Satya ka Avahan

सत्य का आवाहन

Invoking the Divine

Year 12 Issue 3 May–June 2023

Sannyasa Peeth, Munger, Bihar, India

Hari Om

Satya ka 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 2023

Useful Resources

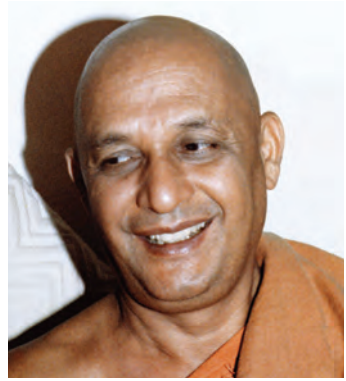
Websites:

www.sannyasapeeth.net
www.biharyoga.net
www.satyamyogaprasad.net

Apps:
(for Android and iOS devices)

Bihar Yoga
APMB
YOGA (English magazine)
YOGAVIDYA (Hindi magazine)
FFH (For Frontline Heroes)

Front cover and plates:
Satyam Charitra 2023



SATYAM SPEAKS – सत्यम् वाणी

In my opinion, the greatest achievement of a man in his life is bhakti. Bhakti is the expression and experience of joy at realizing the impossible, at being confronted with direct perception of that which is beyond words.

—*Swami Satyananda Saraswati*

मेरी राय में मनुष्य जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धि भक्ति है। भक्ति असम्भव को पाने के आनन्द की अभिव्यक्ति और अनुभूति है, एक ऐसी अपरोक्ष अनुभूति जिसे शब्दों में व्यक्त नहीं किया जा सकता।

—*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 12 Issue 3 • May–June 2023

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

4 Swami Sivananda
5 सेवा – मेरी उत्कट अभिलाषा
7 Sri Krishna's Advice
8 Enlarge the Scope
10 To Be 'With That'
11 Seva Excels
12 आराधना का प्रयोजन
17 Towards Freedom
21 भगवन्नाम की महिमा
27 Transcending Duality
30 Bhakti and Bhakti Yoga
32 The Need for Santosha
34 The Greatest Achievement
37 भक्तों के लक्षण
42 For a Better Existence
44 To Know the Feeling of Unity
46 सबसे सरल साधना

ॐ

प्रिय भक्तों एवं साधकों,
जय हो!

आपको यह जानकर अतीव हर्ष होगा कि इस वर्ष श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती की जन्मशताब्दी के शुभ अवसर पर, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती 19 से 27 जून तक *सत्यम् चरित्र* कार्यक्रम संचालित कर रहे हैं।

इस मंगलकारी कार्यक्रम में स्वामीजी श्री स्वामी सत्यानन्द जी के अद्वितीय चरित्र, उपलब्धियों तथा यौगिक एवं संन्यास जीवन पर प्रकाश डालेंगे ताकि सभी आध्यात्मिक साधकों एवं शिष्यों को श्री स्वामीजी द्वारा निर्दिष्ट ज्योतिर्मय पथ पर चलने की प्रेरणा और मार्गदर्शन मिल सके।

आपसे सस्नेह अनुरोध है कि अपने बन्धु-बान्धवों के साथ इस अमूल्य सत्संग श्रवण के लिए अवश्य पधारें और अपने संघर्षमय जीवन में सुख-शान्ति के अवतरण का मार्ग प्रशस्त करें।

स्थान – पादुका दर्शन, मुंगेर
समय – 19 से 27 जून, 3.30 से 5 बजे

ॐ तत्सत्
कृते संन्यास पीठ, मुंगेर

सत्यम् चरित्र

गुरुओं और संत-महात्माओं का जीवन सदा से मानवता के लिए अजस्र प्रेरणा का स्रोत रहा है। श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती ऐसे अनोखे योगी हैं, जिन्होंने सिद्धियाँ प्राप्त कर वनान्त में समाधि नहीं लगायी, बल्कि अपनी योग-शक्ति का प्रयोग निरंतर जन-कल्याणार्थ करते रहे, और इस संसार-सागर से निर्लिप्त ही रहे।

गुप्त नवरात्रि और गुरु पूर्णिमा के शुभ अवसर पर स्वामी निरंजनानन्द जी ने श्री स्वामीजी के जीवन, चरित्र और शिक्षाओं का अद्भुत निरूपण किया जिसने सभी श्रोताओं के हृदय-पटल पर अमिट छाप छोड़ दी। यह *सत्यम् चरित्र* नि:सन्देह आने वाली पीढ़ियों के आध्यात्मिक पथ को आलोकित करता रहेगा।

Satyam Charitra

The lives of gurus and saints have been a constant source of inspiration for humanity, and Sri Swami Satyananda Saraswati is no exception. A beacon of hope, solace and guidance for all, he is a luminary and visionary of this age.

During the auspicious period of Gupta Navaratri on the eve of Guru Poornima, Swami Niranjan wove a magical tapestry of the life, teachings and character of Sri Swamiji which left an indelible impression on all who attended. This *Satyam Charitra* will continue to light the path of generations to come.

Swami Sivananda

Swami Satyananda Saraswati

Swami Sivananda did act without any thought of self. It is difficult for people who are practical and pragmatic to understand what he was doing. He only thought that God was in every form. The monkey is God, the boys and girls are God, the ashramites are God, the guests are God. Therefore, if anybody was sick or in trouble, he helped them not for any gain but as worship of God. That is the attitude of saintly people.

Saintly people have the attitude of divinity and people who are charitable, humanistic and philanthropic have the attitude of doing good to others. Sage Vasishtha says in *Yoga Vasishtha* (6:2:47:30):

> *Sajjano hi samuttaarya vipadbhyo nikatasthitam;*
> *Niyojayati sampatsu svaalokeshviva bhaaskarah.*
>
> It is the nature of virtuous men to deliver their neighbours from danger and calamity, and to lead them towards wellbeing and prosperity, as the sun leads people to light.

सेवा – मेरी उत्कट अभिलाषा

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

मैं अट्ठारह वर्ष की अवस्था से आध्यात्मिक जीवन में रत हूँ। अपने आध्यात्मिक जीवन का प्रारम्भ मैंने तांत्रिक साधना से किया, तत्पश्चात् अपने गुरु के साथ गुरुकुल में बारह वर्ष रहा, बारह वर्ष परिव्राजक बन कर रहा, बीस वर्ष बिहार योग विद्यालय में रहा और अब रिखिया में हूँ। किन्तु यहाँ आने के बाद मुझे बहुत तेजी से आत्मबोध हुआ। इसके विषय में यद्यपि मैंने पुस्तकों में पढ़ा तो था, पर उसकी प्राप्ति मुझे कभी नहीं हुई थी। आज यह हुआ है, क्योंकि मैं प्रतिक्षण दूसरों की भलाई सोचने में बिताता हूँ। हर पल मुझे किसी गरीब, असहाय या पीड़ित व्यक्ति का ही विचार व्यग्र रखता है – मैं इस आदमी की सहायता किस प्रकार कर सकता हूँ? वह छोटी लड़की जो पोलियो से पीड़ित है, उसकी सहायता कैसे कर सकता हूँ? इस प्रकार के विचार जागते हुए तो हर समय आते ही हैं, सपनों में भी पड़ोसियों का विचार करता रहता हूँ।

कल ही रात मुझे एक सपना आया, जिसमें मैंने एक गरीब औरत को देखा, जिसका पति बहुत बीमार है। मैंने उसको एक साइकिल रिक्शा दिया था, किन्तु आज बीमारी के कारण वह रिक्शा नहीं चला सकता। वह स्त्री पैंतीस वर्ष की होगी, उसके दो बच्चे हैं। तो सपने में मैं सोच रहा था कि उसके परिवार का पालन अब कैसे किया जाए। केवल पैसे देने से समस्या हल नहीं हो जाती। कल के सपने में मैंने देखा कि वह स्त्री किसी अफसर के पास जा रही है। इसका अर्थ पूरी तरह तो मुझे स्पष्ट नहीं हुआ, लेकिन मेरा अनुमान है कि जल्दी ही उसे सरकारी नौकरी मिल जायेगी। छोटा-मोटा काम होगा, मासिक आमदनी शायद दो हजार तक की होगी। इतना उसके परिवार के लिए काफी होगा।

अब ऐसे विचारों को सांसारिक कहोगे या आध्यात्मिक? उस गरीब औरत का ही विचार मेरे दिमाग में चल रहा था और किसी से मैंने उसके बारे में बात की थी कि उसको नौकरी कैसे दिलवा सकें जिससे उसे हर महीने तनख्वाह मिलने की व्यवस्था हो जाए और वह अपने बच्चों का पालन-पोषण कर सके। मैं अब योग की नहीं, दाल-रोटी की बात कर रहा हूँ। उसकी नौकरी की चिन्ता कर रहा हूँ। पिछले वर्ष हमने उसके लिए घर बनवा दिया था। मैंने इटली से एक संन्यासी को इस काम के लिए बुलाया था। पास ही उसका घर

तैयार हो गया। मैं उसकी देख-भाल कर रहा हूँ, किन्तु मैं उसे पैसे-रोकड़ नहीं देता। मैं ऐसा बन्दोबस्त करूँगा, जिससे उसको कुछ काम-धन्धा या व्यवसाय मिल जाए और वह आत्मनिर्भर हो जाए।

अब दूसरों की सहायता करने के ख्याल मेरे दिमाग में आसानी से आ जाते हैं, पहले कभी ऐसा नहीं होता था, क्योंकि मैं स्वार्थी था। मुझे अपने लिए ही ईश्वर प्राप्ति की आस लगी थी। मुझे समाधि की लगन रहा करती थी, सविकल्प समाधि, निर्विकल्प समाधि, ऋतम्भरा प्रज्ञा – ये सब बातें मेरे मन में आती थीं, किन्तु अब मुझे इन गरीबों के हित की चिन्ता दिन-रात रहती है। अब यही एक धुन, यही उत्कट अभिलाषा है।

प्रत्येक वर्ष किसी बेरोजगार आदमी को ढूँढ लेता हूँ और 8 सितम्बर, अपने गुरु के जन्मदिन पर उसके लिए दुकान खोल देता हूँ। एक जनरल स्टोर, जहाँ बिस्किट, चॉकलेट, पेन, पेन्सिल जैसी छोटी-मोटी चीजें रखवा देता हूँ। ऐसी दुकान को खोलने का खर्चा पाँच से छः हजार तक होता है। ऐसी ही एक दुकान लक्ष्मण मोदी को यहाँ से नजदीक ही खोल दी है। वह अपाहिज है। कुछ दिन पहले ही मैं उससे और उसकी बेटियों से मिला। मैंने पूछा, 'तुम्हारा कैसा चल रहा है?' उसने कहा, 'स्वामीजी, मेरी दुकान बहुत अच्छी चल रही है।' मुझे यह सुनकर बहुत अच्छा लगा। उस रात मेरी नींद कुछ अधिक शान्त रही। वैसे मैं हमेशा शान्त, गहरी नींद सोता हूँ, किन्तु उसकी खुशहाली सुन कर उस रात मुझे विशेष अच्छी नींद आई, क्योंकि उसकी परेशानी मेरे दिमाग से हट गई। दूसरे दिन एक तिपहिया साइकिल राजनाँदगाँव से आई। मैंने उसको दे दी, जिससे वह देवघर से सब बिकाऊ माल अपनी दुकान में आसानी से ला सकेगा। अब वह आदमी मेरे दिमाग से निकल गया।

तुम मेरी इस विचारधारा को सांसारिक समझते हो तो समझो, लेकिन मेरी दृष्टि से यह आध्यात्मिक विचारधारा है, क्योंकि मनुष्य ईश्वर का एक व्यक्त रूप है। पूरा विश्व ईश्वर की अभिव्यक्ति है। इसलिए जब हम मानव-सेवा करते हैं, पीड़ित, असहाय, जरूरतमंद लोगों की मदद करते हैं, उनसे सहानुभूति रखते हैं, अच्छा व्यवहार करते हैं, हमदर्दी दिखाते हैं, तब हम वास्तव में परमात्मा के लिए ही सब करते हैं। इसमें समाज-सेवा का सवाल ही नहीं है। यह आध्यात्मिक साधना है। जब सभी दरिद्र, बीमार, भूखे, कंगाल, अभागे लोगों के लिए तुम्हारे हृदय में अनुकम्पा और प्रेम का उदय होगा, जब तुम अपने से कम भाग्यशाली व्यक्तियों की भलाई के बारे में सोचोगे, तब मुझे बहुत आनन्द मिलेगा। ■

Sri Krishna's Advice

Bhagavad Gita (3:21–23, 3:25–26):

Yadyadaacharati
shreshthastattadevetaro janah;
Sa yatpramaanam kurute
lokastadanuvartate.

Na me paarthaasti kartavyam
trishu lokeshu kinchana;
Naanavaaptamavaaptavyam
varta eva cha karmani.

Yadi hyaham na varteyam jaatu karmanyatandritah;
Mama vartmaanuvartante manushyaah paartha sarvashah.

Saktaah karmanyavidvaamso yathaa kurvanti bhaarata;
Kuryaadvidvaamstathaasaktashchikeershurlokasangraham.

Na buddhibhedam janayedajnaanaam karmasanginaam;
Joshayetsarvakarmaani vidvaanyuktah samaacharan.

Whatsoever a great man does, that other men also do; whatever he sets up as the standard, that the world follows. (21)

There is nothing in the three worlds, O Arjuna, that should be done by Me, nor is there anything unattained that should be attained; yet I engage Myself in action! (22)

For, should I not ever engage Myself in action, unwearied, men would in every way follow My path, O Arjuna! (23)

As the ignorant act from attachment to action, O Bharata (Arjuna), so should the wise act without attachment, wishing the welfare of the world. (25)

Let no wise person unsettle the minds of ignorant people, who are attached to action; he should engage them in all actions, himself fulfilling them with devotion. (26)

Enlarge the Scope

Swami Satyananda Saraswati

God has two aspects, transcendental and immanent. He is beyond time, space and matter, but he is also present in all beings. Both concepts of God have to be accepted, not just the transcendental. The immanent form is everywhere and in everything. A person is serving God when he cares for a tree, protects the land, purifies a river, balances the atmosphere and helps the needy.

God exists in many forms, from the microbe to the towering tree, from the limited mind to the universal mind, in the person who needs help and in the animal that needs protection. The whole world is God's manifest form. This manifest universe, this manifest world, you, me and others, are all forms of God.

One is therefore doing something for God when serving, helping, feeding, assisting, supporting, sympathizing and expressing compassion for others. This is spiritual service, not social service. God is in all the faces of those who are suffering, hungry, sick and ignored by destiny and fortune. It is said in the Bible (Matthew 25:35–36, 40):

> I was hungry and you gave me to eat;
> I was thirsty and you gave me to drink;
> I was a stranger and you took me into your home; (35)
>
> I was naked and you clothed me;
> I was sick and you came to help me;
> I was in prison and you came to visit me. (36)
>
> Whatever you did for the least of these brothers of mine,
> you did for me. (40)

The realization of God must become a total experience, not partial. Those who are dedicated to spiritual life, who think God is their life, must serve the many forms of God. Those who are suffering, unhappy, naked and floundering in darkness are the different forms of God. One cannot ignore the form of God that is immanent and all-pervading, and go running after the transcendental God only. Helping others is praying to God and living amongst the poor is living with God.

One's family and children, brothers and sisters, are spread all over the world. One should try to enlarge the scope of one's family and leave the little cage of husband, wife and children. Instead of saying 'we two and our two', why not say 'husband, wife, children and other children'? This is *atmabhava*, feeling oneself in others, and by developing this feeling, the possibility of enlightenment is greater. ■

To Be 'With That'

Swami Niranjanananda Saraswati

Swami Sivananda said the purpose of seva is to purify the heart. Purification of the heart comes about when expectations and attachments are refined. When they are no longer sensorial or sensual, they do not carry any idea of gain or loss. Instead, one feels for others as one does for oneself. There is a shift in perception, a shift from being self-orientated to self-expressive.

Seva is a state of participation in life at a higher level of consciousness. Seva means the final stage of human involvement in the world, while being in a higher state of consciousness. The literal meaning of the word seva is 'to be with that', *saha eva*, to be with that which is human, compassionate and loving. Seva means to connect with the divine transcendental nature and express that nature in thought, word and deed. Of course, to do this, one needs to let go of the many identities and ideas that are held close.

This is where the concept of letting go or surrender comes in. Surrendering to the divine will and becoming the instrument of its peace is the outcome of seva. At the final level of seva one becomes only a medium of expressing God's grace and will. That is the real meaning of the word seva, where one is 'with That'. ■

Seva Excels

Swami Sivananda Saraswati

A person serves the poor and needy, his society, country and suffering humanity at large in order to purify the heart. Through service egoism, hatred, jealousy, the idea of superiority and other negative qualities vanish. Humility, pure love, sympathy, tolerance and mercy are developed. The sense of separateness is annihilated and selfishness is eradicated. With a broad and liberal outlook on life, one begins to feel oneness and unity and realizes: 'One in all and all in One'.

Cleansing of the heart is the main task of the aspirant in the early stages of his spiritual practice. In serving this purpose, seva really excels. ■

आराधना का प्रयोजन

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

हर एक मनुष्य, जहाँ कहीं भी वह है, भगवान को याद करता है, मानता है। उसके अलग-अलग कारण हैं। सभी लोग प्रेम के कारण भगवान को नहीं भजते। भगवान को प्रेम से भजने वाले इक्के-दुक्के ही मिलेंगे तुमको। वे तुम्हें सड़क या गली-चौराहे पर कभी नहीं मिलेंगे। ज्यादातर लोग भगवान का भजन किसलिए करते हैं, उन्हें याद क्यों करते हैं? नम्बर एक, जब आदमी को कोई परेशानी होती है, जब वह आर्त्त हो जाता है, और इसकी वजह से घबरा जाता है तब भगवान को याद करता है। यह है भगत नम्बर एक। मुकदमा लग गया, अचानक आयकर विभाग का छापा पड़ गया, जवान बेटा बीमार पड़ गया या सरकारी कार्यालय में उसके काम के खिलाफ कुछ पूछताछ हो गयी। बहुत-सी ऐसी चीजें हैं, जिनको गिनाना तो सम्भव नहीं है। विपत्ति में, कष्ट में लोग भगवान के पास माँगने जाते हैं।

दूसरे प्रकार का भक्त वह है जो भगवान से कोई ऐसी चीज माँगने जाता है जिसे प्राप्त करने में वह असमर्थ रहा है। बेटा तो सभी को चाहिए, कई लोग नौकरी के लिए जाते हैं, कई लोग अपने व्यापार में उन्नति के लिए भगवान की

शरण में जाते हैं, कई लोग इम्तहान में पास होने के लिए जाते हैं। ये दूसरे प्रकार के भक्त हैं, जो मतलबिया हैं। यह मतलबिया भक्त अपना स्वार्थ चाहता है।

तीसरा जिज्ञासु भक्त होता है जो जानना चाहता है कि भगवान क्या है, आत्मा क्या है, संसार क्या है, सृष्टि क्या है, मरने के बाद क्या होता है, पुनर्जन्म कैसे होता है। ये लोग भी भगवान का भजन करते हैं। इनमें से ज्यादातर लोग घर-बार छोड़ ही देते हैं, हम जैसे। लेकिन अब तो हम वह नहीं हैं। हमने अपना नाम वहाँ से कटवा लिया है।

हम इसी जिज्ञासु भक्ति को लेकर निकले थे – कहाँ से आदमी आया? कहाँ आदमी जाएगा? कैसे पैदा हुआ? सूरज क्या है? चन्द्रमा क्या है? सृष्टि क्या है? यह जिज्ञासु भक्त होता है, जानने की इच्छा रखने वाला। ऐसे लोग भगवान का भजन करते हैं, कीर्तन करते हैं, जप-तप करते हैं, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि द्वारा सत्य जानने की कोशिश करते हैं। इनकी संख्या बहुत बड़ी नहीं है। पहले और दूसरे वालों की संख्या बहुत बड़ी है। सब लोग उसी कोटि में आते हैं।

चौथा होता है प्रेमी भक्त, जैसे गोपियाँ और हनुमानजी। उनकी भगवान से ऐसी कोई मांग नहीं होती कि बेटा दे दो, बेटी दे दो, दुःख मिटा दो, सुख दे दो, हमारा मुकदमा ठीक करो, हमारा बेटा ठीक कर दो। इन सबसे कोई मतलब नहीं। केवल उनके मन में भगवान के लिए प्रेम होता है, जैसे मीरा और चैतन्य महाप्रभु। प्रेमी भक्त के उदाहरण इक्के-दुक्के ही हैं।

ये चार प्रकार के लोग जो भगवान का भजन करते हैं, इसको कहते हैं आराधना। आराधना का मतलब होता है भगवान की पूजा करना, भगवान का नाम लेना, भगवान के पास बैठकर उनके नाम का गान करना – उपचार सहित या उपचार रहित। उपचार सहित माने घण्टी, तुलसी पत्ता, जल, शंख, आदि से पूजन करना। उपचार रहित माने कोई धूप-दीप-नैवेद्य नहीं, सीधा नमस्कार कर लिया। बैठ गये, रामचरितमानस पढ़ रहे हैं, भागवत पढ़ रहे हैं, हनुमान चालीसा पढ़ रहे हैं या कीर्तन कर रहे हैं। इसको कहते हैं उपचार रहित।

जब कभी तुम भगवान का स्मरण करते हो, चाहे किसी भी भावना से करो, चाहे विपत्ति में करो, चाहे मतलब से करो, चाहे जिज्ञासा से करो अथवा प्रेमवश करो, वह भगवान की आराधना है। एक व्यक्ति परमात्मा का आशीर्वाद चाहता है – प्रभु मेरी विपत्ति हरो, कष्ट हरो। दूसरा भगवान का वरदान चाहता है – भगवान मुझे सम्पत्ति दो, यह दो, वह दो। तीसरा भगवान का ज्ञान चाहता

है – भगवान क्या है? और चौथा भगवान का प्रेम चाहता है। चाहते तो चारों ही हैं। ये चारों व्यक्ति अपने-अपने विषय को लेकर जब भगवान का स्मरण करते हैं, भगवान की पूजा करते हैं, उसी को आराधना माना जाता है।

भगवान की आराधना अनेक प्रकार से होती है। कोई एक उपाय हो तो बतलाऊँ। पर अनेक उपायों में आराधना का सबसे उत्तम उपाय है – नाम संकीर्तन। यह प्रभु की आराधना का सबसे सरल उपाय है। अभिषेक करो न करो, आरती करो न करो, तुम्हारी मर्जी। मंत्र का उच्चारण करो, न करो, तुम्हारी मर्जी। फूल, पत्ता, चंदन, अक्षत चढ़ाओ, न चढ़ाओ, तुम्हारी मर्जी। किन्तु जब भगवान का नाम लेते हो तो उसमें तुमको कुछ भी खर्च करना नहीं पड़ता। भगवान का नाम जब लिया जाता है, तब वह मुँह से निकलता है और पूरे वातावरण में छा जाता है। उससे वायुमण्डल में एक शक्ति उत्पन्न होती है, और वह क्षेत्र ऊर्जा स्थल बन जाता है। वहाँ पर जितने भी लोग आते हैं, बैठते हैं, रहते हैं, उनके मन को वह शक्ति स्पर्श करती है।

भगवान से सम्बन्ध जोड़ना

जीवन में मनुष्य यदि प्रपंच की आराधना करे तो उसको प्रपंच की प्राप्ति होती है। धन, स्त्री, सम्पत्ति, सुख, भोग, ये प्रपंच हैं। इनकी प्राप्ति तो होती है, किन्तु ये अपने साथ दुःख लाते हैं। जिस तरह से हर एक वस्तु अपने साथ अपनी छाया लाती है, प्रपंच की भी छाया होती है। पुत्र, स्त्री, धन, सम्पत्ति, नाम, यश, सम्मान, जो कुछ भी तुम चाहो, मिलेगा जरूर अगर आराधना करोगे तो। किन्तु अपने साथ दुःख को जरूर लायेगा। पर जब तुम भगवान की आराधना प्रेम के वशीभूत होकर करते हो, और इस भाव को अपने मन में रखकर करते हो कि उनका एक बार मेरे को दर्शन हो जाए, उनके और मेरे बीच में एक सम्बन्ध स्थापित हो जाए, बस, फिर दुःख की कोई बात नहीं।

एक और बात मैं तुमको बतलाना चाहता हूँ। भगवान की पूजा करना तो बहुत सरल है। धूप-चन्दन उठा लिया, अक्षत दिया, 'नमः नमः नमः' कर दिया। हनुमान चालीसा, रामरक्षा स्तोत्र या रुद्री पढ़ ली, पानी डाल दिया। बहुत सरल है, कोई भी कर सकता है। तुम नहीं करोगे तो आने वाले युग में एक रोबोट को सिखा देना, वह पूजा कर लेगा! भगवान के बारे में सुनना भी बहुत आसान है। भगवान के बारे में बोलना, भगवान के बारे में सुनना, भगवान की पूजा करना, भगवान के बारे में ग्रन्थ पढ़ना, यह सब अच्छा है

और आसान है। परन्तु भगवान के साथ किसी प्रकार का रिश्ता जोड़ना और उस रिश्ते के मुताबिक अनुभव करना बहुत कठिन है, क्योंकि जिसने भगवान के साथ ठीक से रिश्ता जोड़ लिया, अपने रिश्ते को पहचान लिया, तो समझो कि उसे भगवान मिल गये।

तुम एक स्त्री या पुरुष के साथ रिश्ता जोड़ते हो तो एक भावना का जन्म होता है। एक दोस्त के साथ तुम रिश्ता जोड़ते हो, एक भावना का जन्म होता है। इसको कहते हैं भाव। वात्सल्य भाव बेटे के साथ, माधुर्य भाव स्त्री-पुरुष के साथ, दास्य भाव मालिक के साथ, इष्ट भाव भगवान के साथ। ये भाव होते हैं। जैसे ही तुमको अपने मन में यह ख्याल आयेगा कि मैं भगवान का दास हूँ, तुरन्त तुम्हारे मन में कैंकर्यभाव आयेगा – किंकर यानि दास का भाव। यह भाव बिल्कुल वैसा ही होता है जैसे तुम्हारे घर में तुम्हारे नौकर का होता है। तुम्हारा नौकर जो तुम्हारे बर्तन माँजता है, कपड़े धोता है, घर में छोटे-मोटे काम करता है, उस नौकर के मन में तुम्हारे प्रति किस प्रकार का भाव है? ठीक वही भाव भक्त के मन में आता है। ऐसा नहीं कि खाली बोल दिया 'दासोऽहम् दासोऽहम' और वह भाव न आए। इसका मतलब तो यह हुआ कि तोता रट रहा है राम-राम। उसमें भावना कुछ है नहीं। चैतन्य महाप्रभु की तरह, मीरा की तरह कह सकते हो कि वह मेरा पति है?

मेरे तो गिरिधर गोपाल दूसरो न कोई।
जाके सिर मोर मुकुट मेरो पति सोई॥

जैसे ही तुम भगवान को अपना पति कहो, तुम्हारे मन में वही भाव उत्पन्न होना चाहिए जो एक पत्नी के मन में उत्पन्न होता है। अगर नहीं हुआ तो वही तोते वाला हिसाब। जिन्दगी भर राम-राम बोलता है और बिल्ली को देखकर टाँय-टाँय बोलता है। जो भी भावना, जो भी सम्बन्ध तुम भगवान से जोड़ना चाहते हो, वह भावना तुम्हारे मन में उत्पन्न होनी चाहिए। केवल 'सोऽहं' या 'अहं ब्रह्मास्मि' जैसी बड़ी-बड़ी बातें बोलने से कुछ लाभ नहीं यदि उसमें भाव न हो तो। एक तरफ तुम बोलते हो तीनों काल में जगत् नहीं, माने जागृत, स्वप्न और सुषुप्ति में दुनिया है ही नहीं, सब मिथ्या है और इधर रसोईघर में जाते हो तो बीबी से बोलते हो दाल में नमक नहीं!

हम लोग छोटे लोग हैं, शुकदेव जी या अन्य ब्रह्मनिष्ठ संत-महात्माओं जैसे नहीं। हमारी वह औकात नहीं है, वह योग्यता, प्रतिभा और पहुँच नहीं है, लेकिन इतनी बात पक्की है कि भगवान के साथ हमारा कोई-न-कोई रिश्ता जरूर है, जिसको हम जान नहीं पा रहे हैं। भगवान के साथ कुछ निश्चित रिश्ते होते हैं। या वे तुम्हारे पिता हैं, या वे तुम्हारी माता हैं, या तुम्हारे बंधु हैं, या तुम्हारे सखा हैं या तुम्हारे पति हैं, या तुम्हारे परमेश्वर हैं, या तुम्हारे मालिक हैं, या तुम्हारी आत्मा हैं। बस! इतने के अन्दर खोजो। यह मत कहो कि भगवान मेरे भतीजे हैं, नहीं। भगवान क साथ तो कुछ ही रिश्ते होते हैं, इसलिए सन्तों ने पहले ही कहा है –

त्वमेव माता च पिता त्वमेव, त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव।
त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव, त्वमेव सर्वं मम देव देव॥

बस, आराधना का यही लक्ष्य है कि हम भगवान के साथ रिश्ता जोड़ें। हम ईश्वर के साथ किस प्रकार जुड़े हैं? जब तक तुम भगवान के साथ अपने रिश्ते को पहचान नहीं लेते, सब कुछ भूल जाओ। जो कुछ भी तुम कर रहे हो वह सब निरर्थक है। तुम भगवान की पूजा-अर्चना कर सकते हो, पुस्तकें पढ़ सकते हो, पूजा में सम्मिलित हो सकते हो, मंदिर जा सकते हो, तीर्थस्थानों पर जा सकते हो। यह सब कुछ ठीक है, किन्तु प्रत्येक व्यक्ति के लिए महत्त्वपूर्ण बात तो यह है कि वह इसकी खोज करे कि भगवान के साथ उसका अभी का क्या रिश्ता है। ■

Towards Freedom

Swami Satyananda Saraswati

Selfless service is the cleanser of the mind. Work done for oneself produces both positive and negative results. Results are not produced when work is done for others, as the emotions are not involved. While doing selfless service, the mind is occupied as monotony and tension are released. A person can never acquire control of the mind until he shares the sorrow and suffering of others and considers their misery to be his own.

It is not easy to conquer the mind, and a person should not fight with it, as ultimately he will be the loser. The only way to deal with the mind is to give it a proper and sound job that it likes. The mind likes to serve humanity, to help the poor, feed the hungry, nurse the sick, take care of orphans, and go from door to door finding out the problems of others and rendering whatever help is needed there.

The transformation in the mind will be seen, like carbon which becomes a diamond. One may practise raja, jnana and bhakti yoga as much as one likes. However, they only pacify the mind for the time being as a first aid treatment. One can never deal with the mind, whether one is young or old, rich or poor, capable or incapable, unless one can think and aspire passionately to help others. The mind can only be dealt with by a sattwic programming of dedication and self-sacrifice. The vedic, Vaishnava, Christian and Muslim traditions make the same statement.

By fighting with the mind, one creates psychological problems and becomes sick. The only way to conquer the mind is to dedicate it to the service of an ideal that will make it happy. Work done free of charge is necessary for self-transformation, as it cleans the rajo and tamo gunas of the mind. Nishkama karma does not just mean work; there has to be a feeling in one's heart. In India, if a person visits forty odd houses, he will come across scarcity, dearth, suffering, poverty, darkness and dejection. He may come across a house where it is different, but that is an exception. For millions and millions of people the state of affairs is abysmal. They have no shelter, no food, no place to cook, no toilet and no water to drink.

An aspirant is wasting time if he just grapples and wrestles with the mind twenty-four hours a day. He boxes with it, he gives it the slip. In his combat with the mind sometimes he falls and sometimes the mind falls, but neither can attain a decisive victory. The head and the tail win equally, half and half, and the wrestling ends in quits. In the evening he is fagged out. He begins to moan with a headache and takes a tranquillizer or

opens a bottle. Some people opt to visit a temple or church for respite. Some go to a discotheque to refresh themselves. Some decide on a session of yoga nidra and play a tape. Nobody thinks of going to the house of a poor man and lighting a lamp. Nobody thinks of visiting the have-nots.

Seva alone changes the inner programming of the mind. When one removes the pain and helplessness of other people, one's own pain will be removed.

We all have desires

Why waste time fighting with *lokeshana*, *dareshana* and *vitteshana*, the desires for recognition, sensual enjoyment and security? I did not desire a child, but ended up making disciples. I did not desire wealth, but wealth came. The best philosophy is to spend a large portion of one's wealth on the needy, helpless, handicapped and orphaned. A blind or lame person has desires; a leper has desires. People only worry about their own desires but not those of others. When they begin to worry about others, the pressure of their own desires will diminish.

A man is lying by the side of the road. He is old and begs from the passers-by. There is a small aluminium bowl beside him with flies flitting about. The man is thin, frail and weak, but still he has desires. Although he is incapable of fulfilling his sensual desires, he wants to fulfil them. A man who cannot digest still dreams of enjoying good food. The weakest, most sick and suffering person still thinks of sensory enjoyment.

I was a beggar for four to five years. When I sat on the *ghat*, the river bank, in Varanasi to beg for the first time, the beggar next to me said, "Move away from here. You are not from our community of beggars. Go and find another place." They knew I was a sannyasin living as a beggar for the experience, but they were not there for the experience. I saw people without an arm or a leg, lame, sick and penniless, dreaming of becoming the prime minister! As I heard these helpless, weak, sick people talk, I realized they had so many desires.

Freedom from bondage

This is an example that *trishna*, craving, exists in each and every being. The only difference is that humans know and other creatures do not. If one wants liberation, one should educate a poor child or help the lame to walk. One should spend one or two thousand rupees on a blind man, so that he can have an eye operation to regain his sight. One should find a home for a leper. Helping and serving others is the easiest way to free oneself from bondage.

Living for others is the easiest way to evolve spiritually. I am saying this from my own experience, because I have done everything. There is practically no form of spiritual life which I have not experienced, but my mind opened when I started living for others. As long as I was living for myself, I was blind. When I began to think about others, about those who are sick, poor and have no home, I started growing inwardly. Now I am close to my destiny, almost there. ■

भगवन्नाम की महिमा

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

मेरे पास एक अलार्म घड़ी है, जो मुझे रोज सुबह दो बजे जगाती है। पर यह साधारण अलार्म घड़ी नहीं है। यह मुझे जगाती है और पहली चीज जो मैं सुनता हूँ, वह है भगवन्नाम। यह लगातार चालीस मिनटों तक भगवन्नाम का गायन करती है। मैं शय्यात्याग कर चालीस मिनटों तक 'रघुपति राघव राजा राम पतित पावन सीता राम, श्री राम जय राम जय जय राम' गाने बैठ जाता हूँ। उसके बाद स्नानादि कर मैं अपना जप प्रारम्भ कर देता हूँ। मैं अपने दिन का आरंभ और समापन भगवन्नाम से करता हूँ। जिसका प्रारम्भ शुभ होता है, उसका अन्त भी शुभ होता है।

लेकिन तुम लोग जब प्रातःकाल अपनी आँखें खोलते हो, सबसे पहले तुम्हें जड़मति विश्व के ही दर्शन होते हैं। इसे सारा दिन तो देखना ही पड़ता है, लेकिन कम-से-कम चालीस मिनटों के लिए ही सही, तुम्हें इसे भूलकर भगवान के नाम का श्रवण करना चाहिए। अपना दिन भगवन्नाम से प्रारम्भ करो। भगवान से डरो मत। यदि तुम उनका नाम नहीं भी जपते, तो भी वे तुमसे अप्रसन्न नहीं होंगे। तुम उनकी निन्दा भी करते हो तो भी वे तुम्हें दण्डित नहीं करेंगे। वे किसी पर क्रुद्ध नहीं होते, वे किसी को सजा नहीं देते।

भाव कुभाव अनख आलसहूँ। नाम लेत मंगल दिशि दसहूँ॥

चीनी हमेशा मीठी होती है, चाहे तुम उसे हलवे में डालो या केक में। उसी प्रकार भगवान का नाम भी सदा मीठा होता है, चाहे तुम उसे गाओ या जपो। इसमें माधुर्य के गुण हैं। जब तुम सुबह अपना बिस्तर छोड़ो, बन्द आँखों से उठो, आधा सोए, आधा जगे, और भगवान का नाम गाओ। दिन का शुभारम्भ इसी प्रकार होना चाहिए, भगवन्नाम के साथ।

भगवान के नाम को किसी विशेष धुन में गाना आवश्यक नहीं है, तुम अपना एक सुर-तान बना सकते हो। जब तुम भगवान का नाम दुहराते हो, तब तुम्हारा समय व्यर्थ नहीं जाता, बल्कि तुम्हें बेहद लाभ होता है। यह एक दीर्घकालीन निवेश है। जब तुम रात को अपने बिस्तर पर जाओ, तब इस प्रक्रिया को दुहराओ। अगर रात को देर से डिस्को या किसी पार्टी से लौटते

हो, थोड़ा मद्यपान भी किए हो, तो कोई बात नहीं, तुम फिर भी भगवान का नाम जप सकते हो।

राम नाम मनि दीप धरू जीह देहरीं द्वार।
तुलसी भीतर बाहेरहुँ जौ चाहसि उजियार॥

भगवान का नाम लेने का अर्थ यह नहीं कि तुम दुनिया से परे हो जाओ। जीवन के तराजू में चार काँटे हैं – अर्थ, काम, धर्म और मोक्ष। ये काँटे एक-दूसरे को सन्तुलित करते हैं। यदि केवल अर्थ और काम ही हों, तो मनुष्य उत्तेजित हो उठता है। इसलिए अर्थ एवं काम को धर्म और मोक्ष द्वारा सन्तुलित करना चाहिए। पर किस अनुपात में? तुम एक किलो दूध में एक किलो चीनी नहीं मिलाते। एक किलो दूध में तुम केवल कुछ चम्मच ही चीनी मिलाते हो। यही तथ्य नमक के अनुपात के सम्बन्ध में भी है, जो तुम साग-सब्जी में डालते हो। इसी प्रकार धर्म और मोक्ष, जीवन रूपी भोजन को सुस्वादु बना देते हैं। चौबीस घण्टों में चालीस मिनट तो एक अंश मात्र है, किन्तु यह व्यंजन को सुस्वादु बनाने के लिए, गृहस्थ जीवन को मनोरंजक बनाने के लिए पर्याप्त है।

तुम्हें आठ-दस घण्टे भजन गाने की आवश्यकता नहीं है, मात्र बीस मिनट सुबह और बीस मिनट रात में। जब तुम सुबह उठते हो तो बैठकर भगवान का नाम जोर-जोर से गाओ। छिपाना क्या है? भगवान का नाम गाने में शर्म की कोई बात नहीं होनी चाहिए। मैं अपनी पूजा खुलेआम और नियमित रूप से करता हूँ, प्रत्येक शाम को। साढ़े पाँच बजे मैं गणेश, हनुमान, राम, शिव और तुलसी की पूजा करता हूँ। लोग मुझे सलाह देते हैं कि पूजा करने में शॉर्टकट कीजिए। मैं कहता हूँ, क्यों शॉर्टकट करूँ? लोगों को भगवान की पूजा करने में शर्माना क्यों चाहिए? यदि लोग मुझे पूजा करते देखते हैं तो वे भी घर जाकर पूजा ही करेंगे।

आंतरिक शुद्धि का अचूक उपाय

मनुष्य शरीर धारण करके आया है। वह त्रिगुणात्मिका प्रकृति के वश में है। शरीर का अपना धर्म है, मन के अपने धर्म हैं। इसलिए तुम्हें अपने स्वभाव के विषय में कोई कुण्ठा नहीं होनी चाहिए। तुम क्या खाते हो, इससे कोई अन्तर नहीं पड़ता। यदि तुम मांस खाना चाहते हो तो खाओ। यदि तुम शराब पीना चाहते हो तो पियो। तुम जो करना चाहते हो, कर सकते हो। चोर और डकैत को भी, जिसका धन्धा लूट-पाट मचाना है, 'श्री राम जय राम' दस मिनटों तक गाना चाहिए। मैं तुमसे अपराध करने को नहीं कह रहा हूँ। मैं केवल यह कह रहा हूँ कि तुम चाहे जो हो, वेश्या, डकैत या सन्त, स्त्री या पुरुष, उच्च जाति के या नीची जाति के, राजनीतिज्ञ अथवा प्रशासक, ईश्वर के नाम का स्मरण करो।

यह सोचना कि मैं बहुत खराब आदमी हूँ, बेकार की बात है। मैं खराब आदमी हूँ, ऐसा सोचने से तुम अच्छे नहीं हो जाओगे। मनुष्य की आध्यात्मिक यात्रा सत्य, अहिंसा और ब्रह्मचर्य से शुरू नहीं होती, बल्कि इनसे मनुष्य जीवन की पूर्ति होती है। जब तक तुम इस मानव शरीर में हो, तुम पाप से, भूलों से, मनुष्य जीवन की कमजोरियों से मुक्त नहीं हो सकते, क्योंकि तुम शारीरिक धर्मों के अधीन हो। तुम सत्त्व, रजस् और तमस् गुणों के अधीन हो।

तुमको बाहर से पवित्रता अपने अन्दर नहीं लानी है, वह तुम्हारे अन्दर ही है। बाहर से कोई भी अच्छा गुण तुमको अपने अन्दर नहीं लाना है। वह तो तुम स्वयं हो। इसलिए शास्त्रों ने कहा है सत्यम्, शिवम्, सुन्दरम् – यह तुम्हारा मूल स्वभाव है, परन्तु यह छुपा हुआ है। इसे प्रकट करने के लिए तुम्हें अपना ऊपरी कवच तोड़ना है और तोड़ने का एक ही रास्ता है, अन्य कोई रास्ता है ही नहीं। जीवन की शुरुआत अपूर्णता से हुई है और पूर्णता का एक ही मूलमंत्र है – भगवान का नाम लेना। और दमन का प्रयास नहीं करना, क्योंकि मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि जो आदमी अपने स्वभाव के विरुद्ध अपनी प्रवृत्तियों का दमन करता है, वह पागल हो जाता है। अपने से लड़ो-झगड़ो मत, क्योंकि सारी बदमाशी तो तुम्हीं कर रहे हो। जब पूर्णता की ओर अग्रसर होने का प्रयास शुरू करोगे, तब आरम्भ में कोई कठिन व्रत नहीं लेना है। तुम कोई भी विधि अपना सकते हो, किन्तु मुख्य चीज है नियम। प्रातःकाल उठते ही और रात को सोने से पहले, भगवान का नाम नियमपूर्वक लो।

भगवन्नाम की सार्वभौमिकता

अब यह नहीं सोचना कि हम शिवजी के भक्त हैं, तो रामजी का नाम क्यों सुनें या रामजी के भक्त हैं, तो शिवजी का नाम क्यों सुनें। सम्प्रदाय अलग-अलग हो सकते हैं, लेकिन भगवान अलग-अलग नहीं होते। नामों की विविधता का यह अर्थ नहीं है कि राम, विष्णु, कृष्ण, शिव या शक्ति भिन्न-भिन्न हैं। सम्प्रदाय से मैं शैव हूँ, परन्तु यदि मैं रघुनाथ कुटीर में राम की पूजा करता हूँ तो क्या मैं वैष्णव हो जाता हूँ? यदि मैं माँ की पूजा करता हूँ तो क्या मैं शाक्त हो जाता हूँ? यदि मैं ईसा मसीह या माँ मरियम की पूजा करता हूँ तो क्या मैं ईसाई हो जाता हूँ? भक्ति किसी सम्प्रदाय तक सीमित नहीं है। अगर तुम्हारे मन में ऐसा विचार है, तो उस विचार को हटा दो।

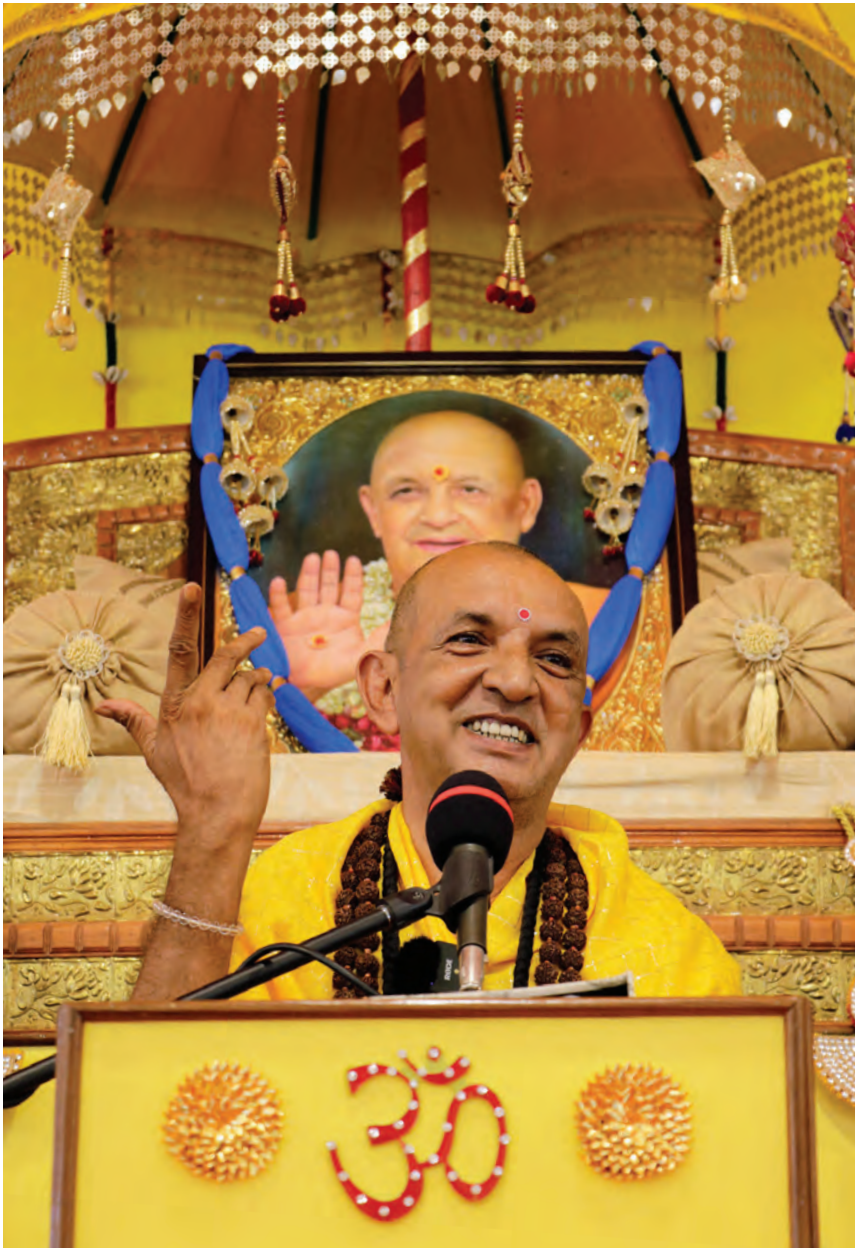
यदि शिव का कीर्तन वैष्णव घर में गाया जाता है, यदि ईसाई भजन हिन्दू घर में गाए जाते हैं या राम और कृष्ण के कीर्तन एक ईसाई घर में गाए जाते हैं तो इसमें कोई हानि नहीं है। कोई व्यक्ति ईसाई है, मुसलमान है या हिन्दू है, इससे क्या फर्क पड़ता है? हम मानव हैं और सभी एक हैं।

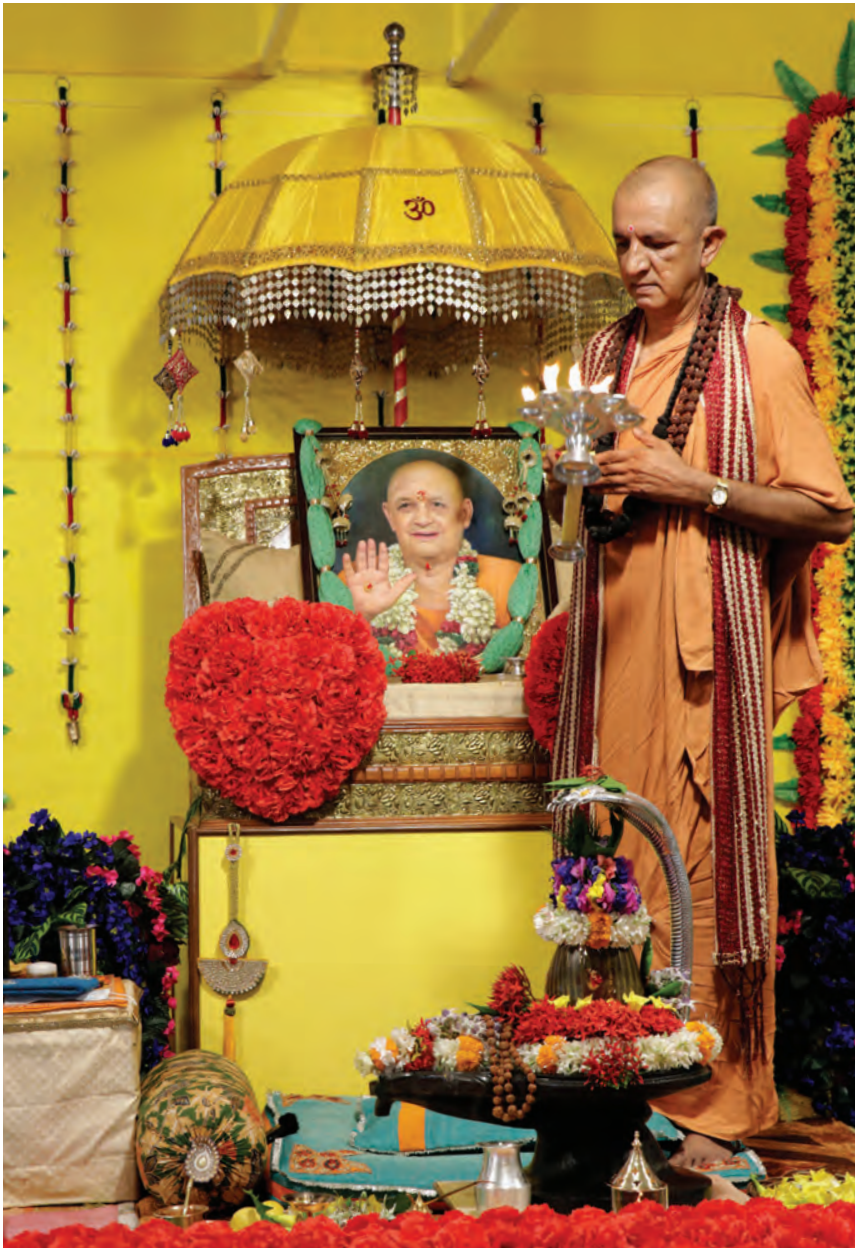
भगवान ने तो सबको इन्सान बनाया।
हमने ही उन्हें हिन्दू मुसलमान बनाया॥

मौलिक रूप से हम सब एक हैं। क्रोध, लोभ, लालसा और आसक्ति हम सब में समान हैं, चाहे हम पूर्व, पश्चिम, उत्तर या दक्षिण से हों। इसी प्रकार अच्छाई के गुण भी सभी में समान हैं। इसलिए यह बात कोई मायने नहीं रखती कि हम कौन-सा नाम दुहराएँ। मान लो, तुम ईसाई परिवार के हो, मैं तुम्हें यह घड़ी दूँ और तुम कहो, 'नहीं, मुझे यह नहीं चाहिए, मैं तो ईसाई हूँ' तो यह मूर्खतापूर्ण बात है।

भगवान का नाम तुमको पवित्रता, दिव्यता और महानता की याद दिलाता है। 'श्री राम जय राम जय जय राम' केवल स्मरण कराने के लिए है। यह हममें जिस भाव का आवाहन करता है, वह है दिव्यता, और दिव्यता का कोई स्वरूप नहीं होता। दिव्यता पूर्ण है, सर्वव्यापक और सार्वभौमिक है। तुम किसी भी भगवान का नाम ले सकते हो, किसी भी धर्म की पुस्तक पढ़ सकते हो। हमने तो एक ही चीज देखी है, यूरोप में जो नमक होता है, वह भी नमकीन होता है, हिन्दुस्तान का नमक भी नमकीन होता है और चीन का नमक भी नमकीन होता है। रूस की चीनी मीठी होती है, अमेरिका की भी चीनी मीठी होती है।

ॐ


ॐ


ॐ

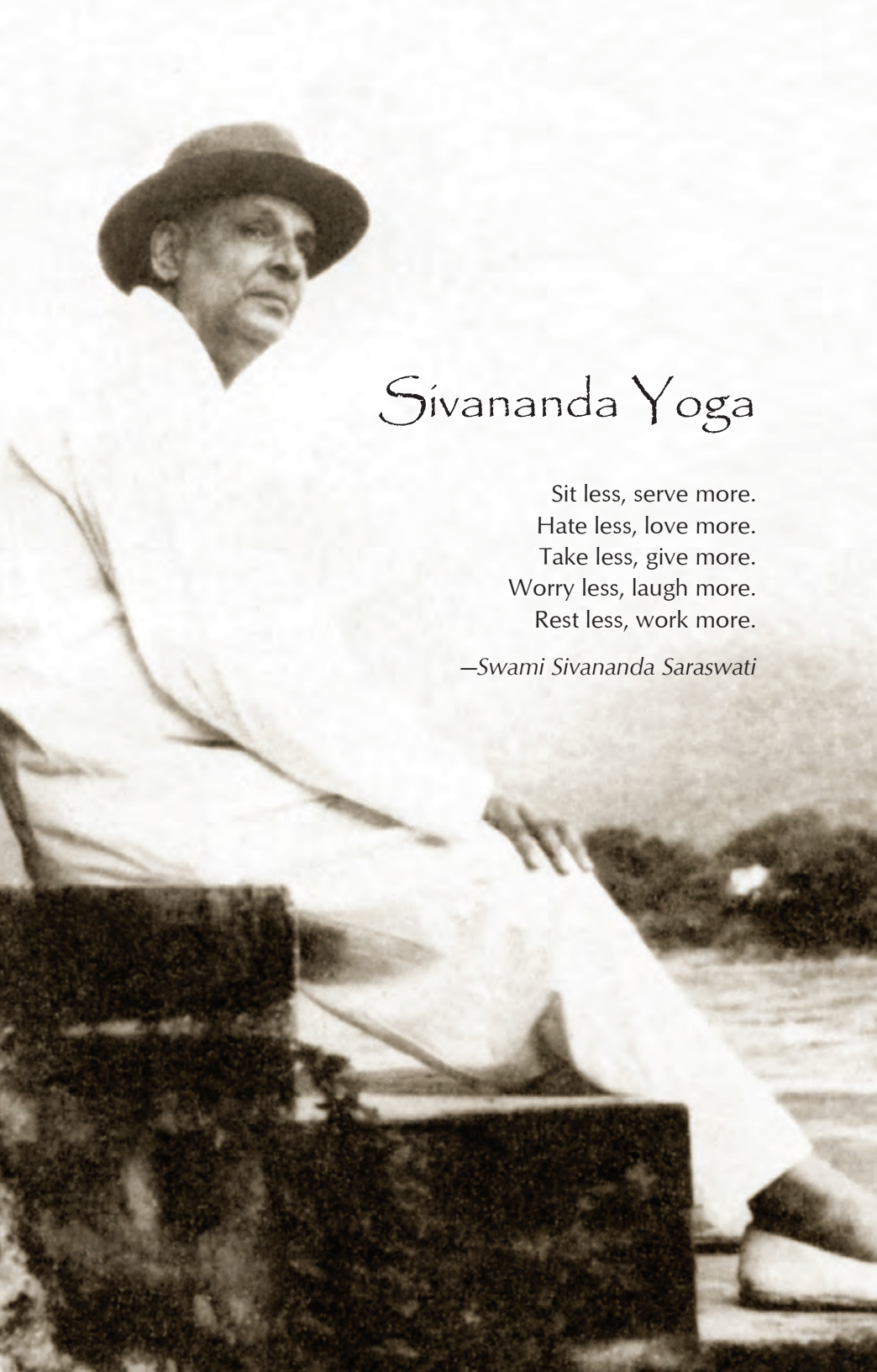
मैंने तो सब जगह चीनी को मीठा ही पाया है। चीनी के साथ भी कोई फर्क नहीं, नमक के साथ भी कोई फर्क नहीं, केवल भगवान के नाम में फर्क कहाँ से आ गया, मेरी तो समझ में नहीं आता।

ईश्वर का कोई आकार नहीं होता, परन्तु उन्हें समझने का सबसे उत्तम तरीका है यह कहना कि प्रत्येक रूप उनका ही रूप है। यह ब्रह्माण्ड ईश्वर की अभिव्यक्ति है, तीर्थ-स्थल ईश्वर की अभिव्यक्ति है, गंगा और यमुना ईश्वर की अभिव्यक्ति है। मैं भी ईश्वर का एक व्यक्त रूप हूँ।

जले विष्णुः थले विष्णुर्विष्णुः पर्वतमस्तके ।
ज्वालामालाकुले विष्णुः सर्वं विष्णुमयं जगत् ॥

इस सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड में एक ही शक्ति व्याप्त है, जिसे हम ईश्वर, हरि, राम, अल्लाह, खुदा, ओम या आमीन कह कर बुलाते हैं। ठीक उसी प्रकार जैसे यह बात कोई मायने नहीं रखती कि हम साबुन बोलें या सोप बोलें, भगवान के नाम से कोई फर्क नहीं पड़ता है, केवल उसका सार ही महत्त्वपूर्ण है।

वैज्ञानिकों ने कहा है कि पदार्थ के अन्दर ऊर्जा है। हम कहते हैं कि ऊर्जा से परे चेतना है, चेतना से परे आत्मा है और आत्मा के भी परे दिव्यता है। परे से मेरा तात्पर्य है, उसका सार। दूध का सार मक्खन है, मक्खन का सार घी है, घी का सार वसा है, वसा का सार कैलोरी है और कैलोरी का सार ऊर्जा और गर्मी है, जो जीवन का आधार है। जब ताप में कमी होती है, तो हमारी मृत्यु हो जाती है। इसी प्रकार ईश्वर सभी वस्तुओं का सार है। जैसे चीनी दूध के साथ घुल-मिलकर एक हो जाती है, मन को ईश्वर में घुल जाने दो। मन को नियंत्रित करने की कोई आवश्यकता नहीं है, क्योंकि मन तो कोई चीज है नहीं। मात्र ईश्वर का नाम गाते जाओ, गाते जाओ, जब तक तुम्हारा मन पिघल न जाए। ■



Sivananda Yoga

Sit less, serve more.
Hate less, love more.
Take less, give more.
Worry less, laugh more.
Rest less, work more.

—*Swami Sivananda Saraswati*

Transcending Duality

Swami Niranjanananda Saraswati

Sri Swami Satyananda has given many sutras to cultivate atmabhava. It is not a philosophy; it is a practical application of a spiritual realization. He said, "If you believe that God exists in everyone, including yourself, then when you see a hungry person, recognize that God inside that person is hungry. God is not different from that person. When you see somebody suffering, recognize that God inside that person is suffering. God is not different from that person."

If one can recognize the given condition of individuals and recognize that God is experiencing that condition through the individual, then atmabhava can be cultivated gradually. One will connect with that person, with one's faith and conviction, with an inclination to help, support and uplift. This is a simple way of worshipping God. One does not have to chant mantras, one does not have to sit in front of a statue or photo and say, "God, God, God." One should be looking at others and developing the ability to see that divinity within them, by sensing what they are experiencing. If they are suffering,

know that God is suffering, and make the arrangements to make God happy. If God is hungry, he should be fed and the God within that person should be made happy. If the person is thirsty, he should be given something to drink and the God within that person should be made happy.

This is the cultivation of atmabhava which Sri Swami Satyananda speaks about, time and again, to remind everyone, "Lift yourself from this concept of duality, and connect with everyone." Those who have controlled their senses are the ones able to transcend duality in life.

Atmabhava

Feeling for all creatures as one feels for oneself, *atmabhava,* is the foundation of bhakti. Sri Swami Satyananda says, "Awaken this feeling of cosmic unity." Until one becomes sensitive towards all beings, one is not going to be able to achieve anything. One may wish to uplift society, yet one is not sensitive. People are sensitive only towards their own pocket. They might have a hundred dollars in their pocket, but they do not want to part with a cent. There is no sign of generosity in them.

It is not difficult to achieve atmabhava. It develops through following one's duty, through love and generosity, and through experiencing the presence of the Divine. If something is misplaced in one's house, one cannot disown responsibility for it. In the house, everyone is responsible: parents, grandparents or siblings. One cannot say someone else is responsible in one's own home. No matter how many people live in the house, if something happens it becomes the responsibility of every person living there. This is due to atmabhava, empathy, a feeling of oneness. The moment one steps outside the home the responsibility is over. If anything is moved or misplaced outside of one's own home it does not matter; there is no feeling of oneness in the mind.

The world and the relationships are limited only to the idea of 'me and my family,' and nothing beyond that. This is the only world. People are not concerned with the people beyond

this boundary They feel no relationship with them; they are all considered strangers. This tendency to remain connected with 'me and mine' is the selfish tendency. Therefore, one should end this selfishness and establish a connection with other people. When one cultivates a connection with other people, the self-centred, self-oriented tendency will diminish on its own.

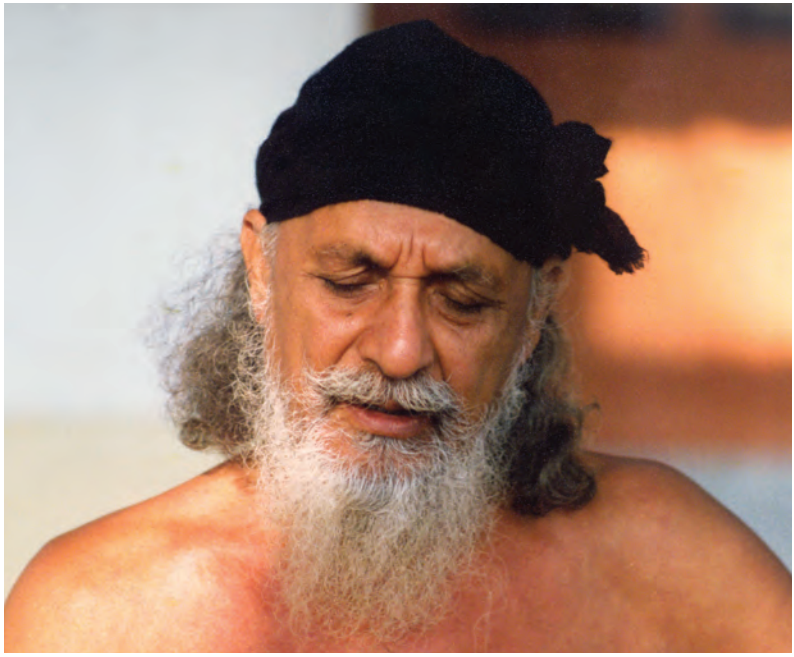
Sri Swami Satyananda says, "When you go to the market to buy shoes for your two children, buy three pairs: two for your own children and the third for an unknown child. When you buy clothes, buy three sets: two for your children and the third for a child you do not even know." If one awakens the feeling of oneness towards a stranger, one's consciousness and emotions will expand and the selfish tendency will spontaneously reduce. Every person wishes for love and respect in their life, whether they are poor or prosperous, high or low, young or old. If they can give love and respect to someone who is in need, they will not feel the lack in their life. Regardless of whether the person has a grain of food to eat in the house or not, they will not feel the shadow of scarcity if there is love and respect. When they give a person love and respect, they are giving love and respect to the God residing within that person.

If they believe that God resides within everyone, that He is omnipotent, it becomes their duty to please God, to keep Him happy. When one sees a hungry person, it is God residing within that person who is hungry. It is not only the stomach that feels the hunger; the experience is also felt in the *atma*, the spirit. If a person is unhappy, God within that person is also unhappy. God is a reflection of human feeling and emotion, and every individual is a reflection of God's emotion.

This is the key to spiritual life and the secret of life. This is the truth of life. If one can see that divine spark within others and help to remove the lack in their lives so they may grow and develop to experience peace, plenty and prosperity in their lives, then this is the highest form of bhakti. This is seva, this is love and this is atmabhava. ■

Bhakti and Bhakti Yoga

Swami Satyananda Saraswati



What is bhakti yoga? Repeating mantra, hearing stories about your *ishta devata*, your god, remembering, worshipping, or surrendering yourself to him, singing about him, or feeling and behaving as if you are his servant. There are nine methods of practising bhakti. You have to study these nine types of bhakti. Just reading a book, or going to a *mandir*, temple, or praying is not enough.

God is not a joke. How much hard work you have to do, just to generate this electricity! What a great amount of work you have to put in to launch a sputnik satellite into orbit. God is not that easy to reach through a book. When you sit with the holy men or good people and hear about Him, that is bhakti. When you sing His glories, that is bhakti. When you remember

His pranks, that is also bhakti. There are so many different ways.

When you practise this bhakti yoga, the symptoms can be different. Tears roll down from the eyes and the throat is choked. Sometimes you love God so much, and sometimes you hate Him. You experience all emotions with Him like irritation, love, anger and jealousy. Then at one moment you go into a trance. Your body begins to shake and you experience horripilation. You may begin to act in a funny way sometimes, as if you are the husband and God is the wife or at other times you think you are the wife and He is the husband. Sometimes you behave as if He is the child and you are the mother. And sometimes you can even think He is you, and you are He.

There was a priest in the eastern part of India. He was given the duty of performing the daily ritualistic worship for Mother Kali in the temple. He was a *bhakta*, a devotee, and while he used to perform the worship according to the Hindu customs, instead of waving the aarti light in front of Kali, he used to wave the light before himself. And instead of offering the prasad of sweets to Kali, he used to eat them himself. This was reported to the founder, or the builder of that Kali temple, who was a local princess.

When she came, she observed that at the time of doing the rituals, the priest used to go into a trance where he lost all sense of duality. The duality between God and devotee was lost, and all that he was supposed to do for God, he did for himself. But because this was genuine, it was acceptable. I am talking about Ramakrishna Paramahamsa, the guru of Swami Vivekananda.

It had to be accepted because after all, if there is duality even after the state of ecstasy and trance, then that is not a real trance. If during a trance you do not lose the sense of duality, then it cannot be called a trance. In sleep, you lose your duality for the time being. Then why not when you are in front of your deity or God? In bhakti yoga the symptoms are completely different, and everything is transformed. ■

The Need for Santosha

Swami Satyananda Saraswati

Every person has ups and downs in life. Whether the enjoyment or wealth is for accumulation or for use, for knowledge or for liberation, nothing happens through impatience and haste. Whatever has to happen will happen. This has been my experience in life. Therefore, if one desires God, sadhana, liberation or anything else, no matter how much one strives for these, one should just give up worry, anxiety and agitation. In spiritual life nothing happens without the wish of God, even though one may try to find thousands of solutions. It is said that no matter how hard a person strives, without the grace of God, one cannot obtain the grace of God.

I have learnt only one secret of the spiritual path: give up feeling disturbed and be content with whatever you have received from God. Get up in the morning, remember God for some time, do satsang – these are essential in human life. However, whatever you desire from the spiritual path you will not attain through human effort. You will not attain that result through any amount of hard work that you put in. You will get it only if He wishes to give it to you. If He feels like it, you will receive it. If He does not wish it, you will not receive it. No one has any right or control over this process. No one even knows what God's grace is. If He wishes, He will give you an experience, a darshan or vision, or a spiritual life. Otherwise, you can go on flailing your arms and legs; nothing is going to happen.

Contentment

A real devotee never murmurs, complains or grumbles over the past or present. He is able to maintain a perfect sense of balance no matter what he faces because he has seen the divine essence that supports and upholds him everywhere.

Whenever a devotee falls into difficulty, he thinks it is God's grace and, therefore, he is always calm, quiet and patient, despite many stressful conditions. He does not attach much importance to the body because he knows that he is not the material body. Therefore, he is freed from the conception of false ego and is equipoised in both happiness and distress. He is tolerant and satisfied with whatever comes by the grace of God. His determination has allowed him to control his senses, to fix his awareness on his spiritual goal, and never to be swayed from devotional service. He has achieved this state of being through steadfastness in sadhana.

The contentment of a *para bhakta,* a supreme devotee, does not necessarily dawn after all his cravings have been fulfilled; rather, it is an outcome of his realization that worldly objects and events can never gratify the senses. He lives by the will of God and is thus forever content. Peace is a quality of the soul because true or everlasting peace emanates from the soul. One who is in tune with the soul has inner peace. Only one who lives by pure faith can live so freely, contented with whatever comes his way.

Contentment is one of the fixed rules for a spiritual aspirant who is very serious about the higher aspect of yoga and realization. It is impossible for one who is dissatisfied with oneself or with anything else in life to realize the higher consciousness. Dissatisfaction is one of the great veils of *avidya*, ignorance, and therefore it is to be removed, because it causes many undesirable complexes and brings about a state of psychic illness, and if the mind is ill, no sadhana is possible. The happiness that comes from santosha is unparalleled. ■

The Greatest Achievement

Swami Satyananda Saraswati

Bhakti is love, and love is of two types. When you love the transitory things of life it is mundane love, and when your mind goes after the things which are permanent it is called divine love. When your mind runs after the transitory things it is called desire and passion and when the mind is searching for something permanent, something of an abiding nature, it is known as divine love. Divine love is bhakti.

I have always said in my life, 'God's will will be done.' Anyone can become an instrument, so I prefer to become an instrument. If you are to become God's instrument, you have to make yourself empty, just like the flute. Only if you make yourself empty, you can play. Otherwise it is not possible. If I have to become an instrument, I have to be completely different. Whatever happens to me, let it happen. Even if I had cancer I would not fight, I would accept it. If I get diabetes I would not fight, I would accept it, because for me the choice is grace. I have to make a choice between grace and health. Therefore, I have always kept good health.

It is very difficult to surrender to God. It is a very difficult technique and it is always in my mind. The more I can illuminate myself, the more the grace will flow and the little 'I' must go. Then the big 'I' will dwell in me. For many years, I have been aware of it all the time. Many times I am not able to see the way. I understand it. On the mental plane I am very clear, but it is not a mental business, it is experience, you understand? It is not to imagine that I am a lotus, I have to become a lotus. It is not to imagine I surrender, but I have to know how to surrender. Even if you prostrate, it is not surrender. You have to say, 'Your will be done.'

Today God has put me in the best position. Supposing everything goes away, how will I feel then? I will be very happy

and ask God: 'Please do not take away so many disciples.' How does a person who has surrendered to God feel and experience? Today the disciples love me, devotees like me, I get respect, honour. Supposing everybody despises me and says, 'Oh this swami is a bad man, kick him!' What will I feel then? When the good time is with you, you think it is God's grace. When bad days are there, we say, 'This is my destiny.' Why is that not also the grace of God? *Ananda* or bliss, *dukha* or grief, both must be viewed equally by one who has become one with God. Therefore, we must say, 'God be with us, take away every fear, take away my children, take away my wife and husband, take away my property, take away all that is with me, my choice is you.' That has to come as the last point in life. This is most difficult, because we feel, 'God be with me, and the money, the car and the baby be also with me.' Another problem is that all these things should not be decided mentally, they should happen automatically, naturally.

You cannot force love. Love is a spontaneous manifestation of mental purity. The better you clean the mirror the better your face will reflect. You do not have to polish your face; you have to polish the mirror. In the same way bhakti is the quality of the inner man. Passion is the quality of the outer man and attachment is the quality of the lower man. Attachment, passion and devotion are made of the same stuff. If bhakti or love has to be expressed, then the easiest way is to look within yourself.

You water the plant and the flowers bloom. When the flowers bloom they waft fragrance. Bhakti is the fragrance, your inner spirit is the flower and mind is the plant. Spiritual practices and satsang are like watering the plant. Just as you protect the plant from the moths and pests, in the same way the mind should be protected from the negative influences of life and mind. Maya is very powerful, it lives with man all the time and eats away his plant very slowly, which he does not realize until the plant is completely eaten away. In my opinion the greatest achievement of a man in his life is bhakti. ■

भक्तों के लक्षण

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

गीता के बारहवें अध्याय में भगवान श्रीकृष्ण ने भक्ति के बारे में समझाया है। जिस तरह बच्चों को पहले वर्णमाला सिखलाई जाती है, उसके बाद उन्हें शब्द और वाक्य रचना सिखलाई जाती है, इसी तरह भक्ति के बारे में भी समझना चाहिए। कुछ लोग भक्ति का यही मतलब लगाते हैं कि माला जपना, पूजा-पाठ करना, कथा-कीर्तन करना, मंदिर-तीर्थ जाना या कागज पर छपे भगवान के चित्र के आगे नाचना ही भक्ति है। मैं यह नहीं कहता कि ऐसा नहीं करना चाहिए। यह भी भक्ति की एक अवस्था है। एक सैनिक को आरम्भ में वर्दी और जूता पहनना सिखलाते हैं और फिर बाद में हाथ में बन्दूक पकड़ा देते हैं और उसका उपयोग करना सिखलाते हैं। जब वह यह सब सीख जाता है, तब लड़ने के लायक बनता है और समय आने पर लड़ाई के मैदान में होशियारी से लड़ता है। जिस तरह से सैनिक के लिए यह प्रशिक्षण जरूरी है, उसी तरह भक्त को भगवान का अनुभव हो, यह भी बहुत जरूरी है। इसी के लिए अनेक बातें बताई गई हैं। पूजा-पाठ करना, तीर्थ-स्नान करना आदि सब उसी भगवान को पाने के लिए प्रशिक्षण है। परन्तु दुःख इस बात का है कि जिनको भी ये बातें सिखाई जाती हैं, वे उनसे ऐसे चिमट जाते हैं कि मरते दम तक नहीं छोड़ते। यह बहुत बड़ा अवगुण रहता है भक्तों का।

भक्तों का दूसरा अवगुण यह रहता है कि अपने सिवा वे बाकी सभी को छोटा समझते हैं। यह दोष प्रायः सभी भक्तों में होता है। इसीलिए कितना ही पूजा-पाठ करने पर भी उनको भगवान का अनुभव नहीं होता। उन्हें न कभी शान्ति मिलती है और न ही ज्ञान प्राप्त होता है। उन्हें कुछ भी नहीं मिलता। आप जब भगवान की भक्ति करते हैं तब आपको शान्ति, आनन्द, ज्ञान, श्रद्धा और विश्वास मिलना चाहिए, लेकिन यह सब नहीं मिलता। क्यों?

जिस तरह ब्रांच-लाईन की गाड़ी चल-फिरकर फिर वापस अपने डेरे पर आती है, उसी तरह भक्त पूजा-पाठ में निमग्न रहते हैं, कागज के चित्र की पूजा करते हैं, लेकिन इससे आत्मा का विकास नहीं होता। जब तक भक्त भक्ति के रहस्य को नहीं समझता, तब तक जन्म-जन्मान्तरों के पूजा-पाठ से भी कुछ नहीं मिलता। इन दोषों को दूर करना बहुत जरूरी है।

गीता के बारहवें अध्याय के अंतिम आठ श्लोकों को पढ़िये जिसमें भक्त के लक्षण बताए गए हैं। इन श्लोकों में भगवान ने साफ-साफ कहा है कि मनुष्य चाहे कितना ही पूजा-पाठ, तीर्थ-व्रत क्यों न करे, वह तब तक भक्त नहीं कहलाता जब तक उसमें मनुष्यता के प्रति, पशु-पक्षियों के प्रति और दुनिया में भगवान की बनाई जितनी भी चीजें हैं, उनसे प्रेम नहीं होता। भक्त का मतलब यह नहीं होता कि गाय को तो माने लेकिन कुत्ते और मुर्गी को नहीं। यह भेद क्यों? भगवान की बनाई हुई जितनी भी चीजें हैं, उन सबके प्रति जिसमें समभाव रहे उसे ही कहते हैं भक्त।

भक्त में दया होनी चाहिए। अपने रिश्तेदारों के प्रति ही नहीं, बल्कि दूसरों के प्रति भी जिन्हें हम जानते तक नहीं। दया और ममता में बड़ा अन्तर है। यदि आप अपने बेटे पर दया करते हैं तो वह दया नहीं हुई, उसे तो ममता कहते हैं। पर यदि आप किसी पराये के प्रति सहानुभूति जताते हैं तो वह दया मानी जाती है।

दया का मतलब दूसरों के प्रति अपने मन में कोमल भावना रखना है। जो पतित हैं, दुःखी हैं, कम पढ़े-लिखे हैं, जिनको समाज नीच समझता है, जो कमजोर हैं, उन्हीं की मदद करनी चाहिए। कोमल भाव रहे तो दया है। अगर सिंधी को सिंधियों के प्रति, मराठी को मराठियों के प्रति, मारवाड़ी को मारवाड़ियों के प्रति कोमल भाव है तो इसको पक्षपात कहते हैं। भक्त का लक्षण होता है दया और करुणा। दुःखी को देखकर अपने अन्दर दुःख हो और यह विचार आए कि इसके दुःख को मैं कैसे दूर करूँ, इसकी मैं कैसे

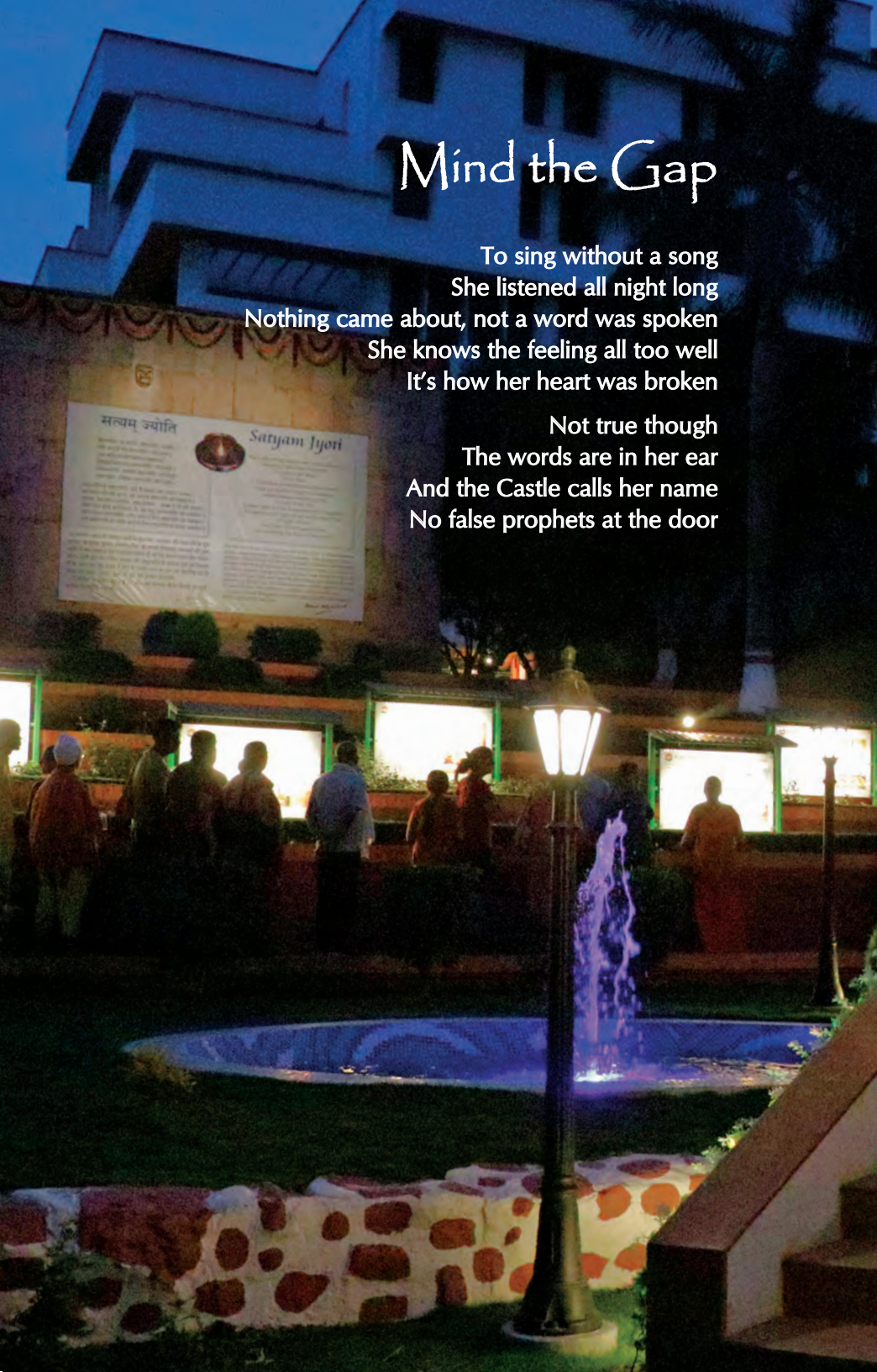
मदद करूँ, इस भाव को ही करुणा कहते हैं।

जब मनुष्य के मन में निःस्वार्थ प्रेम होता है तभी दया आती है। तभी करुणा भी होती है। जब मनुष्य के हृदय में निःस्वार्थ प्रेम हो, दया हो, तभी हृदय मुलायम बनता है। तभी उसको भक्त कहते हैं। भक्त का हृदय कोमल होना चाहिए। कर्मयोगी का हाथ मजबूत होना चाहिए, राजयोगी का मन मजबूत होना चाहिए और ज्ञानयोगी का दिमाग विशाल होना चाहिए। लेकिन आजकल हम देखते हैं कि सब उल्टा हो रहा है। भक्त का हृदय कठोर हो रहा है, कर्मयोगी का हाथ कमजोर हो रहा है, राजयोगी का मन कमजोर हो रहा है और ज्ञानयोगी का दिमाग संकुचित हो रहा है।

गीता के बारहवें अध्याय में श्रीकृष्ण ने बतलाया है कि भक्त को किसी से भी द्वेष नहीं करना चाहिए, सभी प्राणियों को अपना मित्र समझना चाहिए –

अद्वेष्टा सर्वभूतानां मैत्रः करुण एव च।
निर्ममो निरहंकारः समदुःखसुखः क्षमी॥12.13॥

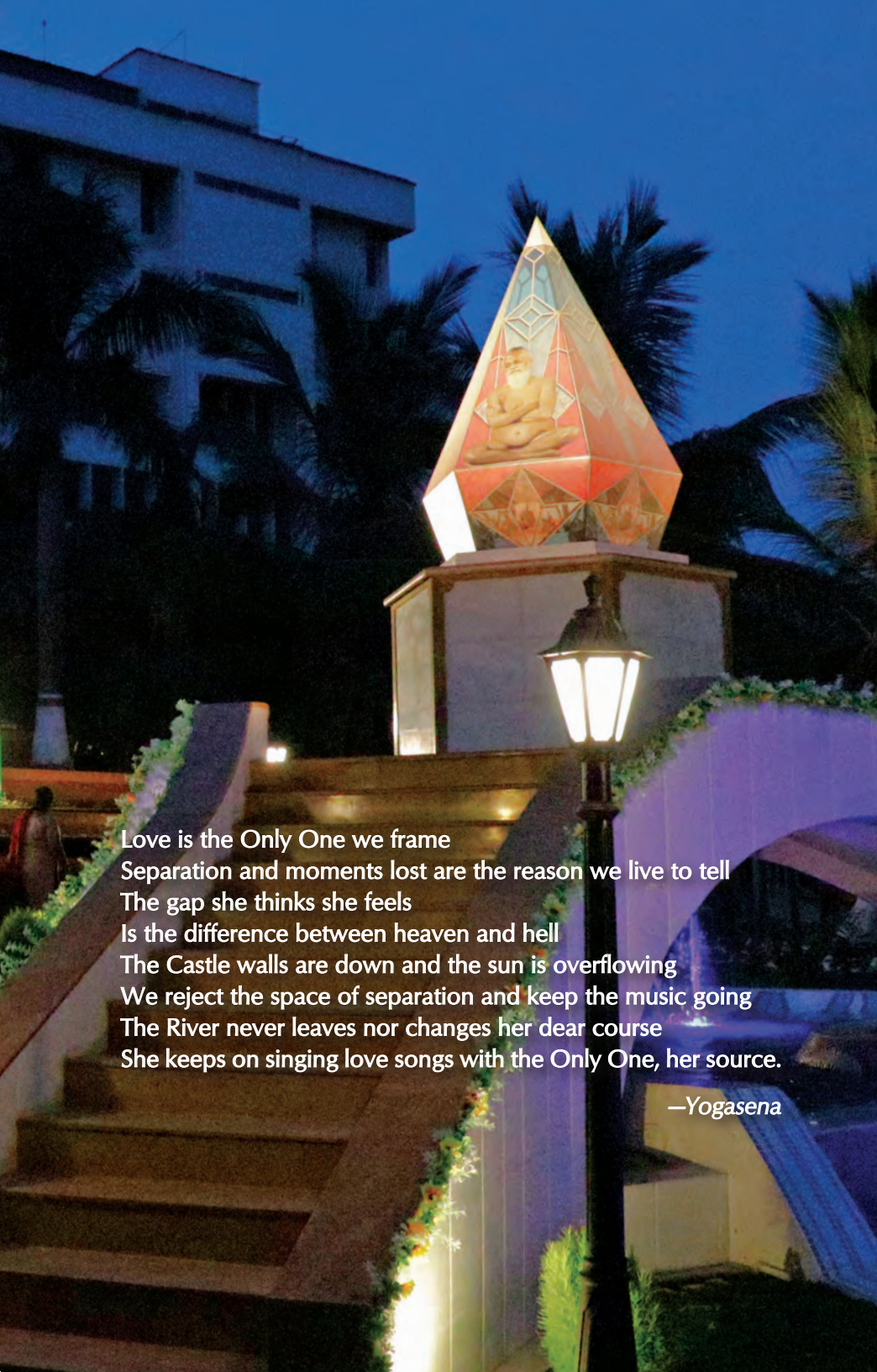
मन में इतनी कोमलता होनी चाहिए कि साँप को देखते ही साँप का जहर ठण्डा हो जाए। प्रायः लोग कहते हैं कि जो पद्मासन लगाकर आँख बन्द करके माला जपते हैं वे बहुत बड़े योगी हैं, लेकिन यह बिल्कुल गलत है। मनुष्य को थोड़ा शास्त्रीय ज्ञान तो होना चाहिए, पर साथ ही उसका दिलो-दिमाग भी निर्मल होना चाहिए। जिस तरह आराम से रहने के लिए मकान इतना बड़ा होना चाहिए कि सब चीजें आ सकें, सब लोग रह सकें, उसी तरह हमारा मन भी बहुत विशाल होना चाहिए। पर प्रायः हम लोगों का मन और दृष्टिकोण बहुत छोटा रहता है। इसीलिए दूसरे धर्म वाले हमारे हिन्दुस्तान के धर्म की हँसी उड़ाते हैं। वे कहते हैं कि हिन्दुस्तान का धर्म केवल पत्थर के आगे पूजा-पाठ तक सीमित है। धर्म निःस्वार्थ होना चाहिए। कोई भी हो, सबसे निःस्वार्थ प्रेम करना चाहिए। सबमें अपनापन रहना चाहिए। यही सच्चे भक्त का लक्षण है।



Mind the Gap

To sing without a song
She listened all night long
Nothing came about, not a word was spoken
She knows the feeling all too well
It's how her heart was broken

Not true though
The words are in her ear
And the Castle calls her name
No false prophets at the door



Love is the Only One we frame
Separation and moments lost are the reason we live to tell
The gap she thinks she feels
Is the difference between heaven and hell
The Castle walls are down and the sun is overflowing
We reject the space of separation and keep the music going
The River never leaves nor changes her dear course
She keeps on singing love songs with the Only One, her source.

—Yogasena

For a Better Existence

Swami Satyananda Saraswati

Bhakti is dissolving your mind. Dissolving your mind in something where there is no ego and no attachment. When your mind is merged in the beauty of nature and you do not exist anymore, that is bhakti. When you lose your ego in music,

that is bhakti. One thing you must remember; bhakti does not proceed through concentration.

In bhakti there is no intent of concentration. Bhakti starts with intense attachment for something. Supposing you have intense attachment for me. So you always think about me. You do not have to try to think about me but you will think about me. This spontaneous awareness is called bhakti.

For the time being, you are attached to a body. I am the basis. After sometime when you merge yourself, I am not there. You convert me into an experience within you. If you are not able to convert me into an experience within you, then bhakti might fail you. Therefore, a disciple has to begin with the external form of God or Guru and then raise his bhakti, and then suddenly transcend the external factors.

Bhakti is inherent, inborn. Passion is the lower form of bhakti. Lust is the lower form of bhakti. Violence, hatred is the lower form of the bhakti. Attachment is the medium form of bhakti. The same energy manifests in a sattwic, rajasic and tamasic direction. If I lose my nearest and dearest, it disturbs me very much. That disturbance is on account of the bhakti present in me. If the same flow of energy can be directed to a higher object, it is called bhakti. The lower side is called attachment. The higher side is called devotion.

Devotion can be experienced within the mind and also in action. You can go on thinking about your beloved all the time or you can work for him. A mother does not need to repeat the name of her son all the time, but she cooks for him and she lives for him. She goes to the market and does the shopping for him. She goes to the office and comes back to him. That is also called devotion.

You should feel this devotion towards God. You should think about God because it gives you peace of mind but you must convert this devotion into active performance to work for the whole of humanity. This is called practical bhakti. This bhakti improves the quality of this existence and will give you a better existence later. ■

To Know the Feeling of Unity

Swami Satyananda Saraswati

Bhakti is such an overwhelming topic of life especially in the world we live in today where millions and millions of people question the existence of God. Philosophers and other great thinkers write about God in a manner most of them can never understand. They write about God; they fight about him but they do not realize how simple God really is. He is without complications and any need of intellectual attainments. It is not through the intellect, affluence, reading the scriptures or through countless prayers that you will reach God. Even the most illiterate person knowing nothing of this modern world can have the vision of God and perceive the miraculous from him.

Once this path is open for you your whole life will become clear. It is like a green signal. You go to work in the morning, bring some money for your wife and children, drive your car, eat your food and participate in all other daily activities of a normal working man. Any problem that arises let it come and know that it will not trouble you because God will help you through all of life's situations. It is not necessary to say prayers, at least not those which are worded by the poets. Prayer is internal, it is not in the words, but in the feeling. How do you express love. In feelings or words? It is a feeling and that feeling is prayer.

Japa

The next most important item is *japa*, repeating his name or mantra. The mantra should be repeated morning and night or whenever you are free. Do it in the morning as soon as you are awake before leaving your bed. Just close your eyes and with

a mala in hand repeat the mantra or the name of your ishta devata. While repeating it you must feel, 'Though I don't see God I know he is here.' When your intellect starts to interrupt the flow, you must contradict its every suggestion, because the intellect never tells you the truth. It is the greatest liar I have ever experienced in my life. It is the greatest cause of confusion and you cannot rely on it.

Intellect is necessary to earn money, to run the family, business, education, industry and politics, but it has no place where devotion to your Lord is concerned. At the end of your japa say just one thing, 'I want my devotion for you to increase like the moon that grows to become a full moon. It should not wane only grow.' This should be your *sankalpa* or resolution. Your only prayer day after day, every morning, every night should be, 'Let my love and attachment and faith for you increase more than it was yesterday. Let me feel your presence in conscious, subconscious and unconscious life. Wherever I am let me feel your divine being.'

Like a man with a beautiful new girlfriend, no matter what he does, even whilst working she is always before him. He may not see her, say her name or even think of her on a conscious level but he is aware of her all the time on the subconscious plane of the mind. It is this kind of awareness of God that one must have in life.

Every night before you go to sleep, you should again repeat your mantra and repeat your sankalpa. In this way day by day the feeling of bhakti will arise from deep within you and like the saints and sages of the past who sang and wrote about the glory of the supreme in their devotional songs and poetry, you will also experience bhakti in every sphere of your existence, and know the feeling of unity. ■

सबसे सरल साधना

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

सबसे सरल साधना यही है कि मनुष्य के मन में एक निश्चय हो जाय। रैदास मोची थे, वे जूता ठोंकते रहते थे, यह उनकी साधना थी। गोरा कुम्हार थे, यही उनकी साधना थी। कबीर जुलाहे थे, वही उनकी साधना थी। तुम जो भी काम करते हो, वही साधना बन सकती है, बशर्ते उसे भगवान को अर्पित करो। 'मैं कर रहा हूँ', यह भाव नहीं होना चाहिए। कोई डॉक्टरी करता है, कोई वकालत, कोई पूजा, कोई दूसरी ड्यूटी करता है, कोई व्यवसाय करता है, सब में समर्पण-भाव हो। यह है निष्काम कर्म। गीता में श्री कृष्ण ने कहा है –

यत्करोषि यदश्नासि यज्जुहोषि ददासि यत्।
यत्तपस्यसि कौन्तेय तत्कुरुष्व मदर्पणम्॥9.27॥

जब तुम किसी कर्म को अपने लिए नहीं, दूसरे के लिए करते हो, तब वह निष्काम कर्म है। गृहस्थाश्रम में निष्काम कर्म के लिए बहुत अवसर हैं। जब तुम लोगों में सजगता विकसित होगी तब देखोगे कि अपने अन्दर एक अद्भुत चीज जागती है, जिसको चेतना या आत्मा कह सकते हो। इसका मतलब यह कि अपनी सीमा या घेरा छोटा नहीं होना चाहिए। यह मेरा है, यह दूसरे का है, ऐसा विचार छोटी बुद्धि वाले लोग करते हैं। *उदारचरितानां तु वसुधैव कुटुम्बकम्* – उदार चरित्र वालों के लिए तो समस्त वसुधा ही उनका कुटुम्ब है। ■

IMPORTANT ANNOUNCEMENT REGARDING DONATIONS

Donations to Sannyasa Peeth will be received only under the following 'Heads of Accounts':

1. **General Donation**
   Funds will be utilized towards the following activities:
   - Cultural education
   - Sannyasa training
   - Dissemination of spiritual knowledge
   - Relief for the underprivileged – support to the poor and needy sections of society
   - Medical relief – financial assistance to poor and needy patients.

2. **Corpus Donation**
   Funds will be utilized towards capital investment. Interest income generated from **CORPUS (MOOLDHAN) FUND** will be utilized towards all the activities (spiritual as well as charitable) of the Trust

3. **CSR Donation**
   Funds will be utilized towards CSR activities.

Therefore, devotees are requested to send donations to the above-mentioned account heads only.

Donations towards Sannyasa Peeth may be made through 'SB Collect Online Donation Facility' by directly accessing the web address: **https://www.onlinesbi.sbi/sbicollect/icollecthome.htm?corpID=2271958**.

Donations can also be sent through cheque/D.D./E.M.O. drawn in favour of:

Sannyasa Peeth

payable at Munger to Sannyasa Peeth, Paduka Darshan, PO Ganga Darshan, Fort Area, Munger 811201, Bihar.

A covering letter mentioning the purpose of donation, mailing address, phone number, email ID and PAN should accompany the same.

दान सम्बन्धी महत्त्वपूर्ण सूचना

संन्यास पीठ के लिए दान राशि केवल निम्नलिखित श्रेणियों के अन्तर्गत स्वीकार की जाएगी –

1. **सामान्य दान**
   जिसका निम्नलिखित गतिविधियों में उपयोग किया जाएगा –
   - सांस्कृतिक शिक्षा
   - संन्यास प्रशिक्षण
   - आध्यात्मिक ज्ञान का प्रचार
   - समाज के गरीब और जरूरतमंद लोगों की सहायता
   - गरीब मरीजों के लिए चिकित्सा सहायता
2. **मूलधन निधि के लिए दान**
   जिसका उपयोग मूलधन निवेश में किया जाएगा। **मूलधन निधि** से प्राप्त ब्याज राशि का उपयोग न्यास की सभी आध्यात्मिक एवं समाज-कल्याण सम्बन्धी गतिविधियों के लिए किया जाएगा।
3. **सी.एस.आर. दान**
   जिसका उपयोग सी.एस.आर. गतिविधियों के लिए किया जाएगा।

इसलिए भक्तों से निवेदन है कि वे केवल उपर्युक्त श्रेणियों के अन्तर्गत अपनी दान राशि भेजें।

संन्यास पीठ को दान 'SB Collect Online Donation Facility' के माध्यम से निम्नलिखित वेबसाइट द्वारा सीधे दिया जा सकता है – **https://www.onlinesbi.sbi/sbicollect/icollecthome.htm?corpID=2271958**

आप चेक, डी.डी. अथवा ई.एम.ओ. द्वारा भी दान दे सकते हैं जो **संन्यास पीठ** के नाम से हो और मुंगेर में देय हो। राशि इस पते पर भेजें – संन्यास पीठ, पादुका दर्शन, पी.ओ. गंगा दर्शन, किला, मुंगेर 811201

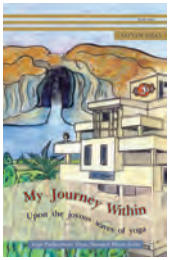
दान राशि के साथ एक पत्र संलग्न रहे जिसमें आपके दान का प्रयोजन, डाक पता, फोन नम्बर, ई-मेल और PAN नम्बर स्पष्ट हों।

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 2023

उपयोगी संसाधन

वेबसाइट :

www.sannyasapeeth.net
www.biharyoga.net
www.satyamyogaprasad.net

एप्प :
(Android एवं iOS उपकरणों के लिए)

Bihar Yoga
APMB
YOGA (अंग्रेजी पत्रिका)
YOGAVIDYA (हिन्दी पत्रिका)
FFH (For Frontline Heroes)

कवर एवं अन्दर के रंगीन फोटो :

सत्यम् चरित्र 2023

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

Sannyasa Peeth Events & Training 2023

Sannyasa Peeth Training

Jul 2022–Jun 2024	Sannyasa Training
Jul 1–Dec 31	Sannyasa Life Experience
Jan 1 2024–Jun 30	Sannyasa Life Experience

Events, Aradhanas and Satsangs

Jul 1–3	Guru Yajna + Guru Poornima Celebrations
Jul 4–Sep 29	Chaturmas Anushthan + Munger Shravani Sadhana
Aug 8–16	Swami Girishananda
Aug 17–20	Swami Muktananda
Aug 17–20	Swami Samvidananda
Aug 21–25	Swami Madhawananda
Sep 8–12	Sri Lakshmi-Narayana Mahayajna
Oct 15–24	Navaratri
Nov 20–24	Narayana Yajna
Dec 13–27	Sat Chandi Mahayajna & Yoga Poornima (Rikhia)
Dec 31–Jan 1 2024	New Year Program

Monthly Programs

Every Sankranti	Abhishek, Hawan, Daan and *Satyanarayan Katha*
Sankranti dates:	Jan 15, Feb 14, Mar 16, Apr 15, May 16, Jun 16, Jul 18, Aug 18, Sep 18, Oct 19, Nov 18, Dec 17