

Satya ka Avahan

सत्य का
आवाहन

Invoking the Divine

Year 10 Issue 6 November-December 2021

Membership Postage: Rs. 100



Sannyasa Peeth, Munger, Bihar, India



Hari Om

Avahan is a bilingual and bi-monthly magazine compiled, composed and published by the sannyasin disciples of Sri Swami Satyananda Saraswati for the benefit of all people who seek health, happiness and enlightenment. It contains the teachings of Sri Swami Sivananda, Sri Swami Satyananda, Swami Niranjanananda and Swami Satyasangananda, along with the programs of Sannyasa Peeth.

Editor: Swami Gyansiddhi Saraswati

Assistant Editor: Swami Shiva-dhyanam 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: Sri Swami Satyananda Saraswati



SATYAM SPEAKS – सत्यम् वाणी

In the coming years it will be necessary for everybody to play a vital role in the awakening of spiritual life. One prophet will never be able to do the job. Everyone will have to join hands in the spiritual renaissance. Only if millions of people join hands will the work ever be accomplished. Mankind could not be led by one man today. The contribution of everybody is required.

—Swami Satyananda Saraswati

आने वाले वर्षों में आध्यात्मिक जीवन की जागृति के लिए सभी को महत्त्वपूर्ण भूमिका निभानी होगी। यह काम कोई अकेला मसीहा नहीं कर पाएगा। आध्यात्मिक जागरण के लिए सभी को कंधा मिलाना होगा। लाखों लोगों के एकजुट होने से ही यह काम पूरा हो पाएगा। एक ही मानव आज मानवता का उद्धार नहीं कर सकता, सभी का योगदान आवश्यक 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 नायुनर्भवम्। 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

This issue is dedicated to the teachings
of Swami Satyananda Saraswati

- | | | | |
|----|------------------------------|----|---------------------------------|
| 2 | Instigate the Change | 29 | सारा ज्ञान तुम्हारे भीतर है |
| 3 | Lifestyle Changes | 31 | Sugar in the Halva |
| 5 | महामंत्र की महिमा | 33 | जीवन का लक्ष्य |
| 7 | Create a Mini Ashram | 35 | Adventure of Human Civilization |
| 9 | भारत का सौभाग्य | 36 | Prayer |
| 11 | The Most Valuable Equipment | 38 | This is My Nature |
| 16 | Anushthana | 40 | संन्यासी का सर्व-स्वामित्व |
| 18 | The Company You Keep | 41 | Early Days with Swamiji |
| 21 | सत्यम् वाणी | 43 | भगवद् कृपा |
| 26 | परातत्त्व को प्रणाम | 44 | Peep Within and Share |
| 27 | Letter to Swami Dharmashakti | 45 | Discipline of a Sannyasi |
| | | 48 | Grace |

Instigate the Change

In every large city there are many houses with septic tanks. Millions of people use these systems. All this waste matter is continuously going into the ground. How much subterranean pollution will accumulate in one year, or in ten years? Nature cannot cope with it forever. After twenty or thirty years of this abusive treatment, the earth might produce some dangerous bacteria which will start a new and deadly disease.

Our water comes from the subterranean space, so it will definitely be affected. Maybe it already is! If all our waste matter was above the ground, the sun would purify it. But in our ignorance and selfishness, we are retaining it underground and polluting the entire face of the earth.

You see, people do not know the dangers. Nobody knows what the pollution problem is doing. Does anybody know the effects of pollution in London, New York or Bombay? What is happening in the subterranean space? People only see what they want to see. They fail to notice that the air in the cities is becoming very poisonous. In New York, where there are millions of cars and staggering emissions of automobile fumes, you can polish your car in the morning, and by evening it will be absolutely black with pollution.

So the whole environmental situation has to be corrected. People will have to take an active role in protecting their environment. The commercial people and the business corporations will not do anything, even though they agree with what we say. I think it will have to be the sannyasins and swamis who instigate the change. They will encourage greater awareness of the world that surrounds us and they will give a new dimension to the appreciation of nature's beauty. ■

A man with a shaved head, wearing a brown shawl, is shown from the chest up. He is looking slightly to his right and singing into a vintage-style microphone. In front of him is a small wooden box containing a bouquet of white flowers. The background is a bright, outdoor setting with a body of water and some foliage visible.

Lifestyle Changes

Every other form of yoga if practised incorrectly has some side effects, but when a person practises kirtan for four hours at a stretch there are no side effects. Once a week, fortnight or month the members of a family must sit together and sing simple kirtans of God's name, such as: *Hare Rama Hare Krishna, Sri Rama Jaya Rama* and *Om Namah Shivaya*. In this age of adharmā - tension, confusion, passion, greed, depression, blood pressure and diabetes, there is no other way except God's name.

The kirtan singing will improve the quality of one's family life and people should be properly trained in kirtan as it is so useful for humanity. Just as the interior decor improves the quality of any room, God's name improves the quality of one's mind, relationships and the atmosphere in the home. Imagine a family sitting together every evening with a harmonium, guitar or sitar and singing *Sriman Narayana Narayana Narayana Om*, or any other kirtan. After singing they can read some books on saints and mystics. This is a happy family, for kirtan cheers

them up and gives them a feeling of love, satisfaction, harmony and bliss.

If you start kirtan in your own home, the most enthusiastic members will be the children. They will forget the TV and video. Children enjoy kirtan so much that they forget about everything else. Old people do not enjoy kirtan the way children do. Adults are already contaminated, the mind is completely brainwashed by maya, but children are still fresh and pure.

To live in communion with the Divine, one does not have to reject society or renounce action. One does not have to renounce love, service or any good act or intention that brings about purification. Only the weakness in the personality needs to be renounced. The aspirant has to know how to discard all that is unwanted within. This cannot be achieved intellectually; it is only possible by living it in one's daily life.

Outer changes help to attain total surrender to the Divine. What made Saint Francis of Assisi a saint? It was not his realization of God, Christ or religion, or his compassion and love. Initially his inspiration was the vow of poverty and chastity that he had taken. To move from a life of luxury to a life of poverty and to maintain that discipline is difficult. One must have the capacity to make external changes, to take a vow and live by it, without giving in to weakness and infirmity.

A vow, *vrat*, reflects a change in lifestyle. One must test oneself and undergo a little physical hardship. Sleep on a mattress on the floor one night a week. Miss a meal one day a week and eat lightly the next day. By making certain adjustments and disciplining oneself little by little, this change in lifestyle will influence the mind. In this way, the practice of surrender comes about. It is moment to moment awareness of living with higher principles, with absolute faith in the higher spirit. One need not bother about one's faults, because every human being has infinite power within. This power needs to be awakened. The weakness of those who aim high is not regarded as weakness, but as their special trait. ■



महामंत्र की महिमा

सन् 1943 में एक दिन स्वामी शिवानन्द जी ने हमलोगों से कहा, 'हम यहाँ अखण्ड कीर्तन करेंगे।' उस समय मैं 19-20 साल का नवयुवक था। मुझे अखण्ड कीर्तन का मतलब तो नहीं मालूम था, लेकिन हम सब बहुत खुश थे, क्योंकि सुनने में यह बहुत बढ़िया बात थी। उन्होंने आगे कहा, हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे, हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे – यह महामंत्र आश्रम के इस हॉल में दोनों दीपों के सामने निरंतर दोहराया जाएगा। 'कब तक?' हमलोगों ने पूछा। उन्होंने कहा, 'जब तक यह संसार रहेगा।'

उस समय आश्रम में न तो ज्यादा पैसे थे, न ही लोग। अखण्ड कीर्तन को हर रोज चौबीसों घंटे चलाने के लिए कम-से-कम 24 लोगों की आवश्यकता थी। मुझे कभी-कभी 6, 7 या 8 बार कीर्तन करना पड़ता था, क्योंकि मेरी जगह लेने वाला और कोई नहीं था। दिन के समय तो यह ठीक था, लेकिन रात के समय बहुत कठिन। सुबह तो महामंत्र का उच्चारण बड़ा मनोहर होता, परन्तु रात होते-होते धुन फिसल जाती और आधी रात को या सबेरे 1-2 बजे जब मैं महामंत्र कर रहा होता तो अजीबोगरीब बातें बोलने लगता। वे बिल्कुल अप्रासंगिक बातें होतीं, राजाओं और रानियों के बारे में या फिर कुछ और, जिनका कीर्तन से कोई सम्बन्ध नहीं रहता। जिस व्यक्ति की अगली बारी होती

वह वहाँ बैठा होता और कहता, 'अरे! तुम कीर्तन कर रहे हो या और कुछ बड़बड़ाये जा रहे हो?' और मैं बोलता, 'हाँ, कुछ तो चल रहा है!'

वह कीर्तन आज भी जारी है और मेरे विचार से उस कीर्तन के कारण ही मेरे गुरु का आश्रम आज संसार में दिव्य ज्योति का प्रकाशस्तम्भ बन गया है। मैं यह नहीं कहूँगा कि यह उनके उत्कृष्ट शिष्यों या भक्तों के कारण हुआ या फिर दुनिया में उनके बड़े-बड़े आश्रमों के कारण, बल्कि मूल कारण यही है कि उन्होंने वहाँ महामंत्र स्थापित किया जिसे चौबीसों घंटे चलना था। हमें बहुत मेहनत करनी पड़ती थी। उस समय जो लोग आश्रम आकर कुछ दिन रहते उन्हें बहुत आनन्द आता, लेकिन बाद में इस मेहनत से घबराकर आश्रम छोड़ देते थे। जो लोग संकीर्तन की महिमा पर और इससे होने वाली हृदय-शुद्धि पर दृढ़ विश्वास रखते थे, वे भी कुछ दिनों बाद चले जाते, क्योंकि यह कार्य इतना कठिन था। सबेरे दो से चार बजे की मीठी नींद को ठुकराना कितना मुश्किल है!

लेकिन बाद में मैंने कीर्तन में बहुत रुचि लेनी शुरू की। एक बार मैं सबेरे कीर्तन के लिए बैठा और अपने सभी गुरु-भाइयों को छुट्टी दे दी। मैंने कहा, 'आप लोग आराम कीजिये। मैं लगातार बारह घण्टे कीर्तन करूँगा।' सुबह से शाम तक मैंने अखण्ड महामंत्र कीर्तन किया। यह इतना सुन्दर अनुभव था कि आपको अवसर मिले तो जरूर कीजिये। मैं मजाक नहीं कर रहा, आपको जरूर कोशिश करके देखना चाहिए। अगर आपको सचमुच आध्यात्मिक अनुभव की अभिलाषा है, तो आपको कुछ असाधारण करना पड़ेगा। इंद्रियगत अनुभव एक साधारण अनुभव है, मानसिक अनुभव भी साधारण अनुभव है, लेकिन आध्यात्मिक अनुभव निश्चित रूप से साधारण अनुभव नहीं। उसके लिए आपको कुछ असामान्य कार्य करना होगा। मैं कीर्तन के लिए सुबह बैठा और शाम तक करता ही रहा। दिन में बारह से दो बजे के बीच मुझे लगा कि मेरा रक्तचाप कम हो रहा है, मुझे बहुत जंभाई आ रही थी। पर कुछ समय बाद सब ठीक हो गया। शाम को जब मैंने अपना कीर्तन समाप्त किया और अपने कमरे गया तो पूरी रात मुझे ऐसा अनुभव हो रहा था कि मैं पूर्णतः प्रकाशमय हूँ। मैं इसका यथार्थ वर्णन तो नहीं कर सकता, बस इतना कह सकता हूँ कि मुझे अपना अनुभव हाड़-माँस-मज्जा से बने शरीर के रूप में नहीं, बल्कि प्रकाश-कणों से निर्मित शरीर के रूप में हो रहा था। पूरी रात वह अनुभव बना रहा। ■

Create a Mini Ashram



Visitors are amazed to find that they begin to feel differently the moment they arrive in the ashram. Negativity turns into positivity; despair and frustration are replaced by a keenness and eagerness to face life squarely. Illnesses cease to torment the body and mind as before. Of course, for the hard core negative individuals the positive influence may not be felt instantly, but nevertheless even such persons cannot resist and

are finally drawn out of their shells to look at their problems differently. This is the essential element which draws people to ashram life. The atmosphere, lifestyle and spiritual vibrations of the ashram restructure the emotional, psychological, psychic and spiritual makeup of the individual until he is able to tune into the higher frequencies reverberating in himself. Naturally he is bound to feel better.

People may not be aware or conscious of the fact that many times their thought patterns, habits and neuroses influence their surroundings negatively. This causes a field of negativity to grow, and although they may think of it as an abstract phenomenon it can be perceived consciously or subconsciously by most people. In time, this rebounds and deepens the negativity in them. What they had projected as a mere thought force boomerangs back onto them with greater momentum. Many have encountered such experiences.

When describing or depicting a particular setting or home, it is often said that it was warm and inviting, or cold and repelling. It is the people living in a place who make it so. The objects, colour scheme, buildings, trees and setting merely reflect the personalities, thoughts and vibrations of the people who inhabit the place, and in time they acquire the same traits.

In an ashram the positive influence is infinitely greater and far more potent than any negativity that may enter the environment. This is due to the spiritual dedication and simple nature of the people who live there. Anyone who visits the ashram is bound to imbibe that positivity, whether consciously or subconsciously. Moreover, this spiritual and dynamic energy is maintained at a very high level that is constant and consistent.

It is for this reason that householders should try to spend some time each year living in the ashram and, through this experience, eventually create an ashram in their homes. The house itself should become a mini ashram, where not only the family derive benefits, but anyone else who visits feels a sense of warmth, peace and unity. ■

भारत का सौभाग्य

भारत का यह एक बड़ा सौभाग्य है कि यहाँ अमीर हो या गरीब, उसके परिवार का ढाँचा अभी मजबूत है। यहाँ की परिवार-व्यवस्था में पति की पत्नी पर और पत्नी की पति पर पकड़ है। माता-पिता की बच्चों पर पकड़ है और बच्चों की माता-पिता पर। अभी यह पकड़ यहाँ है। बहुत-से देश तो ऐसे हैं जहाँ न पति की पत्नी पर पकड़ है और न पत्नी की पति पर। बच्चों पर भी पकड़ नहीं है, बच्चे अँगूठा दिखाकर चले जाते हैं। जहाँ बच्चे माँ-बाप की बात न



मानें, वह परिवार अधिक दिनों तक नहीं चल सकता है। बच्चे छोटे होते हैं, माता-पिता बड़े होते हैं। भले ही माता-पिता गलत हों, पर बड़े तो वे ही हैं। जहाँ बच्चे माता-पिता की बात न मानें, वहाँ समझ लो कि व्यवस्था भंग हो रही है। जहाँ पति का ख्याल पत्नी न करे और पत्नी का ख्याल पति न करे, दोनों एक-दूसरे को बुरी दृष्टि से देखें, संदेह की दृष्टि से देखें, तो वह घर भी ज्यादा दिन नहीं चल सकता।

आप लोगों का सौभाग्य है कि साधु-महात्माओं और विद्वान् लोगों की वजह से भारत में परिवार का ढाँचा बना हुआ है। मैं समझता हूँ कि यूरोप और अमेरिका में भी कोई परिवार का ढाँचा तोड़ना नहीं चाहता, पर टूट गया है। इसलिए जब तक यह ढाँचा है, तब तक भले ही तुमलोग गरीब रहो, पैसा कम रहे, मगर सुखी रहोगे। लेकिन अगर पाश्चात्य सभ्यता के ढाँचे को लाओगे, तो बुढ़ापे में तुमको भी 'ओल्ड एज होम' में रहना पड़ेगा।

आपका देश बहुत सौभाग्यशाली है, पर यहाँ एक चीज की कमी हो रही है। भौतिक जीवन के प्रति आप लोगों की जो दौड़ चल रही है, जैसे नौकरी, पैसा, व्यापार, वह अपनी जगह ठीक है, पर साथ ही आपको अपने पूर्वजों के

बताये आध्यात्मिक पथ का त्याग नहीं करना है। आत्मा की तरफ मन लगे, यह हुआ आध्यात्मिक और पदार्थ की तरफ मन लगे, वह हुई भौतिकता। नौकरी करते हो, दुकान में जाते हो, कहीं पर व्यवसाय करते हो, यह सब भौतिक हुआ, अर्थ और काम। साथ ही आदमी को आध्यात्मिक मार्ग को भी किसी-न-किसी तरह पकड़े रहना चाहिए। आध्यात्मिक मार्ग को इसलिए नहीं छोड़ देना कि समय नहीं मिलता या घर में बहुत झंझट है या हमारी समझ में नहीं आता कि भगवान का भजन करके हमें क्या मिलेगा। यह नहीं होना चाहिए। जैसे भी हो, सबेरे बैठकर करो या रात में सोते समय करो। आसन-प्राणायाम के रूप में करो या स्वाध्याय करना चाहते हो, तो वह करो। रामायण पढ़ना चाहो, तो वही करो। सब कुछ एक साथ तो नहीं कर सकते, कोई एक विषय चुन लो। कोई जप करता है, कोई पूजा करता है, कोई स्वाध्याय करता है, कोई सत्संग करता है। अपने जीवन में एक केन्द्र बना लो। जब तक यह केन्द्र रहेगा, तब तक आपकी संस्कृति को कोई हिला नहीं सकता, चाहे कोई भी धर्म आ जाये, कोई भी राजनीति आ जाये। जब तक देश के आदमी आध्यात्मिक मार्ग पर हैं, तब तक दूसरे उसे बदल नहीं सकते।

परिवार के टूटने से, पारिवारिक ढाँचे के कमजोर हो जाने से क्या होता है? परिवार का मुख्य आधार है पति और पत्नी। पति-पत्नी दो नहीं होते, वे एक ही होते हैं, दायँ अंग पति है और बायाँ अंग पत्नी। अर्धनारीश्वर भगवान शिवजी का नाम है, एक तरफ शिव हैं, दूसरी तरफ शक्ति। दोनों के संयोग से परिवार का ढाँचा तैयार होता है। जब इन दोनों में असंतुलन हो जायेगा, तो परिवार दुःखी होगा, संतप्त होगा। इसलिए मर्द लोगों में अगर कुछ कमी हो तो उसे दूर करना चाहिए। बहुत-से लोग शराब पीकर अपनी बीबी को मारते हैं, छोटी-छोटी बात पर नाराज हो जाते हैं। जिस घर में स्त्री का आदर होता है, सम्मान होता है, उस घर में देवता रहते हैं – *यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते, रमन्ते तत्र देवताः।* जिस व्यक्ति का तुम सम्मान करते हो, अगर वह कुछ गलती भी कर दे, तो तुम उसे अटपट थोड़े ही बोलते हो। मान लो, तुम मेरा सम्मान करते हो, और मुझसे कुछ गलती हो जाती है, तो तुम चुप रहते हो न? इसी तरह जब तुम स्त्री को सम्मान दोगे तब उससे गलती भी हो जाय तो चुप रहना पड़ेगा। मुझे बस यही संकेत देना है कि परिवार का ढाँचा जब तक ठीक है, तब तक तो कोई इस देश को टस-से-मस नहीं कर सकता। अगर परिवार का ढाँचा गिर गया, तब तो भारत का भाग्य राम ही जानें। ■

The Most Valuable Equipment



Faith is our greatest and most valuable equipment in life. Just as everyone has a spark of divinity, everyone has faith within. This faith needs to be exploded and developed. It is a gradual process, which begins with the guru and ends with the revelation that all is God. Faith cannot be seen, but everyone can feel it. It is a feeling, and it exists just as anger or hate exist and influence the physical functions of the body. The effect of *bhavana*, inner feeling, on the human body is tangible. Therefore, although faith cannot be seen, the effects can be felt on the body. The cause can be known through the effect.

Faith is not merely a belief, it is confidence. Faith is a strong, resolute conviction in the existence of God, in the authority of the revealed scriptures and in the truth of the guru's teachings. It is much deeper than thought; it is an expression of the inner spirit. As one progresses along the path of evolution and leaves behind a trail of emotions, sentiments, memories, sense objects and so on, there is a peak of experience where things which come within a certain range of the mind appear to be a reality. That experience is the basis of faith.

Faith is the greatest property and special wealth. Faith is a spiritual substance and the main factor behind existence. If one could maintain innocent faith without any intellectual pollution, there would be nothing in life that one could not do. If I have faith, I can move a mountain. I can part the ocean or make the sea dry. This faith is a spark of divinity which can be found in everybody. God and faith are two sides of the same coin. The moment one has realization of faith, one has realization of God; the moment one has realization of God, one has realization of faith.

Faith is a spiritual substance and the main factor behind human existence. Knowledge of God is one aspect and faith in God is another. Through knowledge alone one may or may not develop communion; it is never a certainty. Knowledge of God does not necessarily bring one closer or guarantee communion with Him, but faith does. Faith has to be experienced. A child has faith, a disciple has faith, and that faith is realization.

Faith does not demand any proof or epistemological conclusions. One cannot say that one will have faith in God only when one has seen Him. He cannot be seen until one's faith is complete. Faith is an intuitive attitude which one cultivates inwardly even before coming across an object or a person. It is the first and foremost condition. Of course, faith presupposes love. Thus one loves the object of one's faith. Awareness follows, then surrender, then merging and finally realization. This is how the aspirant progresses.

There are many stories about saints, miracle-workers and great devotees. Things have happened to them and around them which cannot be explained in terms of human knowledge. This is due to faith. One has to guard and protect one's faith because intellect and logic kill faith. However, if the difference between faith and intellect is understood properly, both can develop simultaneously in their respective directions.

A human being has intelligence and faith. It is through intelligence that he learns about God, but it is through faith that he experiences God. Not knowledge but experience comes about through faith. Just as love, enmity, jealousy, joy and sorrow are not the stuff of the intellect but of experience, faith is also a matter of experience. The basis of the intellect is analysis. The Upanishads may have been written with the help of intelligence, but faith is such a substance that it accepts even the invisible. After all, no one has seen anger, but anger exists. This is a matter of faith. Faith needs to be experienced, not seen. ■

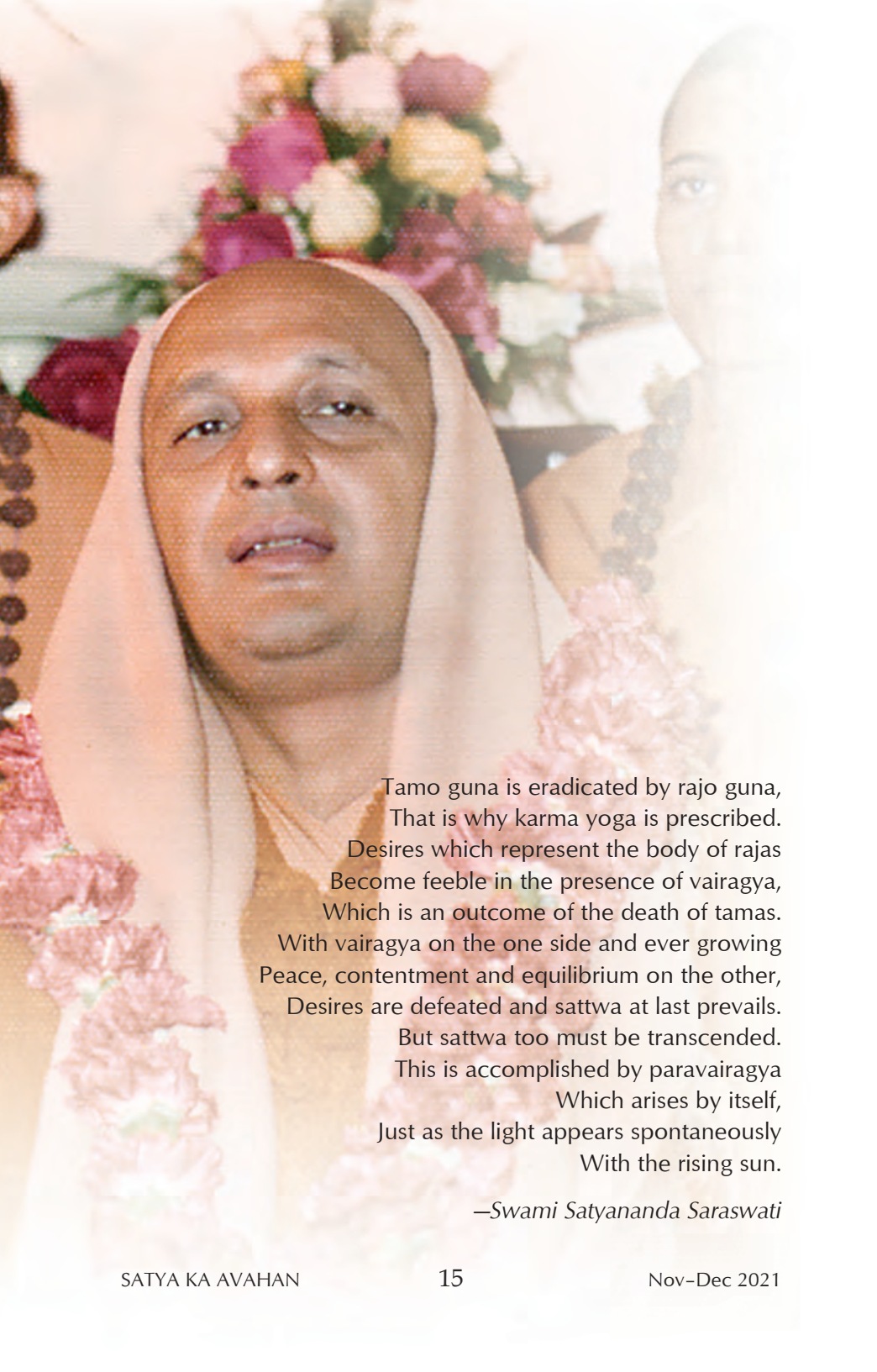




Gunās

The soul experiences the objects of this world
Through the mind and senses, when it is awake.
The same soul experiences the samskaras of this world
Through the medium of the mind, when it is overcome by sleep.
When the soul is freed from the effects of experiences
Born of a mixture of sattwa, rajas and tamas,
And when nothing but pure sattwa remains,
Then it stands as it is.
Hence, all sadhanas have a two-fold mission,
Cultivation of sattwa and eradication of rajas and tamas.

Desire and its retinue constitute the body of rajo guna.
Inertia and dullness, the body of tamo guna.
Serenity and peaceful equilibrium, the body of sattwa.
When desire and restlessness capture your mind,
You are certainly overpowered by rajo guna.
When you feel like sleeping and sitting idle,
You are captured by tamo guna.
And when your mind is saturated in divine thoughts,
Then you are in the realms of sattwa.



Tamo guna is eradicated by rajo guna,
That is why karma yoga is prescribed.
Desires which represent the body of rajas
Become feeble in the presence of vairagya,
Which is an outcome of the death of tamas.
With vairagya on the one side and ever growing
Peace, contentment and equilibrium on the other,
Desires are defeated and sattwa at last prevails.
But sattwa too must be transcended.
This is accomplished by paravairagya
Which arises by itself,
Just as the light appears spontaneously
With the rising sun.

—Swami Satyananda Saraswati

Anushthana




Anushthana means 'the performance, observance and accomplishment of an act, with absolute discipline, according to either a self-chosen or a prescribed and detailed plan'. The plan usually includes items pertaining to: the time element, geographical place, type and number of asana, type of mala, weather conditions, recommended diet, duration, rules and regulations, and types of japa anushthana.

The *sankalpa*, resolve, to do a particular act with absolute discipline according to a definite plan, pertaining to the above items, is called *anushthana*. When anushthana pertains to japa, it is called *japa anushthana*. When it pertains to the study of books on philosophy or spiritual science, it is called *jnana anushthana*. When it pertains to the observance of austerities, it is called *tapasya anushthana*.

Anushthana should be done with faith and sincerity, not for the sake of curiosity, testing, or with a fault-finding attitude. If no effect is seen even after seven anushthanas, due to some internal impurity or obstruction brought about by past karma, one's faith should not lessen. If there are too many inner obstacles, the effect may not manifest soon. Even if the effect does not manifest materially, there is no doubt as to the great purification done by the anushthana. Further, if the anushthana is done with nishkama bhava there is no doubt about self-purification and the descent of divine grace. There is no action which does not produce an effect.

What then is to be said about the effect of an action like the *Bhagavad Gita anushthana* which is done with faith and concentration of mind? The effect is indubitable. It is advisable, according to the words of the Lord, to abandon all motives and do the anushthana with *nishkama bhava*, for the sake of God-realization alone and nothing else.



When several japa anushtanas are performed over a number of years, certain forces are released and great energy is stored within the disciple. If japa anushtana is performed for self-purification and spiritual progress the energy released will be used for that process and directed towards that aim.

Trying to move too fast is the cause of not being able to follow through on a resolve. Slow and steady wins the race. When making a resolution, an aspirant should first try to see how long he can keep it. He should not be over-enthusiastic or over-emotional. The aspirant must start with smaller resolves, and attempt smaller anushtanas in the beginning. Try a two-day, nine-day, eleven-day and then a month-long sadhana.

The willpower has to be strengthened gradually, and then a resolve can be made for a longer or more difficult sadhana. Divine help is also needed in sadhana. An auspicious task cannot be accomplished without divine assistance. Without God's grace, nothing can be achieved. I have performed many sadhanas in my life and have always been able to complete them. When I performed the panchagni sadhana, God said, "I must help Swami Satyananda." On what basis did He say this?

I had already resolved that the fruit of my sadhana should not come to me. This was my first resolve. If a farmer resolves that the produce from his farm should be for anyone who needs it, he will have a good harvest. However, that is a difficult resolution to make. If he does not gather the produce, why should he plough the field or sow seeds? People work for themselves; no one works for others. I resolved that I did not want the fruit of my sadhana. I only wanted to be able to perform it faultlessly for nine years without any obstacles.

Material attainment should not be the only aim of householder life. The aim of education should not only be to get a job and earn an income. One should be able to think of others. Let one's prayer be that whatever God gives will not only be used to look after the family, but more than that for the wellbeing of others. ■

The Company You Keep



Satsang means good company. You can achieve good company, first of all, by unity and communion with God. That is the first definition of *satsang*, communion with God. When you want communion, do you try to limit God within the framework of a concept? No. Religion and philosophy may talk about God in different ways, but the God which Christians, Hindus, Jews and everyone else worship is one. There are not two gods, three gods, four gods or five gods. He is only one and to commune

with that God you commune through the whole of creation, the whole universe. You should not confine your awareness of God to a particular sect. God brings a total transformation in your mind and heart.

The second definition of *satsang* is to keep company with good literature: the Vedas, Upanishads, *Bhagavad Gita*, *Srimad Bhagavatam*, Bible, Koran, Torah and many other scriptures. Then there is the literature of Sri Aurobindo, Swami Sivananda and others. There are hundreds and thousands of such books. You should make it a point to dive deep into such literature.

Then the third definition of *satsang* is keeping company with saints, sages, mahatmas and wise men who do not have any obligation to a sect, but are universal in nature and philosophy.

It is not necessary to be a good person in order to have *satsang*. You may be a wretched person, an incarnation or a symbol of evil, it doesn't matter. Through *satsang* a transformation definitely takes place. The importance of *satsang* is that even the most unholy, most untouchable being becomes worthy of respect, worship and honour. Develop these qualities by good *satsang*, not the *satsang* where politics and caste come in.

Bad company

You have to be very careful about the company and associations you keep, the people with whom you live, because they influence you. *Satsang* is the company of good people. *Kusang* is the company of evil people. If you associate with evil people, your mind, your family, your prosperity and ultimately your whole country will be destroyed.

History bears evidence of such events where people cared more for evil or negative suggestions. In your personal life, you should reflect whether the people you are dealing with are of a positive nature. Do you associate with people with divine, serene minds or are they malicious and evil? The choice is entirely yours and on that choice depends your destiny. Destiny and karma are both the same. Destiny is created by

karma and karma is created by satsang and kusang, good associations and bad.

To illustrate this there is a beautiful episode, and a very important one, in which Rama, who had been chosen for coronation as emperor, was instead exiled by his father. It had been decided that Rama, the heir apparent, would ascend the throne of Ayodhya to become the emperor of the subcontinent of South Asia. Then the order came for his exile for fourteen years. This young man of eighteen was the darling of his father and was also loved by the king's beautiful third queen. She loved Rama very much but because of the bad company she kept, her mind changed. Queen Kaikeyi became the villain of this game, although she was such a good-natured lady. The *Ramayana* says that she loved Rama more than his mother Kaushalya did. Why did she change overnight? Not because she was bad, but because she kept bad company.

Therefore, you should live carefully. It is not enough to be good; it is also necessary that your company be good. If you take a kilo of milk and put just one drop of lemon into it, what happens? Just one drop of lemon destroys all the milk. Similarly, an evil companion, an evil suggestion, will destroy your whole life, your family, everything. The effect of good company is just the reverse. Even if you are hopeless, bad and evil, if you move with good company, everybody will respect you. ■



सत्यम् वाणी

भगवान का नाम आँख खोलकर भी जप सकते हो और आँख बंद करके भी। अनुभव हमेशा आत्मनिष्ठ रहता है, उसके लिए वस्तु की जरूरत नहीं है। रात को सपना देखते हो न? हाथी-घोड़ा है वहाँ? पर सब को वहीं देखते हो न? इसलिए अनुभव के लिए प्रत्यक्ष वस्तु की जरूरत नहीं पड़ती। सब अपने अंदर में है। आँख बंद करो या आँख खोलो, कोई फर्क नहीं पड़ता है। आँख बंद करना एक तरह से बगुला भगत वाला हिसाब-किताब हुआ। जैसे कोई आदमी कामी हो, वह आँख खोले या बंद करे, कोई फर्क है क्या? काम-वासना तो अंदर की कामना है, कोई बाहर की चीज थोड़े ही है। वह तो मानसिक प्रकृति है, मन की इच्छा है। काम, क्रोध, लोभ, मोह – ये सब मन की चीजें हैं, चाहे आँख खोलो या बंद करो।

जरूरी चीज यही है कि सबेरे अपनी पाँच माला जप करो। गृहस्थ आश्रम में आदमी को श्रम करना चाहिए। इसलिए आश्रम में 'श्रम' शब्द आता है। आश्रम का मतलब मठ नहीं होता है। आश्रम का मतलब मंदिर या धर्मशाला भी नहीं होता। आश्रम का मतलब जहाँ श्रम किया जाए, मेहनत की जाए। आश्रम शब्द बहुत प्राचीन है। यह वेदों से आया है। चार आश्रम होते हैं – ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ और संन्यास। ब्रह्मचर्य आश्रम में कौन-सा श्रम है? पढ़ो, लिखो, विद्या का अध्ययन करो और अनुशासन में रहो, यह श्रम है। कुछ बनने के लिए कड़ी मेहनत करते हो, यह ब्रह्मचर्य आश्रम हो गया। गृहस्थ आश्रम में क्या है? शादी करना, बाल-बच्चे होना, व्यापार करना। वानप्रस्थ आश्रम में क्या श्रम है? जो कुछ है, जो कुछ तुम जानते हो, उसे भूलने की कोशिश करना। छोड़ना भी बहुत मुश्किल काम है। जैसे जोड़ने में मेहनत करनी पड़ती है वैसे ही छोड़ने में भी मेहनत करनी पड़ती है। यह भी श्रम है।

संन्यास का श्रम

संन्यास में भी श्रम है, सबसे अधिक श्रम है। अपने अंदर बैठे हुये ज्योति स्वरूप परमात्मा को, जो सात परदों के पीछे हैं, वहाँ घुसकर देखने की कोशिश करना – यह संन्यास का पहला लक्ष्य है। दूसरा लक्ष्य, बाहर जितने लोग हैं उनकी भलाई में अपने को लगाकर रखना। कोई भूखा है, कोई बीमार है,

कोई पागल है, कोई अनाथ है तो कोई विधवा है, दुःख का तो कोई अन्त है नहीं। इन लोगों की भलाई के लिए अपना सारा जीवन लगा देना, अपनी सारी बुद्धि लगा देना, अपने सारे संसाधन, सारी सम्पत्ति, सारी व्यवस्था लगा देना, वह संन्यास है।

संन्यासी का मतलब होता है ट्रस्टी या न्यासी। संन्यासी का मतलब त्यागी नहीं होता, जैसा बहुत-सी अंग्रेजी की किताबों में लिखा रहता है। संन्यास शब्द 'न्यास' से बना है, न्यास माने ट्रस्ट। अगर मैं गृहस्थ होता तो यह मकान मेरे लिए होता या मेरी पत्नी, बेटा, बेटी, बहू के लिए होता। अब चूँकि मैं संन्यासी हूँ, यह मेरा नहीं है, मैं केवल इसका न्यासी हूँ। न्यासी का मतलब क्या हुआ? हमारी भावना, दिमाग, शरीर की ताकत, संसाधन, सम्बन्ध, अनुभव – सब दूसरों के लिए होना चाहिए। मनुष्य के पास पैसे के अलावा भी सम्पत्ति है। पहली और सबसे बड़ी सम्पत्ति उसका शरीर है, दूसरी सम्पत्ति दिमाग है, तीसरी सम्पत्ति उसका अनुभव है और चौथी सम्पत्ति उसके मित्र हैं। यह सम्पत्ति मेरी है या मैं इसका न्यासी हूँ? अगर यह सम्पत्ति मेरी है तो फिर यह मेरी पत्नी की होगी, मेरे बेटे की होगी, मेरी बहू की होगी, लेकिन अगर मैं इसका न्यासी हूँ तब तो यह उनकी संपत्ति नहीं हो सकती। फिर यह सम्पत्ति किसकी है? जिसके लिए गुरु ने मुझे दीक्षा दी। गुरुजी ने कहा – *सर्वभूतहिते रताः*। सब प्राणियों की भलाई में लग जाओ। यही संन्यास आश्रम का श्रम है।

मन की शुद्धि

प्रदूषण सिर्फ भौतिक नहीं होता, जैसे धुएँ और ध्वनि का प्रदूषण, बल्कि आंतरिक भी होता है। आजकल सभी लोग दिनभर चिंता करते हैं, असुरक्षा और भय का अनुभव करते हैं। लोगों का मनोवैज्ञानिक, भावनात्मक और मानसिक प्रदूषण बाहरी प्रदूषण से कहीं अधिक होता है। अगर भौतिक और मानसिक, दोनों तरह के प्रदूषण को मिला दिया जाये तो सोचिये क्या होगा। इसलिए रोग बढ़ रहे हैं। इनके उपचार के लिए केवल डॉक्टर पर्याप्त नहीं। इसलिए लोग मंदिरों, तीर्थों और आश्रमों में गुरुओं के पास जाते हैं। ऐसे प्रदूषण के लिए चिकित्सा विज्ञान में कोई इलाज नहीं है, इसका इलाज व्यक्ति को स्वयं करना है।

मनुष्य में अनेकों अशुद्धियाँ और मल हैं। शरीर के मल को तो दूर कर सकते हैं, मगर अंदर का जो मल है, उसे तो बाहर से कोई आकर दूर कर नहीं



सकता। उस अंदर की गंदगी को आपको खुद ही दूर करना पड़ेगा। चाहे चिंता हो या भय, काम, क्रोध, जलन या ईर्ष्या, यह सब मन का मैल है। पहले लोगों का मन कम मैला रहता था, इसलिए कम लोग मंदिर जाते थे। अब मन इतना मैला रहने लग गया है कि चाहे वैष्णव देवी हो या तिरुपति, जहाँ भी जाओ, भयंकर भीड़ रहती है। विदेशों में हर मोहल्ले में एक आश्रम है। जैसे यहाँ हर नुक्कड़ पर चाय, पान, बीड़ी, सिगरेट मिलता है वैसे वहाँ हर नुक्कड़ पर तुमको आश्रम मिलेगा। हाँ, अलग-अलग नाम हैं, कोई योगा क्लास बोलता है, कोई भक्ति क्लास बोलता है, कोई प्रेयर क्लास बोलता है। हम कहते हैं साधु लोगों के ठेले!

अवतार का सिद्धान्त

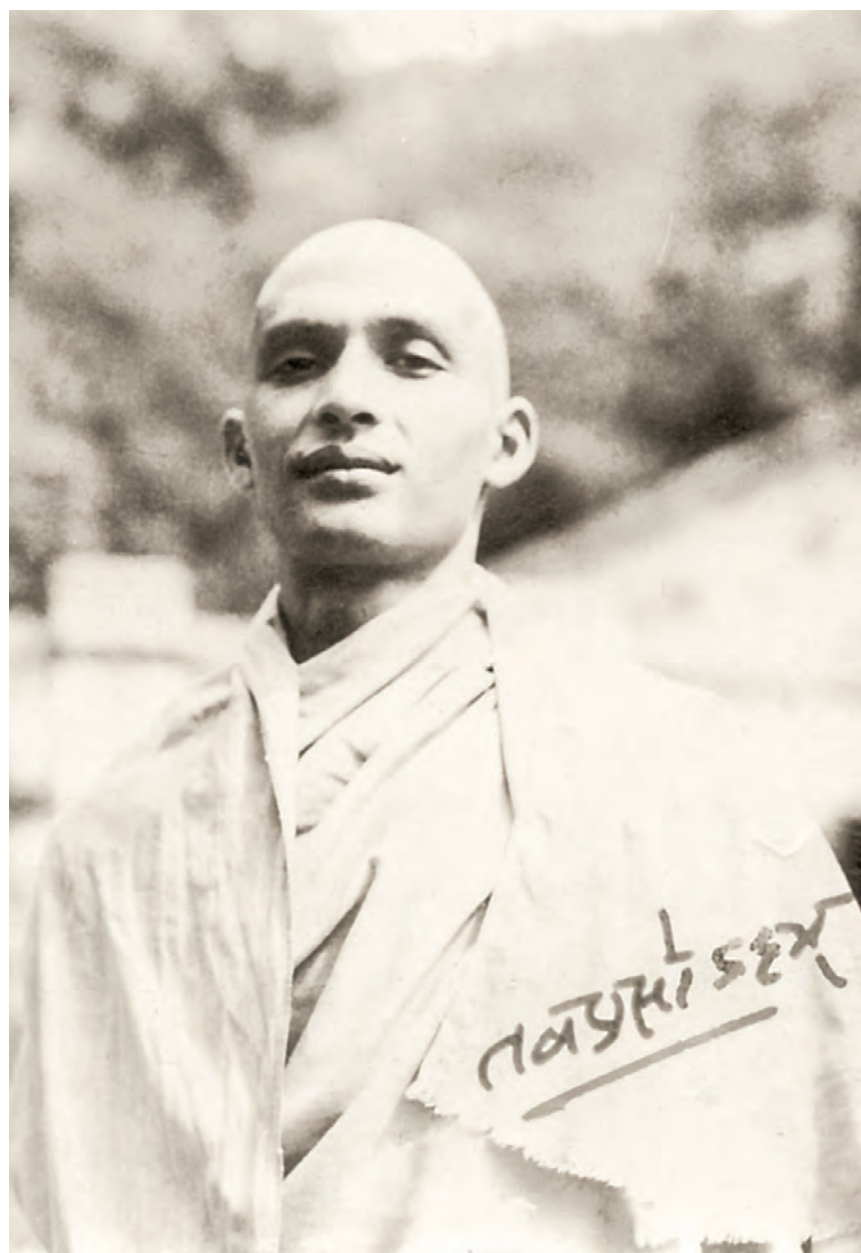
हमारे वैदिक धर्म में पाँच सम्प्रदाय थे – शाक्त, वैष्णव, शैव, सौर्य और गाणपत्य। उसमें अंतिम दो तो अब मिल गये हैं, केवल तीन शेष हैं – शैव,

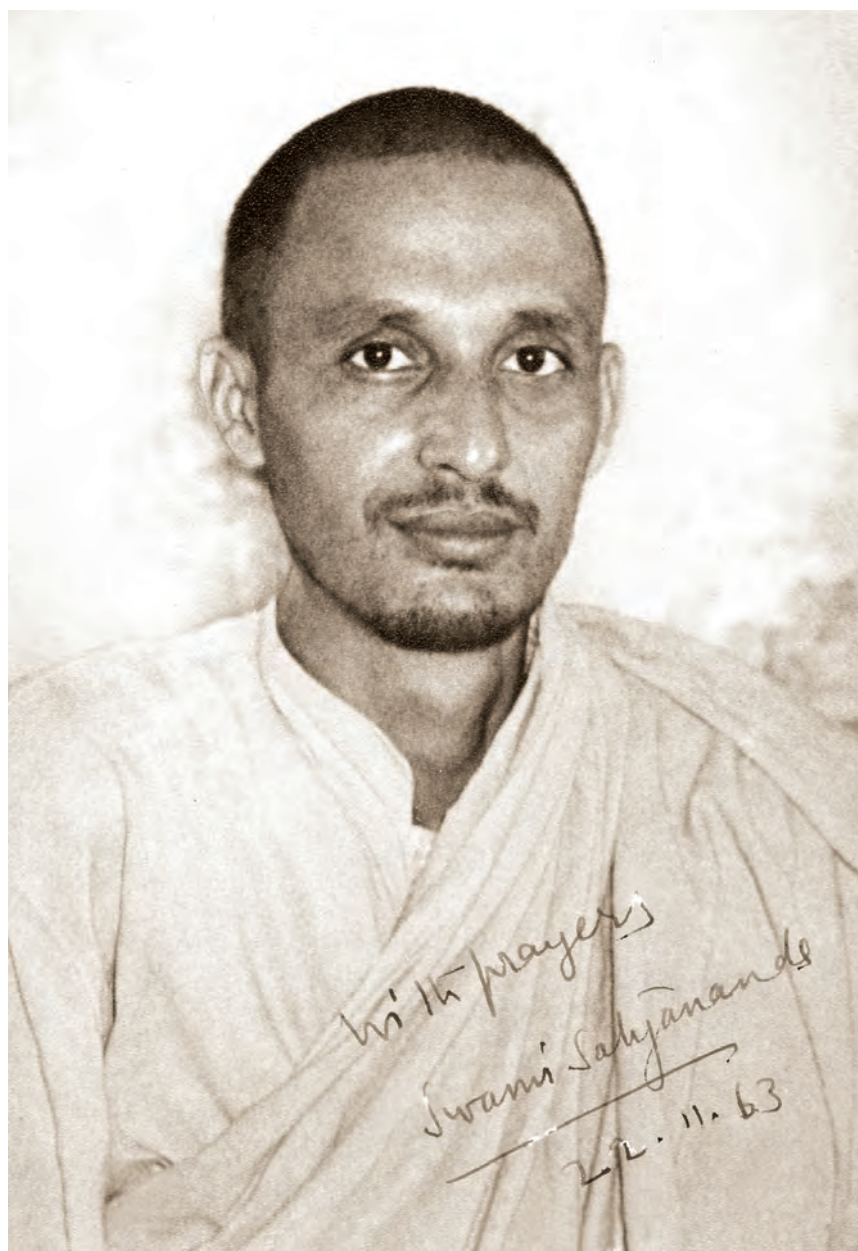
शाक्त और वैष्णव। वैष्णवों में दो मुख्य परंपराएँ चलती हैं – एक तो शुद्ध भक्ति की परंपरा और दूसरी, भगवान को बिल्कुल मनुष्य की तरह मानने की परंपरा। इस गौड़ीय परम्परा में भगवान को भी छींक आती है, जैसे तुमको आती है। भगवान भी रोते हैं, जैसे तुम रोते हो। सती को संदेह हुआ था न कि भगवान श्रीराम अगर अवतार हैं तो अपनी पत्नी के लिए क्यों रो रहे हैं। मगर वैष्णव कहते हैं, भगवान क्यों नहीं रोयेंगे? वे रोयेंगे क्योंकि उन्होंने मनुष्य के रूप में अवतार लिया है। इसलिए उन्हें भी मनुष्य की तरह व्यवहार करना पड़ता है। वे वहाँ भगवान की तरह व्यवहार नहीं कर सकते।

किसी अमीर खानदान के लड़के को अगर सिनेमा में गरीब का रोल करना है तो गरीब की तरह रोल करेगा या अमीर की तरह? अब तुम वहाँ यह प्रश्न थोड़े ही करोगे कि यह तो करोड़पति का लड़का है, फिर भीख क्यों माँग रहा है। उसी तरह से भगवान जब लीला करते हैं तो उनको एक राजपुत्र की तरह, एक वनवासी की तरह, एक पति की तरह, सीता के प्रेमी की तरह व्यवहार करना पड़ेगा, न कि लक्ष्मीपति विष्णु की तरह। लीला का मतलब क्या होता है? ड्रामा, नाटक।

गौड़ीय वैष्णव मानते हैं कि भगवान खाते हैं, सोते हैं, चलते-फिरते हैं, दर्शन देते हैं। जिस रूप में भी भगवान जन्म लेते हैं वे वही रहते हैं, दूसरे नहीं रहते। ऐसा नहीं कि भगवान विष्णु ने जब राम के रूप में जन्म लिया था तो उनका सब हुलिया बदल गया था। रामायण में बार-बार उल्लेख आता है कि जब विष्णु ने श्रीराम के रूप में अवतार लिया था उस वक्त ऐसा नहीं था कि उनका पूरा व्यक्तित्व, पूरी पहचान बदल गई थी। अनादि शब्द लिखा है, कोई दूसरा नहीं है। जब कोई कलाकार किसी भिखारी का या किसी राजा का रोल अदा करता है तो क्या उसका चेहरा बदल जाता है? अर्थात् भगवान का स्वरूप, उनकी पहचान जो मूल रूप में है वही अवतार रूप में रहती है। यह गौड़ीय सम्प्रदाय वालों का मुख्य सिद्धांत है। यह परम्परा है चैतन्य महाप्रभु की, हे कृष्ण आंदोलन की, और यही तुम्हें मिलेगी जगन्नाथ पुरी में।

वहाँ हर साल भगवान अपनी मासी के यहाँ पिकनिक के लिए जाते हैं, रथयात्रा जिसको बोलते हैं। अब तुम यह सवाल पूछ सकते हो कि भगवान को इस पिकनिक की क्या जरूरत पड़ी है? भगवान को पिकनिक की जरूरत नहीं पड़ी है, भगवान के अवतार को आवश्यकता पड़ी है। यह सबसे बड़ी बात है। संत-महात्मा कहते हैं कि भगवान जब अवतार





With prayers

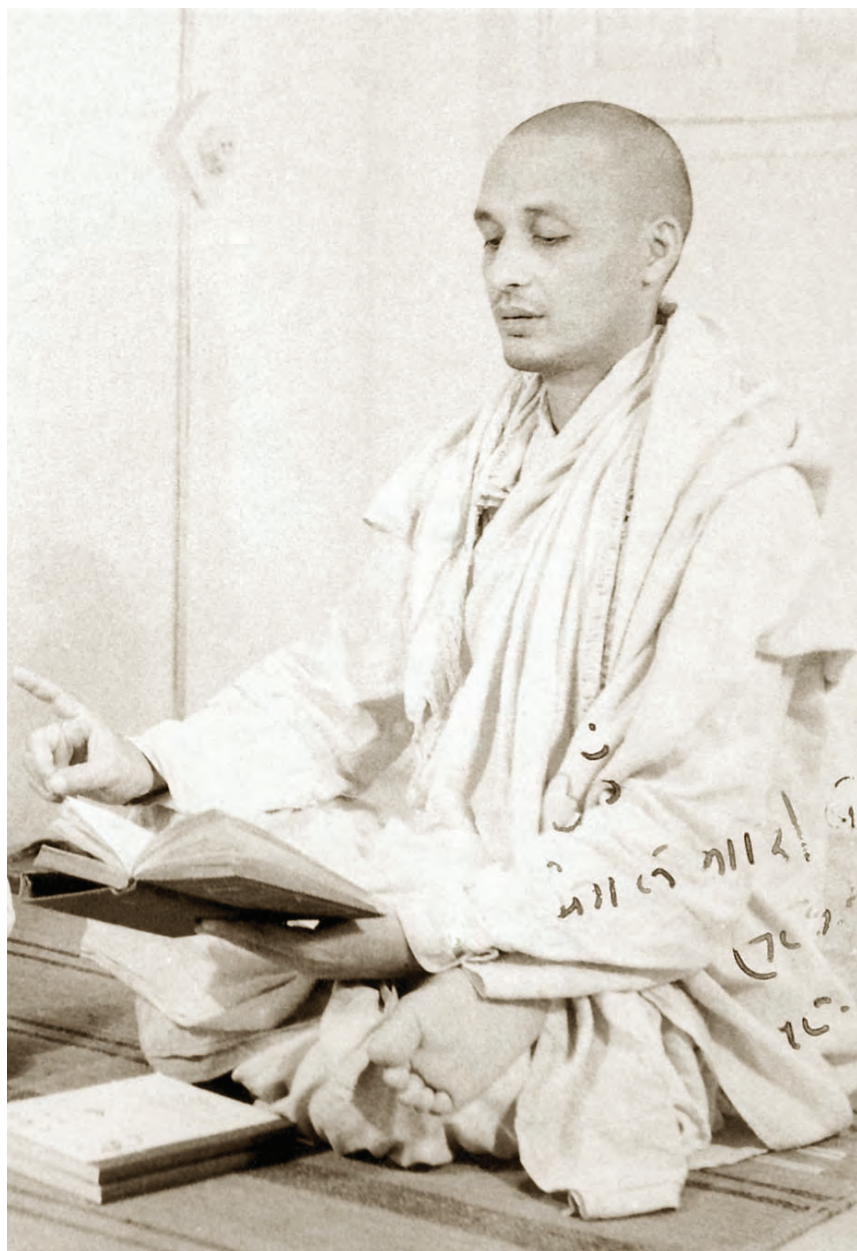
Swami Sahjananda

22. 11. 63





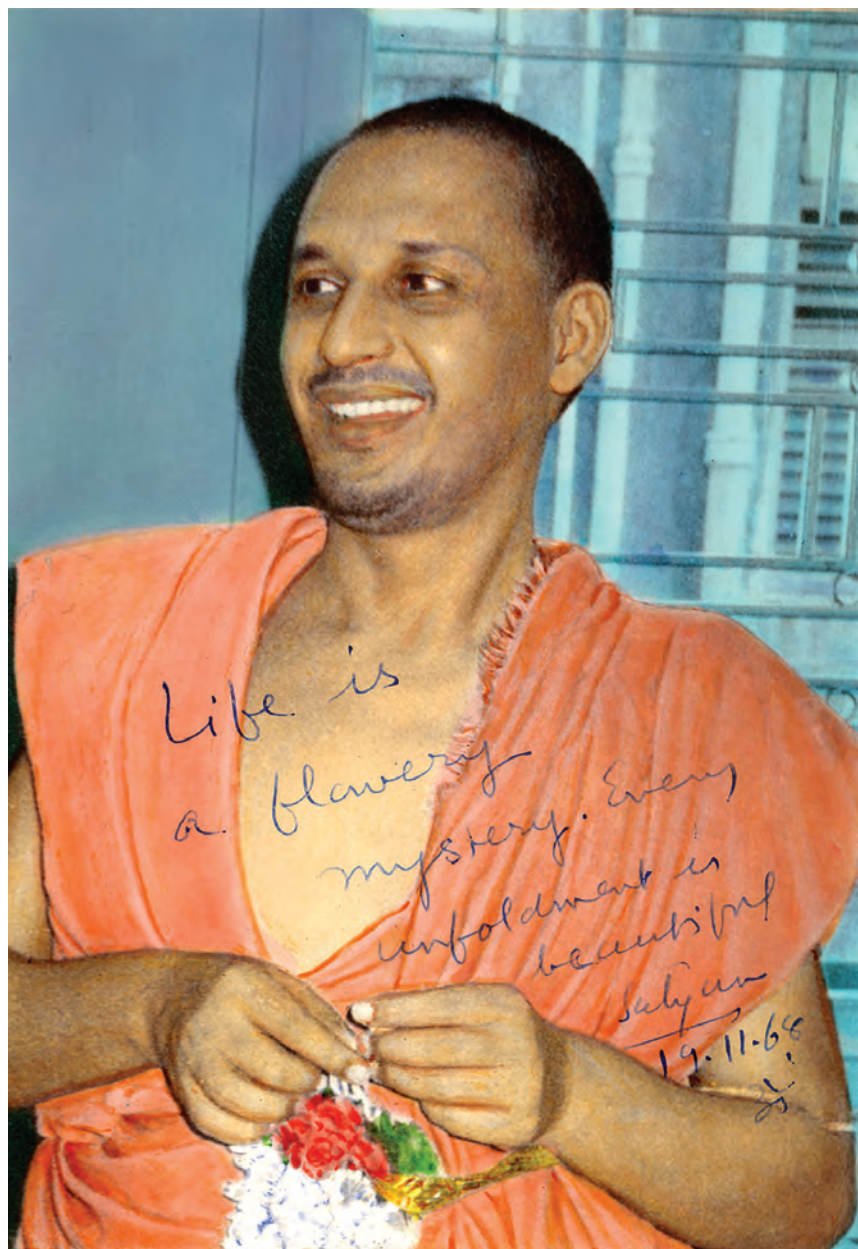
35
Real Liberty
within
Suljani
11.11.88



Handwritten text in the bottom right corner of the image, likely a library or collection stamp, including the number 15.







Life is
a flowery
mystery. Every
unfoldment is
beautiful

Satyan
19.11.68
S

लेते हैं तो इसलिए कि भक्तों को दिक्कत हो रही है। क्या परेशानी हो रही है? भगवान मिल नहीं रहे हैं। उनका कोई नाम नहीं है, कोई रूप, वेश या वर्ण नहीं है, न लम्बाई है न चौड़ाई है, कैसे सोचें उनके बारे में? इसलिए भगवान कहते हैं, 'मेरे भक्तों को बड़ी परेशानी हो रही है, चलो थोड़ा-सा उनके सामने प्रकट हो जाते हैं।'

परम परमात्मा, निर्गुण प्रभु जब मनुष्य के रूप में जन्म लेते हैं तो उनका मुख्य उद्देश्य भक्तों का हित करना रहता है। वे अवतार इसलिए लेते हैं ताकि भक्त उनके रूप को, उनकी लीला को अपने हृदय में धारण करके थोड़ी देर के लिए उनका भजन कर सकें। वैसे दृष्टों को मारने के लिए भी भगवान अवतार लेते हैं। रामचरितमानस में आता है न, जब जब होइ धरम कै हानी, बाढ़हि असुर अधम अभिमानी, लेकिन यह भगवान के अवतार का गौण उद्देश्य है।

भगवान राम और कृष्ण क्या एक जैसे दिखते थे?

भगवान जिस रूप में अवतार लेते हैं वह उस समय के अनुसार होता है। इतनी बात जरूर है कि न तो भगवान राम गोरे थे, और न ही कृष्ण भगवान। दोनों साँवले थे, श्याम, नील वर्ण। आसमान नीला होता है क्योंकि उसका कोई अंत नहीं है, कोई सीमा नहीं है। जिस चीज का अंत नहीं होता, वह नीली दिखती है। अगर आसमान का कोई अंत होता तो वह नीला नहीं होता। तुम पृथ्वी से आगे जाओ, आगे जाते जाओ, तुम्हारा उपग्रह अरबों-खरबों मील चला जायेगा, फिर भी अंतरिक्ष का अंत तो मिलना नहीं है। यह तो अंतहीन ब्रह्माण्ड है। जो अंतहीन होता है उसका रंग नीला होता है। इसलिए राम और कृष्ण का रंग नीला है।

ऐसा संत-महात्माओं के मुख से सुना है। मगर सत्य कौन जानता है? हम तो सत्य के बारे में चिंतन करते हैं, चर्चा करते हैं, लेकिन सत्य का निर्णय हमारे पास नहीं है। किसी भी साधु, संत, महात्मा, ज्ञानी या जीवनमुक्त के पास सत्य का निर्णय नहीं है। सत्य क्या है, कोई नहीं जानता। ऋग्वेद में एक सूक्त आता है जो सबसे पुराना है, उसका नाम है 'नासदीय सूक्त'। वह सूक्त कहता है कि उसकी चर्चा, वह कौन है, कैसा है, कोई नहीं कह सकता और यदि उससे पूछा जाये तो वह भी नहीं कह सकता! हाँ, यह दुनिया ही नहीं, बल्कि यहाँ सब कुछ चमत्कारिक है।

– 6 अप्रैल 1998, रिखियापीठ



परातत्त्व को प्रणाम

मुझे जैसा निराशावादी तथा शून्यवादी कट्टर संन्यासी भी मूर्ति महिमा पर यदि विश्वासपरायण है, तो केवल अपने गुरु, स्वामी शिवानन्द जी की वर्णनातीत कर्मपरायणता के कारण। मुझे ही नहीं, बल्कि मेरे समान कई शुष्क-वेदान्तियों के हृदय ओर कर्म पर श्री स्वामीजी ने परिवर्तन की लहर सदा के लिए प्रवाहित कर दी है। फलतः मुझे विश्वास है कि एक परातत्त्व प्रत्येक चराचर पदार्थ में परिव्याप्त है और उसके समक्ष मुझे नतमस्तक होने में लज्जा का अनुभव नहीं होता। ■

Letter to Swami Dharmashakti

26 July 1961, Chapra

Life and death is the dharma of every individual, but you have to recognize your dharma: for what have you taken birth and what the mission of your life is. Your date of birth is intrinsically related to today's date. Make truth the basis of your life; emotion is a creation of the mind. Sentiments are man-made creations. The sweetness of happiness lies in the sounds of the earth. Happiness and unhappiness are worldly winds.

The joys of the body, of wealth, of power, of sentiment, of love, and the joy you receive from those you call your own, make you smile as well as weep, because the pain you receive from the body, the pain brought about by wealth, the arrogance that stems from worry, the bondage and attachment created by love of those you consider your own, makes you cry at every moment.

At that point I said, "Make a turn, change your line of vision. Yes, Dharmashakti, make a complete turnaround." I told you to turn away from popular ideas, popular beliefs and popular philosophies. Turn away completely from quarrels and assaults and love and attraction. Change the entire direction of your life, because until yesterday whatever you have done, said, thought, achieved, given, lost, was worldly. There is only one note in the otherworldly.

Life is full of many quandaries, attractions, oppositions, connections, diseases, attachments, enmities and friendships:

a great many of them. The ocean of life crests and ebbs, the sun of life rises and sets, the moon of life waxes and wanes, the flowers of life laugh and wither away. O naive child, do you expect to receive the otherworldly mandate living a life like this? I say arise with all your strength and break the shackles of your naivety. What kind of naivety is this that you have lost yourself in? These moving shadows, blazing cremation grounds, desolate deserts, the haunts of bandits and enchanted gardens. Alas, this is hell.

What will japa, tapa, *Ramayana* and *Bhagavad Gita* chanting achieve? They cannot help you until a glimpse of the light of vairagya emerges from your deepest core. What can I say?

You have to rise, because I need you, because this is why you have come here. You have to carry the burden because you are strength herself, Shakti. Remember your future. You do not have to erase yourself, you do not have to crush yourself. You have to rise and charge forward with the chariot that carries a spiritual message for mankind. Yogashakti has to perfect yoga and you, 'dharma'!

My chariot will run on the wheels of yoga and dharma. What is dharma? It is not the dharma of society, nor the dharma of this age; it is not even the ageless dharma, but the dharma, which transcends everything worldly.

To know the Self is the first dharma. The second dharma is to break all worldly ties. To gain victory over the earth in its gross form is the third dharma. To see the heavens, the ishta, is the fourth dharma. To become a witness is the fifth dharma. To become carefree is the sixth dharma. Acquiring truth, compassion, equanimity, absence of anger and the ability to remain in silence is the seventh dharma, and the greatest possible dharma is to cultivate a childlike purity.

In this lies siddhi, magic and immense power. I am only sending you a reminder that, "Soldier, Attention!" You are my soldier and only my soldier. Know this, do it and attain it. Listen, Dharmashakti, understand this well.

Hari Om Tat Sat ■

सारा ज्ञान तुम्हारे भीतर है

मेरे गुरु, स्वामी शिवानन्द जी अपने आश्रम में भगवान विश्वनाथ का एक मंदिर बनाना चाहते थे। अब हम पानी कहाँ से लाते? भवन निर्माण में बहुत पानी की आवश्यकता होती है और गंगा नदी आश्रम से बहुत नीचे है। उन दिनों ऋषिकेश में न तो बिजली थी और न ही कोई जेनेरेटर। मैंने बिजली और जेनेरेटर पहली बार 1950 में ही देखा। खैर हमलोग ऊपर तपोवन गाँव तक गए, जहाँ एक झरना था। पन्द्रह दिनों में हमने पहाड़ी में एक नाली खोदी और चालीस बटा बारह फीट का एक बड़ा हौज बना डाला।

उन दिनों मैं इतना दुबला-पतला था कि बाहर से आये लोग कहते थे, यह कैसा ब्रह्मचारी है? मेरे गाल सूखे और पिचके थे, मेरे शरीर की एक-एक हड्डी गिनी जा सकती थी। मेरे शरीर पर माँस बिल्कुल नहीं था, पर ऊर्जा इतनी थी कि मैं दिन में पाँच बार गंगा आर-पार कर सकता था। अगर आप मुझे पेड़ पर चढ़ने को कहते तो मैं बंदर की तरह फुर्ती से चढ़ सकता था। इसलिए आश्रम में पानी की टंकियाँ भरना मेरी जिम्मेदारी थी, गंगाजी से पचास बाल्टियाँ रोज। शिवजी की पूजा के लिए जंगल से बेल पत्र लाना भी मेरा ही काम था।





कभी-कभी मुझे पुस्तकालय की सफाई करने को कहा जाता और धूल झाड़ते समय मुझे वहाँ ऋग्वेद, यजुर्वेद और सामवेद दिखते। यह एक बहुत बड़ा प्रलोभन था। उपनिषद् और अन्य आध्यात्मिक ग्रंथ भी मुझे प्रलोभित करते थे। मैंने स्वामीजी से कहा, 'यहाँ इतनी सारी पुस्तकें हैं। क्या मैं कुछ पढ़ने के लिए ले सकता हूँ?' उन्होंने उत्तर दिया, 'सत्यानन्द, तुम इंजेक्शन की बात कर रहे हो, तुम्हें तो शिक्षण की बात करनी चाहिए। जब ज्ञान बाहर से आता है तो वह इंजेक्शन लेना हुआ। जब आंतरिक ज्ञान बाहर प्रकट होता है, तब उसे शिक्षा या विद्या कहते हैं। सारा ज्ञान तुम्हारे अन्दर विद्यमान है। चारों वेदों का ज्ञान तुम्हारे भीतर है। मनुष्य सर्वज्ञानसम्पन्न है। तुम्हारी आत्मा सर्वज्ञ है।' उनका कहना था कि हर जीव, हर प्राणी मूलतः ईश्वर स्वरूप है। उसके अन्दर वह बीज व्याप्त है जिसे आत्मा या परमात्मा कहा जाता है।

मैं उनकी इसी बात को अलग तरीके से दोहरा रहा हूँ। ज्ञान हमारे अन्दर है, फिर वेदों को पढ़ने से आप क्या हासिल करेंगे? मैं बारह वर्ष सिर्फ परिश्रम ही करता रहा और फिर मुझे योग सिखाने को कहा गया। आप मानें या न मानें, मैंने कभी योग पर कोई पुस्तक नहीं पढ़ी। मैंने योग पर कई किताबें लिखी जरूर हैं, लेकिन पढ़ी कोई नहीं। कुछ किताबों, जैसे याज्ञवल्क्य संहिता, गोरक्ष संहिता, घेरण्ड संहिता और स्वात्माराम की हठ योग प्रदीपिका के सिर्फ पन्ने पलटते हैं। सब को देखा जरूर है, पर किसी को पढ़ा नहीं, क्योंकि स्वामी शिवानन्द जी ने मुझे आश्चर्य कर दिया था कि सारा ज्ञान मेरे भीतर ही है। ■

Sugar in the Halva



Sannyasa means a trust. When you establish a trust fund with your money to start a school for the blind, that money is no longer yours and it will be spent on the school for the blind. Similarly, when a man makes himself into a trust fund, expends his intelligence, strength, money, uses all his means only for the sake of others, then he becomes a sannyasin. A sannyasin spends on himself only for his bare necessities; the remainder is for spending on others. Only then does the mind stop vacillating, not otherwise.

There is no fault in desiring to live as a beautiful woman or man in *grihastha ashrama*, as a householder, or in wishing to wear good clothes or jewellery and to enjoy good things. On the contrary, it is a fault to suppress such desires. Do not suppress them forcibly. As for shaving the head and taking *sannyasa*, you should do that too. You should go to Badrinath, Rishikesh, Kashi or any such place, live in solitude like a sannyasin once every six months or once a year or once every two years. You can live like a sannyasin while being a householder and live like a householder while being a sannyasin. I did all kinds of things while being a sannyasin: built houses, did bank transactions, travelled the world, did everything.

These are two lives, try to connect the two. It is important to be free of the frustration within you. Yes, if you do not have money and you wish for many things, then it is necessary

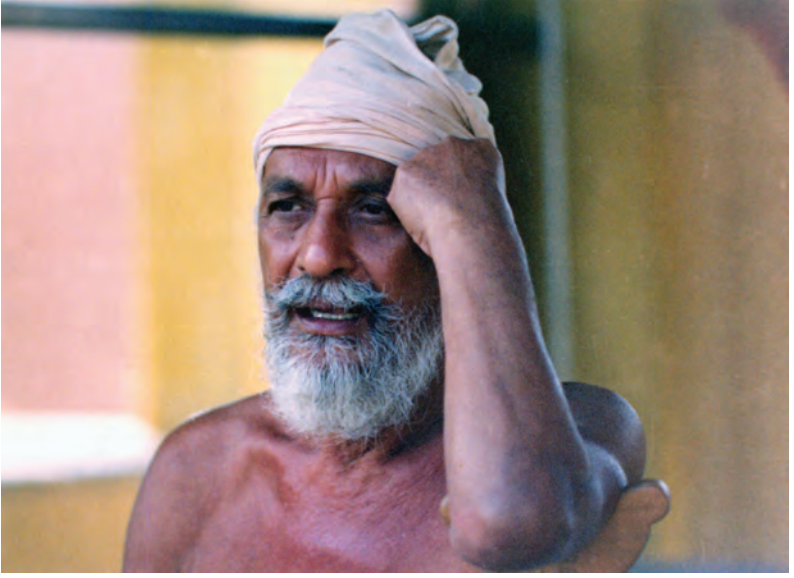
to curb those desires for the time being, but if you have the means, there is no harm in wearing good clothes and jewellery and enjoying the many conveniences of comfort. However, alongside that, also think about the remedy of living a sannyasa life.

The Buddhist householders in Thailand, be they kings or beggars, will certainly visit a guru's ashram at least once in their lifetimes. There they wear ochre clothes, sleep on a sheet on the floor, eat once a day, meditate, study and pray while maintaining celibacy.

This is essential, not merely to attain God, but to improve the quality of one's mind and body, to remove the weaknesses in one's behaviour and habits. The biggest thing is self-introspection. Introspection should precede self-improvement, and introspection is possible when you change your lifestyle completely. This is often not possible because many householders are delicate from the comfortable lifestyle they are used to. They catch a cold if it is a little chilly and suffer from the heat when it is a little hot. Therefore, one should make some rules for oneself, keeping in mind the limitations of one's mind and body and working according to those limitations. I believe in this solution.

I say to everyone that sannyasa is not a religion; it is not a static concept. It is the sugar in the halva. Halva tastes good only with sugar in it. Similarly, enjoyment is deepened when it is joined with renunciation. When you reach the shade after a hot walk, does it not feel good? Does it not feel really good when you are tired and you lie down to sleep? Similarly, when a man acquires a little renunciation while living amidst sensory enjoyment, he feels very good. It is as if a big burden has been lifted from the mind. Enjoying and renouncing, try to join the two. Physical relations are natural for a householder just as it is natural to go to the toilet, be hungry, be sleepy, worry and be anxious. There should be no frustration or repression in the mind. ■

जीवन का लक्ष्य



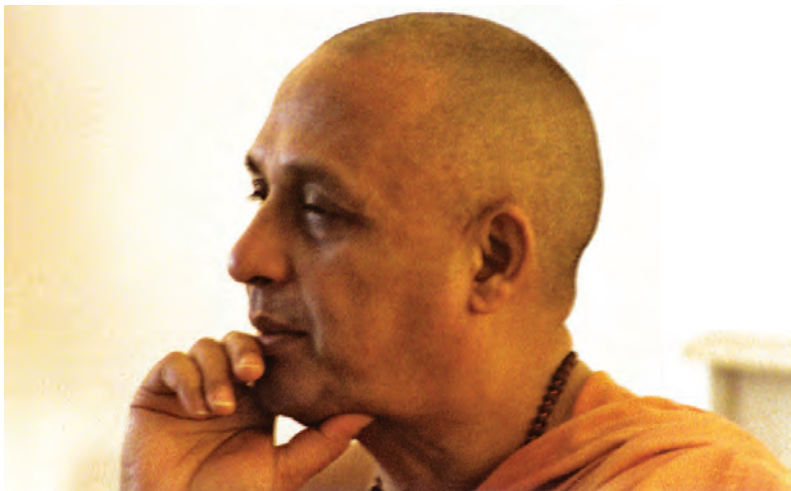
मनुष्य जीवन का लक्ष्य प्रकृति ने पहले से ही निश्चित कर रखा है। मनुष्य प्रकृति का ही परिणाम है। जैसे खेत में रुई निकली, तुमने रुई को साफ किया, उसमें से सूता काता, सूते का थान बनाया, थान से कमीज बनाई, अब बताओ कमीज का प्रयोजन क्या है? शरीर का आवरण। मगर रुई का प्रयोजन तो आवरण नहीं है। रुई का प्रयोजन सूत है, सूत का प्रयोजन थान, थान का प्रयोजन वस्त्र और वस्त्र का प्रयोजन शरीर को गर्मी-ठण्डी-हवा से सुरक्षित रखना। इसी तरह से मनुष्य चौरासी लाख योनियों के क्रम से गुजरता है। जब तुम इन चौरासी लाख योनियों में थे, तो कैसे जीते थे? खाते थे, सोते थे, प्रजनन करते थे और मर जाते थे। कीड़े-मकोड़ों को देखते ही हो न? उस समय मन अव्यक्त रूप में था। जैसे बीज में वृक्ष रहता है, वैसे ही छोटे-से कीड़े-मकोड़े या पशु-पक्षी में जीव था और सीमित इन्द्रियाँ थीं, किन्तु मन सोया था, प्रसुप्त था। हमलोगों के शास्त्रों में उस जीव को, जो कुत्ते, हाथी, घोड़े, गधे, काग, कुरंग, पतंग, सबमें है, उसे पुरुष कहते हैं। पुरुष का मतलब मर्द नहीं होता, पुरुष का मतलब वह तत्त्व जो इस नौ दरवाजे वाली पुरी में सोया है।

मनुष्य शरीर प्राप्त करके मनुष्य का सबसे पहला लक्ष्य यह जानना है कि मैं कौन हूँ और मुझे बनाने वाला कौन है? बस यही जानना है। पर यह सोचने से नहीं होता। चिन्तन से कुछ चीजें स्पष्ट होती हैं पर अनुभव नहीं होता। अनुभव के लिए साधना करनी पड़ती है और साधना का आधार होता है मन और भावना। इसमें श्रद्धा और विश्वास आधार बनते हैं, क्योंकि ईश्वर को तो तुमने कभी देखा नहीं, मगर तुम यह भी नहीं कह सकते हो कि ईश्वर नहीं है, क्योंकि तुम्हें पता नहीं। ईश्वर है, यह भी तुम्हें नहीं पता। लोगों ने कह दिया तो तुमने मान लिया। यहाँ श्रद्धा और विश्वास की आवश्यकता पड़ती है। श्रद्धा-विश्वास के बिना तुम यह भी नहीं जान सकते कि तुम्हारा बाप वाकई तुम्हारा बाप है। आदमी को कहीं पर तो श्रद्धा और विश्वास का सहारा लेना ही पड़ता है, जहाँ पर जानने का कोई दूसरा जरिया नहीं होता।

श्रद्धा और विश्वास को लेकर पहले साधना की जाती है। साधनाओं में मन को प्रशिक्षण देते हैं। पूजा-पाठ साधना का पहला पक्ष है। हमारे यहाँ जो पूजा-पाठ, जप-तप, तीर्थयात्रा आदि आते हैं, ये प्राथमिक साधनाएँ हैं। इन्हें करने के बाद जब शरीर और मन जम जाए, तब जाकर योग साधनाएँ आती हैं, जिनमें मन से सीधा सम्बन्ध बनाया जाता है। मन ही मेरे और ईश्वर के बीच का सेतु है। अगर मेरा मन कमजोर है, तो सेतु कमजोर है। मन ही वह रास्ता है जो भगवान तक जाता है। मन तुम्हें साधना के मार्ग में बहुत दूर तक ले जाता है। मन के द्वारा तुम जीवन के बहुत उच्च स्तर पर पहुँचते हो। जप, तप, ध्यान, पूजा, प्रार्थना, यह सब मन से ही होता है। कथा या सत्संग मन से ही तो सुनते हो।

मन तुम्हें बहुत दूर तक ले जा सकता है, पर अगर वह मन बदमाश होगा, कमजोर होगा, लूला-लंगड़ा होगा, तो वह पुरानी गाड़ी की तरह होगा। कभी टायर पंकचर हो रहा है, कभी क्लच खराब हो रहा है तो कभी कार्बोरिटर पर कार्बन जम रहा है। इसलिए मन सशक्त और शुद्ध होना चाहिए, तब यह तुम्हें आगे ले जाएगा, और एक जगह ले जाकर छोड़ देगा। समुद्र तक रास्ता गया, उसके आगे रास्ता ही नहीं है। उसके आगे तुम्हें क्या करना पड़ेगा? पानी का जहाज पकड़ना पड़ेगा न? गीता में भगवान श्रीकृष्ण अर्जुन से कहते हैं कि हे अर्जुन! तब मैं साधक को बुद्धि योग देता हूँ। साधक को एक नई चेतना, एक नया मन मिलता है, जिसे अंग्रेजी में हायर माइंड कहते हैं। गीता उसे 'बुद्धि योग' कहती है। *ददामि बुद्धियोगं तं*, उसे मैं बुद्धि योग देता हूँ, *येन मामुपयान्ति ते*, जिसके द्वारा वह मुझ तक पहुँचता है। ■

Adventure of Human Civilization



For me, the entire existence, the whole creation that is seen and that is not seen, emanates from a divine principle. Organic, inorganic, living or dead, sentient or insentient, there is no point in the universe, as far as I know, which is devoid of this divine principle. Man is very fortunate because he is able to think about God, whereas other objects in this world are permeated through and through by a divine principle, but they are not aware of it. Man has become aware of it and he has been working on this adventure right from the beginning of human civilization.

God is in everyone. God is not outside. God is not far from you. You do not have to go anywhere to find God. There is no way to God. Don't ask the way to God. He is in your heart. He is your soul. He is nearer than the breath, nearer than the mind, nearer than thought, nearer than prana. God is the nearest presence you can experience. The relationship with God is spiritual, deep, intrinsic and ultimately natural. ■

Prayer

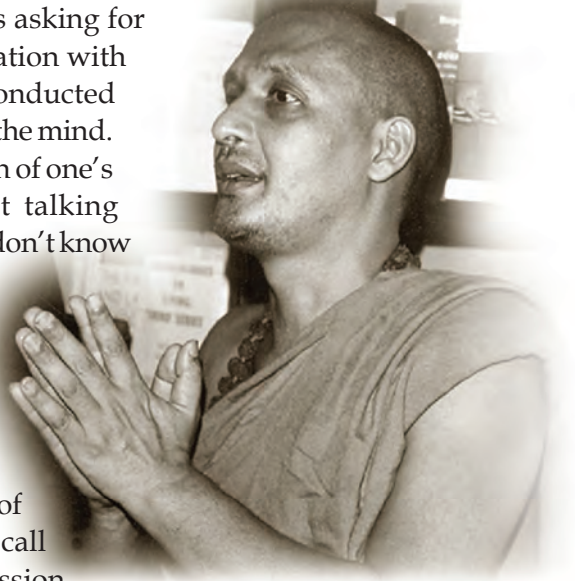
The psychology of prayer is very important for everyone to understand. Prayer is one of the most powerful ways to give expression to suppressed emotions and forms of your mind. You can express to yourself all those things which you cannot tell anybody. During prayer, the higher being of the spiritual consciousness is a symbol which you create or which you bring in front of you, then you offer the totality of the expression of your heart to Him. By this the mind becomes purified and relaxed.

When the mind is relaxed then the physical body relaxes. The tensions in different parts of the body, including the heart, are abated. Therefore, prayer has an immediate meaning and absolute relevance to one's everyday life. But when you talk about spiritual enlightenment through prayer, then the prayer has a much deeper significance.

When a yogi retires from the affairs of life and enters into silence, he is within his own self, uniting with or trying to unite with his own being. That is also a prayer. You might have read that Christ used to take his disciples into seclusion to pray. Now, what was their prayer? It was not a prayer that we sing in the temples or the church. Christ was actually taking his disciples into retreat to practise communication with the inner self. That was the prayer.

Whereas some people believe that prayer means asking for something, we should understand the other meaning of prayer as well - not asking for something, but communicating with one's own inner being. Everybody cannot do this because they do not know the way. You can try it, but you may not be able to do it. You may succeed intellectually, but intellectual communication is of no significance. Inner communication is not a process of thinking. 'I'll close my eyes and try to think that I am with God and I am one with God'. That's surely hypnosis. And that's what most of us have been doing.

Prayer, whether it is asking for anything or communication with the inner self, is not conducted through the medium of the mind. It is purely an expression of one's inner feelings. I'm not talking about sentiments, and I don't know if the word 'feeling' can convey what I mean to express. In bhakti we call it *bhavana*, which means the 'expressions of your inner being'. What is the expression of your inner being? We call it devotion. The expression of the mind, emotions or passions is called sentiment.



Therefore, because communication with the inner self is extremely difficult, the saints and sages have composed prayers. Actually, they did not compose the prayers, they revealed them when they were in the higher spirit. It is the poets and ordinary men like us who have composed the prayers.

In the beginning an aspirant has to take the help of these prayers to conduct his own feelings. But there comes a moment when words fail and the language is of no avail, expressions become mute, there is a total feeling. You know how, during the moments of extreme suffering or joy, expression fails and you do not know what to say or to express. When the dualities of consciousness are about to fuse into each other and you are in absolute communication, then these external prayers will not have any significance or relevance.

So now, let me say that prayer has two forms, one in which you express and one in which you don't. In the first, words and feelings are the forms of prayer. In the second one, silence is a form of prayer. ■

This is My Nature



Our childhood decides our adult life, and as a child I was raised on a farm. We were wealthy farmers, though we stayed in a simple mud home, without light and without windows; that was our lifestyle. There were bugs in our beds and the women of the house had lice in their hair. I am from Almora.

The district of Almora is at a height of 18,000 feet. We used to wash our clothes twice a year and bathe once a year. If anyone bathed every day in Almora, he'd be sure to get pneumonia!

It was difficult, as Almora is a very cold place. The house was warm, but it would be bitterly cold outside. We used to carry a tiny lantern and go outdoors in the cold to answer the call of nature. The skin on the servants' hands was always chapped from the cold. Walking barefoot on stone in the cold gave blisters.

After that, what conveniences did we have in Sivananda ashram? Nothing: swarms of mosquitoes and no mosquito nets. We never used mosquito nets. There were scorpions and monkeys all over the place, and our clothes were in tatters. It was a very primitive life. The Ganga water was murky and muddy. We would drink it and get diarrhoea. It was very hard, but no matter what, that was a lifestyle, too. When people from England or America go on explorations and expeditions, they also have to undergo terrible hardships; however, they take it as a challenge. Life is a challenge.

I have also experienced hardship, but I have never felt unhappy. I have never felt distress or experienced disease. I have never given my heart to anybody. If somebody comes it is okay, and if somebody goes that is also okay. What reason is there to like someone and dislike someone? All that does not work for me. That is my nature, which I have also worked on. Whatever your disposition was in your previous birth, you will express that same nature in this birth. You will only find rice in the paddy field; you won't find wheat there.

I have brought my own karmas, my own samskaras and my own swabhava. I will have no difficulty in leaving this place. "Who will run the place? How will the place be run?" I am not worried by these questions. ■



संन्यासी का सर्व-स्वामित्व

संन्यासी ही समाज का प्रथम सभ्य व्यक्ति है। संन्यासी ही समाज को जीवन की समस्याओं से परिचित कराता रहता है और उन समस्याओं का हल करने में वरदहस्त भी सिद्ध होता है। वह विश्वात्मकता का सर्वव्यापक विकास और सर्वतोमुख अभ्युदय है, जो समय-समय पर जनता को सजग करता और उसे अमरत्व, सत्य और ज्योति की ओर जाने की अभिमन्त्रणा और अभिप्रेरणा देते रहता है।

संन्यासी की कोई स्वकीय वस्तु नहीं होती, परन्तु उसे विश्व के अणु-परमाणु के उपयोग का अधिकार है। संन्यासी का स्वकीय अधिकोष भी नहीं होता, परन्तु वह विश्व के समस्त अधिकोषों के उपयोग का स्वामी है। इसी प्रकार संन्यासी का कोई अपना गृह या भवन नहीं होता, परन्तु कोई भी गृह विश्व में नहीं, जिसमें निवास करने का संन्यासी को अधिकार न हो, क्योंकि संन्यासी अपनत्व और ममत्व के परिच्छिन्न-व्यवहार को निर्मूल कर चुका है। उसके लिए विश्व केवल एक परिवार ही नहीं, वास्तव में अद्वैत-स्वरूप है। ■

Early Days with Swamiji

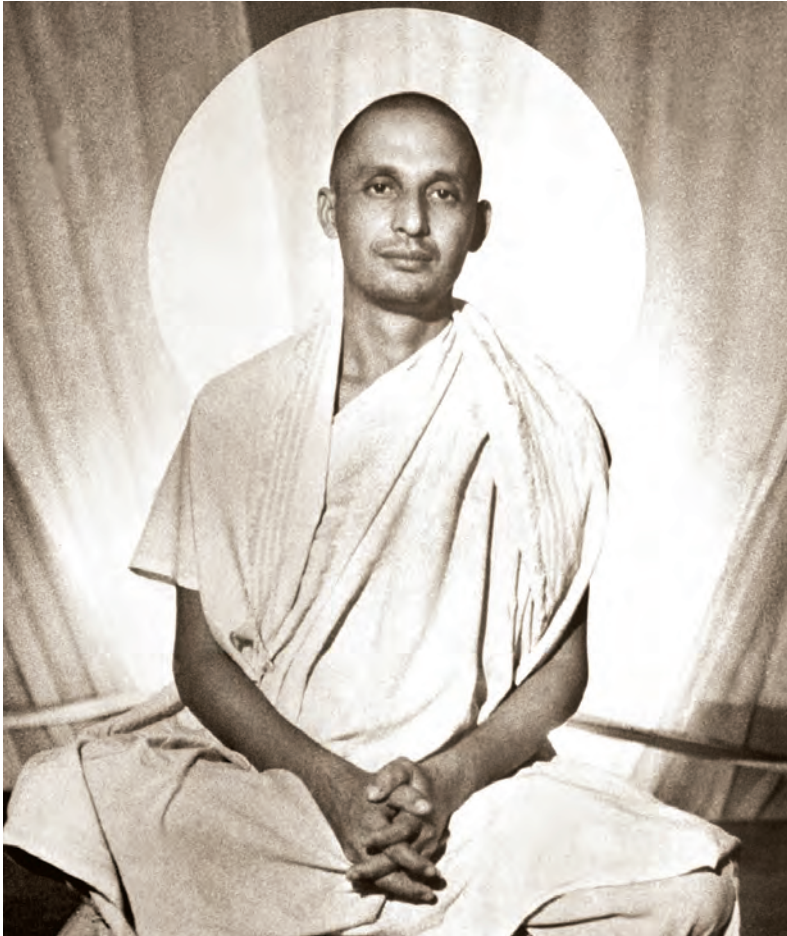
Sannyasi Vishwaprem (Prema Baxi)

When I first knew Swamiji he had no ashram of his own and he moved from place to place, never staying at one place for more than a few days. He did not even wear shoes. He wore torn or mended clothes, and a cloth bag containing the few necessities of life slung on his shoulders. He did not accept any money from anyone; he seemed reluctant to touch it. We arranged for his tickets and conveyance. I would cautiously save my pocket money, my monthly personal allowance towards this.

He moved around like a true fakir and delivered brilliant, scholarly discourses. In his melodious voice, he sang bhajans, accompanying himself on a harmonium, and captivated everyone's heart with the rare feeling and devotion in his voice. When he sang, '*Manjhi, oh manjhi, kitni door kinara?*' (Oh boatman, how far is the shore?), there would be tears in my eyes and my soul would cry out, "Oh, when will my moment of enlightenment come? When will I awaken from the sleep of ignorance?"

My parents welcomed Swamiji with open arms. It was such a great privilege to have him stay with us. He was thirtyfive years and in his prime of youth - handsome, gentle and very charming. We would spread a mat on the floor and we all ate together and chatted like friends. Swamiji would ask for a green chilli and a piece of jaggery with his meals.

Our flat was small, consisting of only one large bedroom and a long rectangular drawing room, where my father, Parsram Jiandaniran, had his dispensary. Swamiji adjusted very well and slept in the drawing room on a wooden divan near the main door of the flat while my father slept at the other side of the room. It was the same drawing room which would later be filled with dozens of people thronging for Swamiji's darshan and to listen to his talks.



There was an unusual light on Swamiji's face and a sparkling brilliance in his eyes. His presence was magnetic and multitudes of people were attracted to him wherever he went. Clearly, he was a man of God, possessed by a strange mandate from his heavenly Father to propagate the yogic science in every nook and corner of the world, and from shore to shore, thus bringing about a yogic renaissance for the benefit of the suffering humanity of the 20th century. He was possessed by a deep passion to remove people's sufferings and help them by teaching them the true art of living. ■

भगवद् कृपा

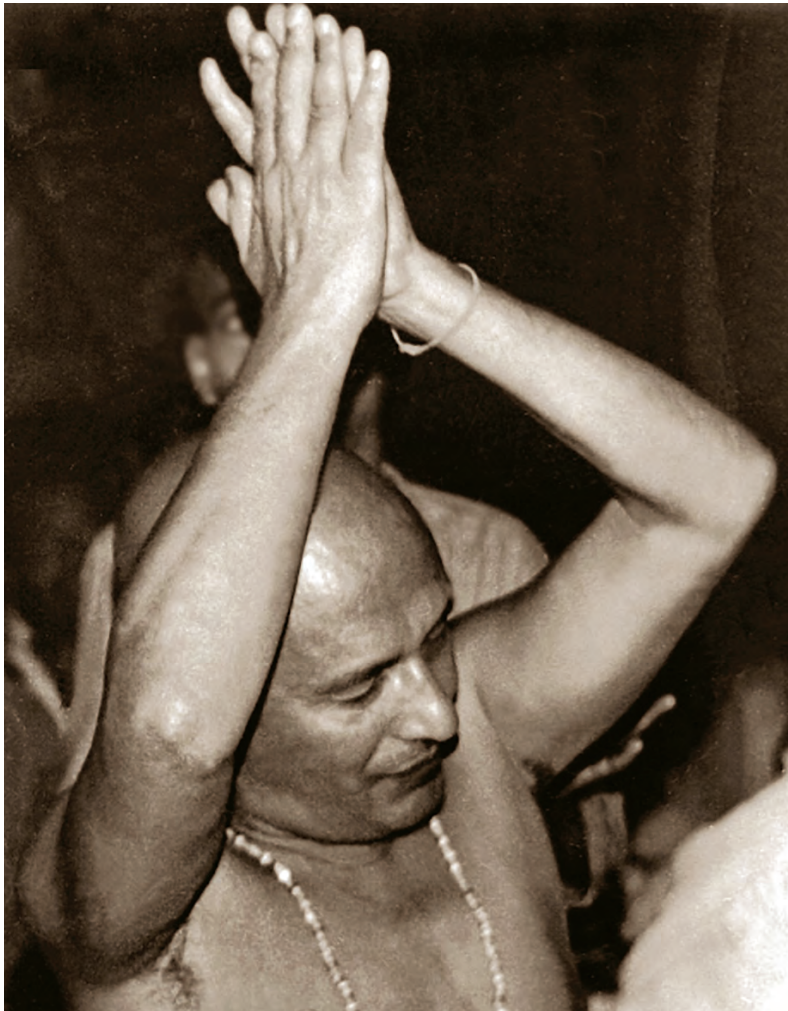
मैं लोगों को यहाँ किसी कार्यक्रम के लिए बुलाता हूँ, तो केवल एक दृष्टिकोण से, कि लोग किसी-न-किसी रूप में भगवान की कृपा प्राप्त करें। मनुष्य को इस संसार में सब कुछ मिल सकता है और उसे रास्ते भी मालूम हैं, लेकिन सब से कीमती चीज जो उसे चाहिये वह है भगवद् कृपा। भगवद् कृपा मिलने से मनुष्य बहुत कुछ कर सकता है, बहुत कुछ बन सकता है। दुःख-सुख, रोग, बीमारी, गरीबी तो लगी रहती है। भगवद् कृपा का मतलब कुछ और होता है। क्या रामजी या कृष्णजी को कष्ट नहीं हुआ? क्या सन्त-महात्माओं ने कष्ट नहीं सहे? सब कुछ सहा। परन्तु भगवद् कृपा ऐसा आशीर्वाद है जिसमें अपने ऊपर भगवान का हाथ रहता है। वह हाथ हर काम में साथ रहता है। जिस काम में, जिस घर में और जिस परिवार में भगवान का हाथ है, वहाँ कुछ नहीं होने पर भी सुख-शान्ति रहती है।

इसलिये हमारे ऋषि-मुनियों ने भगवद् कृपा को प्राप्त करने के अनेक उपाय निकाले। इनमें सबसे शक्तिशाली उपाय है माता के रूप में देवी की उपासना। माँ करुणा का रूप होती है, दया का रूप होती है, ममता की मूर्ति होती है, क्षमा का सागर होती है। जहाँ-जहाँ मातृ-शक्ति है, जो-जो माँ हैं, चाहे वे देवी माँ हो, चाहे मेरी माँ हो, वह ममता और कृपा की मूर्ति तो होती ही है, मगर सबसे बड़ी चीज है कि वह क्षमा की मूर्ति भी होती है। बच्चा सौ बदमाशी करता है, एक-आध थप्पड़ लगा देती है, मगर क्षमा उसका स्वरूप है।

हम सब तो संसार में बहुत गिरे हुए लोग हैं, हम सब 'मो सम कौन कुटिल खल कामी' की श्रेणी में आते हैं। सब कमजोरियाँ, बुराइयाँ और गन्दी आदतें हममें हैं, शरीर तो खैर गन्दा है ही, मन भी बहुत गन्दा है। मुँह से अच्छा बोलते हैं, मगर मन में जहर रहता है। फिर भी हम चाहते हैं कि हमें कोई क्षमा करे। और यह क्षमा हमें माँ से मिलती है।

भगवान का यह जो मातृ-स्वरूप है, यह आदि स्वरूप है। ब्रह्मा, विष्णु और महेश – तीनों की आदि जननी, आद्य-शक्ति है, जो अनंत रूपों में रहती है और सब प्राणियों के हृदय में निवास करती है। वह देवी-शक्ति मनुष्य की विपत्ति, गरीबी, बीमारी, सब चीजों का इलाज है। प्राचीन काल से आज तक हमारे ऋषि-मुनियों ने ऐसा ही कहा है। ■

Peep Within and Share



You do not have to create the compartments of worldly and spiritual. Whenever you have time, merge yourself in the remembrance of the Divine, introvert your tendencies, peep within and experience joy. Then share your happiness with everyone. ■

Discipline of a Sannyasi

When a sannyasin realizes that his body, his mind, his intellect, his resources, are for one particular purpose, then everything is solved. He begins to feel, "This body is not mine and everything I have is not mine", and then he becomes a sannyasin.

There are two forms of discipline: social discipline and spiritual discipline. If a sannyasin lives like a monk and follows only the external discipline without the inner discipline, then he is not a sannyasin, he is a monk. Discipline should be internal and it should be a basic discipline.

Sometimes people don't really understand this. They expect that sannyasa means the life of a puritan and they talk about eating, drinking and sleeping in a very peculiar way. A sannyasin is purely dedicated to his guru and if he continues to follow that, then he can manage and maintain getting up at four o'clock. That is external discipline which he can follow if he likes; he need not follow if he doesn't like it. I have seen many people who are mentally very disciplined but in their external life they are totally confused. When you are able to discipline the forces of your mind and emotions, that discipline makes you a true sannyasin.

From the very beginning I framed one discipline for myself and that discipline was that I was aware; I tried to maintain perpetual awareness of my guru and my mind. That was my discipline. I did not care for discipline regarding food, I did not even maintain any discipline regarding my behaviour with others, because I always considered those disciplines external. Initially I even had difficulty getting up in the morning. For over two years, when I was in the ashram at Rishikesh, I could not get up before nine o'clock. All efforts failed; all efforts made by myself or even my guru failed. Then I thought, "It is an external discipline."

Another thing that I came to understand was that discipline has to come through a form of crystallization. If you force



disciplines, then you will have a lot of mental problems. What is crystallization? You decide for yourself a minimum discipline and that minimum discipline must be very, very easy. In fact, when you follow that discipline you should have no problem at all. Other forms of discipline you should not even think about, because if you think that you are going to get up at four o'clock and you are not going to get angry, you are not going to fight, you are not going to steal, you will end up in a mental hospital from too much strain.

Just have one discipline. I will give you an example: After I take my lunch, I will sit in vajrasana for three minutes. This is a minimum discipline. It is not difficult at all, but in the course of time you will find that you cannot even do this, because the mind is against discipline. If the mind dislikes anything, it is discipline. Even this three minutes discipline which you have



imposed on yourself and which is so easy, a time will come when your mind will not allow you to do it.

However, once this minimum discipline is stabilized, then the crystallization takes place. You know what crystallization is? In elementary science you will have learned that crystallization takes place by creating one central point. This is how you make sugar crystals, alum crystals. First you have to create the basic crystal, a very small one in the centre, and then everything comes towards it because that is the nature of the object. That is the nature of chemicals. That is also the nature of the human mind, but many times we try to impose discipline upon ourselves without creating a nucleus.

So, a sannyasin need not worry about discipline, he should only search for a minimum discipline as a nucleus, he should not think of anything else. In a few years you will find that every discipline is automatically happening. Therefore, you can have a minimum discipline for yourself. ■

Grace



The most precious thing that humankind needs today is God's grace. To be worthy of God's grace, you must become aware of His grace. God's grace is always there. His grace falls on everybody at all times, but you do not realize it. To know what is beyond name and form, beyond the senses and intellect, the simplest and easiest path is to think about others. If one helps one's fellow beings even a little, God will most certainly shower His grace, because to worship others is to worship God. God's grace is the one thing that, if it is there, is present in every situation. Wherever there is grace in any work, in any house, in any family, there is always happiness and peace. That is why the ancient rishis and munis found the way to obtain grace. ■

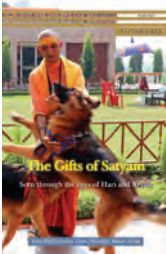
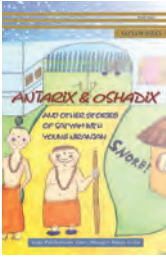


Yoga Publications Trust

Satyam Tales

सत्यम् गाथाएँ

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



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

Yoga Publications Trust, 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

सत्यम् का
आवाहन एक द्वैभाषिक, द्वैमासिक पत्रिका है जिसका सम्पादन, मुद्रण और प्रकाशन श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के संन्यासी शिष्यों द्वारा स्वास्थ्य लाभ, आनन्द और प्रकाश प्राप्ति के इच्छुक व्यक्तियों के लिए किया जा रहा है। इसमें श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती, श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती एवं स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती की शिक्षाओं के अतिरिक्त संन्यास पीठ के कार्यक्रमों की जानकारीयों भी प्रकाशित की जाती हैं।

सम्पादक – स्वामी ज्ञानसिद्धि सरस्वती
सह-सम्पादक – स्वामी शिवध्यानम् सरस्वती
संन्यास पीठ, द्वारा-गंगादर्शन, फोर्ट, मुंगेर 811201, बिहार, द्वारा प्रकाशित।

थॉमसन प्रेस इण्डिया लिमिटेड, हरियाणा में मुद्रित।

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

कवर एवं अन्दर के रंगीन फोटो : श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

- 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