Satya ka
Avahan
सत्य का
आवाहन
Invoking the Divine
Year 10 Issue 4 July–August 2021
Membership Postage: Rs. 100

Sannyasa Peeth, Munger, Bihar, India

Hari Om

Satyaka 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 Gyansiddhi Saraswati

Assistant Editor: Swami Shivadhyanam Saraswati

Published by Sannyasa Peeth, c/o Ganga Darshan, Fort, Munger – 811201, Bihar.

Printed at Thomson Press India (Ltd), Haryana

© Sannyasa Peeth 2021

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 and plates: Guru Poornima 2021

SATYAM SPEAKS – सत्यम् वाणी

The relationship between guru and disciple must become more and more intense day by day. You can develop the relationship to an extent where you and he are experienced as one – 'I am in my guru and he is in me'. Whenever you close your eyes he is there. It is not necessary that you are with him all the time, but it is necessary that he lives with you much closer than your own breath.

—Swami Satyananda Saraswati

गुरु और शिष्य का सम्बन्ध दिन-प्रतिदिन गहन और सुदृढ़ होते जाना चाहिए। तुम इस सम्बन्ध को इस हद तक विकसित कर सकते हो कि दोनों में पूर्ण एकत्व का अनुभव हो – मैं अपने गुरु में हूँ और वे मुझमें हैं। जब भी आँखें बंद करो तो वे सामने आ जाएँ। यह कोई जरूरी नहीं कि तुम सारा समय उनके साथ रहो, लेकिन यह आवश्यक है कि वे तुम्हारी साँसों से भी करीब हों।

—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

Satya ka Avahan

सत्य का आवाहन

Invoking the Divine

Year 10 Issue 4 · July–August 2021

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."

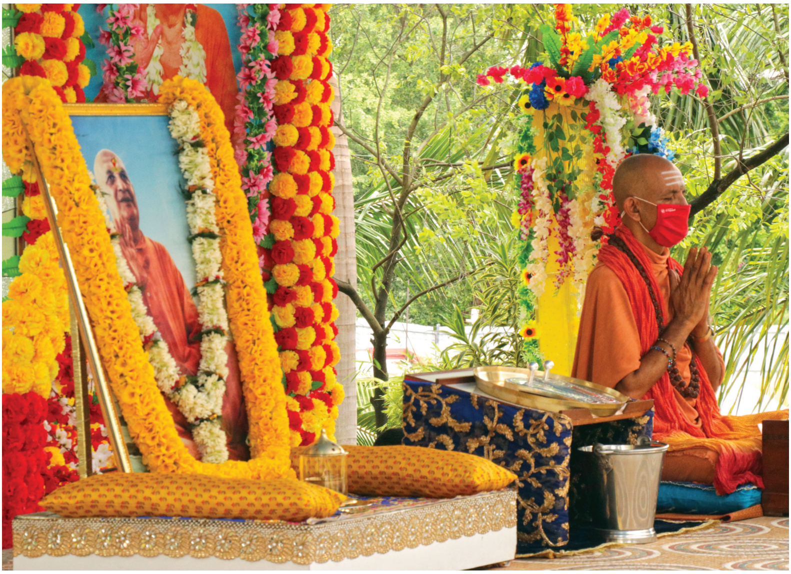
—Rantideva

Contents

2 Guru Poornima 2021
8 गुरु की शरण
10 To Reflect the Light of the Self
13 गुरु – एक अपरिहार्य आवश्यकता
18 To Experience Spiritual Life
20 गुरु भक्ति योग की सार्थकता
25 Return to the Star Stuff
31 Young Sannyasins
34 A True Sannyasin
36 अहंकार का अवरोध
38 The Second Birth
40 Guru is the Boat
41 Inspiration
43 गुरु पूर्णिमा सन्देश 2021

Guru Poornima 2021

Swami Niranjanananda Saraswati



Welcome to the Guru Poornima celebrations at Ganga Darshan Vishwa Yogapeeth, Munger.

For the past two years, humanity has been facing a global crisis and pandemic. We have all faced the difficulties and problems associated with it. In these two years, it seems that the pause button has been pushed in our lives, and this pause button has led to pessimism about the future. Optimism has been replaced by pessimism. So, a question comes to mind, "What can one do?" Today you will get the answer.

Today is Guru Poornima, and today is also 24th July 2021. July is the seventh month, and in the time of pandemic and crisis, Guru Poornima has come to announce that the doors of Guru are always open 24/7. This is the reminder of today that the doors of Guru are always open 24/7, twenty-four hours, seven days. When we come to Guru, we come with the hope

that we shall be able to overcome our limitations and difficulties and accomplish something in life. Everybody has that thought in mind. When you come to Guru, you remember that you will be receiving something very specific.

The door of Guru is open 24/7. In society what remains open 24/7? Have you thought about it? Do all shops remain open 24/7? No. Do the malls, luxury shops remain open 24/7? No. Only emergency services remain open 24/7. What are those emergency services? Medical shops and chemists will remain open, food shops will remain open in time of crisis, so that there is no shortage of food and medicine.

In the same manner, in the time of crisis, Guru provides you with food and medicine. Medicine to heal the body, the mind and the emotional upheavals, disturbances and distractions; and food to nourish the soul, the heart, the mind and the body. This year, what can we receive when we come knocking on Guru's door? When we come to Guru's door, we are made aware of certain things in life. One is the social responsibility that each one of us has with our fellow beings. One is the physical awareness and health responsibility that we should look after our own wellbeing. One is the understanding of how to attain mental and emotional balance, for mind and emotions create a lot of distress in life. One is how to cultivate belief and faith, and how to walk the path of purushartha and dharma.

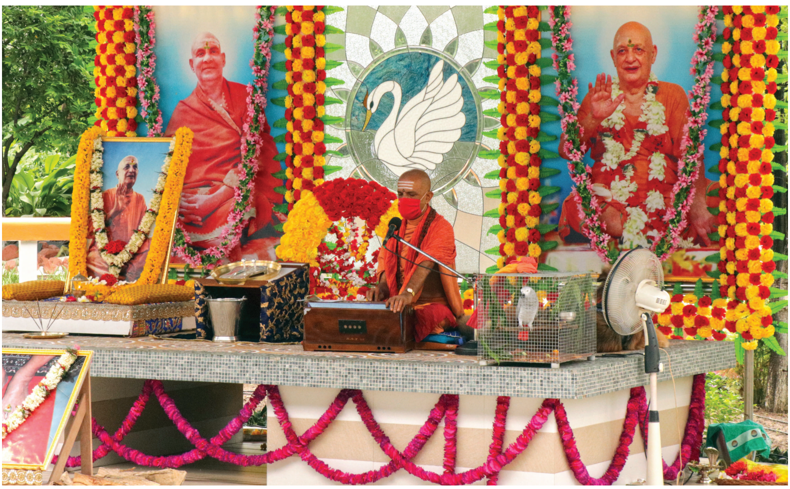
The Master's teaching

These are the teachings of the Master. In today's context, what is relevant for us? The Guru tells you that today, during this time of crisis and difficulty, you should become aware of the social obligations and responsibilities, which are for the benefit and good of all.

In this time of the pandemic maintain the physical distancing. It is very necessary. Maintain hygiene around you, in your house, in your environment, in your surroundings. That is also a responsibility of every individual. Wear the

mask and vaccinate yourself, as that is ultimately going to help you survive this pandemic. This is not only to safeguard ourselves, but also to safeguard our families, our societies, our communities, our nation and the world, which is our home. These are the social responsibilities that one should become aware of today.

Secondly one should work to develop and promote one's own health. This is one area where people fail. They don't look after the promotion of health, or prevention of illness and disease, but they push themselves to the limit, become sick and then knock on the doors of the doctor and hospital for a cure. Sickness and disease become a condition in which you are fully and totally debilitated and can't function properly? Why can't you make the effort to prevent what will happen to you in future and promote your physical and psychological wellbeing? When you come to Guru's gates, the instructions that Guru gives you is to become aware and be responsible for your health, the prevention and promotion of health for all, not only yourself, but also in the family. The guidelines are very clear: the practice of yoga asanas, the practice of pranayamas, the practice of relaxation techniques, and the practice of concentration techniques, as well as mantra and music.



These are the items that can help you recover your lost health, the physical vitality, strength and stamina, and health will be achieved. You will be able to de-stress and relax yourself, your mind will be at peace and clear. You can change the behaviour and the nature of your mind through mantra and music and make it more positive and optimistic, so that you have something to look forward to in life and avoid the states of pessimism.

Then for maintaining the mental and emotional balance, the Guru advises two things: one is *manahprasad*, which means try to remain positive and happy 24/7. The other is *sahayoga*, try to cooperate with everyone. Involve yourself in *seva*, service, not with expectation but selfless motivation. Selfless service, selfless connection, positivity and happiness, this is important for mind and emotion. It is also important for you to become positive in life and to spread happiness and positivity, concern, care and support all around you.

It is also important to have faith and belief, as they are the foundation of every inspiration in life. Inspiration is always there 24/7, but faith and belief is not there, as people associate faith and belief with something abstract and religious in life. These are not abstract philosophies, they are the basis of optimism in life, they are the basis of happiness in life, they are the basis of attainment in life. So, believe that you will overcome the difficulties and achieve what your goal is, and have faith that you are being guided. These are the only two things required. So make the effort to cultivate this faith and belief, for that will bring optimism, positivity and hope for tomorrow.

This will also make you aware that we are all interconnected. We don't live individual lives, but each individual is connected to the other, that is the *vibhu* concept, the interconnectedness. You are connected. After all who are you? Are you the body, are you the mind, are you the senses, are you the emotions, are you the spirit? All these different aspects in you are interconnected and they make up You. Similarly, different people in our

families are connected to us and they constitute the family, and we can feel that connection. When this connection spreads then that is the interconnected awareness that we all have with each other. You can only realize this when you are positive, when you are happy and when you are optimistic.

The last part that Guru teaches you is to do purushartha and follow your dharma. What is *purushartha*? To be active. What is *dharma*? To know the right from the wrong. To be active and to know the right from the wrong, you have to make the effort and Guru inspires you to do that. Guru does not do things for you and God does not do things for you. They inspire you to accomplish and achieve through your own effort.

During the Mahabharata war Krishna only inspired and guided Arjuna, saying, "You fight!" Although Krishna was capable of winning the war in one second, he said to Arjuna, "No, you fight the war. I will be your charioteer and nothing more than that. I will not pick up any arms to fight on your behalf. I will only drive your chariot, but you have to do the fighting and you have to win." So even God inspired the true bhakta to be proactive and not become dependent on the grace of God. That is purushartha, and that is dharma too.

Eternal message

In Paramahamsaji's life, we see this quality. One newspaper reporter asked Paramahamsaji, "You are a siddha. People recognize you as a siddha. Tell me what siddhis do you have? Can you walk on water?" Paramahamasaji said, "No!" "Can you hear other people's thoughts? Can you transmit your thoughts?" "No!" "Can you see distant things? Clairvoyance?" "No!" "Can you fly in the air?" "No!" The newspaper reporter asked about thirty rapid fire questions, and to every question, Paramahamsaji said, "I can't do it. I don't have that siddhi." Finally, the news reporter asked Paramahamsaji, "Please, you tell me what is your accomplishment?" Paramahamsaji said only one thing, "The accomplishment of my life is that I am able to stand on my own two feet!"

Guru is saying that he is able to stand on his own two feet. Can you learn from this statement of the Master? Can you stand on your own two feet? The connection and association with Guru enables and empowers us to stand on our two feet, if we are able to come out of the shell of emotional dependence and social dependence. These are the teachings of the Master everywhere. Realize your social responsibility, realize your health responsibility, realize and balance your mental and emotional expressions and behaviour. Cultivate belief and faith and embark on the path of purushartha and dharma. This is the eternal message of all the gurus who have walked on this land, and walked on the earth from time to time.

This is the inspiration which today, on the day of Guru Poornima, we share with you all, and we wish you all the best on your journey through life, in dealing with the pandemic with awareness, and also in defining your goals for the coming days, months and years. May the grace of God and Guru illuminate your path. This is our prayer today.

– 24 July 2021, Guru Poornima, Ganga Darshan, Munger

गुरु की शरण

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

मनुष्यत्व, मुमुक्षुत्व और महान् पुरुषों का संग – ये तीनों वस्तुएँ प्राप्त होनी बहुत ही दुर्लभ हैं। भगवत्कृपा से ही ये जीवों को प्राप्त होती हैं। इस दुर्लभ मनुष्य देह को पाकर भी यदि आप में जिज्ञासा-भाव नहीं है और यदि श्रुति-सिद्धान्त का ज्ञान होने पर भी आपको मार्ग का ज्ञान नहीं है तो आप पूर्ण भाग्यवान् नहीं हैं। यदि आपको किसी ऐसे महापुरुष का संग प्राप्त है जिसे ज्ञातव्य वस्तु का ज्ञान है तथा जो मार्ग-दर्शन के लिए प्रस्तुत है तब आप अपने को पूर्ण धन्य समझें। भगवान की इस अनुपम देन को सदा याद रखना चाहिए, तभी आप इस प्राप्त सुअवसर को नष्ट होने से बचा सकेंगे।

आपके आध्यात्मिक साक्षात्कार में केवल एक व्यवधान है, वह है आपका अपना मन या अहंकार या इसे आप कोई भी संज्ञा दे सकते हैं। वास्तव में इस व्यवधान को दूर करने तथा मानव जीवन के चरम लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए ही मनुष्य गुरु की शरण में जाता है। गुरु ने सीमित बनाने वाले मन को नष्ट किया है। अत: उन्हें पता है कि इसे कैसे नष्ट किया जाय।

अब कल्पना कीजिये कि एक व्यक्ति, जो आध्यात्मिक जीवन यापन करना चाहता है, किसी गुरु के पास जाकर पथ-प्रदर्शन की याचना करता है। इस पर गुरु जी कहते हैं – भले बनो, धार्मिक जीवन यापन करो, निष्काम सेवा करो, सबसे प्रेम करो, अपनी संचित निधि से अन्य व्यक्तियों को भी लाभ उठाने दो, मन को शुद्ध करो, एकाग्र चित्त से ध्यान करो, आदि। यदि वह व्यक्ति गुरु जी के उपदेशों का सच्चाई से पालन करने का प्रयत्न नहीं करता तो इससे उसे क्या लाभ हो सकता है? कुछ भी नहीं। वह प्रगति नहीं कर सकेगा। इसका तो अर्थ यह हुआ कि व्यक्ति अभ्यास कुछ नहीं करना चाहता है और आकांक्षी है पूर्ण फल का। कितनी दयनीय अवस्था है यह!

यह जीवन भगवत् प्राप्ति के मार्ग में एक पड़ाव है। सांसारिक जीवन परिवर्तनशील है, क्योंकि ऐसा देखने में आता है कि जो पैदा होता है वह मरता है। परन्तु मृत्यु जीवन की समाप्ति नहीं है, पहले भी जन्म-मृत्यु थे, भविष्य में भी तब तक होते रहेंगे जब तक कि आत्म-साक्षात्कार न कर लिया जाए। जीवन की लम्बी लड़ी में जन्म एवं मृत्यु कड़ियाँ हैं।

कर्म एवं कामनायें ही जन्म के कारण हैं तथा यह जन्म आगामी कर्म और कामनाओं का कारण बनता है। इसलिए यह वर्तमान जीवन व्यक्ति के उच्चतर जीवन के प्रशिक्षण के लिए, जन्म-मृत्यु से सदा के लिए छुटकारा पाने के लिए है। जिस प्रकार गन्तव्य स्थान और मार्ग एक नहीं होते, उसी प्रकार जीवन स्वत: लक्ष्य नहीं है। क्षण-प्रतिक्षण परिवर्तनीय संसार इस बात को सिद्ध करता है कि कोई अपरिवर्तनशील अविनाशी तत्त्व भी है।

सर्वदा याद रखिये कि आप अकेले ही इस संसार में पैदा हुए थे तथा एकाकी ही प्रयाण कर जायेंगे। इस जीवन में किये हुए आपके कर्मों के अतिरिक्त अन्य कोई आपकी सहायता नहीं कर सकता है। आपके कृत्य आपको उसी प्रकार खोजकर आपके साथ हो लेंगे जैसे बछड़े गौवों के विशाल समूह में अपनी माँ को ढूँढ निकालते हैं।

आपका जीवन अल्प है और पराभूत करने के लिए बाधायें बहुत-सी हैं। अत: अभी से पूर्ण मनोयोग से प्रयास कीजिये। जीवन के महत्तम उद्देश्य के लिए एक-एक क्षण का सदुपयोग कीजिये। गुरु के निर्देशन में अपनी साधना द्वारा अपनी जीवन-यात्रा शीघ्र ही पूर्ण कर लीजिये। आपकी महिमा महान् तथा सफलता भव्य होगी। भगवत् कृपा से आपका आध्यात्मिक पथ शान्तिमय हो! आपका प्रत्येक प्रयत्न सफलता से विभूषित हो! परम प्रभु परमात्मा आप सबको अपने आशीर्वादों से अभिषिक्त करें! ■

To Reflect the Light of the Self

From the teachings of Swami Sivananda Saraswati

The period *Chaturmas*, the four months, begins from this day of Guru Poornima. Sannyasins stay at one place during the ensuing four rainy months, engaging in the study of the *Brahma Sutras* and the practice of meditation.

Mark fully the deep significance of this great day. It heralds the setting in of the eagerly awaited rains. The water drawn up and stored as clouds in the hot summer now manifests in plentiful showers that usher in the advent of fresh life everywhere. Even so, all begin seriously to put into actual

practice all the theory and philosophy that have been stored up in them through patient study.

Aspirants commence, or resolve to intensify with all earnestness, their practical spiritual sadhana right from this day. Generate fresh waves of spirituality. Let all that you have read, heard, seen and learnt become transformed through sadhana, into a continuous outpouring of universal love, ceaseless loving service, and continuous prayer and worship of the Lord seated in all beings. Live on milk and fruit on this day and practise rigorous japa and meditation. Study the *Brahma Sutras* and do japa of your guru mantra, during the four months following Guru Poornima. You will be highly benefited.

The day of worship of one's preceptor is a day of pure joy to the sincere spiritual aspirant. Thrilled by the expectation of offering his reverent homage to the beloved Guru, aspirants await this occasion with eagerness and devotion. It is the Guru alone that breaks the binding cords of attachment and releases the aspirant from the trammels of earthly existence. The shrutis say:

> To that high-souled aspirant, whose devotion to the Lord is great and whose devotion to his Guru is as great as that to the Lord, the secrets explained herein become illuminated.

Guru is Brahman, the Absolute, or God Himself. He guides and inspires you from the innermost core of your being. He is everywhere. Have a new angle of vision. Behold the entire universe as the form of the Guru. See the guiding hand, the awakening voice, the illuminating touch of the Guru in every object in this creation. The whole world will now stand transformed before your changed vision.

The world as Guru will reveal all the precious secrets of life to you, and bestow wisdom upon you. The supreme Guru, as manifested in visible nature, will teach you the most valuable lessons of life. Worship daily this Guru of Gurus, the Guru who taught even the *Avadhuta Dattatreya*.

Dattatreya, regarded as God and the Guru of Gurus, considered Nature Herself as His Guru, and learnt a number of lessons from Her twenty-four creatures, and hence he is said to have had twenty-four Gurus. The silent, all-enduring earth with its lofty forbearance, the shady fruit-bearing tree with its willing self-sacrifice, the mighty banyan tree reposing with patience in the tiny seed, the drops of rain whose persistence wears away even the rocks, the planets and the seasons with their orderly punctuality and regularity were all divine Gurus to him. They who will care to look and listen, will definitely learn.

Become a personification of receptivity. Empty yourself of your petty ego. All the treasures locked up in the bosom of Nature will become yours. You will progress and attain perfection in an amazingly short time. Become pure and unattached as the mountain breeze. As the river flows continuously, steadily and constantly towards its goal, the ocean, so also let your life flow ceaselessly towards the supreme state of absolute Existence-Knowledge-Bliss, by letting all your thoughts, all your words and all your actions be directed only towards the goal.

The moon shines by reflecting the dazzling light of the sun. It is the full moon on the Poornima day that reflects in full splendour the glorious light of the sun. It glorifies the sun. Purify yourself through the fire of selfless service and sadhana, and like the full moon, reflect the glorious light of the Self. ■

गुरु – एक अपरिहार्य आवश्यकता

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

प्राय: सभी लोगों के लिये गुरु की नितान्त आवश्यकता है। हाँ, इतिहास में इने-गिने कुछ ऐसे लोग भी हुए हैं जिनके गुरु नहीं थे। रमण महर्षि के कभी कोई गुरु नहीं थे, किन्तु हम रमण महर्षि नहीं हैं। हम अपूर्ण हैं। हमारे शरीर, मन और इन्द्रियाँ भ्रमित हैं। हमारे सामने अनेक मार्ग हैं और हम नहीं जानते कि किस पर चला जाए। हमें परिवहन पुलिसवाले जैसे किसी व्यक्ति की आवश्यकता है जो कहे कि 'इधर से जाइये, धीरे जाइये, अब रुकिये, अब जाइये।'

गुरु के अभाव में प्राय: यह होता है कि लोग पुस्तकों का अनुकरण करने लगते हैं, जिनमें विभिन्न प्रकार की योग-शाखाओं से प्राप्त होने वाली सिद्धियों एवं लाभों का वर्णन रहता है। तदनुसार वे निर्णय करते हैं कि उन्हें किस मार्ग पर चलना है। वे तब तक अभ्यास जारी रखते हैं जब तक कि कुछ अनुभव न प्राप्त हो जाये। जब तक सुखद अनुभव मिलता रहता है अभ्यास करते रहते हैं, किन्तु कोई डरावना अनुभव होते ही या कोई सुखद अनुभव होने पर भी, जिसे कि वे नहीं समझ पाते, योगाभ्यास बन्द कर देते हैं।

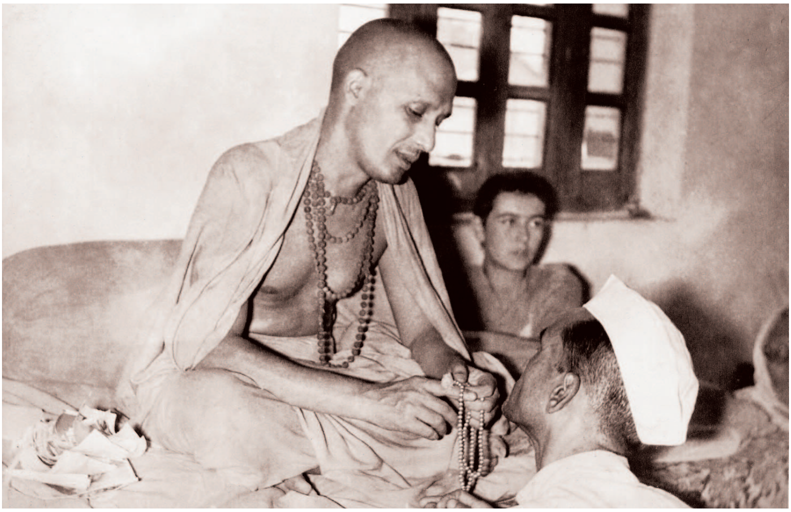
बहुत-से लोग दावा करते हैं कि उन्हें पर्याप्त ज्ञान प्राप्त है और इसीलिये सोचते हैं कि उन्हें गुरु की कोई आवश्यकता नहीं है। किन्तु ऐसा सोचना ठीक नहीं है। जब आप स्कूल में पढ़ते थे तो पुस्तकों का उपयोग करते थे। इसके बावजूद अनेक बातों को स्पष्ट करने के लिये आपको शिक्षक की आवश्यकता होती थी। इसी प्रकार आप पुस्तकों से योग सीख सकते हैं, आप अपने लिये एक उपयुक्त साधना का चयन भी कर सकते हैं, किन्तु आध्यात्मिक क्षेत्र में कुछ समय तक भटकने के बाद आप पाएँगे कि आप आगे बढ़ने में सफल नहीं हो रहे हैं। इस अवस्था में आपको किसी गुरु से दीक्षा और निर्देश प्राप्त करने की सलाह दी जाती है। तदनुसार एक उपयुक्त साधना का अभ्यास करने से आपका विकास होता है। गुरु आपके लिये प्रकाश का काम करते हैं।

गुरु प्राप्त करने के लिये आपको या तो उनकी खोज करनी पड़ती है या उपयुक्त समय की प्रतीक्षा करनी होती है। कुछ लोग एक तस्वीर, वस्तु या प्रतिमा को अपना गुरु बना लेते हैं, किन्तु सामान्यत: मानव शरीरधारी गुरु से सम्पर्क स्थापित करना अधिक सहज होता है। तथापि एक सच्चे गुरु को शारीरिक अर्थ में पारिभाषित नहीं किया जा सकता।

गुरु प्राप्त करना तथा सदा के लिये उनसे जुड़े रहना कठिन है। जिस प्रकार पारस्परिक समझदारी और संवाद की विफलता के कारण आधुनिक जीवन में बड़े पैमाने पर दम्पत्तियों के बीच सम्बन्ध-विच्छेद होता है उसी प्रकार इसी विफलता के कारण शिष्य भी अपने गुरुओं का त्याग करते हैं। इसलिए गुरु की खोज के पूर्व यह आवश्यक है कि एक लम्बी अवधि तक आध्यात्मिक अभ्यासों द्वारा स्वयं को तैयार करें एवं अपने ज्ञान के क्षेत्र का विस्तार करें। अपने को आध्यात्मिक दृष्टि से परिपक्व बनाइये। तब आपके द्वारा गुरु का चयन दोषरहित होगा तथा आप दोनों के बीच का सम्बन्ध निश्चित रूप से सफल होगा।

बहुत महान् गुरु की खोज में मत भटकिये। एक शिष्य को आत्मपरीक्षण करना चाहिये तथा यह समझना चाहिये कि आध्यात्मिक दृष्टि से उसकी क्या अवस्था है। अपनी अवस्था के अनुसार ही उसे गुरु का चयन करना चाहिये। यदि प्राथमिक पाठशाला का बच्चा किसी विश्वविद्यालय प्राध्यापक से पढ़ना चाहे तो वे उसे कुछ नहीं पढ़ा सकेंगे और न वह बच्चा ही कुछ सीख सकेगा।

जब आप दीक्षा लेते हैं तो गुरु कोई साधारण-सा अभ्यास बताते हैं। उसका अभ्यास नियमित रूप से होना चाहिये। यह नियमितता उच्चतर योग का आधार है। गुरु आपसे कह सकते हैं कि प्रतिदिन सिर्फ पाँच या दस मिनट तक मन्त्र का जप कीजिये। प्रारम्भ में यह आपको बहुत मामूली बात लग



सकती है, किन्तु आपकी परीक्षा तो अभ्यास को नियमित रूप से जारी रखने में है। अनेक शिष्य अनावश्यक बातचीत और कार्यों में घण्टों बिता देते हैं, किन्तु कुछ सहज आसन-प्राणायाम एवं मन्त्र के लिये सुबह या शाम में सिर्फ पाँच मिनट समय निकालना भी उनके लिये कठिन होता है। एक शिष्य के जीवन में नियमितता ही साधना और आध्यात्मिक प्रशिक्षण है।

हम जो दीक्षा लेते हैं वह शिष्यत्व की ऐच्छिक स्वीकृति है। शिष्य चाहे संन्यासी हो या गृहस्थ, उसे गुरु के मिशन एवं व्यक्तिगत पूर्णता की प्राप्ति के प्रति पूर्णतया समर्पित होना चाहिये। समर्पण भाव को विकसित करने के लिये शिष्य को अधिकाधिक समय गुरु के सान्निध्य में बिताना चाहिये। गुरु के निकट जाने या उनके आश्रम में निवास करने से वे आपको ठीक से पहचान सकते हैं तथा बता सकते हैं कि वे आपसे किस प्रकार के आचार-व्यवहार की अपेक्षा रखते हैं। वे आपसे कड़ी धूप में कठोर परिश्रम करने के लिये कह सकते हैं, किन्तु यह सिर्फ आपकी निष्ठा की परीक्षा के लिये है। इसका तात्पर्य यह है कि गुरु आपको अनन्त सत्ता के करीब लाने का प्रयास कर रहे हैं।

शिष्य कभी-कभी विचलित हो जाते हैं, क्योंकि वे सोचते हैं कि गुरु उन्हें सजा दे रहे हैं या उनकी अवहेलना कर रहे हैं या उन पर ध्यान नहीं दे रहे हैं। किन्तु ऐसी बात नहीं है। ज्योंही आप गुरु को स्वीकार करते हैं, वे आपको समझना प्रारम्भ कर देते हैं। किन्तु आध्यात्मिक मार्ग एवं गुरु के मार्गदर्शन का अनुकरण आप किस गम्भीरता और गहराई से करना चाहते हैं? अपने

आध्यात्मिक जीवन के साथ आप कितनी निष्ठा के साथ आगे बढ़ना चाहते हैं? आपकी आध्यात्मिक प्रगति के लिये गुरु किसी भी पद्धति का उपयोग कर सकते हैं, यद्यपि यह आपको बहुत कठिन और कठोर मालूम पड़ सकती है।

निष्ठावान् तथा तत्पर शिष्य को ही अनुशासित जीवन प्राप्त होता है। गुरु जो कुछ भी, जैसे भी सिखाते हैं, चाहे वह कठिन या कठोर ही क्यों न हो, वह उसे स्वीकार करता है। किन्तु जिस शिष्य के मन में इन समस्त बातों के प्रति गलतफहमी होती है वह सोचता है कि 'मैंने गलत व्यक्ति को अपना गुरु बना लिया। यह व्यक्ति मुझे पसन्द नहीं करता, यह मुझे परेशान करना चाहता है।' आपको यह समझना चाहिये कि गुरु कदापि गलत नहीं हो सकते, क्योंकि वास्तव में सब कुछ आपके अन्दर है। उनके साथ आपका सम्बन्ध आपकी अपनी धारणा और विश्वास पर आधारित है। ज्यों-ज्यों गुरु में आपका विश्वास अधिक गहरा होता जाता है, आपकी आध्यात्मिक प्रगति भी बढ़ती जाती है।

बहुत-से लोग किसी को भी अपना गुरु नहीं बनाना चाहते हैं क्योंकि वे समर्पण करने से डरते हैं। किन्तु समर्पण से आप कुछ खोते नहीं, बल्कि सब कुछ प्राप्त कर लेते हैं। जब आप स्वयं को गुरु को समर्पित करते हैं तो प्रारम्भ में अपने को उनसे बँधा हुआ अनुभव कर सकते हैं। किन्तु यह आपकी जीवन पद्धति पर एक मामूली-सा नियन्त्रण है, जिससे अत्यधिक लाभ मिलते हैं। गुरु के प्रति समर्पित होने के बाद आप एक पक्षी के समान उन्मुक्त हो जाते हैं, आप कहीं भी जा सकते हैं और कुछ भी कर सकते हैं। अत: समर्पण से भयभीत मत होइये, स्वयं को प्रतिबद्ध कीजिये और अनन्त की अनुभूति प्राप्त कीजिये।

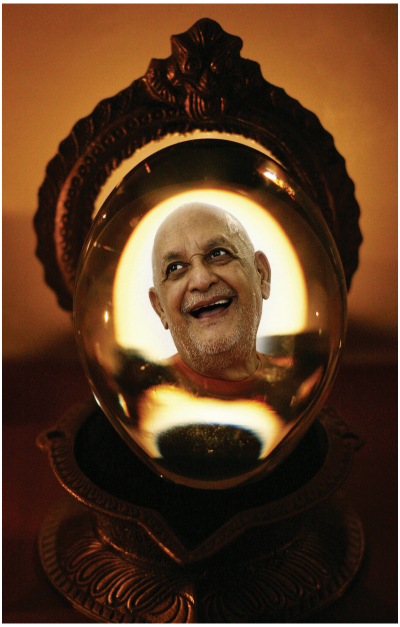
यदि आप स्वयं को नदी के समान विनम्र और मुक्त बना दें तो आप प्रवाहित होते हुए निश्चय ही समुद्र तक पहुँच जायेंगे। चाहे आपका मार्ग जंगल, पहाड़ या चट्टानों से होकर ही क्यों न गुजरे, आपका प्रवाह बिना किसी अवरोध के आगे बढ़ता जायेगा। प्रारम्भ में नदी की धारा पतली मालूम पड़ सकती है, किन्तु अन्तत: यह आपको विशाल, खुले समुद्र तक अवश्य पहुँचा देगी।

गुरु-शिष्य सम्बन्ध आज-कल के लिये या सिर्फ इस जीवन के लिये ही नहीं है। यह सतत् जारी रहता है क्योंकि आपका विकास मात्र एक दिन में सम्पन्न नहीं होता। प्रत्येक व्यक्ति को एक गुरु की आवश्यकता है। गुरु एक बदनाम व्यक्ति हो या सन्त, शिष्य उनके प्रति सदैव प्रेम और श्रद्धा का भाव रखता है। गुरु उसका जीवन है। वे सुन्दर हों या कुरूप, दयालु हों या हमेशा आपको गाली देते रहें, वे आपके गुरु ही हैं। गुरु के बिना कोई रास्ता नहीं मिल सकता। यह आवश्यक नहीं है कि गुरु आपको क्रियायोग और तन्त्र

के अभ्यास सिखाएँ। यदि उन्होंने आपको एक शिष्य के रूप में स्वीकार कर लिया है तो वही प्रकाश है। इस शिष्यत्व के माध्यम से आपका विकास होता है और आप अन्तिम लक्ष्य को प्राप्त करते हैं।

इस बात में कोई सन्देह नहीं है, आप प्रयास करके तो देखिये। गुरु के बिना जीवन अपूर्ण है। जीवन में पूर्णता की अनुभूति प्राप्त करने के लिये हृदय या आत्मा को एक अन्य आधार चाहिये और वह आधार है गुरु-शिष्य सम्बन्ध। यह सम्बन्ध शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्तरों से बिल्कुल परे है। किसी अन्य व्यक्ति से आपने जिस प्रेम का अनुभव किया है, उससे इस सम्बन्ध का कोई साम्य नहीं है। गुरु और शिष्य भौतिक या भावनात्मक बातों को महत्त्व नहीं देते, उनके लिये तो सिर्फ गहन और अतीन्द्रिय तथ्यों का ही महत्त्व है।

जहाँ तक गुरु और शिष्य का सम्बन्ध है, एक ही आत्मा दो शरीरों में निवास करती है। आध्यात्मिक स्तर पर प्रत्येक एक-दूसरे के प्रति सजग हैं। यहाँ बाह्य संचार आवश्यक नहीं रह जाता, क्योंकि शिष्य अब उस स्तर पर कार्य नहीं करता जहाँ उसे गुरु की शारीरिक उपस्थिति की आवश्यकता हो। उसके अन्दर तो गुरु की आत्मा निवास करती है जो उसके अस्तित्व के अन्धकारमय क्षेत्र को प्रकाशित करती है। ऐसी स्थिति में उनसे बातें करने या उनका चेहरा देखने की क्या आवश्यकता रह जाती है? कबीरदासजी ने कहा भी है, 'यदि आपका प्रेमी विदेश में रहता है तो उसे पत्र लिखिये। किन्तु यदि आपका प्रेमी आपके अन्दर निवास करता है तो किसी गति, भावना या सहवास का प्रश्न ही नहीं उठता। जहाँ कहीं भी आप हैं, आप सदैव एक दूसरे के निकट हैं।' मानव जाति द्वारा अब तक ज्ञात समस्त प्रकार के सम्बन्धों में गुरु-शिष्य सम्बन्ध सबसे स्थिर और श्रेष्ठ है। यह अनुभवों और भावनाओं से परे है और मृत्यु के बाद भी रहस्यमय ढंग से कार्य करता रहता है। ■



To Experience Spiritual Life

Swami Niranjanananda Saraswati

We take birth in our physical body with our senses, the five senses of perception and the five senses of action. We also take birth in the mind with its six associates. It is the company of the five senses and the six associates which nurture us in our life. No doubt society, parents and teachers also play a role, yet what comes with us determines how we are going to be in the future.

When we look at life, we find that we are expressing the best negative qualities that exist within us. These negative, detrimental qualities restrict the advancement of an individual on the spiritual path. We have to decide upon the qualitative changes we seek in life since that is what becomes our stepping-stone into spiritual life

People confuse spiritual life with religious life, however they are different. In religious life, you resort to belief, while in spiritual life you resort to self-observation and rectification of your human nature and behaviour. This is a clear difference and distinction between the two. When we look at spiritual life from this perspective, then it becomes a means to experience happiness, peace, creativity, excellence; it is where the application and expression of human wisdom and clarity comes into play. This is the spiritual life that sages throughout the ages have talked about – the discovery of that nature within yourself, which is different to the belief structure of a religion.

To experience spiritual life, we have to deal with those traits which hold us back in the process of discovering the beauty that lies within. What holds us back is the six associates of mind. Whenever we have had stress, anxiety, pain, suffering and disturbances in life, they have appeared because we have attached ourselves to one of the six associates of mind. For instance, due to anger our peace, inspiration and motivation

is destroyed. All the good in life is destroyed by desire, anger, greed, infatuation, pride and envy. That is when we experience pain, suffering, anxiety, frustration and depression.

When these limiting traits of the mind are rectified, a natural change occurs in lifestyle, perception, behaviour, interaction, communication and understanding. That is the development of consciousness which allows the beauty of life to express itself and that is what we seek in spiritual life. ■

गुरु भक्ति योग की सार्थकता

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

सभी के जीवन में गुरु भक्ति योग निश्चित रूप से महत्त्व रखता है, क्योंकि हर व्यक्ति का अपना एक विशेष सम्बन्ध होता है गुरु के साथ। गुरु की प्रेरणा और सान्निध्य का अनुभव, यही वास्तविक गुरु भक्ति योग है। समाज में जो यज्ञ-हवन, पूजा-पाठ या मंत्र-स्तोत्र का कार्यक्रम होता है, सो तो है ही, लेकिन व्यक्तिगत जीवन में किस प्रकार अपने गुरु के साथ एक व्यावहारिक सम्बन्ध को स्थापित करना है, इस पर विचार करना और निर्णय लेना एक भक्त और संन्यासी के लिये आवश्यक है। जो संन्यासी मनमुखी होते हैं वे अपने मन की बात सुनते हैं, लेकिन जो संन्यासी गुरुमुखी होते हैं वे स्वयं को गुरुतत्त्व से जोड़ने का प्रयास करते हैं।

व्यक्ति की समझ गुरुतत्त्व की कैसी होती है? अपने मन के हिसाब से ही तो होती है। अगर आप बीमार हो और आपको कोई कुछ दवाई बतला देता है तो कहते हो, 'दवाई ने काम किया, ये तो मेरे गुरु हैं।' अगर आपको कोई योगाभ्यास सिखा देता है तो कहते हो वे तो मेरे गुरु हैं। मतलब जो कोई भी आपको कुछ सिखला दे वह आपका गुरु हो जाता है। गुरु के बारे में आपकी यह मान्यता तो एकदम गलत है। जब आप स्वयं गुरु का मतलब जानते ही नहीं तब फिर उस तत्त्व का अनुभव कैसे हो पाएगा?

गुरु एक अनुभूति है, जीवन में आत्मा के प्रकाश की अनुभूति है, जीवन में ईश्वरत्व के प्रकाश की अनुभूति है, और उस गुरु तत्त्व से जुड़ना संन्यासियों के लिये आवश्यक है। मैं अभी सभी की बात नहीं बोल रहा हूँ, *संन्यासियों के लिए बोल रहा हूँ*। मनमुखी संन्यासी अपनी मर्जी, अपनी मस्ती और अपनी वासना में ही लिप्त रहते हैं, उसमें ही उन्हें सुख मिलता है। बहुत लोग दीक्षा लेते हैं और अगले दिन योग गुरु बन जाते हैं, क्योंकि वे मुनमुखी हैं। हम समाज की कुछ सेवा करना चाहते हैं, यह मनमुखी मानसिकता है। समाज की सेवा के बारे में तो सोच लिया, लेकिन गुरु की सेवा, गुरु के मिशन के लिए सेवा के बारे में नहीं सोचा! जब हम सोचते हैं कि हम समाज में जाकर ऐसा करेंगे, वैसा करेंगे, तब हम अपने भाव को ही तो बढ़ावा दे रहे हैं। फिर कहते हैं कि इससे तो गुरुजी के नाम का ही प्रचार होगा। लेकिन क्या वास्तव में गुरुजी के नाम का प्रचार है या अपने अहंकार की तुष्टि है?

इसलिये व्यक्ति गुरु के साथ एक शुद्ध सम्बन्ध को कभी स्थापित नहीं कर पाता है, और यहीं पर एक साधक का, एक शिष्य का, एक संन्यासी का पतन निश्चित रहता है। लेकिन जब गुरु तत्त्व के साथ और गुरु की प्रेरणा के साथ हम अपने आपको जोड़ लेते हैं तब फिर वही शक्ति हमारे जीवन को आगे बढ़ाती है। वही ऊर्जा, वही प्रेरणा हमारे जीवन को भगवद्-कार्य के लिये प्रेरित करती है, दिशा प्रदान करती है, जिससे हर व्यक्ति का उत्थान संभव हो

सके। गुरु भक्ति योग की परम्परा में सबको प्रयास करना चाहिए, संन्यासियों को भी और गृहस्थों को भी, कि गुरुजी ने जो प्रेरणा दी है, गुरुजी ने जो सीख दी है जीवन में अच्छा बनने, अच्छा सोचने, अच्छा व्यवहार करने की, क्या उसमें से किसी एक को भी हम अपने जीवन में अपना सकते हैं?

ध्यान लगाकर मोक्ष तो सब पाना चाहते हैं और लोग ध्यान लगाते भी हैं, लेकिन जब अपने ही भीतर की वासना को संभाल नहीं पाते तो यह क्या ध्यान है? ध्यान लगाते हैं लेकिन दूसरे के कटु शब्द को सहन नहीं कर पाते हैं, वह क्या ध्यान है? जो मन किसी शब्द के द्वारा विचलित हो जाए, किसी कर्म के द्वारा अस्थिर या चंचल हो जाए उसके लिये आध्यात्मिक जीवन नहीं है, उसके लिये केवल सत्संग है। गीता भी सत्संग से भरी पड़ी है, क्योंकि अर्जुन ने पूछा था – *चंचलं हि मन: कृष्ण* और उसका उपाय श्रीकृष्ण ने बताया भी। लेकिन क्या अर्जुन ने उस उपाय को सिद्ध किया? नहीं। अगर तुम सोचते हो कि युद्धभूमि में अर्जुन ने बैठकर प्रत्याहार को सिद्ध किया, ध्यान लगाया, तो यह गलत सोच है। जिसको समझ में आता है वह प्रयत्न को अपनाता है और जो नासमझ है, वह दर्शन को अपनाता है। यही अन्तर होता है एक समर्पित और एक मनमुखी संन्यासी में।

दर्शन की बात लोग करते रहते हैं – ऐसा होना चाहिए, वैसा होना चाहिए, ऐसा करना चाहिए, वैसा करना चाहिए, हजारों सालों से बात कही गई है लेकिन क्या परिवर्तन हुआ? मात्र दर्शन ही रहा। लेकिन जब उस दर्शन को एक संत ने व्यावहारिक रूप दिया तो हर जीवन के लिये वह प्रेरणा बना। जिस वेदान्त को कोई नहीं समझता था उसको हमारे गुरुजी ने एक शब्द में समझा दिया – आत्मभाव। अब सिद्धान्त को पढ़ने से क्या फायदा कि ब्रह्म क्या है तो जगत् क्या है तो मिथ्या क्या है तो सत्य क्या है, क्योंकि अब एक साधन दिया गया है, एक मार्ग प्रशस्त किया गया है। आत्मभाव को समझ लो, तब जान जाओगे।

यह गुरुजी की शिक्षा है लेकिन लोग सोचते हैं, 'आत्मभाव, आह! कितना सुन्दर शब्द है!' पर इसे जीवन में उतारने का किसी ने कोई प्रयास किया है कभी? दूसरों से ईर्ष्या करते हैं, दूसरों से द्वेष करते हैं, दूसरों के साथ समझौता नहीं होता है, झगड़ा होता है, और आत्मभाव की बात करते हैं! यह तो तुम लोगों का दर्शन है, प्रयत्न नहीं है। जिस दिन प्रयत्न करोगे तुम्हारा व्यवहार, चिंतन, पूरा जीवन बदल जाएगा, क्योंकि तुम गुरु की एक प्रेरणा से, एक शिक्षा से अपने आपको जोड़ पाए हो। इसलिये यह आवश्यक है

कि हर व्यक्ति निश्चित करे कि हम अपने आपको उस गुरुतत्त्व के साथ कैसे जोड़ सकते हैं। तब जाकर गुरु भक्ति योग हर जीवन के लिये सार्थक सिद्ध होगा। अन्यथा, कार्यक्रम में आते हो, अच्छा लगता है, कितना सुन्दर वातावरण होता है, बस इतने में ही तुम्हारा मन रहेगा, इससे ज्यादा गहराई में नहीं जा सकोगे।

इसीलिये सन्यासियों के लिये पहला नियम बतलाया गया है समर्पण का। जब तक समर्पण नहीं, जब तक शीश नहीं झुकता है, गुरुतत्त्व से सम्बन्ध नहीं जुड़ सकता है। अहंकार की बात छोड़ो, तुम कहते हो कि अहंकार का त्याग करेंगे लेकिन क्या अपनी वासना का त्याग करते हो? जीवन में किसी चीज का त्याग नहीं किया है, न अहंकार का न वासना का। त्याग केवल एक भ्रांतिपूर्ण विचार है, क्योंकि प्रयास नहीं है, प्रयत्न नहीं है।

गुरु की शिक्षा एक वाक्य की होती है, तुमको बैठाकर क्लास देने की आवश्यकता नहीं है। स्वामी शिवानन्द जी ने हमारे गुरुदेव को केवल एक वाक्य कहा – परिश्रम करो, कर्म करो, सेवा करो, तुम्हारे भीतर का आवरण हटेगा और तुम्हारे भीतर की ज्योति बाहर निकलेगी। स्वामी शिवानन्द जी ने कौन से उपनिषद् की शिक्षा दी? क्या वेदान्त, सांख्य या तंत्र शास्त्र की शिक्षा

दी? उनका तो एक ही संकेत था, तुम्हारे भीतर जो गुण है, ज्योति है, उसको प्रकाशित करो, और यह काम तुम इस मार्ग से, इस तरीके से कर सकते हो। हमारे गुरुजी ने मात्र उसी वाक्य को पकड़ा, वे कभी किसी क्लास में नहीं गए। उनका तथा स्वामी शिवानन्द जी का क्या सम्बन्ध रहा, यह बतलाने की आवश्यकता नहीं। मात्र पाँच मिनट में स्वामी शिवानन्द जी का हार्ड-ड्राईव स्वामीजी में ट्रांसफर हो गया शक्तिपात के द्वारा। क्यों? इसलिए कि स्वामीजी गुरुमुखी थे। हमलोगों में से कोई होता तो कहता, 'अरे भाई! यहाँ तो हम साधना के लिये आये हैं, लेकिन गुरुजी कहते हैं कर्म करो। यह जगह अच्छी नहीं है, हमें दूसरी जगह जाना चाहिए।' यह मनमुखी व्यवहार है।

गुरु भक्ति योग के समय गुरुमुखी होना है ताकि अपने जीवन का कल्याण हो सके। उदाहरण मैंने बहुत दिये हैं और विद्वान् के लिये इशारा ही काफी होता है। गधे को पोथी पढ़ाना होता है पर विद्वान् को केवल इशारा देना होता है। अगर तुम लोग पोथी पढ़ना चाहते हो तो जान लो कि क्या हो, क्योंकि इशारा जो गुरु ने दिया है उसे तुम चूक गए हो। इसलिये आज एक संकल्प के साथ, एक ऊर्जा के साथ, शुद्धता और पवित्रता के साथ अपने आपको गुरुतत्त्व से जोड़ने का प्रयास करो। वासना के साथ नहीं, इच्छा के साथ नहीं, 'यह मुझे पसंद है, वह मुझे पसंद नहीं है' की भावना से नहीं, बल्कि 'अब तो दी है नैय्या नदी में बहा जा लगी जिस किनारे चले जायेंगे' इसी भावना के साथ। जो नाव चलाता है उस पर विश्वास होना चाहिए। गुरु तुम्हारे नाविक हैं, क्या उन पर तुम्हें विश्वास है?

– 4 जून 2021, गुरु भक्ति योग अनुष्ठान, रिखियापीठ

गुरु भक्ति योग सत्संग – *गुरु भक्ति योग श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती की स्मृति को समर्पित मासिक साधनात्मक अनुष्ठान है। श्री स्वामीजी 5 दिसम्बर 2009 को महासमाधि में लीन हुए थे और 6 दिसम्बर को उन्हें रिखियापीठ में विधिवत् भू-समाधि दी गई थी। प्रत्येक महीने की 4, 5 और 6 तारीख को आयोजित इन अनुष्ठानों के माध्यम से श्री स्वामीजी के शिव और शक्ति तत्त्वों से संयोग को मनाया जाता है। इस साधना के दौरान स्वामी निरंजनानन्द जी द्वारा दिए सत्संगों में एक विशेष ऊर्जा और प्रेरणा रहती है जो श्रोताओं के हृदय को अनायास छूकर उन्हें श्री स्वामीजी के और समीप ले जाती है।*

Return to the Star Stuff

Swami Niranjanananda Saraswati

Guru Poornima represents the full moon. In the Indian tradition, the full moon represents the awakened mind. The moon is the symbol of the mind and it is the journey of the moon from no moon, total darkness, to full moon, complete brightness, which indicates or is symbolic of the human journey in life.

Indian spirituality is a different form of spirituality to the modern concept of spirituality which is prevalent around the globe. It is an ancient tradition which is based on accepting human nature as it is and evolving from that point onwards. Indian spiritual culture is not a puritanical culture. It does not base its philosophy on the concept of sin. The concept of sin is not as highlighted as it is in other traditions and cultures. It is definitely not a puritanical philosophy or lifestyle. On the contrary, it is an evolving and progressive lifestyle which indicates the journey that one undertakes from the darkness of the soul to the attainment of luminosity and illumination.

In the example of the dacoit, Ratnakar, in the state of *tamas* or darkness, his thoughts and acts were not conducive to the growth and development of human life, but became destructive. In the darkness of our life, that is how all of us live and express ourselves. When there is darkness in the mind, thoughts go haywire and they don't help us. Emotions go haywire, and they don't help us. Senses go haywire and they don't help us. The brain goes haywire and doesn't help us. We are in a state of helplessness because everything is beyond our grasp and control. That is the state of darkness. There was darkness in the life of this dacoit, he was the most crooked and evil person. However, today society accepts him as the author of the greatest literature of humankind: the *Ramayana*. Ratnakar became Sage Valmiki by removing the darkness from his soul and by becoming the light itself.

Indian culture supports this journey. A debauched person, a murderer, a thief, an unpious person, by a quirk of fate or karma, suddenly, instantly, overnight, becomes the opposite of what they were and are transformed to become a lighthouse for human society helping people to confront and face their own darkness. That option and opportunity to progress and to evolve is given in the Indian tradition. It is the changing of mind, perception and response which is important as it indicates the internal state of purity, your attainment, and harmony, your skills and understanding. Everything emanates from the mind and the journey of the moon from no moon to full moon is the journey of the mind from tamas to sattwa.

When we become established in sattwa, that is the time Guru Poornima takes place in our life. Everyone is trying to connect with that shakti to experience that energy which evokes sentiments of devotion and gratitude. It evokes a feeling of wanting to connect with the beautiful, the auspicious and the good. This is only possible if the heart is open and if there is an intention and awareness to become better in life, to develop a positive relationship with God and guru.

The truth you know is not something permanent or fixed, it is always evolving. What is true for you today will be a 'maybe' tomorrow, and even forgotten the day after tomorrow. The truth which can be forgotten the day after tomorrow cannot be the Truth. Truth which becomes permanent alters the entire mind, the behaviour, expression and faculties of the mind.

No one can say that this or that is the absolute truth. Even the rishis and sages in the vedic time did not say, 'This is the absolute truth'. At the end of the Vedas, they said, *Neti, neti neti* – Not this, not this, not this. This is the truth from our perspective, you discover it from your own perspective. This is our understanding; you discover your understanding. They said, 'This is my personal truth, but not the absolute truth' for absolute truth does not exist. Even if it does exist, it can definitely not be grasped by the limited human mind.

The limited human mind cannot know the absolute. Truth is something which nobody has ever experienced. It is the realness in life. People equate the word 'truth' with speech and behaviour as in, 'you speak the truth, your behaviour should be truthful'. No. Being truthful or *satya* means to become devoid of all masks, to be the 'real you'. Remove the mask of 'I am this' and 'I am that', then you will discover your real self. The discovery of the real self is the journey towards Satya. Along that journey, once you attain Satyam, everything becomes auspicious, Shiva, and when everything becomes auspicious, everything becomes beautiful as well, *Sundar*. So in the spiritual journey, we are discovering Satyam, Shivam and Sundaram – the real which is auspicious and which is beautiful. Satyam, Shivam, Sundaram is God and is also you, who are nothing but an extension of God.

Somebody brings a bottle of water to Munger from the middle of the Atlantic Ocean. One drop of water is given to each one to hold in your hand from that bottle. What are you holding in your hands? You are holding a drop of the Atlantic Ocean because the chemicals in the water, the quality of water, all the mineral content in that water will be exactly the same as the place from where it was brought and it is now in your

hands. However, it is only a drop and you may not believe that it is same as the Atlantic Ocean because you don't know it. In reality, that water has come from the Atlantic Ocean.

In the same manner, our spirit is nothing but a drop from the spirit of God which has been distributed to each and every individual on this planet. That is the reason why we enjoy life, why we cherish and desire life. It is because of that supreme God element. But then our desires are different, we don't have the knowledge of how to utilize life to develop its ultimate potential. Rather, we are trying to discover the ultimate potential of what surrounds us and not of ourselves.

We have discovered how to explode the atom, yet we have not discovered how to relax our stressed mind and emotions. We have been able to travel to the Moon and Mars and send probes beyond the solar system, but we have not been able to harness the strength of our own senses. We are all looking outwards to dominate, to control, to know. But we need to look inwards. Only when we are able to look at ourselves will we develop the ability to look at others differently. Until then, we are all caught in our own little worlds that we create with our own understandings and misunderstandings, full of conflicts, confusions, knowledge and wisdom. That is the world in which we live and have created for ourselves.

Yogis and sages have given an indication that there is another way and to know that other way, you have to connect with the *guru tattwa*, the guru element. If you want to bring in electricity to your room, you have to connect the wires to the switch. In the same manner, if you want to bring luminosity into your life, you have to connect your wires with guru. The energy of guru has to flow through unobstructed. There has to be complete oneness of intention and thought.

This does not refer to spiritual union but to the union of intention and aspiration which brings two people together: the disciple and the guru. That aspiration has to be protected as it is the most important aspiration. If it is protected with faith, belief and conviction, sincerity and innocence, then in

one lifetime you can realize what can take people generations of lifetimes. The connection with that internal guru tattwa is most important and this guru tattwa is universal and cosmic.

Let us remember the guru tattwa by singing kirtans to send good vibrations into the cosmos. Let us see if our vibrations can awaken that cosmic shakti potential, so that it also begins to vibrate along with our vibrations of chanting and pervade this entire place. We all sang a kirtan:

Hey Ishwar Hey Paramatma,
Antaryamin tujhko pranaam
Dharti ko pranaam, Suraj ko pranaam
Chanda ko Pranam, Taron ko pranaam
Nadiyon ko pranaam, Sagar ko pranaam
Parvaton ko pranam, Har jiv ko pranaam

Hey eternal one, hey Paramatma,
Inner ruler – pranaam to you.
Pranaam and respect to the earth, the sun, the moon and stars,
Pranaam and respect to rivers, oceans and mountains, to all life in creation.

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

People may search for the God gene, that is a matter of scientific quest, knowledge and discovery. Deep in our hearts, we know that we, all the life-forms and elements, the galaxies and universes are made from the same star stuff which exploded with the Big Bang. The miracle of life in the stardust is the miracle of God. Everything that we see through our eyes – living, breathing, dying, taking birth, happens in creation all the time. Dissolution and emergence are both taking place. The sages have called this phenomena *leela*, the divine cosmic play.

Our source is the same. That nucleus of stardust which has become so many galaxies, planets, stars and life-forms is what we all share. That divine nature is what each one of us shares with each other because that is our true nature. It is that nature which has to be explored and exploded. For new creation to take place within, the Big Bang has to take place within. The stuff is already here in the heart in the form of the nucleus. We have to access it. The purity is already there in the heart; we have to access it.

Let us make a determined sankalpa on this Guru Poornima according to our choice. My choice is 'Let me discover the star stuff from which I have come and to which I will return'. 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. Let us respect, let us love, let us be one with the positive, shun the negative and honour everyone. ■

Young Sannyasins

Swami Dharmashakti Saraswati (Ammaji)

Swami Sivananda was a firm believer and follower of the ancient Indian traditions, although he did introduce changes and reforms where necessary. As per the rules laid down in the scriptures, sannyasa was reserved for the fourth ashrama, the fourth and last stage of one's life. So his band of sannyasins was comprised mainly of middle-aged and ageing swamis. Once the ashram started and young boys started coming, they stayed on as brahmacharis. Sannyasa was given only to people over forty. No lady could stay in the ashram premises after 5 pm. Whether she was a guest or a devotee, a child or an old woman, the ashram rules did not permit a woman to stay in the ashram overnight.

Things began to change after 1940. Young men endowed with *vairagya,* dispassion, since birth began coming to Swami Sivananda's ashram. Soon there was a group of eight to ten such youths. Swamiji's mission had begun to grow as well. The work kept on multiplying and these young men plunged themselves headlong into the different ashram activities – cooking, cleaning,

carrying water, chopping wood in the jungle, gathering flowers and bel leaves for pooja or carrying bricks and mortar for constructing buildings. The resources and buildings of the ashram also developed over time. Earlier the ashram books and magazines were printed in Delhi or Lahore. A swami had to go there to check the proofs and get the books printed.

This band of eight or ten young men in the age group of twenty to twenty-five years had arrived more or less at the same time. All of them were workaholics, willing to work day and night. After a day of hard labour, they would chant from the Vedas and the Upanishads at night. Whatever they got as bhiksha, they ate with delight. They didn't have beds or mosquito nets, yet they slept soundly. Even if snakes and scorpions crawled all around them, they were protected by the guru's unseen hand. It seemed as if the gods themselves had descended in human form to set an example of vairagya for others to follow. They were all boys from well-to-do families, all were well-educated graduates, and they were all interested in sannyasa.

Guruji was not in favour of giving sannyasa to these young boys. But they insisted, saying, "Guruji, you give sannyasa to old people who have retired from the world. They are tired and worn-out people who cannot do anything for society. They are interested only in their own salvation. Living on the banks of the Ganga in their guru's ashram, they turn the beads of their rosaries all day long until one day it falls from their lifeless hands.

Give sannyasa to us instead. We will achieve something worthwhile for society. We will take your message to every nook and corner of the world. We can crush mountains to dust and change the course of rivers at your bidding. Facing thunder and storms, we can traverse oceans and continents, bring heaven and earth together. You yourself have said many times, 'The world today doesn't need the hermit of the jungle. He must leave his secluded cave and move across the length and breadth of the land for the welfare of the suffering multitudes.' We want to do many things, but what can we do until and unless we receive your blessings?"

The insistent entreaties of these young boys forced Guruji to reconsider his decision. In their eyes, he saw the gleaming sparkles of a bright future. Finally he initiated them into the purifying blaze of sannyasa that they may set a worthy example for the entire world. Gurudev told the newly initiated sannyasis:

> God is omnipresent. He lives in the innermost core of your being. He is in every object, big or small, animate or inanimate. Your existence is but one of His manifestations. I bow down in awe and reverence to that adorable, almighty God. May His blessings and grace be upon you and may you acquire a heart filled with devotion, a pure and sublime intellect, a calm and steady mind and restrained senses. May you live like the free spirit that you truly are, radiating the dazzling splendour of the atma within. Plunge yourself into selfless service. You will become a beacon of peace, love, hope and unity. Your wonderful thoughts, words and deeds will spread peace, happiness and prosperity throughout the world. You will shine like rishis and jivanmuktas in all your glory. May peace reign in the whole world and every human being foster love in his heart. May all of you live long, may God's grace always be upon you and may you acquire peace, prosperity and unalloyed bliss.

It is hard to say who was more blessed and fortunate, the radiant young sannyasins who received sannyasa or the guru who gave it to them. Both were equally great, as if they were gods incarnate. Like Shankaracharya, Guruji would teach his disciples the salient teachings of the Vedas, Puranas, Upanishads, Gita, dharma and yoga. The disciples would take his each and every word to heart, and imbibe his every teaching in their lives. Forgetting themselves, they merged themselves completely in their guru, as if they were the rays of light around the sun-like guru. No work of the ashram was too small or petty for them. Each and every task had its own worth and importance. ■

A True Sannyasin

Swami Satyasangananda Saraswati

Swami Niranjan's profound compassion, empathy and wisdom instinctively draws people towards him, both young and old, rich and poor. He is the spiritual guru and guide for millions of devotees and disciples around the world. He addresses and guides in matters not only of the spiritual realm but also those related to life, helping people to deal with their day-to-day emotional, mental, personal and family problems.

Often he is asked by aspirants and spiritual seekers, "What should I do Swamiji?" To this question he rarely gives a direct

answer. However, by talking to the person he is able to evoke the individual's innate personal wisdom, so that they can take the most appropriate and informed decision by themselves! By his expert guidance and support most people end up answering their own questions, which in the long run is best for the individual, as they take responsibility for their own decisions and learn to stand on their own two feet. He skilfully solves people's problems not by telling them the answer, but by awakening within them the wisdom to solve the question themselves and giving them the self-confidence to face the challenges of life.

Swami Niranjan has always upheld the sannyasa tradition to its highest degree. He lives in the world but remains free from the shackles of attachments. He lives in the world but is not of the world, just as a lotus is born in water and lives in water, but is always dry. He has managed to change the perception that spiritual wisdom, peace and bliss are reserved for those recluses in caves who renounce the world. Rather, he is an excellent example of dynamic and active seva to guru and humanity within society. The best leaders lead by example, and Swami Niranjan is an impeccable example of a true sannyasin. ■

अहंकार का अवरोध

स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती

शिष्य का अहंकार गुरु एवं उसके बीच की प्रमुख बाधा है। अहंकार के कारण ही आध्यात्मिक मार्ग पर वह बार-बार लड़खड़ाता है तथा अपनी भक्ति, विश्वास, विनम्रता एवं समर्पण का भाव खो बैठता है। यह अज्ञान का मूल कारण है। यह मनुष्य पर छायी हुई माया है। यदि शिष्य इसे नियन्त्रित नहीं कर सकता तो यह कैंसर के समान फैल जाता है तथा उसे परास्त कर देता है। आध्यात्मिक जीवन में अहंकार के लिये कोई स्थान नहीं है।

सांसारिक जीवन में हम दूसरों के प्रभावों का विरोध करने के लिये अहंकार का उपयोग करते हैं। वास्तव में इसके बिना हमारा जीना कठिन हो जायेगा। अपने दैनिक जीवन में हमारी मुलाकात ऐसे अनेक लोगों से होती है जिनकी रुचि सिर्फ अपनी प्रगति में होती है। अपने लाभ के लिये दूसरों का शोषण करने में वे तनिक भी नहीं हिचकते। ऐसे लोगों का मुकाबला करने के लिये हम अपने अहंकार का उपयोग करते हैं। अपने व्यक्तित्व बोध के कारण ही हम ऐसी प्रतिक्रिया करते हैं। यदि हममें अहंकार नहीं होगा तो हम इस बात पर ध्यान नहीं देंगे कि कोई व्यक्ति बेईमान है और उसने हमें धोखा दिया। ऐसी बातों को हम सहजता से स्वीकार कर लेंगे। सांसारिक अन्त:क्रियाओं के सन्दर्भ में इस प्रकार का व्यवहार करने वाला अहंकाररहित व्यक्ति पिस जायेगा, नष्ट हो जायेगा।

तथापि गुरु से अपने सम्बन्ध के प्रसंग में शिष्य को अपने अहंकार का पूर्ण उन्मूलन करना ही होगा। गुरु के सामने अहंकार का कोई स्थान नहीं है। उस व्यक्ति के सामने अहंकार के उपयोग का क्या अर्थ हो सकता है जिसकी रुचि सिर्फ आपकी आध्यात्मिक उन्नति में है? गुरु के क्रिया-कलाप निम्न प्रयोजनों से प्रेरित नहीं होते। वे तो सदैव शिष्य का शुभ ही चाहते हैं। शिष्य के मन में गुरु के उद्देश्यों के प्रति गलतफहमी हो सकती है, किन्तु यह उसका अपना दोष है, गुरु का नहीं। गुरु-शिष्य सम्बन्ध के सन्दर्भ में शिष्य द्वारा अहंकार का उपयोग होने से यह सम्बन्ध गंभीर खतरे में पड़ जायेगा। गुरु का सामना करने के लिये अहंकार का उपयोग वैसी ही भूल है जैसे कि रस्सी को साँप समझकर घबराना।

गुरु शिष्य के व्यक्तित्व की इस विसंगति से पूर्णत: परिचित होते हैं तथा समय-समय पर उसका अहंकार विच्छेदन करते रहते हैं। जिस प्रकार एक

शल्य-चिकित्सक कैंसर के ट्यूमर को काटकर निकालते हैं उसी प्रकार गुरु भी शिष्य के अहंकार की शल्य-चिकित्सा करते हैं। इस चिकित्सा की सफलता गुरु तथा शिष्य दोनों पर निर्भर रहती है। इस हेतु यह आवश्यक है कि गुरु अति कुशल अहंकार चिकित्सक हो एवं शिष्य पुन: अपनी शक्ति तथा विश्वास प्राप्त करने में सक्षम हो।

श्रेष्ठता का भाव एक अन्य खतरा है, जिसका सामना प्रत्येक शिष्य को करना पड़ता है। गुरु के कार्यों का सफलतापूर्वक सम्पादन करने से उसके मन में यह भाव विकसित हो सकता है। बहुधा शिष्य उद्दण्ड और दम्भी हो जाता है तथा सोचने लगता है कि उसकी सफलता उसके अपने प्रयासों का परिणाम है। वह यह भूल जाता है कि गुरु के मार्गदर्शन के कारण ही उसकी चेतना विकसित हुई है तथा वह सफलतापूर्वक कार्य करने में सक्षम हुआ है। कभी-कभी तो शिष्य यह भी सोच सकता है कि वह गुरु से महान् है। यदि वह इसी प्रकार सोचता रहता है तो शीघ्र ही अहंकार द्वारा पिसा जाता है तथा माया का शिकार हो जाता है।

अहंकार मनुष्य व्यक्तित्व का एक अति सूक्ष्म तत्त्व है। यह किस प्रकार अपना जाल फैलाता है इसे समझना कठिन या प्राय: असम्भव है। इसका सामना करने के लिये शिष्य को हमेशा बहुत सतर्क रहना चाहिये। असावधान होते ही यह उसे दबोच लेगा। उसे सदैव अपने मन को साक्षी-भाव से देखते रहना चाहिये तथा अपनी प्रतिक्रियाओं एवं अभिप्रेरणाओं का मूल्यांकन करते रहना चाहिये।

The Second Birth

Swami Niranjanananda Saraswati

According to the vedic tradition, life is guided by impressions which are known as samskaras. It is stated in the vedic scriptures that when we are born, it is in the realm of ignorance. This material world, the senses, the sense objects which we crave in this material world represent ignorance as we begin to think that our satisfaction is due to the objects that we acquire. Our needs are being fulfilled by the things that we acquire. Our mind becomes gross and materialistic.

The more we are under the hypnosis of a materialistic nature and behaviour, the more we lose inner balance, peace and contentment. When we come out of the materialistic hypnotic state, we open our eyes, this time not to the material, but to the spiritual world. That is known as the second birth of the individual.

The first birth happens in the body and the second birth happens in knowledge, in spiritual life. The second birth is

important for each one of us, for it opens the doors of wisdom and experience. It opens the way to inculcate the positive, benevolent, auspicious and creative in life. These auspicious, benevolent, positive and creative qualities make us into true human beings. The negative qualities which we live and which we experience do not make us true human beings, rather they bring out the animalistic nature in us.

What are the qualities that we live day in and day out? Hatred, anger, jealousy, repulsion, attraction, infatuation. These are the common behaviours of every individual. Are these common behaviours humanistic behaviour? Or are they animalistic behaviour? If you feel that these common behaviours are human, then, live them to the fullest. If you feel that it is better to develop positivity, creativity and harmony in life by inculcating positive virtues and qualities, then that is the beginning of your spiritual journey. Meditation does not represent the beginning of the spiritual journey. It is only a process which connects you with your inner self. The spiritual journey begins when you begin to reduce the negatives and increase the positives in life.

This entire life is a journey into positive samskaras and nothing else. The whole life is a journey into the development of positive samskaras. In the material life, you need wealth, therefore, everybody is infatuated and attracted to wealth and how to attain it. Without wealth people realize that it is impossible to live in the material dimension. For anything and everything you need wealth, you need resources. Even for food, for travel we need resources, money and wealth. In spiritual life it is the positive qualities which uplift you, and not your bank balance. We are all poor in our positive qualities. We all live our egos. We all live our ambitions. We all live our expectations. We all live our demands. There is no peace in life. There is no happiness, no joy and no contentment in life.

Our ancestors, the rishis and seers who thought about life, came to the conclusion that there has to be balance, harmony and integration between the material and the spiritual. ■

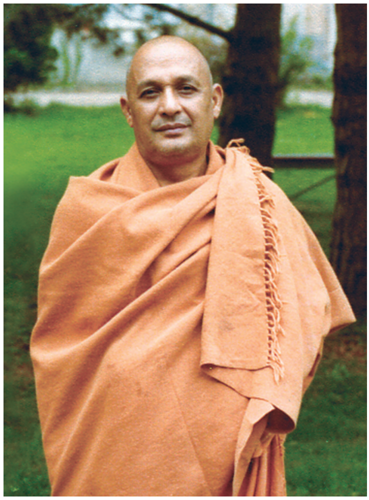
Guru is the Boat

Swami Sivananda Saraswati

The Guru is the boat
To cross this ocean of samsara;
The Guru is the passport
To the kingdom of eternal bliss;
The Guru is the ladder
To lift you to the peak of perfection.
Serve your Guru well with bhakti.
You will obtain his grace
And reach the goal of life.

Inspiration

Swami Satyananda Saraswati



The truth is simple and easy, but the words of a realized saint make it even more easy to understand. Gurudev Swami Sivanandaji Maharaj has presented spiritual, subtle truth in a beautiful and unique manner which is easily grasped even by ordinary people.

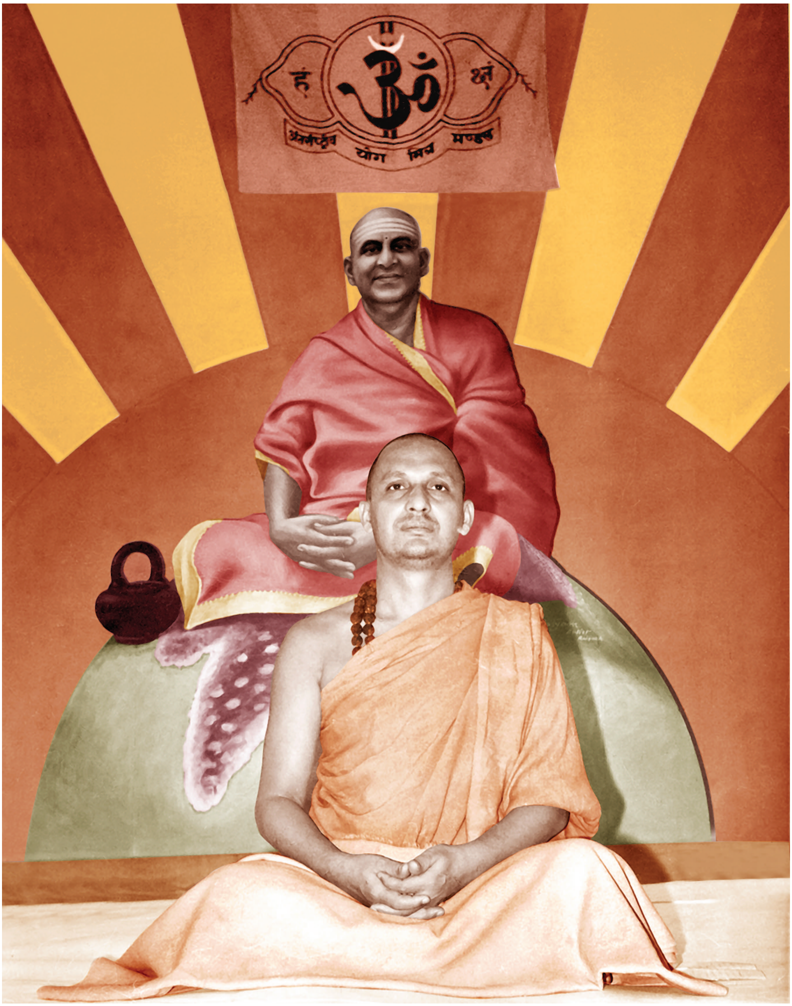
Swamiji made scriptural truth easily accessible to everyone, regardless of their intellectual or emotional state. In order to make the truth easily understandable, he adopted a variety of means – he compiled commentaries on scriptural texts; he wrote brilliant theses on different philosophical subjects; many significant and important elements of eternal truth were beautifully woven into engaging and interesting parables and poems.

Swami Sivananda incarnated in this age to show humanity the true path of life. Not just for people of any particular religion or specific communities, rather he manifested in order to initiate souls of all nations and religions into the mantra of spiritual excellence. His principles are not bound by the narrow confines of race or religion; his dharma is intended to illuminate the vast canvas of all life and liberate it from the darkness of ignorance, without giving precedence to complex austerities, complicated yoga and weak knowledge.

Where there is attraction and repulsion, love and friendship towards all; where there is sin and wickedness, purity; where there is desire and anger, restraint, and where there is strife

and war, peace – he was born in order to express and establish these sattwic states of existence all over the world.

Gurudev's inspiration is stirring within me. I will consider myself free from his debt only when I have filled the hearts of millions with his teachings and, anointed with the most sacred dust of his lotus feet, I set forth and keep walking on the path to the final destination of absolute truth and unforgettable beauty . . .



गुरु पूर्णिमा सन्देश 2021

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

पिछले दो वर्षों से समाज एक ऐसे दौर से गुजर रहा है जिसमें प्रत्येक प्राणी को शारीरिक, सामाजिक, आर्थिक, पारिवारिक अशान्ति का अनुभव करना पड़ रहा है। चारों तरफ हाहाकार मचा है और भविष्य के लिये कोई आशा नहीं, बल्कि निराशा ही दिखलाई दे रही है। स्वाभाविक है प्रश्न का उठना कि हम इस समय क्या कर सकते हैं? आज गुरु पूर्णिमा के पावन दिन आपको इसका उत्तर मिल रहा है।

गुरु का दरवाजा 24/7 खुला रहता है। 24/7 का मतलब 24 घंटा सातों दिन। समाज में कौन-सी दुकान 24/7 खुली रहती है, केवल इमरजेंसी दुकान खुले रहते हैं। दवाई की दुकान 24 घंटा सातों दिन खुली रहती है, अनाज की दुकान खुली रहती है। कपड़े-जूते की दुकानें बन्द हो जाती हैं, बाकी सब दुकानें बन्द हो जाती हैं, लेकिन इमरजेंसी में केवल दवाई और खाने की दुकानें खुली रहती हैं 24 घंटा सातों दिन। इसी प्रकार गुरु भी 24 घंटा सातों दिन अपना दरवाजा खुला रखते हैं, लेकिन लोग इस बात को समझते नहीं हैं, और इस वर्ष की गुरु पूर्णिमा हमें यह बात याद दिला रही है।

आज कौन-सी तारीख है? 24 तारीख है। कौन-सा महीना है? सातवाँ महीना है। हर व्यक्ति जीवन में आज गुरु के दरवाजे पर दस्तक दे रहा है, कि हमारी सहायता कीजिये, हमारा उत्थान कीजिये, हमें तकलीफ है, समस्या है, इसका निदान कीजिये। गुरु दवाई और अन्न देते हैं। दवाई है शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक रोग के उपचार के लिये, और अन्न है शरीर, मन, भावना को पोषित करने के लिये। उपचार और पोषण, ये दोनों कार्य गुरु के द्वारा सम्पन्न होते हैं। आज 24/7 का दिन है, गुरु पूर्णिमा का शुभ अवसर है और हम सब गुरु के द्वार पर आये हैं। पिछले दो वर्षों से पूरे समाज में विक्षिप्तता है, निराशा है, भय है। कल की आशा आज की निराशा में बदल गई है। जो चलचित्र हमलोगों के जीवन का चल रहा था उसको किसी ने पॉज़ बटन दबाकर रोक दिया है। निश्चित रूप से अनिश्चितता और चिन्ता हर व्यक्ति के जीवन में है, इसका समाधान क्या हो सकता है?

गुरु की शिक्षा

गुरु की शिक्षा सबके लिये एक होती है, क्योंकि गुरु हर व्यक्ति को कर्तव्य, कर्म, पुरुषार्थ और धर्म का बोध कराते हैं। इस बात को याद रखना कि जब तक तुम गुरु द्वारा निर्दिष्ट कर्तव्य और कर्म के मार्ग पर चलोगे, पुरुषार्थ और धर्म के मार्ग पर चलोगे, तुम अपने आपको संतुलित और व्यवस्थित रख पाओगे। लेकिन जिस दिन तुम इस मार्ग से च्युत होते हो उस दिन जीवन में तकलीफ आरम्भ होगी। ऐसा लोगों का अनुभव रहा है, इतिहास इसका साक्षी है। हमारा समाज इसका साक्षी और गवाह है। गुरु की शिक्षा होती है अपने दायित्वों को पहले समझना, उन्हें समझकर फिर धर्मानुकूल आचरण और पुरुषार्थ करना। धर्मानुकूल आचरण और पुरुषार्थ करके फिर अपने जीवन को उज्ज्वल और उत्तम बनाना, सकारात्मक बनाना।

आज के परिवेश और परिस्थिति में हमलोगों की व्यक्तिगत और सामाजिक आवश्यकता क्या है, जिस पर हम ध्यान दे सकते हैं और जिसको सुधारने का थोड़ा बहुत स्वयं प्रयास भी कर सकते हैं। *पहली चीज* – सामाजिक जिम्मेदारी के प्रति हर व्यक्ति को सजग होना है। कोविड महामारी कोई छोटी चीज नहीं है, और अपने को सुरक्षित एवं स्वस्थ रखने के लिये नियमों का पालन आवश्यक है। शारीरिक दूरी बनाये रखना आवश्यक है, मास्क पहनना आवश्यक है, स्वच्छता आवश्यक है, और इन्जेक्शन लेना भी आवश्यक है। इसमें दोष नहीं है, बल्कि अपनी ही सुरक्षा है, अपने प्रियजनों और अपने

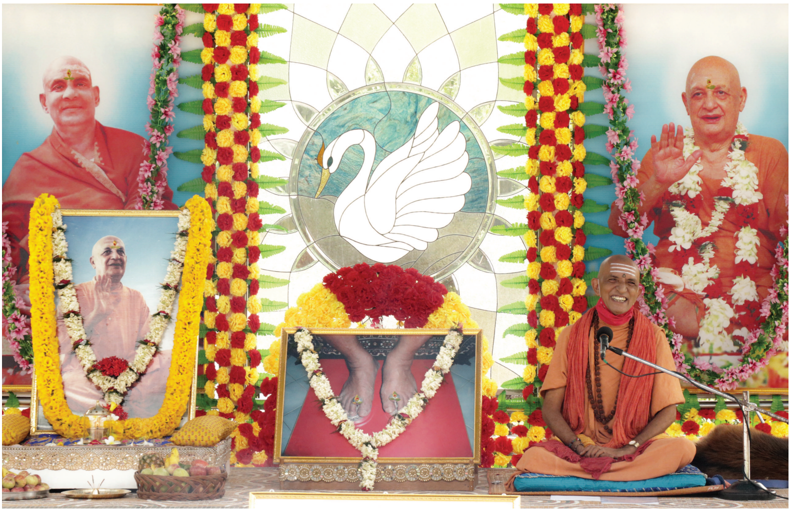
परिवार की सुरक्षा है, अपने समाज की सुरक्षा है। क्या सुरक्षा के इस दायित्व को हम भूल जायें? नहीं। अभी तो और चौकन्ना होकर हमें रहना है, और यह हमारा सामाजिक दायित्व है।

दूसरा दायित्व है – अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग रहना और अपने स्वास्थ्य को बढ़ाने का प्रयास करना। लोग बीमार होते हैं तब उपचार और चिकित्सा के लिये डॉक्टर के पास या अस्पताल में जाते हैं। जब तक स्वस्थ रहते हैं तब तक अपने स्वास्थ्य के बारे में परवाह नहीं करते, लापरवाही रखते हैं। लेकिन अगर पूर्व से ही हम अपने स्वास्थ्य-संवर्धन के लिये कुछ कर सकते हैं तो क्यों नहीं करें! बीमार होने का मौका ही नहीं, अस्पताल जाने का कोई कारण भी नहीं।

अपने शारीरिक, मानसिक और आन्तरिक स्वास्थ्य को बढ़ाने के लिये योग का आधार तो है ही, और आज विश्व में वैज्ञानिक योग पर शोध कर रहे हैं कि यौगिक क्रियाओं के द्वारा हम जीवन की विषम-से-विषम परिस्थितियों को कैसे पार कर सकते हैं। आसन, प्राणायाम, शिथिलीकरण की क्रियाएँ, मन को एकाग्र करने के उपाय, मंत्र और संगीत – इन छ: चीजों को करने से आपका शरीर, मन, भावना और बुद्धि, सब स्वस्थ रहेंगे। मन स्पष्ट रहेगा, विचार स्पष्ट रहेंगे, मन शान्त रहेगा, सजग रहेगा। शरीर स्वस्थ रहेगा, शरीर में ऊर्जा बनी रहेगी, और हम नीरोग रहेंगे। निरोग रहना जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धि है। हमारा अपने स्वास्थ्य के प्रति, जीवन के प्रति जो दायित्व है और इसको कैसे हम सुधार सकते हैं, इसकी शिक्षा हमको गुरु जी देते हैं।

मन:प्रसाद और सहयोग

इसके पश्चात् अपने व्यक्तिगत और सामाजिक जीवन में मानसिक एवं भावनात्मक संतुलन को प्राप्त करने के लिये हम क्या-क्या कर सकते हैं, यह गुरु की शिक्षा हमको बतलाती है। पहले तो स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से हमने अपने आपको तनावमुक्त एवं चिन्तामुक्त किया, लेकिन अब अपने मन के स्वभाव को सकारात्मक और सुदृढ़ बनाने के लिये, मन और भावनाओं को संतुलित करने के लिये दो चीजों की आवश्यकता है। योग में इन्हें मन:प्रसाद और सहयोग कहते हैं। ये दोनों योग में यम और नियम कहलाते हैं। मन:प्रसाद का मतलब होता है प्रसन्नता। प्रसन्नता वह कवच है जो दु:खों के बाणों को शरीर तक आने नहीं देती है। जब तक तुम प्रसन्न रहोगे दु:ख तुम्हें छू नहीं सकता है। जिस दिन तुम अप्रसन्न हो जाओगे उस दिन दु:ख आयेगा, निराशा आयेगी, विषाद होगा। इसलिये योग में कहा जाता है कि मन:प्रसाद के यम को



पहले सिद्ध करो, मतलब हमेशा प्रसन्न रहने का प्रयत्न करो। चाहे परेशानी हो, चिन्ता हो, तकलीफ भी हो, पर चेहरे पर हमेशा मुस्कान और प्रसन्नता दिखलाई देनी चाहिये।

कृष्ण जी को देखो! कभी कृष्ण जी को रोते देखा है क्या? जन्म के पहले से ही वे हिट लिस्ट में थे। जिन्दगी भर संघर्ष करते रहे, दौड़ते रहे। पैदा होते ही उन्हें मथुरा से नन्दग्राम लाया गया, उसके बाद मथुरा छोड़कर उनको द्वारका जाना पड़ा। जरासंध ने 18 बार मथुरा पर आक्रमण किया। श्रीकृष्ण के जीवन में कब शान्ति रही? हमेशा तो संघर्ष रहा, परिस्थितियाँ विपरीत रहीं, लेकिन कृष्ण जी हमेशा मुस्कुराते रहे और दूसरों को प्रेरित करते रहे कि तुम मुस्कुराते रहो चाहे परिस्थिति कितनी ही विषम क्यों न हो। यह शिक्षा है योग की जिसे हमलोग कहते हैं मन:प्रसाद।

दूसरी शिक्षा है सहयोग की। हाथ धर के बैठना नहीं, अपने लिये प्रयत्नशील रहना, दूसरों को सहारा देने के लिये प्रयत्नशील रहना, सहयोग देना, सेवा करना, और इस प्रकार एक सकारात्मक, सामाजिक संगठन को तैयार करना जो हमेशा अभाव को दूर करने और दूसरों को सहायता देने के लिये तत्पर रहे। इससे अपना भी और समाज का भी उत्थान है, लाभ है। प्रसन्नता और सहयोग के द्वारा सभी का आत्म-संतुलन बना रहेगा। अगर हम किसी को सहयोग देते हैं वह कितना प्रसन्न होगा आप खुद अंदाज लगा लो। उसके मन में एक विश्वास रहेगा कि मुझे समझने वाला, देखने वाला कोई है।

श्रद्धा और विश्वास के साथ पुरुषार्थ और धर्म

एक बिन्दु और है श्रद्धा और विश्वास का। लोग श्रद्धा और विश्वास को धर्म का अंग मानते हैं, लेकिन ये मात्र धर्म के अंग नहीं, ये तो जीवन के अंग हैं। जो तुम्हें जीवन में अच्छाई के लिये प्रेरित करे वह तुम्हारा धर्म है और जो तुम्हें जीवन में बुराई के लिये प्रेरित करे वह अधर्म है। अच्छाई के लिये जो प्रेरित करता है उस धर्म का आधार होता है श्रद्धा और विश्वास। विश्वास होना चाहिये कि मैं प्रयत्न करके आगे बढ़ पाऊँगा। विश्वास स्वयं पर कि मैं कर सकता हूँ, और श्रद्धा होनी चाहिये कि मुझे निर्देशित किया जा रहा है। जब हम निर्देश को करने के लिये तत्पर हैं तब श्रद्धा और विश्वास के द्वारा जीवन में भविष्य के लिये आशा की उत्पत्ति होती है, कर्मों को सफलता मिलती है और जीवन का विकास होता है। श्रद्धा और विश्वास आवश्यक हैं, यही जीवन में सकारात्मकता को लाते हैं और कर्म करने के लिये प्रेरित करते हैं। इसके बाद फिर आता है पुरुषार्थ और धर्म।

पुरुषार्थ तथा धर्म को भी भूलना नहीं। गुरु की शिक्षा हमें पुरुषार्थ की शिक्षा देती है और धर्म मार्ग पर चलने के लिये प्रेरित करती है। देखो, अर्जुन को युद्ध करने के लिये कृष्ण जी ने कहा, पर उन्होंने मात्र रथ चलाया। भगवान होते हुए भी उन्होंने अपने चेला के लिये चुटकी मारकर परिस्थिति को ठीक नहीं किया, बल्कि कहा कि मैं तो कुछ करने वाला नहीं हूँ, मैं केवल रथ चलाऊँगा, जो लड़ाई करनी है तुम ही को करनी है। चाहे तुम मरो, चाहे दूसरा मरे, लड़ाई तुम्हीं को ही करनी है, मैं केवल रथ चलाने वाला हूँ। तुमको पुरुषार्थ करना है, तुमको विजय प्राप्त करनी है, इसलिये तुम प्रयास करो, तुम संघर्ष करो, लेकिन तुम्हें किस मार्ग पर चलना है वह मैं बताऊँगा, मैं तुम्हें उस मार्ग पर ले जाऊँगा। अर्जुन, तुम ही को सब कुछ करना है, मैं केवल तुम्हारे रथ को, मतलब तुम्हारी नियति को निश्चित कर देता हूँ कि तुम्हें इस रास्ते से जाना होगा। वह तो हर व्यक्ति का भाग्य है। आपको या हमको थोड़े ही मालूम है कि कल हम किस रास्ते में रहेंगे। वह तो केवल ईश्वर ही जानते हैं, लेकिन जिस रास्ते पर भी वे हमें ले जायें, उस रास्ते को हमें अपने लिये सुगम बनाना है। उस रास्ते में जो भी हमारा विरोध कर रहा है, चाहे भीष्म हो, चाहे दुर्योधन हो, चाहे कर्ण हो, उन सभी का सामना हमको करना है, और उस मार्ग को अपने लिये सुलभ करना है। पुरुषार्थ में प्रवेश करना श्रद्धा और विश्वास के द्वारा ही संभव हो पाता है। जो व्यक्ति पुरुषार्थ में प्रवेश करता है वह धर्म का आचरण स्वत: करने लगता है। यह हमारी परम्परा के गुरुओं का सनातन संदेश रहा है।

गुरु के साथ सम्बन्ध केवल शारीरिक स्तर पर हो, यह कोई आवश्यक नहीं। गुरु के साथ सम्बन्ध का आधार गुरु की शिक्षा होनी चाहिए। शिक्षा तो सनातन है हमारे साथ। उसी शिक्षा को संतों, मनीषियों और गुरुओं ने समय-समय पर आगे समाज को दिया है।

गुरु पूर्णिमा के पावन दिन हम यही प्रार्थना करते हैं गुरु जी से, अपने आराध्य ईश्वर से, कि हे ईश्वर! हे गुरु! सबको सकारात्मकता प्रदान करें, सबको जीवन के प्रति आशा प्रदान करें, और हम भी तत्पर रहें उनके कार्यों को करने के लिये, अपने जीवन को सुधारने के लिये, उत्तम बनाने के लिये, और अपने समाज को एक सुन्दर उद्यान में परिवर्तित करने के लिये। यही हमारे संतों की, हमारे साधुओं की, हमारे गुरुओं की इच्छा रही है कि हर व्यक्ति अपने आप में एक दीपक बनकर संसार को प्रकाशित करे – *आत्मदीपो भव*। जब हम दीप बनते हैं तो वही गुरुतत्त्व फिर प्रकाश के रूप में उस दीप से स्वयं को चारों ओर फैलाता है।

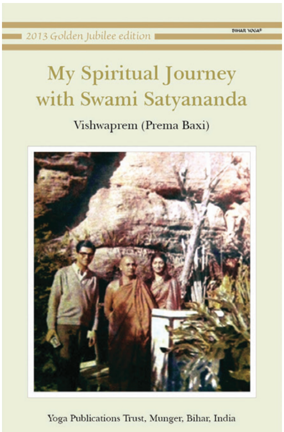
हम अपनी आराधना गुरुजी को समर्पित करते हैं और आप सबके मंगल के लिये गुरु और ईश्वर से प्रार्थना करते हैं – सभी का शुभ हो, सभी का मंगल हो, सभी का उत्थान हो। हरि ॐ तत्सत्।

– 24 जुलाई 2021, गुरु पूर्णिमा, गंगा दर्शन

Yoga Publications Trust

My Spiritual Journey with Swami Satyananda

Vishwaprem (Prema Baxi)



180 pp, soft cover, ISBN: 978-93-81620-90-8

My Spiritual Journey with Swami Satyananda is a straightforward account of a modern-day spiritual aspirant. Vishwaprem shares with her readers doubts, frustrations and the exhilarating experiences of spiritual practice. Above all she gives them glimpses into the depth and beauty of the eternal guru-disciple relationship. It is testimony that spiritual life is possible against all odds if sincerity, perseverance and faith prevail.

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

Yoga Publications Trust, PO Ganga Darshan, Fort, Munger, Bihar 811 201, India.

Tel: +91-09162 783904, 06344-222430, 06344-228603

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 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 2021

पत्रिका की सदस्यता एक वर्ष के लिए पंजीकृत की जाती है। देर से सदस्यता ग्रहण करने पर भी उस वर्ष के जनवरी से दिसम्बर तक के सभी अंक भेजे जाते हैं। कृपया आवेदन अथवा अन्य पत्राचार निम्नलिखित पते पर करें –

संन्यास पीठ
पादुका दर्शन,
पी.ओ. गंगा दर्शन,
फोर्ट, मुंगेर, 811201,
बिहार, भारत

अन्य किसी जानकारी हेतु स्वयं का पता लिखा और डाक टिकट लगा हुआ लिफाफा भेजें, जिसके बिना उत्तर नहीं दिया जायेगा।

कवर एवं अन्दर के रंगीन फोटो : गुरु पूर्णिमा 2021

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

Important Notice for all Subscribers

Blessed Self
Jai Ho

We are happy to bring the joyous news that from January 2021, the *AVAHAN* magazine is available FREE of COST to all subscribers, supporters, aspirants, devotees and spiritual seekers at –

www.sannyasapeeth.net

Due to the ongoing coronavirus pandemic and uncertainties associated with it, the printed copies of the *AVAHAN* magazine will not be available in 2021 for circulation to subscribers. Therefore, NO new or renewal of previous subscription is being accepted for this magazine for 2021, so please do NOT send any membership for the magazine.

You will be notified from time to time regarding the magazine and any new developments.

In the meantime, continue to imbibe the message of sannyasa and to live the teachings of Sri Swami Sivananda Saraswati and Sri Swami Satyananda Saraswati to improve and better the quality of your life.

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

Om Tat Sat
The Editor