Satya ka Avahan

सत्य का आवाहन

Invoking the Divine

Year 11 Issue 4 July–August 2022
Membership Postage: Rs. 100

Sannyasa Peeth, Munger, Bihar, India

Hari Om

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

Editor: Swami Gyansiddhi Saraswati

Assistant Editor: Swami Shivadhyanam Saraswati

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

Printed at Thomson Press India (Ltd), Haryana

© Sannyasa Peeth 2022

Membership is held on a yearly basis. Late subscriptions include issues from January to December. Please send your requests for application and all correspondence to:

Sannyasa Peeth
Paduka Darshan
PO Ganga Darshan
Fort, Munger, 811201
Bihar, India

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

Front cover and plates:
Guru Poornima 2022, Munger

SATYAM SPEAKS – सत्यम् वाणी

Just as there is a spark of divinity in everybody, in the same way, there is faith in everyone. This faith is in an embryonic form, in a seed state. It needs to be exploded and developed. Just because people have understood the greatness of faith does not mean they have got it. It has to be exploded, and that is a gradual process which begins with guru and ends with God.

—Swami Satyananda Saraswati

जिस तरह हर व्यक्ति में दिव्यता की किरण है, उसी तरह सभी में श्रद्धा भी है। यह श्रद्धा अभी बीज अवस्था में है, इसका अंकुरण और विकास होना है। लोगों को भले ही श्रद्धा की महिमा मालूम हो, लेकिन इसका यह मतलब नहीं कि उनकी श्रद्धा जागृत है। श्रद्धा की जागृति एक क्रमबद्ध प्रक्रिया जो गुरु से शुरू होती है और भगवान पर समाप्त होती 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

Satya ka Avahan
Invoking the Divine

सत्य का आवाहन

Year 11 Issue 4 • July–August 2022

न तु अहं कामये राज्यं न स्वर्गं नापुनर्भवम्। कामये दुःखतप्तानां प्राणिनां आर्त्तिनाशनम्॥

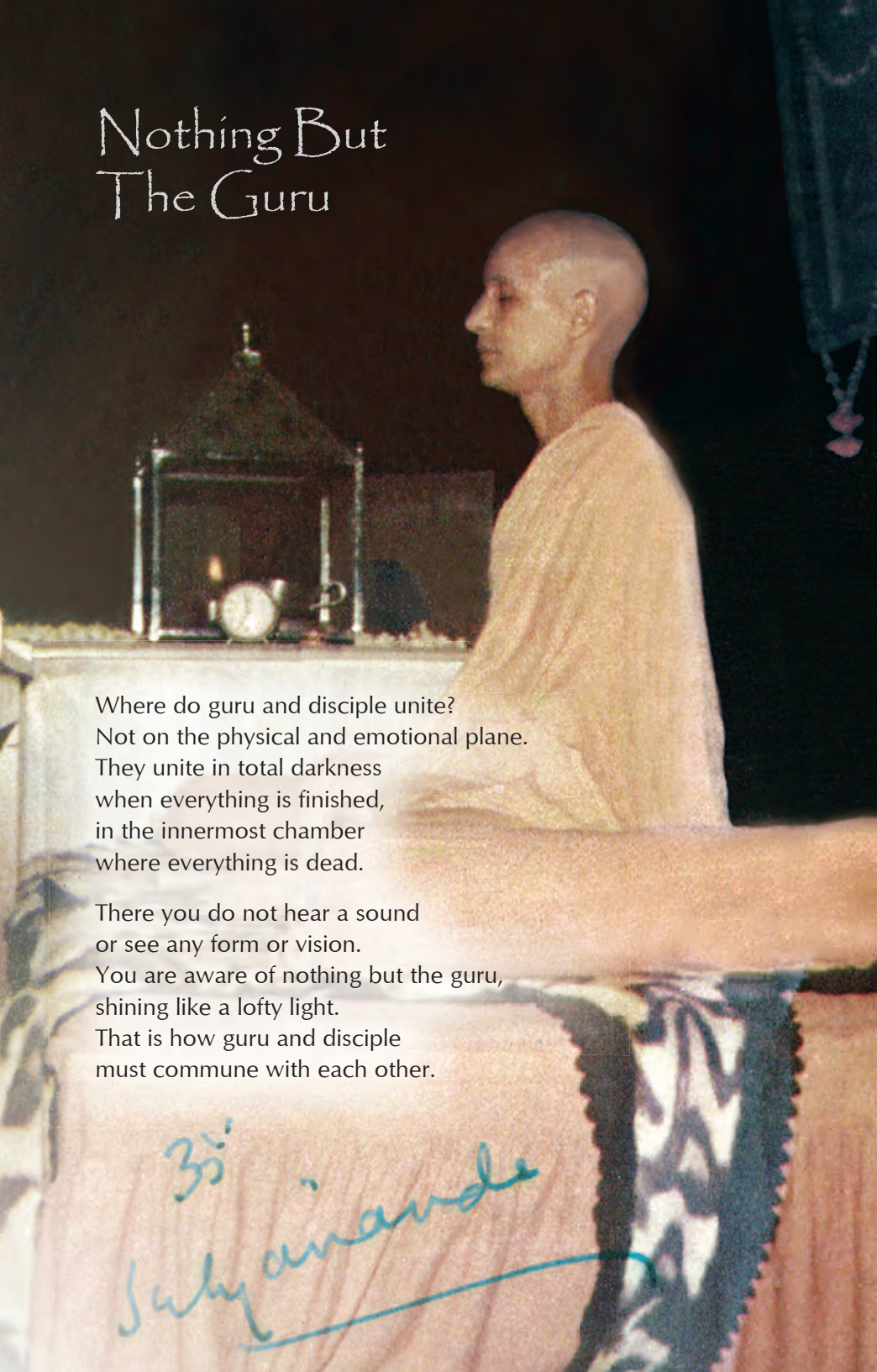
"I do not desire a kingdom or heaven or even liberation. My only desire is to alleviate the misery and affliction of others."

—Rantideva

Contents

3 गुरु-भक्ति योग
5 Karma Sannyasa
8 Darshan
11 गुरु और भगवान
15 Keep Moving
17 Satsang on Guru
21 Make Friends with the Door-keepers
23 योग, सेवा और संन्यास
27 Communicating with the Guru
31 मानव में माधव को देखो
34 Messages of Swami Sivananda
38 गुरु का स्मरण और साथ
40 गुरु आश्रम की यादें
44 Sankranti at Sannyasa Peeth

Nothing But The Guru



Where do guru and disciple unite?
Not on the physical and emotional plane.
They unite in total darkness
when everything is finished,
in the innermost chamber
where everything is dead.

There you do not hear a sound
or see any form or vision.
You are aware of nothing but the guru,
shining like a lofty light.
That is how guru and disciple
must commune with each other.

गुरु-भक्ति योग

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

सच्चे साधक के लिए गुरु पूर्णिमा एक विशेष संदेश लेकर आती है और उसे एक गहन रहस्य का स्मरण कराती है। यह रहस्य है गुरु-भक्ति और गुरु-सेवा के उस उदात्त, आंतरिक पथ का, जो भगवत्-साक्षात्कार का सबसे सुगम और सरल मार्ग है। गुरु-सेवा ही वह राज-मार्ग है जिस पर उत्तांक, उपमन्यु, आरुणी, पद्मपाद और मिलारेप्पा जैसे शिष्यों ने चलकर अमरता को प्राप्त किया था।

जहाँ इस दिन परम्परानिष्ठ संन्यासी ब्रह्म-सूत्रों का विधिवत् अध्ययन शुरू करते हैं, वहीं एक सच्चे जिज्ञासु के लिए, जो *'ध्यानमूलं गुरोर्मूर्तिः पूजामूलं गुरोर्पदम्, मन्त्रमूलं गुरोर्वाक्यं मोक्षमूलं गुरोर्कृपा'* की भावना से ओत-प्रोत होकर गुरु-भक्ति के राज-मार्ग पर दृढ़ता से कदम रखता है, ब्रह्म-सूत्र के गूढ़तम रहस्य स्वत: उद्घाटित हो जाते हैं!

आज ही गुरु-तत्त्व का सच्चा अर्थ जानिये और इसका वास्तविक महत्त्व पहचानिये। गुरु के माध्यम से ईश्वर को प्राप्त करने का दिव्य रहस्य केवल भारतवर्ष की पावन धरती पर उद्घाटित और विकसित हुआ; वह धरती जिसने श्वेतकेतु, उद्दालक, सत्यकाम और एकलव्य जैसे गुरु-निष्ठ शूरवीरों को जन्म दिया। समस्त राष्ट्रों में भारतवर्ष ही सबसे धन्य है, समस्त भारतीय निधियों में हमारी भव्य संस्कृति ही सबसे बहुमूल्य है, हमारी समस्त सांस्कृतिक धरोहरों में प्रबुद्ध ऋषि-मुनियों द्वारा प्रतिपादित अध्यात्म विद्या ही सबसे उत्कृष्ट थाती है और हमारे समस्त आध्यात्मिक रत्नों में सबसे बहुमूल्य मणि है – गुरु का सिद्धान्त! गुरु-शिष्य सम्बन्ध की उदात्त भारतीय विचारधारा एक ऐसा अद्वितीय आदर्श प्रस्तुत करती है जो आपको दुनिया में और कहीं नहीं मिलेगा।

जिस प्रकार कीर्तन-साधना कलियुग की विशेष साधना निर्धारित की गयी है, उसी प्रकार, शंका और अहंकार से ग्रस्त इस युग के लिए जो उपयुक्त योग है, वह गुरु-भक्ति योग ही है। इस अद्भुत योग की शक्ति आश्चर्यजनक और प्रभाव अमोघ है। सचमुच गुरु-भक्ति की महिमा वर्णनातीत है। इस युग का यह सर्वोत्कृष्ट योग, ईश्वर को जीते-जागते, चलते-फिरते रूप में आपके सामने ले आता है! साधक का सबसे बड़ा शत्रु उसका अपना कठोर राजसिक अहंकार होता है। इस अहंकार के नाश के लिए गुरु-भक्ति योग से बढ़कर कोई साधना

नहीं। जो साधक अपने आप को गुरु-भक्ति की भावना से संतृप्त कर लेता है, उसके सामने अविद्या और अहंकार पूर्णतया तेजहीन एवं असमर्थ हो जाते हैं।

इस योग को अपनाने के लिए केवल तीन योग्यताएँ अनिवार्य हैं – निष्कपटता, श्रद्धा और आज्ञाकारिता। अपने लक्ष्य और अपनी साधना के प्रति ईमानदार और निष्कपट बनिये। बेमन और निरुत्साह प्रयासों से काम नहीं चलेगा। फिर उस व्यक्ति में पूर्ण श्रद्धा रखिये जिसे आपने गुरु के रूप में स्वीकार किया है। शंका की छाया तक को अपने पास मत फटकने दीजिये। गुरु के प्रति श्रद्धावान् होने के बाद यह जान लीजिये कि वे जो भी आज्ञा देते हैं, वह आपके भले के लिए ही है। इसलिए उनकी आज्ञाओं का अक्षरश: पालन कीजिये।

गुरु की उपासना ही परमानन्द का मार्ग प्रशस्त करती है। इसलिए मन, कर्म और वचन से गुरु की उपासना और आराधना कीजिये। गुरु की आराधना का सर्वोत्तम उपाय क्या है? गुरु की स्तुति या सम्मान मात्र नहीं, बल्कि जिस उदात्त आदर्श को गुरु ने अपने जीवन और व्यवहार में सिद्ध किया है, उसी उज्ज्वल आदर्श और दिव्य संकल्प को चरितार्थ करने के लिए अनवरत संघर्ष करना और इस संघर्ष में अपना सर्वस्व तक न्यौछावर कर देना ही गुरु की सर्वोपरि पूजा और उपासना है।

यदि आप सच्चे दिल से इस मार्ग का अनुसरण करते हैं तो आप अपना लक्ष्य अवश्य प्राप्त करेंगे। वह साधक धन्य है जो इस योग को अपनाता है, क्योंकि उसे अन्य सभी योग मार्गों में भी सिद्धि मिलती है। उसे कर्म, भक्ति, ध्यान और ज्ञान के सर्वश्रेष्ठ फल स्वत: प्राप्त हो जाते हैं।

– 21 जुलाई 1948, गुरु पूर्णिमा, ऋषिकेश

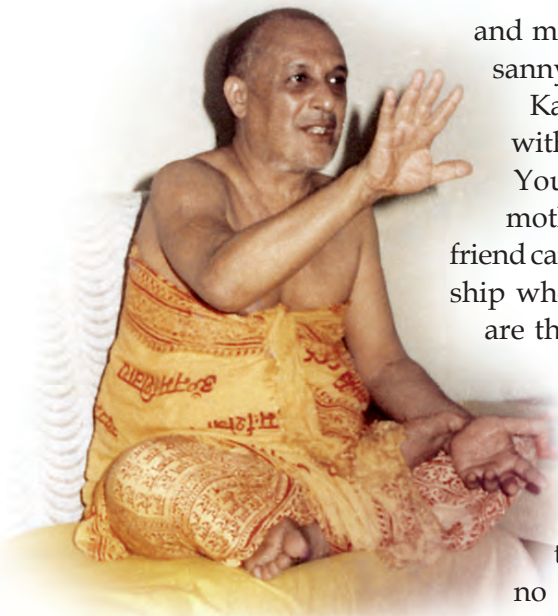
Karma Sannyasa

Swami Satyananda Saraswati

A karma sannyasin can express himself more fully than a man who is involved in very insignificant matters. There are many matters in life which can be ignored. If you ignore them it does not matter, but people cannot ignore them. If you quarrel with your sister, brother or wife, or if you have a love affair with someone – it is the funny little insignificant things that disturbed the mind. If the mind can be made free from these insignificant preoccupations, then the mind can grow into ideas and transform itself into some sort of creative art. Painting or making a nice big garden, and many more creative activities you can do much more successfully if you can render your mind free from these insignificant preoccupations.

The purpose of karma sannyasa is to make you more capable to function in a better way in life. Every now and then you get emotional shocks and injuries or you are emotionally hypnotized, so then the act of creativity suffers. The mind has very limited energy. There are people who are unlimited but most people have very limited energies, and you cannot give your mind to so many things which you think are necessary but which are not.

When you take karma sannyasa it is a philosophical approach. You are not controlling the mind. You are trying to understand the importance, function and capability of the mind. If you do not have a capable mind, you cannot imagine properly, and if you can imagine, you imagine the wrong way. After all fantasy, imagination and emotions spring from the mind. There is a base from where everything springs. If you have to express yourself, for that particular act of expression either your mind has to be capable or there has to be intuitive guidance. From within you flashes come through, many people have ideas and the expression becomes more spontaneous



and more real if you take karma sannyasa.

Karma means the relationship with this world, with the mind. Your relationship with your mother, father, brother, sister, friend can become a karmic relationship where you are bound. These are the good and bad tragedies and comedies, whatever happens becomes your comedy and tragedy. It depends how much you are linked with the people through karma. If there is no karmic link, only a social link for your mental or emotional involvement, then whatever happens you know, but you are not affected by it. There is no inter-relationship. There is no karmic link only a social link. The social link can continue, but it is the karmic relationship, by which my problems become your problems, my happiness becomes your happiness, my tragedies become your tragedies that makes you suffer a lot.

I give you a very simple example of a very well-known person, Karl Marx, the visionary of the communist philosophy. His concept, realization or understanding of the communist socialist philosophy was influenced by his karmic links. He was very much affected by poverty, by the sickness of his sisters. He could see everything only from that particular angle. As Karl Marx witnessed his personal life so did Gandhi. Gandhi also had the experience of poverty, illiteracy, exploitation, social injustice, inequality. Gandhi saw the same things and he analyzed it, he wrote and spoke about it. Marx and Gandhi saw the same thing but took two completely different turns. Gandhi evolved one expression of philosophy and Marx another expression.

The effect of these two philosophies cannot be assessed now because it is only about fifty years. After one hundred or five hundred years, what will be the change? What will be the situation in our government? What will be the form of social crimes in Russia if this hard, thick, strict and strong whip is withdrawn? What will be the state of crimes, criminals and corruption? The people are not thinking, the government is thinking, but it is the common man who has to think that he has to change. That it is the influence of Gandhian philosophy – the individual process of reformation. Reform begins with the individual, no matter how much time it takes. Even if a fraction of the community begins to reform spontaneously, without talking about law enforcement, the police or military, a new philosophy will be born. There will be greater pressure on the society by these positive thinking people and accordingly the social laws will be amended. The traditions will be amended. A good man will be respected. A corrupt man will not be respected.

When you are karmically linked with life, your expression cannot be very aesthetic and refined, but when you have broken your karmic links with everything, even with your professions in the realm of philosophy and mind, then you live with detachment. Detachment does not mean that you throw things away. No, that is not detachment, it is renunciation, or rejection. Detachment and attachment are products of the karmic link.

Imagine a servant of thirty years' employment who looks after the accounts and lands, the telephone or children, he drives the car but this is not a karmic link. When this man gets a letter from his family who lives far away that his wife is sick, he is disturbed. That is a karmic link. You can be very sorry without being affected. You can be happy without being affected. You fulfil all your duties yet there is something in you which should remain uninvolved. Then expressions are revealed to you spontaneously. There comes an inspiration like build a bridge or go on an expedition, discover new lands, islands and countries. Those inspirations come from inside.

Darshan

Swami Satyananda Saraswati

The higher or great power is formless. It is an all-pervading essence. Ordinary mortal eyes and mortal beings cannot comprehend that higher power. There are many things, like bacteria, which you cannot see without proper instruments. In the same way, the transcendental forms or aspects of reality are formless and therefore the mortal mind cannot comprehend them. However, there is a way to realize it. You have to create an image, an idol or a form which can be anything – a flower, a symbol, your guru. There is not just one form in which you can formulate that abstract reality. When I say that you can realize that higher power in the form of your guru, it only means that I am talking about the realization of *savikalpa samadhi*.

In raja yoga it has been explained that the highest stages of cognition, the highest states of realization are twofold. One is called savikalpa samadhi and the highest is called *nirvikalpa samadhi* where there is no archetype, no form, no name and no

limiting dimensions. You become total and you do not remain an individual. You cannot be demarcated by the notions of personal ego, *ahamkara*. You are lost as far as individuality and ahamkara, the limiting adjunct is concerned. As far as the infinite 'you' is concerned it is total. In nirvikalpa samadhi, there is no means of experiencing or realizing it because the very process of realization postulates duality. When there is non-dual existence who is going to perceive whom? Who is going to see whom? How can one know the knower?

That is what is written in the *Brihadaranyaka Upanishad*. How can you know the knower by which you know everything? That is the state of nirvikalpa samadhi which has been a matter of great adventure and research for many yogis who have tried to get into that mode of experience and at the same time maintain this lower consciousness of duality where they could say what it was.

In this savikalpa samadhi there is total realization of what you call *atman* or *paramatma*, the highest being or supreme essence as western philosophers would say. There is realization, but at the same time, from some corner of the existence, there is slight awareness of the existence of what it is. It is with this partial knowledge or partial cognition that the great men, saints and yogis of the past have been able to talk about God or consciousness.

When you look at a flower with your eyes open it is sensorial experience, the rose or the lotus. When you close your eyes and try to formulate the lotus or rose within in the form of a vision, a little experience, what is it? Is it that rose which you saw outside on the plant? No. The inner rose, the experience of the rose, which you have is made up of mental stuff, that which you are imagining, cognizing or experiencing within you is constituted of mind and psyche. It is mental stuff, therefore we say that the experience of a flower, symbol, guru, Krishna or Christ is made up of your own consciousness and is totally subjective. You are realizing yourself in the form of Krishna, or Rama, Christ or guru. The experiences which

you have within you during deeper stages of meditation are manifestations of yourself. It is not a manifestation of anybody or anything from outside.

Realization is an expression of yourself. God's *darshan* or divine vision is a manifestation of yourself. Passion, anger, greed, desires, anxiety all these mental patterns which you experience in your day-to-day life are manifestations of your lower self. Compassion, mercy, love, sacrifice, dedication, selflessness are manifestations of your human self. Inner vision, the experience of stars, moon, mountains, divine beings, angels, devis, devatas, sounds of all kinds are manifestations of your evolving, higher, growing and progressing self. As you go deeper and deeper you become aware of the finest form of yourself.

According to modern science, matter can be split, stage by stage, step by step, grade by grade so that ultimately it becomes nuclear energy. Sound is a manifestation of matter. Matter has many finer and finest forms and in the same way consciousness has the finest and the grossest forms. Senses, sensorial cognitions are the grossest form. Mind is also a gross form but not the grossest.

Atman means self, the higher power, the higher self, which can be realized up to savikalpa samadhi in any form you like, also in the form of your guru, if there is no conflict between yourself and your guru. If you have any conflict between yourself and your guru, then there is going to be trouble in that area of consciousness. Therefore, in the Upanishads and other books it has been clearly stated that there should be no conflict between guru and disciple under any circumstances because ultimately it is going to destroy your own patterns. You are going to be the loser not your guru. The relationship between you and your guru has to be established in such a way that the image within yourself does not fluctuate, extinguish, die, break, become disturbed – and does not cause any spiritual problems. This applies to guru, Krishna, Rama or any other symbol. ■

गुरु और भगवान

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

भगवान को समझना-समझाना बड़ा मुश्किल है। कोई कहता है वहाँ रहता है, कोई कहता है सब जगह रहता है, कोई कहता है नहीं, सिर्फ मंदिर, गिरजाघर या मस्जिद में ही रहता है, कोई बोलता है नहीं, हृदय में रहता है। अब कहाँ रहता है वह? और कुछ लोग तो कहते हैं भगवान है ही नहीं। अब यह भगवान एक बड़ी टेड़ी खीर हो गई। वेदों में इस पर बड़ा अनुसंधान हुआ है। वेदों में भगवान को देवी-देवताओं में बाँटा, भूत-प्रेत-पिशाचों में बाँटा और बरगद-पीपल-तुलसी जैसे पेड़-पौधों में बाँटा, फिर नदियों में बाँट दिया, पहाड़ों में बाँट दिया, फिर शालिग्राम में बाँट दिया, तो शिव लिंग में, सब चीजों में खोजते गए। किसी-किसी को मिल भी गये। हाँ, भगवान मिले हैं। यह मत सोचना कि नहीं मिले हैं। भगवान मिलते हैं, मगर यह कहना बड़ा मुश्किल है कैसे। यहूदियों के पैगम्बर, मूसा को झाड़ी में आग दिखलाई दी। भगवान बुद्ध को ज्योति के रूप में दिखलाई दिये। रामकृष्ण परमहंस को काली के रूप में दिखलाई दिये। अब यह गिनती तो बहुत लम्बी है, बोलने की जरूरत नहीं है।

इस भगवान के रूप को अनुभव करने का जो सब से अच्छा रास्ता है, वह है मनुष्य शरीर। भूलना नहीं। मैं दो-तीन बार और दुहरा सकता हूँ। भगवान के अनुभव का, दिव्य अनुभव का सबसे अच्छा मौका है मनुष्य जीवन। इसमें भगवान का अनुभव अवश्य हो सकता है। समुद्र का स्वाद जानने के लिए समुद्र का सारा पानी पीने की जरूरत नहीं होती। समुद्र का स्वाद जानने के लिए बस एक बूँद चाटने की जरूरत होती है। उसी तरह भगवान को जानने के लिए, उनके पूरे विराट् स्वरूप को देखने की जरूरत नहीं, जैसा अर्जुन को भगवान श्रीकृष्ण ने गीता के ग्यारहवें अध्याय में दिखाया था। केवल बूँद को थोड़ा चाट लो बस। उसको कहते हैं अनुभव।

यह अनुभव तभी हो सकता है जब तुमने इस अनुभव के लिए किसी माध्यम को चुना हो। अगर यहाँ बिजली की तार न हो तो बल्ब रहते हुए भी नहीं जलेगा। माध्यम की जरूरत पड़ती है। जैसे बिजली को पॉवर हाउस से यहाँ लाने के लिए माध्यम चाहिए वैसे ही खोपड़ी में उस अनुभव को उतारने के लिए भी एक माध्यम चाहिए। और वह माध्यम 36,000 वोल्ट वाला नहीं होना चाहिए, 220 वाला होना चाहिए। नहीं तो फ्यूज़ उड़ जाएगा, दिमाग फिर जाएगा, मर जाओगे। भगवान की जो शक्ति होती है उसको ऐसे माध्यम में उतारो, जो उसे 220 वोल्टेज में लाकर दे।

हम 220 वोल्ट हैं, और ये कन्या-बटुक लोग भी 220 वोल्ट हैं। 220 वोल्ट का मतलब समझ गए न? पॉवर हाउस में पैदा होने वाली बिजली को घर में जस का तस नहीं लाओगे, ट्रान्स्फॉर्मर से गिराकर लाओगे। 36,000 वोल्ट की बिजली को ट्रान्स्फॉर्मर में लाते हैं, फिर उसको 220 वोल्ट में गिराते हैं। फिर बिजली अगर कमजोर हो तो स्टेबिलाइज़र लगा देते हैं।

मैं समझा रहा हूँ कि माध्यम किसको कहते हैं और मैं अभी भगवान के बारे में बात कर रहा हूँ, गुरु के बारे में नहीं। भगवान एक अद्भुत शक्ति है। उसके बारे में ज्यादा बक-बक करना बेकार है। तुम सुनते रहो, मैं बोलता रहूँ, दुनिया खत्म हो जाएगी, किन्तु भगवान की लीला का कोई अन्त नहीं है। सृष्टि का लाखों बार प्रलय हो जाएगा, लेकिन भगवान के माहात्म्य को कभी पारिभाषित नहीं किया जा सकेगा।

मैं उस भगवान की बात कर रहा हूँ। उसका थोड़ा-सा मजा लेना है तो माध्यम ठीक से चुनो, और माध्यम ऐसा नहीं कि स्वामी सत्यानन्द तो ब्रह्मचारी भी हैं, तपस्वी भी हैं, सब कुछ हैं। तब फिर से 36,000 वाला हिसाब हो

जाएगा। तो गुरु में खोट होना जरूरी है। जब बड़ी शक्ति को शरीर में उतारा जाता है तो उसको छोटे स्तर पर उतारा जाता है। गुरु एक माध्यम है, और गुरु होना चाहिए।

अब गुरु का मतलब क्या होता है? पहले यह बतलाओ पति का मतलब क्या होता है? सब जानते हैं। पत्नी या पुत्र का मतलब भी सब जानते हैं। ये सम्बन्ध हैं। उसी तरह गुरु भी एक सम्बन्ध है। पुत्र और माँ के बीच कौन-सा सम्बन्ध है? उसका नाम है वात्सल्य। भाई और बहन के बीच जो सम्बन्ध है, उसका नाम है स्नेह। पत्नी और पति के बीच में जो सम्बन्ध है उसका क्या नाम है? प्रेम और विश्वास। सिर्फ प्रेम पर्याप्त नहीं। बिना प्रेम के विश्वास नहीं होता और बिना विश्वास के प्रेम की परिभाषा नहीं होती।

वैसे ही गुरु और शिष्य के बीच जो सम्बन्ध है वह आत्मा का आत्मा से है। जब शिष्य की आत्मा गुरु की आत्मा के साथ तन्मय हो जाती है, बंधन में बंध जाती है, तब उसको कहते हैं गुरु-शिष्य सम्बन्ध। जब शादी होती है तो पण्डितजी मंत्र वगैरह करते हैं। वैसे ही गुरु से सम्बन्ध बनाने के लिए पहले मंत्र लेना पड़ता है। बाँया कान फूँकना पड़ता है, फिर कान से मंत्र मस्तिष्क में जाता है और वह मस्तिष्क के न्यूरॉन्स को, अंतर्मन को, अंतरात्मा को प्रभावित करता है। जिस तरह से बीज को धरती में डाला जाता है उसी तरह ही मंत्र दिमाग में जाता है। धरती में डालने के बाद वह बीज या तो मर जाता है या फिर अंकुरित होता है। फिर अंकुरित होने के बाद पल्लवित होता है। उसके बाद भी वह मर सकता है या बड़ा हो सकता है, विशाल बरगद के पेड़ की तरह।

गुरु-शिष्य का सम्बन्ध मंत्र से शुरू होता है। इसको कहते हैं दीक्षा। गुरु-शिष्य के बीच के सम्बन्ध को विवाह नहीं कहते। वह पति और पत्नी के सम्बन्ध को कहते हैं। दोनों के बीच में प्यार हो गया, शादी हो गयी। उसी तरह गुरु और शिष्य, दोनों के बीच मंत्र का आदान-प्रदान हो गया, दीक्षा हो गई, गुरु बन गए, चेला बन गए। अब शिष्य क्या करता है कि गुरु को अपने हृदय

में बसा लेता है। ध्यान से सुनो, यह बहुत जटिल चीज है। इसको समझना और समझाना बहुत कठिन है। आध्यात्मिक जीवन में गुरु का क्या वास्तविक स्थान है, इसे समझाना बहुत मुश्किल है। गुरु अन्दर चला जाता है। आँख बंद करो, वही दिखाई पड़ता है।

अब सवाल यह उठता है कि वह गुरु जो अन्दर में दिखता है वह कौन है? और यह गुरु जिससे तुमने कान फुँकवाया था यह कौन है? जिस गुरु ने तुम्हारे कान फूँके थे, वह तो मैं हूँ, और जिसको तुम अन्दर देखते हो वह?

इस पत्ते को देखो, मान लो यह तुम्हारा गुरु है। तुमने आँखों को बन्द किया, तुमको अब यह पत्ता भीतर दिखाई देता है। तो क्या यही पत्ता तुम्हारे भीतर चला गया? नहीं। वह तुम हो। जिस गुरु को तुम आँख बन्द करके देख रहे हो वह गुरु तुम हो। जिस गुरु से तुमने कान फुँकवाया था वह माध्यम था। अगर इस सूक्ष्म चीज को तुम समझ गए तो गुरु तुम्हारे जीवन का अनिवार्य सत्य हो जाएगा। अन्दर वाला रूप अभी निराकार है। उसको जगाने के लिए एक केटालिस्ट की, एक मीडियम की, एक माध्यम की जरूरत पड़ती है। बिल्कुल भूलना नहीं इस चीज को।

जितने असीम भगवान हैं, उतने ही असीम तुम हो। जिस तरह भगवान निराकार हैं, तुम भी निराकार हो। तुम्हारा कोई नाम नहीं, कोई रूप नहीं, कोई स्थान नहीं। पर जब तुम गुरु को अन्दर देखने का प्रयास करते हो, तुम निराकार को एक आकार दे रहे हो, बेनाम को एक नाम दे रहे हो। यही सत्य है, और इस सत्य का साक्षात्कार करने के लिए बाहरी गुरु का होना अनिवार्य है।

गुरु-शिष्य परम्परा वेदों की परम्परा है। किसी भी अन्य परम्परा में गुरु-शिष्य सम्बन्ध पर इतने विस्तार से नहीं लिखा गया है। एक बात बोलता हूँ, आज तक संसार में जितने भी गुरु हुए हैं, वे बेईमान नहीं हुए हैं। लोग कहते हैं न, गुरु ठगता है। अरे, गुरु क्या ठगेगा, तुमको तो दुनिया ठग रही है। बम्बई के नाचने वाले और नाचने वालियाँ तुमको ठग रहे हैं। गुरु क्या ठगेगा तुम्हें? ज्यादा से ज्यादा 500 रुपया ही तो दोगे, वह कागज का टुकड़ा रिज़र्व बैंक का, इससे ज्यादा क्या दोगे? आज गुरु का दिन है। हर व्यक्ति को गुरु को उस निराकार तत्त्व का माध्यम जानकर ग्रहण करना होगा। और जब मार्गशीर्ष महीने में यहाँ आओगे तब मैं तुमको दूसरी बात बोलूँगा, कि कन्याएँ उस शक्ति का माध्यम हैं क्योंकि भगवान ने इन्हें कुछ साल तक द्वैत-रहित, माया-रहित बनाया है।

– 18 जुलाई 2008, गुरु पूर्णिमा, रिखियापीठ

Keep Moving

Swami Satyasangananda Saraswati

On 12th September 1947, Gurudev Swami Satyananda, formally consecrated himself into sannyasa, *sannyastam maya* – 'I am a sannyasin disciple'. Discipleship and sannyasa go together. You cannot be a sannyasin without being a disciple. Disciple does not mean becoming somebody's slave. One who is willing to learn is a disciple, and on this day on the banks of the Ganga he took sannyasa. On 12th September, he formally consecrated himself and defined it as the moment of surrender, "I have surrendered. That is the moment of surrender when I consecrated myself." That is how he defined his sannyasa.

How many of us can even think of that idea of surrender? Everybody has surrendered. It is not that you do not know surrender. It is not that you have not surrendered. You have surrendered to your idiosyncrasies, your whims and fancies, ego, desires and ambitions. You have surrendered totally. Your whole life spins around that surrender, but his surrender was for a higher cause.

Sannyasa is a philosophy the basis of which is vairagya and tyaga. *Vairagya* means dispassion. You do not crave for anything; whatever God puts before you, that is the will of God. You consecrate yourself. Vairagya and tyaga are the basis of that philosophy. Then there is also the sannyasa order, based on that philosophy. Some people join the order because they are attracted to it and they try to live that life, however the highest goal of sannyasa is not philosophy, joining an order, changing your clothes, your name, past religion and shaving your head. The main component in sannyasa is to have the *sannyasa vritti*, the sannyasin way of thinking.

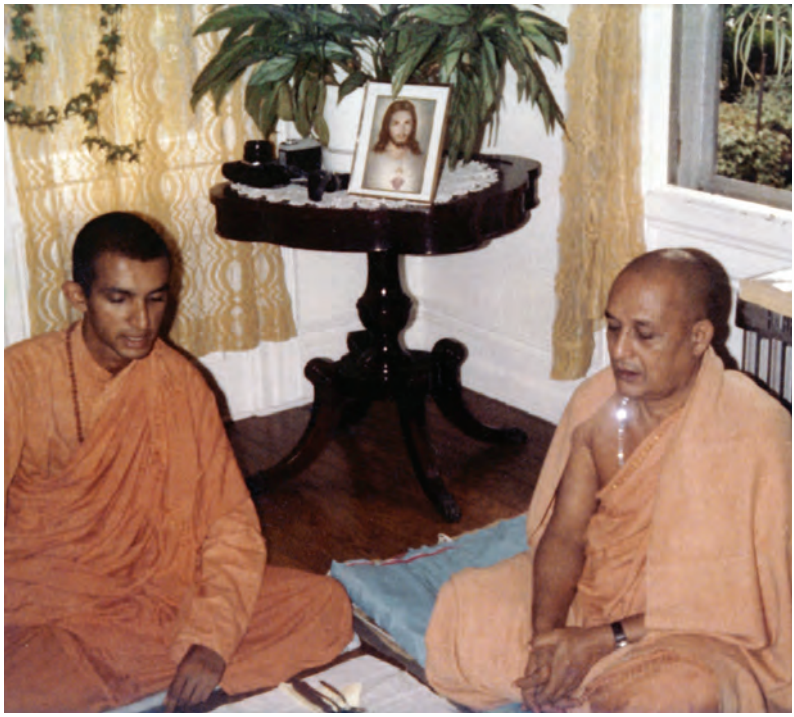
What is the sannyasin way of thinking? Keep moving, keep moving, for the good of many like the river Ganga keeps flowing. Do not stagnate. Does the Ganga stagnate? It flows and flows and that is the main lesson that Ganga can teach us. Never become stale, stagnant, rigid and self-centred. Every day the Ganga brings new inspiration. The Ganga that is flowing here at this moment moves on in the next minute and is giving inspiration to someone else who is along its banks. In the same way, a sannyasin has to keep moving for the good of many.

We have seen this in the life of Swamiji. He did not stagnate. He was vibrant and dynamic. He was philosophical and philanthropic. He had such high thinking. We are now collecting, talking about, discussing and trying to imbibe the ideas, the life and the many traditions he gave. Yoga is only one of them. He not only gave so many traditions, he lived them. He demonstrated to us how to live according to those traditions, whether you are a householder or a renunciate. He demonstrated how you can live as a good householder, a *grihastha,* and be constructive and progressive in the totally material-ridden life or circumstances that you may find yourself in.

Today is the day of surrender of Gurudev and it is a very happy day for all of us, not a serious day, because on this day we received Swami Satyananda from his guru who guided and inspired all of us. Every moment with him was inspiration. It was joyful. It was full of bliss. ■

Satsang on Guru

Swami Satyananda Saraswati



Are we denying the guru given to us by birth, for example Christ, when we surrender to a new external guru from a different country and tradition?

If a person is sufficiently evolved, he does not need a guru at all. If a person is not evolved, he needs a guru. He needs a guru in his own reflection, in his own image. If a teacher of higher mathematics goes to a primary school, and begins to teach higher mathematics to a primary student, the child will not understand anything, because the child is only learning addition, subtraction, multiplication and division. You have to teach him what he can understand.

It is true that Buddha and Christ were not gurus. They were incarnations; they were divine beings. They came to the world, not to teach, but to save humanity. They are known as saviours. Whenever the virtues decline, and whenever viciousness rises and when the higher values of life are challenged, when the petty values of life are acceptable, at that time, in order to save the good people, and eliminate the criminals, God incarnates from time to time. He is endowed with special powers because he is powerful.

Such people are like Christ and Buddha. In their own lifetimes, they must have lived as gurus to many people, but their role was much greater than that of a guru. As such, every aspirant must have a guru whom he can understand and whose language he can follow. This is the basic and fundamental mistake that many people make, they keep for themselves an ideal which is difficult to follow.

All these great men like Christ and Buddha came with a special mission and a greater awareness. They were not human beings; they were divinity. Even the physical body they had was not a gross body. Their body was a divine body. Their body was not composed of the five elements of nature, the *pancha tattwa*. Our bodies are composed of the five elements of nature and it will die. The body of these divine beings does not die. It automatically turns into light. The death is just magic, a show. We think that they die, but really they do not. They are immortal. Therefore, let us not bring down Christ and Buddha to this guruship. It is belittling them.

But Christ died on the cross?

In a film you see a person crying, but it is just an act. For the ordinary ignorant people Christ died, but for the wise people he did not. His physical body was created of divine potentials.

As it happened to Christ, a similar thing happened to Chaitanya and Mirabai, and many more people we can account in history. In my opinion they were not human beings and to consider them as guru is just belittling them. We are simple

people, we can be gurus because we are finite, we can understand your problems and you can understand our language. You can understand the path we are talking about. Therefore, there should not be much of a gap between the wisdom of a guru and the understanding of a disciple. This is very important.

It should be remembered, that when you are realized and when you are evolved, you do not need any guru. You are your own guru. What does this mean? It means, when you begin to hear the inner voice, and when this inner voice becomes infallible, the guru for you is out of question. Who needs a guru? He who cannot listen to the inner voice. Who needs a guru? He who is confused. Why should we need a guru at all when there is God? Because the distance is very great. I do not understand the divine voice. God is talking to me and guiding me all the time. He is in me, but I do not understand it. I do not feel him because I am finite, because I am ignorant; because I am unevolved. My mind is not pure; there is turbulence in my mind. My whole soul is disturbed. I cannot hear him, so I need someone to tell me where to go.

I will give you a very gross example. Once I met a lady at Delhi railway station. I was young at that time and that particular day, I was agitated. She asked me from which platform the train to Amballah left. I said, "You read, it is

written there." She told me she could not read. I just kept quiet. Although everything was written there, she could not read. Although there was an information centre there, they did not care for that lady. When she saw a swami, who was not in tiptop dress, just a simple man, she thought, I would attend to her. She felt there was less difference between herself and myself. I went to the information centre, got the information and gave it to her. This is the philosophy of the necessity of guru.

If you are spiritually brilliant, you do not need a timetable, but when you are not spiritually brilliant, then definitely you need someone to tell you. Therefore, guru is sometimes necessary and sometimes not. Sometimes scriptures are necessary and sometimes not. Sometimes satsangs like this are necessary and sometimes they are not. Sometimes reflecting on the self is necessary and sometimes it is not. The whole thing depends on the stature of the disciple. One has to find out where one really stands.

When does a person receive his spiritual name?

Everybody can receive a spiritual name whenever they become aware that they are different than the body. The physical body has a name to identify it. That denotes your tribe, religion, country. But what about the inner self? That is different from the body. The car and the driver cannot have the same name. My car is 'Ambassador', but my name is not Ambassador. My name is Swami Satyananda. In the same way, this body is the car. What is the name of the driver? What is the name of the owner? What is the name of the spirit? What is its qualification? Is it a mechanic, a driver or a passenger?

Sometimes I am a passenger. Sometimes I am a driver, sometimes I am a mechanic, but I am definitely not the car. Therefore, I must have a name other than the name of the car. When you become aware of this fact, you must have a spiritual name. ■

Make Friends with the Doorkeepers

Swami Sivananda Saraswati

The seeker after Truth is the hero par excellence. *Na ayam atma balaheenena labhyah* – This Atman is not attained by the weak. This was not said only of the body. Mental strength, the strength of will, moral strength, and the inner spiritual strength are necessary for success on the spiritual path.

The abode of the atman has four gate-keepers – shanti, santosha, satsang and vichar, or peace, contentment, company of the wise, and spiritual enquiry. One who befriends them is ushered into the Hall of God. Even if you befriend one of the four, you will be the friend of all. Diligently cultivate these virtues.

Establish peace in thy heart: you will radiate peace and without having to utter a word, you will establish peace in your community, country and the world at large. Develop contentment and you will enjoy the bliss of God here and now.

Satsang is all-important, especially in these days, when man is assailed on all sides by undivine forces. You cannot study all the scriptures of the world, but in satsang you get the essence of all that knowledge. Satsang in this age gives you the fruits of thousands of years of *tapasya* and *shravana-manana-nididhyasana*, or austerity, hearing of shrutis-reflection-meditation on Brahman, done in the past. When you assemble for satsang, God manifests Himself there. He speaks through the learned. He sits by your side and listens to your kirtan. He is enthroned in your heart when you do japa of the mantra. He illumines your soul when you meditate upon Him. This is the glory of satsanga.

Be contented with what you have, but be discontented with what you are. Strive and strive and evolve slowly, steadily. March forward, onward and Godward. May the Lord bless you with health, long life, peace, bliss and illumination. ■

योग, सेवा और संन्यास

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

हमारे गुरु, श्री स्वामी सत्यानन्द जी का बिहार के साथ बहुत घनिष्ठ सम्बन्ध रहा है। जब वे सन् 1956 में पहली बार बिहार आए तो उन्हें यहाँ की धरती ने पुकारा और हमारे गुरुजी ने बिहार की धरती को अपना कर्मक्षेत्र बनाने का निर्णय लिया। इसी क्रम में कुछ समय पश्चात् सन् 1963 में मुंगेर में बिहार योग विद्यालय की स्थापना होती है। बिहार योग विद्यालय के माध्यम से श्री स्वामीजी ने पूरे विश्व में योग विद्या का प्रचार-प्रसार किया। बीस वर्षों तक प्रयास करके उन्होंने योग को एक विश्वव्यापी आन्दोलन के रूप में परिणत कर दिया और उसके पश्चात् बिहार योग विद्यालय से और मुंगेर की धरती से क्षेत्र संन्यास ले लिया। हमारे गुरु जी का प्रयोजन केवल एक संस्था का निर्माण नहीं था, बल्कि एक ऐसे आन्दोलन को खड़ा करना जो चिर काल तक चलता रहे।

योग को विश्वव्यापी बनाकर उन्होंने जब मुंगेर छोड़ा तब फिर उनके जीवन का दूसरा अध्याय आरम्भ हुआ। वह अध्याय हमलोग देखते हैं रिखियापीठ में, जहाँ पर श्रीस्वामीजी ने सेवा, प्रेम और दान के माध्यम से समाज के उपेक्षित और कमजोर वर्ग को उठाने का संकल्प लिया। रिखिया में बीस वर्षों तक उन्होंने इन कार्यों को निर्देशित किया, रिखियापीठ की भूमिका बनायी, स्वामी शिवानन्द जी की शिक्षाओं को वहाँ पर स्थापित किया।

उसके पश्चात् सन् 2009 में उन्होनें हमें बुलाया और कहा, 'तुम अभी तक बिहार योग विद्यालय से जुड़कर योग के प्रचार का कार्य करते रहे हो, और अपने व्यक्तिगत संन्यास जीवन में एक परिव्राजक की तरह पूरे देश और पूरे विश्व में भ्रमण कर रहे हो। अब अपने परिव्रजन को समाप्त करके एक स्थान में स्थिर होना है और संन्यास की परम्परा को आत्मसात् करके जीवनशैली की एक शिक्षा दूसरों को प्रदान करनी है।' इस प्रकार उन्होंने अपनी महासमाधि के पूर्व एक तीसरे आन्दोलन की भूमिका भी बता दी। केवल भूमिका ही नहीं बताई, बल्कि अगले बीस वर्षों में इसका विकास किस तरह होगा उसका पूरा वर्णन भी उन्होंने कर दिया है।

आज यह स्पष्ट दिखाई देता है कि हमारे गुरुजी ने तीन मुख्य कार्यों को सम्पन्न किया है। पहला कार्य योग को एक विश्वव्यापी आन्दोलन के रूप में

स्थापित करना था, दूसरा कार्य था समाज के उपेक्षित लोगों के उत्थान के लिए प्रयत्न करना और तीसरा कार्य है एक वैकल्पिक, आध्यात्मिक जीवन पद्धति के बारे में लोगों को शिक्षा देना। इसलिए इस वर्ष की गुरु पूर्णिमा हम लोग संन्यास पीठ के प्रांगण में मनायेंगे और इस संन्यास पीठ को हमारे गुरुदेव, पूज्य श्री स्वामी सत्यानन्द जी को गुरु पूर्णिमा के दिन समर्पित किया जाएगा। यह उन्हीं का कार्य है, हम लोग मात्र माध्यम हैं जिनके द्वारा वे अपना कार्य कर रहे हैं।

संन्यास पीठ में संन्यास की शिक्षा

जैसे-जैसे संन्यास पीठ का विकास होगा वैसे-वैसे इसकी उपयोगिता भी हमलोगों को समझ में आएगी। 'संन्यास' शब्द को कोई जब सुनता है तो सोचता है कि वह तो त्यागमय जीवन है जो समाज से विरक्त होकर जीने के लिए है। वर्तमान समय में संन्यास के प्रति लोगों के मन में इस प्रकार की अनेक भ्रांतियाँ हैं। इन भ्रांतियों का होना स्वाभाविक भी है क्योंकि आज तक किसी ने संन्यास को सार्वजनिक रूप से समझाया नहीं है। संन्यास को एक वैकल्पिक जीवन-पद्धति के रूप में नहीं समझाया गया है, बल्कि संन्यास को त्याग और साधना से ही जोड़ा गया है। लेकिन संन्यास मात्र त्याग नहीं है, न ही साधना है, बल्कि यह एक जीवन-पद्धति है, एक मानसिकता है, एक दर्शन है, एक व्यवहार है और एक आदर्श है। इस जीवन-पद्धति में निश्चित रूप से त्याग की भूमिका है, सेवा, स्वाध्याय और साधना की भी भूमिका है, लेकिन यही संन्यास नहीं है। बिना संन्यास लिए भी तो व्यक्ति घर का त्याग कर सकता है, पदों का त्याग कर सकता है। बिना संन्यास लिए भी आदमी तपस्या कर सकता है, साधना कर सकता है। बिना संन्यास लिए भी मनुष्य अपने को सद्विचारों से युक्त कर सकता है। तब संन्यास का अर्थ क्या होता है? अगर संन्यास त्याग नहीं, अगर संन्यास साधना नहीं तो इसका अर्थ और प्रयोजन क्या?

इसी को समझाने के लिए संन्यास पीठ का निर्माण हुआ है। एक जीवन-शैली के रूप में, एक विचार-धारा के रूप में, एक व्यवहार के रूप में, एक संस्कार के रूप में, एक आदर्श के रूप में हम आध्यात्मिक जीवन को किस प्रकार जी सकते हैं और आध्यात्मिकता को अपने जीवन में आत्मसात् कर सकते हैं, आने वाले समय में संन्यास पीठ इन विषयों पर प्रकाश डालेगा, और उसका मुख्यालय होगा यह पादुका दर्शन आश्रम।

साधनात्मक जीवन-शैली

संन्यास पीठ में संन्यास शिक्षा देने के लिए यह आवश्यक है कि सबसे पहले हम अपने आपको संन्यास पद्धति से परिचित करायें। केवल गेरू वस्त्र पहन लेना, सिर मुड़ा लेना, माला पहन लेना और स्वामी का उपनाम रख लेना संन्यास का प्रतीक नहीं है। जब हम देखते हैं कि किस प्रकार हमारे गुरु, श्री स्वामीजी और हमारे परमगुरु, स्वामी शिवानन्द जी की जीवन-शैली रही है, किस प्रकार उन्होंने अपने जीवन में संन्यास को निभाया है और उनकी तुलना स्वयं से और अपने चारों तरफ बैठे तथा पूरे देश मैं फैले गेरू वस्त्रधारियों से करते हैं तो लगता है कि हम लोग तो गधे हैं जो शेर की खाल पहनकर अपने आपको शेर मानने लगे हैं। स्वभाव, वाणी, बुद्धि और व्यवहार गधे का है, केवल चोला बाघ का पहना है, और कुछ नहीं। जैसे एक संतरे पर सेब का छिलका चिपका दें तो संतरा सेब नहीं हो जाता, वैसे ही हम लोगों ने भी निश्चित रूप से दीक्षा ली है, लेकिन संन्यास मार्ग पर आगे नहीं बढ़े हैं।

इस साल मेरी जीवन-शैली में काफी परिवर्तन आया है और यह परिवर्तन मुख्य रूप से साधनात्मक है। हवन, जप, मंत्र-अनुष्ठान, कुछ घण्टे सबेरे, कुछ घण्टे दोपहर में, कुछ घण्टे शाम को करना होता है, इस तरह से लगभग आठ घण्टे की साधना होती है।

संन्यास का उत्तराधिकार

प्राय: लोगों को तो मालूम भी नहीं कि संन्यास क्या है। जब गुरुजी ने हमें कहा कि तुम मेरे उत्तराधिकारी हो, तब हमने सोचा कि श्री स्वामीजी ने अपने जीवनकाल में योग का जो साम्राज्य स्थापित किया, हम उसके उत्तराधिकारी हैं। यह सोच गलत थी, क्योंकि साम्राज्य आखिर क्या है? एक संस्था है, और संस्था का संचालन एक व्यक्ति नहीं, बल्कि कार्यकारिणी समिति करती है और समिति के सदस्य हमेशा बदलते रहते हैं। संस्था किसी को विरासत में नहीं मिलती है, संस्था का अपना अलग अस्तित्व होता है। जब श्री स्वामीजी ने हमें कहा कि तुम हमारे उत्तराधिकारी हो और इसकी सार्वजनिक घोषणा की तो वह उत्तराधिकार किस चीज का मिला? संन्यास का ही।

जब हम अपने आपको देखते हैं तो तुलसीदास जी की वाणी याद आती है – 'मो सम कौन कुटिल खल कामी।' भारत में इतने महान् संत अवतरित हुए हैं, उनके सामने तो हम कुछ भी नहीं। जो महान् हुए हैं वे एक आदर्श को,

एक व्यवहार को, एक चिंतन को लेकर चले हैं जिससे लोगों ने प्रेरणा प्राप्त की है। उस प्रेरणा के कारण उनके जीवन में परिवर्तन हुआ है, सुख मिला है, शांति मिली है, समृद्धि मिली है, संतोष की प्राप्ति हुई है, और सबसे बड़ी बात, भगवान का आशीर्वाद मिला है।

हमारे गुरुजी ने तो बहुत बड़ी जिम्मेदारी दे दी है। पता नहीं कि कैसे इसे पूरा कर पायेंगे, लेकिन अपने आपको त्याग, संन्यास और साधना में ढालने के प्रथम कदम लेने लगे हैं, देखते हैं कितने आगे चल सकते हैं। अपनी गुरु परम्परा की तरह तो नहीं बन पायेंगे, लेकिन हाँ, एक गिलहरी के रूप में सेतु निर्माण में अपना योगदान जरूर दे सकते हैं।

राम-सेतु बनाने के लिये नल, नील, हनुमान आदि बड़ी-बड़ी चट्टानों को लाकर समुद्र में डाल रहे हैं। एक छोटी गिलहरी समुद्र में जाकर स्नान करके रेत में लोटती है और बाद में पत्थरों के बीच जाकर छेद में झाड़ देती है ताकि वे छेद भर जायें। इसी तरह संन्यास का यह महान् सेतु तो ऋषियों, गुरुओं, संतों और सिद्धों ने बनाया है। हमलोगों की भूमिका क्या हो सकती है? हम लोग कोई नया पुल बनाने वाले तो हैं नहीं, लेकिन जो पुल बना है उसी को गिलहरी की भाँति मजबूत करने में अपना थोड़ा बहुत योगदान दे सकते हैं। गुरुजी ने जिस विश्वास के साथ हमें यह काम करने का आदेश दिया है, उसमें हम सफल हो जायें, यही प्रार्थना और शुभकामना हमें आप सब लोगों से चाहिए।

– 11 जुलाई 2011, गुरु पूर्णिमा महोत्सव, पादुका दर्शन

Communicating with the Guru

Swami Satyananda Saraswati

In order to maintain contact with someone who is far away, one needs to control the frequencies of the mind. It is not just the thought which you can transmit, you have to communicate with your guru by improving, changing, adjusting, regulating the frequencies of the mind. It is almost the same way you are tuned into AIR and then you want to listen to BBC. You change the wavelength and frequency. Then you must have a greater amount of control over your thought patterns, especially during the period of meditation. You know that in day-to-day

life, when we are faced with problems, due to lack of experience we lose control over the mind and so we experience emotions of sorrow, elation and happiness.

During the time of meditation or any other act which leads to meditation like japa, you must be able to handle the wavelengths of the mind right from the beginning. If you are thinking of *Om*, Guru or Krishna and you find suddenly something else is happening in your mind, it means that the tuning is not thorough. This happens to all of us. It is as if you are tuning in to BBC and suddenly you find other sounds, like music, side by side. The mind should be trained to think one thought only, and if other thoughts come in between you must understand that it is another wavelength which is interfering with that one.

Now what do you do? You have to tune your mind properly so that you are only thinking of *Om* and not all that rubbish and whatever is unnecessary. It is through this process that you train, regulate and increase the frequencies.

You know I have heard of these dolphins. Even at the distance of ten to thirty miles, if one dolphin is in danger the other dolphins get the news. They are adjusted to certain frequencies which relate on the subtle plane, the *shukshma loka*, and therefore the two dolphins though at a great distance from each other are connected. The same happens with crows. Much research remains to be done. Scientists so far think that animals belong to a lower kingdom and human beings to a higher. So far as technology is concerned they do. The crow will not be able to produce an atom bomb.

I noticed during my years in Rishikesh, monkeys just get to know what is happening at any distance. Some say it is through some external signal, but I found it was not so. After I read about dolphins and other creatures, and thought about the experiences of myself and my guru, and the experience of my disciples and me, I came to realize that there are those unseen and invisible wavelengths of the mind that can be tuned and plugged into the atmosphere. There is a matrix, a field that

connects similar frequencies. Suppose I am thinking of you, my mind has to be connected with a field and you have to be connected with that field, like a wireless, telephone or electricity.

Bhakti yoga

For that purpose, one-pointedness of mind has to be achieved. In order to achieve one-pointedness there are raja yoga methods, kriya yoga, pranayama and so on. The swiftest and sometimes most immediate is through bhakti yoga. I mean the yoga in which you are using your emotions, *prem yoga*. Often it happens with mothers. When the children are away and something happens she knows it; they belong to the same frequency – because of the love she has for the child. Extreme love of a mother maintains a similar and uniform range of mental frequencies. There are many examples of this.

In this bhakti yoga you employ your natural emotions, and emotion is something which every *jiva*, every individual, has. You cannot say you do not have it. You may say I do not believe in God. That is another matter. I have seen that many times faith in God is more intellectual than emotional. Especially the God who belongs to a religion, we believe in intellectually. Even if one does not believe in God it does not mean you have no emotions. You have hatred, jealousy, strong emotions, positive and negative. You are sensitive and sentient, which is a positive proof that you have that force within you, and you are using and expressing it in a different manner.

In bhakti yoga there are various forms of expression of emotions which they call *bhava*. Bhakti is a form of bhava and bhava is an attitude. Yashodha had one type of bhava for Krishna. Hanuman had another type for Sri Rama and the gopis had yet another for Krishna. You can channelize your emotions through one of these bhavas. It depends mostly on the nature, the structure of your personality. *Dasya bhava* is the attitude of a servant; *sakhya bhava* of an intellectual friend; *vatsalya bhava* is maternal affection; *madhurya bhava* is of romance, like the gopis and Radha had.

These attitudes help you to regulate your emotions, which helps you to streamline your mental consciousness or mental energy. Then emotions are brought forward and with their help you have certain bhavas, then union between guru and disciple can take place. I am using the word union because often the word union is not understood. It is thought that just as we are united today this is union. This is external union. Union is when you are constantly aware of the object which you cherish, which is dear to you and is always in your mind and you become one with it. This is called union, *ekatmata*.

It is not only for a saintly person or a virtuous man. It can be for anyone, even a vicious man, a wretched being, even if his daily life is not proper and disciplined or if he has addictions in life. A person of any standard can communicate with the guru.

There is a beautiful story of a swami who had an ashram and opposite to it was a prostitute called Ganika. He was always looking out of the window and cursing her. This Ganika used to listen to kirtans sung in the ashram from her window and she would wait for them to begin. After they both died they were brought to the court of Yamaraj. Yamaraj ultimately gave judgment - Paradise for the lady and hell for the sadhu. The swami said, "All my life I have been practising yoga and she has been hunting after men." Yamaraj said, "It is not that. It is the area of emotion, the attitude of consciousness. It is what you are aspiring for that makes the difference."

The people who are living in the city are not all saints. Even if you want to be saints you cannot be. There is maya all around you which is a part of Vishnu and Narayana and not an enemy of theirs. It is not possible for you to stick to the strict rules of spiritual life, but some things you can do. You can streamline your emotions at least for one or two hours, like Chaitanya Mahaprabhu, Mirabai and the Sufi saints. Develop that kind of bhakti, which Ramakrishna had for Kali and you will find that the guru with whom you are trying to have union is not very far, but is a part of you and is well within you. ■

मानव में माधव को देखो

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

इतिहास की मार-काट ने हमारे सामने यही नतीजा रखा है कि न तो मंदिर, न यंत्रवत् स्तोत्र-पाठ और न अलौकिक शक्तियाँ ही हमारे जीवन को बदल सकीं, न बचा ही सकीं। सोमनाथ की हार, हमारे चिर संचित विश्वासों की पराजय है। काशी विश्वनाथ के गिरते हुए कंगूरों ने हमारे अनैतिक विचारों के सामने न जाने कितनी बार खतरे की घण्टी बजाई कि रुको और अपने विश्वासों को अधिक उदार और मजबूत बनाओ। तभी तुम मेरे हृदय के देवता की रक्षा कर सकोगे।

स्वर्ग के रक्षक, मोक्ष के दाता, देवताओं के प्रिय, चमत्कारों के अधिकारी, मंत्रों के धनी हम ही लोगों ने अपने गलत ईश्वर विश्वास के कारण सारे समाज को ऐतिहासिक दुर्घटनाओं का शिकार बनाया, अब तुम्हें स्वयं ही पुरुषार्थ करना होगा। कोई भी अप्राकृतिक ताकत तुम्हारे देश का उद्धार नहीं कर सकती, जब तक तुम अपने समाज के आध्यात्मिक और धार्मिक जीवन का पुनर्निर्माण नहीं कर लेते। दुनिया आगे बढ़ गई और हम अभी तक सोये पड़े हैं। मानव में माधव को नहीं देख सके ...।

गुरु पूर्णिमा का दिन उठने और उठाने का महान् पर्व है, इस कर्मयुग के प्रभात में हमारी इन्द्रियाँ सजग हों, हमारा दृष्टि-पथ उदार हो और हम जन-जन में अपनी आत्मा, ईश्वर को देख सकें।

– 29 जुलाई 1969, गुरु पूर्णिमा, मुंगेर

The Shape of the River

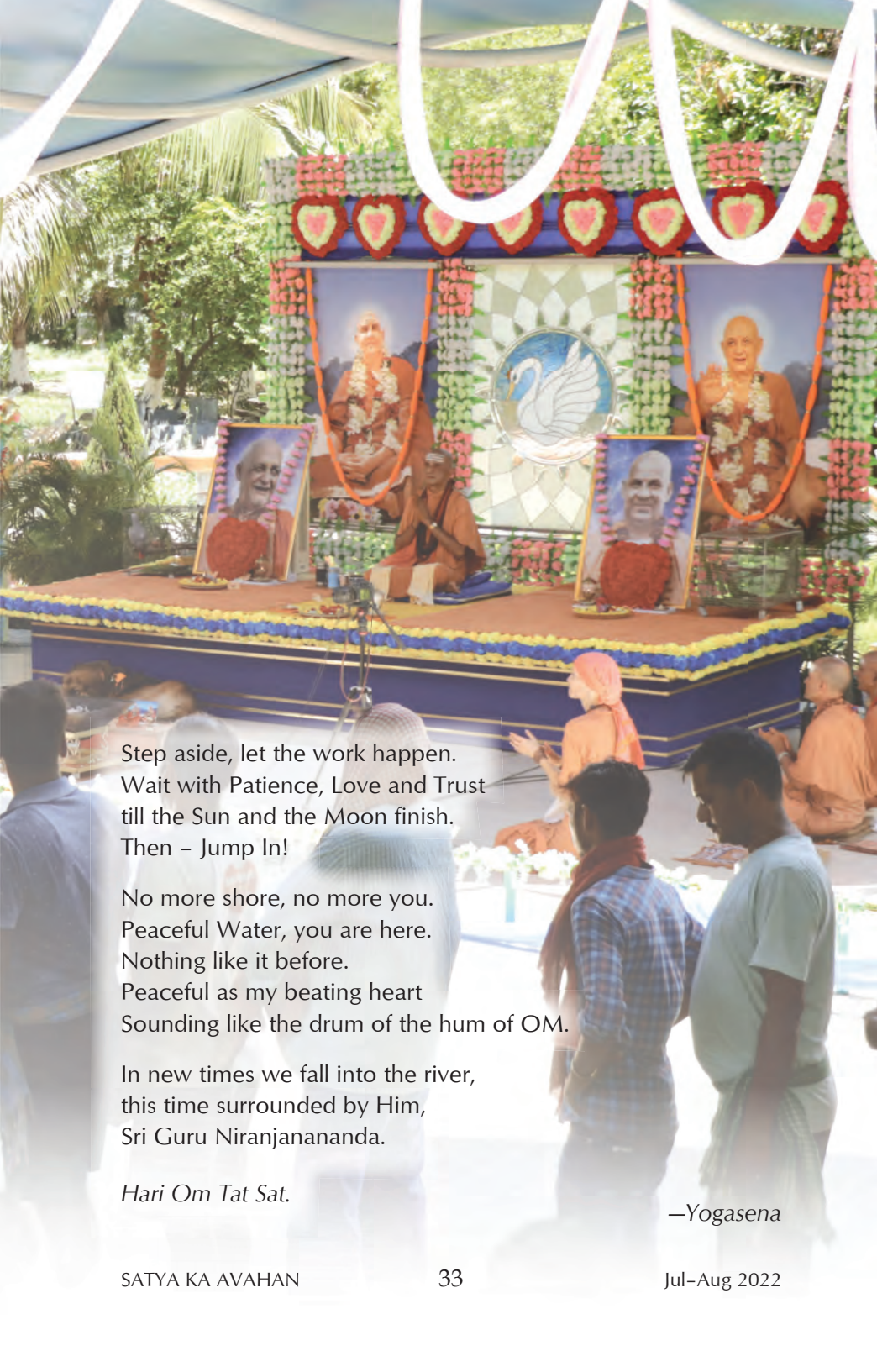
With an open heart the water flows,
In an open heart the wisdom grows.
This is the nicest way to say
that there are no two ways about it.
Wisdom is the Water of Life – Yoga Vidya.

The life you lead is the outcome of the time
you spent shaping the river's path.
Here is the thought; there is the shape,
There is the thought; here is the shape.
Now take a look at the same river, a new look.
Where is the river headed? Think about it.

Turn the river back onto it Self
What a huge river of love it will become.
For you to bathe in, for others to bath in.
There is no way around this river,
only in this river and through this river.
The Sun shines its radiant light on the river
to foster the glistening waters of love.
The Moon shines its silvery light on the river
to bring it close to Itself.
What more is there?

The time takes you back to where the river began.
River asks, "Why am I not full?
Why am I not great?"
River answers,
"I know why. You and your damn thoughts, that's why."

The Sun is ready to bring the rain
and raise the waters of the river to fullness.
The moon is waiting to create the tides to flood
the shore and purify the edges of
desires, emotions and greed.



Step aside, let the work happen.
Wait with Patience, Love and Trust
till the Sun and the Moon finish.
Then – Jump In!

No more shore, no more you.
Peaceful Water, you are here.
Nothing like it before.
Peaceful as my beating heart
Sounding like the drum of the hum of OM.

In new times we fall into the river,
this time surrounded by Him,
Sri Guru Niranjanananda.

Hari Om Tat Sat.

—Yogasena

Messages of Swami Sivananda

Swami Niranjanananda Saraswati

Spiritual life is not just closing the eyes and thinking of some colourful God in heaven, trying to forget the struggles and conflicts of daily life. That is not spiritual life from the perspective of Swami Sivananda. Spiritual life is life where one works to

improve oneself. Non-spiritual life is the hypocritical life that people live.

Self-improvement

If you are sincere and committed to find improvement in your life, you better be ready to live the disciplines of Swami Sivananda. Otherwise there is no chance. You can be like the ostrich who hides its head in the ground and thinks that nobody can see it. Your little head might be in the ground, yet the biggest part of your body, the bum, will be up in the air. This represents the avidya in our life, not the wisdom of a sannyasin or a yogi.

Avidya or ignorance is not a condition of mind, it is something done wilfully, consciously to avoid correcting oneself. When one is wrong, then one chooses to stand by the wrong that one has done, and not accept having been wrong. There can be one hundred justifications to justify the one wrong. Not a single willing cell in the body to accept, 'I have done wrong'. That is life. I am always right, everyone else is always wrong. If the basic tendencies of life cannot be modified and corrected, then how can you hope for spiritual attainment?

People spend years and years on spiritual practices, yet they are not observant, and fall in the pit and then wonder why. The answer is simple. You have never tried to change the short-comings of your life. You have justified them. Swami Sivananda used to say, 'Do not dupe yourself'. He used to encourage people to come out of their shell, connect with positivity, discover the source of their problem, work, deal with it and manage it. Those who did, attained what he had aspired them to attain. Those who did not, suffered and lived their own karma.

The choice is clear. Either we follow the guidelines or we follow the whim of our mind. If we follow the whim of our mind, then association with guru is not necessary. In such conditions, you do not need a guru. You just need to follow your own mind. If you have to follow the mind then you have to set aside the guru, if you have to follow the guru then you have to set aside your mind.

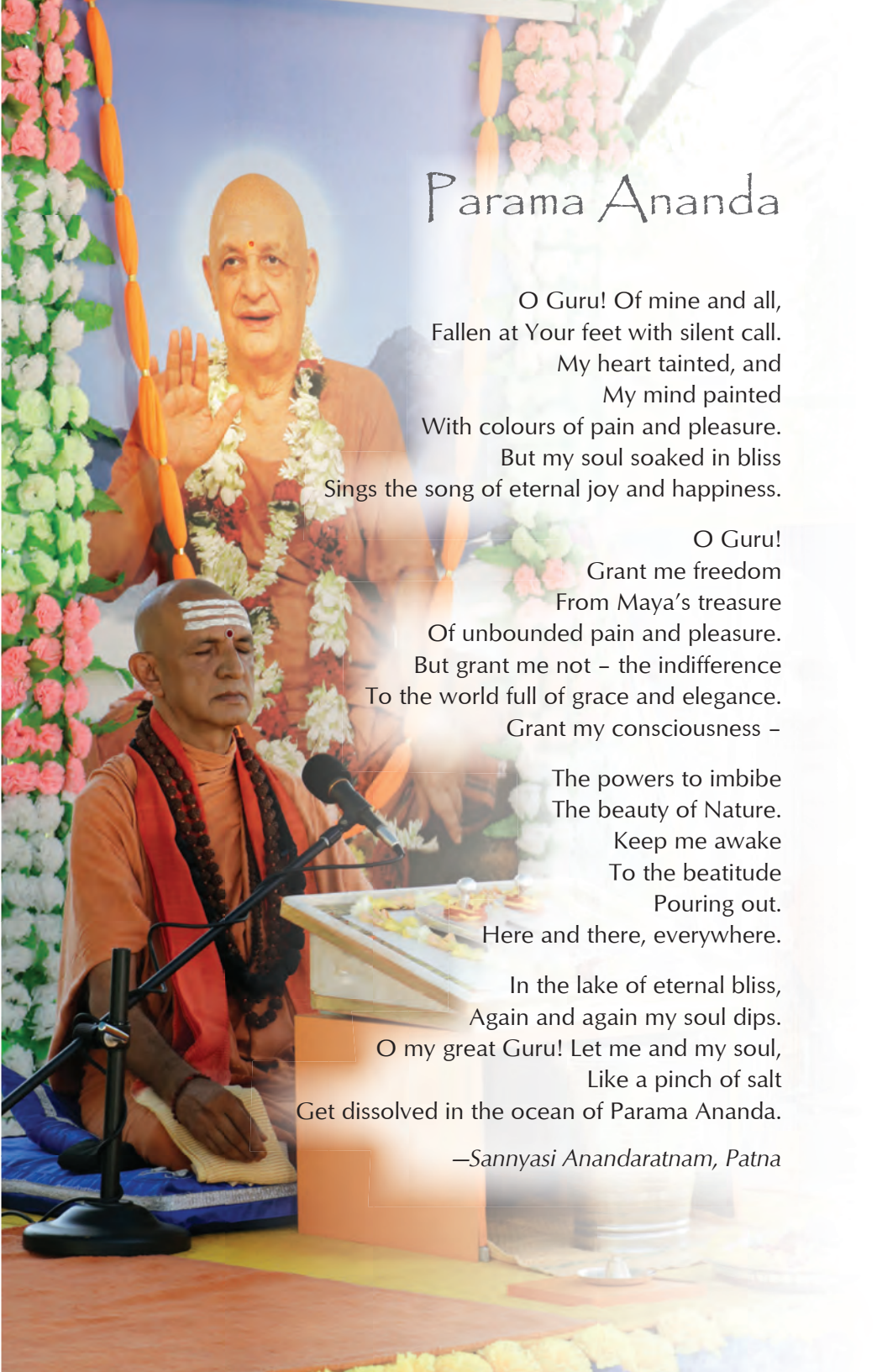
People think that being Swamiji is simple. Everybody respects him, everybody likes him. That is not the reality. Everyone uses me as a stepping-stone to fulfil their own ambitions. I am the most trampled upon person on the planet. Each one of you tramples me to seek your own end and goal. Only a few people follow the guidelines and instructions, the majority loves to trample. This is an indication of the mental state where we are too self-conscious and self-centred.

Watch the pitfalls

Wealth, prosperity, peace, progeny, whatever we pray for, what is it? For God to do my bidding. Who does God's bidding? Who does guru's bidding? Nobody. This is the split nature of ourselves, this is the split personality and fortunately or unfortunately you go with the negative personality and not with the positive personality. It is easy to be angry at somebody and irritated to prove your point. It is hard to forgive a person. Is that a spiritual mind, filled with forgiveness, compassion and love, or is that only for you to receive and not for you to give?

Swami Sivananda also gave hints, what we have to be watchful about. Which pitfalls we need to avoid and be aware of. If you look at the teachings of Swami Sivananda, his entire teaching is based on eradication of the negative tamas, and cultivation of the positive sattwa. The negative tamas is what we cannot leave and the positive sattwa is something that we cannot attain if the way we have conditioned ourselves to think and act does not allow us the freedom and flexibility to explore new dimensions.

Improvement has to begin from inside. Swami Sivanandaji used to say that the biggest challenge in front of anybody is to be self-observant. Through self-observation, you can learn the shortcomings and strengths of your own personality and nature. You can cultivate the strength to deal with your own tamas, and you can cultivate the strength to be successful and happy in life. This is the teaching of Swami Sivananda taught to spiritual aspirants. ■



Parama Ananda

O Guru! Of mine and all,
Fallen at Your feet with silent call.
My heart tainted, and
My mind painted
With colours of pain and pleasure.
But my soul soaked in bliss
Sings the song of eternal joy and happiness.

O Guru!
Grant me freedom
From Maya's treasure
Of unbounded pain and pleasure.
But grant me not – the indifference
To the world full of grace and elegance.
Grant my consciousness –

The powers to imbibe
The beauty of Nature.
Keep me awake
To the beatitude
Pouring out.
Here and there, everywhere.

In the lake of eternal bliss,
Again and again my soul dips.
O my great Guru! Let me and my soul,
Like a pinch of salt
Get dissolved in the ocean of Parama Ananda.

—Sannyasi Anandaratnam, Patna

गुरु का स्मरण और साथ

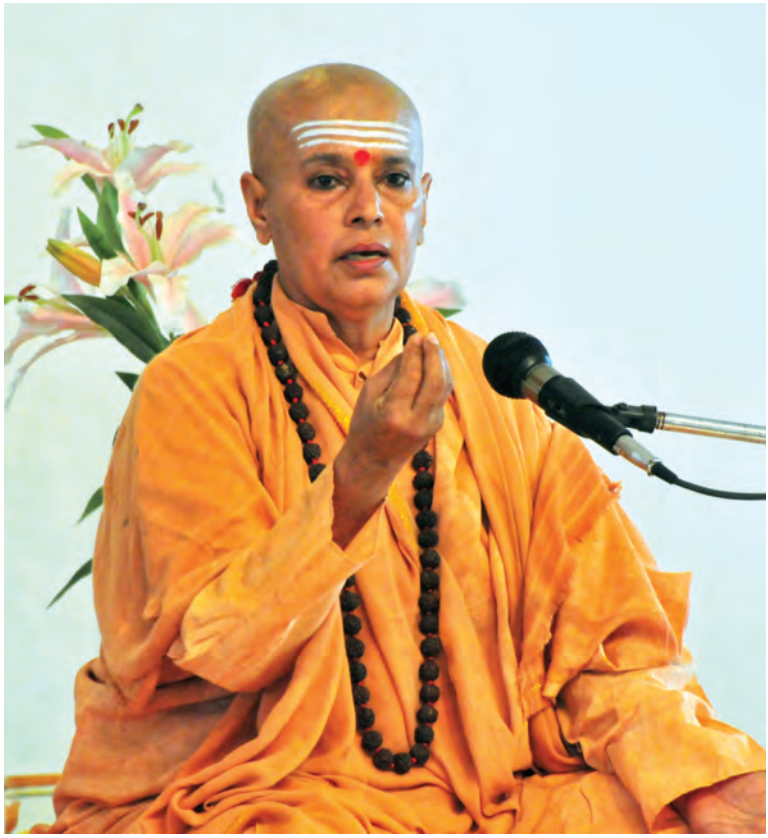
स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती

आप सब इस गुरु पूर्णिमा महोत्सव के बाद जब घर जाएँगे तो खाली हाथ मत जाइये, कुछ-न-कुछ लेकर जाइये, और वह है प्रेरणा। जो प्रेरणा आपको यहाँ मिली है, उसको अपने साथ लेकर जाइयेगा, यहाँ मत छोड़ियेगा। जीवन में केवल जानना काफी नही हैं, करना भी पड़ता है। केवल ज्ञान से आदमी आगे नहीं बढ़ता है, ज्ञान के साथ-साथ अनुभव की भी जरूरत पड़ती है। अनुभव ही आपको परिवर्तित करता है, ज्ञान नहीं। आप भले ही सब कुछ जानते हैं, आपने किताबों में पढ़ा है, किताबों में नहीं पढ़ा होगा तो इन्टरनेट पर देखा होगा, आज तो हर आदमी सब कुछ जानता है कि भक्ति क्या है, राजयोग क्या है, आसन क्या है, गुरु क्या है, पर अनुभव किसी को नहीं है। वहीं पर वे अटक जाते हैं।

इसलिये प्रेरणा लेते जाइये, करने की – 'जो हमने सीखा है, उसको हम करेंगे।' और क्या करना है? कुछ तो नहीं, केवल स्मरण करना है गुरु का। रोज सुबह। हाँ, दिनभर करें तो बहुत ही अच्छा। खाते-पीते, सोते-जागते, उनका स्मरण करें तो आपके जीवन में चार चाँद लग जाएँगे। आपकी सब कठिनाइयाँ दूर हो जायेंगी। आप जो भी चाहते हैं वह होने लगेगा। अशुभ क्षण आपके इर्द-गिर्द कभी नही आयेंगे, क्योंकि आपने गुरु को अपने साथ रखा है। अपने हर काम में गुरु को अपने साथ रखिये, आपका हर काम होगा।

स्वामी सत्यानन्द जी ने दुनियाभर में बहुत चीजें सिखायीं, पर वे खुद क्या करते थे? जो वे सिखाते थे, क्या उन्होंने अपने जीवन में उसी का अभ्यास किया, या उनका अभ्यास कुछ और था? वे जो सिखाते थे, वह सब नहीं करते थे। जीवनभर उनका एक ही अभ्यास था – गुरु-भक्ति। जो उनके गुरुजी ने कहा, उन्होंने वही किया, उसके आगे या पीछे एक चीज भी नहीं की। अपनी इच्छा से उन्होंने कुछ नहीं किया, केवल वही किया जो गुरुजी का आदेश था। इसको कहते हैं गुरु-भक्ति योग। यदि आप सफलता चाहते हैं तो आपको भी उसी रास्ते पर चलना है, हम तो अपने जीवन में इसके परिणाम देख ही रहे हैं।

श्री स्वामीजी ने आश्रम में बैठकर वेद-उपनिषदों का अध्ययन या आसन-प्राणायाम अथवा क्रिया योग का अभ्यास नहीं किया। दिनभर वे फावड़ा



चलाते थे, पानी ढोते थे, जंगल में जाकर पूजा के लिए बेल पत्र एकत्र करते थे। दिनभर वे केवल परिश्रम करते थे क्योंकि उनके गुरु ने कहा था, 'कठोर परिश्रम करो, इससे तुम्हारी आत्म-शुद्धि होगी और आत्मा का प्रकाश स्वयं प्रकट होगा।' वही उनके जीवन में हुआ। वेद, उपनिषद्, पुराण, इतिहास, बाईबल, कुरान, ज़ेन्दा-अवेस्ता – कोई भी ग्रंथ ले लीजिये, सब उनकी हथेली पर थे। वे किसी पर भी कहीं से भी बोल सकते थे, उन्हें सब ज्ञान प्राप्त था। यह कैसे हुआ? गुरु-भक्ति-योग से।

इसलिये यहाँ से खाली हाथ मत जाइये, बल्कि इस प्रेरणा के साथ जाइये कि आप अब करेंगे। यही चीज आपको करनी है, यदि आपको प्रगति चाहिए, जीवन में आगे बढ़ना है।

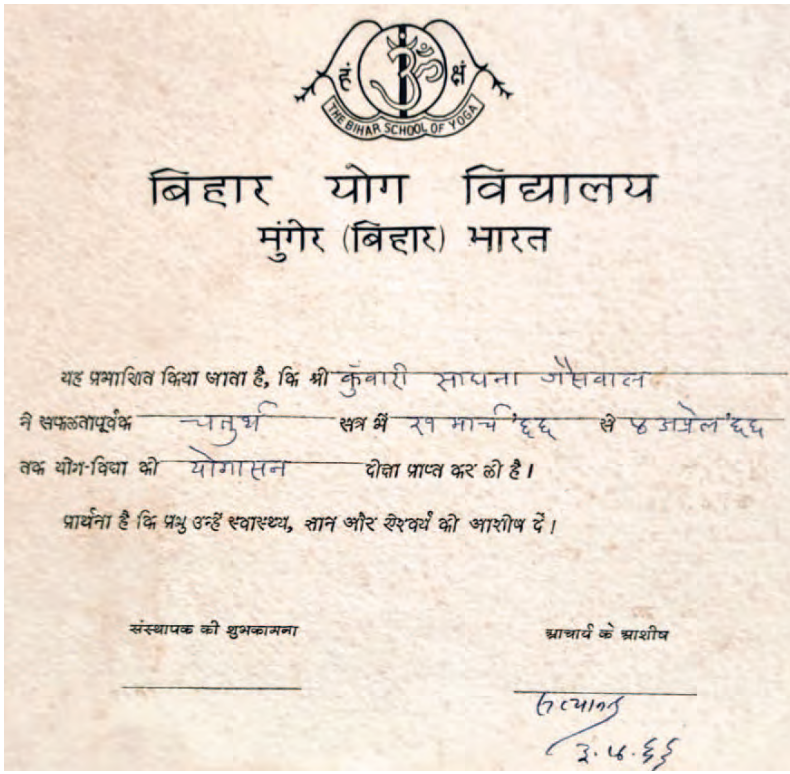
– 25 जुलाई 2010, गुरु पूर्णिमा महोत्सव, रिखियापीठ

गुरु आश्रम की यादें

श्रीमती साधना जैसवाल, चंडीगढ़

पूज्य गुरुदेव, श्री स्वामी सत्यानन्द जी के प्रथम दर्शन को लगभग साठ वर्ष बीत चुके हैं। पिताजी अपनी नौकरी की वजह से मुंगेर में रहते थे। यहाँ रहते हुए बिहार योग विद्यालय तथा पूज्य गुरुदेव का नाम सुना। सर्वप्रथम मेरी माँ का रुझान आश्रम की तरफ हुआ। उन्होंने आश्रम जाना शुरू किया और उसके बाद से हमारा पूरा परिवार आश्रम से जुड़ना शुरू हो गया।

मैंने अपनी जिंदगी में होश संभालना शुरू ही किया था कि तभी मुझे गुरुदेव का पहली बार दर्शन सन् 1966 में अपनी योग कक्षा के दौरान हुआ था। पन्द्रह दिन चलने वाले योग-सत्र में मैंने योगासन की शिक्षा ग्रहण की थी। उनके हस्ताक्षर वाला सर्टिफिकेट अब भी मेरे पास है।



THE BIHAR SCHOOL OF YOGA

बिहार योग विद्यालय
मुंगेर (बिहार) भारत

यह प्रमाणित किया जाता है, कि श्री कुमारी साधना जैसवाल
ने सफलतापूर्वक चतुर्थ सत्र में २१ मार्च '६६ से ४ अप्रेल '६६
तक योग-विद्या की योगासन दीक्षा प्राप्त कर ली है।

प्रार्थना है कि प्रभु उन्हें स्वास्थ्य, ज्ञान और ऐश्वर्य की आशीष दें।

संस्थापक की शुभकामना

आचार्य के आशीष

सत्यानन्द
३.५.६६

सन् 1971 में मैंने अपनी दसवीं की बोर्ड परीक्षा दी थी और उसके बाद घर में यूँ ही समय बिता रही थी। तब मैं और मेरी छोटी बहन कुछ महीनों के लिए आश्रम आ गए। उस समय छोटे-से स्वामी निरंजन भी वहाँ थे। साथ में मध्य-प्रदेश से आए कुछ छोटे-बड़े बच्चे भी थे। हम सब मिलकर सारे दिन सिर्फ खेलते, खाते और कहानियाँ पढ़ते। गीता पाठ करना मैंने उसी समय सीखा था।

उस समय आश्रम मेरी माँ का मायका और हमारा ननिहाल था। ऐसा कई बार हुआ जब मैं और मेरी बहनें थोड़े-थोड़े समय के लिए आश्रम आए और कुछ दिन रहकर घर चले गए। स्वामी निरंजन के साथ बचपन की अमूल्य और अमिट यादें हैं, लेकिन वे हम सबको बहुत तंग भी किया करते थे! हमारी चोटी खींचना और खाते समय अपना खाना हमारी थाली में डाल देना या कुछ हमारी थाली से ले लेना, यह सब तो मुझे अच्छे से याद है। उनकी अनोखी प्रतिभा को तो गुरुदेव ही जानते थे, हम सब तो बस उनकी शरारतें देखकर खुश होते रहते थे।

मेरी स्मृति में वह एक वर्ष अनमोल है जो मैंने आज से पचास साल पहले आश्रम में गुरुदेव के सान्निध्य और मार्गदर्शन में बिताया था। वह वर्ष पूज्य गुरुदेव की पचासवीं वर्षगांठ के उत्सव की तैयारी का भी था। सन् 1972 में मेरे माता-पिता ने आश्रम में रहकर कुछ सीखने के उद्देश्य से मुझे वहाँ भेजा।

मेरा आश्रम आकर रहने का उद्देश्य संन्यासी बनना था। समय बीतता रहा। वहाँ रहते हुए मैंने गेरुआ वस्त्र पहना, बाल भी उतरवाए, स्वामीजी से मुझे नाम मिला 'योगविद्या' पर मुझे संन्यास दीक्षा तो क्या, मंत्र दीक्षा भी नहीं मिली। यह मेरी बचकानी सोच थी और मैं उस योग्य भी नहीं थी, यह मुझे बाद में समझ में आया।

उन दिनों आश्रम में प्रिंटिंग प्रेस की स्थापना हुई थी जहाँ मुझे कम्पोज़िंग का काम सीखने को मिला। इसके अलावा प्रूफ-रीडिंग भी सीखा। आश्रम में रहते हुए बहुत सारी चीज़ें तो देखकर ही समझ आ जाती थीं जो मैं समय के साथ सीखती रही। वहाँ की दिनचर्या में सुबह आसन-प्राणायाम करती थी, नाश्ता के बाद प्रेस जाना, वहाँ की सफाई करनी और बाद में प्रेस का काम शाम तक। दोपहर के भोजन के बाद हम सब थोड़ी देर स्वामीजी के कमरे गोकुल में जाते थे। वे भी कुछ समय अपनी आरामकुर्सी पर विश्राम कर रहे होते थे।

हम सब उनको चारों ओर घेरकर बैठ जाते। हम सब की कोशिश उनके चरणों के सेवा की होती थी और मुझे यह सौभाग्य बहुत बार मिला। वे हमारी

बातें सुनते और हम सब उनकी। अगर किसी दिन किसी वजह से यह नहीं हो पाता तो हम सभी बहुत उदास होते। शाम तक फिर प्रेस में काम करते थे। उस समय ज्यादा सेवक प्रेस का ही काम करते थे क्योंकि बहुत सारी पुस्तकें, संस्मरण वगैरह छपने थे। कई बार देर रात तक भी काम चलता।

पूज्य स्वामीजी खुद प्रेस में आते और हमें अपने काम की छोटी-छोटी बारीकियाँ समझाते। रोज शाम के समय बहुत मस्त कीर्तन-भजन होता था। यही हमारा मनोरंजन था। मैंने बहुत सारे भजन-कीर्तन हारमोनियम पर बजाना यहीं पर सीखा था। उस समय के दो सबसे निपुण गायक एवं वादक स्वामी आज भी यहाँ मौजूद हैं, वे हैं स्वामी कैवल्यानंद जी और स्वामी गोरखनाथ जी।

मैंने अपना गृहस्थ जीवन सन् 1974 में शुरू किया। उसके बाद आखिरी बार हम दोनों स्वामी सत्यानन्द जी के दर्शन के लिए दिल्ली गए थे और यही मेरे लिए उनका अंतिम दर्शन था। उसके बाद के वर्षों में आश्रम आने का कोई मौका नहीं मिला। मुंगेर आने का सिलसिला रुक गया। बीच में एक बार अपनी बेटियों के साथ मैं आश्रम आई थी और स्वामी निरंजन जी के दर्शन किए थे।

गृहस्थ जीवन की शुरुआत के बाद मैंने अपनी आश्रम की यादों को कहीं दफना दिया था। एक लम्बे समय से अकेलापन और फिर कोरोना महामारी के एकांतवास में मन फिर से आध्यात्मिकता की ओर झुकने लगा। बहुत सारे विकल्प मेरे सामने आए पर मन कहीं टिक नहीं पाया। एक दुविधा-सी मन में आती-जाती रही और फिर एक दिन अचानक मेरे छोटे भाई, हरि ओम का चैत्र नवरात्रि में गंगा दर्शन, मुंगेर आने का प्रोग्राम बन गया और मैं भी इस मौके का फायदा उठाते हुए गुरु कृपा से आश्रम में समय व्यतीत कर सकी। मैं अपने सांसारिक कर्तव्यों से मुक्त हो चुकी हूँ और एक बार फिर आध्यात्मिकता की ओर अपने कदम बढ़ाना चाहती हूँ। अब मेरा उद्देश्य गुरु तुल्य अपने गुरु भाई स्वामी निरंजनानन्द जी से अपने लिए मार्गदर्शन की चाह है।

1 अप्रैल 2022 की सुबह जब मैं संन्यास पीठ, पादुका दर्शन, मुंगेर पहुँची तो मैंने बड़ा भव्य दृश्य देखा। गंगा नदी के तट से सटा हुआ यह आश्रम एक अलग ही अलौकिक दुनिया थी जिसे मैं देखती ही रह गई। चारों तरफ पूज्य गुरुदेव स्वामी सत्यानन्द जी के दर्शन हो रहे थे जिसके लिए आँखें बरसों से तरस रही थीं। जगह-जगह गुरुदेव के बड़े-बड़े पोस्टर उनकी सीखों के साथ पूरे आश्रम में लगे हुए थे। भगवान शिव की बड़ी-सी मूर्ति बिल्कुल सामने स्थित मंदिर में विराजमान थी। आसपास के मंदिर में भी शिवलिंग और गणेश जी की कई प्रतिमाएँ थीं और गुरुदेव तो हर तरफ मौजदू थे।

थोड़ी देर बाद हम गंगा दर्शन आश्रम आ गये। यह महाभारत समय के एक ऐतिहासिक स्थल, कर्ण चौरा पर स्थित है। आश्रम पहुँचकर मंत्रमुग्ध हो हर जगह को देखती गई। इतने वर्षों तक आश्रम से दूर रही, इसलिए मैं शर्मिंदा थी। सत्संग और साधना के दरम्यान मेरा मन भटकता रहा, पर अंत में जब स्वामी निरंजन जी के चरण स्पर्श का सौभाग्य मिला तो जैसे सारी भटकन दूर हो गई।

हम पुराने आश्रम यानी 'शिवानंद आश्रम' भी गये। वहाँ जाकर मेरी सारी पुरानी स्मृतियाँ ताजा हो गयीं। सब कुछ जाना-पहचाना था। बरसों पुराना एक बादाम और आम का पेड़ आज भी मौजूद है। कुछ नया बन गया था और कुछ पुराना खत्म भी हो चुका था। पर एक चीज मेरी पुरानी स्मृति से अलग थी, इस बार मैं गुरुदेव के तपस्या-गृह को देख पाई। उसे देखने की तमन्ना तब बहुत थी जब मैं छोटी थी, पर उस समय वहाँ जाने की आज्ञा नहीं थी। वहाँ बहुत ठण्ढक और नमी थी। पता नहीं कैसे गुरुदेव वहाँ रहते होंगे। उस स्थान को शत-शत प्रणाम!

आश्रम से लगे हुए शिवालय में भी जाना हुआ जो एक ऐतिहासिक स्थल है। यह सब देखने के बाद उलझनें सुलझ गयीं। मन के द्वंद्व खत्म हो गए। रामनवमी की सुबह मंत्र दीक्षा का उपहार मिल गया। खुशनसीब हूँ, धन्य हो गई जब गुरु स्वामी निरंजनानन्द जी ने मुझे अपने आशीर्वाद के साथ मंत्र दीक्षा दी। जीवन को एक दिशा मिल गई।

हमें पूज्य गुरुदेव के कक्ष, जिसे 'श्रीनिवास' कहते हैं, के दर्शन का भी सौभाग्य प्राप्त हुआ। उस अलौकिक वातावरण का वर्णन असंभव है। उसके बाद स्वामी निरंजन जी के साथ सत्संग का सुअवसर मिला। मन नहीं भरा, पर विदाई की घड़ी आ ही गई और बस उस मधुर याद को मन में बसाकर और उनके चरण कमल के स्पर्श का सुख पाकर वापस लौट आई। जय गुरुदेव! ■

Sankranti at Sannyasa Peeth

Swami Ratnashakti Saraswati

Daan is translated in English as giving, but the translation is inadequate. Daan is more than just giving and it is not charity. *Daan* is the expression of an expanded awareness and the manifestation of pure love. This love is not limited to those who are near and dear, rather it is an unlimited and all-encompassing state of being. It flourishes in those rare people who experience the interconnectedness of all life, who see beauty in the faces of all they behold, and who feel the bliss of the divine essence infusing each and everything.

On the material level, daan is a social science of redistribution, a method to mitigate against poverty, ensure proper distribution of resources and redress the environmental imbalance caused by uncontrolled greed and consumption. On the mental and emotional levels, daan is a way to connect with others, and learn how to share the best there is in life. It is an expression of the best in human sentiments – kindness, consideration, generosity and love. On the spiritual level, daan is a sadhana, a practical method to purify, restrain and transcend the negative conditions of mind, expand awareness and attain progressively higher states of consciousness. Perfection of daan leads to the attainment and experience of *atmabhava*, the ability to see oneself in others.

Daan and dharma

Daan is the original dharma of every human being. Since ancient times the concept of daan has formed one of the bases for *dharma*, or righteousness. The word *dharma* is a derivation from the Sanskrit root *dhṛ*, which means to hold, maintain, support or keep. Dharma refers to the principles that remain

constant and maintain order, the cosmic principles that created the universe from chaos, as well as the human attitudes and behaviour considered necessary for maintaining order in the universe. Dharma refers to the conduct, action and interaction that is necessary and appropriate. It is the dharma of the bee to make honey and of a cow to give milk. It is the dharma of the sun to radiate warmth and of a river to flow. When there is dharma, there is harmony and balance in life. In the *Chandogya Upanishad*, there is a statement (3:17:4):

त्रयो धर्मस्कन्धा यज्ञोऽध्ययनं दानमिति प्रथम

Trayo dharma skandha, yajno adhyayanam, daanam

There are three branches of dharma or righteous and appropriate living, yajna, swadhyaya and daan or giving. This is the statement of the Upanishads. This dharma is not the religion to which we are exposed, but dharma is the eternal harmony, which we express with nature, with the Divine and with ourselves. Dharma is the state of harmony, dharma is building up the state of harmony, dharma is uniting, coming together with the spirit in nature and with the spirit that is transcendental.

– *Swami Niranjanananda Saraswati*

It is this tradition of daan that has been honoured and continued through time, from the ancient seers to Swami Sivananda Saraswati of Rishikesh, who was daan personified and lived his life in service of others. The first step in his cardinal teachings were the instructions, 'Serve, Love, Give'. His disciple, Swami Satyananda Saraswati, took up these instructions. Through the practical implementation of 'Serve, Love and Give', the neglected and ignored sector of a small rural panchayat of Rikhia in the state of Jharkhand was completely transformed. Everyone from pensioners and widows to youth and children received what was appropriate and conducive to their peace, plenty and prosperity in life.

Under the inspiration of Swami Niranjanananda Saraswati, the revival of the ancient and classical tradition of daan is emerging through the activities of Sannyasa Peeth, Munger. The daan given at Sannyasa Peeth is in accordance with the instructions and system of daan outlined in the scriptures and taught by the rishis and sages throughout the ages. These teachings are important hints and guidelines on how to create a strong foundation of dharma in life, and imbibe spiritual samskaras.

Vrishabha Sankranti

This Sankranti takes place around 15th May when the sun enters Taurus. This year the people selected to receive were the *bahadur* or night guards and security watchmen, *thela wallah* or cart pullers and *rikshaw wallah*, or the rikshaw drivers. May is the hottest month in India and the items that gave protection from the scorching heat of the sun are considered as the most appropriate and auspicious, such as shoes, umbrellas, fans, sandalwood and water. Daan of water is extremely auspicious and full of spiritual merit. During the Sankranti according to the Puranas, even the trees should be given water, especially the Peepal tree. This year items presented included a large plastic tub for bathing and washing, vastra daan in the

form of saree, kurta, pyjama, dhoti as well as bed linen. Shoes for both males and females of the family were also given

Mithuna Sankranti

Mithuna Sankranti takes place when the sun enters Gemini around the 16th June. The month of Mithuna is related to prakriti and the powers of creation, in particular *prithvi*, the earth. The activities of the Sankranti invoke the fertility of the earth in a primordial worship of Shakti, the cosmic creatrix. At this time the nurturing power of the earth as Devi is accessible and her grace flows forth. On Mithuna Sankranti, the traditional items of daan are *vastra* or cloth, and vehicles. The scriptures and Puranas also extol the importance of giving shoes and umbrellas. These items are extremely important due to the intense heat in the month of June. This year items presented were vastra daan in the form of saree, kurta, pyjama, dhoti as well as bed linen. Shoes and umbrellas for both males and females were also given. ■

अनुशासन और आनन्द

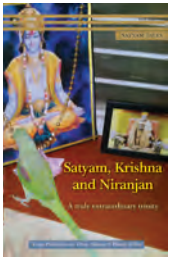
स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

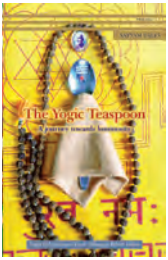
संसार में शिष्य दो प्रकार के होते हैं –
एक तो वीतरागी संन्यासी,
और दूसरे, साधारण गृहस्थ।
वे जो संन्यासी हैं,
उन्होंने सांसारिक जीवन से
नाता तोड़ लिया है।
गुरु के प्रति पूर्ण समर्पण ही
शिष्य बनने का रास्ता है।
जब शिष्य अनुशासित होते हैं
तभी उन्हें आनन्द की प्राप्ति होती है।
इसके अतिरिक्त न तो सिद्धियाँ,
न वेद-पुराणों का ज्ञान
और न ही योग क्रियाओं का ज्ञान
व्यक्ति को शिष्य बना सकता है।
मात्र आनन्द ही
उसे सच्चा शिष्य बना सकता है।
इसी कारण संन्यासियों के नाम के अन्त में
आनन्द लगा होता है।

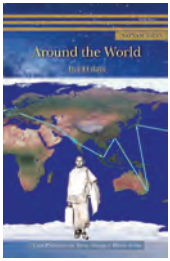
Yoga Publications Trust

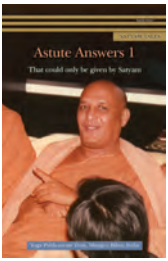
Satyam Tales
सत्यम् गाथाएँ

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

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

सम्पादक – स्वामी ज्ञानसिद्धि सरस्वती
सह-सम्पादक – स्वामी शिवध्यानम् सरस्वती

संन्यास पीठ, द्वारा-गंगादर्शन, फोर्ट, मुंगेर 811201, बिहार, द्वारा प्रकाशित।

थॉमसन प्रेस इण्डिया लिमिटेड, हरियाणा में मुद्रित।

© Sannyasa Peeth 2022

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

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

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

कवर एवं अन्दर के रंगीन फोटो :
गुरु पूर्णिमा 2022, मुंगेर

• 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 inform you that since 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 2022 for circulation to subscribers. Therefore, NO new or renewal of previous subscription is being accepted for this magazine for 2022, 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