

Satya ka Avahan

Invoking the Divine

सत्य का
आवाहन

Year 10 Issue 5 September–October 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: Glimpses of Sri Lakshmi-Narayana Mahayajna through the years (2011–2021)



SATYAM SPEAKS – सत्यम् वाणी

By the grace of my guru I gradually became softer and softer. Now I feel that one who expresses anger is a fool. I was a foolish man. The wise remain quiet. Non-violence or non-cruelty is the greatest quality of a human being. Fighting, beating, abusing and teasing are not the qualities of a saint, they are not even the qualities of a human being.

—Swami Satyananda Saraswati

अपने गुरु की कृपा से मैं धीरे-धीरे कोमल होते गया। अब मुझे लगता है कि गुस्सा करने वाला बेवकूफ होता है। ज्ञानी व्यक्ति चुप ही रहते हैं। अहिंसा और अक्रूरता मनुष्य के सर्वोच्च गुण हैं। लड़ाई-झगड़ा, मार-पीट, गाली-गलौज एक संत के लक्षण नहीं हैं, ये तो मनुष्य के भी लक्षण नहीं।

—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 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 | Mother Lakshmi | 20 | श्री लक्ष्मीनारायण महायज्ञ – 10 सितम्बर 2021 |
| 3 | Sri Lakshmi-Narayana Mahayajna – 8 September 2021 | 27 | Sri Lakshmi-Narayana Mahayajna – 11 September 2021 |
| 6 | श्री लक्ष्मीनारायण महायज्ञ – 8 सितम्बर 2021 | 36 | श्री लक्ष्मीनारायण महायज्ञ – 11 सितम्बर 2021 |
| 9 | Sri Lakshmi-Narayana Mahayajna – 9 September 2021 | 38 | Sri Lakshmi-Narayana Mahayajna – 12 September 2021 |
| 14 | श्री लक्ष्मीनारायण महायज्ञ – 9 सितम्बर 2021 | 42 | श्री लक्ष्मीनारायण महायज्ञ – 12 सितम्बर 2021 |
| | | 47 | Lakshmi and Narayana |

Mother Lakshmi

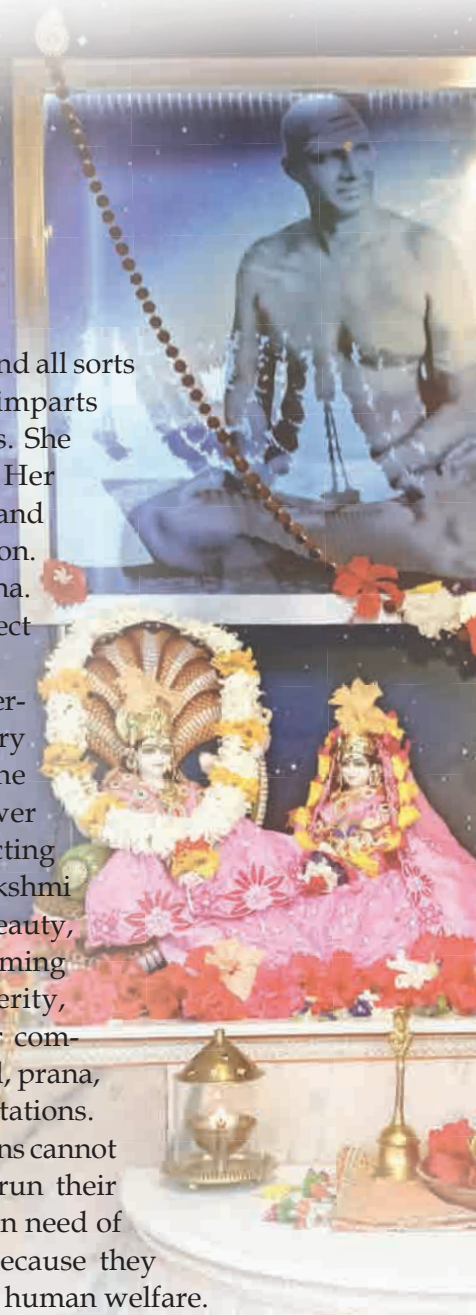
Swami Sivananda Saraswati

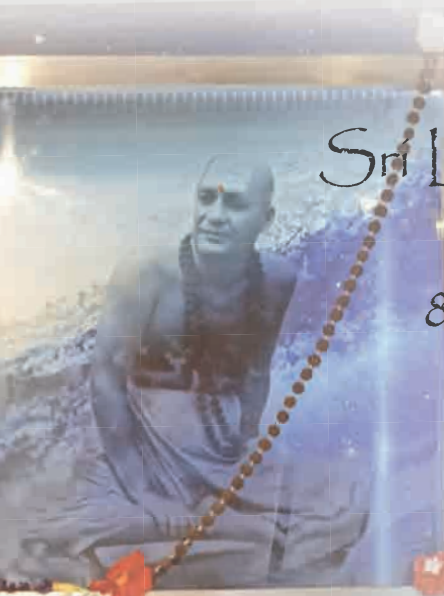
Lakshmi not only bestows wealth and all sorts of material prosperity, but also imparts divine wisdom to all Her devotees. She is Vidya Shakti. She introduces Her devotees to Her Lord, Narayana and recommends them for their salvation. She is the power of Lord Narayana. Lakshmi is the wealth-giving aspect of God. She is purity itself.

Narayana is God's aspect of preservation. Lakshmi is *Maya*, the illusory power of Nature. She deludes the whole world by Her veiling power and projects it through Her projecting power, yet She Herself as Vidya-Lakshmi enlightens the spiritual aspirant. Beauty, grace, a picturesque scenery or charming landscape, modesty, love, prosperity, music, the five elements and their combinations, the internal organs, mind, prana, intellect - all these are Her manifestations.

Without Lakshmi even sannyasins cannot do propaganda, preach, work or run their institutions. They are in fact more in need of Lakshmi than the householders because they have to do great dynamic work for human welfare.

Sri Shankara worshipped Devi, Lakshmi and Saraswati for success in his work. All great prophets and divine messengers who have done great spiritual work in the past were devotees of Mother Lakshmi, Devi and Saraswati. ■





Sri Lakshmi-Narayana Mahayajna - 8 September 2021

Swami Niranjanananda Saraswati



The Sri Lakshmi-Narayana Mahayajna begins on 8th September, the auspicious date when our Paramguru, Sri Swami Sivanandaji Saraswati, incarnated amongst us to show us the path of goodness and positivity.

The Lakshmi-Narayana Mahayajna ends on 12th September, which is the sannayasa day of our Guru, Sri Swami Satyanandaji. This selection of dates and the choice of yajna was made by Paramahamsaji. The role of Guru and the role of Narayana is one and the same - preservation of life, upliftment of life and illumination in life.

Swami Sivanandaji was a unique personality, he was a unique individual. The main principle, thought and motivation of his life was service - to serve, to love and to give. This was not a philosophy which he preached but the lifestyle he lived and inspired others to live. Service represents involvement of the senses in karma. Love represents the positive and the transformative power of emotions. Giving represents the caring nature which brings harmony all around. These were his slogans - to serve, to love and to give.



He said that to serve, love and give, there has to be a positive awareness, motivation and intention with the purpose of helping to uplift everyone, and to develop that kind of mentality and discipline in life one should practise yoga. He instructed all his disciples not to teach Vedanta, or any form of religion or abstract philosophy, but to focus on yoga. He believed that a better physical culture, a better mental culture and a better spiritual culture is attainable, if we are able to practise yoga in the correct manner. So he told his disciples, "Give yoga to everyone." All his disciples followed this mandate and shared the gift of yoga with humanity.

To develop positivity and balance of mind, harmony of emotions and senses, he used yoga. At the same time, he advocated a robust physical, mental and spiritual culture. He used to say that the body had to be kept healthy and should not be ignored. When the body is healthy, the senses are healthy and strong, and you can use the senses to do better, constructive and creative work. The pranas are strong, the vital forces and energies are strong. With the body and the vital energies strong and in a balanced state, you will have total physical health and there will be no illness or disease.

Swami Sivanandaji was an advocate of a strong physical culture. In his writings, he says clearly, "Get up at 4 am brahmamuhurta, do your asanas, do your pranayama, do your japa, do your mantra . . ." He is indicating the lifestyle that a spiritual aspirant must live in order to break old habits and conditionings. This is something that people need to realize. For twenty-four hours you are surrounded by the negative, tamasic, detrimental and destructive. Whether they be thoughts, ideas or situations, they are rewiring your brain – neuroplasticity is happening in a negative direction.

If you think in the positive manner, if you think that you can achieve the best of your body, mind, emotions and spirit, then by thinking positively, creatively and constructively, you begin to alter the connections of the brain. A different set of connections takes place, and that is the whole purpose

of yoga. Not that you practise yoga for half an hour to relax or have some out-of-body experience, and for twenty-three hours of the day you live in the grip of the material society and under material technological hypnosis. Then in this one hour you want to become pure and attain the vision of your inner self – impossible!

The neuroplasticity of the brain has to change from negative to positive, and that is attainable if we are able to follow the lifestyle, the techniques and the efforts that Swami Sivananda tells us to accomplish in our life. Otherwise yoga has no relevance or meaning in anybody's life. The purpose and aim of yoga is to change the nature of the individual, it is to influence the neuroplasticity, it is to create new connections. To create those new connections, you have to change the restrictive and the destructive within you. Unplug the destructive and connect with the constructive.

Unplug from the negative and connect with the positive. That is the challenge of yoga and spiritual life. Practice will not give you realization or emancipation, peace or happiness, unless you are able to look at yourself and change the old conditionings to newer conditionings. Move away from the negative and the detrimental to the positive and the constructive. This is what Swami Sivanandaji meant when he emphasized the development of a physical, mental and spiritual culture with the help of yoga, and with the intention to serve, love and give the best you can to everyone.

This yajna is offered to his teachings and inspiration. We honour our Paramguru Swami Sivanandaji with a prayer: May we all follow the path which you have shown us and by walking that path may we encounter our Lakshmi, our Narayana, our Shiva and our Guru in life. ■



श्री लक्ष्मीनारायण महायज्ञ –

8 सितम्बर 2021

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

आज से श्री लक्ष्मीनारायण महायज्ञ आरम्भ होता है और यह एक अद्भुत, अनुपम कार्यक्रम है जो यहाँ ग्यारह सालों से चला आ रहा है। इसका निर्देश देते हुए हमारे गुरु, स्वामी सत्यानन्द जी ने कहा था कि लक्ष्मीनारायण महायज्ञ संन्यास पीठ का वार्षिक कार्यक्रम होगा और इसकी तिथि हमेशा 8 से 12 सितंबर तक रहेगी। आज 8 सितंबर है और हमारे परमगुरु, स्वामी शिवानन्द जी का अवतरण दिवस भी है। यज्ञ 12 सितंबर को समाप्त होगा जो स्वामी सत्यानन्द जी का संन्यास-दिवस है।

भारतीय परम्परा में तीन शक्तियों का उल्लेख है – ब्रह्मा शक्ति, विष्णु शक्ति और शिव शक्ति, जिनका कार्य सृजन, संचालन और संहार है। यह आराधना जीवन के संचालन और संरक्षण की है, क्योंकि नारायण तत्त्व सभी जीवों में, सृष्टि के कण-कण में व्याप्त है – जले विष्णुः थले विष्णुः विष्णुः पर्वतमस्तके। उस नारायण तत्त्व के द्वारा हमलोगों के जीवन का संरक्षण, पालन-पोषण और उत्थान होता है। गुरु का भी यही काम होता है और इस दृष्टि से गुरु और नारायण दोनों एक ही हैं। स्वामी शिवानन्द जी और स्वामी सत्यानन्द जी, इन दो महान् गुरुओं को याद करते हुए हम सद्गुरु गायत्री से अपना कार्यक्रम आरंभ करते हैं – ॐ शिवानन्द विद्महे सत्यानन्दाय धीमहि तन्नो सद्गुरुः प्रचोदयात्।

स्वामी शिवानन्द जी ऐसे महात्मा रहे जिन्होंने भारत के अध्यात्म-दर्शन को एक व्यावहारिक रूप दिया, उसे एक जीवनशैली के रूप में प्रस्तुत किया। उनके तीन मुख्य विचार थे – सेवा, प्रेम और दान। सेवा इंद्रियों की अभिव्यक्ति है। इंद्रियों के द्वारा कर्म संपन्न होते हैं और जब वह कर्म परोपकार के लिए होता है तो सेवा कहलाता है। प्रेम जीवन की सबसे सकारात्मक अभिव्यक्ति है, एक ऐसा सेतु है जिसके द्वारा मनुष्य अपने आराध्य के पास पहुँच सकता है। प्रेम जीवन के कर्मों, व्यवहारों, विचारों और भावनाओं में प्रकट होता है और जब प्रेम सेवा के साथ जुड़ता है तब मैं जान सकता हूँ कि मैं तुम में हूँ और तुम मुझ में हो। सेवा और प्रेम में भेद समाप्त हो जाते हैं।

स्वामी शिवानन्द जी की तीसरी मुख्य शिक्षा है दान। दान विवेक और ज्ञान से जुड़ा रहना चाहिए। जिस दान में विवेक नहीं होता, वह दान नहीं कहलाता, लेकिन जिस दान में विवेक रहता है, वह विवेक यह निश्चित करता है कि दान के पात्र को उपयोगी वस्तु दी जा रही है। यह नहीं कि किसी के मन में इच्छा हुई कि आज मेरा जन्मदिन है तो सभी को चॉकलेट बाँट रहे हैं। चॉकलेट से क्या होगा? कुछ क्षणों के लिए मुँह मीठा होगा, उसके बाद फिर कुछ नहीं। हमारे गुरुदेव हमेशा कहते थे कि व्यक्ति को उसकी आवश्यकतानुसार दान देना चाहिए और स्वामी शिवानन्द जी ने भी अपने जीवन में यही बतलाया। उन्होंने हर व्यक्ति को सहयोग दिया। व्यक्ति को जिस वस्तु, शिक्षा और संस्कार की आवश्यकता थी, उन्होंने दान-रूप में वही प्रदान किया।

सेवा, प्रेम और दान – ये तीन विचार स्वामी शिवानन्द जी के लक्ष्य रहे हैं और साथ ही उनकी शिक्षा भी रही है जिसे उन्होंने अपने जीवन में जिया और दूसरों को भी बतलाया। उनके लिए सेवा, प्रेम और दान मात्र दर्शन नहीं था, बल्कि यह उनका जीवन था। यही उनके जीवन की साधना थी, अभिव्यक्ति थी। इस अभिव्यक्ति को सिद्ध करने के लिए उन्होंने योग का मार्ग अपनाया और अपने शिष्यों को भी यही निर्देश दिया। संन्यास परंपरा योग प्रचार की परंपरा नहीं है, यह तो त्याग की परंपरा है, आदि शंकराचार्य के अद्वैत वेदांत की परंपरा है, लेकिन स्वामी शिवानन्द जी ने अपने शिष्यों से कहा कि समाज



को देना है। तुम एक व्यक्ति तो मोक्ष प्राप्त कर लोगे, लेकिन चारों तरफ लाखों लोग दुःख से तड़पते रहेंगे। क्या यह शोभा देता है कि चारों तरफ लोग दुःख से तड़प रहे हैं और तुम मोक्ष और समाधि के लिए प्रयास कर रहे हो? नहीं। स्वामी शिवानन्द जी न मोक्ष चाहते थे, न समाधि। वे चाहते थे कि जिस भी तरीके से हो, व्यक्ति के दुःख को दूर करना है।

यही निर्देश उन्होंने अपने शिष्यों को भी दिया। उनसे कहा, 'तुम लोगों का संन्यास जीवन व्यक्तिगत है, और जहाँ तक समाज की बात है, समाज से लो मत, समाज को दो। क्या दोगे? योग दो, क्योंकि योग के द्वारा एक उन्नत शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक संस्कृति को विकसित किया जा सकता है।' उन्होंने अपने सभी शिष्यों को योग का प्रचार करने के लिए प्रेरित किया, क्योंकि यह आज के लिए प्रासंगिक है। आज हमारी खोज स्वास्थ्य, सुख-संतुष्टि और संतुलन-सामंजस्य की है। इन तीनों को योग के द्वारा प्राप्त किया जा सकता है। हमारे गुरुजी ने स्वामी शिवानन्द जी के इसी निर्देश और संकल्प को मुंगेर में मूर्त रूप दिया।

स्वामी शिवानन्द जी ने जीवनशैली को व्यवस्थित करने पर भी हमेशा जोर दिया। अपनी रचनाओं में वे बार-बार कहते हैं कि सबेरे चार बजे ब्रह्म-मुहूर्त के समय उठो, आसन करो, प्राणायाम करो, जप करो, ध्यान करो। वे सुव्यवस्थित जीवनशैली के नियम बतलाते हैं। यह नहीं कि व्यक्ति अपने मन के हिसाब से नौ-दस बजे उठता है, और फिर कहता है कि मेरे जीवन में शांति नहीं है, स्वास्थ्य नहीं है। अगर तुम्हें अपने जीवन में स्वास्थ्य, शांति, संतोष और पूर्णता चाहिए तो स्वयं को अनुशासित करना आवश्यक है। अनुशासन-विहीन जीवन जीकर स्वयं को स्वस्थ, शांत और प्रसन्न रखना किसी के लिए भी संभव नहीं। इसीलिए स्वामी शिवानन्द जी हमेशा व्यवस्थित दिनचर्या पर, संयम पर जोर देते थे। वे कहते थे – थोड़ा खाओ, थोड़ा पियो, थोड़ा यह करो, थोड़ा वह करो, सब चीजें संयम के साथ करो। जीवनशैली, संयम, योग, सेवा, प्रेम और दान – ये उनकी शिक्षा के आधार रहे हैं। वे हमेशा कहते थे कि शरीर का स्वस्थ रहना आवश्यक है, क्योंकि एक स्वस्थ शरीर के माध्यम से ही मनुष्य अपने सभी कर्तव्यों और धर्मों का पालन कर सकता है। स्वस्थ शरीर के लिए केवल व्यायाम जरूरी नहीं है, बल्कि अच्छी दिनचर्या, अच्छे आहार और एक अच्छी व्यवस्था का होना आवश्यक है। जब हम स्वास्थ्य के नियमों का पालन करते हैं तो भगवान नारायण भी हमें अपना आशीर्वाद देते हैं। ■

Sri Lakshmi-Narayana Mahayajna – 9 September 2021

Swami Niranjanananda Saraswati



The thoughts which motivated our Paramguru, Swami Sivanandaji, were to serve, love and give. These three concepts became the guideline for his sadhana and his life. Swami Sivanandaji was not a preacher or propagator, he was a person who lived what he knew. There is a difference between living what you know and telling other people what you know. Preachers tell other people what they know, but enlightened masters live what they know. They don't tell you anything, just by seeing them and you will know.

Swami Sivanandaji was one who lived a life of service, love and giving with only one intention – to uplift everyone and to ensure that nobody was suffering physically, psychologically

or spiritually, from any illness, disease, problem or difficulty. He was a doctor, so he knew the importance of physical health, psychological health and spiritual health. He gave different ideas, techniques and systems, which if followed could bring a qualitative change in life. Swami Sivanandaji did not teach yoga, he taught and presented the yogic lifestyle. He focused on the daily routine one should live, and on the sanyam one should have.

Regulation and restraint

What has been the biggest impact of the pandemic? Some people may say that the effect of the pandemic has been economic, others may say social. If you look at the behaviours, expressions and demands of people throughout the world during this pandemic, you will notice that it has had a big impact on the lifestyle and habits of people. Everyone knows that this small virus is around, invisible. Yet instead of taking precautions to protect themselves from the effects of this small virus, people demand the right to go to restaurants, visit friends, go to the movies and do all the things they have done before.

What does this indicate? People are not able to manage the social and physical distancing and isolation, yet those who have lived and had training in an ashram are able to manage. In many letters people write that due to the training they received in the ashram, they are able to survive the lockdowns.

The impact of the pandemic has been on lifestyle and it is the lifestyle that we need to look into, focus on and improve. Swami Sivanandaji focuses on lifestyle. He says your daily routine has to be properly managed. Wake up at 4 am brahmamuhurta, do meditation, do japa, do asana, do pranayama. These are the guidelines that he has given. Then he says, do swadhyaya, do satsang, practise mouna, be ready to help others, be responsible for what you do, don't shun any responsibility, be proactive to bring happiness and joy. In this manner he sets out the routine that one can follow in life from morning till evening, apart from work in one's profession or at home.



This is a positive and constructive engagement with life, it is not whiling away time. Today people wake up at 8, 9, 10 o'clock after sunrise. Today people sleep at 10, 11, at midnight or 1 o'clock in the morning. That is an indication of the turn our life has taken. We can't control ourselves anymore. We are subject to our own desires, whims, fantasies, greed and selfishness. There is no *sanyam*, no restraint. The more you engage in materialistic pursuits, the more you become materialistically hypnotized, and you lose *sanyam* in your life.

Maybe your grandparents had *sanyam* but you definitely don't have *sanyam*. You can't control what you eat, what you drink, what you say, what you think, you can't control the negative, the destructive, the mental dissipation, agitation, stress, anxiety, tension, fear and insecurities. You can't control

the desire to splurge, to entertain yourself so that you feel happy. Is that sanyam?

There has to be restraint in life. Restraint is not restriction; it is doing everything according to need. Eat a little – eat everything, but a little of everything. Drink a little – drink everything, but have a little of everything. Don't be conditioned or habituated to have only Coca Cola for months or the whole life, and not a single drop of water goes into your mouth. Sleep a little, know the requirement of your sleep, regulate your life.

Regulation is the first thing in lifestyle, restraint is the second. Regulation and restraint is what Swami Sivanandaji has told us. In his teachings and writings, he always emphasizes not only good deeds, good thoughts and good interaction with everyone else, but also how to develop a balanced timetable for the day, and how to cultivate the awareness which can lead you to sanyam. This is the beginning of self-help, and seva is the beginning of helping others.

The Narayana element

Narayana is the element which is being nourished by your lifestyle and sanyam. When you are out in the streets demanding your rights, there is no sanyam. When you want to go to restaurants to eat for your pleasure, there is no sanyam. If you can accept the food which you have and enjoy it without the craving for more or the desire to eat out, and if you are happy with what you have, that is sanyam.

The impact of the Corona pandemic has been on the lifestyle of people. Of course it has also impacted the social and economic fabric, yet the biggest impact for individuals has been felt in their lives. To bring balance back, let us follow and heed the advice and teachings of Swami Sivanandaji and Lord Narayana.

The Earth is seventy percent water and thirty percent land. Our body is eighty percent water and twenty percent solid. So there is very little difference between us and the nature from which we have come. We are part of that nature. If we were

different, the measures would be different, yet the ratio is practically the same. This eighty percent of water in the body and seventy percent of water on the planet is the Narayana element, which has to be maintained in pristine condition.

In Indian mythology, Narayana is the name of Vishnu, and of Surya. Vishnu lives in water, in *ksheer sagar*, surrounded by waters, Surya is the fire element. Physical life and vitality, annamaya kosha and pranamaya kosha, are directly controlled by Narayana. Through annamaya kosha and pranamaya kosha it reaches out to the subtler dimensions, yet today the focus is on annamaya and pranamaya kosha, as body and mind have taken the most impact.

The relevance of the teachings of Swami Sivanandaji are important for us to understand. Develop a nice routine for yourself. Practise your yoga asanas and pranayamas. Practise japa and meditation as a personal sadhana. Then to develop understanding practise self-analysis, self-introspection, self-awareness. Japa, mantra chanting, kirtan, stotras help to bring positivity to the water crystals of the body and the planet as well.

Many experiments have been done with water crystals. If you speak nice words to water, the crystals grow, glow and become strong and white. If the transmission of energy is negative, bad, detrimental, the water crystals become dark, black, shrivel, shrink and lose their vitality. The same happens to you. When you think negative, Narayana inside you shrivels up. When you think positive, Narayana inside you becomes happy. When your body is in harmony, when the senses are in harmony with the pranas, Narayana is happy and the body is balanced.

Therefore, a physical culture has to be brought into your life by regulated practice of asana, pranayama, walking and jogging, meditation and prayers, studies and analysis, a good and balanced diet – this will contribute to better physical and psychological health. That is the training and teaching that Swami Sivanandaji gave to his disciples. ■

श्री लक्ष्मीनारायण महायज्ञ –

9 सितम्बर 2021

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

हमारे परमगुरु, स्वामी शिवानन्द जी के अनुसार जीवन का उद्देश्य मोक्ष नहीं, परोपकार है, और परोपकार को सिद्ध करने के लिए उन्होंने तीन विचार प्रस्तुत किए – सेवा, प्रेम और दान। सेवा, प्रेम और दान के माध्यम से लोगों के कष्टों को मिटाना, परेशानियों को दूर करना, बीमारियों को ठीक करना और मनुष्य को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ रखना, यह स्वामी शिवानन्द जी का संकल्प रहा और इसके लिए उन्होंने व्यापक कार्य भी किया।

वे कहते थे कि सबसे पहले अपनी सेवा करना सीखो और उसके बाद दूसरों की सेवा करो। ‘अपनी सेवा’ का क्या मतलब? लोग अर्थ लगाते हैं कि अपनी इच्छाओं और वासनाओं को पूरा करने के लिए, अपने सुख और मौज के लिए पुरुषार्थ करना है, लेकिन स्वामी शिवानन्द जी की यह धारणा नहीं थी। वे मानते थे कि शरीर ईश्वर का मंदिर है, शरीर के भीतर ईश्वर का वास होता है। इसलिए पहले शरीर की सेवा होनी है, शरीर को स्वस्थ रखना है, इसकी



ऊर्जा को ठीक रखना है। भौतिक देह को किसी प्रकार की बीमारी, परेशानी या दर्द नहीं होना चाहिए, शरीर में प्राणों को संचालित रखना है। इसके लिए उन्होंने दिनचर्या और योग का मार्ग बताया। जैसे उन्होंने सेवा, दान और प्रेम के विचारों को लेकर, परोपकार की भावना को लेकर सभी को आत्मोत्थान के लिए प्रेरित किया, उसी प्रकार योग के माध्यम से भी लोगों को अपने जीवन में पवित्रता लाने के लिए प्रेरणा दी। जब मन शांत और इन्द्रियाँ स्थिर होती हैं तब जीवन में पवित्रता आती है। जब तक इन्द्रियाँ चंचल हैं और मन अशांत है, तब तक पवित्रता नहीं, क्योंकि मन संयम में नहीं रहता है।

यौगिक दिनचर्या

स्वामी शिवानन्द जी योगाभ्यास के साथ-साथ दिनचर्या को भी व्यवस्थित करने के लिए प्रेरणा देते हैं। वे कहते हैं कि प्रातःकाल ब्रह्ममुहूर्त में उठो। आजकल लोग सूर्योदय के पश्चात् उठते हैं जबकि हमारे पूर्वज सूर्योदय के पूर्व उठते थे। उस समय का वातावरण स्वास्थ्यवर्धक माना गया है क्योंकि ऑक्सीजन अधिक है, प्रदूषण कम है, वातावरण शांत है। मन को स्थिर करने के लिए ज्यादा प्रयत्न नहीं करना पड़ता। दिन में अपने मन को स्थिर करने का प्रयास करोगे तो कोई ध्वनि तुमको इधर खींचेगी, कोई विचार तुमको उधर खींचेगा। कुछ-न-कुछ विक्षेप या अवरोध हमेशा मन में प्रकट होते रहेगा। इसलिए सबेरे चार से छः बजे, जो ब्रह्ममुहूर्त का समय है, उसे अपने शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए और आध्यात्मिक चेतना के विकास के लिए उत्तम माना गया है।

स्वामी शिवानन्द जी दिनचर्या पर जोर देते हुए कहते हैं कि सबेरे जल्दी उठो और उस समय जब मन एवं वातावरण शांत है तब जप और ध्यान करो। उसके बाद अपनी दैनिक क्रियाओं से निवृत्त होकर आसन और प्राणायाम करो, उसके बाद कुछ भजन या स्तोत्रपाठ करो, उसके बाद अपने दैनिक कार्य में संलग्न हो जाओ, चाहे वह घर में हो या दफ्तर में। जब कार्य करते हो तो कर्तव्य-परायणता और कर्म-निष्ठा से युक्त होकर करो। मतलब जिस काम को हाथ लेते हो उसे पूरा किए बिना मत छोड़ो। यह मानकर चलो कि आज तुम्हारे कार्य का आखिरी दिन है, कल वह काम नहीं, दूसरा काम होगा। जीवन में कर्म-निष्ठा और कर्तव्य-परायणता का होना आवश्यक है।

स्वयं को जानने के लिए, व्यवस्थित रखने के लिए, अनुशासित रखने के लिए स्वाध्याय भी आवश्यक है। मन और विचारों को सकारात्मक बनाने के

लिए सत्संग आवश्यक है। शुद्ध आहार शरीर और मन को पवित्र बनाता है, प्राणों को प्रबल करता है। इसलिए आहार भी ऐसा होना चाहिए जो सात्त्विक और सुपाच्य हो। दिन में एक घंटे का मौन भी होना चाहिए। इस प्रकार स्वामी शिवानन्द जी ने दिनचर्या की एक पूरी रूपरेखा दी है। इसके साथ योगाभ्यास भी होना चाहिए और जब हम इन नियमों का पालन करते हुए स्वयं को स्वस्थ और प्रसन्न रख पाते हैं, तब जाकर हम दूसरों की सेवा भी कर सकते हैं, उन्हें आगे बढ़ने के लिए प्रेरित कर सकते हैं।

संयम का महत्त्व

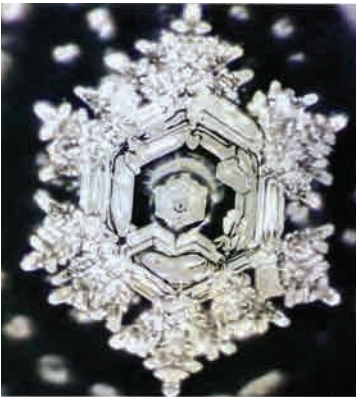
आज जीवन में जिस चीज का सबसे बड़ा अभाव है, वह है संयम। संयम का संबंध जीवनशैली के साथ रहता है। ये दोनों एक-दूसरे के पूरक होते हैं। उदाहरण के तौर पर, आज विश्व में महामारी का दौर चल रहा है, लेकिन फिर भी अनेकों राष्ट्र हैं जहाँ पर लोग महामारी के नियमों का उल्लंघन करते हैं। इसलिए कि उन्हें होटल में जाकर खाना है, पार्टी में शामिल होना है, मित्रों के साथ बाहर घूमना है। जब यह सब नहीं कर पाते हैं तो सड़क पर उतरते हैं अपना अधिकार माँगने के लिए। आप के दादा-परदादा के जीवन में संयम रहा हो, लेकिन आज के इस भोगप्रधान युग में किसी के जीवन में संयम नहीं है। अपने ही जीवन को देखो, क्या तुम्हारे वाणी, विचार, आहार या कर्म में संयम है? जो मनुष्य जितना पदार्थवादी होता है, भौतिक जगत् से जितना सम्मोहित होता है, उसकी वासना और कामना उतनी बढ़ती है और संयम कम होता है। इसीलिए स्वामी शिवानन्द जी निर्देश देते थे कि जीवन में संयम का होना आवश्यक है, क्योंकि संयम से ही हमलोगों की जीवनशैली निर्धारित होती है।

हम सवेरे कितने बजे उठते हैं, वह भी तो एक संयम, अनुशासन और नियम है। अगर आदत हो जाए कि हम चार बजे उठ सकते हैं तो वह एक दिनचर्या, व्यवस्था और अनुशासन है। चार नहीं तो पाँच बजे ही सही, पाँच नहीं तो छः बजे ही सही, लेकिन एक प्रयास भारतवासियों को तो निश्चित रूप से करना चाहिए। भारतवासियों को एक काम भूलना नहीं चाहिए – थोड़ा खाना, थोड़ा पीना, थोड़ा बात करना, थोड़ा चलना, थोड़ा सोना, सब चीजें थोड़ी-थोड़ी होनी हैं। जहाँ पर अति होगी वहाँ पर संयम नहीं और जहाँ पर हम थोड़ा-थोड़ा करके चलते हैं संयम अपने-आप आएगा।

जल और नारायण तत्त्व

अपनी दिनचर्या, मन और विचारों को ठीक रखना है क्योंकि इससे स्वास्थ्य प्राप्त होता है। स्वास्थ्य का मतलब होता है शरीर में सभी ऊर्जाओं का सामंजस्य और संतुलन। हमें याद है कि बचपन में जब हम लोग खाने बैठते थे, तो पानी बाद में लाया जाता था। जब पानी आता था तो उसे कुछ क्षणों में पीना पड़ता था। अगर शुरू से पानी रखा होता और आप भोजन के अंत में पानी पीते तो माताजी कहती थी कि इस गिलास का पानी फेंको और दूसरा पानी भरो जो ताजा है। बचपन में यह बात समझ में नहीं आती थी, लेकिन विज्ञान ने जब शोध किया तो पाया कि जल के क्रिस्टल होते हैं जो हमारे शब्दों से प्रभावित होते हैं। जल के सामने अगर अच्छे शब्द कहो, तो शब्द की ध्वनि और तरंग से जल के क्रिस्टल मजबूत और स्वस्थ बनते हैं, और अगर पानी के सामने तुम बकवास करो, गाली दो, तो जल के क्रिस्टल धूमिल होने लगते हैं।

जल ही एक ऐसा तत्त्व है जो हर प्रकार के रंग को अपने भीतर लेकर एकदम घोल देता है। जल में लाल रंग डाल दो, फिर बाद में लाल रंग को अलग नहीं कर पाओगे। इसी प्रकार से तुम्हारे प्राण और विचार भी इस तत्त्व में पूरी तरह घुल जाते हैं। हमारे शरीर का 80 प्रतिशत जल ही है। इसलिए जब अच्छे, स्वस्थ और सकारात्मक विचार आते हैं तो शरीर की ऊर्जा बढ़ती है, हम उत्साह से भर जाते हैं, लेकिन जब बुरे, दूषित विचार आते हैं, तो शरीर की ऊर्जा समाप्त हो जाती है, जल क्रिस्टल स्वस्थ नहीं रह पाते हैं। हमारा यह पूरा जीवन नारायण की ही देन है और इस देन को व्यवस्थित करना हम



लोगों की साधना है। शरीर, मन और आत्मा, इन तीनों को देह कहा जाता है, जब तक यह देह स्वस्थ रहेगा, हम सब कुछ कर सकते हैं।

नारायण तत्त्व हमसे अलग नहीं है, वह तत्त्व हमारे भीतर है जल रूप में। जल तत्त्व हमारे शरीर का सागर है जिसमें नारायण का वास होता है, जीवनी-शक्ति का वास होता है। इसी नारायण-शक्ति को व्यवस्थित करना है। नारायण-शक्ति का अनुभव दो रूपों में होता है – एक जल रूप में और दूसरा सूर्य रूप में। सूर्य को कहा जाता है सूर्य-नारायण। वही एक देवता है जिसको नारायण की उपाधि मिली है, इंद्र-नारायण, वायु-नारायण या अग्नि-नारायण नहीं कहते, केवल सूर्य-नारायण कहते हैं। सूर्य अग्नि, प्रकाश और प्राण का प्रतीक है, जिसमें नारायण निहित है, और जल जीवन-तत्त्व है, यह भौतिक शरीर है, जिसमें भी नारायण हैं। इंद्रियों में, शरीर में, मांसपेशियों में, प्राणों में नारायण का वास है और इसलिए भारत के सभी दर्शन कहते हैं कि यह शरीर देव का मंदिर है। खोजोगे तो नहीं मिलेंगे, लेकिन देखोगे तो तुरन्त मिलेंगे। अपने शरीर की चीर-फाड़ कर लो, खोज लो, कुछ दिखलायी नहीं देगा, लेकिन एक बार नजरिये को बदल कर अंदर देखो तो सब दिखलाई देगा।

शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य

स्वास्थ्य केवल शारीरिक नहीं है, प्राणिक भी है और इसके लिए नारायण तथा सूर्य-नारायण, ये दो संकेत देते हैं कि अन्नमय कोष और प्राणमय कोष, दोनों का योग होना आवश्यक है। इसी तरह मानसिक स्वास्थ्य भी है। अगर हम मन को सकारात्मक बना सकें तो हमारी मानसिक ऊर्जा एक संकल्पशक्ति का रूप लेती है। जैसे एक बल्ब के प्रकाश को हम एक बिंदु में केंद्रित कर दें तो प्रकाश लेजर का रूप ले लेता है जो कागज को भी जला सकता है और लोहे को भी, वैसे ही हमारा मन है। अगर हम अपने मन को केंद्रित कर दें तो इसके विक्षेप समाप्त हो जाते हैं और जीवन में फिर संयम एवं शांति की अनुभूति होती है। अन्यथा प्रायः सभी का मन बीमार है। ईर्ष्या, द्वेष, घृणा, नकारात्मकता, चिन्ता, परेशानी, अवसाद, क्रोध – ये सभी तो मनोरोग हैं। इसी रोगी मन को लेकर तो आप जिंदगीभर चल रहे हो, लेकिन इसे सुधारने का प्रयास नहीं किया है आज तक। संयम मन-सुधारक-साधना है और जब हम अपने मन को व्यवस्थित कर पाते हैं, इसकी रचनात्मकता को बढ़ा सकते हैं, तब जाकर हम मानसिक स्वास्थ्य को प्राप्त करते हैं।



उसके बाद आता है आध्यात्मिक स्वास्थ्य। हमारे गुरुदेव की वाणी है – मनुष्य का जन्म आध्यात्मिक चेतना को जगाने के लिए हुआ है, ईश्वर दर्शन या मोक्ष के लिए नहीं। ईश्वर दर्शन और मोक्ष तो हमलोगों के लिए संभव नहीं, क्योंकि हम इस भौतिक संसार में, इसके मोह, माया, मद, मात्सर्य, काम, क्रोध, लोभ और घृणा में लिपटे हुए हैं, लेकिन जब गुरु के निर्देशों के अनुसार चलते हुए हम इनके नकारात्मक प्रभावों को कम करते जाते हैं तो सकारात्मक, रचनात्मक, आध्यात्मिक चेतना का विकास होता है। एक बार हम लोगों के भीतर इस आध्यात्मिक चेतना का विकास हो जाए तब मोक्ष या ईश्वर-दर्शन का कोई महत्त्व ही नहीं रहता, क्योंकि तब केवल एक ही अनुभूति रहती है – आत्मभाव, *सीयराममय सब जग जानी करउँ प्रनाम जोरी जुग पानी*।

इसको स्वामी शिवानन्द जी आध्यात्मिक स्वास्थ्य कहते हैं। उन्होंने जो मार्ग बतलाया वह नारायण तत्त्व के पोषण और वृद्धि के लिए है। उन्होंने हमेशा इस बात पर जोर दिया कि अपनी दिनचर्या और अपने विचारों को व्यवस्थित करके, अपने आहार और निद्रा को व्यवस्थित करके, आसन, प्राणायाम, जप, ध्यान, मौन, सत्संग और स्वाध्याय की साधना को व्यवस्थित करके आप अपने भीतर के नारायण तत्त्व को जागृत कर सकते हो और वह आपके जीवन में आध्यात्मिकता की शुरुआत होती है। ■

श्री लक्ष्मीनारायण महायज्ञ –

10 सितम्बर 2021

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

श्री लक्ष्मीनारायण महायज्ञ मात्र एक यज्ञ नहीं है, बल्कि जीवनोपयोगी शिक्षाओं का स्रोत भी है। इस यज्ञ के दौरान हमलोग अपने परम गुरु, स्वामी शिवानन्द जी और अपने गुरु, स्वामी सत्यानन्द जी की शिक्षाओं को आत्मसात् करने का प्रयास भी करते हैं। स्वामी शिवानन्द जी की मुख्य व्यावहारिक शिक्षा थी कि दिनचर्या अच्छी होनी चाहिए, यह हमारे शरीर, प्राणों और मन-मस्तिष्क के लिए बहुत आवश्यक है।

सुव्यवस्थित दिनचर्या

हमारे पूर्वज एक नियम का पालन करते थे, सूर्योदय के पूर्व उठना, लेकिन उनकी संतानें यानि हम सब सूर्योदय के पूर्व उठ नहीं पाते हैं। सबेरे 8-9 बजे नींद खुलती है, 11 बजे नाश्ता होता है, 3 बजे दोपहर का भोजन होता है, रात को 10 बजे भोजन करके फिर 11-12 बजे सोने जाते हैं। यह है आधुनिक दिनचर्या, लेकिन क्या इससे हमने सुख, स्वास्थ्य और संतोष प्राप्त किया है? निन्यानवे का फेर तो दुनिया में हमेशा रहता ही है, लेकिन क्या यही हमारे जीवन की उपलब्धि है कि हमारे पास खूब धन, ऐश्वर्य, नाम और यश है? यह सब होते हुए भी हमारा मन अशांत है, शरीर अस्वस्थ है। स्वामी शिवानन्द जी कहते थे, और पिछले दो दिनों में हमने भी इस बात को स्पष्ट किया है कि दिनचर्या को व्यवस्थित करोगे तो मन, प्राण, कर्म, विचार, समय – सब व्यवस्थित होंगे।

आजकल आप सभी लोग कहते हैं कि हमारे पास समय नहीं है, क्योंकि आपने कभी समय को व्यवस्थित करने का प्रयास किया ही नहीं। आप कहते हैं स्वास्थ्य के लिए मेरे पास समय नहीं है, मुझे दवाई चाहिए। मुझे योग नहीं करना है, दवाई खाकर ठीक होना है। सभी ऐसा कहते हैं, और इसका परिणाम क्या होता है? शरीर दुर्बल होते जाता है, मन विक्षिप्त होते जाता है, प्राण कुंठित होते जाते हैं और जीवन में संतोष, प्रसन्नता, शांति का अभाव रहता है। घर और व्यवसाय का काम तो जिंदगीभर चलने वाला है और वह जिंदगीभर

हमें करना भी है। वह हमारी और हमारे घर-परिवार की आवश्यकता है, किंतु इसका यह अर्थ नहीं कि हम अपने शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को बिगड़ने दें। इसी बात को समझना है आज।

स्वामी शिवानन्द जी कहते हैं, सूर्योदय के पहले उठकर थोड़ा जप-ध्यान करो, भगवान का नाम स्मरण करो, शरीर को स्वस्थ रखने के लिए थोड़ा आसन करो, जीवनी-शक्ति को बढ़ाने के लिए प्राणायाम का थोड़ा अभ्यास करो, प्रार्थना करो, मंत्र पाठ करो, भजन-कीर्तन करो। हमारे गुरु, स्वामी सत्यानन्द जी ने इसमें एक चीज और जोड़ दी। वे कहते हैं, सबेरे उठने पर चुपचाप बिस्तर पर बैठ जाओ, दैनिक क्रिया दस मिनट के बाद करना। बैठकर एक संकल्प लो उत्तम स्वास्थ्य और आरोग्य का। संकल्प लेकर महामृत्युंजय मंत्र का 11 बार पाठ करो। उसके पश्चात् प्रतिभा विकास, रचनात्मकता, विवेक और सदबुद्धि के लिए संकल्प लो और संकल्प लेकर 11 बार गायत्री मंत्र का जाप करो। फिर तीसरा संकल्प लो कि मेरे जीवन की दुर्दशा, दुर्गति, दुःख सब दूर हो जाए और यह संकल्प लेकर तीन बार दुर्गा जी के बत्तीस नामों का पाठ करो। यह प्रातःकाल की चर्या है। इसमें ध्यान भी होता है, मंत्र जप भी होता है। मन एकाग्र हो जाता है, मन में एक सकारात्मक बीजारोपण होता है और प्रातःकाल मन तनावग्रस्त एवं चिंताग्रस्त नहीं होता।



उसके बाद जो भी आपका घर-व्यापार का काम है, वह सब करो, बस दो चीजों का ख्याल रखना जो बहुत आवश्यक हैं। पहली है, कर्म-तत्परता – काम करने के लिए हमेशा तत्पर रहो, आलसी नहीं बनो। दूसरी चीज है कर्तव्य-परायणता। मेरा कर्तव्य क्या है, उसे समझो और पूरा करो। कर्म-तत्परता और कर्तव्य-परायणता आपके कार्यक्षेत्र के लिए आवश्यक है, क्योंकि इसी से सफलता मिलने वाली है। यह सब करते हुए सत्य और अहिंसा का भी पालन करना है।

यह हमारे स्वामी शिवानन्द जी की जीवन चर्या है, वे स्वयं ऐसे जीया करते थे। एक बुद्धिमान मनुष्य ज्ञान पर बोलता है, लेकिन एक महात्मा, एक संत, एक सिद्ध उस ज्ञान को जीने का प्रयास करता है। विद्वान् सत्य और अहिंसा के बारे में बोलता है, साधु उसको जीता है। यही अंतर है एक विद्वान् और एक साधु में। विद्वान् वेदों की व्याख्या कर सकता है, नाम, यश और कीर्ति प्राप्त कर सकता है, लेकिन उस शिक्षा को अपने जीवन में आत्मसात् नहीं कर पाता, जबकि एक साधु, एक सिद्ध, एक तपस्वी, एक त्यागी उस शिक्षा को अपने जीवन में चरितार्थ करता है, उसे जीता है। उसके लिए यह केवल एक विचारधारा या दर्शन नहीं, बल्कि सकारात्मक जीवनशैली है जिसका आधार कर्म-तत्परता, कर्तव्य-परायणता, सत्य और अहिंसा होता है।

अहिंसा का मतलब किसी के बारे में बुरा मत सोचो। हर व्यक्ति के जीवन में मित्र होते हैं, प्रतिद्वंद्वी और प्रतिस्पर्धी होते हैं, और शत्रु भी होते हैं। क्या हमारा सभी के साथ समान व्यवहार होता है? शत्रु के प्रति मन में विरोध का भाव जगता है और मित्र के प्रति प्रेम का भाव जगता है। किसने निर्णय लिया कि यह मेरा मित्र है और वह मेरा शत्रु? हमारा स्वार्थ, महत्त्वाकांक्षा और स्वयं से जुड़ा दृष्टिकोण, जो 'मैं' को ही सामने रखता है, जो इच्छाओं और कामनाओं को सामने रखकर उनको प्राप्त करना चाहता है, और जो ऐसा करता है उसके जीवन में संयम नहीं रहता।

आधुनिक युग में किसके जीवन में संयम है? हम तो स्पष्ट कहते हैं कि तुम्हारे पूर्वजों के जीवन में संयम था, लेकिन तुम्हारे जीवन में संयम नहीं है। स्वाद की लालच होती है, क्या उस लालच को तुम संयमित कर सकते हो? अच्छा दिखे तो दिनभर खाते रहेंगे, यह नहीं कि खाने का एक समय निश्चित हो। अपने गुरुजी की एक बात बतलाते हैं, उन्होंने बहुत अनुशासित जीवन व्यतीत किया है। उनका उठने का, सोने का, खाने का समय निश्चित था। अगर

दिन में ग्यारह बजे भोजन करना है तो उस समय भारत के राष्ट्रपति भी अगर आ जाते तो हमारे गुरुजी उनसे नहीं मिलते, कहते कि मैं भोजन कर रहा हूँ। ऐसे नियम के पक्के थे वे, क्योंकि उनके जीवन में अनुशासन और व्यवस्था थी, जीवन का एक संकल्प था। आप लोगों के जीवन में न अनुशासन है, न व्यवस्था है, न संकल्प है, बस लक्ष्यहीन की तरह इधर-उधर दौड़ते रहते हैं।

सात्त्विक आहार

आपका आहार, चाहे वह नाश्ता हो, दिन का भोजन हो या संध्या का भोजन हो, सुपाच्य और सात्त्विक होना चाहिए। ऐसा आहार ऊर्जा प्रदान करता है। राजसिक आहार शरीर को आलस्य और प्रमाद में लाता है और तामसिक आहार शरीर को बीमार करता है। लोग तामसिक और राजसिक आहार लेते हैं, इसलिए रोग और आलस्य रहता है। भोजन स्वाद के अनुसार नहीं, बल्कि स्थान और ऋतु के अनुसार होना चाहिए। आहार का नियम होता है – ऋतु के अनुसार जो अन्न और साग उपलब्ध है, उसको ग्रहण करो। तुम्हारे क्षेत्र में जो उगता है उसको ग्रहण करो। आहार पर ध्यान देना है, क्योंकि आहार से ही व्यक्ति अपने आप को स्वस्थ रख पाता है, आहार से ही प्राणों की वृद्धि होती है, आहार के माध्यम से सभी कोशिकाओं को पोषक तत्व प्राप्त होते हैं।



इसके साथ-साथ स्वाध्याय, सत्संग और मौन का समय भी निश्चित होना चाहिए। जो व्यक्ति प्रकृति के साथ जुड़ जाता है, सत्त्व से युक्त हो जाता है, वह अपने जीवन में सब कुछ संभव कर पाता है। यही संभव करना हमारी आध्यात्मिक शिक्षाओं का प्रयोजन है, केवल भगवद्दर्शन नहीं।

मानसिक अवसाद और उससे मुक्ति

आज महामारी का समय है। इसे हमने एक अलग नाम दिया है – मनमारी, क्योंकि जब से महामारी शुरू हुई है सबका मन मर गया है, सब अवसाद में चले जा रहे हैं, सब अपना संतुलन खो रहे हैं। सब सोच रहे हैं, 'मेरा भविष्य अंधकारमय दिख रहा है, मैं क्या करूँ?' जीवन नीरस लगता है, जैसे किसी ने चलती गाड़ी में पॉज़ बटन दबा दिया है। 'क्या करें, क्या नहीं करें' – बड़े-बूढ़े, जवान, बच्चे सब भविष्य को लेकर चिंतित हैं और जितनी चिंता होती है उतना ही मन प्रभावित होते जाता है और नकारात्मकता प्रकट होती है। चिन्ता, परेशानी, भय, आक्रोश, असुरक्षा की भावना, अवसाद, तनाव – ये सब नकारात्मक मानसिक अवस्थाएँ हैं जिनसे मुक्त होने के लिए हमलोगों को प्रयास अवश्य करना चाहिए। कैसे? मानसिक स्वास्थ्य के रहस्य को समझकर।

मन का स्वभाव कैसा है? अगर किसी कमरे में प्रवेश करोगे जहाँ पर अगरबत्ती जल रही है, तो प्रवेश करते ही अगरबत्ती की सुगंध आएगी, लेकिन जब दस मिनट उस कमरे में रहोगे तब सुगंध का बोध नहीं होगा। अगरबत्ती जल रही है, लेकिन जैसी जानकारी कमरे में घुसते ही हमको मिली थी वह अब धूमिल हो गई। क्यों? सुगंध तो है, लेकिन आप सजग नहीं हैं। कण्डिशनिंग हो गयी, आप अभ्यस्त हो गए। जब आदमी नकारात्मक विचारों से घिरा रहता है तो नकारात्मक सोचने और करने के लिए अभ्यस्त हो जाता है। जब आदमी सकारात्मक विचारों से घिरा रहता है, तब प्रवृत्ति होती है कि वह अच्छा करे। इसको कहते हैं प्रभाव, असर, अभ्यस्तता। अगर तुम हमेशा चिंता करते रहो, हमेशा तनाव में रहो, तो फिर शांति की आशा मत करना, क्योंकि तुम अपने आपको अभ्यस्त करते जा रहे हो कि मुझ में तनाव, अशांति और अभाव है, मैं दुःखी हूँ। ऐसे में तुम और हताश होते जाओगे। इसीलिए अध्यात्म दर्शन कहता है कि अपने जीवन में मानसिक व्यवहार को सुधारना पहला काम है।

मानसिक व्यवहार का सुधार कैसे होता है? अपनी मनोवस्था को, मन के मूड को बदलकर। हमारे गुरुओं ने इसके लिए जो प्रक्रिया बताई है, उसे



2012





2014



2015

2016



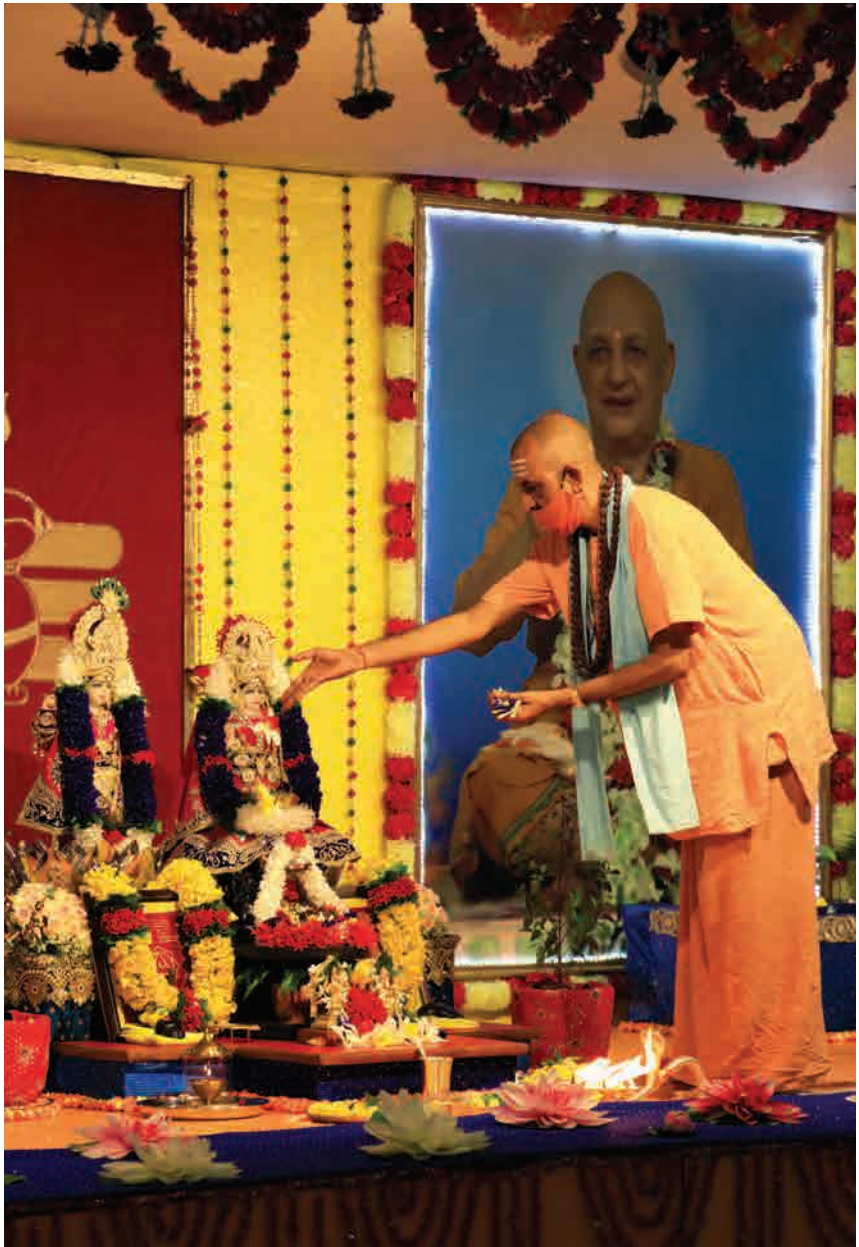
2017

2018





2020



कहते हैं प्रतिपक्ष भावना। अगर मन में एक बुरा विचार आता है तो उस विचार को अच्छे में बदल दो। अगर किसी के प्रति घृणा है तो उस भाव को प्रेम या करुणा में बदल दो। घृणा का असर कम होगा। आक्रोश से दूरी बढ़ती है, अगर किसी के प्रति आक्रोश है तो जाकर उसका सहयोग करो ताकि दोनों की दूरी कम हो और दोनों साथ हो जाएँ। उसके लिए फिर अपने आप को संभालना, अपने मन को देखना आवश्यक होता है। जीवन में सकारात्मकता को लाना ही योग का प्रयोजन है।

यह सकारात्मकता केवल ध्यान से नहीं आएगी। आखिर ध्यान का मतलब क्या है, ध्यान की परंपरा क्या है? लोग कहते हैं कि भगवान पर या गुरु पर या प्रकाश पर ध्यान करो। बहुत अच्छा है, करना चाहिए, हम भी करते हैं, लेकिन मात्र इतना पर्याप्त नहीं है। शरीर को अलग-अलग विटामिन की आवश्यकता होती है, केवल विटामिन सी को ही लेते जाओ और कहो कि मुझे और कुछ नहीं चाहिए, यह तो नादानी है। इसी तरह अगर कहो कि मेरा ध्यान पर्याप्त है तो यह बेवकूफी है, क्योंकि मनुष्य का चित्त संस्कारों, विचारों और बाह्य परिस्थितियों से प्रभावित होता है। जब तक मन की लगाम अपने हाथों में नहीं हैं, हम अप्रभावित नहीं रह सकते। चंचलता आएगी, विक्षेप होगा और उस समय अपने मन को सकारात्मक रखने के लिए प्रयत्न करना है।

मन:प्रसाद

मन में जो पहली मनोवस्था, पहला मूड लाना है, वह है प्रसन्नता का जिसको योग की भाषा में कहते हैं मन:प्रसाद। प्रसन्नता, खुशी, हर्ष, उत्साह – यह मन की सकारात्मक अभिव्यक्ति है, जबकि दुःख मन की नकारात्मक अभिव्यक्ति है। मेरे साथ ऐसा हो गया, मेरे साथ वैसा हो गया – अगर तुम दुःख की ही अनुभूति में रहोगे तो जिंदगीभर दुःखी रहोगे, लेकिन अगर तुम दुःख से दूर होकर प्रसन्न रहोगे तो तुम्हारी आदत में परिवर्तन हो जाएगा, तुम कभी दुःखी नहीं होगे। यह है मन:प्रसाद और यहीं से मानसिक परिवर्तन की प्रक्रिया आरंभ होती है और हम एक स्वस्थ मानसिक-अवस्था को धारण कर पाते हैं। इसके पश्चात् अपने जीवन में सद्गुणों को लाने का और दुर्गुणों को धीरे-धीरे कम करने का द्वार खुलता है और जब यह प्रक्रिया आरंभ होती है तब आध्यात्मिक अनुभूति आरंभ होने लगती है। जैसे-जैसे सद्गुण आते हैं और दुर्गुण दूर होते हैं, आध्यात्मिक विकास होता है, मानवता का उदय होता है।

मन को व्यवस्थित करने के लिए मनुष्य को प्रयास करना पड़ता है, अपने साथ संघर्ष करना पड़ता है और मन पर विजय प्राप्त करनी पड़ती है, क्योंकि मन हमारे जीवन का एक अनियंत्रित, अज्ञात क्षेत्र है और इस अनियंत्रित, अज्ञात क्षेत्र को समझना आवश्यक है। योग में बतलाया गया है कि प्रत्याहार, धारणा और ध्यान के विविध अभ्यासों द्वारा हम अपने मन के व्यवहार को सुधार सकते हैं, अपने विचारों एवं भावनाओं को बदलकर सकारात्मक बना सकते हैं, अपने कर्मों को परिष्कृत कर सकते हैं। प्रत्याहार, धारणा और ध्यान के अभ्यासों के क्रम की रचना हमारे गुरुजी ने की है, इस बात को याद रखना। ध्यान का अभ्यास तो बहुत लोगों ने कराया है, लेकिन हमारे गुरु जी ने पहली बार स्पष्ट किया कि प्रत्याहार के अभ्यास, जिनसे हम अपने मन को व्यवस्थित कर सकते हैं, कौन-कौन से हैं। धारणा के अभ्यास, जिनसे हम अपने आप को केन्द्रित कर सकते हैं, अपनी मानसिक प्रतिभाओं को विकसित कर सकते हैं, वे कौन-कौन से हैं। इससे यह स्पष्ट होता है कि अगर हम अपने मन को संभालते हुए एक-एक कदम करके चलें तो यह ऐसी शक्ति में बदल जाएगा जिसमें सकारात्मकता, रचनात्मकता और सद्गुणों का निवास होगा।

अगर हमारी जीवनचर्या संयमित और सुदृढ़ है, तो उसका असर मन पर भी पड़ेगा। आश्रम में देखो, सबेरे नाश्ता होता है छः बजे, दोपहर का भोजन साढ़े ग्यारह बजे और शाम का भोजन होता है पाँच बजे। दिन में काम होता है, परिश्रम होता है, और भोजन के समय सब को जमकर भूख लगती है। दिनभर खाते नहीं रहते हैं कि जब भी इच्छा हो मुँह में कुछ डाल लिया। इससे पाचन तंत्र में रसायनों के स्राव के लिए, अन्न को पचाने के लिए, शरीर में पोषक तत्वों को ग्रहण करने के लिए, मल-पदार्थ के निष्कासन के लिए पूरी व्यवस्था हो जाती है और मनुष्य स्वास्थ्य का अनुभव करता है।

इसलिए अपनी दिनचर्या और साधना को व्यवस्थित रखो। एक सुखद, सुंदर और स्वस्थ जीवन बिताने का यही एक मार्ग है। इस मार्ग पर चलते हुए अगर हम निन्यानवे के चक्कर में रहें तो उसमें कोई दोष नहीं है, लेकिन उस चक्कर में हम अपने संतुलित मार्ग को भूल जायें तो उसमें दोष आता है। सोच-विचार करो कि तुम अपनी जीवनचर्या को किस प्रकार अच्छा बना सकते हो, क्योंकि उसी पर तुम्हारे जीवन की प्रगति और सफलता निर्भर करती है। ■

Sri Lakshmi-Narayana Mahayajna - 11 September 2021

Swami Niranjanananda Saraswati



This yajna is not only an invocation of the higher cosmic, positive and constructive qualities, we are also trying to follow the path shown to us by our masters. If we are able to manage our lifestyle in a better manner, then problems arising due to Corona, or problems arising due to climate change, can be managed with a robust, healthy, positive, constructive and dynamic lifestyle.

Swami Sivanandaji and Swami Satyanandaji are not only teachers and propagators of yoga, they have lived exemplary lives. If we can emulate that, there will be much achievement in life along with our normal, social life. Spiritual life does not ignore social life. Social life is a necessity, family is a necessity,

finances and economics are a necessity, work and education are a necessity. We are all engaged in these activities for our survival, our satisfaction, happiness, growth, development and stability in life.

The problem comes when material obsession challenges the clarity and the wisdom of the individual. Wisdom and mental clarity are always challenged by material desires and greed. There is always a rush from \$99 to \$100. If we have \$99, we want to make it \$100; it is a rat race to increase 1\$ more. Let it happen, why not? Yet while you are running in the rat race, also try to tweak your habits and your lifestyle.

This is what Swami Sivanandaji and Swami Satyanandaji instructed and lived. They lived a lifestyle which was balanced, harmonious, positive, creative, constructive, uplifting and wholesome. Yoga practice of asana and pranayama, relaxation and meditation are only techniques to release the pressures of the mind and the senses. If you are under a lot of stress and you practise a little bit of meditation, you feel relaxed and peaceful; the pressure is gone. If the body is tight and tense, you practise some asanas, and you feel light, the tension and the pressure are gone. Does that affect and alter your lifestyle? No, it does not. You have to make an extra effort to organize your lifestyle by modifying and tweaking your habits, as it is the habits which define your actions, your behaviour and your lifestyle. If you are able to manage your lifestyle in a better manner, then all the effects of Corona and climate change can be managed quite efficiently and effectively.

Robust culture

Swami Sivanandaji emphasized a robust physical, mental and spiritual culture. This robust culture can only be attained when we are able to live a correct lifestyle. Maybe we cannot live the lifestyle that the masters lived, yet we can copy five percent, or ten percent. We can be inspired by their life routine, and adopt five, ten or fifteen percent of their life in our own life. That will be a good beginning.

Swami Sivanandaji says, “Wake up before sunrise.” Our ancestors used to wake up before sunrise. The modern man wakes up after sunrise. At the time of sunrise, the environment is clean, clear, the vibrations are positive. There is no noise pollution, no thought pollution. That is the perfect time – peace outside and peace inside – to practise meditation and mantra, to plant positive seeds in the mind. After that came the practice of asana and pranayama. This is how he used to begin the routine of his day and this is how my Guru, Swami Satyanandaji, lived.

Sri Swamiji says that when you wake up in the morning, don’t get out of bed and go to bathroom, but sit quietly on your bed for a few minutes. When you are half drowsy and not fully awake, make a resolve to attain good health, stamina, physical wellbeing, strength, energy, and repeat this resolve three times. With the intention of this resolve, alive and active in your mind, chant the Mahamrityunjaya mantra eleven times. Then make the second resolve to attain wisdom, clarity, creativity, knowledge. Repeat the resolve to yourself three times mentally and chant the Gayatri mantra eleven times. Then make a third resolve to overcome difficulties, distress, disturbances, distractions and diseases in life, and chant the thirty-two names of Durga.

These three chants are recommended by Sri Swami Satyanandaji to begin your day, as they plant the seed of positivity in your subconscious mind. In the course of time, this seed eventually flowers. So begin with these three mantras in the morning, then practise your asana, pranayama, do your meditation, sing kirtan, say your prayers, and chant stotras. That is one part of your lifestyle.

Sattwic diet

The second part of lifestyle is diet, *ahar*. It has to be sattwic and simple, as your diet gives strength and stamina. It increases the vital forces in the body, the *prana shakti*. Prana shakti becomes dull when the diet is rajasic, and prana shakti becomes zero



when the diet is tamasic. The diet has to be sattvic, as that is good for the health of the body.

Also have a set time to eat. In the ashram the general timing has a gap of six hours between meals. Breakfast is at 6 in the morning, lunch is at 12, and dinner is at 6 again. You are eating every six hours, not every six minutes. When you eat every six hours you are conditioning your system to absorb the nutrients. The hunger helps you digest and assimilate the nutrients of the food and convert those nutrients into vital energy, prana shakti. Therefore, the diet should be light, and regulated.

For people who pop something in their mouth every six minutes, their prana shakti is not balanced. Their vitality is not balanced and they are open to many types of problems and difficulties which can be physical illness, such as indigestion, gastritis, acidity, flatulence, many digestion-related problems can happen. So there has to be regulation and moderation in diet. That is the second component of lifestyle.

Work

The third component is work. We have our chores at home, we have to look after the family, we have our obligations to friends and society, we have our job, profession, yet while we engage ourselves, it has to be with the attitude of efficiency in action. Efficiency in action is *karmatatparta* which means knowing where our obligations and responsibilities lie in relation to our commitments and duties, and fulfilling these commitments and duties, being accountable and responsible with the feeling, 'I am responsible to accomplish this duty, this work, this job, and I am accountable for it'.

Along with this understanding, engage in the practice of *satya*, identifying with truth, and *ahimsa*, cultivating non-violence in action, thought and behaviour. Even thinking ill of other people is *himsa*, violence. I can tell you straightforwardly and clearly that I have never seen Swami Sivanandaji and Swami Satyanandaji even think ill of anybody who was an opponent. They have always tried to think of the upliftment of their opponents. While the opponents have tried to play dirty tricks, they have responded in a positive, creative and constructive manner.

Habits and habituation

This nature develops when you are able to identify your routine, manage it and express positive qualities. Habits have to be managed, for a habit is a dangerous thing. It is difficult to eradicate it. A habit is a behaviour of the mind according to its nature. If the mental nature is destructive and negative, the habits will be destructive and negative. If the mental nature is positive and constructive, the habits will be positive and constructive. You can know the personality, the mind-set of an individual by watching and observing their habits. If you can tweak these habits and make them positive and qualitative, your lifestyle will change drastically and dramatically.

Habituation is adjustment. The moment you enter a room where somebody has either lit an incense or has had a smoke, the smell hits your nose, and you become aware of that smell.

After five minutes in the room, you are not aware of the smell anymore. You have become habituated, conditioned to the smoke or incense in the room and you are not aware of it, it does not attract your attention. Similarly, the mind gets conditioned by situations, thoughts and circumstances. If you are feeling tense, anxious, nervous, dejected or depressed, then at that time, you will notice 'I am feeling this now'. After one hour, you will be in that state and not even realize that you are in that state. Habituation and conditioning have taken place.

There is a story of a florist and a fisher woman who were friends. They used to bring their baskets of fish and flowers to the market and sell them every day. One day there was a big storm and the fisher woman could not return to her home. So the florist said to her friend, "Why don't you spend the night in my home, and when the storm subsides, you can go back to your home." The fisher woman agreed and she came to sleep in the house of the florist. They both went to bed, but the fisher woman kept on shuffling on her bed, shifting, turning, tossing, she could not sleep.

The florist woke up in the middle of the night, saw that the fisher woman was not sleeping, and asked, "Why? What happened? Why are you not able to sleep?" The fisher woman said, "Well, I can't sleep because of the smell of flowers in the room. I am not used to these smells." The florist said, "Okay, don't worry, lie down." So the fisher woman lay down and the florist picked up the empty fish basket and put it over the head of the fisher woman. Now this fisher woman was smelling fish, not flowers, she was happy and went to sleep. She had come back to her own environment. This is the mind.

Self-reliance

When people come to the ashram, they are out of their environment. They have to do everything themselves. Their parents are not there to feed them, to ask them if they are hungry, thirsty, or want anything. The maid is not here to make the bed or wash the clothes.

People are not able to become self-reliant, everyone is dependent. In big cities people are totally dependent on servants and helpers. They come to wash clothes, make the food, clean the house, and the people who live in the house are totally incapable of managing their own affairs. We have lost the ability to remain self-reliant.

Swami Sivananda used to say, “Be self-reliant.” Paramahamsaji says, “Be self-reliant, stand on your own two feet, don’t depend on anybody else.” This self-reliance has to come especially when we are trying to change our lifestyle. Habits have to change, our conditioning has to change, for if you talk negatively all the time, the neuron connections in your brain will facilitate that and become destructive and dissipated. The connection which is taking place in your brain is negative, detrimental, destructive.

There are people who are irritated the whole day, screaming at people, abusing people. They are rough with people the whole day and don’t even realize that they are speaking in a rough manner, however, the other person feels it. People have lost this sensitivity due to Alexa or Siri, the voice commander. At home, people say, ‘Siri, play this music, Siri, play the news’, and that type of speech becomes a habit. Siri and Alexa are all right, they are good to use, yet you change because of that habit. The next time you get on a flight, you will be telling the air hostess, “Get me water.” There is no please and there is no thank-you anymore. There is roughness in your speech because you have conditioned yourself to give just rough orders, as that is how people are living their lives today. The sensitivity is gone and these habits have to be corrected, for they reflect the behaviour, nature and expressions of the mind.

Mood of the mind

This can only happen if you are able to change the mood of the mind. The mood of the mind will change if you are happy. A person who is unhappy will never be content in life, and a person who is content in life will never be unhappy. You

have to find your contentment by changing the mood of the mind, by expressing joy, happiness and contentment. This is known as *manahprasad*. The moment your mind becomes lighter and happier, the doors to positivity open. When the doors of positivity open up, all the good nature and qualities come, and spiritual awareness dawns.

Spiritual awareness according to Swami Sivanandaji and Swami Satyanandaji was not God-realization. The point is simple. A blind person has the desire to look at the sun, however, seeing the sun is not the need of a blind person. The need of the blind person is to acquire eyesight. When the eyesight is acquired, then the person can see the sun and the whole creation in glorious technicolour. If the eyesight is not there you can have every kind of desire to see the sun, the world, or beauty, yet nothing will be seen.

In the same manner, Swami Sivanandaji and Sri Swami Satyanandaji always said God-realization is not the need of humanity – to cultivate spiritual awareness is the need of every life member of this human society. Cultivation of positivity, happiness and creativity in our life will lead to success. This is the change we have to bring about in ourselves.

Prayer to Narayana

Let us start by becoming happy. Let us start by becoming sensitive. Let us start by focusing on how to cultivate the positive and beautiful in life. This will lead to development of a robust spiritual culture as well and will be our achievement in life. If we are able to develop a healthy body, a happy mind and spiritual awareness in our professional life, material life, family and social life, we will find success and attainment everywhere. The key is positivity and happiness. This is the prayer to Narayana.

Narayana and Lakshmi represent positivity and happiness as that is the real wealth and the real source of sustaining life. When you are positive and happy, whether you have no material wealth, or are swimming in it, it makes no difference.

You may not have a single paisa, or you may be like Uncle Scrooge swimming in money, you will always be balanced.

That is the vision that the seers of India have seen – everyone should become a light unto themselves. This luminosity is of positivity, calmness, harmony, happiness, love, compassion and sympathy. When all the positive qualities come together, they make you enlightened. You become luminous. Destructive and negative qualities come and your light stops shining. It becomes dim. It is like putting layers of paper on top of a bulb which reduce the luminosity of the bulb. With purity you remove the layers of paper from the bulb and let the light shine. That is known as the yogic lifestyle. This is the message of this Lakshmi-Narayana Mahayajna and the message of our masters. So let us walk that path, with hope, with inspiration and with joy to experience life in all its glory while we live. ■



श्री लक्ष्मीनारायण महायज्ञ –

11 सितम्बर 2021

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

महामारी के कारण इस यज्ञ में सब लोगों का आना तो संभव नहीं हो पाया, लेकिन ईश्वर का अनुग्रह सबके पास जा सकता है और यही हम लोगों का संकल्प भी है कि इस यज्ञ आराधना का फल सभी श्रद्धावान् व्यक्तियों को प्राप्त हो ताकि उनके जीवन में निखार आ सके। श्री लक्ष्मीनारायण महायज्ञ के समय हम सब को यह आशीर्वाद, यह प्रेरणा प्राप्त होती है कि अपने जीवन में आशा को कभी मत छोड़ना, निराश कभी न होना। जब तक तुम्हारे भीतर आशा है, तुम दुःखी नहीं होगे। निश्चित रूप से संघर्ष और प्रयास करना होगा, लेकिन आशावान् और आस्थावान् मनुष्य सभी अवरोधों को पार करते हुए अपने जीवन में हमेशा सुख और प्रसन्नता का अनुभव करता है।

इस यज्ञ से हमारा प्रयोजन है कि आराधना के साथ-साथ हम अपने गुरुओं की शिक्षाओं से जुड़ें। इस बार की शिक्षा जीवनशैली की है, क्योंकि हमारे परमगुरु, स्वामी शिवानन्द जी और गुरुदेव, स्वामी सत्यानन्द जी के अनुसार स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन एक जागृत, व्यवस्थित और संयमित जीवन के परिणाम होते हैं। जब शरीर स्वस्थ और मन सकारात्मक रहता है तब मनुष्य को आध्यात्मिक चेतना की प्राप्ति होती है। आध्यात्मिक चेतना का अर्थ होता है जीवन में सद्गुणों से, अच्छाई से जुड़ना और उसी में आध्यात्मिक उपलब्धि है। इसके लिए हम लोगों को अपनी जीवनशैली पर ध्यान देना होगा और उसे व्यवस्थित करना होगा। जीवनशैली को व्यवस्थित करने के लिए अपनी कुछ आदतों को भी सुधारना होगा, क्योंकि हमारी जीवन शैली आदतों पर निर्भर करती है।

अभी महामारी के समय समाचार में देखते हैं, लोग सड़कों पर उतर आते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि उनकी स्वतंत्रता छीनी जा रही है। वे समुद्र किनारे घूमने नहीं जा सकते, भोजन के लिए रेस्तॉरॉ नहीं जा सकते, पार्टी नहीं कर सकते, बहुत सारे नियम-प्रतिबंध हैं, उन्हें यह सब नहीं चाहिए। इससे क्या संकेत मिलता है? जो आदतें हमारी जीवनशैली का निर्माण करती हैं, उनको

संभालना आवश्यक है। पार्टी नहीं कर पा रहे हैं, खाने के लिए रेस्तॉरॉ नहीं जा पा रहे हैं, समुद्र के किनारे सैर करने नहीं जा पा रहे हैं, क्या यह हमारे जीवन की आवश्यकता है या आदत है? आदत मनुष्य के व्यवहार, कर्मों एवं जीवनशैली को प्रभावित करती है और गुरुओं का यही वाक्य रहा है कि अपनी आदतों को अच्छा बनाओ, बुरा नहीं।

अगर एक बार बीड़ी-सिगरेट पीने की आदत पड़ जाती है तो उससे स्वयं को मुक्त करना कितना मुश्किल होता है। वह चीज न मिलने पर हम अवसाद में चले जाते हैं। एक छोटी-सी आदत हमें अवसाद में ले जाती है। मनुष्य के व्यवहार उसकी आदतों द्वारा संचालित होते हैं और इन्हीं आदतों को व्यवस्थित करना साधना कहलाती है। हम लोगों को पहले अपनी जीवन चर्या को व्यवस्थित करना है, एक बार जीवन चर्या व्यवस्थित हो जाए, तो मन, विचार, प्राण, कर्म, व्यवहार – सब व्यवस्थित हो जाते हैं।

हमारे पूर्वज एक व्यवस्थित जीवनशैली जिया करते थे – सूर्योदय के पहले उठना, जप-ध्यान, प्रार्थना और पूजा-पाठ करके अपने मन के भीतर सकारात्मक विचारों का बीजारोपण करना। फिर उनका दैनिक काम-काज होता था। उनमें आलस या प्रमाद नहीं, कर्म-तत्परता थी। अपनी जिम्मेदारी को निभाने के लिए वे तत्पर रहते थे और पूरी निष्ठा के साथ कर्म किया करते थे, क्योंकि वही उनके जीवन में सुख देता था। फल की आशा नहीं करते थे, लेकिन कर्मों को अच्छा करने का प्रयत्न अवश्य करते थे। आज के दौर में कर्म-तत्परता और कर्तव्य-परायणता बहुत कम लोगों के जीवन में रहती है।

जब जीवन में परिवर्तन लाना है तो कुछ चीजों को संभालने की आवश्यकता होती है। पहली चीज, स्वयं को तनाव और परेशानी से मुक्त करने के लिए प्रसन्न रहना सीखो। प्रसन्न रहोगे तो मन स्थिर और शांत रहेगा। प्रसन्न रहोगे तो समस्याओं का समाधान भी मिल जाएगा। जो व्यक्ति हँसता-मुस्कराता है वह कभी दुःखी नहीं हो पाता।

हमारे पूर्वज जिस जीवन शैली का पालन करते थे, उसके रती मात्र को भी अगर हम अपने आधुनिक जीवन में अपना सकें तो उत्तम होगा, क्योंकि आधुनिक जीवन प्राकृतिक नहीं है। अशान्त मन और अस्वस्थ शरीर, आधुनिक युग की यही देन है, लेकिन अगर जीवन में थोड़ी व्यवस्था हम कर सकें तो शरीर स्वस्थ रहेगा और मन भी शांत रहेगा। यही इस लक्ष्मीनारायण यज्ञ का विषय रहा है। ■

Sri Lakshmi-Narayana Mahayajna ~ 12 September 2021

Swami Niranjanananda Saraswati



This auspicious Lakshmi-Narayana Mahayajna began on the birthday of our Paramguru, Sri Swami Sivanandaji, and it concludes on the Sannyasa Day of our Guru, Sri Swami Satyanandaji. We are sandwiched between the two powers of Shivam and Satyam – *Shivam* representing auspiciousness, *Satyam* representing eternal truth and existence. Auspiciousness and eternal truth are the expressions of Lakshmi and Narayana. Therefore, although they may be physically apart, in energy, intention and spirit Swami Sivanandaji, Swami Satyanandaji, Mother Lakshmi and Lord Narayana are one and the same. They nourish our spirit, mind and body. They enlighten us,

inspire and encourage us to walk the path of righteousness and dharma; and we have to connect with their intention.

The theme of this Lakshmi-Narayana Mahayajna has been lifestyle. It is an important subject to be considered by all spiritually oriented people. Asana, pranayama and meditation provide you with limited success, peace and tranquillity for the time that you are engaged in these activities. How much meditation do you do? Half an hour, maybe one hour maximum. For the time you are doing meditation you will feel okay, yet the moment you open your eyes, you are surrounded again by the same environment. How much asana and pranayama do you do? While you are practising, you feel good, light, healthy, energetic, vibrant and full of stamina. Does it bring a permanent change to your life?

Permanent change in life comes when you are able to adjust your daily routine and lifestyle. You can practise asana and pranayama, meditation, do all your spiritual and religious practices and fulfil your obligations, yet until you begin to modify your own habits, lifestyle and daily routine, you will not get anything permanent. You will not gain anything that is long lasting.

That is the message of this Lakshmi-Narayana Mahayajna: Look at your lifestyle. Try to correct it, improve it. Look at your habits, correct them, better them. Look at your prana, increase the level of prana shakti, your vitality and clarity. Develop a robust physical and mental culture by changing the mood of the mind. Connect with happiness and not dejection.

In these small ways begin to change your lifestyle, and once the lifestyle changes, your mind will become relaxed and vitality, clarity, wisdom and understanding will increase. However, this will only happen when you are able to make the effort to change your daily routine, habits and lifestyle.

While thinking about our Guru, Swami Satyanandaji, this morning, two images flashed before my mind. One image was of Ramakrishna Paramahansa and his disciple, Swami Vivekananda. When Ramakrishna Paramahansa saw Swami



Vivekananda for the first time as Narendra, he said to him, "Where have you been? I have been searching for you all my life." Sri Ramakrishna had many disciples, but he spoke this statement only to Vivekananda. The other image that came to mind was of Sri Swami Satyanandaji leaving Sivananda Ashram with the mandate to spread the message of yoga 'from door to door and shore to shore'. Swami Sivanandaji said, "There goes my true successor, who will spread the light of Shiva in the world."

Sri Ramakrishna had many disciples. Swami Sivanandaji had many disciples and all became unique, special, great and masters in their own right, however, the statement of Swami Sivanandaji was meant for Swami Satyananda and not any other disciple. The statement of Ramakrishna Paramahansa was meant for Swami Vivekananda and not any other disciple. Why?

There are two categories of disciples. The first category of disciple is known as *manmukhi*. In this person the mind is the Lord. This is an important point in the life of a disciple. He comes to Guru with certain expectations which he wants fulfilled. These expectations are his own creations and he



wants the Guru to fulfil these expectations which he carries in his head. So he is *manumukhi*. He is looking at fulfilling his own needs with the assistance of the Guru. The Guru is his helper, not Master. The majority believe that the Guru is the stepping-stone for success in life. That is *manmukhi*.

The other category is the *gurumukhi*, the one who has Guru in front, like Swami Vivekananda and Swami Satyananda. Swami Satyananda did not have his own ambitions, he did not want to attain moksha, he did not disobey the mandate of his Master. Out of maybe one thousand sannyasins, one might be in tune with the Guru, and the rest are in tune with their own ambitions and desires. That one special sannyasi allows himself to become the launch pad for Guru's mission and teachings, and the thousand sannyasins want the Guru to prop them up in life. That is the difference.

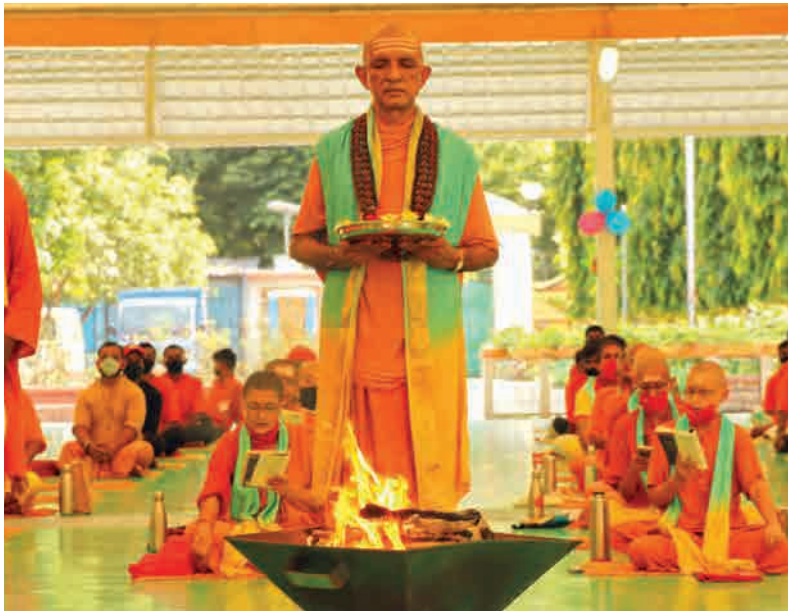
Swami Satyananda was a unique individual. Looking at the history of the world, a person like him has not been here in the past, and a person like him may not even come in the future. Today's program is dedicated to our masters who continue to inspire us and to lead us on the path of dharma and luminosity, with clarity and wisdom in life. ■

श्री लक्ष्मीनारायण महायज्ञ –

12 सितम्बर 2021

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

हम लोग इस अनुपम श्री लक्ष्मीनारायण महायज्ञ के अंत में पहुँच गए हैं। यज्ञ की पूर्णाहुति हो गई है, जिसमें हमने पाँच आहुतियाँ अर्पित कीं। इसका भी एक प्रयोजन है। यह यज्ञ मुंगेर की सांस्कृतिक विरासत का एक अंग बन चुका है और हजारों की संख्या में नगरवासी इसमें भाग लेने आते हैं। महामारी के कारण वे यहाँ आ नहीं पाये, इसलिए सबसे पहले योगनगरी की ओर से प्रथम पूर्णाहुति अर्पित की गई। उसके बाद अपने राज्य बिहार की ओर से, फिर अपने देश की ओर से, और उसके पश्चात् विश्व के सभी भक्तों की ओर से आहुति प्रदान की गई। अंतिम पूर्णाहुति अपने परम गुरुदेव, श्री स्वामी शिवानन्द जी, अपने गुरुदेव, श्री स्वामी सत्यानन्द जी और अपने आराध्य श्री लक्ष्मी-नारायण जी को समर्पित रही। उन्हीं की कृपा से यहाँ पर यह पावन अनुष्ठान सम्पन्न हो पाता है।



पिछले चार दिनों से यह जो अनुष्ठान पादुका दर्शन में संपन्न हुआ, उसका केवल एक ही संदेश था – जो भी परेशानी व्यक्ति को हो रही है, चाहे वह कोरोना संक्रमण से हो या जलवायु परिवर्तन से, उससे वह निकल सकता है अगर वह अपनी जीवनचर्या पर ध्यान दे। जीवनचर्या का निर्माण मनुष्य की आदतों के द्वारा होता है। सबेरे उठने की एक आदत होती है, कुछ लोग जल्दी नहीं उठ पाते हैं तो कुछ लोग देरी से नहीं उठ पाते हैं। सबकी एक आदत होती है और उस आदत के अनुसार ही हम लोग अपनी दिनचर्या को बनाते या बिगाड़ते हैं। जीवन में एक व्यवस्थित दिनचर्या का होना आवश्यक है और इसी पर पिछले चार दिनों से हमने जोर दिया है। स्वामी शिवानन्द जी ने जिस व्यवस्थित और उचित दिनचर्या को अपने जीवन में आत्मसात् किया, वैसी ही दिनचर्या को हमारे गुरुजी ने अपनाया।

सब सोचते हैं कि हमारी उपलब्धि योग, ध्यान या मंत्र के द्वारा होगी, लेकिन मैं कहता हूँ, योग के द्वारा कोई उपलब्धि नहीं है। हाँ, शरीर थोड़ा बहुत हल्का हो जाएगा, प्राणों का थोड़ा बहुत वेग आप अनुभव करेंगे, थोड़े स्वास्थ्य और स्फूर्ति का अनुभव करेंगे, लेकिन कुछ समय तक ही, क्योंकि यह अनुभव स्थायी नहीं है। स्थायी इसलिए नहीं कि हम अभ्यास तो कर रहे हैं, लेकिन जीवनचर्या में कोई परिवर्तन नहीं ला रहे हैं। यह कुछ ऐसा ही है जैसे हम रोज एक कोयले की खदान में सफेद कपड़ा पहनकर काम करें और बाद में सफेद कपड़े पर जो काला रंग चढ़ा है उसे धोने का प्रयास करें। रोज सफेद कपड़ा पहनोगे, रोज खदान में काम करोगे, रोज कपड़ा काला होने वाला है, रोज धोना पड़ेगा और यही हमारे साथ जीवनभर होता है। लेकिन अगर एक व्यवस्थित दिनचर्या को लेकर हम चलें तो परिस्थिति ही उत्पन्न नहीं होगी कि हमारे भीतर तनाव, चिंता, परेशानी, अवसाद या आक्रोश जैसी कोई नकारात्मक अनुभूति प्रकट हो।

स्वामी शिवानन्द जी हमेशा कहते थे, अपनी दिनचर्या को व्यवस्थित करो, सब कुछ प्राप्त होगा। जो साधना में तुम्हें प्राप्त नहीं होता, वह तुम अपनी दिनचर्या को व्यवस्थित करके प्राप्त कर सकते हो। आसन-प्राणायाम का अभ्यास थोड़ी देर के लिए आपको अच्छा जरूर लगेगा, लेकिन जीवन में कोई ठोस परिवर्तन तो आप कर नहीं रहे हैं। जैसा खाते हैं वैसे ही खा रहे हैं, जैसा सोते हैं वैसे ही सो रहे हैं, जिस प्रदूषण में रहते हैं उसी परिवेश में रह रहे हैं। अपनी जीवन चर्या को बदलकर आप अपने शरीर एवं मन को स्वस्थ रख सकते हैं और यही इस यज्ञ में गुरु-परम्परा की ओर से सबको संदेश भी रहा है।

जहाँ तक गुरु की बात है, संसार में गुरु तो अनेक होते हैं और उसी तादाद में चेले भी अनेक होते हैं, लेकिन कुछ के बीच एक ऐसा संबंध रहता है जो बतलाता है कि यह संबंध आज का नहीं है, बल्कि पूर्व काल से चले आया है। रामकृष्ण परमहंस के तो अनेक शिष्य थे, लेकिन जब वे नरेंद्र को देखते हैं तो उनके मुँह से शब्द निकलते हैं – ‘कहाँ थे तुम! कितनी प्रतिक्षा कराई मुझे।’ रामकृष्ण परमहंस के शिष्य तो बहुत थे, सभी आज्ञाकारी थे, सेवा में तत्पर रहते थे, लेकिन यह वाक्य उन्होंने केवल नरेंद्र के लिए कहा था। ऐसा ही एक और उदाहरण है। हमारे परमगुरु, स्वामी शिवानन्द जी के अनेकों महान्, विद्वान्, सिद्ध और संत शिष्य रहे, लेकिन जब हमारे गुरुजी स्वामी शिवानन्द जी की आज्ञा पाकर योग प्रचार हेतु ऋषिकेश आश्रम से प्रस्थान कर रहे थे, तब स्वामी शिवानन्द जी ने कहा था कि मेरा वास्तविक उत्तराधिकारी अब जा रहा है शिव की ज्योति को विश्व में फैलाने के लिए। यह बात उन्होंने किसी और शिष्य के लिए तो नहीं कही।

जब ऐसे उदाहरण देखते हैं तो स्पष्ट होता है कि कुछ लोगों का संबंध सनातन रहता है। विवेकानन्द जी और रामकृष्ण जी का संबंध सनातन था, स्वामी शिवानन्द जी और स्वामी सत्यानन्द जी का संबंध सनातन था। सनातन का अर्थ होता है, जो पहले से चला आ रहा है और आगे भी चलते रहेगा। सनातन संबंध का तात्पर्य होता है कि शिष्य गुरुमुखी है और गुरु शिष्यमुखी। गुरुमुखी शिष्य को गुरु के अतिरिक्त कुछ नजर नहीं आता, अपनी महत्वाकांक्षा और इच्छा भी नजर नहीं आती। उसके लिए केवल गुरु ही सामने रहता है।

हमारे गुरु जब स्वामी शिवानन्द जी के साथ थे तो एक दिन भी उन्होंने साधना नहीं की, एक दिन भी स्वामी शिवानन्द जी की क्लास में नहीं जा पाए, ध्यान नहीं कर पाए, जप नहीं कर पाए, स्वाध्याय नहीं कर पाए, क्योंकि गुरु-आदेश था कि तुम्हें कर्म में रत रहना है, कर्म से तुम्हारे अंदर का मल दूर होगा और तुम्हारे भीतर की ज्योति प्रकाशित होगी। दूसरी ओर कुछ लोग होते हैं जो कहते हैं कि ‘अब मैंने संन्यास ले लिया, मेरा उद्देश्य है मोक्ष, अब मैं जा रहा हूँ साधना करने के लिए’ और निकल जाते हैं। कुछ समय यहाँ बिताते हैं, कुछ समय वहाँ बिताते हैं, ठोकरें खाते हैं, भटकते रहते हैं और कहते हैं कि मैं साधना कर रहा हूँ। ऐसा मनमुखी व्यक्ति करता है, गुरुमुखी व्यक्ति नहीं।

गुरु भी गुरुमुखी शिष्य को देखकर शिष्यमुखी हो जाते हैं। फिर वे दूसरे को नहीं देखते। फिर उनके भीतर से उद्गार निकलता है – ‘तुम कहाँ थे, मैं



तो अब तक तुमको खोज रहा था।’ जब स्वामी शिवानन्द जी ने हमारे गुरुजी से कहा कि तुम जाकर योग विद्या का प्रचार करो क्योंकि वही मानवता की आवश्यकता है तो हमारे गुरुजी ने कहा, ‘क्षमा करें, लेकिन मैंने तो आज तक योग सीखा ही नहीं है, किसी कक्षा में गया ही नहीं हूँ।’ स्वामी शिवानन्द जी ने कहा, ‘कोई बात नहीं’ और शक्तिपात के द्वारा पाँच मिनट में उन्होंने अपना संपूर्ण ज्ञान स्वामी सत्यानन्द जी को हस्तांतरित कर दिया, अपने पूरे हार्ड ड्राइव को श्री स्वामीजी के हार्ड ड्राइव में स्थानांतरित कर दिया और स्वामी सत्यानन्द शिवानन्दमय हो गए।

शक्तिपात के लिए खोपड़ी का खाली होना जरूरी है। खोपड़ी खाली होने का मतलब केवल विचार-शून्यता नहीं, वासना-शून्यता, कामना-शून्यता, इच्छा-शून्यता भी है, मतलब सब शून्य। केवल विचारों को रोक देना पर्याप्त नहीं, सब कुछ रोकना है। जब सब रुकता है, तब जाकर दिमाग खाली होता है। हम तो केवल अपने विचारों को देखने का प्रयास करते हैं और उसमें भी असफल रहते हैं। जब अपने विचारों को ठीक नहीं कर सकते, तो संस्कारों को कैसे सुधारेंगे? जब अपनी बुद्धि को ठीक नहीं कर सकते तो अपने कर्मों को ठीक कैसे करेंगे? इसके लिए ईश्वरमुखी और गुरुमुखी होना आवश्यक है।

सब लोग संसारमुखी तो हैं ही, लेकिन चौबीस घंटे संसारमुखी रहते हुए भी हम कम-से-कम एक घंटा तो गुरुमुखी बन सकते हैं। 23 घंटे संसार के लिए, एक घंटा गुरु के लिए और उस समय अपने भीतर की सभी कामनाओं, इच्छाओं और अतृप्त वासनाओं को किनारे रखकर, मात्र अपनी चेतना को

उस परम तत्त्व से जोड़ने का प्रयास करें। ध्यान के रूप में नहीं, बल्कि एक व्यवहार के रूप में। एक बार सोचो, ऐसी परिस्थिति में श्रीराम ने क्या किया होगा, श्रीकृष्ण ने क्या किया होगा, गुरुजी ने क्या होगा?

जब सन् 1983 में हम मुंगेर आए और संस्था का पदभार संभाला, तब मुंगेर के बारे में, भारत के बारे में, संस्था के बारे में कुछ नहीं जानते थे, क्योंकि जिंदगीभर बाहर ही रहे थे, बाहर ही काम किया था। जब यहाँ जिम्मेदारी मिली, तो बड़ी परेशानी होती थी। तब हमने एक विचार किया, 'क्यों न सोचा जाए कि जब हमारे गुरुजी ने जिम्मेदारी ली थी तो ऐसी परिस्थिति में वे क्या किया करते थे?' यह सोचकर फिर हम वैसा ही करने का प्रयास करते थे जैसा गुरुजी ने किया होगा और सफलता मिलती थी।

यह बिंदु मैं इसलिए उजागर कर रहा हूँ क्योंकि लोग अनेकों को काम करते देखते हैं, अनेकों के व्यवहार और स्वभाव को देखते हैं, लेकिन उससे कुछ भी शिक्षा प्राप्त नहीं करते। मनुष्य का दिमाग इतना कुंठित है कि सामने रहते हुए संस्कार, शिक्षा और स्वभाव को अनदेखा करता है और अपने ही मद में बेहोश रहता है, सीखता कुछ नहीं है। यह मनमुखी लोगों का काम होता है। जो गुरुमुखी होता है, वह गुरुजी के सभी आचरणों को देखता है और उसके अनुसार अपने-आप को ढालने का प्रयत्न करता है। यही अंतर होता है सामान्य शिष्यों और उस शिष्य में जिसका चयन गुरु ने किया है। हजार शिष्य होते हैं, लेकिन चयन एक का होता है। बाकी सभी मनमुखी होते हैं। सिद्धि और उत्तमता की प्राप्ति तब होती है जब तुम गुरुमुखी और ईश्वरमुखी होते हो। हमारे गुरुजी और स्वामी शिवानन्द जी इसके साक्षात् उदाहरण हैं।

स्वामी शिवानन्द जी भी गुरुमुखी थे। उन्होंने अपने गुरु का मात्र पंद्रह मिनट के लिए दर्शन किया, लेकिन गुरुजी उनमें व्याप्त हो गए। हमारे गुरु, स्वामी सत्यानन्द जी के भीतर स्वामी शिवानन्द जी व्याप्त थे। जब गुरु भीतर में हैं तो ईश्वर भी भीतर होते हैं, क्योंकि दोनों में कोई अंतर नहीं होता। ईश्वर निराकार है और गुरु उस निराकार ईश्वर का साकार स्वरूप है। यह कितना शुभ और मंगलकारी संयोग है कि श्री लक्ष्मीनारायण महायज्ञ का कार्यक्रम अपने परमगुरु, स्वामी शिवानन्द जी के जन्म दिवस पर आरंभ होता है और अपने गुरु, स्वामी सत्यानन्द जी के संन्यास दिवस पर संपन्न होता है। दोनों गुरुओं के बीच में हम और हम सब के ऊपर अपने आराध्य, कितना सुंदर दृश्य उपस्थित होता है! बस इसी दृश्य को अपने भीतर धारण करके हम लोग यहाँ से प्रस्थान करेंगे। ■

Lakshmi and Narayana

Swami Satyananda Saraswati



Narayana is the god of creation, who lives in water, and Lakshmi, his consort, is the divinity of prosperity. She gives a lot of food, clothes, money, cheese. Anything – but in plenty! Prosperity, fulfilment, completeness of all that is intended for *bhoga*, for enjoyment, for a comfortable life comes from Lakshmi. When there is fullness and total comfort, convenience and pleasure, that is Lakshmi!

While being in the service of God, I have the chance to have the darshan of Goddess Lakshmi daily, so there is no need to beg for money. Every morning, I clean the room thoroughly before her arrival. I am her servant. I wash her sari and petticoat, clean her utensils and prepare her food. She gives me something and at the same time does not give me anything. She gives something to others through me. The divine gifts of Lakshmi should not be used for oneself. When one thinks about others only, not about oneself, Lakshmi becomes very happy, but she leaves someone who thinks only about himself and not about others.

Goddess Lakshmi has another rule. To call her, simply call Narayana because Goddess Lakshmi is ever faithful and follows her husband unswervingly. Serving Lord Narayana automatically brings the grace of Goddess Lakshmi, because she is devoted to her husband.

However, if one seeks her grace alone, she will come alone on her own vehicle, the owl, not on Narayana's vehicle. The owl is invisible during the day and seen only at night, so Lakshmi is welcomed at night time. The owl is not able to see during the daytime, so do not call her alone, as she will leave after a few days, and then one is left with nothing. The master of Lakshmi is Vishnu. Vishnu's vehicle is the eagle, Garuda. The eagle is far-sighted, it has distant vision. If Lakshmi comes with Vishnu, it will be on his vehicle, the far-sighted Garuda. So there is no need to call Goddess Lakshmi.

Children do not have to worry or think because their mother worries and thinks about them. When they go home in the evening she is ready with cooked food. Her children never worry about her. In the same way, God worries more about you than you worry about Him. When you return home in the evening, your dal, roti and rice are ready. Mother is waiting with all the food she has prepared and even if you do not want it, she says, "Eat, eat, eat."

If your ordinary mother can give so much love, care and thought for your wellbeing, just think what the Divine Mother can do. She has an immense number of children and she looks after the growth of the trees and plants as well as everything else in creation. The grass, flowers, children and cows all grow and they are Lakshmi. Lakshmi means wealth, prosperity, auspiciousness, beauty.

If you do not like the Indian Lakshmi, make a French, Spanish, Belgian or Dutch Lakshmi. If you do not want to see her in a sari, you can have her in trousers. Lakshmi does not even mind wearing bikinis because she lives in the ocean. Water is the origin of growth and prosperity. Water is the primordial source of life, of all creation. ■



Yoga Publications Trust

Daan

Path to Positivity and Purity

Swami Ratnashakti Saraswati



235 pp, soft cover, ISBN: 978-81-949328-4-0

It is the mission of Paduka Darshan Sannyasa Peeth to bring alive the culture, customs and lifestyle as defined in the classical scriptures and traditions of India. Under the inspiration of Swami Niranjanananda Saraswati, the ancient tradition of daan is being revived through the activities of Sannyasa Peeth.

Daan is the system and sadhana of giving, which is one of the foundations of human dharma. *Daan: Path to Positivity and Purity* presents this ancient tradition from the classical and scriptural understanding. The different facets, aspects and attributes of daan are explained, giving both the traditional and the modern perspectives and methods of implementation, so that all aspirants can practise according to their inclination and capacity.

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 जानकारीयाँ 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 : श्री लक्ष्मीनारायण
महायज्ञ की झाँकियाँ (2011-2021)

- 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