

Satya ka Avahan

सत्य का आवाहन

Invoking the Divine

Year 12 Issue 5 September-October 2023



Sannyasa Peeth, Munger, Bihar, India



Hari Om

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

Editor: Swami Gyansiddhi Saraswati

Assistant Editor: Swami Shiva-dhyanam Saraswati

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

Printed at Thomson Press India (Ltd), Haryana

© Sannyasa Peeth 2023

Useful Resources

Websites:

www.sannyasapeeth.net
www.biharyoga.net
www.satyamयोगprasad.net

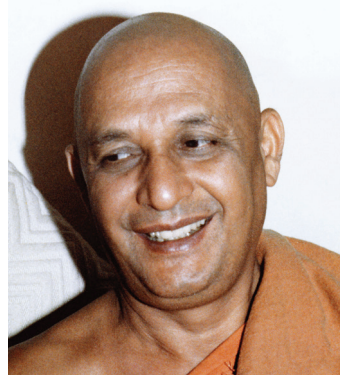
Apps:

(for Android and iOS devices)

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

Front cover and plates:

Sri Lakshmi-Narayana Mahayajna 2023



SATYAM SPEAKS – सत्यम् वाणी

Love is an experience in which we can achieve the vision of inseparability, where there is none whom we do not love. I do not know whether I love you as my children, or whether I love you as my brothers and sisters, or as my grandmothers and grandfathers, but definitely, when I feel it, I feel it too much, and sometimes it becomes unbearable. When love becomes unbearable, when it crosses the brim, there is nothing more to achieve.

—Swami Satyananda Saraswati

प्रेम एकता का अनुभव है, और कोई भी उस प्रेम से अछूता नहीं रहता। मुझे नहीं मालूम कि मैं तुम्हें अपनी संतान की तरह प्रेम करता हूँ, या भाई-बहन की तरह, या दादा-दादी की तरह, पर जब मैं इस प्रेम को महसूस करता हूँ तो बहुत गहराई से करता हूँ, कभी-कभी तो यह असहनीय हो जाता है। जब प्रेम असहनीय हो जाए, हृद से परे चला जाए, तो फिर कुछ और पाना शेष नहीं रहता।

—स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

Published and printed by Swami Kaivalyananda Saraswati on behalf of Sannyasa Peeth, Paduka Darshan, PO Ganga Darshan, Fort, Munger – 811201, Bihar.

Printed at Thomson Press India (Ltd), 18/35 Milestone, Delhi Mathura Rd., Faridabad, Haryana.

Owned by Sannyasa Peeth **Editor:** Swami Gyansiddhi Saraswati

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

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

—Rantideva

Contents

- 2 The Theme
- 5 यज्ञ का शुभारंभ
- 7 The Divine Life
- 11 योग और अध्यात्म
- 15 Living Witness to Divinity
- 19 आध्यात्मिक जीवनशैली
- 23 Yoga and Lifestyle
- 32 आदर्श शिष्यत्व
- 36 Nine Sankalpas
- 43 श्री स्वामीजी के नौ संकल्प

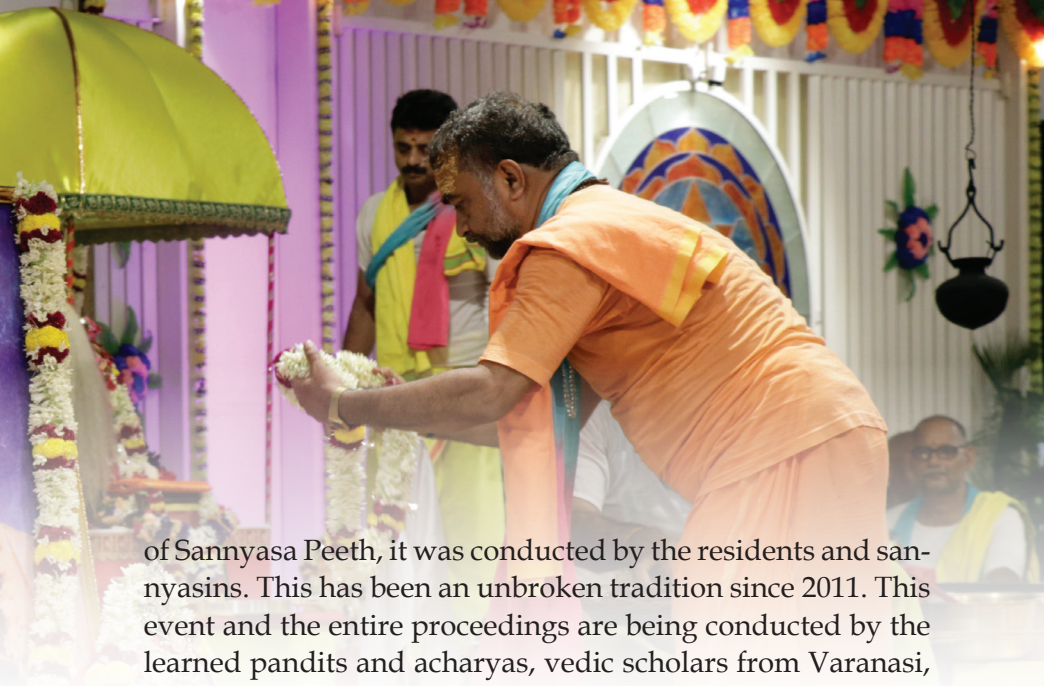


The Theme

Swami Niranjanananda Saraswati

The Lakshmi-Narayana Mahayajna starts on the birthday of Swami Sivananda, the 8th September, and culminates on the sannyasa day of Swami Satyananda, the 12th September. This is a five-day event conducted to invoke the grace of the cosmic powers, Lakshmi and Narayana. Before his Mahasamadhi in 2009, Swami Satyanandaji gave the mandate to establish Sannyasa Peeth and, as a yearly feature of the Sannyasa Peeth institution, to conduct this Lakshmi-Narayana Mahayajna. There is a special reason for it, as sannyasa is a positive interaction with life. Sannyasa is spiritual interaction and creative interaction in life. Narayana represents the energy, zest and love of life. Lakshmi represents prosperity in life, and together they are the two energies that are invoked through this Mahayajna.

For the last three years we did not conduct the Lakshmi-Narayana Mahayajna on a large scale, yet, as per the tradition



of Sannyasa Peeth, it was conducted by the residents and sannyasins. This has been an unbroken tradition since 2011. This event and the entire proceedings are being conducted by the learned pandits and acharyas, vedic scholars from Varanasi, which is considered to be one of the most ancient cities of the world.

There has been a very auspicious beginning to this yajna because just before the commencement we had a beautiful, purificatory rain. It purified everything and cleaned the environment. The environment is crisp and there is a happy and joyous feeling. This also represents the energy, the *shakti*, of Swami Sivananda. Our tradition, our parampara, begins with Swami Sivanandaji. He was one of the great siddha sannyasins of this country. I am using the two words for he established the parampara of siddhas and of sannyasins. In this tradition come his disciples who are also siddha sannyasins. Our guru, Sri Swami Satyanandaji, is one of them. What is the meaning of siddha? *Siddha* means perfect, *siddha* means adept, one who is a master, one who has attained perfection, one who lives the ideal life.

A sannyasin is one without any attachment to the senses and sense objects which divert our mind from spiritual life to the material life. Material life has to be combined in a positive and creative manner with spiritual life. Spiritual life indicates connection to positivity and creativity. Spiritual life does not

mean a religious life. There is a definite distinction between religion and spirituality. Religion says, 'Believe', spirituality says, 'Discover'. This is the main difference between religion and spirituality.

Spiritual people go through the process of discovering themselves, rather than simply believing in something. They go through the process of discovering themselves, the positivity, the creativity, the peace and happiness within them, and then they begin to live that. It is a natural expression of human life: the kindness, the compassion, the laughter, the joy. All the good qualities that we look for in our life and around us represent the positive and creative spiritual qualities. The aim of life is to experience and express these positive and constructive qualities for the upliftment and betterment of ourselves, our family, our society and our civilization. Swami Sivanandaji was an advocate for living a divine life. What did he mean when he said, 'Live the divine life'?

Divine life meant a life full of positivity, optimism, hope, joy, service, love, an ability to share and to give. This was his teaching. People think of Swami Sivananda and Swami Satyananda as propagators and masters of yoga. Their life was not confined or limited to yoga only, but they explored the possibilities that life contains to develop and evolve oneself. This was the teaching and the training which was given to us by Swami Sivananda - to live the divine life.

The life and the teachings of Swami Sivananda and the life and the teachings of Swami Satyananda will be the theme of this year's Lakshmi-Narayana Mahayajna. This will give you a wholistic understanding of the principles for which they stood, identified with and which they lived. It will be our effort, our attempt to understand the teaching and life of these two masters who are being invoked along with Lakshmi-Narayana, to give us the experience of *Satyam*, *Shivam* and *Sundaram*, the truth, auspiciousness and beauty that life has to offer.

– 8 September 2023

यज्ञ का शुभारंभ

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

आज हम लोगों के इस पावन लक्ष्मीनारायण महायज्ञ का शुभारंभ हो रहा है। मुंगेरवासी इस समय की प्रतीक्षा करते हैं कि कब लक्ष्मीनारायण यज्ञ यहाँ पर आरंभ होगा। वे पूरी श्रद्धा के साथ इस यज्ञ में भाग लेने आते हैं। इस यज्ञ का आदेश हमारे गुरुजी ने सन् 2009 में दिया था। जब हम योगपीठ के दायित्व से निवृत्त हो गये थे, उस समय गुरुजी ने कहा था कि अब संन्यास पीठ की स्थापना करके वहाँ जनहित के लिये श्री लक्ष्मीनारायण का महायज्ञ करना है। हमने प्रश्न किया था कि लक्ष्मी-नारायण का क्यों? तब उन्होंने कहा था कि संन्यास पीठ के लिये लक्ष्मी-नारायण ही सर्वोत्तम हैं, क्योंकि संन्यास का अर्थ होता है एक आदर्श आध्यात्मिक, सेवायुक्त, प्रेमयुक्त, करुणायुक्त जीवन। नारायण जीवन के प्रतीक हैं और जीवन में संपन्नता की प्रतीक हैं लक्ष्मी जी। जब जीवन को समृद्ध करना है तब नारायण और लक्ष्मी जी की आराधना, उनका आवाहन होना चाहिये। जब जीवन के संतापों से मुक्त होना है तब शिव और शक्ति का आवाहन करना चाहिये और जब जीवन में प्रतिभा को विकसित करना है तो माँ सरस्वती का आवाहन होना चाहिये। इस प्रकार उन्होंने तीन संस्थाओं के लिये तीन आराधनाएँ निश्चित कीं – योग पीठ के लिये सरस्वती जी की आराधना, रिखिया पीठ में शिव-शक्ति की आराधना और संन्यास पीठ में लक्ष्मी-नारायण की आराधना।

बिहार योग विद्यालय में सरस्वती आराधना वसंत पंचमी के समय सम्पन्न होती है, उसी समय बिहार योग विद्यालय की स्थापना भी की गयी थी। वसंत पंचमी की आराधना के दौरान देवी के विविध स्वरूपों की आराधना होती है जिसमें सरस्वती जी प्रधान हैं। वही विद्या और बुद्धि की देवी हैं, और योग सरस्वती जी की ही जीवनोपयोगी शिक्षा है। हमारे गुरुदेव कहते थे कि योगविद्या का प्रचार, जिससे संस्कृति का विस्तार होता है, वह माता सरस्वती का कार्य है।

8 से 12 सितम्बर के दौरान यहाँ संन्यास पीठ में श्रीलक्ष्मीनारायण यज्ञ सम्पन्न होता है जो इस साल हमारे लिये बहुत विशेष है, क्योंकि इस साल हमलोग अपने गुरुदेव की जन्म-शताब्दी धूमधाम से मना रहे हैं। जन्म-शताब्दी के अवसर पर भारत और भारत के बाहर भी अनेक सुंदर कार्यक्रमों

का संचालन हो रहा है। इनके द्वारा सभी स्थानों में लोगों की सुख-शांति के लिये पूज्य गुरुदेव की शिक्षाओं का प्रसारण किया जा रहा है, जो आज के समय की आवश्यकता है।

इसी क्रम में आने वाले चार दिनों में हमलोग इस लक्ष्मीनारायण महायज्ञ में शांति, सुख और आनंद की अनुभूति में गोता लगायेंगे और जीवनोपयोगी प्रेरणा को प्राप्त करके अपने जीवन को सुधारने का प्रयास करेंगे। अगर ऐसा हो सकता है तो यह आराधना सफल मानी जायेगी और इसमें आप सबका सहयोग जरूरी है। मुझे तो अपने आप को बदलना नहीं है, मैं तो संन्यासी हूँ, संन्यासी ही रहूँगा, लेकिन आप लोगों के जीवन में जो अशांति, क्लेश, कलह और दुःख है, उसको तो संभालना है न? उसके लिये लक्ष्मी-नारायण की आराधना आवश्यक है। जब मनुष्य ईश्वर की आराधना करता है तो जीवन के संताप सहज ही दूर होते हैं।

आदिकाल से मानवता का यही अनुभव रहा है कि चाहे कितने ही कठिन संताप क्यों न हों, चाहे वह सतयुग हो अथवा त्रेता, द्वापर या कलियुग हो, चारों युगों में ईश्वर की आराधना ही मनुष्य के जीवन में सुख-शांति लाती है। हम भौतिक जीवन में जितनी दौड़ लगाते हैं, उतनी ही अशांति और अराजकता हमें अपने जीवन में, अपने परिवार में और अपने समाज में दिखलायी देती है। इसलिये संस्कृति और परंपरा से जुड़े रहना आवश्यक है। हमारी संस्कृति ही हमारी शक्ति है, हमारा सामर्थ्य है, और हमारी परंपरा एक दिशा को निश्चित करती है कि इस दिशा में चलने से मंगल होगा, शुभ होगा, अच्छा होगा। भारतवासियों को अपनी परंपरा और अपनी संस्कृति के प्रति सजग रहने की आवश्यकता है। तभी जीवन का उद्धार संभव होगा, अन्यथा नहीं। यही प्रेरणा, यही शिक्षा, यही संदेश होगा इस लक्ष्मीनारायण महायज्ञ का।

आज का दिन हमारे परमगुरु, स्वामी शिवानंद जी का जन्म-दिवस है, और इस शुभ दिन से हम इस यज्ञ का शुभारंभ करते हैं। बारह तारीख को, जो हमारे गुरुदेव, स्वामी सत्यानंद जी का संन्यास दिवस है, इस यज्ञ का समापन होगा। आप लोग भी प्रयास कीजिये कि जितना भी समय इस वातावरण में मंत्रोच्चारण के साथ, भजन-कीर्तन के साथ यहाँ पर व्यतीत कर सकते हैं, उतना ही लाभ आपको होगा। चार दिनों तक अपने मन को, अपनी चेतना को, अपनी सजगता को ईश्वराभिमुख करके रहें और उसी में सबका कल्याण है।

— 8 सितम्बर 2023

The Divine Life

Swami Niranjanananda Saraswati



The Mahamantra kirtan started at Ganga Darshan on 18th April 2023. 18th April was the day that Sri Swami Satyanandaji first met Swami Sivanandaji in 1943. That first meeting changed

the whole life for Swami Satyananda and it has enabled us to come together. We are here today due to that first meeting. We commemorate the first day when Swami Satyanandaji met Swami Sivanandaji. On 18th April we started the singing of Mahamantra. This kirtan is chanted for half an hour every day in the ashram. Swami Sivanandaji had come to Rishikesh in 1924, and lived in isolation for many years, perfecting his own sadhana. Then in 1936 he established the Divine Life Society, Sivanandashram in Rishikesh.

As per the tradition of sannnyasins who belong to Shankaracharya's order, we do not belong to any religion, creed or caste, but we follow the Advaita Vedanta philosophy, which is the oneness of all human beings. It is our tradition to follow the path of Shankaracharya, to follow the path of Advaita Vedanta. Swami Sivanandaji was not an ordinary person. He was a visionary who knew that in the future societies were to go through a lot of difficulties which would affect their health, body, mind, emotions, their life. He also said that no philosophy can help humanity, no religion can help humanity, except the connection and the cooperation between each individual.

To promote this connection and cooperation between each individual he developed, he conceived of the idea of the Divine Life, in which certain instructions were given on how to live life and improve the quality of life. There was no religion, there was no philosophy. Belief was personal – my religion is my personal engagement with the divine. My belief is my personal understanding of the divine. My interaction with society should be of service to the divine by recognizing that divinity is within each one. That was the theory that Swami Sivanandaji propagated.

He also said that in times of crisis and difficulties, when we are facing challenges of physical, psychological and spiritual health, it is yoga which will come as a relief to eradicate these problems. Swami Sivanandaji instructed his disciples to teach yoga throughout the world. All his disciples became the frontline yoga teachers of the first generation. They spread

the subject of yoga throughout the world, when people did not know what yoga was. Today everyone is deriving some benefit from yoga – whether it is through the practice of asana, for therapy, for physical fitness or for any spiritual reason. Everyone is finding some form of relief and support in yoga. Swami Sivanandaji did not stop there. He developed his own brand of yoga and combined it with the existing traditional system of yoga. The existing traditional system of yoga was the yoga of Patanjali with which society and people were familiar. Patanjali's yoga is the *ashtanga yoga* or eightfold path of yoga, of yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana and samadhi. Swami Sivanandaji said that this yoga of Patanjali represents the effort to improve oneself.

Once you have made the effort and attained the required result, then what do you do? Then you follow the Sivananda yoga. The eightfold path of Sivananda yoga is Serve, Love, Give, Purify, Be Good, Do Good, Mediate and Realize. Swami Sivanandaji said, 'When you practise your yoga, you are doing it for your own benefit, your own health, your own peace, your own emancipation. But when you come in front of your Creator, the Creator is going to ask you, 'You have done everything for yourself, but what have you done for others? So go back, help others and then come back to me.' Swami Sivanandaji said, 'If God tells you to go back, help others and then come back, you had better follow Sivananda yoga which is Serve, Love, Give, Purify, Be Good, Do Good, Mediate and Realize.'

If you analyze these words, Swami Sivananda has given us the entire sutra of life. Just imagine one phrase – Be Good. It is a very loaded phrase. Can you try to be good in every dimension and aspect of your life? It is a challenge. Then – Do Good. This is one of the hardest things to do without being manipulative, without demand and expectations. Each statement of Swami Sivananda is a sutra. He says after samadhi, engage yourself in service to help others. Instead of only loving yourself, love others as you love your own self. Learn to give, help and support, and in that manner, purify yourself of selfishness and

self-centred awareness. So be good, then do good. After that, meditate and you will definitely realize, for the transformation has taken place in your nature, in your personality. This was Sivananda yoga.

Apart from this yoga, he also gave guidance on lifestyle. What can you cultivate in your life, to improve your condition, the quality, the behaviour, expression, involvement and the quality of your engagement with life? For this improvement of your life condition, he again gave a series of sutras – the 18 ITIES. He says that if you can manage to just hold on to one, you will discover peace. The first yama begins with serenity – learn how to be serene in all situations. In this way he develops those qualities which can help improve our understanding and participation in life. Sivananda yoga represents the eightfold path of Serve, Love, Giver, Purify, Be Good, Do Good, Mediate and Realize. The yamas and niyamas of Swami Sivanandaji are the 18 ITIES. He also gave a beautiful sutra on how to live life:

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

The habits which you have cultivated in life have to change. Instead of resting more, rest less; instead of working less, work more; instead of hating more, hate less; instead of loving less, love more. You have to change your habits. We have four habits: the negative, the bad, the positive, the good. Can we reduce the negative? Can we increase the positive? That is the challenge that Swami Sivanandaji is putting before us. If you can follow these sutras on how to live life, how to live a divine life, if you can apply even one item, you will see a positive, a happy and a blissful transformation in your own life.

– 8 September 2023

योग और अध्यात्म

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



बहुत बार लोग हमसे प्रश्न करते हैं कि शास्त्रों में कहा गया है, संत-महात्माओं ने कहा है कि योग एक अध्यात्म विद्या है तो क्या वास्तव में यह एक ऐसी विद्या है। इसका उत्तर देते हुए हम कहते हैं कि हाँ, योग एक अध्यात्म विद्या है अगर आप इसकी विधि को जानते हैं, लेकिन जब तक विधि को नहीं जानते, योग एक आध्यात्मिक विद्या नहीं, बल्कि एक शारीरिक साधना है। जब हमारे गुरुदेव ने योग का प्रचार आरंभ किया था तो उसे एक आध्यात्मिक साधना के रूप में प्रस्तुत किया था और उसी परंपरा का पालन विश्व योगपीठ करते आ रहा है। किंतु आज समाज में योग को एक साधना पद्धति के रूप में नहीं, बल्कि एक व्यायाम के रूप में प्रस्तुत किया जा रहा है और योगासनों को ही लोग योग मानते हैं। जो व्यक्ति बीस-तीस-चालीस आसनों को जानता है, वह अपने आपको योगाचार्य कहता है। इससे भ्रांतियाँ भी बहुत बढ़ती हैं, क्योंकि योग मात्र आसन नहीं है।

हमारे मनीषियों ने योग का आविष्कार इस प्रयोजन से किया कि हम अपने शरीर, इंद्रियों, मन और भावनाओं को संतुलित, व्यवस्थित, सकारात्मक और ऊर्जान्वित रख सकें। उसके बाद ही मनुष्य आध्यात्मिक जीवन में प्रवेश करता है। आप पचास आसन करके कहते हो कि मैं आध्यात्मिक हो गया।

आप माला का जप करके कहते हो कि मैं आध्यात्मिक हो गया क्योंकि भगवान का नाम लेता हूँ, गुरु मंत्र का जप करता हूँ। आपके पास आखिर आध्यात्मिकता की क्या परिभाषा है? कुछ लोगों के लिये ईश्वरोन्मुखी होना आध्यात्मिकता है तो कुछ लोगों के लिये ध्यान करना आध्यात्मिकता है। सत्कर्म करना कुछ लोगों के लिये आध्यात्मिकता है तो कुछ लोगों के लिये पूजा-अर्चना-आराधना या तीर्थाटन करना आध्यात्मिकता है। लेकिन वास्तव में आध्यात्मिकता क्या है?

हमारे परमगुरु, स्वामी शिवानंद जी बतलाते हैं कि अध्यात्म एक जीवनशैली है और इसको जीने की आवश्यकता होती है। योग एक विधि है, साधना है, जिसके द्वारा हम अपने शरीर रूपी यंत्र को ठीक-ठाक करके सही सुर निकाल सकते हैं। जैसे सितार के तारों को कसना पड़ता है, ढीला रहने से आवाज नहीं निकलती है, वैसे ही हम अपने शरीर, इंद्रियों, मन, बुद्धि और भावनाओं को जब व्यवस्थित करते हैं, तब आध्यात्मिकता की ओर अग्रसर होते हैं। व्यवस्थित करने का जो मार्ग है वह है योग की साधना।

स्वामी शिवानंद जी कहा करते थे कि योग साधना अपने वाद्ययंत्र को सुधारने के लिये है और आध्यात्मिक जीवन अलग चीज है। आध्यात्मिक जीवन एक आदर्श जीवन होता है। आप सोच सकते हो कि योग करने से हम आध्यात्मिक कहलायेंगे, लेकिन नहीं, गलत बात है। आप सोच सकते हो कि पूजा-पाठ करने से हम आध्यात्मिक कहलायेंगे, नहीं, यह भी गलत बात है। आप सोच सकते हो कि ध्यान और मंत्र का जप करने से हम आध्यात्मिक होते हैं, यह भी गलत है, क्योंकि आध्यात्मिकता एक जीवनशैली है जिसमें जीवन के सकारात्मक गुण प्रकट होते हैं। अभी आपको निंदा-आलोचना में आनंद आता है, तीखे बोलने में आनंद आता है, दूसरों के सामने अपना घमंड प्रदर्शन करने में आनंद आता है, क्या ये आध्यात्मिक जीवन के अंग हैं? बिल्कुल नहीं। आध्यात्मिक जीवन का अर्थ होता है स्वयं को सकारात्मकता के साथ जोड़ना। विचार अच्छे रहें, व्यवहार अच्छा रहे, कर्म अच्छे रहें, जीवनशैली अच्छी रहे तो फिर आध्यात्मिकता का आभास होता है, वरना व्यायाम करने से कौन-सी आध्यात्मिकता की अनुभूति होती है?

स्वामी शिवानंद जी ने बहुत विद्वत्ता और समझदारी के साथ योग और आध्यात्मिक जीवन का भेद हमलोगों को बतलाया है। योग के अंग – यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि, साधनात्मक

होते हैं, खुद को साधने के लिये, तैयार करने के लिये, अपने शरीर, मन, बुद्धि और भावनाओं को व्यवस्थित करने के लिये। उसके बाद जीवन में संलग्नता, कर्मों में संलग्नता, जीवन के आचरण में संलग्नता और यह है स्वामी शिवानंद जी का योग, जो पातंजल योग के बाद आरंभ होता है। यहाँ पर हमने अपने तारों को ठीक-ठाक किया, सुर निकलने लगे हैं और अब वाद्य को बजाना है। जो वाद्य का बजना है वह स्वामी शिवानंद जी के योग में आता है। पातंजल योग में वाद्य को ठोक-ठाक करके, ढीला-टाइट करके उससे आवाज निकाल रहे हो। कभी इस इंद्रिय को ठीक कर रहे हो, तो कभी इस दिमाग को ठीक कर रहे हो, तो कभी इस मन को टाइट कर रहे हो, तो कभी यहाँ के दर्द को दूर कर रहे हो। मतलब अपने वाद्य को ठीक कर रहे हो।

जब वाद्य ठीक हो जाता है तब फिर संगीत शुरू होना है और संगीत कैसा होना है यह बतलाते हैं स्वामी शिवानंद जी अपने अष्टांग योग में। सेवा, प्रेम, दान, पवित्रता, अच्छाई, ध्यान और साक्षात्कार, शिवानंद जी का यह योग आध्यात्मिक जीवन को आरंभ करता है, क्योंकि यहाँ पर अब हम अपने से नहीं जुड़े रहते हैं, बल्कि अपने को दूसरे से जोड़ने का प्रयास करते हैं। जब तक हम अपने आप को ठीक-ठाक कर रहे हैं, वह अभ्यास है और जब हम खुद ठीक होकर दूसरों को ठीक-ठाक करने का प्रयास करते हैं तो वह हमारे जीवन की साधना होती है, वह हमारी जीवनशैली होती है। डॉक्टर जब पढ़ाई करने जाता है तो बीमारियों के बारे में सीखता है, दवाइयों के बारे में सीखता है, सर्जरी के बारे में सीखता है, और जब वह सीखकर बाहर निकलता है तब फिर उस विद्या को काम में लाता है और दूसरों का उपचार करता है। वैसा ही आध्यात्मिक वृत्ति वाले पुरुष या महिला का स्वभाव होना चाहिये।

पहले अपने को ठीक करना है, लेकिन अपने को कौन ठीक कर सकता है? स्व-सजगता तो किसी की



है नहीं। दिखावा बहुत है, उसके लिये स्व-सजगता बहुत है, लेकिन अच्छे आचरण के लिये स्व-सजगता नहीं है। दिखावे के लिये तो हम अच्छे वस्त्र पहनकर कह सकते हैं कि हम बहुत नामी व्यक्ति हैं, यशस्वी हैं, कीर्तिमान हैं, प्रतिष्ठित हैं, सब कोई हमको जानते हैं, लेकिन अच्छा कपड़ा पहनने से और इस प्रकार का दिखावा करने से केवल हम अपने अहंकार को ही तुष्ट कर रहे हैं, हमारे व्यवहार, विचार, चिंतन में तो कोई अंतर नहीं पड़ रहा है।

बहुत बार तो मुझे अपने संन्यासियों पर क्रोध आता है, जो कहते हैं कि हम आध्यात्मिक जीवन व्यतीत करते हैं, जो मेरे पीछे पड़े रहते हैं कि हमको साधना बतलाइये, क्या करना है, क्या करना है, क्या करना है! बहुत बार लिखते हैं कि मैं ध्यान कर रहा हूँ तो मुझे यह दृश्य दिखलायी दिया, मुझे यह अनुभव हुआ, वह अनुभव हुआ। बहुत अच्छी बात है, लेकिन जब किसी ऐसे व्यक्ति से सामना होता है जिसको वे नापसंद करते हैं तो उस समय वाणी में घृणा और द्वेष उत्पन्न होता है। कहते हैं कि मैं इस व्यक्ति से बात नहीं करना चाहता हूँ, इसको पसंद नहीं करता हूँ, देखना नहीं चाहता हूँ। क्या यह अंतर्मन की शुद्धता का परिणाम है? आप अपने अहंकार, ईर्ष्या, द्वेष और घृणा से मुक्त नहीं हो पाते हो और अपने आपको साधु कहते हो, आध्यात्मिक व्यक्ति कहते हो! ऐसे लोगों को मैं स्वीकार नहीं करता हूँ, क्योंकि मेरे गुरु ने मुझे अलग चीज सिखलायी है। मेरे गुरु ने मुझे एक मार्ग बतलाया है, लेकिन जब संन्यासियों या अन्य साधकों में ऐसे घृणित व्यवहार को देखते हैं तब मेरा मन उनसे विमुख हो जाता है।

अगर ऐसा होता भी है तो उसके प्रति सजग बनकर अपने व्यवहार को ठीक करो। अगर घृणा भी होती है तो घृणा के प्रति सजग होकर घृणा को दूर करने का प्रयास करो। यह मत कहो कि मैं इससे बात नहीं करूँगा, तब जाकर तुम्हारी महानता, तुम्हारी आध्यात्मिकता सामने आती है। इसलिये आध्यात्मिक जीवन अलग होता है और यौगिक जीवन अलग होता है। ध्यान तुम भले ही कर लो सैकड़ों वर्षों तक, लेकिन जब मन ही नहीं सुधरा है तो हजारों वर्षों की साधना का फल क्या हुआ? कुछ नहीं। जीवनशैली अलग है जिस पर ध्यान देने की बात होती है, साधना अलग है जिसको करने की आवश्यकता होती है और इन्हीं दोनों के बारे में इस लक्ष्मीनारायण महायज्ञ में हम चर्चा करेंगे।।

– 9 सितम्बर 2023

Living Witness to Divinity

Bryan Solomon, USA



From this yajna I learned that Lakshmi is the goddess of the Kali Yuga, our current age, and her presence implies completeness and wealth – all kinds of wealth – and all happiness comes through her. I learned that Narayana is the almighty god and as sustainer of life, he pervades the entire universe. A yajna, a fire ceremony, is performed to invoke the blessings of this incredible god and goddess. My only intentions for the event were to help make it a success in any way that I could and to attend as many programs as possible throughout the five days. I appreciated Sri Swami Niranjana explaining the yajna proceedings as he went on offering advice like ‘imbibe the experience’. More than once throughout the event I felt that yajna was like a journey on a ship and Swami Niranjana was our captain.



The yajna was a multidimensional experience for me. My eyes were pleasantly overwhelmed by beauty all around me. From the magnificent stage with its decorations and symmetries, to the mighty Ganga flowing right behind the stage, to my ashram friends and family smiling and dancing often, the images before me were constantly uplifting and delightful. My ears enjoyed the chanting, music, bells and singing. My nose could smell the yajna fire during parikrama, and perfumes from fresh flowers used in the decorations. And, of course, the food! Breakfast, lunch and dinner were all out of this world, savory and delicious, day after day. The last thing I'll say about the senses is that also my mind was quite stimulated during yajna. Swami Niranjan's satsangs were inspiring and educational and I often felt that he was speaking directly to me. It means a lot for me to be in the presence of someone who tells such truths and his words often made me relax and feel more confident about myself and the world around me.

I was selected as one of the 54 male participants of the Sahasrarchana and it was a huge honour to partake in such a powerful ritual. As a participant, I would sit up front and as the pandits from Varanasi chanted the 1000 names of Narayana,



for each name, I would make an offering onto a plate in front of me. 54 women were selected to make similar offerings to the 1000 names of Lakshmi. On day one, I was just worried about whether or not I could perform my responsibilities correctly. I did not want to make any mistakes and dishonour the ceremony in any way! After the first day went okay however and the other men kindly showed me the way, in the remaining days I was able to relax more and I enjoyed the ceremony as quite a deep meditation. After all, one mala, which is good for japa, is only 108 beads. 1000 names meant that we went about nine times deeper than one mala. It was very powerful and very beautiful, and I am grateful for the opportunity. I hope I lived up to the full honour of being selected.

I was also selected to be part of the Bhet team, responsible for packing, shifting and distributing prasad. I had a lot of fun doing that and it was an honour to serve in this way. Seeing the recipients receive their prasad each day warmed my heart, and the gifts they received from Sannyasa Peeth were a strong, tangible symbol of what Lakshmi and Narayan represent. While working with the Bhet team I found the songs and chants from the yajna programs playing on a loop in my

mind. Shifting, packing attending program – rinse and repeat. I definitely got into a flow and felt I was part of something much greater than myself.

During one of Swami Niranjan's satsangs, there was a moment that was probably insignificant to most people but really stood out to me. While he was speaking with the speakers spreading his voice all throughout the yajna venue, all of a sudden it seemed the power of the main stage went out. The lights went off and his booming amplified voice across multiple sets of stereo speakers hollowed to a much simpler more one-dimensional thread of his voice, seemingly over just one speaker. It didn't stay like that for long though. The main power seemed to switch back on and the full set of booming speakers kicked back in.

The experience for the audience was that Swamiji's voice dipped, but was never lost or interrupted. I was so impressed. I don't know exactly but I believe Sannyasa Peeth generators or batteries were rigged to keep that which is essential running, and they did just that, keeping Swamiji's calm, collected voice playing over the core most speakers at all times. In that moment, as I heard what happened and realized what it implied, I remember thinking to myself, 'The ashram knows what's important.' And evidently they think ahead and keep it running, even during a blackout!

Swami Sivananda once wrote, "Make this your goal: I will be a living witness to the divinity, the brilliant Sun of suns!" and the Lakshmi-Narayana Mahayajna 2023 made it possible for me to achieve that goal for five days. The event was divine, as we worshiped and celebrated Lakshmi and Narayana, and I am eternally grateful for the opportunities I got in playing a part of it this year. The vibrations from the mantras of the pandits are still with me, and I am still uplifted and trying to spread that positivity as September rolls on and the next chance to worship, celebrate, sing and dance in a 'Maha' kind of way approaches. Thanks to everyone who had a hand in making the event possible.

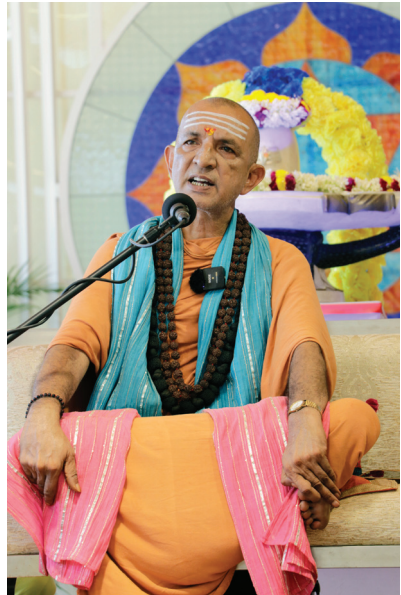
आध्यात्मिक जीवनशैली

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

इस लक्ष्मीनारायण महायज्ञ में जो संदेश सामने आ रहा है, वह जीवनशैली से सम्बन्धित है। हमारी जीवनशैली अगर स्वस्थ और सकारात्मक हो जाये तो जीवन में हर प्रकार की उपलब्धि संभव होती है, लेकिन अगर जीवनशैली ही अस्त-व्यस्त रहे तो हमें कुछ करने के लिये समय ही नहीं मिलता है। हमारे परमगुरु, स्वामी शिवानंद जी योग के अभ्यास के साथ-साथ जीवनशैली पर भी बहुत जोर दिया करते थे। वे चाहते थे कि हर व्यक्ति दिव्य जीवन जीने की कला को सीखे, समझे, जाने और जीने का प्रयास करे। उनकी शिक्षा का उद्देश्य भी यही था। वे केवल योगासन नहीं सिखाते थे, बल्कि लोगों को बतलाते थे कि आध्यात्मिक जीवन कैसे व्यतीत किया जाये।

हमने आपको पिछले दिनों में बतलाने का प्रयास किया है कि लोग जप-ध्यान, आसन-प्राणायाम, मंत्र आदि को आध्यात्मिक जीवन का आरंभ मानते हैं। आरंभ हो सकता है, क्योंकि ये विधियाँ हैं जो हमारे मन को स्थिर और शांत करने में सहायक सिद्ध होती हैं, किंतु आध्यात्मिक जीवनशैली का आसन, प्राणायाम, जप या ध्यान से कोई मतलब नहीं है। यह सब करना चाहिये और इसी से हमारे जीवन के उत्थान की यात्रा आरंभ होती है। स्वामी शिवानंद जी ने और स्वामी सत्यानंद जी ने भी यही शिक्षा दी है और इसी योग परंपरा को हमलोग भी कायम रख रहे हैं, किंतु योग और आध्यात्मिक जीवनशैली, ये दोनों अलग चीजें हैं।

यह आवश्यक नहीं कि जो योगाभ्यास करता है वह आध्यात्मिक हो या आध्यात्मिक जीवनशैली का पालन करता हो और यह भी जरूरी



नहीं कि जो आध्यात्मिक जीवनशैली का पालन करता है, वह योगाभ्यास करे। ये दो अलग चीजें हैं, लेकिन आप इन दोनों को साथ जोड़ देते हो। कहते हो कि हाथ-पैर हिलाने से हम आध्यात्मिक बन जायेंगे, दाहिनी नाक से श्वास लेने से हम आध्यात्मिक बन जायेंगे, यह सब आपका भ्रम है। कहीं नहीं लिखा है कि विचारों को देखने के बाद या हाथ-पैर हिलाने के बाद आप आध्यात्मिक बनोगे। अध्यात्म एक जीवनशैली है, एक व्यवहार है और यह योग से अलग है।

स्वामी शिवानंद जी हमेशा कहते थे कि हर मनुष्य को दिव्य जीवन जीने का प्रयास करना चाहिये। उनके लिये दिव्य जीवन क्या था? सेवा और परोपकार के लिये समर्पित जीवन। वे कहते थे कि तुम समाधि की कामना करते हो, ईश्वर-दर्शन की कामना करना चाहते हो, तुम बहुत स्वार्थी हो। भले ही यह सब करो, समाधि लगाओ, ईश्वर-भक्ति करो, ईश्वर-दर्शन करने का प्रयास करो, लेकिन अंत में तुम्हें सेवा और परोपकार में ही आश्रय लेना होगा, क्योंकि समाधि तक तुम्हारी वृत्ति स्वार्थ से भरी है। 'मैं अनुभव करना चाहता हूँ', 'मैं देखना चाहता हूँ', यह तो तुम्हारी कामना है। तुम कामनामुक्त, वासनामुक्त कहाँ हो? भगवान के दर्शन की कामना है, मोक्ष की कामना है, कामना तो स्वार्थ-पूर्ति के लिये होती है। क्या तुम बिना किसी फल की इच्छा के कुछ प्रयत्न करोगे? साधक फल के लिए नहीं सोचता है, वह अपने को सुधारने का सोचता है और परोपकार के लिये अपने आपको सुधारना आवश्यक होता है।

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि – ये आप अपने को साधने के लिये करते हो और भगवद्कृपा से, गुरु-कृपा से और अपने सत् प्रयासों से अगर आप इन्हें साध लेते हो तो उसके बाद अगला चरण है शिवानंद योग, जिसका आरंभ होता है सेवा से। सेवा, प्रेम, दान और आत्म-निर्मलता, उसके बाद अच्छा बनो, अच्छा करो, ध्यान करो और साक्षात्कार करो – ये आठ अंग वे बतलाते हैं, एक कार्य या कर्तव्य के रूप में नहीं, बल्कि एक साधना के रूप में।

आदमी झाड़ू लगाता है, सोचता है हम काम कर रहे हैं, वह कभी नहीं सोचेगा कि हम साधना कर रहे हैं। आदमी ध्यान करता है, कहेगा कि मैं साधना कर रहा हूँ, यह कभी नहीं कहेगा कि मैं अपने मन को देखने का काम कर रहा हूँ। हमलोग एक-एक चीज को अपने हिसाब से मान लेते हैं कि मैं यह करूँगा तो साधना है, वह करूँगा तो काम है। गुरु-सेवा करते-करते आदमी

थककर भाग जाता है और जंगलों में जाकर साधना करना चाहता है, सोचो कितनी बेवकूफी है! दिशाहीन, निर्देशहीन बैठा है वहाँ पर, पागल की भाँति, और पागल ही होकर मरता है।

स्वामी शिवानंद जी का चिंतन ऐसा नहीं था। अनेक साधु और महापुरुष हुये हैं, जिन्होंने एकांत में जाकर अपना जीवन व्यतीत करना चाहा, लेकिन उनके गुरु ने कहा, 'नहीं, तुम एकांत में जाकर क्या करोगे? दीपक को गुफा में जलाने से किसको रोशनी मिलेगी? दीपक को चौराहे पर जलाओ, ताकि वहाँ के सभी यात्रियों को प्रकाश मिल सके।' ऐसा हुआ है, अनेक महान् संन्यासियों को उनके गुरुओं ने समाज में रहकर परोपकार करने का निर्देश दिया है और उन्हीं लोगों के सामने आज हम नतमस्तक होते हैं। जो जंगलों में जाकर छिपते रहते हैं उनको तो कोई जानता भी नहीं है।

इसलिए स्वामी शिवानंद जी का आशय था कि मनुष्य को स्वार्थ का नहीं, बल्कि परोपकार का जीवन जीना चाहिये। वही उसकी मुक्ति का कारण बनेगा। लेकिन ऐसे जीवन को जीने के लिये मन को व्यवस्थित करना बहुत आवश्यक है। हमारे गुरुदेव कहते हैं कि तुमको छोड़कर बाकी सब चीज तुम्हारा मन है। मतलब तुम्हारी आत्मा को छोड़कर तुम्हारा पूरा जीवन ही तुम्हारा मन है। इच्छा-अनिच्छा, राग-द्वेष, घृणा-प्रेम – ये सब जो होता है, तुम्हारे मन के कारण होता है, तुम्हारी आत्मा के कारण नहीं। साधक हमेशा अपने मन के अधीन रहता है, गुरु के अधीन नहीं और जो गुरु के अधीन रहता है वह अपने मन को जीत लेता है।

आध्यात्मिक जीवन जीने के लिये स्वामी शिवानंद जी ने अठारह सूत्र दिये हैं जिनमें मुख्य शिक्षा यही है कि अपने मन के व्यवहार को बदलो। हर समय हम जिस राग, द्वेष, घृणा, ईर्ष्या, प्रेम, अपेक्षा, निराशा आदि से प्रभावित होते हैं, उससे मुक्ति पाने के लिये स्वामी शिवानंद जी बतलाते हैं कि पहला गुण है, प्रसन्न रहना सीखो हमेशा। दूसरा गुण है नियमितता, और इसके बाद आते हैं दम्भहीनता, निष्कपटता, सरलता, सत्यनिष्ठा, समता, एकाग्रता, तितिक्षा, नम्यता, विनम्रता, दृढ़ता, ईमानदारी, शालीनता, उदारता, सेवा, दानशीलता और निर्मलता। इस तरह उन्होंने जिन गुणों की चर्चा की है, ये एक प्रकार से आध्यात्मिक जीवन के यम और नियम हैं। यम और नियम मन को संयम में ले आते हैं। मन का स्वभाव नकारात्मकता से भरा है, सकारात्मकता से नहीं। अपने व्यवहार को देखो, हमेशा राग-द्वेष रहता है। मन के इस स्वभाव

को परिवर्तित करने के लिये यम और नियम का पालन किया जाता है। जब इन यमों और नियमों का पालन हमारे द्वारा होने लगता है, कुछ प्रतिशत ही सही, तो फायदा निश्चित रूप से होगा। यह कोई जरूरी नहीं है कि हर व्यक्ति सौ प्रतिशत यम तथा नियम को सिद्ध करे, अगर दस प्रतिशत भी कर ले तो बहुत बड़ी उपलब्धि है।

यम और नियम मन के स्वभाव, विचार, व्यवहार और आदत को बदलने के लिये आवश्यक हैं। जब मन का स्वभाव बदल जाता है, तब मनुष्य एक आध्यात्मिक जीवन जीने लगता है और उसमें जीवन की सकारात्मकता प्रकट होती है। स्वामी शिवानंद जी कहते हैं कि जीवन अगर अच्छे से जीना है तो आराम कम करो और सेवा ज्यादा करो, द्वेष कम करो और प्रेम ज्यादा करो, कम लिया करो और ज्यादा दिया करो, चिंता कम करो और हँसना ज्यादा किया करो। जब मनुष्य चिंता और तनाव से मुक्त होता है तो मन स्वतंत्र हो जाता है और उस स्वतंत्र अवस्था में फिर इस प्रकार का व्यवहार होता है, सेवा होती है, प्रेम होता है, देने की इच्छा होती है, हँसना होता है और कर्तव्यपालन होता है।

गीता में भी अर्जुन ने कृष्णजी से पूछा था कि एक आत्मज्ञानी पुरुष संसार में कैसे विचरण करता है। कृष्णजी ने कहा था, 'वह सामान्य पुरुष के जैसे ही खाता है, पीता है, सोता है, बात करता है, केवल एक ही चीज में अंतर है कि उसकी चेतना सदा ईश्वर में रमण करती है जबकि सामान्य व्यक्ति की चेतना सदा विषयों में रमण करती है। यही अंतर है, विषय और ईश्वर।' जब तुम्हारा मन विषयों में धूमता है तो सांसारिक होता है और जब तुम्हारा मन ईश्वर या गुरु में रमण करता है तो आध्यात्मिक होता है। जो इस प्रकार का जीवन जीता है, वह दूसरों को एक आदर्श जीवन जीने के लिये क्या कर सकता है। हमारे परमगुरु कहते हैं कि एक मुरझाये हुये चेहरे में अगर तुम मुस्कान ला सकते हो तो बहुत बड़ी चीज है, किसी के एकाकी जीवन में ईश्वर के अनुग्रह को ला सकते हो तो बहुत बड़ी चीज है, किसी के दुःख के आँसू मिटा सकते हो तो बहुत बड़ी चीज है, किसी को भय से मुक्त कर सकते हो तो बहुत बड़ी चीज है, अंधकार में एक छोटा-सा दीपक जला सकते हो तो बहुत बड़ी चीज है। इस प्रकार हम दूसरों की मदद कर सकते हैं और यही दिव्य जीवन है, जिसकी शिक्षा हमारे परमगुरु, स्वामी शिवानंद जी ने दी है और इसी जीवन के विभिन्न पहलुओं को फिर हमारे गुरुजी ने और अधिक उजागर किया है।

– 10 सितम्बर 2023

Yoga and Lifestyle

Swami Niranjanananda Saraswati



The kirtan *Hey Ishwara, Hey Paarmatma, Antaryami, tujhko pranam* is inspired by an ancient sloka of Sanskrit, which indicates that God pervades every aspect of creation.

*Jale Vishnu, sthale Vishnu
Vishnu paroatamastake
Jvaalaamaalaakule Vishnu
Sarvam vishnumayam jagat.*

God is the Supreme, God is the Lord, God is the in-dweller of all hearts. He resides in earth, air, water, fire, ether, in the stars, the moon and sun, in all life forms that we are able to perceive and see. The existence of this Narayana element is everywhere. We are swimming in an ocean of that Narayana element. Just as a fish swims in water, but does not realize that it is swimming in water, we also bask in the grace of the Divine, but we are not connected, we are not aware and do not

understand. We think that we are separate from the Divine. In reality, we are like the fish which lives in water. We are beings who bask in the grace of God.

You may have your opinion of God, that is another matter. God can be in heaven, God can be in your heart, God can be a white man with a beard, or an Indian man with four arms. It doesn't matter. It is our connection with that pure energy which is more important than trying to imagine the figure of God. After all what is the figure or shape of your mind? Have you noticed it? You live with it every day, but you do not know what the shape, form or dimension of your mind is. The spirit is inside you, but you are not even aware of it. Only when the spirit leaves and you die, do you realize, 'I was living!' When we are not aware of the basic things which are within us, how can we be aware of that which is all-expansive, cosmic and universal?

The sages have shown us a way. One big misunderstanding that everybody has is that to live the spiritual life, you need to do a lot of effort: you need to do asana, pranayama, meditation and engage yourself in spiritual activities. Let me tell you today that your understanding, your concept is totally cockeyed and wrong. Spiritual life is not a practice, it is a lifestyle which is difficult to live. You can meditate and you can believe or hypnotize yourself that you are being spiritual. You can hypnotize yourself by saying to yourself, 'I am seeing visions and therefore I am spiritual.' This is no indication of spirituality. Spirituality is not a practice which you do to attain realization, visions, or to experience peace and divinity. It is a way of life. If life is lived in a correct, positive and right manner, then that life becomes spiritual.

How can spirituality become a lifestyle? We have to start somewhere: something which we can feel, analyze, observe, experience. For this reason, our ancestors developed a subject, a science called yoga. Yoga is perceived as the initial step into spiritual life, as it revolves around practices which help you to attain health: physical, psychological, emotional and spiritual









health. The practices allow you to experience peace by reducing the stresses and tensions from the mind and emotions, so that you are able to experience peace until the next onslaught of anxiety.

In this manner, with the practices of yoga, we cultivate an awareness of where we are in life, and we are able to face the conditions and situations of our life. By facing these conditions and situations, do we become more stressed or do we become more relaxed? Two people can face the same situation; one will be more anxious and the other will be more relaxed. It is human nature. Can relaxation be achieved, maintained and sustained while we live in this material world, where there are many distractions and diversions? That is always a challenge. People who meditate, because they do not know how to live the spiritual life, believe that meditation becomes a doorway to spirituality. I can tell you in a very straightforward way: meditation is not the doorway to spirituality for we do not know where the doorway to spirituality lies in ourselves, in our bodies, in our minds, in our consciousness.

Today all the yoga practices, meditations, relaxations, everything is being used to de-stress oneself. When you de-stress yourself, when you experience harmony, balance and health in your body, in your life, in your mind, you say, 'Yes, yoga is effective.' Yoga has only helped you to bring the right balance in your life. After acquiring this right balance, what do you need to do? You need to make spirituality a lifestyle, not a practice.

You may call yourself spiritual, and yet you cannot tolerate the reactions of your own mind, and you project that onto other people. Where is the transformation, the change, your attainment of spiritual life? It does not exist. The only thing is that you believe that you have become a tiger, because you are wearing the robes of a tiger. Yet inside you are a donkey. If you give the skin of a tiger to a donkey, the donkey does not become a tiger. It may wear the garb, yet it will always bray like a donkey, and not roar like a tiger.

That happens to every human being. By doing something we begin to develop an image of ourselves, where we are elevated in our own eyes and become great. If somebody questions that, we say, 'That person is against me, and does not recognize what I have achieved.' Then negative statements come out like, 'I can't tolerate this person. I don't want to see this person. I don't want to talk to this person. I don't want to look at that person.' Is that your spiritual life?

Living the spiritual life

What type of spiritual life do you live and lead? You meditate half an hour every day and say, 'I am spiritual. I am great. I am having this vision. I am having that experience.' Yet you are not able to tolerate the whims, dissipations, diversions and distractions of your own mind. You are not able to manage the negative expressions, the inputs of your own mind, yet, you lecture other people on how to become positive.

You are not living the lifestyle of a spiritual person. You are just living your arrogance. There is no humility, no simplicity, no serenity, no absence of vanity, when you project your negative self. Swami Sivanandaji emphasized the point by saying, 'Life has to change. You can do your asanas and pranayamas throughout your life. You may have flexibility and mobility of the body, but there won't be any change in your life. You can meditate, but as long as you misbehave with other people, there is no change in your life.' The Upanishads state that walking the spiritual path is like walking on the razor's edge. One slip and you will cut yourself, you will bleed. If you are able to find your balance and walk carefully, even the razor's edge will not cut your feet.

Swami Sivanandaji was well aware of the fact that nobody can live the spiritual life. Yet, he inspired everybody by giving them sutras to live, to follow and emulate. He said that for common people of society, yoga is enough as a practice for them to experience health and peace. At least they will be able to transcend their own suffering and pain, and discover

some harmony and balance within themselves. For this reason, he taught the subject of yoga and told his disciples, "Go and propagate yoga." That is the aim of yoga; not self-realization, but betterment of body, mind, emotions and spirit. Once you have attained balance, harmony and equilibrium in your own life, and wish to pursue the spiritual life, then alter your lifestyle. Alter your moods, alter your way of thinking, alter your way of behaving, alter your way of living your daily routine. Tweak your mind to make it finer, more precise, more creative and positive.

Tweaking your mind means the changing of habits. That is the meaning of the word 'tweak your mind'. Change your habits. If you hate, if you dislike, change that habit. Begin to love and like. If you sleep and are lethargic, change that habit. If you avoid things to do, change that habit, and become a more active participant in life. Do more work. In this way, engage yourself more constructively and positively with life. The more constructive and positive you are in life, the greater will be the harmony and there will be a coming together of the faculties of head, heart and hands. When the faculties of head, heart and hands come together, when there is purity, cleanliness, *pavitrata, shuddhata*, in the expressions of head, heart and hands, the spiritual journey actually begins.

The spiritual journey does not begin with initiation. Any type of initiation is not the beginning of spiritual life. Initiation is only a trust given to people by the master saying, 'I hope one day you will achieve the aim for which you have taken this initiation.' The effort has to be made by each person to succeed, pass the training and the class. It is human nature to believe that if my teacher has given me the degree, it means that I am capable. That is not the belief of the teacher, it is the belief of your own *ahamkara*, arrogance. The teacher gave the initiation in good faith, believing in your sincerity, your commitment and your intention. You then deceive that good intention, the trust the teacher has placed in you by behaving obnoxiously and by living a hypocritical life.



I am not one to beat around the bush. I only have one life to live and I will do that properly, whether you like it or dislike it. In this one life that we have to live, let us do things right. The teachings of Swami Sivanandaji are very appropriate for this time and age. The teachings of Swami Sivanandaji have been supported fully by the teachings of Swami Satyanandaji which are also right and appropriate for this age.

Yoga is one aspect, yet spiritual life is another ballgame altogether. Never think that by practising yoga you are walking the spiritual path. That is a fallacy, a wrong concept and a misconception. When Swami Sivanandaji, told his disciples, 'Go and propagate the ashtanga yoga,' he also told them, apart from ashtanga yoga, to teach the eight limbs of Sivananda yoga.



So the training is in sixteen limbs of yoga, not only eight. Yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana and samadhi are the practices as defined by Patanjali. When you have stabilized your patterns of behaviour, thought, action, interaction, understanding and wisdom, then you move into the next eight stages of the Sivananda yoga which begins with Serve, Love, Give, Purify. Purification is natural when you begin to serve, when you begin to love, when you begin to give, your heart is purified, your mind is purified. Then you become good, you do good, you meditate and finally you realize your true nature. This is the eightfold path of Sivananda yoga, combined with the eightfold path of Patanjali's yoga. Patanjali yoga represents the practice and Sivananda yoga represents the lifestyle. Combine them and do not depend on the practice alone. If you are keen on spiritual life, you also

have to practise the yamas and niyamas, otherwise spiritual life has no value or meaning.

Every yoga has different yamas and niyamas. Swami Sivananda defined eighteen ITIES as the yamas and niyamas of divine life. These eighteen ITIES, or yamas and niyamas of divine life, represent a spiritual lifestyle. Can you maintain your serenity in every type of destructive, disturbing, distracting situation? If there is a huge, ear-splitting noise, can you maintain your serenity? If there is intense, deep anxiety, can you maintain your serenity? It is easy to believe that when I practise my serenity, then I am into spiritual life, but can I maintain that serenity for twelve hours of my active time? Do not think of what you can and what you cannot do, but think of how you can maintain a state continuously for a long period of time. If you can maintain serenity, the mind becomes peaceful and quiet. The mind becomes unaffected by the stresses, anxieties and tensions thrown at you by the world. You are in command of yourself. This is a yama, this is a niyama. The eighteen ITIES are qualities that change the behaviour and habits of the mind.

This is the next level of yoga practice. Many people come here thinking that they will practise eight hours of yoga, four hours of meditation, and have a good time. You can have such a good time in other places, not here. Here we try to understand yoga in the real manner, as an expression of the positive qualities in life and not in isolation by closing the eyes and escaping from the outside world. Therefore, the slogan here is, 'Live yoga moment to moment', not just one hour of practice in the morning or half an hour of practice at night. Maintain that awareness for as long as you can during the day, and increase the duration of that awareness. Yoga practice and spiritual life are two different things.

Thousands of people are practising yoga in society today, whether it be in Europe, the Americas, Asia or anywhere else in the world. Does that mean that everyone who practises yoga has developed spiritual qualities? Have they become spiritual? No. Because nobody practises yoga. They only practise physical

postures and call it yoga. They believe that by twisting the body, the mind will be at ease. When your body is not at peace when you twist yourself, how can the mind be at peace? Today yoga is believed to be the physical hatha yoga only. That is distorted understanding. Yoga is a practice which enables you to fine-tune yourself, your senses, your body, your mind, your emotions, and to develop the inclination, motivation and awareness to live a spiritual life where you can express the best qualities of yourself and be happy. Then change the habits, the behaviours of the mind by following the eighteen ITIES.

I have lived my whole life with my guru. All the pratyayas which I have gained in my life are because of the association with my guru. I do not have any social conditioning or any expectation. My focus is that people should realize their spiritual life. If you mess up, it is because of your own inability to deal with yourself. No matter who they are, the hypocrites, the deceivers, the cheaters, the good people, the benevolent and kind and compassionate people, each one has to start their journey with the right understanding. When you go to a train station you know exactly where you want to go. You buy the ticket for that destination. You do not buy a ticket for destinations which are either before or after. In the same manner, there has to be a focus.

If spiritual life is your focus, then Sivananda yoga and Satyananda yoga is for you. If only exercise is your focus, then Sivananda yoga and Satyananda yoga are not for you. As far as I am concerned, my guru has told me what yoga is and what spiritual life is, and he has asked me to live both and teach both. Spiritual life is a different ballgame, and has nothing to do with yoga. You can practise your asana, you may not practise your asana, it makes no difference. If your mind is positive, joyous, constructive and happy, then that is spiritual life in which you are able to express kindness, sympathy and compassion, and support everyone to find their own peace in life.

– 9 September 2023

आदर्श शिष्यत्व

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

लक्ष्मी और नारायण ही हमारे इस जीवन के कारण बनते हैं। अगर उनका अस्तित्व न रहे, तो हम जन्म लेंगे और तुरंत मर जायेंगे, जीने वाले नहीं हैं। हम जीते हैं इनकी कृपा से और इनका अनुभव सृष्टि के हर कण में होता है। 'कण-कण में भगवान' का जो वाक्य कहा जाता है वह परमात्मा की सर्वव्यापकता को दर्शाता है, जो पूरी सृष्टि में, हर एक अणु में व्याप्त है और हमारे मनीषियों ने बतलाया है कि वही तत्त्व नारायण हैं। वही हमारी जीवनी शक्ति है, वही हमारी जीवनी ऊर्जा है और उसी के कारण हमें जीवन का अनुभव होता है। नारायण की सहयोगिनी होती हैं लक्ष्मी जो पूर्णता की प्रतीक हैं, क्योंकि पूर्णता होती है समृद्धि और संतोष में। जब अभाव नहीं रहते हैं, तब पूर्णता का बोध होता है। लक्ष्मी जी इस समृद्धि की देवी हैं, जो भौतिक भी है और आध्यात्मिक भी, और उनका जो आशीर्वाद होता है, वह धन का नहीं होता है, वह होता है संतोष का। 'जब पावे संतोष धन, सब धन धूरि समान' – जब मनुष्य को 'संतोष धन' की प्राप्ति होती है तो सभी धन धूल के समान प्रतीत होते हैं और यह लक्ष्मी जी की कृपा है।

हम भगवान की सर्वव्यापकता का सम्मान करें, सत्कार करें और सभी जीवों के प्रति सद्भाव रखें, यही लक्ष्मीनारायण यज्ञ का उद्देश्य है। इसी जीवनी तत्त्व को समझने और जानने के लिये हमारे पूर्वजों और मनीषियों ने बहुत परिश्रम किया है, स्वयं का सामना किया है। कोई किसी सुख-सुविधा से कुछ प्राप्त नहीं किया है, बल्कि तपस्या और संघर्ष से ही प्राप्त किया है। तपस्या तथा संघर्ष से प्राप्त अनुभव और उपलब्धि का फिर वे समाज में प्रसारण करते हैं, ताकि समाज के लोग भी यथासंभव प्रयास करके अपने जीवन में दुःखों के ताप से मुक्त हो जायें, शांति को प्राप्त करें। इसी क्रम में हम आपको स्वामी शिवानन्द जी तथा स्वामी सत्यानन्द जी के जीवन-चरित्र और उनकी शिक्षाओं के बारे में आपको बतला रहे हैं।

जब हमारे गुरुदेव स्वामी शिवानन्द जी के पास आए तो अपने आध्यात्मिक संस्कारों के कारण आए, अपनी कामना या इच्छा के कारण नहीं। आजकल के लोग किसी कामना के कारण आते हैं, कि हम कुछ सीखेंगे, उसको



सिखायेंगे, कुछ कमाई होगी, कुछ नाम होगा, कुछ पहचान होगी। इस प्रकार की भावना भौतिक है, और इसी कामना से प्रेरित होकर लोग अध्यात्म की ओर आते हैं। योग सीखने भी लोग किसी कामना या किसी परिस्थिति से प्रेरित होकर आते हैं। बीमारी है तो बीमारी को दूर करने के लिये आयेंगे, योग शिक्षक बनना है, कमाई करनी है तो उसके लिये आयेंगे। यह आज की सौ प्रतिशत मानसिकता है, क्योंकि हम किसी को निःस्वार्थ भाव से आश्रम आते नहीं देखते हैं। जो भी आते हैं, वे किसी कामना या स्वार्थ के साथ आते हैं और जब वह पूरी होती है तो छोड़कर चले जाते हैं। अगर पूरी नहीं होती तो भी छोड़कर चले जाते हैं, सोचते हैं कि यहाँ तो कुछ होने वाला नहीं है। एक समूह यह होता है, जो अपनी कामनापूर्ति और स्वार्थपूर्ति के लिये साधु के पास, आश्रम में या योग में आते हैं।

एक समूह होता है, जो बिना किसी कामना के अपने गुरु के साथ रहना चाहते हैं। हमारे गुरु, स्वामी सत्यानंद जी के मन में कोई कामना नहीं थी जब वे अपने गुरु के पास आये थे। वे तो उनकी सेवा में ही रहना चाहते थे, आश्रम छोड़ना भी नहीं चाहते थे। उनको तो स्वामी शिवानंद जी ने जबरदस्ती

आश्रम से भेजा, कहा कि 'तुम जाओ और मेरा काम करो, मेरा संदेश घर-घर पहुँचाओ, नगर-नगर पहुँचाओ। अगर तुम आश्रम में रहोगे तो बौने ही रहोगे और अगर तुम बाहर जाओगे तो एक विशाल वटवृक्ष का रूप लोगे, जिसकी शीतल छाया में अनेक यात्रियों को आश्रय मिल सकता है।' इस प्रकार स्वामी सत्यानन्द जी को शिवानंद आश्रम से एक मिशन देकर बाहर भेजा गया था स्वामी शिवानंद जी के द्वारा, क्योंकि वे जानते थे कि जो शिष्य निष्काम भाव से रहता है, उसकी अपनी कोई वासना या इच्छा नहीं होती, वह अपना मोक्ष नहीं चाहता है, वह नहीं सोचता है कि स्वामीजी कुछ करते हैं तो हम भी जाकर वैसा ही करेंगे। वह नकल नहीं करता, वह कॉपी-कैट नहीं होता है।

प्रायः सभी चले कॉपी-कैट होते हैं, लेकिन वहीं तक कॉपी-कैट होते हैं जहाँ तक उनका स्वार्थ सिद्ध होता है। एक बार एक गुरुजी अपने चेलों के साथ नगर-भ्रमण पर निकले। एक शराब की दुकान में घुस गये, बोतल खरीद लिये और पी लिये। शिष्यों ने सोचा कि अगर गुरुजी कर रहे हैं तो इसमें कुछ गलत नहीं है, हम भी कर सकते हैं। उनलोगों ने भी शराब खरीद ली और पी ली। उसके बाद गुरुजी पहुँचे वेश्यालय में। चले कहते हैं कि अगर गुरुजी वहाँ पहुँच गये तो उसमें कोई पाप नहीं है, हम भी चलेंगे। उसके बाद गुरुजी ऐसे स्थान पर पहुँच गये जहाँ काँच को गलाते थे और गले हुये काँच की एक बोतल पी गये। तब चले कहते हैं, 'यह काम तो केवल गुरुजी ही कर सकते हैं।' मतलब जब तक उनका स्वार्थ सिद्ध हो रहा था, वे गुरुजी के हर काम की नकल करने को तैयार थे, पर जहाँ पर उनका स्वार्थ सिद्ध नहीं हुआ, वे हाथ जोड़ लेते हैं।

ऐसा ही अधिकांश लोगों का स्वभाव रहता है। सभी गुरुजी की नकल करने का प्रयास करते हैं। गुरुजी पंचाग्नि साधना करते हैं तो हम भी करेंगे। अनुमति नहीं मिली है, लेकिन करेंगे, और अगर आश्रम में अनुमति नहीं मिलेगी तो आश्रम छोड़कर कहीं और चले जायेंगे और करेंगे। यह है उनका समर्पण, यह है उनका त्याग! वे गुरुजी को भी छोड़ने को तैयार हैं उनको कॉपी करने के लिये! यह है मनुष्य की दोगली, कपटी भावना। वह अपने आपको आदर्श और महान् शिष्य के रूप में देखता है, लेकिन होता सबसे घटिया है और उसका आचरण इसे सिद्ध करता है।

इस तरह ये दो प्रकार के समूह होते हैं। जब श्री स्वामीजी शिवानंद आश्रम गये, वे योग शिक्षक बनने नहीं गये थे, गुरुजी की सेवा के लिये गये थे। गुरुजी ने उनसे कहा कि तुम संन्यास के लिये आये हो और तुम इस मार्ग में आगे

बढ़ना चाहते हो, लेकिन इस मार्ग में आगे बढ़ने के पहले तुम्हें परिश्रम करके अपने कर्मों का क्षय करना पड़ेगा। परिश्रम कैसा? दुनियाभर में एक ऐसी विद्या का प्रचार करो जिसे कोई जानता तक नहीं है। उस समय लोग नहीं जानते थे कि योग क्या होता है। इस समय हमारे गुरुजी के सामने दो मार्ग थे – पहला मार्ग योग प्रचार का, जो उनको पूर्ण करना था क्योंकि गुरु का आदेश था और दूसरा मार्ग संन्यास जीवन का, जो उनको सिद्ध करना था क्योंकि उसी उद्देश्य से वे अपने गुरु के पास आये थे।

पहले मार्ग पर बढ़ते हुए श्री स्वामीजी ने योग का प्रचार बहुत विद्वत्तापूर्ण ढंग से किया। आज के प्रायः सभी योग शिक्षक केवल हठयोग के आसन पक्ष या भक्तियोग के मंत्र पक्ष को ही उजागर करते हैं, अथवा ज्ञानयोग के प्रश्न पक्ष को उजागर करते हैं कि पूछो कि 'मैं कौन हूँ'। इस प्रकार लोग किसी एक पक्ष को ही उजागर करते हैं, लेकिन हमारे गुरुदेव ने स्वामी शिवानंद जी के इच्छानुसार और शिक्षानुसार एक ऐसे सर्वांगीण योग को तैयार किया, जिसे हमलोग आज योगचक्र के नाम से जानते हैं। योग को उन्होंने विश्व में एक व्यावहारिक और वैज्ञानिक विद्या के रूप में स्थापित किया और जब उन्हें यह आभास हुआ कि मैंने अपने गुरुदेव के आदेश को पूरा कर दिया है, मेरे कर्मों का क्षय हो गया है, तब फिर वे योग के कार्य से निवृत्त होकर पुनः संन्यास मार्ग की साधना में प्रवृत्त हो गये। संन्यास मार्ग की साधना में प्रवृत्त होकर उन्होंने अपने गुरुजी की 'सेवा, प्रेम और दान' की व्यावहारिक, लोकोपयोगी शिक्षाओं को एक मूर्त रूप दिया।

अगर आप श्री स्वामीजी के जीवन को ध्यान से देखोगे तो उनके नौ संकल्प रहे हैं। पहला संकल्प रहा है योगपीठ से सम्बन्धित – स्वास्थ्य, शांति और सामंजस्य। ये तीन संकल्प उन्होंने विश्व योगपीठ को, बिहार योग विद्यालय को दिये। जब गुरुजी की शिक्षाओं को मूर्त रूप प्रदान किया तो सेवा, प्रेम और दान के संकल्प दिये। और उसके बाद जब उन्होंने संन्यासपीठ की स्थापना का निर्देश दिया तो इसको भी लक्ष्य दिया –साधु, समाज और संस्कृति। इस प्रकार 'स्वास्थ्य, शांति और सामंजस्य', 'सेवा, प्रेम और दान' तथा 'साधु, समाज और संस्कृति', ये हमारे गुरुदेव के नौ उद्देश्य रहे हैं जिनसे आप उनके जीवन-चरित्र की कल्पना कर सकते हैं, उनके जीवन के लक्ष्य की एक झलक मिल सकती है। इन्हीं नौ उद्देश्यों को पूरा करने के लिये हम सभी प्रयास कर रहे हैं।

– 11 सितम्बर 2023

Nine Sankalpas

Swami Niranjananda Saraswati



Today is the sannyasa day of our master, Sri Swami Satyananda Saraswati. He came to his Guru in 1943 at the age of twenty and from the first encounter with his master, he knew he had found the person for whom he was searching. He had found what he was searching for, and he became one with the vision and mission of his master, Swami Sivananda. On 12th September 1947, four years after he had come to the ashram, he was initiated in the sannyasa tradition by Swami Sivananda. The sannyasa tradition is an ancient tradition of this land, dating back thousands and thousands of years, where people would make the effort to explore their inner nature and the spiritual dimension of their life and would renounce everything that could become the cause of attachment and distraction from their goal.

It was Shankaracharya who gave a form, a tradition to the sannyasa that used to exist in this part of the world. He gave sannyasins a focus, an aspiration and a goal to work

towards. It was into this Saraswati tradition of sannyasa that Sri Swami Satyananda was initiated by Swami Sivananda. The title Saraswati derives from the goddess of wisdom, the arts and sciences. Paramahamsaji used to say that as sannyasins of the Saraswati tradition, it is our duty to uphold the spiritual tradition and knowledge for the welfare of humankind. Welfare of the community, the people, the nation and the world was uppermost in his mind.

Right from early childhood he was clear about what he wanted to contribute to the world. He had spiritual *samskaras*, spiritual conditionings. There have been many people in this world who have expressed and shown their spiritual inclination right from early childhood. Some people understand that inclination, many people don't. Those who have understanding appreciate that their child has this spiritual inclination which leads to the welfare of everyone. Swami Satyanandaji displayed this awareness of welfare, this desire, intention and thought to work for the welfare of humanity. When he came to Swami Sivananda, the doors opened up before him.

He was inspired by the teachings of Swami Sivananda, and Swami Sivananda's goal was to introduce people to a life which could be called divine. This connection with everything that was positive, creative, constructive and joyous influenced Sri Swamiji's life – to be able to bring a smile to a sad face, calm someone's fear, and shed light in darkness. He developed different ideas of how he could engage and inspire people and contribute to human welfare. Swami Sivanandaji gave him the mandate to go and propagate yoga and he accepted it wholeheartedly without any questions about how he would do it. He did not ask for instructions or guidance on how he should propagate yoga because he believed in himself and he believed that his Guru would always do the right thing for him.

In the course of time, he established the Bihar School of Yoga which became the centre of a global yogic renaissance in the 1960s, 70s and 80s. After making yoga a well-known

subject he left the ashram. He said, "I am not attached to this ashram. I built it because it was the mandate of my Guru and I am dedicating it to my Guru. This is an accomplishment of his mandate. It was his will and desire that I should do it and I have done it. Since it was his will and his desire, the whole project and effort is his. I have only been a medium to accomplish this sankalpa of Swami Sivananda. I was the medium to fulfil the will of Swami Sivananda and everything belongs to Swami Sivananda." Saying this, he left to live the life of a wandering monk once again.

For one year, Swami Satyananda travelled the length and breadth of India, going to different places of pilgrimage. Then he received an order, "Go to my cremation ground," and Sri Swamiji went to Rikhia, which in the ancient texts is known as the cremation ground. There he immersed himself in the higher sadhanas, which the Paramahansa sannyasins are supposed to perform to achieve the highest experience. During this performance of sadhanas, he heard another mandate, a message, "Give your neighbours all the facilities that I have provided you with." This message became the catalyst for him to start the work under the inspiration of the three mandates of Swami Sivananda: Serve, Love and Give.

For twenty years he lived in Rikhia performing higher vedic and tantric sadhanas, inspiring people to live a life of service and understanding, a life of kindness and compassion, caring for others, and he established the tradition of seva. In Munger he established the tradition of yoga. In Rikhia he established the tradition of seva. Then he gave the third mandate to establish Sannyasa Peeth for the welfare of society, for *sadhus*, the good people, and for culture. While Swami Sivanandaji inspired people to live the divine life, Swami Satyanandaji opened nine different avenues in which we could engage ourselves to find our own internal peace and purity, and inspire others to live a positive, hopeful, optimistic and creative life.

The first three elements of the nine different avenues which Sri Swamiji opened up before us relate to yoga - which is for

health, happiness and harmony. Health has become the need of everyone today, and nobody is really healthy. There is some kind of discomfort, imbalance, illness, problem or challenge in everyone's life that becomes a debilitating condition which does not allow one to enjoy or explore life in its diverse potential. One focus is to acquire health, not only physical but psychological, internal and spiritual. The second focus is happiness. When are we happy? When the mind is calm and quiet. When are we unhappy? When the mind is disturbed and dynamic.

The challenge is to know the mind and to know when to keep it quiet and when to make it active. It is just like a baby; we control both the baby's activity and the baby's rest; we can control both the activity of an animal and the resting of the animal. In the same manner, there has to be activity of the mind and rest for the mind. The mind knows how to become active, yet it does not know how to let go and relax. For this reason, stress, tensions and anxieties always build up. The moment people know how to relax, they feel totally free from every type of anxiety that they were experiencing before. They begin to feel better. We have to give ourselves that training. We have to develop the awareness of when to be active and when to relax. This has to apply in every situation of life, in every vritti of life, in every condition, event and moment of life. Only then will happiness become a natural expression. Otherwise, there are few times in twenty-four hours that we really laugh our heart out.

Laughter has always been the best medicine for everything, also according to all sadhus. Laughter and peace go hand in hand. A person who is peaceful is not dry-faced. A person who is peaceful is not introverted or isolated. A person who is peaceful is always joyous, happy, smiling and making other people smile. For that mental training is necessary. Physical health and inner happiness can be attained through the practices of yoga. At least, we can give ourselves the right training to deal with it.



Creating harmony

Then comes harmony. Harmony where? Begin with the family. If there are four or five people in the family, they are all looking in different directions. Nobody is looking in the same direction anymore. There is no cohesion, no unity, no togetherness and now there is also no common meeting ground. Previously, when there used to be conflict, there used to be also a common meeting ground. Now, if there is conflict, there is no common meeting ground. This harmony has to come first in our own family. From the family, it will radiate to friends of the family and to the extended family. In this way, it will slowly reach out to the whole society, as more and more people join in. The way to achieve this is making time, taking the time to come together, at least once a week for some positive, constructive activity and pursuit.

Paramahamsaji suggested that every family must come together once a week to practise at least one mala of mantra. Not to do it in the isolation of your own rooms, but to sit together with as many family members who are at home, and practise the mantra together. In that manner, everybody's vibrations will become aligned. There will be more understanding, more care, more sympathy, more support within the family. Make certain

systems and rules to change the discipline of the family. Develop this coming together component. Sit together to eat, and put your mobile in the oven while you eat. Do something where you can come together in the spirit of freedom, happiness, joy and communication, talk to each other, tell stories to each other and laugh together. If you do that much, you will notice that this will change the family environment. It will make it more joyous, happy, supportive and caring. This is a change in the routine of the family, which can bring harmony. Do not expect harmony to come from inside. Harmony has to be created by fine-tuning your life. This is where yogic lifestyle comes into the picture for development of the self, the individual.

Then, along with that, we come to the community. How can we contribute effectively to uplift our community? For that, serving, loving and giving become the three tools. One has to learn how to serve, because each one can serve. However, if there is an awareness of some form of ego, or egotistical thought, 'I am doing seva, I am doing service', then you have missed the point completely. You cannot think, 'I am doing seva.' You cannot think that it is good or bad, difficult, hard or easy, for seva means that you are expressing your love. Service is an expression of love, nothing more than that. Does a mother think, 'I am serving my child or husband'? When a mother does all the hard work at home, does she even think, 'I am doing some job'? No, she does it out of love. She does it because she cares and is concerned. Seva is an outcome of love, care and concern, not your desire, whim and ego. Saying, 'I am performing this seva. I am doing selfless service,' is ego.

Love has to be unconditional. Do not think of love as sensorial, sensual, physical; that is what we have been trained to believe. Love is much more than that. The sun shines equally on everyone. It does not love anyone; it does not hate anyone. It gives unconditional light to everyone. Can you become like that and give unconditional love? Saints have shown the way, no matter who they have been. They have lived that unconditional love in every tradition. That unconditional love comes when

you begin to engage yourself with and understand the suffering of another person. Then you do everything that is physically, externally and socially possible to help that person overcome the vacuum in their life. In this way communities are helped. This community welfare has been part of Sri Swamiji's life, alongside yoga.

When Sri Swamiji used to travel in the early 1950s, he also used to do community service along with yoga. Not with any desire, not for name or fame, but with the intention to help people. When they were able to stand on their own feet, he used to move on, and go to some other place. He was well aware that people have suffering in their life, and if that suffering cannot be eradicated, we can at least try to make it less. Seva became the medium of inspiration which he imparted to everyone. With seva, you are able to live a selfless life. When you live a selfless life, you are a sannyasin. As sannyasins, we have to find our own balance between the faculties of head, heart and hands – not as a philosophy, but in reality. We have to learn to understand other people's situations. We have to learn to develop clarity of mind in all the adverse situations. We have to identify with the positive all the time. It is very challenging; to be a sannyasin is not an easy feat.

People are initiated, yet they are not sannyasins or karma sannyasins – it is only a garb. You have to work with yourself to improve yourself. It is very challenging. Otherwise what is the use of taking sannyasa, if you cannot change yourself to become better?

With this Sri Swami Satyanandaji gave the mandate for the upliftment of society, upliftment of good people, and upliftment of the culture. These are the nine avenues which he opened up for the integrated development of the individual and the global community. If people can understand what he has given us, and if people contribute even one percent to fulfil his vision in the areas where they live, the world will begin to become a better place.

– 12 September 2023

श्री स्वामीजी के नौ संकल्प

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

हमारे गुरुदेव के भीतर जन्म से ही परोपकार की भावना थी, और जब उनको स्वामी शिवानन्द जी का सान्निध्य और आश्रय मिला तो मानो अग्नि को घी की आहुति मिल गयी। दोनों एक-दूसरे के स्वतः पूरक बन गये। जब वे स्वामी शिवानंद जी के विचारों से अवगत हुए कि आध्यात्मिक जीवन अथवा दिव्य जीवन का अर्थ होता है, सेवा के लिये समर्पित जीवन, तो उन्होंने यह सूत्र गाँठ बांध कर रख लिया और उसे अपने जीवन में व्यावहारिक रूप देना शुरू किया।

प्रारम्भ में उनके जीवन के तीन लक्ष्य प्रशस्त हुए – स्वास्थ्य, शांति और सामंजस्य। इन तीनों के लिए व्यक्ति को अपने आपको साधना पड़ता है, तैयार करना पड़ता है। इसके लिए अगर वह योग का आश्रय लेता है तो उसे बहुत सुविधा हो जाती है। मार्ग बहुत सरल हो जाता है, क्योंकि योग बतलाता है कि इस ट्रेन में चढ़ोगे तो आगे कौन-सा स्टेशन आयेगा, फिर उसके बाद कौन-सा स्टेशन आयेगा। एक क्रम है, तुम यह करोगे तो उसके बाद यह करना चाहिये, और इस क्रम में आप अपनी प्रगति के साक्षी भी बन सकते हो। इसलिए उन्होंने इन तीन लक्ष्यों को सिद्ध करने के लिये योग को अपनाया। योग को जोड़ा योगचक्र के रूप में, छह योगों का संग्रह, जिसमें हठयोग, राजयोग और क्रियायोग बहिरंग हैं, तथा कर्मयोग, भक्तियोग एवं ज्ञानयोग अन्तरंग।



स्वास्थ्य के लिये तो तुम आसन-प्राणायाम कर सकते हो, योगचक्र के विभिन्न आयामों का भी अभ्यास कर सकते हो। शांति के लिये राजयोग का अभ्यास है, जो मन की उथल-पुथल को शांत करने में आपको सहयोग देता है और आपको क्षमता प्रदान करता है कि उन विषयों से अपने आपको मुक्त रखें, जो भीतर पीड़ा उत्पन्न करते हैं। अगर मधुमक्खी का छत्ता देखोगे तो दूर रहोगे कि नहीं, या मधु के लालच में चले जाओगे और मधुमक्खी काटेगी? लालच होते हुये भी अगर आदमी अपने आपको दूर रख सकता है तो वह बुद्धिमान कहलाता है। अन्यथा क्या होता है?

*माखी गुड़ में गड़ी रहे, पंख रहे लिपटाय।
हाथ मले और सिर धुने, लालच बुरी बलाय॥*

फिर है सामंजस्य, जो पारिवारिक और सामजिक है। परिवार में एक सुंदर वातावरण को बनाये रखना है और उसके लिए गुरुदेव ने विधियाँ भी बतलायीं हैं। सप्ताह में एक दिन, जैसे शनिवार, सबको एक साथ बैठना चाहिये और महामृत्युंजय मंत्र का पाठ करना चाहिए। एक उदाहरण बतला रहा हूँ कि गुरुदेव ने जिस परम्परा की स्थापना की, वह आपको धार्मिक बनाने के लिये नहीं, बल्कि वे एक मार्ग बतला रहे थे कि किस प्रकार आप अपने परिवार में सामंजस्य की अवस्था और वातावरण को तैयार कर सकते हो। अन्यथा आज हर घर में बिखराव हो रहा है, माता-पिता, बच्चे-बेटी, सब अलग-अलग रास्ते चल रहे हैं, सबकी दृष्टि अलग-अलग दिशा में है, सबकी महत्वाकांक्षा अलग है, सब अपने अलग अस्तित्व की पहचान चाहते हैं।

मुंगेर के बाद जब श्री स्वामीजी रिखियापीठ में अपना तपस्यात्मक संन्यास जीवन व्यतीत कर रहे थे, तब जो आदेश, जो प्रेरणा उनको गुरु और ईश्वर से प्राप्त हुई, उसके अनुसार उन्होंने सेवा, प्रेम और दान की परम्परा को वहाँ पर स्थापित किया और वेदान्त के मौलिक सूत्र, आत्मभाव को एक उदाहरण के रूप में प्रस्तुत किया। यह कहना सरल है कि सब कुछ ब्रह्म या ईश्वर है, लेकिन उसकी वास्तविक अनुभूति होगी कैसे? इंद्रियों के द्वारा जो अनुभव होता है उसे हम समझ सकते हैं, शरीर के द्वारा जो अनुभव होता है वह भी समझ में आता है, क्योंकि यह शरीर दृश्य पदार्थ है। मन दिखलायी तो नहीं देता, लेकिन फिर भी मन का अनुभव सब करते हैं, विचारों, कामनाओं, चिंताओं और भावनाओं के रूप में।

मन से जो सूक्ष्म वस्तु है आत्मा, जो परमात्मा की छवि है, उसका अनुभव कैसे होगा? परम्परा कहती है कि आत्मा का अनुभव तब होता है, जब मनुष्य के दिल में शांति और प्रसन्नता रहती है। आंतरिक शांति और आंतरिक मस्ती ही आत्मानुभूति को उजागर करती है। जिसके पास शांति है, मस्ती है, प्रसन्नता है, वह तो शाहंशाह है –

चाह नहीं, चिंता नहीं, मनुवा बेपरवाह।
जिसे कुछ न चाहिये, वही शाहंशाह॥

श्री स्वामीजी ने कहा कि ईश्वर को तुम अपने ही रूप में दूसरों में देखो। आत्मा का अनुभव किसी ने नहीं किया है, भगवान को कोई नहीं देखा है। जो रूप आप देखते हो वह किसी चित्रकार की कल्पना है, क्योंकि जब आप उसको खुद देखते हो तो वह अवर्णनीय होता है। व्यक्तिगत स्तर पर भगवान का किसी ने अनुभव नहीं किया है, उस परमात्मा का अनुभव तभी संभव होता है, जब आप खुद को दूसरों में देखने लगते हो। जैसे एक माता संतान की पीड़ा में अपने को देखती है और संतान की पीड़ा उसकी पीड़ा हो जाती है। आप अपनी पीड़ा को समझते हो, क्योंकि आपका दिल दुखता है, मन दुखता है। उसी तरीके से अगर आप दूसरों की पीड़ा को भी समझने लग जाओ, तो फिर वह दूसरी अवस्था होती है।

हम अपनी ही पीड़ा में अपने आपको लिप्त रखते हैं और दूसरे की ओर देखते नहीं हैं। गुरुदेव कहते थे कि नहीं, सभी की ओर देखो, क्योंकि वे सभी तुम्हारे ही भीतर स्थित ईश्वर के अलग-अलग, भिन्न-भिन्न रूप हैं। जैसे तुम्हारा बेटा तुम्हारा ही एक अंश होता है, वैसे ही हम सब ईश्वर के अंश हैं और उसको पहचानो। दूसरे को प्रताड़ित क्यों करना, दूसरे को परेशान क्यों करना? हाँ, खेलो-कूदो, लड़ाई-झगड़ा होता है, ठीक है, लेकिन सद्भावना हमेशा रहती है और उस सद्भावना को खोना नहीं है।

गुरुदेव का तीसरा कार्य था, समाज का, साधु का और संस्कृति का उत्थान। ये भी तीन लक्ष्य हैं, उन लोगों के लिये जिन्होंने पहले छः लक्ष्यों में से अपने आपको किसी एक या दो या तीन या चार से जोड़ा है, क्योंकि वे ही समझ पायेंगे कि समाज के उत्थान के लिये हम क्या कर सकते हैं। प्रवचन देने की आवश्यकता नहीं, कर्म और पुरुषार्थ की आवश्यकता है। हमारे गुरुदेव हमेशा कहते थे और हमारे इतिहास और शास्त्रों में भी बतलाया



गया है कि एक व्यक्ति अकेला ज्यादा नहीं कर सकता, लेकिन एक संगठन बहुत चीजों को करने के लिये सक्षम है। एक छोटी-सी टहनी को तुम आराम से तोड़ सकते हो, लेकिन अगर दस छोटी टहनियाँ एक साथ हो जायें, तो तुम उनको तोड़ नहीं पाओगे। इसलिये संगठन की आवश्यकता है, लेकिन संगठन किसी अहंकार या स्वार्थ से जुड़कर नहीं, जैसे हमेशा किये जाते हैं, बल्कि निष्ठा और उद्देश्य से जुड़कर। उसके लिये भी तैयारी करनी होती है।

संन्यासपीठ का उद्देश्य क्या है? समाज का उत्थान, साधु-वृत्ति का निर्माण और संस्कृति का अपने जीवन में अवतरण, ये तीन कार्य हैं। संस्कृति किसको कहते हैं? 'सम्यक् कृति इति संस्कृतिः', जब जीवन के हर कार्य सम्यक् रूप से होने लगते हैं, तो जीवन में स्वतः संस्कृति का निर्माण, उद्भव और विकास होता है। जो अच्छा कार्य आपके द्वारा किया जाता है, जो अच्छे विचार आपके द्वारा होते हैं, उसे ही संस्कृति का रूप दिया जाता है, बुरे विचार को नहीं, बुरे कार्य को नहीं। विध्वंसक कार्य को कभी संस्कृति नहीं कहते हैं, लेकिन जब सहयोग होता है तो लोग एक नयी संस्कृति का निर्माण करते हैं और उसके लिये अपने आपको तैयार करना पड़ता है। बुद्धि, भावना और कर्म की क्षमताओं को बढ़ाना पड़ता है, उसके लिये सजग रहना पड़ता है, उसके लिये अपने को पुनः साधने की आवश्यकता होती है और इस प्रकार जीवन एक क्रम की तरह चलते जाता है।

– 11 सितम्बर 2023

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

Our Swami Niranjan - Friend to All



Our Swami Niranjan - Friend to All

Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India

Swami Niranjanananda is best friend to the four-legged and feathered creatures of this world. This delightful pictorial gives a rare glimpse into the unique and intimate relationship he shares with all of them.



Dedication

To our beloved Swami Niranjanananda Saraswati,
whose life and teachings
are our inspiration and joy.

**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

सत्यं वा

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

सम्पादक – स्वामी ज्ञानसिद्धि सरस्वती

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

थॉमसन प्रेस इण्डिया लिमिटेड, हरियाणा में
मुद्रित।

© Sannyasa Peeth 2023

उपयोगी संसाधन

वेबसाइट :

www.sannyasapeeth.net

www.biharyoga.net

www.satyamyogaprasad.net

एप्य :

(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 :

श्री लक्ष्मी-नारायण महायज्ञ 2023

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

Sannyasa Peeth Events & Training 2023

Sannyasa Peeth Training

| | |
|--------------------------|--------------------------|
| <i>Jul 2022–Jun 2024</i> | Sannyasa Training |
| <i>Jul 1–Dec 31</i> | Sannyasa Life Experience |
| <i>Jan 1 2024–Jun 30</i> | Sannyasa Life Experience |

Events, Aradhanas and Satsangs

| | |
|--------------------------|--|
| <i>Sep 8–12</i> | Sri Lakshmi-Narayana Mahayajna |
| <i>Oct 15–24</i> | Navaratri |
| <i>Nov 20–24</i> | Narayana Yajna |
| <i>Dec 13–27</i> | Sat Chandi Mahayajna & Yoga Poornima (Rikhia) |
| <i>Dec 29–31</i> | Satyam Poornima |
| <i>Dec 31–Jan 1 2024</i> | New Year Program |

Monthly Programs

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