Satya ka Avahan

सत्य का आवाहन

Invoking the Divine

Year 10 Issue 3 May–June 2021
Membership Postage: Rs. 100

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 Sivadhyanam Saraswati

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

Printed at Thomson Press India (Ltd), Haryana

© Sannyasa Peeth 2021

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

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

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

Front cover: Swami Niranjanananda Saraswati's panchagni sadhana and daan

*Plates:*1 & 8: Swami Niranjanananda Saraswati during panchagni sadhana;
2–5: Daan to children;
6–7: Panchagni Daan, 2021

SATYAM SPEAKS – सत्यम् वाणी

The tendency to collect and amass property gives rise to wrong conduct. However, the tendency to sacrifice brings about a complete change in man's behaviour, way of thinking and expression. If you fill a bottle with water and do not use it, the water putrefies. If the water continues to flow, it never putrefies. This should be the attitude of human behaviour.

—Swami Satyananda Saraswati

धन-संपत्ति जोड़ने की जो प्रवृत्ति है, वह एक गलत आचरण को जन्म देती है, जबकि छोड़ने की प्रवृत्ति से व्यक्ति का सारे का सारा चिंतन और जीवन बदल जाता है। बर्तन में पानी रखो, कुछ दिन खाली नहीं करो तो सड़ जाता है, लेकिन अगर पानी बहता रहेगा तो कभी नहीं सड़ेगा। यही मनुष्य जीवन की प्रवृत्ति होनी चाहिए।

—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
सत्य का आवाहन
Invoking the Divine
Year 10 Issue 3 • May–June 2021

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

This issue of *Avahan* is dedicated to Panchagni Daan of 2021

आवाहन का यह विशेषांक 2021 के पंचाग्नि दान को समर्पित है

Prasad

Swami Satyananda Saraswati

Prasad means happiness and joy. Any giving in an ashram or temple is prasad. Prasad is an offering of goodwill, and it carries good wishes for your health, happiness, prosperity and peace. Offering, *daan*, is one of the three essential components of yajna, along with worship and ritual. Daan is unconditional giving. It is the prasad of Devi which is given to everyone.

The prasad of the yajna is highly auspicious because it is given after being blessed by Devi. She awakens the prosperity already residing there and each person is impregnated with spiritual blessings. When you receive the prasad at a yajna, do not think it is just an object you are receiving, which perhaps you already have in abundance in your home. Instead, understand that the rites and rituals of tantra can transform even the most mundane object, act, thought, word or deed into a vehicle for receiving divine grace in your life.

There are different types of prasad. When a rajarishi does sadhana, the prasad should be befitting a rajarishi. A rajarishi is one who has lived like a *raja* or king and also like a *rishi*, one who has inner knowledge, who sees the inner light and hears the inner voice. A raja symbolizes wealth and power, which are the positive qualities of a king. *Jnana* or knowledge is the quality of a rishi. Will a rajarishi give an ordinary sweet as prasad? No, he will give cows to villagers, bicycles to schoolchildren, houses to poor people and fine clothes to newly-weds.

Prasad is not charity or social service. Charity is the mother of poverty. Social service is giving aid at the time of emergencies or natural calamities. Whenever you help others do it in the spirit of offering service to the Lord. If a sadhu comes to your house and you are well off, it is your duty to give him some food, but do it as an offering. If a beggar comes to your house, feel that you are giving to the Lord. God can

take any form. God can come as an important person or as a big businessman, but if He comes as a weak person, a blind person, a beggar, will you treat him with respect? Always thinking that we will be cheated destroys our faith and makes us narrow. A king or a rishi is not afraid of anybody. Whenever you help others, remember that you are doing it for God.

If you really want to help people, you need a special power from God, a spiritual power. Without God's sanction, you cannot do even one good turn. I have an agreement with Lakshmi. She said, "I have given you a blank cheque, but it is not for your personal comfort. I permit you to meet all your needs, but not your desires. Whatever I give to you, you give to others. After pooja, distribute the prasad to everybody according to their needs." If we think we can do good in the world, we are wrong. Lakshmi is in charge of the wealth in the world.

Prasad means happiness. Prasad is given in the name of God, so accept what you are receiving with joy. God is one and He is in your heart, in your head, in everyone's heart. ■

दान ही जीवन है

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

दान ही जीवन है। सेवा ही जीवन है। मन को संयम में रखना ही जीवन है। पूर्णता के लिए प्रयासरत रहना ही जीवन है। दूसरों को सुख देना ही जीवन है। दूसरों के साथ अपनी सम्पत्ति बाँटना ही जीवन है। जीवन का प्रयोजन अच्छा बनने और अच्छा करने में निहित है। अगर आप ऐसा कर पाते हैं तो आप अवश्य शान्ति और अमरत्व को प्राप्त कर सकेंगे।

अगर आप ईश्वर को वास्तव में चाहते हैं, तो इन चीजों को करना आवश्यक है। आपको करुणामय और दयालु बनना होगा। आपको ऐसा अनुभव होना चाहिए कि आप अपनी सम्पत्ति के केवल न्यासी या संरक्षक हैं। ईश्वर ने आपको पूँजी दूसरों के साथ बाँटने के लिए दी है। ठण्ढ के दिनों में कम्बल खरीदकर उसे सड़क किनारे सोने वाले गरीबों में बाँट कर देखिए। कैसे अद्भुत आनन्द का अनुभव करेंगे आप!

बाँटने की प्रवृत्ति

जो व्यक्ति अपनी वस्तुएँ दूसरों के साथ नहीं बाँटता वह हृदय से दरिद्र है, चाहे लौकिक दृष्टि से वह अरबपति ही क्यों न हो। वह मनुष्य जिसके पास खाने तक के लिए कुछ नहीं, वह संसार का सबसे धनवान् व्यक्ति गिना जा सकता है अगर उसके पास विशाल हृदय है और वह अपनी अत्यल्प सम्पत्ति भी दूसरों के साथ बाँटने में नहीं हिचकता।

उदारता और प्रेम के विचार सर्वत्र प्रसारित करें। जो कुछ भी आपके पास है उसे दूसरों के साथ बाँटें। यही प्रचुर समृद्धि का रहस्य है। अगर आप उदारता से देते हैं तो सारे संसार का धन आपके पास आ जाएगा। यह प्रकृति का अटल सिद्धान्त है। अपने धन, विद्या और ज्ञान का प्रयोग दिव्य संकल्प पूर्ति के लिए करें। दूसरों को प्रसन्न कर स्वयं प्रसन्नता का अनुभव करें।

अनेक जन्मों से करते आ रहे गलत कर्मों के कारण लोगों का हृदय पत्थर से भी अधिक कठोर हो जाता है। ऐसे हृदय को पिघलना चाहिए। तभी आत्मानुभूति की प्राप्ति हो सकती है। दया, प्रेम और विनम्रता के बिना व्यक्ति आत्म-साक्षात्कार प्राप्त नहीं कर सकता। अपरिपक्व अवस्था में वेदान्तिक साधना केवल आपके अहंकार को बढ़ाती है और उसे कठोर करती है। हृदय की शुद्धि आवश्यक है और यह अनवरत नि:स्वार्थ सेवा और उदारता से ही सम्भव है। इसलिए उदार बनें और खुले दिल से देते जाएँ।

व्यावहारिक वेदान्त

एक बार कुछ भक्तों के साथ हँसते हुए मैंने मजाक में कहा, 'देखिए, आज नए साल का पहला दिन है। आप सब आज मुझे अपनी कोई-न-कोई मूल्यवान् वस्तु अवश्य दें। आप जितना देंगे उससे कहीं अधिक पाएँगे। देखें तो कौन पहले आगे आता है?' एक महिला की ओर इशारा करते हुए मैंने कहा, 'आप क्या सोच रही हैं? आगे बढ़कर मुझे कुछ दीजिए।' उस महिला ने कहा 'छोड़िए स्वामीजी, ये सब तो अनित्य वस्तुएँ हैं।' मैंने कहा, 'अगर आप वास्तव में सोचती हैं कि सभी भौतिक वस्तुएँ अनित्य हैं, तो फिर उन्हें दान करने में हिचकती क्यों हैं?'

इस प्रकार की मानसिकता को मैं सुविधाजनक वेदान्त की संज्ञा देता हूँ। व्यक्ति को वास्तविक वेदान्ती बनना चाहिए। भगवान को सभी स्थानों पर देखिए और अपना सब कुछ दूसरों के साथ बाँटिए। अपने अन्दर छिपे कृपणता के संस्कार को समाप्त कर दीजिए। आपके हृदय का, जीवन के प्रति आपके दृष्टिकोण का विस्तार होगा। आपको आन्तरिक शुद्धता की प्राप्ति होगी।

मैं इसलिए देता हूँ क्योंकि मैं दिए बिना नहीं रह सकता। सब कुछ उस ईश्वर का है और वह परमात्मा ही मेरे भीतर से उचित पात्रों की ओर दान निर्देशित करता है। एक सर्वव्यापी ईश्वर है जो सम्पूर्ण विश्व को नियंत्रित और निर्देशित करता है। वह कुछ ही क्षणों में न्यूटन, नेपोलियन और युधिष्ठिर जैसे हजारों व्यक्तित्व रच सकता है। उस ईश्वर की दिव्यता और महिमा को स्वीकारें। अपनी सोच और दृष्टिकोण को व्यापक बनाएँ और मानव-कल्याण के लिए सत्कार्य करें। स्वयं को हर प्रकार की छोटी मानसिकता से मुक्त करायें। अपने आपको सत्य, प्रेम और शुद्धता के आदर्शों के प्रति समर्पित करें। सेवा और दान निरन्तर करते रहें। यही मार्ग है परमानन्द का। ■

Create Opportunities

Swami Sivananda Saraswati

I have understood that it is the foremost duty of man to learn to give, give in charity, to give in plenty, to give with love and without expectation of reward, because one does not lose anything by giving, on the other hand the giver is given back a thousand fold. This I understand to be equivalent to *jnana yajna*, the sacrifice of wisdom.

Apply this test: Does your heart melt at the suffering of others? Have charity and generosity become your very nature? Your money belongs to the Lord. You have no business to keep more than you need. How can you accumulate wealth when your God in the form of a poor man is starving? How can you take food four times a day when, a beggar – Lord Narayana – is starving outside the door? These are the real tests of spiritual progress. Do you rush to the poor man walking along the street and offer him food? Do you rush to the aid of the sick or injured man lying on the roadside?

In sharing, there is joy and peace. Sharing generates cosmic love and destroys greed. Sharing removes selfishness and creates selflessness. Sharing purifies the heart and develops oneness. Share with others whatever you possess – physical, mental or spiritual. This is real sacrifice. You will expand your heart and experience the oneness and unity of life. Be on the lookout to do charitable acts daily. Do not lose any opportunity. Create new opportunities. There is no sacrifice greater than pure spontaneous charity. ■

Daan

Swami Niranjanananda Saraswati

Daan is one of the foundations of human dharma. Vedic thoughts state that *yajna*, propitiating life, earth, nature and divine; *daan*, the act of giving; and *swadhyaya*, self-observation, self-analysis and self-correction, constitute the three aspects of human dharma. Dharma expresses the righteous word, thought and deed. Daan is the first mandate given by the Divine to humankind.

Daan is not charity as many people believe it to be. Charity is always with the idea and understanding that 'I am helping someone else'; whereas the idea and understanding of daan is that 'I am doing it for my betterment'.

Daan is an act of giving. The act of giving is to purify the mind, sentiments, emotions of the giver, it is for the betterment of the giver, for attaining and sustaining positivity and purity of the Self.

Daan ensures that at material level all have sufficient to live a happy and contented life; at emotional level it provides a connection with people based on empathy, understanding and reciprocity; at spiritual level it provides you with means to overcome the selfish and self-oriented ego and transcend it by expanding the awareness. Our ancestors have used daan as a means to go further in the discovery of themselves and their connection with other beings around them. ■

संन्यासी और राष्ट्र-सेवा

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

मनुष्य के लिए सब से कठिन काम है छोड़ना। जोड़ना तो सबको आता है। वह तो माँ के पेट से सब सीखकर आते हैं। मगर छोड़ना सिखाने के लिए गुरु होना चाहिए। छोड़ना माने त्याग। त्याग का मतलब होता है दूसरे के लिए त्याग देना। जैसे माँ बच्चे के लिए त्याग करती है। एक समय ऐसा आना चाहिए इस भारतभूमि में, इस गंगा-यमुना-सरस्वती के देश में, जब लोगों में 'देने' की प्रवृत्ति आ जाय। मुझे एक ही बात तुम लोगों से कहनी है कि दुनिया की जो जोड़ने की प्रवृत्ति है, वह एक गलत विचारधारा और आचरण को जन्म देती है, जबकि छोड़ने की प्रवृत्ति से व्यक्ति का सारे का सारा जीवन, सोचने-रहने-बोलने का तरीका बदल जाता है। यह ऋषि-मुनियों का वचन है। बर्तन में पानी रखो, कुछ दिन खाली नहीं करो तो सड़ जाता है, लेकिन अगर पानी बहता रहेगा तो कभी नहीं सड़ेगा – *बहता पानी निर्मला, बन्धा गन्दा होय।* यही मनुष्य जीवन की प्रवृत्ति होनी चाहिए।

मजदूर, कामगार और इस श्रेणी के लोग ही समाज का बोझ संभालते हैं। यदि वे टूट गये तो समाज भी टूटकर बिखर जायेगा। इसलिए समाज में हमें उनकी भूमिका को समझना चाहिए और उनके अस्तित्व को एक वास्तविकता के रूप में स्वीकार करना चाहिए। जिस प्रकार किसी मकान का बोझ उसके शहतीरों और खम्भों पर टिका होता है, उसी प्रकार ये सामान्य जन – मजदूर, टैक्सी चालक, रिक्शा चालक, ठेला खींचने वाले, बोझा ढोने वाले ही हमारे समाज को टेके हुए हैं। यदि इस वर्ग में दरारें पड़ती हैं तो पूरा समाज बिखर जायेगा।

इसलिए यह हमारा, आपका, सब का दायित्व है कि इस समाज की व्यवस्था को बरकरार रखें। समाज हम जैसे लोगों पर आधारित नहीं है। हमारी तरह के लोग भार वहन करने वाले नहीं हैं, हम तो समाज पर भार स्वरूप हैं। ये मजदूर ही समाज के भारवाहक हैं। इसलिए यह हम सब का कर्तव्य है, सभी समाजों का कर्तव्य है, चाहे वे पूर्व के हों या पश्चिम के, अफ्रीकी या चीनी या फिर रूसी समाज हों, कि सामान्य जनों का ख्याल किया करें।

हम मानते हैं कि देश का शासन सरकार करती है, पर देश की उन्नति सरकार के बस की बात नहीं है। राष्ट्र और समाज की उन्नति के लिए संस्थाओं का जन्म होना चाहिए। हमारे देश में ऐसी संस्थाओं की बहुत कमी है। तुम शिक्षा, सुरक्षा, पानी, बीज, अस्पताल आदि के लिए सरकार पर निर्भर रहते हो, यह पद्धति गलत है। समाज और देश को चलाने के लिए संस्थाओं की आवश्यकता है। हर तरह की संस्था, जो समाज की विभिन्न आवश्यकताओं को अपने सिर पर ले सके।

हम सभी साधु-महात्माओं और विद्वान् विचारकों से बोलते हैं कि एक पंचायत में एक साधु बैठे, पंचायत का भार ले ले, तो भारत के पुनरुत्थान में पाँच वर्ष भी नहीं लगेंगे। अगर एक-एक आश्रम और एक-एक संन्यासी एक-एक पंचायत को ले ले, तो देश का कायाकल्प हो जाए, क्योंकि उनके पास संसाधनों की कोई कमी नहीं है। संन्यासी इस देश का बहुत बड़ा साधन-सम्पन्न वर्ग है। इस देश में जो चीज संन्यासी कर सकता है वह और कोई नहीं कर सकता। संन्यासियों ने अपने कर्तव्य की अवहेलना नहीं की है, मैं निन्दा नहीं कर रहा हूँ, बस संन्यासी समय की करवट नहीं पकड़ पा रहे हैं। संन्यासी का मुख्य लक्ष्य होता है ज्ञान प्रदान करना, पर आज हम लोग आपात्कालीन स्थिति से गुजर रहे हैं। इसमें संन्यासियों को थोड़ा-सा लिखित नियम के बाहर आना पड़ेगा।

अस्पताल, स्कूल या कॉलेज खोलना, यह संन्यासियों का धर्म नहीं है, यह तो आप लोगों का धर्म है। पर आप लोग करते नहीं हैं। आप लोगों को अपने बेटा-बेटी से फुर्सत मिलेगी तब करोगे न! कहाँ फुर्सत मिलती है? इसलिए यह काम संन्यासियों को उठाना पड़ेगा। संन्यासियों की वजह से आज यह देश जीवित है, इसकी संस्कृति जीवित है। संन्यासियों को हम किसी प्रकार का दोष नहीं देते। उनके पास संसाधन हैं। जिस व्यक्ति को गृहस्थ आश्रम में जाने की बलवती इच्छा नहीं है, उसे गृहस्थ आश्रम में कम-से-कम कुछ वर्षों तक नहीं जाना चाहिए। उसको एक नये जीवन में प्रवेश करना चाहिए, अपनी जवानी राष्ट्र और समाज को समर्पित करनी चाहिए। रामकृष्ण मिशन, अरविन्द आश्रम, शिवानन्द आश्रम – ये सभी संस्थाएँ इस दिशा में कार्यरत हैं। हिन्दुस्तान में साधु-महात्माओं की कोई कमी तो है नहीं। उनके पास जाओ, सिर मुड़ाओ, संन्यास ले लो, ज्ञान सीखो। संसाधन एकत्र करो और एक पंचायत को चुन लो। मजबूत संस्थाएँ स्थापित करो, विकसित करो। अनाथालय और अस्पताल खोल सकते हो। कितने लोगों ने कोढ़ियों के लिए अच्छे अस्पताल खोले हैं, जो भारत में बहुत अच्छे चल रहे हैं। कई लोगों ने पुस्तकालय खोले हैं। अनेक आध्यात्मिक संस्थाओं ने विश्वविद्यालय और बड़े-बड़े अस्पताल खोले हैं। स्वामी शिवानन्द जी के शिष्य भी ऐसी अनेक संस्थाओं का संचालन कर रहे हैं। अब संन्यासियों को अपने कार्य-क्षेत्र का विस्तार करना होगा और राष्ट्र की जिम्मेवारी अपने कंधों पर लेनी पड़ेगी। ■

To See the Divine Spark

Swami Niranjanananda Saraswati

Daan is not just handing one chocolate to everybody regardless of whether they really need it or not. Know the need of the other person. Develop atmabhava. That has been the teaching of our master, Sri Swami Satyananda. Know what people require, find out what is lacking in the lives of others. Give them that which they need. Do not give them what you want to give but give them what they need.

Daan is performed correctly when the person who gives is endowed with shraddha, knowing one's capacity, connecting with the purity of the heart and knowing the intent and the purpose. Then daan becomes something that uplifts the individual and connects with the Divine. That is the teaching of Sri Swamiji when he speaks of atmabhava. Learn to see that spark of Divine in each and every one. That Divine spark can be seen through daan, not through meditation. Through meditation you try to imagine that spark in you. When you are endowed with atmabhava, you are able to see the spark in others as a living experience and not just a theoretical understanding. ■

दो, दो और दो

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

योग और अध्यात्म को हम अपनी भारतीय परम्परा का एक अनिवार्य अंग मानते हैं। एक धार्मिक मान्यता या विधि के रूप में नहीं, बल्कि जीवन की एक व्यावहारिक शिक्षा के रूप में जिससे मनुष्य अपने भीतर आत्मभाव को जागृत कर सके और स्वार्थभाव को धीरे-धीरे कम कर सके। अगर यह आत्मभाव हम सब में आ जाए तब फिर हम एक नए, सुन्दर समाज का निर्माण कर पायेंगे, और जब तक यह आत्मभाव हमलोगों के भीतर नहीं आयेगा, हमारे समाज और संसार में हमेशा अशांति और अराजकता रहेगी।

इस अशांति और अराजकता को दूर करने के लिये अपनी आंतरिक वृत्ति को बदलने की आवश्यकता है। जब तक हमारी आंतरिक वृत्ति नहीं बदलेगी, हम कुछ नहीं कर पायेंगे। उपनिषदों में एक कहानी आती है कि जब सृष्टि का निर्माण हुआ था तब इसमें तीन प्रकार के प्राणी थे – देवता, मनुष्य और दानव। इन तीनों को मालूम नहीं था कि उनके जीवन का लक्ष्य क्या है। तब उन्होंने परमपिता ब्रह्मा के पास अपने प्रतिनिधि भेजे यह पूछने के लिए कि हमारे जीवन का लक्ष्य क्या होना चाहिये। जब ये तीन प्रतिनिधि ब्रह्मा जी से मिलने के लिये यात्रा कर रहे थे तो बीच में बादलों की जोरदार गर्जन हुई। उस गर्जन में इन तीन प्रतिनिधियों को अपने लिए संदेश सुनायी देता है। संदेश सुनकर ये अपने-अपने समाज में वापस आ जाते हैं।

जब देवताओं का प्रतिनिधि अपने समाज में पहुँचता है तो उससे पूछा जाता है कि तुम्हें सृष्टिकर्ता से क्या आदेश मिला। वह कहता है, जब मैं जा रहा था तब बादलों की गर्जन में मुझे एक शब्द सुनायी पड़ा – *दमध्वम्, दमध्वम्, दमध्वम्*। इसका अर्थ होता है दमन करो, मन एव इन्द्रियों का दमन करो। देवता स्वर्ग में रहते हैं, पाँच सितारा संस्कृति है वहाँ पर। जब तक जेब में पुण्यों का पैसा है, तब तक वहाँ रह सकते हैं और जिस दिन पुण्य समाप्त हो जाएँ, आपको स्वर्ग से बाहर निकाल दिया जाता है। स्वर्ग में भोग और विलास की प्रवृत्ति है। इसलिए उन भोगियों के लिए भगवान का आदेश था कि अपनी इन्द्रियों को, अपने मन को अपने वश में रखो।

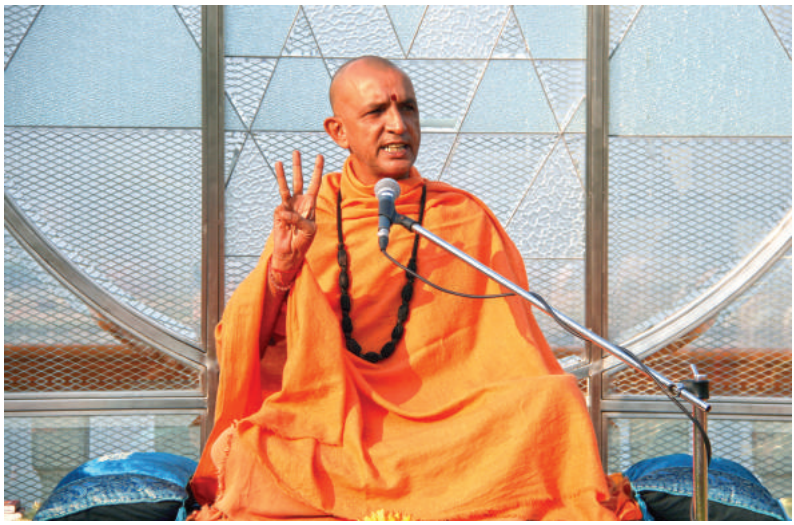
इसी प्रकार जब मनुष्यों के प्रतिनिधि से पूछा गया कि तुम्हें कौन-सा आदेश मिला, तो उसने कहा कि बादलों की गर्जन में सुनाई पड़ा – *दनध्वम्, दनध्वम्, दनध्वम्*। मतलब दो, दो और दो। मनुष्य की वृत्ति संग्रह की है। वह सब चीजों का संग्रह करना चाहता है, देना कुछ नहीं चाहता। आपके घर में सैकड़ों जूतों का संग्रह है, पर क्या आपने कभी अपना पुराना जूता अपने नौकर को दिया है? नहीं। आपकी अलमारी में सैकड़ों वस्त्र पड़े हैं, जिनमें से अनेक शायद ऐसे हैं जिन्हें आपने एक

या दो बार ही पहना हो। क्या आपने अपना कोई वस्त्र किसी ऐसे व्यक्ति को दिया है जिसे उसकी आवश्यकता है? संग्रह करना सब जानते हैं, लेकिन देना कोई नहीं जानता है। इसलिए मनुष्य के लिये भगवान का यही आदेश था – दो, दो और दो, ताकि दूसरों के जीवन में जो अभाव और कमी है, उसे तुम पूरा कर सको।

हमारे गुरुजी कहते थे कि अगर तुम अपने दो बच्चों के लिए कपड़े खरीदने बाजार जाते हो तो दो की बजाय तीन जोड़े खरीदो। दो जोड़े तुम्हारे दो बच्चों के लिए और एक जोड़ा उस अज्ञात बालक के लिये जिसके पास कुछ नहीं है, जिसे देने से उसके जीवन का कल्याण हो जाए। अगर हर सक्षम व्यक्ति ऐसा कर सके तो इस देश में कभी गरीबी नहीं रहेगी, हर व्यक्ति के पास साधन और सुविधा उपलब्ध हो पायेगी। यह है दान की प्रक्रिया – संग्रहकारी वृत्ति की बजाय नि:स्वार्थ भाव से दूसरों का सहयोगी बनना। मनुष्यों के लिये भगवान का यही आदेश था।

अंत में जब दानवों के प्रतिनिधि से पूछा गया कि तुम्हें कौन-सा आदेश मिला है तो दानव कहता है कि बादलों की गर्जन में मुझे सुनाई पड़ा – *दयध्वम्, दयध्वम्, दयध्वम्*। मतलब दया करो, दया करो, दया करो। दानवों की मानसिकता क्रूर और हिंसक होती है। वे दूसरों के सुख को छीनकर, उनके जीवन में कष्ट लाकर प्रसन्न होते हैं। उनके लिये भगवान ने आदेश दिया कि दया करो, ताकि तुम्हारे कर्मों से दूसरों के जीवन में दु:ख की बजाय प्रसन्नता और खुशी आये।

हमारे भीतर देवत्व भी है, मनुष्यत्व भी है और हमारे भीतर ही दानव भी बैठा है। अपने जीवन को पूर्ण और परिष्कृत बनाने के लिये ही शास्त्रों में ये तीन आदेश दिये गये हैं। जो इन तीनों को व्यवस्थित कर पाता है, वही साधु और योगी कहलाता है। ■



Panchagni Daan

Swami Ratnashakti Saraswati

Panchagni tapas is the tapasya of five fires. Prescribed in the vedic tradition for paramahamsa sannyasins, the panchagni tapas is one of the most challenging and difficult to perform. The word tapasya comes from the Sanskrit root, *tap*, meaning to heat, to radiate heat, to blaze like the sun. The panchagni tapasya is the process of enduring the heat of five fires. The sadhaka sits surrounded by four fires, and the sun above is the fifth.

Panchagni is also a vidya. The word *vidya* refers to the means and methods by which spiritual knowledge can be realized and experienced. The path of vidya is not an intellectual process of education, it is an experiential process of inner purification. The connection to vidya purifies the mind of gross and material identifications and directs the prana inwards to illuminate the inner spiritual nature, culminating in the direct realization of the Supreme Reality. The different spiritual vidyas are subtle and intricate processes that have been tried and tested over thousands of years within a spiritual *parampara* or tradition.

> These are the five fires inside the subtle body which dry up a person's being. To avoid these fires and to face these fires are two different things. I did not avoid them; I faced them and faced them strongly. However, sometimes I felt as if I would slip. Only a person who can face these five inner fires can face the five external fires – the south fire, east fire, west fire, north fire and the fifth fire of the sun overhead. Otherwise a sannyasin who does panchagni sadhana is committing suicide. You sit surrounded by four fires and above you is the sun. All the water in the body dries up. A heart attack will definitely take place. The best way to die is in panchagni sadhana.
>
> *– Swami Satyananda Saraswati*

The gift of panchagni

Described in the *Kathopanishad* is an interaction between a young boy, Nachiketas, and Yama, the Lord of Death. Nachiketa was granted three boons to atone for the three nights he waited outside Yama's door without food or water, or any of the hospitality that should be accorded to a guest. To atone for these three nights, Yama granted three boons to Nachiketa.

For the first boon, Nachiketa asked that his father would overcome his anger and be able to greet his son with love. Yama replied that he would grant this boon, and that his father's mind would be at peace. The second boon was more difficult. Nachiketa asked to be taught the way to attain the state in which there is no death, neither old age nor hunger, thirst or pain. Here Nachiketa is asking how to attain a state of spiritual transcendence. He is asking this of Yama, because as the Lord of Death, Yama knows how to transcend the different states of consciousness.

Agni is the means to attain this transcendence, and therefore Nachiketa asks to be taught the panchagni vidya. Yama agrees to teach him the vidya that leads to transcendence and tells him that this transcendental state is concealed in the heart.

Then Yama begins the detailed process of instruction in panchagni, the requirements, the invocation and the process of the tapasya. This is the process of transmission. Transmission is not just being told something and forgetting half of it, or misinterpreting the instructions, or having to write them down. Transmission is based on the receptivity of the individual, what is said has to be imbibed and understood immediately. Those who are capable will get it immediately, and those who are not capable will never understand. Nachiketa is able to repeat the vidya verbatim, and this pleases Yama so much he tells him that henceforth this vidya shall be called the Nachiketa agni.

Yama then adds the conditions necessary for success. It is not enough to simply perform the tapasya. The sadhaka must live according to dharma and fulfil the duties of dharma

accordingly. Yama states that the basis of dharma is threefold: swadhyaya, daan and tapasya.

> One who performs the Nachiketa fire sacrifice thrice with full dedication, and performs the three duties, (of renunciation, austerity and charity), overcomes birth and death. When he has realized this radiant, omniscient and worshipful fire of the Brahman, he achieves the highest peace.

To have darshan of the panchagni tapasya is a form of daan. Darshan of panchagni is the glimpse of the transcendental realms; it is the vision of grace, proof of the ever-present but unrecognized connection between the material and the spiritual, the human and the divine. Darshan of panchagni is a direct and tangible experience of the great spiritual vidyas and teachings of the Vedas, Upanishads and Tantras. To receive darshan of panchagni tapasya is to come into contact with the energy field that is created between the individual and the divine, through the medium of agni. It is entering another realm of existence. It does not matter whether the darshan lasts for one second, one minute or one hour, the experience is transcendental and not determined by time or space but simply by the receptivity of the individual.

During panchagni the words spoken by the sadhaka are not ordinary words, they are *vakya*, that speech which is infused with the energy, power and divine grace. Normal speech at that time becomes mantra. The words uttered are permeated by *vak shakti*, the energy of Saraswati, and have the power to remove the darkness, the dross, the material conditioning and identification. The purpose of speech during tapasya is to inspire, to encourage, to provoke and to awaken the spiritual awareness and experience. Any instruction given during that time, any direction or guidance carries the energy of that

tapasya and has the potential to remove the obstacles and impediments of tamasic conditioning, to redirect the arrogance and aggression of the rajasic interaction and to awaken and establish the purity, light and effulgence of sattwa. It is for this reason that anything spoken by the rishis, munis and sannyasins of ages past who performed these great vedic tapasyas was understood as vakya.

> Sri Swami Satyananda, our guru, performed the panchagni for nine years in Rikhia. Before his mahasamadhi, when he gave the instructions of Sannyasa Peeth, he also gave personal instructions on how to develop in this path, and said that the panchagni tapasya has to become the hallmark of sadhana for paramahamsa sannyasins; now and in the future, both. Due to the mandate he gave, I am following this path.
>
> *– Swami Niranjanananda Saraswati*

Experience of vibhu

While performing panchagni in Munger, Swami Niranjanananda gave a very simple instruction, "*Hamari panchagni ke dauran logon ko kuch dena chahiye* – During my panchagni, something should be given to people." From that simple sentence, a two-month program of daan commenced in Munger. Every week different groups from the town were called to receive the daan of panchagni.

The program began with the frontline medical workers who served the local community. The staff of different hospitals were all given panchagni daan in the form of items that were useful to them in their professional and daily life. Face masks, face shields, sanitizers as well as towels and linen were given, along with saris, shawls and blankets. The staff of the town post offices, courier companies, newspaper wallahs were all presented with items useful for them, which they had never received before. Post and courier staff were able to wear masks and face shields as they went about their deliveries. Petrol

pump stations, gas agencies, electricity offices and departments were also recipients. The social and charitable agencies of Munger who are active in local seva such as the Lions Club and Rotary Club were also given.

Children of orphanages, remand homes and juvenile centres received new clothing, stationery supplies, colouring books, teddy bears and the favourite of children across the globe, the *Satyam Tales* books as daan. Teachers of the local schools received personal and household items such as face masks, shields, hand towels, sari, shawls, bed linen, *Yoga Vidya* magazines and assorted publications. The staff and all the prisoners of the local jails were given clothing, yogic literature, magazines and linen. The police departments as well as the district administration received daan intended to assist them in the performance of their duties and seva to the nation, including clothing, face masks, shields, yoga magazines and literature, yoga nidra CDs, and neti pots. The sabzi walli, the ladies who sell vegetables on the streets, carrying their baskets from house to house and the aayas of Munger town, those who carry out the domestic work of households, were given

anna daan, vastra daan and grih daan, or items for the home including water jugs, buckets, stools and cooking utensils.

Panchagni daan was not only given in Munger but also across India. Daan was dispatched to all the different Satyananda Yoga centres and ashrams for distribution among the yoga aspirants, students, devotees and well-wishers. The simple daan of panchagni bhasma, locket, angavastra, souvenir and photo touched the hearts of all who received, as it carried with it the grace of tapasya and the blessings of their beloved Swami Niranjanananda.

The entire daan project was executed smoothly and efficiently, without any difficulty or shortcoming, as if it was happening by itself. Devotees from across the country, not knowing anything about the panchagni daan project, spontaneously came forward wanting to donate items for distribution. Panchagni daan became the medium for positivity, happiness and prosperity for all who were involved, whether recipients or not. From the ashram residents and sannyasins who managed the packing and distribution, to the local people who liaised with the different groups of people, to all the yoga aspirants and devotees across the country, something was connecting these different people together. That something was *anugraha*, the grace, blessings, good wishes and sentiments of one exceptional sannyasin performing an ancient vedic tapasya for the benefit and wellbeing of all.

Panchagni daan became the physical and material manifestation of the great spiritual teachings of the Vedas, that in essence we are all one, that we are all connected. That experience is known as *vibhu*, the interconnectedness of everything, that the vedic seers and rishis revealed to humanity. It was an effulgent and illumined expression of vibhu that manifested through the anugraha of panchagni and the process of daan. What took place became much more than the simple packing, distribution and receiving of items, it was the experience and connection with vidya, the transmission of spiritual knowledge and experience. What else could have

permeated across all the limitations and barriers of caste, creed, gender, nationality and cultural identity, connecting the policeman with the criminal, the doctor with the labourer, and the sannyasin with the sabzi walli.

Just as sunlight does not differentiate between high and low, superior or inferior, animal or human, insect or reptile, but shines equally on everyone, the light of tapasya that is given through daan also illumines the darkness and transforms the awareness, understanding and experience of life. This is the role of daan in the spiritual evolution, to take one from tamas to sattwa, from darkness to luminosity.

Apart from our own aspirations to experience peace and the possible understanding of illumination, whatever it may mean to all of us individually, we are also connected in the idea of seva. We are also connected with the idea of making ourselves, our environment better, purer, cleaner and more luminous. If we are able to do that and fulfil this aspiration, then we shall be able to live the mandate of the seers of our human civilization who stated *atmodeepobhava* or 'Know Thyself'. By that you will know the universe and attain balance and peace. You will become happy and cooperate in the plan of nature and the divine. ■

दान गंगा

स्वामी शाश्वतानन्द सरस्वती

पिछले वर्ष देश में कोविड-19 महामारी का प्रकोप शुरू हुआ और उसके कारण सरकार ने स्कूल, कॉलेज आदि शिक्षण संस्थाओं को बंद करने का निर्देश दिया। तब से आश्रम के प्रशिक्षण सत्र एवं अन्य कार्यक्रम भी बंद हो गये। लॉकडाउन के बाद लोगों के सामने काफी समस्यायें आने लगीं। लोगों की आर्थिक स्थिति डाँवाडोल होने लगी। घर के भीतर दिनभर रहने से लोगों को अनेक मानसिक एवं भावनात्मक समस्याएँ होने लगीं। आश्रम में बहुत सारे पत्र आते थे जिनमें लोग स्वामीजी से सहायता माँगते थे कि अब हमें इस विकट परिस्थिति में क्या करना चाहिये।

लोगों को एक साथ यहाँ बुलाना तो सम्भव नहीं था, इसलिए हमलोगों ने इंटरनेट और एप्प्स का उपयोग करना शुरू किया। स्वामीजी के मार्गदर्शन में ऐसे ऑनलाइन कार्यक्रम और एप्प बनाये गये जिन्हें सभी लोग देख सकें और उनमें बताये गये छोटे-छोटे अभ्यासों को कर सकें जिससे शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक समस्यायों का समाधान मिल सके।

मुंगेरवासियों के लिए

महामारी के शुरुआती दौर में सरकार की तरफ से नगर में कोविड सेंटर्स बनाये गये। संसाधनों की कमी होने लगी तो प्रशासन ने आश्रम से भी मदद माँगी। उन्हें एक हजार बेड्स तैयार करने थे। हमलोगों ने आश्रम से गद्दे, तकिये, चादर आदि एकत्र करना शुरू किया। स्वामीजी ने इस अवसर पर एक ही बात कही जो हमें मार्गदर्शन और प्रेरणा देती रही, *'उन्हें जिस भी चीज की आवश्यकता है वह सब दो, चाहे उसके लिये आश्रम पूरा खाली क्यों न करना पड़े। यहाँ जो कुछ भी है वह मुंगेरवासियों के लिए है।'*

इसके बाद फिर जरूरतमन्द लोगों को आश्रम बुलाया जाता था और उनकी दैनिक जरूरतों के अनुसार दान दिया जाता था। दान की परम्परा तो आश्रम में रही ही है, लेकिन इस बार हमलोगों ने विशेष रूप से ऐसी चीजें देने की व्यवस्था की जो उनकी दैनिक आवश्यकता है। जैसे बाल योग मित्र मंडल के कई बच्चों के पिता जी का सब काम ठप्प पड़ गया तो भोजन की समस्या उत्पन्न होने लगी। उनको हमलोगों ने अनाज, मास्क, फेस शील्ड, सैनिटाइज़र, बेडिंग जैसी जरूरत की चीजें उपलब्ध करायीं। फिर हमने इस परियोजना को समाज के अन्य वर्गों तक बढ़ाना शुरू किया। हमलोगों ने आश्रम में उचित व्यवस्था की, सैनिटाइज़िंग टनल

लगवाया, दूर से तापमान नापने का यंत्र लगवाया, और शारीरिक दूरी का पालन करते हुए, स्वामीजी के मार्गदर्शन में धीरे-धीरे हमलोगों के कार्यक्षेत्र का विस्तार होता गया, दान-गंगा प्रवाहित होने लगी।

पंचाग्नि दान

इस वर्ष मकर संक्रान्ति से स्वामीजी की पंचाग्नि तपस्या शुरू हुई और वर्तमान महामारी के दौर में स्वामीजी के तप के आशीर्वाद को जन-जन तक पहुँचाने के लिए पंचाग्नि दान की योजना परिकल्पित की गई। प्रत्येक सप्ताह के अंत में शनिवार या रविवार को हमलोग समाज के हरेक वर्ग को बुलाने लगे और स्वामीजी तथा उनकी तपस्या के बारे में बताकर पंचाग्नि प्रसाद वितरित करने लगे।

हमलोगों ने इसकी शुरुआत की फ्रंट लाइन हीरोज़ से – ऐसे कर्मठ, नि:स्वार्थ लोग जो कोविड के समय में अपने घर में बंद नहीं थे, बल्कि अपनी ड्यूटी निभाते हुए सभी लोगों की सहायता कर रहे थे। स्वामीजी को लगा कि पहले उन्हें सुरक्षित करना है, उन्हें ऐसी चीजें प्रदान करनी है ताकि उन्हें किसी चीज की कमी महसूस न हो, वे अपने आप को सुरक्षित महसूस कर सकें। तब हमलोगों ने मातृका सदन, सेवायान और अन्य अस्पतालों के स्वास्थ्य-कर्मियों से शुरुआत की। इन्हें हमलोगों ने चादर, साड़ी, तौलिया, फेस शील्ड, हैंड सैनिटाइज़र, मास्क, पुस्तकें इत्यादि प्रदान कीं जो उनके जरूरत की चीजें थीं। फिर उसके बाद हमलोगों ने यहाँ के ट्रांस्पोर्टर और कुरियर वाले लोगों को प्रसाद दिया। हमलोगों ने जब उन्हें आश्रम बुलाया तो

लगभग दस व्यक्ति मोटरसाइकल पर आये। हमने पूछा कि आप कोई बड़ी गाड़ी लाये हैं? उन्होंने पूछा, 'बड़ी गाड़ी किसलिए?' 'आपको प्रसाद भी तो ले जाना है।' वे बोले, 'हमें लगा थोड़ा-सा हाथ में मिल जायेगा प्रसाद, उसको लेकर चले जायेंगे।' जब हमलोगों ने उनके लिये प्रसाद निकालना शुरू किया, दस लोगों के लिये बीस झोले, तो वे हैरान होकर बोले, 'स्वामीजी, अभी हम जाते हैं, गाड़ी लेकर आयेंगे, फिर ले जायेंगे इस प्रसाद को।' वे लोग आशा ही नहीं कर रहे थे कि स्वामीजी की तरफ से इतना कुछ मिलेगा। जब प्रसाद को उन्होंने खोलकर देखा तो पाया कि उसमें वैसी चीजें थी जो उनके काम-काज के दौरान अति आवश्यक थीं, जैसे मास्क, फेस शील्ड और हैंड सैनिटाइज़र, जिन्हें वे बार-बार बाजार से नहीं ले सकते थे। कुछ समय के लिये तो वे लोग खड़े-के-खड़े रह गये।

उसके बाद हमलोगों ने नगर की अलग-अलग संस्थाओं जैसे चैम्बर ऑफ कॉमर्स, पोस्ट ऑफिस, रेड क्रॉस सोसाइटी, लायन्स क्लब, रोटरी क्लब, बिजली विभाग, गैस दुकानों, पेट्रोल पम्प, दवाई दुकानों, वन विभाग, कृषि विज्ञान केन्द्र आदि के लोगों को उनकी जरूरत के हिसाब से प्रसाद प्रदान किया। स्कूल-कॉलेज बंद होने के कारण सबसे बड़ी समस्या होने लगी थी कि बच्चे स्कूल नहीं जा रहे थे। अब उनकी पढ़ाई कैसे हो? मुंगेर बहुत विकसित शहर तो है नहीं। जब ऑनलाइन कक्षाएँ होने लगीं तो बच्चे फोन करते थे कि पढ़ाई में समस्यायें आ रही हैं, क्या करना चाहिये? हमने जब स्वामीजी को बताया तो उन्होंने कहा कि ठीक है, हमलोग व्यवस्था करते हैं। फिर एक दिन बच्चों को बुलाया और उनसे पूछा कि पढ़ाई कैसे करते हो? बच्चों ने कहा, 'कहाँ स्वामीजी! अभी तो हमलोग घर में ही बैठे रहते हैं। न हमलोगों के पास कम्प्यूटर है, न कुछ और साधन ऑनलाइन पढ़ाई का। तो क्या करें?' स्वामीजी ने कहा, 'ठीक है,' और उन सभी बच्चों को, जिनके स्कूल या कॉलेज़ में ऑनलाइन क्लास चल रहे थे, उन्हें टैबलेट्स दिये। लेकिन साथ ही कहा कि टैबलेट्स से पढ़ाई ही करना। हमने कहा, 'स्वामीजी, ये बच्चे थोड़ी शैतानी तो करेंगे ही, बीच-बीच में थोड़ा गेम भी खेलेंगे।' तो स्वामीजी बोले, 'अच्छा ठीक है, पढ़ाई से समय मिले तो थोड़ा गेम भी खेल लेना!' अभी बच्चों से पूछते हैं, कैसी पढ़ाई चल रही है, तो बोलते हैं, 'हाँ, ऑनलाइन पढ़ाई अच्छी चल रही है, और धीरे-धीरे स्कूल भी खुलने लगे हैं।'

करुणा और सहयोग

इस तरीके से हमलोग समाज के हरेक क्षेत्र को स्वामीजी के आशीर्वाद के दायरे में लेने की कोशिश करने लगे। इनमें बच्चों के कुछ और केन्द्र थे जैसे वनवासी कल्याण केन्द्र, स्थानीय रिमांड होम और अनाथालय, वहाँ भी बच्चों के लिये हमलोगों ने उनकी जरूरत के हिसाब से प्रसाद भेजा। दो-तीन दिन के बाद रिमांड

होम के दफ्तर से खबर आई कि आपने जो भी दान स्वरूप दिया, बच्चे सभी का उपयोग कर रहे हैं, विशेषकर उस स्पेशल टेबल का जिसका उपयोग वे पढ़ने के साथ-साथ खेलने के लिए भी करते हैं, क्योंकि उस टेबल को पढ़ने के साथ-साथ लूडो और साँप-सीढ़ी खेलने के लिए भी बनाया गया है।

इसके बाद हमलोगों ने मुंगेर जेल के अधिकारियों से बात की। हमलोग जब भी किसी संस्था के लोगों को प्रसाद देते हैं तो पहले वहाँ के लोगों का ब्यौरा माँग लेते हैं। मुंगेर जेल से जब हमलोगों ने बात की तो उन्होंने कहा कि हमारे यहाँ इतने लोग हैं, जिसमें पुरुष कैदी भी हैं, महिलायें भी हैं और साथ में बच्चे भी हैं। यह सुनकर थोड़ा-सा आश्चर्य लगा कि बच्चे जेल में क्या कर रहे हैं? उन्होंने कहा कि ये वैसे बच्चे हैं जिनके माता या पिता जेल में आ गये हैं और इनके घर में कोई नहीं है। तो सरकार ने ऐसा प्रावधान किया है कि ये अपने माता या पिता के साथ जेल में ही रहें। तब हमलोगों ने उन बच्चों के लिये भी जो आवश्यक चीजें थीं, उनकी व्यवस्था की। जेल में लगभग 3000 लोगों के लिए, जिनमें अधिकारी, कर्मचारी, महिला और पुरुष कैदी एवं बच्चे शामिल थे, प्रसाद भेजा गया। वहाँ के जेलर ने बताया कि महिला कैदियों और कर्मचारियों को अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के दिन प्रसाद बाँटा गया। प्रसाद पाकर वे बहुत प्रसन्न थीं और साथ ही उन्हें आश्चर्य भी हो रहा था कि कोई उनके बारे में सोच भी सकता है।

136.1

SARASWATI SHISHU MANDIR
SADIPUR, MUNGER
चालक

SPL
HOME WARE
Made in India
Bed Table
जिला प्रशासन
मुंगेर
BR-08P-4644

पिछली संक्रांति के दिन जो माता जी सड़क किनारे टोकरी में सब्जी बेचती हैं और जो घर-घर जाकर काम करती हैं, उन्हें हमलोगों ने बुलाया और प्रसाद दिया। उसमें दो चीजें उन्हें बहुत पसन्द आयीं, एक तो प्लास्टिक की बाल्टी और दूसरी, बैठने का प्लास्टिक का छोटा-सा पीढ़ा। उसे देखकर सभी माता जी, खासकर जो बूढ़ी थीं, इतनी खुश हुयीं कि अब जमीन पर नहीं बैठना पड़ेगा, ऊपर बैठकर आराम से काम करेंगे। पंक्ति में सबसे पहले जो बूढ़ी माता आयीं उनकी उम्र थी 90 साल। पूछने पर पता चला कि ये माता जी चालीस साल से बेकापुर में सत्तु बेच रही हैं और लगभग पूरे मुंगेर के लोग इन्हें जानते हैं। इसी तरह एक दिन आश्रम में एक कुरियर वाला आया, तो हमने देखा कि आज वह फेस शील्ड लगाकर आया है। पूछने पर उसने कहा, स्वामीजी आपने जो प्रसाद दिया है उसमें एक फेस शील्ड भी था, जिसका हमलोग उपयोग कर रहे हैं।

ये छोटे-से उदाहरण स्वामीजी की सोच की गहराई को दर्शाते हैं। क्या दान देना है, यह अपने में कला है। ऐसा नहीं कि हमलोग कुछ भी दान दे देते हैं। दान देने से पहले देखते हैं कि उस व्यक्ति की आवश्यकता क्या है। स्वामीजी ने अपने तपोबल से जो दान-गंगा प्रवाहित की है, वह देश, काल, परिस्थिति और व्यक्ति के अनुरूप कल्याणकरी है। सर्दी के दिनों में हमलोगों को कम्बल देते हैं, गर्मी के दिनों में कम्बल नहीं दे सकते तो क्या करते हैं, मटका देते हैं जिसके अंदर चावल, दाल, अनाज सब भर देते हैं। ठण्ढ में इस बार बहुत-से लोगों को थर्मस दिया गया, ताकि पीने के पानी को गर्म करके रख सकें। गर्मी में छाता देंगे तो गर्मी और बरसात, दोनों में काम दे देगा। इस तरह स्वामीजी एक-एक चीज का ध्यान रखते हैं कि कौन-से व्यक्ति को क्या देना है।

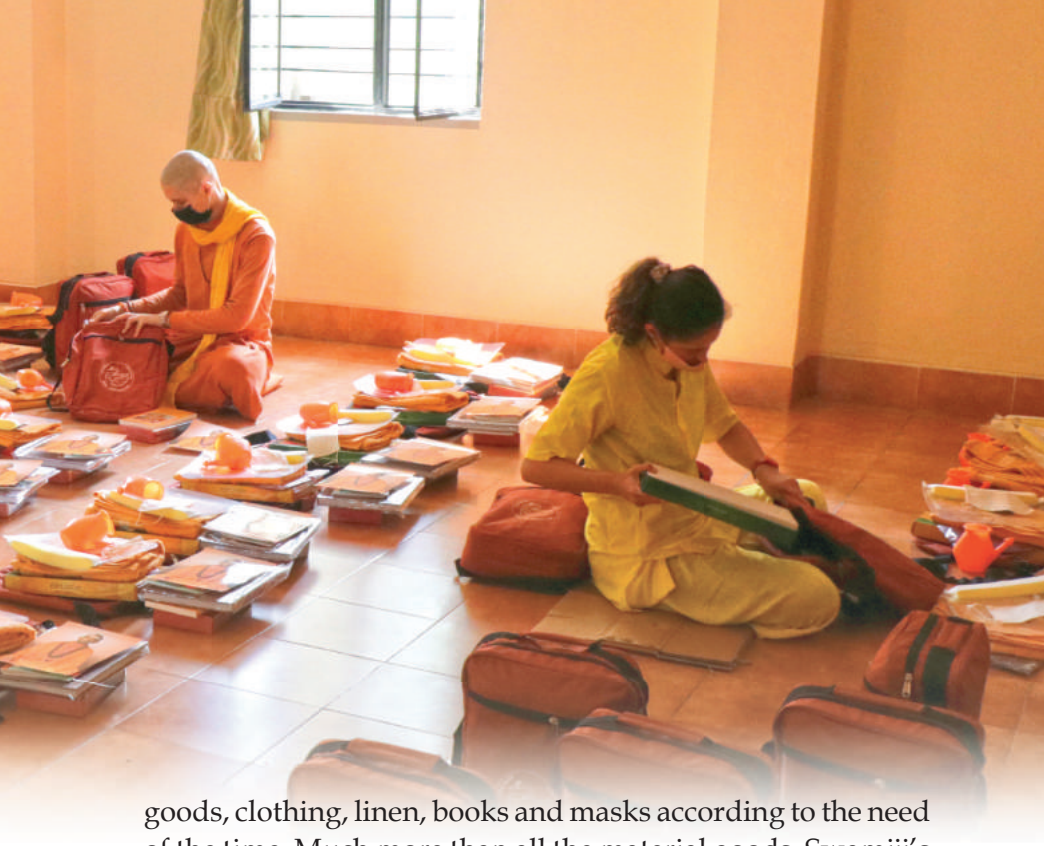
मुंगेर के अलावा पूरे देश और विश्व के केन्द्रों में भी हमलोगों प्रसाद भेजना शुरू किया, ताकि उन केन्द्रों के माध्यम से हम स्वामीजी का आशीर्वाद उन लोगों में भी बाँट सकें जहाँ तक हम नहीं पहुँच पा रहे हैं। इस तरह अब तक 10,000 से अधिक लोगों को यह पंचाग्नि प्रसाद दिया जा चुका है। हमलोग ग्रंथों में पढ़ा करते थे कि जब कोई बड़े संत तपस्या करते हैं तो उस तप के प्रभाव से भगवान भी आने पर विवश हो जाते हैं और कहते हैं कि वरदान माँगो! हमें लगता है कि स्वामीजी ने अपने पंचाग्नि तपस्या के बाद यही वरदान माँगा है कि पूरे विश्व में सुख-शांति फैलती रहे इस दान-गंगा के माध्यम से। ■

Daan – an Offering

When I heard that daan would be given to different groups of people as part of Swamiji's panchagni tapasya, at first I did not understand. We had just been preparing the Makar Sankranti prasad distribution and there was not much time to prepare even more prasad.

It was going to be a big challenge to organize and prepare everything within such a short timeframe. Due to the corona situation, the ashram had been closed and so had the bhet department. Now we had to get busy quickly and I was unsure as to how we would manage with the rather skeleton crew we had. However, it being Swamiji's instruction, I put my mind aside and just got on with the work.

Prasad was to be distributed to several departments in Munger from hospitals to the police force, from the postal department to schools. The items being given were household



goods, clothing, linen, books and masks according to the need of the time. Much more than all the material goods, Swamiji's prayers and good wishes went out to all the recipients and this was the most special thing about this prasad.

Panchagni daan was also sent to disciples and devotees of the ashram from all over India who had not been able to come to Ganga Darshan due to the corona situation. Their prasad included panchagni bhasma, a small locket and pictures along with Guru's blessings and grace. The distribution list kept getting longer and longer which showed us that during his sadhana, Swamiji was thinking of everyone.

My initial worries disappeared as I experienced everything flowing smoothly and according to plan. I am grateful to Swamiji for this opportunity to be part of his sadhana, to experience and live the teachings of Swami Sivananda and Swami Satyananda of 'seva, bhakti and bhet'.

– Sannyasi Bhaktibhav

Over the past several years, I have been involved in the preparation and distribution of prasad for small and big events in the ashram. But this time, something else seemed to be happening. What makes this panchagni daan so special?

I asked a swami in the ashram about this and was told 'Prasad is something that is offered to the divine before being distributed to people. It brings happiness and bliss to the recipients, regardless of whether they receive food, books or any other item. Daan is an offering and is selfless service.'

The application of bhasma on the forehead close to Swamiji's panchagni vedi felt like a soft powder puff clearing negativity and opening the door of inspiration; liberating energy and expanding the heart; moving the hands to fold, lift and pack the prasad to be distributed on the weekend. And the weeks have been flying!

What makes the panchagni daan so different is the distribution itself. The recipients come to the back gate of the ashram, walk through the sanitization tunnel and pick up their prasad bag which is placed on a table. Only a few sannyasins are authorized to help and though there is no physical contact whatsoever, the bags simply vanish before our eyes, carrying the vibrations of the mantras and the blessings of Guru.

It has been two months of pure joy, a beautiful balance of head, heart and hands. It has come like a wave of spring, in tune with nature as the days become longer and the sun shines bright, dispelling the fog of winter. A myriad images and experiences of the past few months awaken the heart and radiate positivity and love all around. It is my hope that we have transmitted some of this peace and bliss out into the world through the prasad. The stock of bags would pile up and disappear every day. Almost mysteriously, the next day stocks were replenished and increased . . . an experience of abundance. It felt like we were drops of water melting into a river, growing like the waves of the ocean which washes off the dust of the past. Immense gratitude to have been part of the 2021 Panchagni Daan.

– Jignasu Vidyasagar

स्वामीजी की पंचाग्नि का एक अद्भुत अंग – प्रसाद वितरण

मधु रूँगटा, मुंगेर

'प्रसाद' शब्द के उच्चारण मात्र से मन में स्वत: ही एक आदरपूर्ण भावना की अनुभूति होती है। प्रसाद को प्राय: हम विभिन्न धार्मिक स्थलों पर श्रद्धापूर्वक ग्रहण करते हैं। प्रसाद का यदि बृहत् अर्थ समझा जाय तो यह किसी विशिष्ट व्यक्ति द्वारा, व्यक्ति विशेष की उपयोगिता को देखते हुए उसे स्नेह एवं सम्मानपूर्वक प्रदान किया जाता है। प्रसाद में सेवा, समर्पण एवं त्याग की भावना निहित होती है।

हमारा मुंगेर आश्रम दानवीर कर्ण की भूमि पर अडिग होकर निरंतर प्रसाद वितरण का कार्य कर रहा है। किसी वस्तु को दान स्वरूप देने पर शायद दाता में किंचित अहंकार की भावना का समावेश हो भी जाय किन्तु उसे ही प्रसाद के रूप में देने से यह ईश्वर की भेंट स्वरूप हो जाती है और प्राप्तकर्त्ता इसे पाकर धन्य हो उठता है।

आश्रम से जिन जूट के थैलों में हमें प्रसाद मिलता है वे मात्र थैले नहीं, इनमें आश्रम की अनुशासनप्रियता, दूरदर्शिता एवं जीवनशैली भी प्रतिलक्षित होती है। लाखों लोगों की दुआएँ और आत्मसंतुष्टि आश्रम के सकारात्मक और ऊर्जावान् वातावरण को और पुष्ट करती है। यह एक ऐसा पावन स्थल है जहाँ शांति की अनुभूति है, मन:प्रसाद की अभिव्यक्ति है और तनाव से मुक्ति है।

प्रसाद देना भी एक कला है। इस कला की कारीगरी आश्रम में दर्शनीय है। 'साई इतना दीजिए जा में कुटुम्ब समाय' – लक्ष्मी का ब्लैंक चेक है परन्तु परोपकारिता के लिए है। किसे क्या देना, कितना देना, और कब देना, इसकी सही सोच ही प्रसाद की गरिमा और उपयोगिता को बढ़ा देती है।

जैसे किसी नवविवाहिता को कांजीवरम् की साड़ी और शृंगार मंजूषा मिल जाय, छात्र-छात्राओं को स्कूल जाने के लिए साइकिल, किसी निर्धन को रोजगार के लिए रिक्शा या ठेला मिल जाय, व्यावसायिक प्रतिष्ठानों पर काम करने वाले कर्मचारियों को झोला भर कर राशन और परिवार के लिए कपड़े मिल जायें तो उनकी तो दिवाली मन गई। गृहकार्य में मदद करने वाली सेविकाओं को साड़ी, घरेलु समान, घी, अचार और बर्त्तन मिल जाय और सब्जी विक्रेताओं को बैठने के लिए स्टूल और सब्जी धोने के लिए बाल्टी मिल जाय, ऐसी दूरदर्शिता का तो कोई जवाब ही नहीं।

कंपकंपाती ठण्ढ में हजारों निर्धनों को कम्बल की गर्माहट मिली, हर तबके के लोगों को उनकी जरूरत और उपयोगिता को ध्यान में रखकर सामग्री का वितरण हुआ। कभी मीडिया कर्मचारियों का चयन हुआ तो कभी सामाजिक संस्थाओं का। कभी चंडिका स्थान के पंडे-पुजारियों को प्रसाद का आमंत्रण तो कभी हरिजन और वनवासी बच्चों को प्रसाद की सौगात। कोरोना काल में तो आश्रम के द्वार पूर्णतया खुल गये। अलख निरंजन की जटा से प्रसाद की ऐसी गंगा बही की सारे बाँध ही टूट गये। मास्क, सेनीटाईजर, गद्दे, कम्बल, तकिये, चादर, राशन, दवाई वितरण का सिलसिला अनवरत जारी रहा।

आश्रम की बहुमूल्य पुस्तकें भी हमें प्रसाद के रूप में मिलती हैं। इनके निरंतर अध्ययन करने से हमारा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य, दोनों सही रह सकते हैं। अपनी भावनाओं को संतुलित रखना सीखकर हम एक अच्छी जिन्दगी जी सकेगें। मेरे पास भी आश्रम की बहुत-सी पुस्तकें हैं जिन्होंने धीरे-धीरे अब एक लाइब्रेरी का रूप ले लिया है। सचमुच इनका अध्ययन और मनन आज की आवश्यकता है।

हाल ही में हमारी 'इनर व्हील क्लब ऑफ मुंगेर सिटी' की सभी सदस्याओं को भी आश्रम का प्रसाद मिला। वे इतनी अभिभूत थीं मानो साक्षात् स्वामीजी का आशीर्वाद मिल गया। यह तो सच है कि मानव मात्र को कुछ पाकर अत्यन्त खुशी मिलती है। झोले जितने भारी हों, उठाने में उतने ही हल्के लगते हैं। लेकिन विरले ही महामनव ऐसे हैं जिन्हें समाज को देने में खुशी होती है।

21वीं शताब्दी के ऐसे संन्यासी-श्रेष्ठ, अन्तर्ज्ञानी एवं भविष्यद्रष्टा योगी, परमहंस श्री स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती की पंचाग्नि साधना के पश्चात् जो चरणामृत समाज के हर वर्ग और तबके को प्राप्त हो रहा है, वह अमृततुल्य है, वंदनीय है। ■

Daan-Ganga

Swami Shashwatananda Saraswati

Last year the Covid-19 pandemic struck the country and instructions were issued by the government to close schools, colleges and other teaching institutions. Since then, the ashram had to suspend all courses and teaching programs. After the lockdown started, people faced many hardships and their economic situation was badly affected. Confined to the four walls of the home, different emotional and psychological problems emerged in the lives of so many. Several letters were received at the ashram asking for Swamiji's help and advice in order to face these dire circumstances.

Since it was not possible for people to visit the ashram, the internet and apps were used to reach out to those in need. Under Swamiji's inspiration, many online programs and apps were prepared so that people could watch them and adopt the simple and easy-to-follow practices to get relief from their physical, mental and emotional problems.

For the citizens of Munger

In the early stages of the epidemic, the district administration had put up Covid centres in the city. They faced a shortage of facilities to equip these centres and the administration asked for assistance from the ashram. They needed to prepare a thousand beds. Mattresses, pillows and linen were gathered from the ashram for this purpose. During this time, Swamiji just made one statement which inspired and guided us throughout, *"Give them whatever they require even if we have to completely empty the ashram, for whatever we have here is for the citizens of Munger."*

After this project, groups of people from the city who were in need of help were called to the ashram and daan was offered to them. The tradition of giving daan has long been an integral part of ashram activities, however this time a special effort was made in order to provide such items as were essential to meet the basic daily needs of people. Many of the families of the BYMM children were suffering since parents were unable to go out and earn a living.

Parcels of daan were prepared which contained food grains, face masks and shields, sanitizers, towels and other such items that could address their immediate needs. Gradually, this daan was extended to other sections of society as well. It was not possible to call large numbers of people to the ashram due to the restrictions of the Covid protocol. Appropriate arrangements were made by the ashram in keeping with the guidelines: a sanitization tunnel was installed, instruments to measure temperature from a distance were acquired and social distancing was strictly observed. With Swamiji's guidance, the work gained momentum and grew so that 'Daan Ganga' could flow into the lives of many more.

Panchagni daan

This year in 2021 after Makar Sankranti, Swamiji commenced his panchagni tapasya. In this current period of the epidemic, the Panchagni Daan project was conceived so that the blessings

of Swamiji's tapasya could reach one and all. At the end of every week, on Saturdays and Sundays people from all the different sections of society were invited to hear about Swamiji's tapasya and receive their panchagni prasad.

The first recipients of the panchagni daan were the frontline heroes, all those hard-working selfless workers who did not stay within the safety and security of their homes but went out into society to perform their duty and help the public. Swamiji said that they were to be the first people whose needs and safety should be met and they were offered prasad which took care of their needs. We started with health workers from Matri Sadan, Sevayan and other hospitals who received bed linen, clothing, towels, face shields, masks, books and other useful items.

The next group of recipients were people working for transport and courier services. About ten of them arrived on motorcycles and when we enquired whether they had bigger vehicles, they asked us, "For what would we need bigger vehicles?" When we said that they would need a proper vehicle to carry their prasad, they replied that it could easily be carried in one hand. However, as we began to arrange the bags of prasad before distributing it, they saw that there were twenty large bags for the ten people who had come! They were

totally taken aback and said, "Swamiji, please permit us to go back and return with bigger vehicles." The prasad was way beyond their expectation. When they opened the bags and saw many different items which were so thoughtfully put together to meet their every need, they were quite overcome and simply stood silently for some time without saying a word.

The next recipients were from various organizations of the city like the Chamber of Commerce, Post Office, Red Cross Society, Lions Club, Rotary Club, Electricity department, Gas agencies, petrol pumps, pharmacies, Forest department and others. Each group received prasad according to their specific needs and requirements.

The closure of schools and colleges posed a challenge for many students. How were they to continue with their studies? Munger is not a very well-developed modern town and facilities are limited. When online classes began the BYMM children faced problems and were finding it difficult to manage. They phoned the ashram to ask for advice. When Swamiji heard about it, a few children were called to the ashram and we spoke to them, asking about their studies. They said, "What studies, Swamiji? We are sitting idle at home We have neither computers nor phones with which we can join the online classes. What are we to do?" Swamiji said, "Okay, let's see what can be done." After some time, all those children who needed to attend online classes received 'Tablets' and were also told that they should only be used for studying and not to play games. When we said, "But Swamiji, they are children after all. Though they will study, they will also play games once in a while." Then Swamiji said, "All right, after they finish their studies they can play a few games." Now when we enquire about their studies, the children tell us, "Yes, our online studies are going well and gradually schools will be opening as well."

Care and concern

In this manner, we attempted to include people from various sections of society within the ambit of Swamiji's blessings.

Among these different groups, there were also children at tribal welfare centres, district remand homes and orphanages. Prasad was sent to all of them from the ashram which was specially packed with things for their specific needs. After a few days, we received a call from the remand home office to let us know that the children were very happy with everything they had got. Most of all, they were thrilled with the study tables which they used for their studies of course, and also to play since they had games like Ludo and Snakes and Ladders on the table top!

Next we spoke to the authorities of the Central Jail. Before sending prasad for people from any institution, we always obtained detailed information about them. When we spoke to the jail authorities, they gave us the number of male and female inmates and also mentioned children. When we heard about the children, we were a little taken aback. What could children be doing in a jail? Later we found out that the jail administrators had arranged for children, whose parents were in jail and had no one else at home to care for them, to stay with their parents in jail. So, along with all the other prasad that was sent to the jail, we put together special items for the children as well. There were about three thousand people, including officers, workers, men and women prisoners and the children. The warden of the jail later told us that all the women inmates and workers in the jail received their prasad on Women's Day. They were very happy and also very touched that there were people who cared about them.

During the last Sankranti, we had invited the women who sell vegetables by the side of the road and the women who are housemaids to come and receive prasad. They were particularly pleased with two items which they got, one was a large plastic bucket and the

other was a small plastic stool. When they saw these two items, all of them were very happy, especially the older women, because now they need not sit on the ground but could work comfortably while sitting on these stools instead. The first recipient that day was a ninety-year old grandmother. When we asked about her, we found out that she had been selling *sattu,* gram flour, in Bekapur for over forty years and everyone in Munger knew her.

The other day there was a parcel delivered at the ashram by a courier service and we noticed that the delivery person was proudly wearing the face shield he had received as prasad!

These small examples illustrate the depth of Swamiji's care and concern. Giving the right daan is an art in itself. It is not as if we just pack random items into a bag. We take into consideration the need and situations of the persons who are to receive the prasad. This Daan-Ganga which is flowing through the power of Swamiji's tapasya has been auspicious and appropriate to the time, place, condition and persons who have received its blessings. In winter, blankets were given; in the summer, clay pots filled with rice, dal, and other food grains were given which could be used for storing drinking water. This winter many people received thermos flasks for keeping hot water. In the summer we gave umbrellas which are also useful in the rainy season. Like this, Swamiji pays attention to every little detail so that each one receives what they need.

Apart from the city of Munger, prasad was also sent to centres in cities around India so that through these centres Swamiji's panchagni prasad and blessings could reach all those whom we cannot contact directly. So far this prasad has reached over ten thousand people.

We have only read in the scriptures that when a true saint performs tapasya, the power of that austerity compels the Divine to appear and say, "Ask for a boon!" We feel that after his panchagni tapasya, Swamiji asked for the boon of Daan-Ganga which became the medium for peace and happiness to flow in abundance to people all over the world. ■

योग नगरी में प्रसाद लहरी

गुरु और समुद्र दोनों ही गहरे हैं, पर एक फर्क है – समुद्र की गहराई में इन्सान डूब जाता है और गुरु की गहराई में इन्सान तर जाता है। गुरु प्रसाद पाकर हम धन्य हो गये।

– माला कुमारी, मुंगेर

अज्ञानता को दूर कर, बढ़ा रहा जो ज्ञान है,
स्वास्थ्यवर्धक कर्म का, कर रहा जो दान है।
उपकार आपका है जो प्रसाद हमें प्राप्त हुआ,
ऐसे योग पीठ को हम सबका प्रणाम है।
गुरु द्वार वो ब्रह्म द्वार वो स्वर्ग का भी द्वार है,
ऊर्जावान ज्ञानवान, शांति ही व्यवहार है।
पूरे विश्वभर में, फैला जिसका नाम है,
ऐसे योगपीठ को हम सबका प्रणाम है।

– सरोज, इनर व्हील क्लब, मुंगेर

स्वामीजी, अहोभाग्य जो आपका प्रसाद पाया। प्रसाद पाकर मैं अपनी भावना को रोक नहीं पायी। प्रसाद के साथ आपके आशीर्वचन से मैं धन्य हो गयी। आपके संसर्ग से जो अनुशासन सीखा, उसने मेरी जिन्दगी ही बदल डाली।

– लक्ष्मी सिन्हा, मुंगेर

लगभग 45 वर्षों से आश्रम से जुड़ा हुआ हूँ। स्वाभाविक रूप से ही आश्रम की परम्परा और जीवनशैली से परिचय हुआ। हमारे मुंगेर आश्रम ने शुरूआत में कितना संघर्ष कर विश्व के मानचित्र पर अपना स्थान बनाया है, उसका साक्षी भी हूँ। आज विभिन्न देश के जिज्ञासु आश्रम का सान्निध्य पाकर स्वयं को धन्य समझते हैं। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का प्रदाता आज समाज के विभिन्न वर्गों को उनकी जरूरत के हिसाब से प्रसाद वितरण कर रहा है। नियम और व्यवस्था के तहत यह काम जारी है। रोटरी क्लब ऑफ मुंगेर के सदस्यों को भी जब स्वामीजी का कृपा प्रसाद प्राप्त हुआ तो वे अभिभूत हो गये। योगाश्रम की ओर से वनवासी कल्याण आश्रम छात्रावास के बच्चों को भी पढ़ने का टेबल, जूता, मोजा, टोपी, आई पैड, ट्रैक सूट, पुस्तक, कलम आदि सामग्री प्रसाद स्वरूप दी गई। मुझे भी आश्रम से बहुत कुछ मिला है, जो मेरे घर की शोभा है किन्तु स्वामीजी के स्नेह का जो प्रसाद मिला, वही मेरे जीवन की सच्ची धरोहर है।

– शिव कुमार रूंगटा, मुंगेर

स्वामीजी के चरणों में शत-शत नमन। हम भाग्यशाली हैं कि हमारे मुंगेर शहर को स्वामीजी जैसे परमहंस मिले जिनकी छत्रछाया में लाखों लोगों का जीवन लाभान्वित हुआ। उनके द्वारा दिया गया प्रसाद हमें भी प्राप्त हुआ, ऐसा लगा हमारा जीवन कृतार्थ हो गया। हम उनकी वाणी, उपदेशों का अनुसरण करें, ऐसी कृपा हो।

– सरिता खेमका, मुंगेर

स्वामीजी, आप जैसे संत पुरुष को हम मुंगेर निवासी पाकर धन्य हो गए। आप हमलोगों के जीवन में ज्ञान गंगा बहाकर हम लोगों के जीवन को सार्थक बनाने का नित्य प्रयास करते हैं। आपका भेजा प्रसाद पाकर हमलोग धन्य हो गए। आपका तहे दिल से धन्यवाद करती हूँ, आपकी कृपादृष्टि हमलोगों पर बनी रहे सदा।

– मंजू देवी चमोडया, मुंगेर

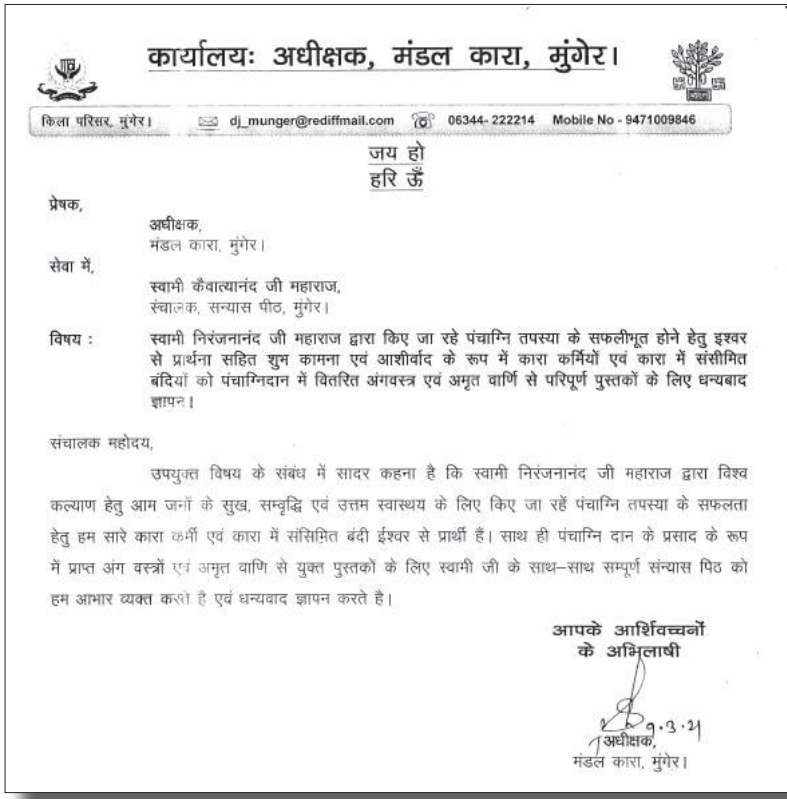
स्वामीजी, आपका प्रसाद पाकर हमें बहुत खुशी मिली। दिल में तमन्ना है, आपका दर्शन भी जरूर होगा –

कभी डाँट डपट कर प्यार जताया, कभी रोक टोक कर चलना सिखाया,
कभी ढाल बन कर हर मुश्किल से बचाया, कभी हक के लिए लड़ना सिखाया,
कभी गलती बता कर कभी गलती बचाकर, एक सच्चे गुरु का फर्ज निभाया।

– सीमा गुप्ता, मुंगेर

आपके द्वारा भेजा गया प्रसाद के रूप में आशीर्वाद हमारे सभी कर्मचारियों को प्राप्त हुआ। उन सभी ने इस आशीर्वाद के लिए आपका आभार व्यक्त किया और सभी प्रसाद पाकर अति प्रसन्न हुए। इस लम्बे कोरोना काल में हमें आपका दर्शन संभव नहीं हो पाया, आशा करता हूँ वह सौभाग्य भी जल्दी मिलेगा।

– अशोक सितारिया, मुंगेर



कार्यालयः अधीक्षक, मंडल कारा, मुंगेर।

किला परिसर, मुंगेर। dj_munger@rediffmail.com 06344- 222214 Mobile No - 9471009846

जय हो
हरि ॐ

प्रेषक,

अधीक्षक,
मंडल कारा, मुंगेर।

सेवा में,

स्वामी कैवात्यानंद जी महाराज,
संचालक, सन्यास पीठ, मुंगेर।

विषय : स्वामी निरंजनानंद जी महाराज द्वारा किए जा रहे पंचाग्नि तपस्या के सफलीभूत होने हेतु इश्वर से प्रार्थना सहित शुभ कामना एवं आशीर्वाद के रूप में कारा कर्मियों एवं कारा में संसीमित बंदियों को पंचाग्निदान में वितरित अंगवस्त्र एवं अमृत वार्णि से परिपूर्ण पुस्तकों के लिए धन्यबाद ज्ञापन।

संचालक महोदय,

उपयुक्त विषय के संबंध में सादर कहना है कि स्वामी निरंजनानंद जी महाराज द्वारा विश्व कल्याण हेतु आम जनों के सुख, सम्वृद्धि एवं उत्तम स्वास्थय के लिए किए जा रहें पंचाग्नि तपस्या के सफलता हेतु हम सारे कारा कर्मी एवं कारा में संसिमित बंदी ईश्वर से प्रार्थी हैं। साथ ही पंचाग्नि दान के प्रसाद के रूप में प्राप्त अंग वस्त्रों एवं अमृत वाणि से युक्त पुस्तकों के लिए स्वामी जी के साथ–साथ सम्पूर्ण संन्यास पिठ को हम आभार व्यक्त करते है एवं धन्यवाद ज्ञापन करते है।

आपके आशिर्वच्चनों
के अभिलाषी

9.3.21
अधीक्षक,
मंडल कारा, मुंगेर।

NOTRE DAME ACADEMY
DIST, MUNGER P.O.
BIHAR 811201
PH. : 22411

Date: 01-03-2021

Shree Swami Niranjananand,

Bihar School of Yoga

Munger

Rev. Swami Niranjanji,

My heartiest congratulations and unfeigned appreciation for you as you complete your Panjangi Tapasya. May Yogashram Munger, under your spiritual and dynamic leadership continue to be a beacon light for those who seek the divine truth.

Thank you for all the gifts you so generously shared with our school staff, specially the inspiring books, they are indeed deeply spiritual literary pieces.

Notre Dame will always be your well wisher and love to collaborate with you in promoting yoga in our school and any other social causes.

I look forward to have an audience with you at your convenient time once your Tapasya is over.

With warm regards and prayers,

Sincerely Yours,
Sr. Sonia SND
Sr. Sonia SND
Principal

Principal
Notre Dame Academy
Dist.- Munger (P.O.)
Bihar- 811201

"Hari Om"

Our DCPU department is eternally grateful for your remarkable contribution for the child in need of care and protection. The gifts given on the occasion of **Panchagni** austerity of **Swami Niranjananand Saraswati** was a very kind and helpful gesture towards the children. You are so thoughtful and we would treasure this gift.
The gifts supplied were useful and children were delighted. Seeing the present situation where a global pandemic has struck to our lives, you gifted the children masks and covid shield taking in consideration of their health and very especially the study tables ,various stationery items and playful objects were both useful for educational and enjoyment purpose. Your genuine out-pour of concern brought smiles on the faces of our children. These gifts were the blessings bestowed by Swami ji and special thanks to **Swami Shashwat Ji** with whose effort children were able to receive gifts in form of blessings.
The staff members were thankful from the bottom of their heart for the gifts.
The Assistant Director DCPU, Legal-cum-Probation officer, Child Protection officer and the whole team of DCPU appreciate for your graciousness.
Thanking you!
02/03/21
Rajesh Kumar
Legal-cum-probation officer
Munger.

Panchagni Daan Across India

When I received the prasad, my great-grandson was with me and not only I was happy and grateful that even though I have not been able to go to the ashram the prasad was delivered to me at my door. He was thrilled to see the mala with the pendant and rudraksha and the Kashi Vishvanath colourful picture. He asked me how old he has to be to get a small Shivalinga from Swamiji to do the pooja every day!

– Sannyasi Premamurti, Mumbai

We are so grateful. The prasad comes as a blessing particularly in the present situation of our inability to visit Munger due to Covid restrictions. Now we have the direct blessings of Gurudev and you all.

– Swami Bhakti Chaitanya Saraswati, Vijayawada

We wish to acknowledge with utmost gratitude the receipt of Panchagni prasad containing the bhasma, rudraksha bead and the locket for 35 sadhakas of Ghantali Mitra Mandal, Thane, sent by Munger Ashram. All the recipients of the prasad expressed happiness and joy to receive the blessings and the grace of Paramahamsa Swami Niranjananada Saraswati.

– Sannyasis Bhaktananda and Bhavpadma, Mumbai

We were overwhelmed to receive blessings in the form of Panchagni Prasad. Our heart is full of gratitude and we feel ourselves so lucky that Swamiji's infinite grace is always showering on us. Swamiji, in the situation of pandemic you gave us strength and solace for the new year.

– Bhavna, Rashmi, Atmakalyani, Bhuj

I hope you are doing good and all the ashramites are enjoying solace in these times. We are all missing our trips to the ashram and times spent with you. Your panchagni prasad came forth as an oasis into the desert! It was such a thoughtful and compassionate gesture to give us that boost of energy and connection with your divine sadhana! I had tears in my eyes to think my guru is thinking of me and has sent his blessings and telling us to keep going! I feel I'm connected with your teachings more and more and thus wish to be your worthy disciple who lives your teachings. Thank you once again for showering your love and blessings on us each passing day! We love you and pray for your good health always.

– Divyadhara, Mumbai

We received special prasad of panchagni with the blessings of Pujya Swamiji. After putting it in our pooja room, we felt inner strength and energy. The mind is also a little calm. Thank you for this Prasad. Our *Hari Om* to Swamiji.

– Gyanchaitanya, Yogadhara, Shivansh, Raipur

Very obliged to receive the prasad from Munger. In this challenging times what is important is only Guru's blessings. Though we know that those are always with us, yet we are also pleased to receive physically something from our most beloved Guru in some kind. This year though we have not visited the ashram we felt deeply connected.

– Sannyasi Yoganjali, Mumbai

On behalf of devotees of Patna, we cannot thank enough for such a beautiful blessing.

– Satyadarshi, Satyananda Yoga Kendra Patna

Gratitude from the sannyasins and devotees in Ranchi for the Panchagni Tapasya Prasad. It is a big blessing from Gurudevji in this time of crisis and everyone is feeling as if we are in the ashram in Munger and receiving Prasad there. With gratitude, deepest respect and regards – Jai Ho!

– Sannyasi Dharma Murti, Ranchi

I received prasad exactly on the day of my birthday. It was the most beautiful form of blessing showered upon me by my Guru. Also at our work front we are facing some major problems and we were struggling to deal with it. These blessings from Swamiji reassured us that Guru knows and is taking care of us, giving us strength to deal with our situation gracefully.

– Sannyasi Karmanidhi, Mumbai

We gathered at Suchita Khandelwal's house. All were overwhelmed to know that the Ashram had sent the daan of the auspicious Panchagni Tapasya.

Due to Covid protocol we had decided to keep the meeting short and sweet, in a one-hour time frame from 4 to 5pm on 1st of March. So the message to all was to greet, meet, accept and leave, without eat and drink.

We were meeting after more than a year. It was a joyous occasion for every individual present. All felt that the packets with their names came directly to them from the Ashram. It made our evening very special indeed! Our uplifted spirits made us hang around at safe distances and with masks. Nobody had the heart to leave by just greeting, meeting and accepting. We got the harmonium out and all of us were singing in joy and harmony! We felt that we have all done something right in our lives to experience this joy of receiving blessings from the Ashram always.

Rajyam Gupta said that he keeps the bhasma in the locker. Anytime anybody feels ill he makes them have a pinch of it. He has bhasma from Sri Swamiji's time.

Deepa Gangjee says, "Even though I am away from the Ashram, Swamiji has blessed me with this very precious gift. I apply it every day. My deep gratitude and immense love."

Aneesha Mehta was overwhelmed. She was out of town but got it collected from Suchita's house. She was overjoyed as it had arrived a day before her father's birthday. She said she

would apply the precious bhasma on him and make him wear the mala on the occasion of his birthday!

Gyan Deva who received the daan at home said, "It is such a blessing when the Ashram comes home. Swamiji never makes us feel alone. Despite the lockdown situation, we remain an active part of the Ashram."

All of us unanimously felt deep gratitude, reverence and joy on being the recipients of this sacred Panchagni Tapasya Daan. This past year, despite the trials and tribulations, our lives were made easier for us because of Guru's grace, his constant support, guidance and contact through the various online programs.

In the midst of the singing we felt the waft of a cool breeze blowing in through the open terrace. Undoubtedly Guru's Grace was omnipresent.

We thank all the swamis and sannyasins in the ashram for tirelessly working for all of us. We do not have enough words to thank our Swamiji for his abundant blessings!

On behalf of all the recipients,

– Sannyasi Gyanshakti, Kolkata

Very, very happy and grateful to receive abundant love and grace from Swamiji. It feels good to know He reaches out to us even though we are so far away from Him.

– Sannyasi Mantrashakti, Mumbai

It is overwhelming and such a pleasant surprise to receive Prasad from Swamiji. It is so thoughtful of Guruji and I experience a flow of grace. I have been smiling all the time thinking, 'I am receiving prasad from Swamiji'.

– Sannyasi Yogapriya, Mumbai

स्वामीजी, आपके द्वारा भेजा गया पंचाग्नि दान का प्रसाद हमें प्राप्त हुआ, उस क्षण की प्रसन्नता को शब्दों में व्यक्त करना सम्भव नहीं है। इसी प्रकार आप हम पर अपनी कृपा बनाये रखें, ऐसी मेरी आपसे विनम्र प्रार्थना है। आपके निर्देशानुसार प्रसाद का वितरण भी कर दिया, सभी ने भाव-विभोर होकर प्रसाद को प्राप्त किया।

– स्वामी हरिश्रद्धानन्द, शिवानन्द दर्शन योग आश्रम, सतना

स्वामीजी, मुंगेर आश्रम द्वारा भेजा गया 'विशेष प्रसाद' आपकी कृपा से प्राप्त हुआ। इस प्रसाद ने जिन्दगी के निराशामय क्षणों में अमृत कलश का काम किया। प्रसाद की सामग्री घर के सदस्यों के बीच यथायोग्य वितरण कर दी। आपकी इस विशेष कृपा के लिये कोटिश: प्रणाम एवं हरि ॐ।

– निशा सिन्हा, रायपुर

आज का दिन धन्य है मेरे लिये, आज मैंने अपने गुरु के कृपा-प्रसाद को पाया है। सभी भक्त एक साल से तड़प रहे थे स्वामीजी, आप तो अन्तर्यामी हैं, आपने अनुभव से जान लिया हमारी पीड़ा को। प्रभु ऐसे कृपालु गुरुदेव सबको दें। मुझे शब्द नहीं मिल रहे हैं, क्या लिखूँ। एक 'गुरु पहाड़ा' चरणों में निवेदित है –

गुरु एकम गुरु, गुरु दूनी ज्ञान
गुरु तिया तारक, गुरु चौके चारों धाम।
गुरु पंचे परमेश्वर, गुरु छक्के छलके ध्यान
गुरु सत्ते सर्वस्त समर्पण, गुरु अट्ठे स्मरण आठों याम।
गुरु निया नवधा भक्ति, गुरु दहाम मोक्ष धाम॥

– मधुलिका डहरवाल, रायपुर

स्वामीजी, आपके आशीर्वाद स्वरूप संन्यास पीठ का अनमोल प्रसाद मिला, अपार प्रसन्नता हुई। यह हम लोगों के लिए अद्भुत पल है, जब आप इस कोरोना महामारी के दौरान विशेष प्रसाद भिजवाते हैं। ऐसी कृपा गुरुदेव ही कर सकते हैं। हम तो अपने स्वार्थों में ही मस्त रहते हैं, ऐसे समय में आप अपनी पंचाग्नि साधना से समय निकाल कर हम लोगों का ध्यान रखते है, इस दया रूपी कृपा को केवल अनुभव किया जा सकता, उल्लेख करना कठिन है। निश्चित ही यह सब हमारे पूर्व जन्मों का कुछ प्रभाव होगा नहीं तो आप तो अवगत हैं ही –

मैं अपराधी जनम का, नख सिख भरा विकार।
तुम दाता दुख भजंन, मेरी नैया करो उबार॥

यह हमारे लिए सुख और गौरव की बात है कि हम इस युग में श्री स्वामी सत्यानन्द जी की परम्परा से जुडे हैं। भले ही हम इस योग्य न हों, परन्तु हमारे जैसा गन्दे नाली का कीचड़ बहते हुए स्वच्छ सरोवर में सद्गुरुदेव रूपी कमल के नीचे पहुँच गया। अभी भी विकारों से भरा कीचड़ है ही, परन्तु सन्तोष है कि हमारे ऊपर कमल की छाया जो है। समय-समय पर आपके द्वारा कृपा के रूप में भेजी गई साधनाएँ और उपदेश हम तक पहुँच जाते हैं। महामारी के कारण हम आप तक भले ही न पहुँचें, परन्तु आप तो गुरु पूर्णिमा, श्री लक्ष्मीनारायण यज्ञ, नववर्ष, आदि के संदेशों के द्वारा हमारे दिलों को प्रेरित करते रहते हैं। ऐसी महान् गुरु परम्परा एवं उनकी लीलाओं को योग मित्र मंडल कन्हारपुरी की सभी माताओं एवं सदस्यों की ओर से भेंट पलागी ओर जय जोहार।

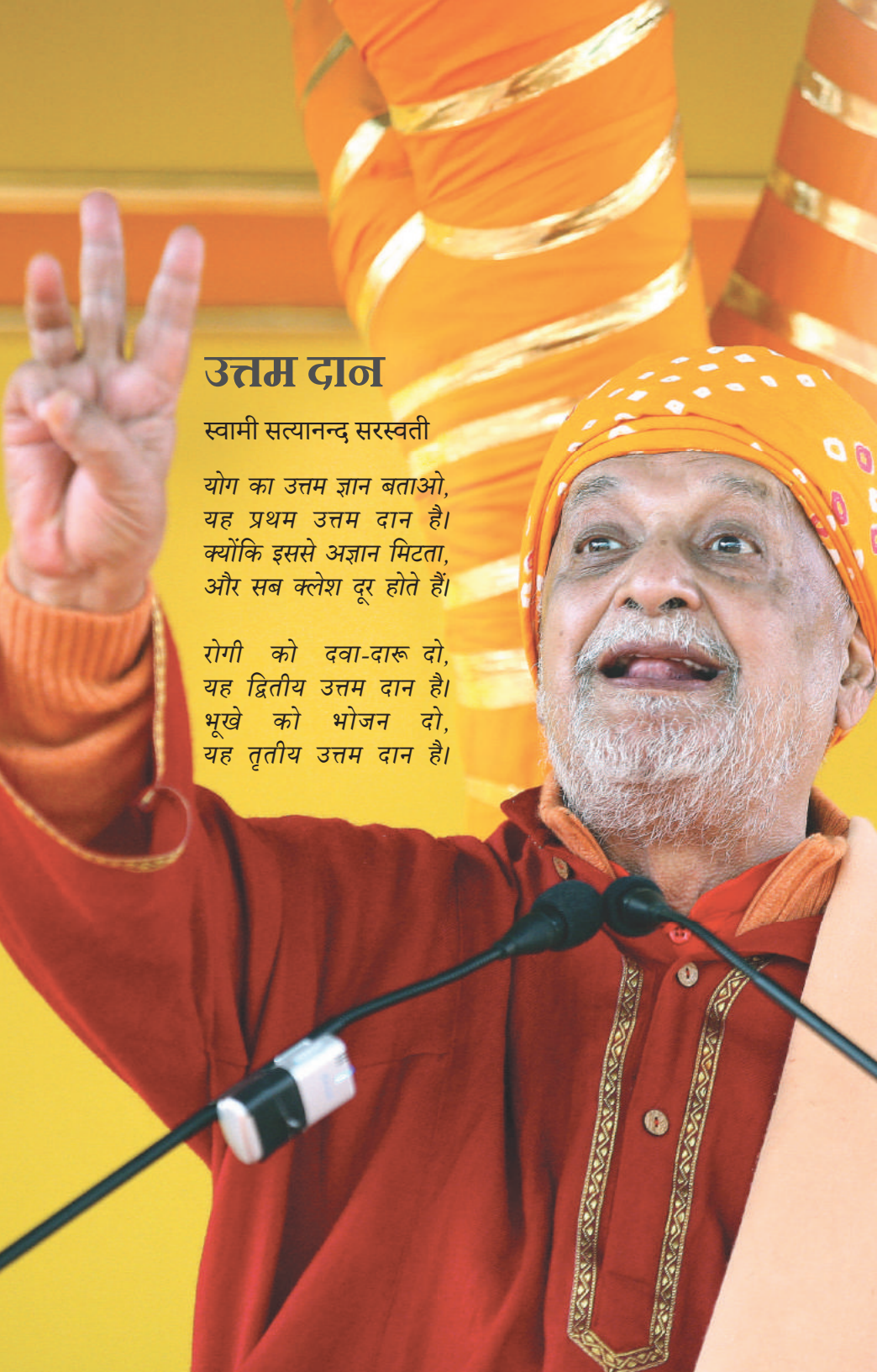
– घनश्याम साहू, कन्हारपुरी (छ.ग.)

पंचाग्नि प्रसाद ग्रहण कर रही थी तो मन में अनुभव और विचार आने लगे। अंगवस्त्र नीला आसमानी रंग का, वैसे ही रंग का कुर्ता पहना था तो विचार आया कि स्वामीजी ने मुझे अपने साथ मैच कर लिया है। शरीर में एक सिरहन सी महसूस हुई। पैकेट हाथ में लेकर खोल रही थी तो मूक सुगंध सी आ रही थी और थोड़ी भस्म भभूत हाथ में और गोद में गिरी, बस विचार आया कि आज तो आध्यात्मिक स्नान हो गया। कपाल पर टीका लगाया और अश्रुधारा बहने लगी। वाराणसी से विश्वनाथजी पधारे हैं, तीन रुद्राक्ष हैं, त्रिगुणातीत ब्रह्मा, विष्णु, महेश। लाकेट में गुरु यंत्र है और मध्य में एकदम सूक्ष्म रूप में श्री स्वामीजी दिख रहे थे। उन्हें निहारते ही रह गई और फिर तुरन्त लाकेट धारण कर लिया। अश्रुधारा बह ही रही थी, मैं स्थिर हो गई थी, पता नहीं उसके बाद क्या हुआ, शब्द नहीं हैं लिखने के लिये, प्रभु से यही प्रार्थना है कि आपकी सभी इच्छाएँ पूर्ण हों।

– मंदाकिनी सोलंकी, कुम्हारी (छ.ग.)

स्वामीजी, बड़े गुरुजी और भोले बाबा की कृपा आप पर सदा बनी रहे। प्रसाद लेने जाने के पूर्व मन सुबह से ही हर्षित था। प्रसाद पाते ही ऐसा लगा, धन्य भाग्य हमारे जो गुरुवर घर पधारे। प्रसाद तो अनुपम, अद्वितीय, अद्भुत है। भभूति और अंगरखे के स्पर्श में ही गुरुजी के साथ का आभास हुआ, ऐसा लगा कि हम भी इस साधना के साक्षी हैं। सबके तारनहार कोटि कोटि प्रणाम! इस कठिन समय में सबका ख्याल रखने वाले गुरुवर शत-शत नमन! आपकी कृपा सदा यूँ ही बनी रहे।

– आनन्द ममता बेरीवाल, रायपुर



उत्तम दान

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

योग का उत्तम ज्ञान बताओ,
यह प्रथम उत्तम दान है।
क्योंकि इससे अज्ञान मिटता,
और सब क्लेश दूर होते हैं।

रोगी को दवा-दारू दो,
यह द्वितीय उत्तम दान है।
भूखे को भोजन दो,
यह तृतीय उत्तम दान है।

Yoga Publications Trust

Panchagni Tapas

Spiritual Succession of the Sadhu's Fire

156 pp, soft cover, ISBN : 978-93-84753-64-1

Panchagni Tapas is the story of an extraordinary sadhana. From 2013 to 2017, Swami Niranjanananda Saraswati performed the sadhana of the five fires and the Pashupat Astra Yajna. His last year of tapas culminated in the month of June and in 80 degrees Celsius. The book contains satsangs, impressions and a pictorial review which takes one into a world of sublime beauty.

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 2021

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

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

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

कवर: स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती की पंचाग्नि साधना और दान

अन्दर के रंगीन फोटो : 1 एवं 8: स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, पंचाग्नि साधना में;
2–5: बच्चों को दान;
6–7: पंचाग्नि दान 2021

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

Important Notice for all Subscribers

Blessed Self
Jai Ho

We are happy to bring the joyous news that from January 2021, the *AVAHAN* magazine is available FREE of COST to all subscribers, supporters, aspirants, devotees and spiritual seekers at –

www.sannyasapeeth.net

Due to the ongoing coronavirus pandemic and uncertainties associated with it, the printed copies of the *AVAHAN* magazine will not be available in 2021 for circulation to subscribers. Therefore, NO new or renewal of previous subscription is being accepted for this magazine for 2021, so please do NOT send any membership for the magazine.

You will be notified from time to time regarding the magazine and any new developments.

In the meantime, continue to imbibe the message of sannyasa and to live the teachings of Sri Swami Sivananda Saraswati and Sri Swami Satyananda Saraswati to improve and better the quality of your life.

With prayers and blessings of Sri Swami Satyananda Saraswati for your health, wellbeing and peace.

Om Tat Sat
The Editor