं करता। वह गुरु-आज्ञाओं का पालन मात्र करता है।

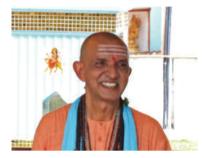
शिष्य का गुरु के प्रति आत्मसमर्पण तथा गुरु की कृपा के अवतरण में पारस्परिक सम्बन्ध है। समर्पण गुरु की कृपा को नीचे की ओर आकृष्ट करता है तथा गुरु-कृपा समर्पण को पूर्ण बनाती है। गुरु-कृपा साधक में साधना के रूप में कार्य करती है। यदि साधक अपने पथ में दृढ़तापूर्वक संलग्न रहता है, तो यह गुरु-कृपा है। यदि प्रलोभन का आक्रमण होने पर वह प्रतिरोध करता है, तो यह गुरु-कृपा है। यदि लोग प्रेम तथा सम्मान के साथ उसका स्वागत करते हैं, तो वह गुरु-कृपा है। यदि उसे सम्पूर्ण शारीरिक आवश्यकताएँ सुलभ हैं, तो यह गुरु-कृपा है। यदि उसे सम्पूर्ण शारीरिक आवश्यकताएँ सुलभ हैं, तो यह गुरु-कृपा है। यदि वह शरीर-चेतना का अतिक्रमण कर जाता है और अपने आनन्द-स्वरूप में विश्राम करता है, तो यह गुरु-कृपा है। हे साधक! प्रत्येक पग पर गुरु की कृपा का अनुभव कीजिए तथा उनके प्रति निष्कपट और सत्यनिष्ठ रहिए। ■

सत्य का आवाहन

# गुरु-तत्त्व में श्रद्धा और विश्वास

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

बिहार योग विद्यालय की परम्परा के अनुसार प्रत्येक महीने की 4, 5 और 6 तारीख को हमलोग गुरु भक्ति योग का पर्व मनाते हैं जो हमारे गुरु श्री स्वामी सत्यानन्द जी की यौगिक उपलब्धियों और शिक्षाओं को समर्पित है। 5 तारीख को वे महासमाधि में लीन हुये थे और 5 की संख्या शिवजी की संख्या है। 6



तारीख को उन्हें भू-समाधि दी गई थी, उनके पार्थिव शरीर को धरती माँ की गोद में रखा गया था, और 6 शक्ति की, प्रकृति की संख्या है। इस प्रकार शिव और शक्ति का संयोग 5 और 6 को दिखलाई देता है। बचे थे विघ्नहर्त्ता गणेश, जिनकी संख्या 4 की होती है। और इसलिये हमलोग गंगा दर्शन विश्वयोगपीठ में 4, 5 और 6 तारीख को गुरु भक्ति योग का पर्व मनाते हैं।

सन् 2020 की जुलाई में ऐसा संयोग आया है कि गुरु पूर्णिमा का पर्व भी 5 तारीख को पड़ रहा है। हम सबके लिये यह बहुत अच्छा अवसर है अपने आपको उस गुरु-तत्त्व से जोड़ने का। लोग कहते हैं कि श्रद्धा और विश्वास दोनों मिलकर मनुष्य को गुरु-तत्त्व के साथ जोड़ते हैं। तुलसीदास जी ने भी रामचरितमानस में यहाँ बात कही है, लेकिन प्रश्न उठता है कि श्रद्धा और विश्वास किसमें हैं? आज के समाज में हम किसी के जीवन में श्रद्धा और विश्वास नहीं देखते। श्रद्धा और विश्वास हमारी मनोवस्था से हमेशा प्रभावित होता है। मन की इच्छाएँ, कामनाएँ और महत्त्वाकांक्षाएँ हमारे श्रद्धा और विश्वास में हमेशा अवरोध उत्पन्न करती हैं। जब मन की महत्त्वाकांक्षा पूरी नहीं होती तो श्रद्धा और विश्वास को चोट लगती हैं, जिससे स्पष्ट होता है कि आज हमलोगों के जीवन में श्रद्धा और विश्वास मात्र शब्द बनकर रह गये हैं, जीवन की एक अनुभूति के रूप में नहीं रहे। उदाहरण के तौर पर जब माता शबरी के चरित्र को देखा जाता है तब उनके जीवन में श्रद्धा और विश्वास की प्रगाढ़ता देखने को मिलती है। लेकिन उनकी यह श्रद्धा, उनका यह विश्वास मन द्वारा प्रेरित नहीं, बल्कि हृदय द्वारा प्रेरित रहा। क्या आपके भीतर श्रद्धा और विश्वास भी हृदय द्वारा प्रेरित है? हमलोगों को यह जानना होगा और तभी हम गुरु-तत्त्व के साथ अपने आपको जोड़ सकते हैं। यही गुरु पूर्णिमा का उद्देश्य भी है और संदेश भी। – 2 जुलाई 2020, गंगा दर्शन

# Meeting My Guru

Swami Satyananda Saraswati



It was early morning on 19 March 1943, that I arrived at my guru's ashram. The place was so powerful, and everything there was so spiritually charged, that my mind completely ceased to function. I experienced total tranquillity, and the intellectual analysis which I used to do all the time – Who is this guru? Is he my guru? How can he be my guru? Is he

SATYA KA AVAHAN

realized? – stopped as though my intellect was completely gone. The power of analysis and so-called enquiry ceased. I did not think that he was my guru, nor did I think that he was not my guru. The positive and negative aspects completely ceased. That was even before I saw him.

I arrived there at seven o'clock in the morning, and went to a beautiful place called bhajan hall (the prayer hall) where one swami, near a lamp, was singing, *Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare; Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare* – the Mahamantra. At nine o'clock, I went down to a very dilapidated house where Swamiji was seated.

I don't know if I prostrated or greeted him; I only remember that he said, "What do you want?" I said, "I want to stay here and live with you." "What for?" was his question. I said, "In order to transcend the mental state which I have arrived at." He said, "Okay, you stay here and serve everybody." From that time, I stayed with Swami Sivananda.

I never cared whether Swamiji taught me yoga, pranayama, Vedanta or tantra. Nothing mattered; nothing even came into my mind. I just plunged into karma yoga, which is an expression of jnana yoga and bhakti yoga anyway. Without the combination of jnana yoga and bhakti yoga, that is to say, without higher awareness and perfected devotion, you can never serve your guru.

You must serve your guru selflessly, without any conditions, preconceived notions, or intellectual rationalizing, like an innocent child who loves his mother but doesn't know why he does. That innocent attitude, that innocent devotion with a higher mind is the basis for karma yoga.

When you serve anyone with even the least expectation, you are actually enacting a part of the ego, and at that time, the light is far from you. However, you cannot decide all these issues intellectually. They have to happen spontaneously – spontaneity of love, spontaneity of selflessness and spontaneity of egolessness are a manifestation of higher awareness, or of the grace of the guru.



# Swami Satyam

Swami Dharmashakti Saraswati

SwamiSatyam harboured original and independent thoughts about life and religion. Seeing his total indifference towards the world but great respect and reverence towards life, together with an ardent desire for its continuous progress, one cannot label him a mere sannyasin. Regardless of one's station and circumstance in life, karma is tenable, life is tenable and one should have full faith and devotion towards life,

towards the Giver of life. This sentiment best expresses the magnanimity and expansiveness that he exhibited in his nature.

Impressed by Swami Satyam's etiquette, amiability and hardiness, Swami Sivananda granted him two titles on behalf of Yoga Vedanta Forest University – *Adhyatma Ratna*, the crown jewel of spirituality, and *Pravachan Praveen*, the gifted orator, which were fitting tributes to the sterling qualities of his head, heart and hands.

Swami Satyam once said:

The guru is the first and foremost requirement on the spiritual path. The second ingredient is the mantra. Guru and disciple are two great energies. They are like two gigantic electric pylons, but their mutual relationship is very strange indeed. Laymen cannot understand it. Guru is not God, nor is the disciple a devotee. If you cannot become a powerful transmission line, at least try to become a small one.

# Surrender

Swami Satyasangananda Saraswati

Surrender has to be effortless and natural through the abiding bond of love between guru and disciple. It is not something that the guru imposes, it is the disciple's own awareness that compels him. People with such awareness are rare indeed and fortunate too. When the disciple becomes hollow like a flute, then guru plays sweet music through the disciple.

One such person is Swami Satyananda, who had this type of relationship with his guru Swami Sivananda, and who says of his guru, "to think of Swami Sivananda is yoga." Such was their communion that he could always know in advance, or foretell, what Swami Sivananda was going to do, or what he

SATYA KA AVAHAN

was thinking, because he lived and breathed the wavelength of his guru; he was totally in tune. Then it did not matter if he lived with him or far away; he could carry the knowledge of his guru everywhere. Today, we can see the results of this.

His awareness of guru was and still is so deep that the moment Swami Sivananda left his body, Swami Satyananda had his darshan and saw him on a boat, steering the wheel towards him. He heard conches blowing and even the water of the Ganga splashed onto him. It was such a living experience that when he came out of that experience of darshan, he found that his clothes were wet. At once Swami Satyananda, who was at Ananda Bhavan in Munger at the time, knew that Swami Sivananda had entered mahasamadhi and immediately left for Rishikesh to pay his respects.

I was not so fortunate to see them together and witness the intensity of their communion, but I have seen very closely that same intensity in the relationship of Swami Niranjan with his guru, Swami Satyananda.

### In the Innermost Chamber

Where do guru and disciple unite? Not on the physical and emotional plane. They unite in total darkness When everything is finished, In the innermost chamber Where everything is dead. There you do not hear a sound Or see any form or vision. You are aware of nothing but the guru, Shining like a lofty light. That is how guru and disciple Must commune with each other.

-Swami Satyananda Saraswati

SATYA KA AVAHAN

Jul-Aug 2020

# Qualities of a Guru?

Swami Niranjanananda Saraswati

Society recognizes those people who contribute towards the development and growth of human civilization, human nature and human knowledge. Today scientists are recognized as people who have advanced the cause of human civilization. Einstein and Newton are recognized as scientists. Other geniuses are recognized because of their qualities, whether they be artists or musicians, mathematicians or doctors. Those who excel and are competent are recognized.

In the past, the people who were the inspirers of human society and who gave direction and a goal to human society to advance and attain were the rishis, and they were respected. These rishis were the visionaries who were able to predict the needs of future generations and prepare the ground so that the future generations would have the tools and the equipment to deal with those needs. All the philosophies that are attracting people nowadays like yoga, Vedanta and tantra are the expressed visions of these people. They had developed these fine arts, not for themselves but for the future generations.

The rishis inspired and gave direction; they gave ideas for the total development and upliftment of society. They realized that human life is not just to take birth, get educated, be employed, raise a family, get one's pension and then die. They said there has to be a definite purpose, a goal, a destiny for a human being which has to be fulfilled, so as not just to live like insects. They gave a direction, they gave an aim and an aspiration. Such people are the gurus.

Anyone who has become a guru has accomplished an impossible feat. One can count the people who are the inspirers of human civilization today on one's fingers. Out of a population of four billion, one won't even find forty. Guru is the



person who has gone through all the stages, has experienced and travelled the path through which we are travelling. Guru has experienced the attractions and repulsions of *avidya*, ignorance and darkness, and has come through and established himself in the light. That is guru.

Guru is a person who was an ordinary person like each one of us who fought against his own avidya, his own darkness of mind: the senses, desires, needs, hate, jealousy, anger, frustration, love, compulsion, freedom – everything. He maintained sanity and balance, and established himself in the light due to personal conviction, due to the sadhana which was taught, due to the guru's guidance and instruction, and due to the grace of God which was inherent.

SATYA KA AVAHAN

# शिष्य का कर्म-क्षय

### स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

लोगों के मन में कई बार यह प्रश्न उठता है कि शिष्य के संस्कारों का क्षय क्या गुरु कर सकता है, या शिष्य को ही करना होगा? यदि गुरु-शिष्य का सम्बन्ध एक विशेष प्रकार का रहे तो सम्भव है कि गुरु शिष्य की सफाई कर सके। पर ऐसा बहुत कम देखने में मिलता है। इक्के-दुक्के ही शिष्य होते हैं जो अपना सब कुछ गुरु पर छोड़ देते हैं। उनके मन में गुरु के प्रति जरा भी प्रतिरोध नहीं रहता।



जब तक दो चीजों में समानता न हो तब तक वे आपस में घुल-मिल नहीं सकते। पानी और दूध में समानता है, इसलिए मिल जाते हैं, पर पानी और तेल में समानता नहीं है, इसलिए मिल नहीं पाते। गुरु और शिष्य के सम्बन्धों में समानता का होना बहुत आवश्यक है।

इस सम्बन्ध में अनेक कहानियाँ दृष्टांत के रूप में प्रस्तुत की जा सकती हैं। उदालक की कहानी है, समर्थ गुरु रामदास और शिवाजी की कहानी है, रामकृष्ण परमहंस और विवेकानन्द की कहानी है। दो कहानियाँ सुनाता हूँ, जिनसे इस प्रश्न का उत्तर स्वयं मिल जाएगा।

तिब्बत में एक लड़का रहता था, जिसका नाम था मिलारेप्पा। किसी कारणवश उसके मन में इच्छा हुई कि वह गुरु बनाए और गुरु से बहुत ऊँची विद्या सीखे। उस समय तिब्बत में एक ऐसे गुरु मौजूद थे। वह उनके यहाँ गया। उसने कहा, 'मैं आपको गुरु बनाना चाहता हूँ।' प्रश्न करते ही गुरुजी ने उसको गाली दे दी, 'साला, गुरु बनाएगा?'

उसके आते ही गुरुजी ने उसमें प्रतिरोध पैदा करने का तरीका निकाला। अगर हम तुमसे प्यार की बात करेंगे तो तुम बिल्कुल प्रतिरोध नहीं करोगे, लेकिन अगर तुम्हें गाली देंगे तो प्रतिरोध नहीं करोगे क्या? पर मिलारेप्पा हाथ जोड़े खड़ा रह गया।

गुरुजी ने उसे रख तो लिया, लेकिन उसके साथ बहुत बुरा व्यवहार करते। जब भी बाहर जाते, पैर से ठोकर मारकर कहते, 'गधा कहीं का, सोना भी नहीं आता! रास्ते में सोता है।' खाने के लिए उसको कई दिनों का सूखा हुआ चमड़े जैसा माँस देते थे।

सत्य का आवाहन

एक दिन गुरुजी बाहर गये हुए थे, तो गुरु माता ने उसे बुलाया और गर्मा-गर्म माँस का टुकड़ा खाने के लिए दिया। वह खा ही रहा था कि गुरुजी टपक पड़े। बोले, 'अच्छा, अब हमारी अनुपस्थिति में यह भी शुरू हो गया है। यह चुपके-चुपके माँस खिलाती है और तू खाता है। अब तू यहाँ नहीं, उस पहाड़ी पर अपना घर बना, वहीं रह।'

वह बेचारा लड़का मकान बनाने के लिए रोज पत्थर ले जाता और पहाड़ी पर रखता था। दो-चार पत्थर से तो काम नहीं चलता, बहुत पत्थरों की जरूरत थी। धीरे-धीरे सब पत्थर लाता गया। एक दिन जब पत्थर ले जा रहा था तो ज्यादा थक गया। वह पत्थर उसके हाथ से लुढ़क गया और लुढ़ककर नीचे गिर गया। मिलारेप्पा जब दुसरा पत्थर ले जाने के लिए नीचे आया तो गुरुजी ने पूछा, 'तुम तो पत्थर ले गये थे न?'

उसने कहा, 'हाँ।'

'तो वह पत्थर कहाँ गया?'

'लुढ़क गया।' 'तो तुम क्यों नहीं लुढ़क गये साथ में!' ऐसा कहकर गुरुजी ने उसे लात मारी। मिलारेप्पा पहाड़ी से नीचे गिर गया। लेकिन वह थोड़ी दूर तक ही गिरा। फिर वह फूल की तरह हल्का हो गया और वापस आकर गुरुजी के चरणों में प्रणाम किया। उसी मिलारेप्पा को तिब्बत में 'फूल योगी' भी कहते हैं। उसका नाम वहाँ बड़े सम्मान के साथ लिया जाता है। अँग्रेजी भाषा में उसके बारे में किताबें भी बहत बिकती हैं।

गुरु और शिष्य के बीच सम्बन्ध गुरु की योग्यता पर नहीं, शिष्य की योग्यता पर निर्भर रहता है। इस बात को हमेशा याद रखो। जो गुरु मिलारेप्पा को गाली देता था, उसकी क्या योग्यता थी? योग्यता होती है शिष्य की, क्योंकि शिष्य कच्चा माल होता है। सुनार अपने से जेवर नहीं बना सकता। उसे सोने की जरूरत पड़ेगी। कच्चा माल जरूरी है। जैसे बढ़ई लकड़ी को तराशता है, दर्जी कपड़े को काटता है या लुहार लोहे को पीटता है, वैसे ही गुरु कारीगर है, जो शिष्य को तराशता है। गुरु स्वयं में कच्चा माल नहीं है। कच्चा माल होता है शिष्य। केवल अध्यात्म मार्ग में ही नहीं, सब जगह। घर में बेटा कच्चा माल है, बाप नहीं। अगर बेटा नालायक है तो उसमें बेटा बनने की लियाकत नहीं है। माँ-बाप को दोष देने से काम नहीं चलता है। माता-पिता बच्चों का पालन-पोषण भर करते हैं, मगर योग्यता बच्चे के अन्दर होती है।

उसी तरह से अध्यात्म मार्ग में शिष्य का समर्थ होना आवश्यक है। शिष्य का सामर्थ्य उसके हृदय की पवित्रता होती है। एक छोटे बच्चे की तरह। अगर शिष्य बच्चे की तरह पवित्र नहीं है, अपने को बहुत अक्लमंद समझता है और गुरु से

सत्य का आवाहन



बहुत अपेक्षाएँ रखता है, तो वह कभी ऊँचाई पर नहीं पहुँच सकता। इसीलिए आज तक बहुत कम चेले ही अध्यात्म के उच्च शिखर तक पहुँचे हैं।

समर्थ रामदास बहुत बड़े महापुरुष हुए हैं महाराष्ट्र में। जैसे चाणक्य ने चन्द्रगुप्त का निर्माण किया था, उसी प्रकार समर्थ रामदास ने शिवाजी का निर्माण किया। वे शिवाजी के मार्गदर्शक रहे और मुगल सल्तनत को चुनौती देकर उसकी कमर तोड़ी। यह इतिहास इसलिए बता रहा हूँ कि तुमको पता चले समर्थ रामदास और शिवाजी का क्या सम्बन्ध था।

समर्थ रामदास हनुमानजी के भी भक्त थे। ऐसा मानते हैं कि समर्थ रामदास को बजरंगबली की सिद्धि थी। अखण्ड ब्रह्मचारी थे, लंगोट और खड़ाऊँ पहनते थे, कुटिया में रहते थे। एक बार रामदासजी को बुखार था। शिवाजी उनसे मिलने के लिए गए और पूछा, 'महाराज आपको बुखार है, क्या करना चाहिए?' रामदासजी ने कहा, 'शिवा, बाघन का दूध चाहिए।' न गाय का दूध माँगा, न भैंस का, न बकरी का, न घोड़ी का, न महिला का। किसका दूध माँगा? बाघन का। अभूतपूर्व!

शिवाजी बोले, 'जरूर लाएँगे।' जंगल में गयेँ, रातभर बाघन को खोजतेँ रहें। अंत में एक बाघन मिल गई। उसका दूध निकाला और समर्थ रामदास के पास ले गये। समर्थ रामदास की आँखों में आँसू आ गये, उन्होंने कहा, 'चेला हो तो ऐसा।' अत: शिष्य के कर्मों को गुरु निश्चित रूप से धो सकता है, लेकिन फिर चेला भी वैसा ही समर्पित और समर्थ होना चाहिए।■

सत्य का आवाहन

### शिष्य की खोज-यात्रा

स्वामी सत्यसंगानन्दु सरस्वती



जब शिष्य गुरु से मिलता है तो सारे प्रश्न और बौद्धिक परिहास समाप्त हो जाते हैं। कुछ प्रदीप्त हो जाता है और उनके बीच सम्पर्क स्थापित हो जाता है। इसके बाद शिष्य की खोज-यात्रा समाप्त हो जाती है। शिष्य स्वयं को गुरु के प्रति समर्पित कर देता है और तब यह गुरु का कर्त्तव्य हो जाता है कि वे जैसा भी चाहें, करें। यहाँ से गुरु की यात्रा प्रारम्भ होती है। वे ही यह निर्णय करते हैं कि शिष्य को कर्मयोग, भक्ति-योग, ज्ञानयोग, राजयोग या कुण्डलिनी योग का अभ्यास करना है या कोई भी योगाभ्यास नहीं करना है। शिष्य के सारे तनाव और मनोरोग सहजता से समाप्त हो जाते हैं। जब अहंकार के सभी रूप विनष्ट हो जाते हैं और गुरु मिल जाते हैं, तब प्रत्येक मानसिक स्थिति समाधि या पूर्ण अनुभूति में बदल जाती है।

शिष्यों द्वारा बार-बार गलतियाँ हुई हैं। साधना, ईश्वरानुभूति, मोक्ष, सिद्धि, समाधि आदि के बारे में वे अनेक मनोरोगों से ग्रस्त रहे हैं और इस कारण गुरु के साथ पूर्णतया सम्बन्ध स्थापित करने में असफल रहे हैं। वे सिर्फ अपने मनोरोगों को गुरु को हस्तांतरित कर देते हैं।

एक शिष्य की प्रथम और अन्तिम आध्यात्मिक खोज-यात्रा का लक्ष्य गुरु प्राप्त करना तथा उनके साथ अखण्ड, अटूट सम्बन्ध स्थापित करना है। अन्य सब कुछ गुरु पर छोड़ दीजिये। अन्त में आप उस परमानन्द का अनुभव करेंगे, जिसके कि आप वास्तविक अधिकारी हैं।

सत्य का आवाहन

# Free Your Mind

Swami Satyananda Saraswati

When the relationship between guru and disciple is established, the only thing that is expected of the disciple is that he free his mind. Making the mind free is difficult to explain. The mind is always engaged on either the sensory, mental, emotional or deeper planes, and often we don't even know what holds our mind. Every thought of the past, present or future, every association with pleasant and unpleasant, with a person or an object, should be separated from the mind. None of these things should hold our awareness. When the mind becomes free from these involvements, then it expresses itself in a very powerful force in the form of an experience, vision, light or revelation. This is precisely what I expect from my disciples.

Two thousand years ago, when the disciples of Christ carried his teachings from continent to continent, who were they? They were the people with a free mind, and that is why they could illumine the minds of men and distribute healing energy to the sick. And this is what I expect from you.

You may be able to work in the ashram or outside as a very good yoga teacher, but this is a very gross and simple quality of a disciple. There will always be better teachers than you, just as many people have grown to be better teachers than me. They have better power of expression, and they can speak and sing better than I can.

If you are not learned I don't care. If you have not read spiritual books, I don't mind. Even if you do not have a good power of expression it doesn't matter. You have a mind, and you have a body and senses, and you have knowledge of the objects of pleasure and pain. And from time to time you will be drawn to pleasant things and you will withdraw from unpleasant things. This does not matter, it is the natural and habitual behaviour of the mind, body and senses. However, it should not arrest the free expression of the mind.

The mind should remain free whether you live amidst pleasure or pain, wealth or poverty, young people or old. The mind must not identify itself with the external circumstances and think, 'I am poor', 'I am rich', 'I am in pain' or 'I am very unfortunate'. As sannyasins, we live a life of poverty by choice. Why? Because our minds must be free. Wealth, name, fame, passion, all these things hold down this great energy of man.

The disciples, particularly the younger sannyasins, should understand that they have not undertaken this particular way of life just to represent a particular sect or order. We are trying to simplify our lives on the physical, mental and emotional planes so the mind will remain free. If we can keep the mind free, awakening will take place automatically, even without any sadhana. This is a simple and scientific principle.

You know what happens in physics? You take matter and you disintegrate it. In the beginning it is a composition of many elements, but when you separate those elements from the matter, what remains is energy. Nowadays, they call this nuclear energy. Energy is always present in matter, but it is dormant and invisible. If you take a handful of uranium or plutonium, you can't see anything but a handful of sand. You cannot see or perceive it, but there is energy hidden in the gross matter. Just as a scientist removes those elements, one by one, and finally liberates energy, in the same way, when you free the mind from the *tattwas* or elements, then it becomes a power.

SATYA KA AVAHAN

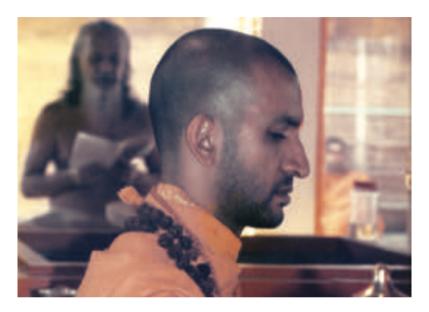
Every disciple must awaken this energy, and then move amongst the people, giving them whatever help they need, whether it is healing, peace of mind or spiritual illumination. Now this energy is untapped in man. It is in everybody and at any time it can come out. Sannyasa, the discipleship in which you are ordained, facilitates this process. When this energy is at your disposal, you must be very careful not to misuse it, either consciously or unconsciously. If you have a revolver it can kill either a friend or a villain. It depends on what is in the mind. Therefore, it is of utmost importance that the mind is purified. That is the second thing I expect from my disciples.

With an impure mind which is withdrawn or filled with anger, prejudices, passions, hatred, jealousy, greed and likes and dislikes, if this energy wakes up, then one will do more harm than good. Whatever the situation may be, the disciple should be very calm and quiet within himself. Even if he is being choked or punished he should still have peace of mind, equal vision, total humility, no hatred and no sense of revenge or defence. A calm, quiet and serene disciple, filled with understanding and compassion for all, is ready to use his awakened power for the good of humanity.

Now of course you are very few, because we only started our work a few years ago, but I am certain that in a short time, my disciples are going to be the guiding stars of the whole of humanity. The signs are very clear. Therefore, I expect two things from my disciples: a free mind and a mind that is pure.

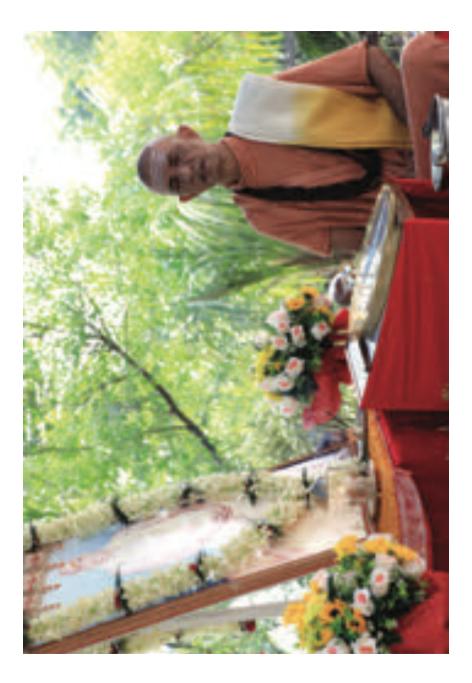
# How does one know if one is worthy to be a disciple?

Swami Niranjanananda Saraswati



The first thing to understand is that the guru is the most nonattached person. How can a guru be attached to thousands and thousands of people? Impossible. So the guru does not have any attachment or association, whether emotional or intellectual or of any other kind, with anyone. If a guru becomes attached to somebody for some reason, even to a good disciple, that attachment will change the mind of the guru. Guru represents the epitome of viveka and vairagya, discrimination and non-attachment. One has to identify and appreciate these two qualities in the guru.

Your question is about your own expectation. It is not about the relationship with the guru. The thought "Am I worthy?" should not even come, because who is worthy and who is





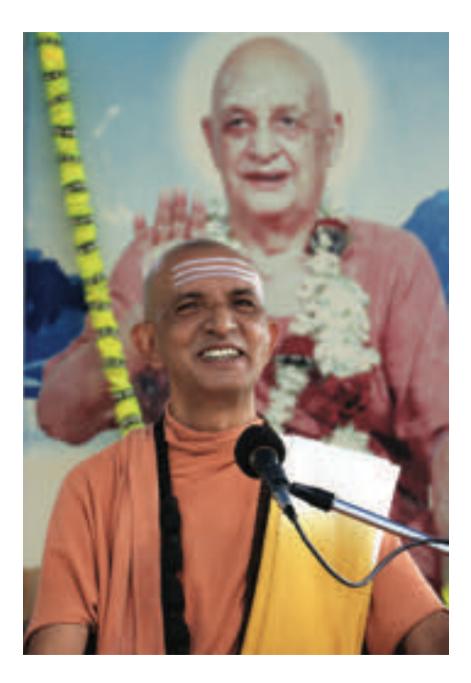












not? If somebody is afraid to drive a car because of fear of an accident, he will never learn how to drive the car. Yet somebody who is not afraid of accidents can drive the car comfortably. The same principle applies in life too. Accidents can and do happen. There is a fall-out between guru and disciple when the expectations and projections of a disciple are not met or fulfilled. Therefore, it has been said many times that the first law of spiritual life is not to have any expectations.

Why not apply that principle with the guru as well? No expectation towards the guru. After all, what expectation does one have towards the sun or fire? They are there. If one goes near, there is light and warmth; if one is distant, there is cold. In the same manner, one has to be the judge of one's intentions and goals. Guru can only point to the path, "That is the road, walk on that." He is not going to walk with you. If you think that guru will walk at your speed, you are mistaken, because you are taking guru as your husband or wife who walks with you side by side.

If you think, "Is there hope in me or am I hopeless?" you are not a disciple. You are just an ordinary person because a disciple does not feel that. One of the characteristics of a disciple is to overcome that fear. As a disciple, the sadhana is to overcome such thoughts and take responsibility for one's own betterment. If you don't take responsibility for your own betterment, no matter how many sermons the guru gives, you will never change. If you do take the responsibility, even one sentence of the guru can inspire you to attain the highest in life. Do not dump anything on the guru, instead analyze your convictions, ideas, your faith, goals and aspirations. The guru is the light under which you can see. That guru tattwa has to come alive within you.

I never asked my guru whether he saw me fit or unfit. I never asked my guru whether there was hope for me or not. I never questioned my guru as to why I should do this or not do that. I allowed my trust and faith to define the relationship, not my intellect, my desires or expectations.

# With Flying Colours

### Swami Satyananda Saraswati



Swami Niranjan began his twelve years in 1983 and now he has completed them. He has been with me since his birth, but in 1983 I handed over my succession to him, and now it is 1995. Twelve years have passed and he has proved himself. For those twelve years he has lived a hard and strict life.

Most of the new Munger sannyasins don't know me. I am as fierce as Bholenath. I am not and never have been a sweet guru. Many disciples have failed because they thought, 'What

SATYA KA AVAHAN

kind of a guru is he? Guru should not get angry; guru should not do this.' But Swami Niranjan accepted me as I am. Unless a disciple accepts the guru as he is, there is no salvation and no way for him. You should not want the guru to adjust to your image.

So, Swami Niranjan has come through with flying colours. It is not after guiding him that I nominated him. Before he was born, before his mother conceived him, I told his father and mother, 'My successor will be born through you.'

Today the Mother Goddess is the witness and all of you are the witnesses that I have handed over the two priceless treasures of my spiritual life to Swami Niranjan. One is a crystal mala and the other is the crystal lingam. Swami Niranjan has worked very hard.

Generally, disciples want to see the guru in their selfcreated image. If this is the case, then the disciple becomes the guru and the guru becomes the disciple. But he never tried to see me in his image. He has always had the feeling, 'Whatever you want me to do, I will do.' I have always been a tough guru, but Swami Niranjan accepted me as I was. If you really want to find your guru, you have to accept him in his true form. Once you have decided, 'This person is my guru,' then you must accept him as he is. Try and mould yourself in his form, and do not mould him in your form.

It is very difficult to be a disciple. Nobody becomes a disciple simply by getting initiated or by smoking the pipe of the guru. When a carpenter wants to make something from a piece of wood, he envisions what he will shape and fashions it in his own way. The wood is cut, chiselled and filed, but it does not question the carpenter. Similarly, a piece of cloth does not question the tailor. Leather does not question the shoemaker.

I appointed Swami Niranjan as my successor in 1983. Now his twelve years have been completed and I have handed over the sphatik mala and lingam to him. I have full faith that he will come as a divine light into your spiritual lives, and that you will receive everything from him.

## शिष्य की निष्ठा और समर्पण

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

गुरु कितना ही अच्छा और महान् क्यों न हो, साधना कितनी ही अच्छी क्यों न हो, गुरु से सम्बन्ध और साधना, दोनों तब तक सिद्ध नहीं होते, जब तक शिष्य स्वयं के प्रति निष्ठावान् न हो। निष्ठा पहला आवश्यक गुण है। अगर मनुष्य कुछ प्राप्त करना चाहता है, तो उसके लिए पात्रता होना आवश्यक है। अगर आपको गिलास में पानी भरना है तो गिलास को खाली करना आवश्यक है। वह खाली स्थान पात्रता को दर्शाता है।

इसी प्रकार जब एक साधक, जिज्ञासु या मुमुक्षु भी जीवन में एक लक्ष्य को लेकर उसे प्राप्त करने का प्रयत्न करता है, तब उस समय अपने प्रयत्न के प्रति निष्ठावान् होना आवश्यक है। वही निष्ठा उस साधक के जीवन में शिष्यत्व लाती है। उसके पहले तो साधक सिर्फ दुकान में विद्या को खरीदता है। लेकिन उस विद्या को वह साधता कब है? जब वह आन्तरिक रूप से शिष्यत्व को स्वीकार करता है। यह हमने अपने गुरुजी में देखा है। मुझे वह क्षण याद है जब हम लोग मुंगेर में उनके त्याग की स्वर्ण जयन्ती मना रहे थे। तब उस समय उनसे एक सन्देश की याचना की गई थी। उन्होंने जो सन्देश भेजा, उसको पढ़कर मालूम पड़ा कि एक सन्त और सिद्ध के जीवन में निष्ठा और समर्पण का कितना महत्त्व होता है।

श्री स्वामीजी ने अपने सन्देश में लिखा था, 'तुम लोग त्याग जयन्ती मना रहे हो, लेकिन तुम लोग जिसको त्याग कहते हो, मैं उसको समर्पण मुहूर्त कहता हूँ। मैं उस क्षण को आज तक नहीं भूला हूँ, जब मैंने अपना सिर अपने गुरु के श्री चरणों में रखकर स्वयं को उनको समर्पित किया था।'

श्री स्वामीजी ने तो गुरु-चरणों में अपना सिर करीब साठ वर्ष पूर्व रखा था। लेकिन आज भी वे उस मुहूर्त को याद करते हैं और कहते हैं, 'वही समर्पण, वही निष्ठा मेरे जीवन की सर्वोच्च उपलब्धि है। सिद्धि या समाधि मेरे जीवन की उपलब्धि नहीं है, मेरे जीवन की जो उपलब्धि है, वह यही कि मैंने अपने गुरु के प्रति समर्पण किया, और उस क्षण की स्मृति मुझे आज भी प्रेरित करती है।'

इंस वाक्य में उनकी भावना स्पष्ट रूप से दिखलाई दे रही है। अध्यात्म और सिद्धि के सर्वोच्च शिखर पर पहुँचकर भी वे अपने समर्पण को और उस क्षण को भूले नहीं हैं, जब उन्होंने स्वयं को अपने गुरु के प्रति अर्पित किया था।

हमलोगों की निष्ठा और समर्पण कमजोर होते हैं। जरा तौलकर देखिए कितना वजन है हमारी श्रद्धा और समर्पण में? हम लोग तो गुरु को अपनी इच्छापूर्ति का एक माध्यम बनाते हैं। गुरु के साथ हमारा जो सम्बन्ध रहता है, वह इसी प्रकार का कि

जुलाई-अगस्त 2020



जिस थाली में खाते हैं, उसी में छेद भी करते हैं। हम केवल यही चाहते हैं कि गुरु हमारी इच्छा पूरी करे, हम यह नहीं चाहते कि हमारे लिए जो उपयुक्त हो, वह हमें प्रदान करे। आप अपने मनोभाव को देख लीजिए। हर व्यक्ति यही प्रार्थना करता है, 'भगवान! मुझे कुछ दो, मेरी इच्छा पूरी करो।' कोई व्यक्ति यह प्रार्थना नहीं करता, 'भगवान! वही करो जो मेरे लिए उपयुक्त हो।' और अगर आप यह सुनकर कल से ऐसी प्रार्थना करने भी लगेंगे तो वह आपके जीवन का ढोंग होगा। आप केवल इसलिए करेंगे कि हम कह रहे हैं, लेकिन वह आपके जीवन की वास्तविकता नहीं, मात्र एक आडम्बर होगा। इस प्रकार हमारे जीवन में न तो निष्ठा है, न समर्पण और न ही जीवन के ध्येय के प्रति कोई सजगता है। तो शिष्यत्व कहाँ से आएगा हममें?

गेरू पहनकर हर व्यक्ति शंकराचार्य बनने का स्वप्न देखता है। संभवत: शिष्य लोग ऐसा मानते हैं कि वे गुरु से ज्यादा जानते हैं। तब वहाँ पर शिष्यत्व किस प्रकार सिद्ध होगा, जब चेला ही अपने आपको ज्यादा 'तीसमार खाँ' समझे? अन्त में वही कहानी याद आती है कि एक बाघ ने बिल्ली को गुरु बनाया और कहा कि 'मुझे अपनी सारी विद्या सिखा दो।' तो बिल्ली उसको अपनी विद्यायें सिखला देती है। जब वह बाघ बिल्ली से पूछता है, 'तुमने मुझे सब विद्यायें सिखला दी हैं न?' तब बिल्ली कहती है, 'हाँ।' इस पर वह कहता है, 'ठीक, अब मैं तुझे मारकर खा जाऊँगा।' तब बिल्ली झटपट पेड़ पर चढ़ जाती है और कहती है, 'जब चेला गुरु पर सवार होने लगे, ऐसे दिन के लिए ही एक विद्या गुप्त रखी थी।' यह तो एक कहानी हुई, पर यह इसी बात को उजागर करती है कि समर्पण, निष्ठा और श्रद्धा के बिना शिष्यत्व अधूरा है।

सत्य का आवाहन

### In the Truest Sense

Swami Niranjanananda Saraswati

Guru and disciple can relate on many levels; however, the nature of the relationship depends solely on the quality of the disciple. If the disciple is great enough – not in intelligence or talent, but in the level of trust and surrender offered – the connection with the guru is elevated to a level far beyond the physical plane. This connection is not personal, nor is it emotional. No, it serves a much greater purpose and it is transcendental in nature. In such a relationship, the disciple completely abandons the personal identity, becoming one with the guru.

The possibility of a relationship of this depth exists, but one thing must be clear: few have the capacity. If the connection with the guru isn't immediate and intense, if the desire to be with him and serve him in every possible way isn't the only thought on one's mind, if one is not willing to endure every kind of suffering and criticism in order to empty oneself completely of any negative and limiting factor in the personality, then a relationship of such refinement, subtlety and union cannot occur. Only the most faithful disciple is meant for such a role, only someone who desires to experience

the highest states of consciousness can succeed. Ultimately, it is beyond one's choice; it is one's destiny.

The guru who has such a disciple can rest assured that his mission will be carried on to future generations. Sri Swami Satyananda Saraswati had such a relationship with his guru, Sri Swami Sivananda Saraswati. This profound connection enabled him to remain in contact with Swami Sivananda after he had left the guru's ashram in Rishikesh, and even after Swami Sivananda had left his mortal body. This is the kind of connection Swami Satsangi had with her guru, Swami Satyananda.

Nobody knew Sri Swamiji better than Swami Satsangi. For over thirty years she served him, and in all that time she never left his side. In all the years with her guru, she accepted his will, and this compliance became her strength. Swami Satsangi allowed her guru to change her. She allowed him to mould her into a form that perfectly suited his needs. Sri Swamiji once asked me, "Niranjan, who do you think is the most capable transmitter of my teachings?" I answered, "Swami Satsangi." To this day, nobody has imbibed his teachings so thoroughly, nobody has been so completely undone by him, nor has anyone been reconstructed so beautifully. Every great accomplishment in her life is due to the learning she imbibed from her guru. She is a disciple in the truest sense of the word.

## On Guru's Command



Project the guru's image in your mind – hold it ever steady in your thought.

Purity, charity, making yourself a name these only bolster your pride,

But to mutter the name of the guru in your heart – will make you unshakeably wise.

Hunger and thirst will never depart - except by the name of God;

No one will ever find the true guru – who is self-concerned at heart.

How shall the mind be set aright? – By telling what the guru has done.

Tell me then, what's the benefit in nurturing hosts of lies? Keep the guru's commands in mind – so says Ravidas.

-Ravidas



#### Swami Satyananda Saraswati

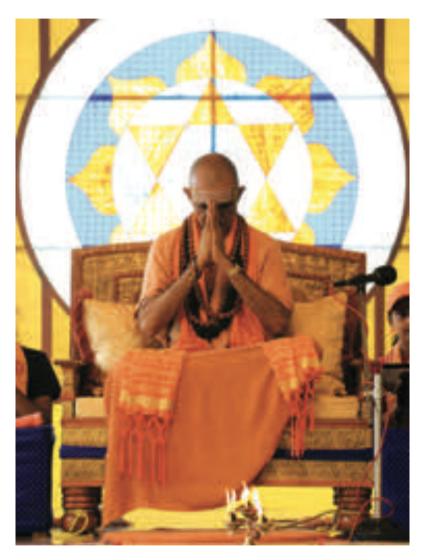


A disciple who is *gurumukhi*, in tune with the guru, will be able to anticipate the guru's needs before they are even told about it. Swami Satsangi belongs to that category. I don't need to tell her what I require or wish to be done. She sees to it on her own.

There is one quality that Swami Satsangi has that is rare in a disciple. She likes the people I like and accepts all those I accept. Normally, disciples dislike anybody the guru likes. She is able to like those I like.

## Stardust

#### Swami Niranjanananda Saraswati



We pay our respect to everything created – the sun, the moon, the sky, the earth, the rivers and mountains. Everything is a

representation of the cosmic self. A tree is a representation of the cosmic self, just as you are a representation of the cosmic self. A river is a representation of the cosmic self, just as sky is a representation of the cosmic self. Everything has emerged from the same stardust. The whole creation, you and I, the planets, universes and galaxies have all come from the same stardust. This stardust, which is glittering in each one of us, is the God element. We are part of that and not different from it.

People may search for the God gene, that is a matter of scientific quest, knowledge and discovery. In the depth of our hearts, we know that we all are made from the same stardust which exploded with the Big Bang. The miracle of life is the miracle of God that we see. Everything that we are: living, breathing, our dying and taking birth is creation. Creation, life forms, dissolution and emergence is what the sages have called *lila*, the cosmic, the divine play.

Our source is the same. That nucleus of stardust, which has become so many galaxies, planets, stars and life forms – is what we share. That godly nature is what each one of us shares with each other. That is our true nature which has to be explored and exploded. For new creation to take place inside, the Big Bang has to take place inside. The purity is already contained in the heart; we have to access it.

Let us make a determined sankalpa on this Guru Poornima: my choice is to discover the stardust from which I have come and to which I will return, and I know I shall accomplish this as long as I follow the path shown to me by my guru, and as long as I am true to my aspiration.

This is what I wish for all of you. So let us shun the negative and be one with the positive; let us respect, love and honour each other.

The divine within you is stronger and closer to you than anything else.

-Swami Sivananda Saraswati



# शिष्यादिच्छेत् पराजयम्

#### स्वामी सत्यव्रतानन्द सरस्वती

जीवन में कोई पराजय नहीं चाहता, गुरु ही एक ऐसा व्यक्ति है, जो अपने ही शिष्य से पराजय चाहता है – शिष्यादिच्छेत् पराजयम्। शिष्य की उन्नति और वृद्धि देखकर गुरु फूला नहीं समाता। अपने शिष्य के व्यक्तित्व में गुरु अपनी ही आत्मा के दर्शन करता है। वह भेदभाव के धरातल से ऊपर उठकर ज्ञानामृत की वर्षा करता है। गुरु की महिमा अनन्त है। गुरु के अनुग्रह से मानव सहज ही वह गति प्राप्त कर लेता है, जो कोटि जन्म पाने पर भी जीव के लिए दुर्लभ है।

गुरु कुम्भकार के समान है, जो घड़े के नीचे हाथ देकर उसे थपकी मारता है, उसके दोष दूर करता है। गुरु शिष्य के अन्तर्हृदय में प्रविष्ट होकर उसकी आत्मा को सहारा देकर, बाहर से कठोर वचनों से ताड़ना देकर उसे सर्वथा निर्दोष बना देता है। गुरु के कटु और तीक्ष्ण वाग्बाणों से तिरस्कृत होने पर ही शिष्य की परिपक्वता और महत्ता बढ़ती है।

सत्य का आवाहन

जुलाई-अगस्त 2020

### अद्वैत के अभिनव भार-कर

स्वामी धर्मशक्ति सरस्वती

'गुरु' शब्दोच्चारण करते समय हमारे सामने 'गौरवर्ण तेजस्वी तपोपूत मंत्र-तंत्र सिद्ध परमहंस स्वामी सत्यानन्द सरस्वती' की दिव्य मूर्ति उभर आती है। वे दिव्य होने के साथ-साथ सरल भी हैं। आज के संघर्षमय जीवन में व्यथित मानव को जैसे पथ-प्रदर्शक गुरु की आवश्यकता है, हमारे स्वामीजी वैसे ही हैं। वे यथार्थ में गुरु होने के योग्य हैं। वे स्वामी के समान रक्षा कर सकते हैं। मनुष्य के दोषों को शुद्ध कर गुणों को उभारने का सामर्थ्य उनमें है।

परमहंस स्वामी सत्यानन्द जी जगद्गुरु शंकराचार्य की भांति महान ज्ञानी और त्यागी हैं, वे जीवन-साधना के साकार प्रतीक हैं। वे अद्वैत के अभिनव भास्कर हैं। वे सदैव सत्कार्य में संलग्न रहते हैं। उन्हें हमेशा अपने गुरु स्वामी शिवानन्द जी के ज्ञान-यज्ञ की सुधि रहती है। हमेशा मानव-कल्याण की बात सोचते हैं और उस पर शोध भी करते हैं। समय-समय पर देवशक्तियाँ उनका मार्गदर्शन एवं सहायता करती हैं। जीवन बालकों जैसा सरल है, तभी लोगों ने इन्हें 'मैजिक चाइल्ड ' की उपाधि दी है। जीवन में आराम का नाम नहीं। सम्मेलन-शिविर में प्रात: 4 बजे से 12 बजे रात तक लोगों के दु:ख-दर्द सुनते एवं उनकी उलझनों को सुलझाते हैं। हजारों व्यक्ति उन्हें गुरु मानकर नतमस्तक होते हैं। आस्तिक हो या नास्तिक, गुरुतत्त्व के समक्ष सिर झुकाने में ही सद्गति है।

सत्य का आवाहन

जुलाई-अगस्त 2020



#### Swami Niranjanananda Saraswati



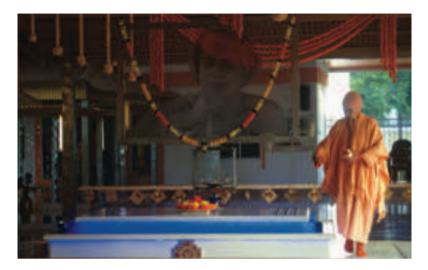
The physical presence of the guru really has no meaning at all. It is the presence of the spirit and the experience of that presence which becomes the living reality. Where is the guru ultimately? Inside.

Guru is the source of inspiration which you find first outside and then experience within. If with the help of the external guru you are able to awaken your internal guru, the work of the external guru is finished. This internal guru is intuitive power and common sense.

One of the functions of the guru is to empower you to take responsibility for yourself with wisdom, clarity and understanding. The role of guru is always identified not as a life companion, but as your constant and continuous inspiration in life to attain greater understanding, balance, harmony, contentment and peace, using your own wisdom, knowledge and skills. The *guru tattwa*, the essence of the guru, is the transfer of goodness.

# Guru should be One

Swami Satyasangananda Saraswati



Continuity is a very important aspect of spiritual life. It leads to stability and is the foundation on which further evolution depends. Continuity should be maintained in all aspects. An aspirant or disciple should stick to one mantra, one sadhana and, above all, to one guru.

In day-to-day life we often see instability in relationships. Human nature is such that we are easily bored with relationships and material possessions. It is happening everywhere. When the circumstances no longer seem appealing, we become desperate for a change. We search for greener pastures. We change husbands and wives, houses and cars, jobs and businesses, without any stability or consistency. Human beings seem to be driven by an insatiable desire for new experiences, and this thirst is never quenched. On the other hand, it seems to become stronger.

This vagrant mind refuses to remain quiet in spiritual life too. Many disciples accept a guru, remain with him for

39

some time, and when the circumstances no longer seem to be appealing, they leave. This is destabilizing. The disciple must realize that if there is to be any progress, the choice of guru must be ultimate and final. One must not move from guru to guru to obey a whim of the mind. This only confuses and complicates matters. If a disciple can find fault with the first guru, he is bound to do so with the second. Ultimately, he will feel totally lost, dejected and full of despair.

One may receive inspiration from the teachings of all wise people. Often we find solace in the words of great teachers. But, according to tradition, there must be only one guru. Guru is one to whom the disciple has surrendered. Once the link has been established, the disciple constantly strives to become united with guru on all levels. So, if the disciple chooses to have more than one guru, to how many people is he going to surrender? If the disciple chooses to change gurus every now and again, how can there be a successful deepening of the link between him and guru? Obviously, the ties will only be superficial and they will always remain that way. Under these circumstances, how can disciples expect to make progress in their spiritual evolution?

In the disciple's relationship with guru, there is no room for flirtation or prostitution. The guru must always remain the same, and the disciple's surrender must be final.



# Guru and Disciple

Swami Sivananda Saraswati



True discipleship opens the vision and kindles the spiritual fire. It awakens the dormant faculties. It is most necessary in one's journey along the spiritual path. Guru and disciple become one. The guru blesses, guides and inspires the disciple. He transforms and spiritualizes him.

I am always ready to help you. I will inspire you, but I cannot do the work for you. You yourself will have to do the work. You will have to place each step yourself on the spiritual ladder. Remember this point always.

### Gurvashtakam – Eight Verses in Praise of Guru

Adi Shankaracharya

Even if you have a pretty mien, a beautiful wife, Great fame and mountains of money, If your mind does not bow at the Teacher's feet, What is the use, what is the use, and what is the use?

Even if you have a wife, wealth, children, grandchildren, Property, relations, and are born to a great family, If your mind does not bow at the Teacher's feet, What is the use, what is the use, and what is the use?

Even if you are an expert in the four Vedas, And also in writing fine prose and poetry, If your mind does not bow at the Teacher's feet, What is the use, what is the use, and what is the use?

Even if you are considered great abroad, rich in your own place, And greatly regarded in virtues and life, If your mind does not bow at the Teacher's feet, What is the use, what is the use, and what is the use?

SATYA KA AVAHAN

42

Jul-Aug 2020

Even if you are a king of a great region, And are served by kings and emperors, If your mind does not bow at the Teacher's feet, What is the use, what is the use, and what is the use?

Even if your fame has spread all over,

And the entire world is with you because of your charity and fame,

If your mind does not bow at the Teacher's feet, What is the use, what is the use, and what is the use?

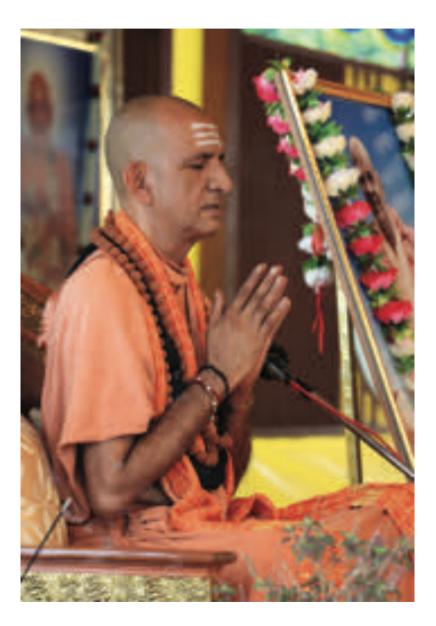
Even if you do not concentrate your mind on passion, on yoga, on fire sacrifice,

Or in marital pleasure or the affairs of wealth, If your mind does not bow at the Teacher's feet, What is the use, what is the use, and what is the use?

Even if your mind stays away in the forest, Or in the house, or on duties, or in great thoughts If your mind does not bow at the Teacher's feet, What is the use, what is the use, and what is the use?

# Guru Poorníma

#### Swami Niranjanananda Saraswati



*Poornima* means full moon. Many people think this day is the full moon of the guru and that the attainment of the guru is being celebrated. Our master, Swami Satyananda, used to say that Guru Poornima is not the day of attainment of guru but the day of attainment for the disciple.

On the dark night, the moon is there but it is not seen. Then on the first day you see a little bit of light around the edge, then on the second day the light increases and covers a greater part of the moon. Every day the light increases, and on the fifteenth day the moon is full. We call that the waxing of the moon. The moon has always been there, yet day by day the luminosity increased and eventually the luminosity of the sun illuminated the entire moon.

In the same manner, in the journey of the disciple, you start your path in total ignorance, with no understanding, with no compassion, with no kindness. You may think you are kind and compassionate, but do you feel it in your heart? Do you feel the kindness and compassion in your nature and behaviour, thought and action? No, it is only a mental process. However, when that experience envelops the entire body, then the awareness increases. That awareness is of spiritual life.

During the dark night, no light is visible from the moon, in the same manner is our state of life. You don't see any solution, any light at the end of the tunnel because you are so caught up in your prison of the mind. As the sadhaka, the aspirant, you have to work to come out of that mental prison, and the moment you touch the door to open it, the first sliver of light is seen in the dark moon. As you open the door the second day, the light increases. Each day the light keeps increasing until the darkness is totally dispelled. This happens in the life of a disciple.

Sri Swami Satyananda used to say that Guru Poornima is the celebration of the disciple, not of the guru. The guru is already *poorna*, full. If you honour the poorna, it is an expression of your *bhava*, sentiment. The *purushartha*, the effort, to become poorna, is what you have to do yourself in your life.

### गुरु पूर्णिमा सन्देश स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

सन् 2020 में गुरु पूर्णिमा के इस पावन, मंगलमय और शुभ कार्यक्रम में सबका हार्दिक अभिनन्दन है। जो लोग परिस्थितियों के कारण यहाँ पर उपस्थित नहीं हो पाये हैं उन सबका भी हमारी ओर से अभिनन्दन और स्वागत है। यहाँ बैठकर एक दृश्य मानस-पटल पर घूम रहा था और उसी दृश्य के बारे में आज हम बतलाना चाहेंगे। वह दृश्य कौन-सा था? कुरुक्षेत्र की धरती थी, कृष्ण जी सारथी रूप में रथ में बैठे हैं और गाण्डीवधारी अर्जुन उनके पीछे खड़ा होकर युद्ध के लिए तैयार हो रहा है। यही दृश्य था, और इसका एक महत्त्व, एक अर्थ भी है। आप कुरुक्षेत्र में श्रीकृष्ण और अर्जुन के सम्बन्ध को देखिये। अर्जुन अवसाद में गया, प्रश्न किया और कृष्ण जी ने उस अवसाद को दूर किया, युद्ध करने के लिये प्रेरित किया। जब अर्जुन को घाव लगता था तो श्रीकृष्ण उसके चिकित्सक भी बने और जब अर्जुन का सामना महारथी योद्धाओं से होता था तो उसके सामने वे चक्र उठाकर ढाल बनकर खड़े भी हो जाते थे। लेकिन हर समय नहीं, जरूरत पड़ने पर।

यह दृश्य जब मानस-पटल पर आया तो मन में विचार भी आया कि यही तो वास्तव में गुरु-शिष्य का सम्बन्ध होता है। लोग कहते हैं कि गुरु जागृत करता है, लेकिन किसको जागृत करता है? मनुष्य की चेतना को नहीं, मनुष्य के मन को नहीं और मनुष्य के हृदय को भी नहीं, बल्कि जो सोया हुआ भाग्य है उसे जागृत करता है। उस भाग्य के जागृत होने के पश्चात् जब गुरु और शिष्य में आत्मीय सम्बन्ध की स्थापना होती है तब जाकर गुरु शिष्य के लिये सारथी का काम करता है। जब शिष्य को अवसाद होता है, तब उस अवसाद को दूर करता है, जब शिष्य को

जुलाई-अगस्त 2020

सत्य का आवाहन

<mark>पीड़ा होती है</mark>, उस पीड़ा को दूर <mark>करता</mark> है और उसे प्रोत्साहित करता है कि</mark> वह पुन: पुरुषार्थ से युक्त होकर परिस्थितियों और संसार का सामना करे। यही वास्तविक गुरु-शिष्य सम्बन्ध है, लेकिन हम इस सम्बन्ध को भूल गये हैं।

सामान्य व्यक्ति चाहता है कि उसका गुरु चमत्कारी गुरु हो, जो जादू की छड़ी हिलाकर उसकी सभी समस्याओं को दूर कर दे, जो उसके जीवन में दु:ख को कभी आने ही नहीं दे, जो उसके लिये हमेशा परिस्थितियों को अनुकूल बनाकर रखे जिससे उसको व्यवसायिक एवं पारिवारिक स्तर पर धन-धान्य, सुख-सम्पदा की प्राप्ति निरंतर होती रहे। तब जाकर आज का चेला कहता है कि मेरे गुरु महान् हैं। यह सब बकवास है। आप लोगों में भी बहुत-से ऐसे होंगे जो इस प्रकार की मानसिकता को लेकर गुरु बनाते हैं। बुरा नहीं मानना और इस दृष्टांत को हृदय में धारण करना। श्रीकृष्ण ने अर्जुन की रक्षा के लिये क्या किया? उन्होंने तो बाण नहीं चलाया, लेकिन आप चाहते हो कि गुरुजी मेरी रक्षा के लिये मेरे दु:खों पर बाण चलायें। आप खुद क्यों नहीं चलाते हो? निकम्मे और कमजोर बनकर बैठे हो! आज जो निकम्मा और कमजोर बनकर बैठा है वह गुरु की शिक्षाओं और निर्देशों को आत्मसात् नहीं कर पाया है, लेकिन जो आज पुरुषार्थी बनकर बैठा है, उसके सिर पर, उसके कंधों पर गुरु का हाथ हमेशा रहता है।

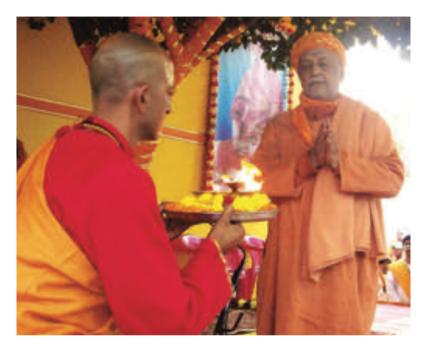
इसलिये विपत्ति और संघर्ष से डरना नहीं, बल्कि इस निष्ठा और विश्वास के साथ रहना कि गुरु और ईश्वर की शक्ति मुझमें है, उनकी प्रेरणा मुझमें है, उनका साथ मेरे साथ है। जब इस प्रकार का दृढ़ विश्वास और श्रद्धा भीतर में आती है, तब मनुष्य का कल्याण और उत्थान होता है। यही इस गुरु पूर्णिमा का संदेश भी है। – 5 जुलाई 2020, गुरु पूर्णिमा, गंगा दर्शन

जुलाई-अगस्त 2020

सत्य का आवाहन

# My Fulfilment

Swami Satyananda Saraswati



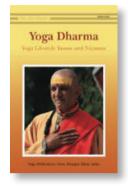
What is there to say about Swami Niranjan? He is God's gift to me. God put him in my bag. He is just the reverse of me. He is not my carbon copy; he is my fulfilment, my completeness.

Swami Niranjan has been with me since birth. He has given me everything, his youth, his future, his entire life. He has no wife, no child, no bank balance, no property, no ambition and no desire, except service. He always had the feeling, 'Whatever you want me to do, I will do.' I have always been a tough guru, but Swami Niranjan accepted me as I was.

I feel assured that he will lead you all amidst the encircling gloom. Whenever there is darkness in your life and you forget the way, he is the one who can guide you. I have full faith that he will come as a divine light into your spiritual lives.



#### Yoga Dharma



126 pp, soft cover, ISBN : 978-81-946102-0-5

Yoga Dharma – Yoga Lifestyle Yamas and Niyamas is a practical guide to make these positive qualities the sadhana of a yogic lifestyle. The aim is to bring these qualities alive through hatha yoga practices, through sankalpa, reflection and the support of one's spiritual diary. Equally important is the awareness of the obstacles, the pitfalls to be avoided and one's own limitations. Suggestions are given to incorporate lifestyle adjustments which facilitate the experience and expression of yoga dharma.

Nothing is new, for these lifestyle yamas and niyamas can be found in the scriptures of all times. The teachings of the masters are as relevant today as they were then and will continue to make life a beautiful journey and the world a better place.

#### 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.



**अर्विहर्ल** 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 जानकारियाँ 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 2020

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 : गुरु पूजा अन्दर के रंगीन फोटो : गुरु पूर्णिमा 2020, मुंगेर Registered with the Registrar of Newspapers, India
 Under No. BIHBIL/2012/44688

#### Blessed Self Hari Om

This is to inform you that due to the ongoing coronavirus pandemic and lockdowns affecting all, Sannyasa Peeth, Munger, will not print or dispatch *Avahan* magazine after the March-April 2020 issue.

However, all issues of *Avahan* will be made available online at www.sannyasapeeth.net free of cost.

The current paid subscribers to the printed *Avahan* magazines will receive their back copies when the situation becomes normal.

Please check out the new books, video and audio recordings which are uploaded and available at www.satyamyogaprasad. net. Use this special time to discover old and new treasures of spiritual yogic wisdom and live yoga moment to moment.

**Bihar School of Yoga apps** (for iOS and android devices) now available:

Bihar Yoga magazines:

Bihar Yoga publications: Bihar Yoga educational:

Bihar Yoga lifestyle:

YOGA (English) YOGAVIDYA (Hindi) Satyam Yoga Prasad Bihar Yoga Asana Pranayama Mudra Bandha Yoga Lifestyle Program For Frontline Heroes

With prayers and blessings of Sri Swami Satyanandaji for your health, wellbeing and peace.

Om Tat Sat The Editor