Satya ka Avahan

सत्य का आवाहन

Invoking the Divine

Year 13 Issue 3 May–June 2024

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 Shiva-dhyanam Saraswati

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

Printed at Thomson Press India (Ltd), Haryana

© Sannyasa Peeth 2024

Useful Resources

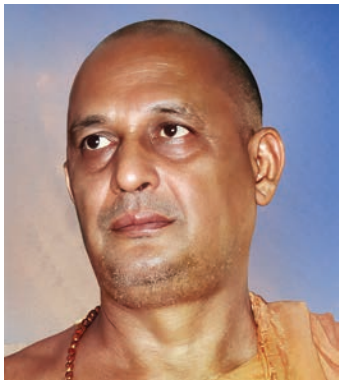
Websites:

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

Apps:
(for Android and iOS devices)

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

Front cover & Plates:
Swami Sivananda Saraswati



SATYAM SPEAKS – सत्यम् वाणी

Seva

It is not necessary to be a millionaire in order to serve the downtrodden. Material help is not the only form of service. Regardless of a person's financial or social status, he can serve by offering physical work, professional skills and genuine empathy and compassion. Sweet speech and sympathetic utterances are also an aspect of service.

—Swami Satyananda Saraswati

दीन-दुखियों की सेवा करने के लिए अमीर होने की जरूरत नहीं। आर्थिक सहायता ही सेवा का एकमात्र स्वरूप नहीं है। व्यक्ति की आर्थिक या सामाजिक स्थिति कैसी भी हो, वह अपने शारीरिक कर्मों, पेशेवर हुनरों और सच्ची सहानुभूति एवं करुणा से सेवा अवश्य कर सकता है। मधुर वाणी और सहानुभूति भरे शब्द भी सेवा के अंग हैं।

—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 13 Issue 3 • May–June 2024

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

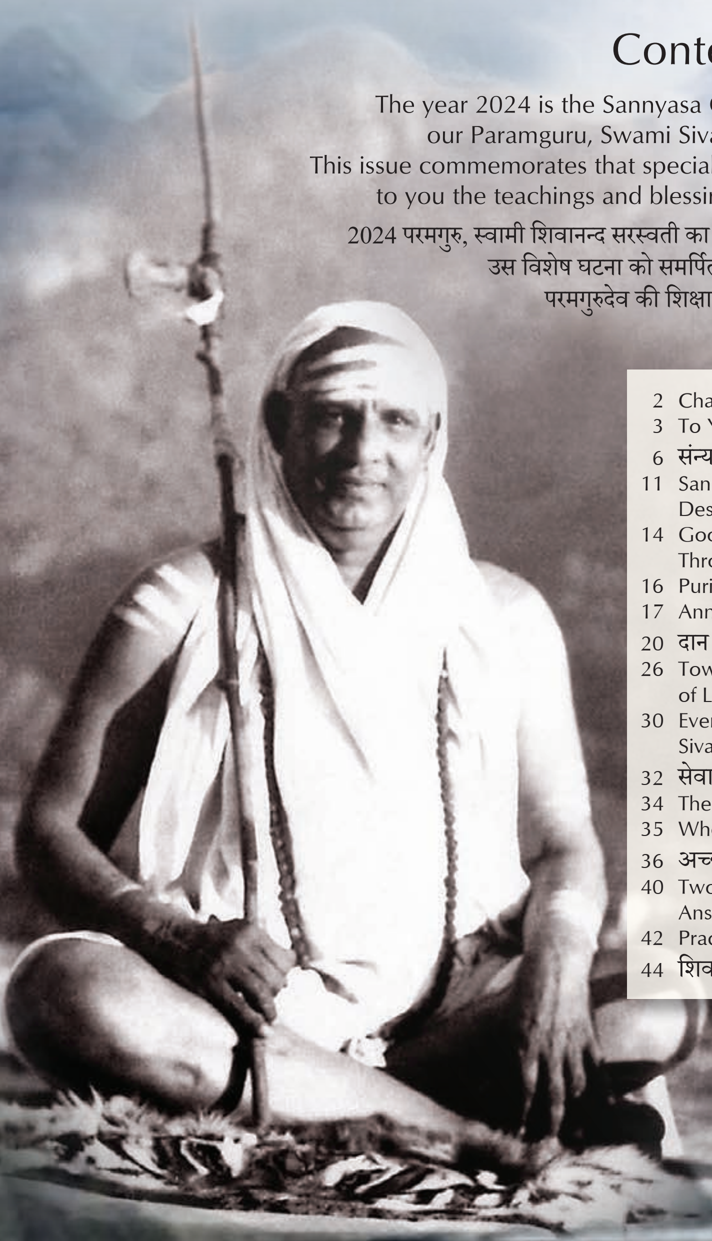
"I do not desire a kingdom or heaven or even liberation. My only desire is to alleviate the misery and affliction of others."

—Rantideva

Contents

The year 2024 is the Sannyasa Centenary year of our Paramguru, Swami Sivananda Saraswati. This issue commemorates that special event and brings to you the teachings and blessings of the Master.

2024 परमगुरु, स्वामी शिवानन्द सरस्वती का संन्यास शताब्दी वर्ष है। उस विशेष घटना को समर्पित आवाहन का यह अंक परमगुरुदेव की शिक्षा और कृपा का वाहन है।



2 Change the Score
3 To Young Sannyasins
6 संन्यास की महिमा
11 Sannyasa is Your Destiny
14 Good Through and Through
16 Purify the Heart
17 Annihilation of Ego
20 दान ही जीवन है
26 Towards the Experience of Luminosity
30 Evenings with Swami Sivananda
32 सेवा की साधना
34 The Brush of Seva
35 Who is a Sannyasi?
36 अच्छाई से संबंध
40 Two Questions Answered
42 Practical Vedanta
44 शिव के शिष्य

Change the Score

Swami Sivananda Saraswati

Many of your actions may be selfish in the beginning. It does not matter. You should not be discouraged on this score. Slowly, when you grow in purity, some of your actions will turn out to be unselfish. In the long run all your actions will be unselfish. If you work hard in the field of seva for two years, then five actions out of a hundred will be unselfish and ninety-five will be selfish. After some years of incessant struggle, fifty actions out of a hundred will be unselfish and pure.

Keep the ideal in front of you daily. Work patiently with indefatigable energy. You have to destroy your old mind full of selfishness and build a new mind of selflessness. This is doubtless uphill work. It demands struggle and constant effort with assiduous patience and iron determination. Serve, love, give and live to serve others.

When the heart is not yet free of impurities and the lower nature rid of its dross, how can spiritual experience come to you? Therefore, first root out egoism, anger, hatred and greed by sincere selfless service. Even if you manage to do a little good to ten human beings, if you succeed in destroying one negative trait completely and develop fully a single positive virtue, feel certain that your life has not been lived in vain. Even this, ten people in a million hardly ever achieve. Apply yourself heart and soul to seva.

Look at the stupendous and magnanimous work turned out by Buddha, Shankara and others. Can you attribute an iota of selfish motive to their actions? They lived to serve others. Think, 'The whole universe is my home. I will use my mind, senses, prana and body as instruments for the wellbeing of the world.' ■

To Young Sannyasins

Swami Sivananda Saraswati

Many sincere seekers of Truth in different parts of the world write to me very often expressing their eagerness to take to the path of renunciation or the Order of Sannyasa. From experience I have found that many of those who renounce the world on account of the emotional type of vairagya, which might have been induced special reason or other, eventually fail to keep up to the spirit of renunciation and consequently go back to the world or become a disgrace to the Order of Sannyasa. While to those who have genuine vairagya and burning aspiration, I recommend immediate renunciation; others I advise as follows, in order to give them ample opportunity to develop their vairagya and prepare themselves for the path.

Worldly greatness is nothing; it is a child's play. You must become a great man in the spiritual field. Remain in the world, but be not worldly-minded. Mere college study cannot make you great. When you remain in the world, prepare yourself nicely for the path of sannyasa. You have vairagya, but you have no experience in the line. I am ready to give you sannyasa at any moment. Suppose you remain with me as a sannyasi,

have you got the strength to face your mother, wife, sister and brothers when they weep bitterly with a broken heart in front of my Kutir? Think well and decide this point. Destroy moha first. Occasionally go out and live in a secluded place for a month or two, away from your family and see if your mind often goes to your people, your property and native place. Test your mental strength.

The emotion and enthusiasm will not serve you much in the path of renunciation. The path of sannyasa is beset with many difficulties. But it is full of joy and bliss and is smooth for the man of firm determination, patience and fortitude. The life of a sannyasi is the best kind of life in the world. A true sannyasi is the real monarch of the three worlds. Even a mere aspirant is an Emperor of the three worlds. Have courage. Be bold. Realize that the world is a mere illusion. Assert your real satchidananda swarupa.

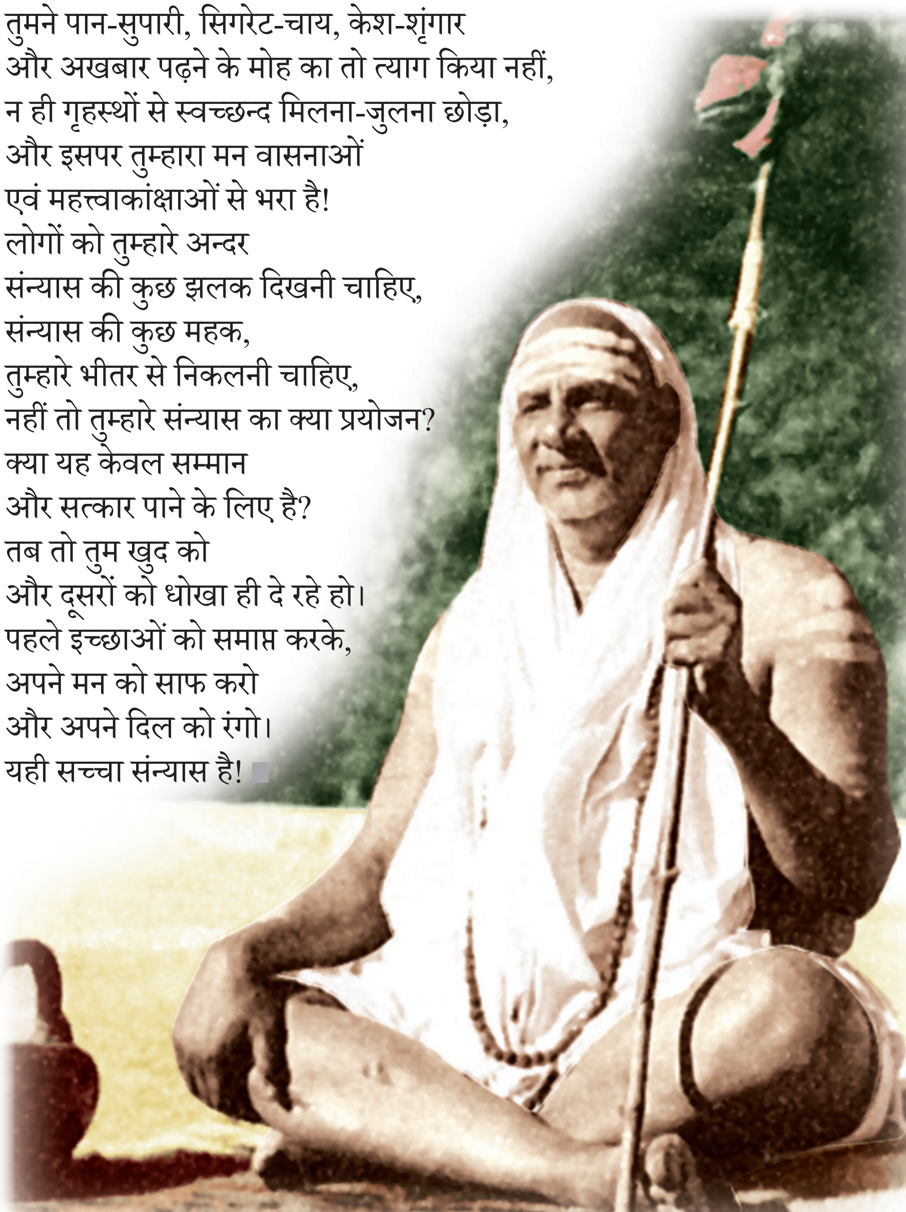
Sit for a moment alone in a quiet room. Enquire. Cogitate and investigate. Realize the glory of living in the Atman. Introspect. Try to remove your defects and weaknesses. This is real sadhana. In the early stages of your life, do intense sadhana in seclusion and a little service to Mahatmas, the sick and the poor—as much as you can. Do not think of conducting classes on yoga and preaching and presiding over big conferences. Do not entertain the idea of a world tour and of becoming a world-teacher. All such hopes will only result in a downfall.

When you are young, do intense sadhana and have deep study. Forget the past and the future. Lord Jesus hid himself in solitude for several years. He came out for a period of three years to electrify and thrill the world with his spiritual powers and illumination. Empty bullets in the air cannot influence the birds. The words of a man who has no ethical and spiritual development will be like empty bullets. They cannot have any influence on worldly minds. Become a dynamic personality. Through pure thought, *satsankalpa*, you can revolutionize the materialistic world. Do not be tempted by name and fame or comforts and conveniences. Lead a hard life. ■

संन्यासियों के प्रति

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

आरामदायक, सुविधाजनक संन्यास से तुम्हें कुछ नहीं मिलेगा।
संन्यास बहुत कठिन जीवन है,
इसके लिए सहनशीलता, त्याग और वैराग्य की आवश्यकता है।
तुमने पान-सुपारी, सिगरेट-चाय, केश-शृंगार
और अखबार पढ़ने के मोह का तो त्याग किया नहीं,
न ही गृहस्थों से स्वच्छन्द मिलना-जुलना छोड़ा,
और इसपर तुम्हारा मन वासनाओं
एवं महत्त्वाकांक्षाओं से भरा है!
लोगों को तुम्हारे अन्दर
संन्यास की कुछ झलक दिखनी चाहिए,
संन्यास की कुछ महक,
तुम्हारे भीतर से निकलनी चाहिए,
नहीं तो तुम्हारे संन्यास का क्या प्रयोजन?
क्या यह केवल सम्मान
और सत्कार पाने के लिए है?
तब तो तुम खुद को
और दूसरों को धोखा ही दे रहे हो।
पहले इच्छाओं को समाप्त करके,
अपने मन को साफ करो
और अपने दिल को रंगो।
यही सच्चा संन्यास है! ■



संन्यास की महिमा

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

एक सच्चा संन्यासी ही इस पृथ्वी का वास्तविक सम्राट् होता है। वह हमेशा देता है, कुछ लेता नहीं। संन्यासियों ने प्राचीन समय से आज तक बड़े-बड़े कार्य किए हैं और संन्यासी ही वर्तमान और भविष्य में बड़े-बड़े कार्य करेंगे। केवल वही संन्यासी, जिन्होंने सारे रिश्ते-नाते त्याग दिए हैं, जो भय, क्रोध, मोह और स्वार्थ से रहित हैं, इस संसार की वास्तविक सेवा कर सकते हैं।

संसारी और संन्यासी में यही अन्तर है कि सांसारिक व्यक्ति अपने और अपने सीमित परिवार के लिए ही कर्म करता है, जबकि संन्यासी बिना किसी बन्धन और अपेक्षा के लोक-कल्याण के लिए प्रयासरत रहता है। अगर इस संसार की बुराइयों को दूर करना है तो संन्यास के आदर्शों और मूल्यों को समाज में उतारना होगा। यदि संन्यास के आदर्शों को सही तरह से समझा जाए और निष्ठापूर्वक आत्मसात् किया जाए तो आज के समाज में व्याप्त अनेक बुराइयों का निर्मूलन हो सकता है।

संन्यासी ही आध्यात्मिक परम्पराओं और ज्ञान की रक्षा करते हैं। विपरीत परिस्थितियों में वे ही गृहस्थों को सांत्वना और मार्गदर्शन प्रदान करते हैं। वे निराश को आशा, दुःखी को आनन्द, निर्बल को शक्ति और कायर को साहस प्रदान करते हैं। एक सच्चा संन्यासी सारे संसार के भाग्य को बदल सकता है!

त्याग

संसार स्वार्थ और भौतिकता में डूबा हुआ है। जीवन पर लोभ का अंधकार छाया हुआ है। भौतिकता के नशे में चूर मनुष्य अपने वास्तविक स्वभाव को

भूल गया है। त्याग एक नकारात्मक सिद्धान्त नहीं, बल्कि एक सकारात्मक आदर्श है, जो जीवन को उन्नत और जाग्रत बनाता है। त्याग की शुरुआत तब होती है जब मन भौतिकता से हटकर जीवन को समझने और उसे दिव्य आदर्शों के अनुरूप ढालने का प्रयास करता है, जब निःस्वार्थ सेवा, प्रार्थना, आत्म-संयम, मनन और ध्यान द्वारा व्यक्ति का क्षुद्र अहंकार ईश्वरीय संकल्प में विलीन हो जाता है। निःस्वार्थ भावना ही मनुष्य को अहंकार से मुक्ति दिलाती है। यही त्याग का महान् आदर्श है, जिसे हर मनुष्य को अपने जीवन में यथासम्भव विकसित करना चाहिए।

संन्यासी संसार से अलग नहीं, बल्कि उसका अभिन्न अंग होता है। लेकिन उसके सभी सम्बन्ध आत्मा पर आधारित होते हैं। वह संसार में रहते हुए, अपने ज्ञान और पुरुषार्थ से मानवता की सेवा करता है। उसका त्याग नकारात्मक नहीं, बल्कि वह उसे जीवन की सच्चाइयों को समझने में मदद करता है। संसार के प्रति उसका दृष्टिकोण सकारात्मक वैराग्य पर आधारित होता है।

विवेक

संन्यास जीवन व्यावहारिक ज्ञान की उच्चतम अभिव्यक्ति है। ज्ञान संन्यास का आधार-स्तम्भ है, सिर्फ किताबी ज्ञान नहीं, बल्कि वह ज्ञान जो जीवन की वास्तविकताओं पर आधारित होता है। आखिर ऐसी क्या चीज है जो एक साधक में वैराग्य की ज्वाला प्रज्वलित कर देती है? यह भावना कि इन स्थूल इन्द्रियों और इनके विषयों के परे भी कुछ है। अब उस अज्ञात तत्त्व को कैसे जाना जाए? उसे जानने के लिए किसका त्याग करना चाहिए? यह तभी ज्ञात हो सकता है जब साधक अपने अनुभवों का विवेकपूर्ण अध्ययन करे।

अधिकतर मनुष्यों में अपने अनुभवों को समझने-परखने की योग्यता नहीं होती। वे इस संसार के मायाजाल में फँसे रहते हैं और अपने विभिन्न अनुभवों को यथावत् समझकर दिग्भ्रमित होते रहते हैं। वे इन्द्रियजनित ज्ञान को ही अंतिम सत्य मानते हैं, उसी की बुनियाद पर वे अपना जीवन रूपी महल खड़ा करते हैं।

विवेक-सम्पन्न साधक अपने अनुभवों को यथावत् नहीं लेता। वह उनके पीछे छुपे वास्तविक अर्थ और सत्य को समझने की क्षमता रखता है। नित्य को अनित्य से प्राप्त नहीं किया जा सकता। इसलिए जो नित्य को जानना-समझना चाहता है, उसे अनित्य की बिल्कुल परवाह नहीं रहती।

वैराग्य

वैराग्य शारीरिक जरूरतों का तिरस्कार नहीं, बल्कि इच्छाओं का विवेकपूर्ण विसर्जन है। वैराग्य संयम का सूचक है। वास्तविक वैराग्य साधक में अनुशासन, विशाल दृष्टिकोण, जीवन की वास्तविकता की समझ, सभी के प्रति प्रेम, अपार सहनशीलता और दयालुता का विकास करता है। संन्यासी में इसी आन्तरिक भाव को देखना चाहिए, उसके बाहरी क्रिया-कलापों को नहीं। एक दृष्टान्त से यह बात और स्पष्ट हो जाएगी।

बिहार में सिंह बहादुर नाम का एक राजा था। उसकी राजधानी, आनन्दपुरी के समीप संन्यासियों के लिए एक विशाल आश्रम था। एक बार दीवान एवं मंत्रियों ने राजा से आश्रम की शिकायत की। उन्होंने कहा कि सप्ताह में कम-से-कम एक दिन आश्रम में भोज होता है। वहाँ के संन्यासी और ब्रह्मचारी बढ़िया पकवान खाने में व्यस्त रहते हैं और अपना अधिकतम समय सोने में बिताते हैं। वे जप-तप, ध्यान या अन्य कोई आध्यात्मिक अभ्यास नहीं करते हैं।

राजा ने आश्रम के महंत स्वामी निरालम्बानन्द को बुलाने के लिए दूत भेजा। महंत राजा से मिलने आए। राजा ने कहा, 'मुझे दीवान और मंत्रियों ने बतलाया है कि आपके आश्रम के अन्तेवासी कोई साधना नहीं कर रहे हैं। वे केवल मिठाइयों का सेवन करते और दिनभर सोते रहते हैं।' स्वामी निरालम्बानन्द ने उत्तर दिया, 'आप कृपया सुबह के समय आश्रम आइये। तब आपको सत्य का ज्ञान हो जाएगा। मैं आपको जगाने प्रातः तीन बजे आऊँगा।'

दूसरे दिन प्रातः तीन बजे राजमहल पहुँचकर उन्होंने राजा को जगाया। उन्होंने राजा के एक सेवक को अपने साथ पानी से भरा बर्त्तन लाने को कहा। सर्वप्रथम वे दीवान एवं मंत्रियों के घरों पर गए। वहाँ महंत ने सेवक से

सोये हुए दीवान और मंत्रियों के चेहरों पर पानी छिड़कने को कहा। वे सभी अनाप-शनाप शब्द बोलते हुए जागे, 'गधा! मूर्ख! किसने मेरी निद्रा भंग की?' राजा और स्वामी फिर गोशाला गए। स्वामी ने सेवक को गोशाला के रखवालों के चेहरों पर पानी छिड़कने को कहा। वे सब भी 'साला', 'बदमाश' जैसी गालियाँ बोलते हुए जागे। तत्पश्चात् सारी मण्डली आश्रम की तरफ बढ़ी। संन्यासियों एवं ब्रह्मचारियों के चहरों पर पानी छिड़का गया। वे सब 'शिवोऽहं', 'हरि: ॐ', 'राम राम' बोलते हुए जगे।

स्वामी ने कहा, 'राजन्! देखिये और अन्तर को स्वयं पहचानिये। सांसारिक लोग केवल बाह्य क्रिया-कलापों से लोगों को परखते हैं। साधु-संन्यासी भी कर्म करते हैं, अन्न ग्रहण करते हैं, परन्तु उनकी मनोवृत्ति भिन्न होती है। संन्यासी शरीर की रक्षा हेतु अन्न का सेवन करते हैं, न कि स्वाद हेतु। वे जानते हैं कि भूख शरीर का स्वभाव है, आत्मा का नहीं। वे अपने को शरीर, मन, प्राण, इन्द्रियों और बुद्धि से अलग मानते हैं। वे अपने कर्मों के द्रष्टा मात्र हैं। वे संसार के सुख के लिए कार्य करते हैं। आज वे मिठाइयों का सेवन करेंगे, कल उपवास और परसों मूँगफली ले लेंगे। आज वे रेशमी कपड़े पहनेंगे तो कल फटे-पुराने बोरों से काम चला लेंगे। आज वे मखमली गद्दों पर सोयेंगे तो कल कठोर चट्टान उनकी शय्या बनेगी। सांसारिक लोग उन्हें नहीं समझ सकते, क्योंकि वे भोग और कर्त्तापन के बन्धन में बंधे हैं।'

'संन्यासियों के उद्देश्य और विचार सात्त्विक होते हैं। वे कभी नहीं सोचते कि ऐसा करने से मुझे क्या मिलेगा, कितने रुपये मिलेंगे? उनका केवल यही विचार रहता है कि किस तरह मैं संसार की अधिकतम सेवा कर सकता हूँ, कैसे मैं लोगों को धार्मिक और ज्ञानवान् बना सकता हूँ? संन्यासी स्वयं के लिए कुछ नहीं रखता। उसके पास जो है, सो दूसरों के साथ बाँटता है। जब कभी देश पर संकट आता है, वह अपने पुरुषार्थ द्वारा लोगों के दुःखों को दूर करने का प्रयास करता है। वह सेवा के लिए ही जीता है। जब जीवन दान का समय आता है, तब संन्यासी और गृहस्थ में अन्तर की पहचान होती है। आपको भले ही ऐसा लगता हो कि ये लोग चुपचाप बैठे हैं, इसलिए तामसिक अवस्था में हैं, परन्तु आन्तरिक रूप से ये शुद्ध और उन्नत विचारों से भरे हैं तथा अत्यंत प्रफुल्ल हैं।'

स्वामी ने हँसते हुए आगे कहा, 'इन्हें भोज या पकवानों की परवाह नहीं। ये तो हमेशा साधारण दाल-रोटी से ही संतुष्ट रहते हैं। लोगों के कल्याण और

समृद्धि हेतु उनके अनुरोध पर ही ये भोज का प्रबन्ध करते हैं। इसलिए हे राजन्! बाह्य कार्यों से लोगों को मत पहचानिये। उनके भाव और उद्देश्य को देखिये।'

राजा को अपनी गलती का अहसास हुआ। वे बोले, 'महात्मन्! कृपया मुझे क्षमा करें। आपके प्रेरक और शिक्षाप्रद शब्दों ने मेरी आँखें खोल दी हैं, मैं आपका सदा कृतज्ञ रहूँगा।'

प्रेम

केवल विद्वत्ता या पाण्डित्य साधुता की पहचान नहीं हो सकते। संन्यासी की सबसे बड़ी विशिष्टता यह होती है कि उसके मन में सभी के प्रति अगाध प्रेम होता है। वह स्वयं को ईश्वर के प्रति पूर्ण रूप से समर्पित कर देता है, जिसके फलस्वरूप उसके भीतर अपार शान्ति, पूर्ण पवित्रता, प्रखर बुद्धि, नित्य-अनित्य का सम्यक् ज्ञान, दूसरों के लिए आत्म-बलिदान की प्रबल भावना और ईश्वर के प्रति अखण्ड भक्ति होती है।

यदि कोई संन्यास संस्कार के साथ जन्म लेता है तो उसका संन्यास लेना निश्चित है। उसके द्वार पर हजारों संतरी भी लगा दो, फिर भी उसे संन्यास लेने से कोई नहीं रोक सकता। गौतम बुद्ध के पिता ने कई प्रयास किए कि उनका पुत्र संन्यास न ले, परन्तु वे सब विफल रहे। जिसने संन्यास की महानता और स्वतंत्रता को समझ लिया, वह एक पल भी सांसारिक जीवन में नहीं रह सकता।

जिस प्रकार विज्ञान के क्षेत्र में स्नातक और स्नातकोत्तर छात्र होते हैं, उसी प्रकार आध्यात्मिक जगत् में भी स्नातकोत्तर योगी एवं संन्यासी होने चाहिए, जो अपना अनुभव और ज्ञान संसार को दे सकें। वे ऐसे योग्य शिष्यों को प्रशिक्षण देकर तैयार करें जो समाज में आकर दुःखी और जरूरतमंद लोगों की सहायता कर सकें।

ऐसा कभी मत सोचो कि तुम आत्म-साक्षात्कार के योग्य नहीं हो या तुम संन्यास और वेदान्त के लायक नहीं हो। यह कायर स्वभाव तुम्हें तब तक नहीं छोड़ेगा जब तक तुम सत्य को यथावत् जानने के लिए प्रयास नहीं करोगे। एक शेर पर लक्ष्य साधना किसी गीदड़ के शिकार से कहीं बेहतर है, भले ही तुम उसमें विफल क्यों न हो जाओ। सांसारिक जीवन जीने और उसमें सफल होने से बेहतर है संन्यास और वेदान्त का लक्ष्य साधना और उसमें विफल होना। याद रखो, तुम्हारा जन्म इस परम लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए ही हुआ है, किसी अन्य लक्ष्य के लिए नहीं! ■

Sannyasa is Your Destiny

Swami Satyananda Saraswati

In 1947, the illusion of the mind, *maya*, conquered me for a while. I began to think, "If I have to serve like this, to work like a donkey, then I can do it anywhere. After all, anything can become karma yoga." Maya was playing a great trick on me and I was completely under her control; under her spell. Latent passions and conflicts, what you call the samskaras and karmas, they all begin to come up to the surface. Fear, anger, jealousy, laziness, hatred, passions, restlessness, anxiety, I did not know they were in me, but one by one or sometimes a hoard of them began to come up.

So much so that in 1947, I began to think that it would be difficult for me to live as a sannyasin. It would be better if I went back and did some work somewhere and continue my spiritual life there. I did not inform anybody, but I wrote a letter to one of my friends in Delhi who was the managing director of a daily newspaper The Tribune. He immediately sent me four hundred rupees and an appointment letter as sub-editor for that paper. With the four hundred rupees, I bought a coat,

pants, tie, shirt and nice shoes, and packed everything. Then I revived and groomed my knowledge about politics and current affairs because I would have to write as a journalist.

It was just before Swamiji's birthday that I told him I was leaving and he said, "Where are you going?" I replied, "I'm going to Delhi," and I told him everything. He said, "All right, but please attend the birthday celebrations." His birthday fell on September 8th, when he would complete his sixtieth year. This was a very important occasion and the Divine Life Society, his devotees and his disciples were to celebrate that day as his Diamond Jubilee. So, I stayed up to the 8th September, and on the 9th and 10th I did not go because so many people were there. Then on the 11th of September, Swamiji called me to his cottage and said, "You are not going back. Tomorrow morning you are going to take sannyasa." That was a bolt from the blue. I was shocked, but I couldn't do anything because he was more powerful than I was in every respect. He just closed my mind again.

The 11th September afternoon passed, night passed, and I was completely helpless. My mind couldn't stir even a little bit. Then the next morning at seven o'clock, like a puppet, I went to his cottage and he was ready with scissors to cut off my hair. I said, "But I have received the appointment letter, I have made the clothes and my suitcase is ready." He said, "You are taking sannyasa. That is your destiny. If you insist on going, you can go, but the train will not move. If you go by bus, the bus will not move and if you go by horse cart, the horse will not move. Because you are meant to be a sannyasin; that is your destiny."

Then he called a swami with a razor and gestured him to snip off my tuft. "Finish it off," he said, "the last link with life is cut. Now throw away your sacred thread. From this day you do not belong to any society, clan or religion." Then he asked me to go down to the Ganga and take three dips: one dip for the physical attachments, one dip for the mental attachments and one dip for the attachments which are there but are not known. I took three dips. Then he called me back and said, "Come on, sit down near the fireplace." Mantras were chanted.

In two and a half hours, my sacred threads were thrown out, my tuft was taken out, and my white dhoti was taken away. The geru garb was put on, the mala was put and a name was given. My name before sannyasa was Satya Chaitanya. The Chaitanya was removed; Ananda was added into that.

Swami Sivananda said, "From today you have no father, no mother, no relatives, no social obligations, no social commitments. You are reborn! You are born once from the womb of your mother. That is the birth of a physical baby. That is you, that is me. Then you are born from the womb of knowledge, *jnana*, where guru becomes the tool, the vehicle. And today you are born as a sannyasin. When a sannyasin is born, he is born from the guru. That is his spiritual birth and then he has nothing to do with his previous births." That was what he told me. It was the 12th September 1947. The day I was supposed to leave Rishikesh, I left my body. ■

Good Through and Through

Swami Niranjanananda Saraswati

Swami Sivananda is our paramguru, our satguru, our Gomukh, from where the Ganga originates. Swami Satyananda is our Gangotri, where we all go. So Swami Sivananda is the Gomukh, the source, and Swami Satyananda is the Gangotri, as he has blended the sciences of spirituality and yoga with humanistic qualities to attain excellence in life. They both are our inspirations. We are the followers of the tradition of Swami Sivananda and Swami Satyananda. It is their teaching that we try to live in this place. It is their inspiration that flows through our veins and arteries. Today we honour this great personality, Sri Swami Sivananda, who in reality was an avatara of Shiva.

In the *Srimad Bhagavat*, there is a reference which says that the next incarnation of Shiva will take place in South India, beside the river Tamraparni, where Swami Sivananda was in fact born. The description in the prophecy of *Srimad Bhagavat* describes the river, the area, the location where Shiva's incarnation would take place, which correspond completely with the facts of Swami Sivananda's birth. Swami Sivananda's birth was prophesied not only in the *Srimad Bhagavat*. An ancestor of Swami Sivananda, Appaya Dikshitar, was one of the greatest saints of India and a great devotee of Lord Shiva. One night, he had a dream in which he saw Lord Shiva manifest in front of him and proclaim, "I will take birth after seven generations in your family."

Swami Sivananda was the seventh generation after Appaya Dikshitar. Clearly, Swami Sivananda was not an ordinary person. Someone whose birth is prophesied in the *Srimad Bhagavat* and its indication given to Sage Dikshitar seven generations ago, cannot be an ordinary person. If you look at the life of Swami Sivananda, it is full of the Shiva tattwa. He was a God-intoxicated person; he was someone who lived sat, chit and ananda throughout his life. He was the perfect karma yogi, perfect bhakta, and perfect jnani.

Swami Sivananda epitomized every human goodness. Just as Buddha epitomizes peace, just as Christ represents love and compassion, Swami Sivananda represents the goodness of human nature. If you want to know a person who is good through and through, just read the stories of Swami Sivananda, and you will discover what true goodness is. That was his character.

He was born on 8 September 1887. However, it is not his physical presence that inspires us. It is his presence within the heart, mind and spirit of each one of us that continues to inspire.

– 8 September 2014

Purify the Heart

Swami Sivananda Saraswati

Doing service purifies the heart. Egoism, hatred, jealousy, the idea of superiority and all the kindred negative qualities will vanish. Humility, pure love, sympathy, tolerance and mercy will be developed. The sense of separateness will be annihilated. Selfishness will be eradicated. One will have a broad and liberal outlook on life and begin to feel oneness and unity. One will feel unbounded joy.

What is society after all? It is nothing but a collection of units or individuals. The world is nothing but a manifestation of God. Serving humanity and the country is in fact nothing short of serving God. Service is worship, but only one who serves with bhava can have quick realization and purification of the heart.

The sense of separateness is a colossal fetter. Kill this sense of separateness through Brahma bhavana, by developing advaitic unity of consciousness and by means of selfless service. This sense of separateness is an illusion created by ignorance or maya.

Annihilation of Ego

Swami Sivananda Saraswati

Man is an egoistic entity. His only enemy is the ego. He feels that he is entirely different from other things of the world. He is convinced that he is sharply marked off from the universe by his physical body. He is sure that he is only the body even though he may try to deny it in any way. When he says 'I' he always points to his chest and not to the yonder tree. Many unfortunate Vedantins feel that when they assert "I am Brahman", they mean only that the body is Brahman. It is difficult to separate the 'I' from the notion of the body. When one says, "I am Ramakrishna," one means only that the body is Ramakrishna. No one can get rid of this notion of the body as the real Self.

The ideal of all branches of yoga is to root out this sense of ego. Bhakti yoga is a method to kill the sense of separateness or egoism. It annihilates the modifications of the mind and fills the individual with Universal Consciousness. A bhakta says, "O Lord! I am Yours. All is Yours. I am not a separate entity. I have no power to do anything. You are doing everything. I am Your instrument. O Lord! You are everywhere. I cannot even move, for You are everywhere. I am walking over Your body. I am not able to live separately for I am seeing You everywhere. You appear as the man and the woman, and as the old man that totters with a stick on the road. You have become everything. I have no independence. I am Your slave. A slave can do only what the master commands him to do. I am doing nothing. You are doing it through me. You are the doer. You are the enjoyer. I am nothing. Thy will be done."

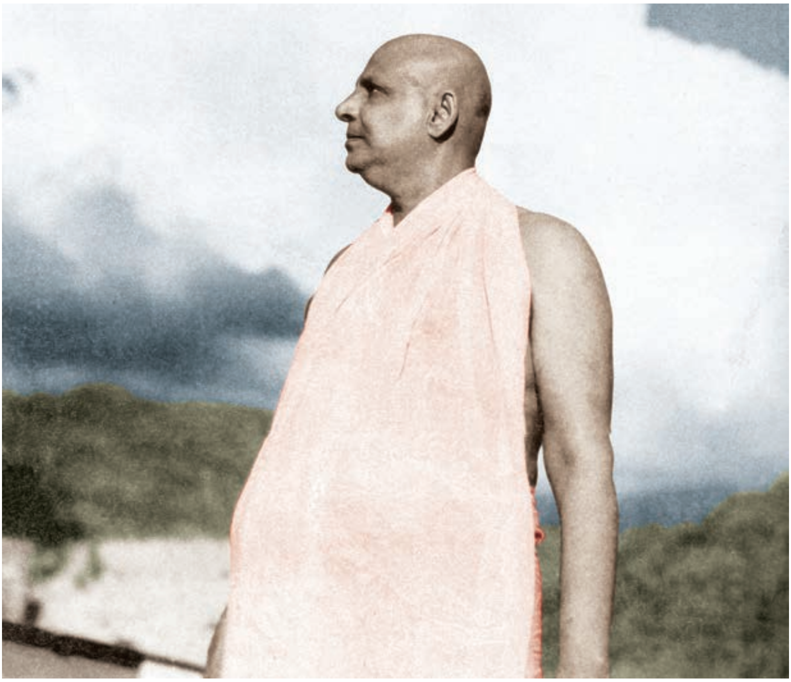
This is divine love, the highest type of love. The ego cannot assert itself, for God alone is everywhere. The mind cannot modify itself into vrittis of sense objects for there is no object except God. Who is there to be loved or hated? The bhakta

is therefore blissful at all times. The mind cannot think of anything, for everything is God.

God is filling every speck of space. The whole world is clothed with the glory of God. The saint and the sinner, the virtuous and the vicious, the good and the bad, man and animal are all forms of God. How can the mind deal with them in an undivine way? There the mind experiences samadhi. The mind has consciousness, but it has no object. This is samadhi. Samadhi is thoughtless consciousness, objectless knowledge. This is *para bhakti*, the highest devotion. This is one with vedantic realization, *sakshatkara*. The effect of both is annihilation of the ego or destruction of the mind. The mind cannot live without an object of perception. God, who is supremely powerful, supremely wise and supremely blissful is pervading the entire atmosphere and the earth. He is the earth and the heaven. He is the father and the mother, brother and sister. God is the consummation of all love and aspiration, desire and ambition. He is the ideal to be attained.

Objective consciousness is dead when the presence of God is felt everywhere. The sense objects are transformed into the glory of divinity. A wife or husband is no more an object of lust, and money is not a property to be coveted. Everything is God and nothing but God. All are to be worshipped. "The ass, the dog and the chandala, the outcast are to be saluted," said Sri Krishna to Uddhava, "for all is God." This is equal to saying *Sarvam Khalvidam Brahma*. The illustration of the two varieties of samadhi is found in the rasa lila of Sri Krishna. At first the gopis perceive that all is Sri Krishna alone, which is equal to savikalpa samadhi. Afterwards they feel that even they themselves are Krishna, which is equal to nirvikalpa samadhi where the sense of ego is absent. The *Srimad Bhagavatam* is the bhakta's bible. It illustrates the various kinds of rasas and modes of developing bhakti.

Controlling the mind and annihilating the ego is the essence of all yoga. Whatever name is given to the yoga and whatever the methods employed, the ideal to be achieved is annihilation



of the mind and the ego. This is the ideal of bhakti yoga, which is a sweet and easy method. The bhakta does not have to curb the emotions and run away to the forests. He has to direct his emotions to God and he has to see God as present in the world. This is the essence of bhakti sadhana. Bhakti is thus only a reflection of the love for the Self which the Upanishads declare. Only the names are different – one person calls it Self, another person calls it God. Names do not matter much. It is feeling that counts which is the same.

Self-surrender is the highest form of bhakti. Self-surrender is surrender of the ego or individuality. What remains is the Absolute of the Vedantins. Thus there is no difference between Vedanta and the highest form of bhakti. A bhakta surrenders the ego and a Vedantin disintegrates the ego. The ego is not there in both. Their ideals are the same and there is no quarrel between the two. Whether bhakti or Vedanta is followed, the effect is annihilation of the ego. This is the truth. ■

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 धनाढ्य 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।

हृदय की कोमलता

अनेक जन्मों से करते आ रहे गलत कार्यों 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। इसको स्पष्टतया समझ लें। अपरिपक्व अवस्था में वेदान्तिक साधना केवल आपके अहंकार को बढ़ाती है और उसे कठोर करती है। हृदय की शुद्धि आवश्यक है और यह अनवरत निःस्वार्थ सेवा और उदारता से ही सम्भव है। इसलिए उदार बनें और खुले दिल से देते जाएँ।

इन प्रश्नों द्वारा आत्म-निरीक्षण करें – क्या आपका हृदय दूसरों की पीड़ा से द्रवित होता है? क्या दान और उदारता आपके स्वभाव के अभिन्न अंग बन गए हैं? आपका धन भगवान की धरोहर है। आपको आवश्यकता से अधिक धन रखने का कोई अधिकार नहीं है। आप धनार्जन के बारे में सोच भी कैसे सकते हैं जब आपका ईश्वर गरीब के वेष में भूखा मर रहा है। आप दिन में चार बार भोजन करने की कैसे सोच सकते हैं जबकि स्वयं भगवान नारायण एक भिखारी के रूप में आपके द्वार के बाहर क्षुधा से व्याकुल हैं। आध्यात्मिक उत्थान की सच्ची कसौटी यह है – क्या आप सड़क पर चलते गरीब व्यक्ति को भोजन देने के लिए दौड़कर जाते हैं? क्या सड़क के किनारे पड़े बीमार या घायल व्यक्ति की सहायता के लिए आप तुरन्त तैयार हो जाते हैं?

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?' मैंने एक महिला की ओर इशारा किया, 'आप क्या सोच रही हैं? आगे बढ़कर मुझे कुछ दीजिए।' उस महिला ने कहा, 'छोड़िये 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।

जो संसार की सेवा करता है, वास्तव में वह अपनी सेवा करता है। जो दूसरों की सहायता करता है वह असल में अपनी सहायता करता है। प्रायः सांसारिक विचार वाले व्यक्ति दूसरों की सहायता करके अहंकार से फूल जाते हैं। वे आत्म-प्रशंसा करने लग जाते हैं। यह संसार किसी की सहायता नहीं चाहता। एक सर्वव्यापी ईश्वर है जो सम्पूर्ण विश्व को नियंत्रित और निर्देशित करता है। वह कुछ ही क्षणों में न्यूटन, शेक्सपीयर, नेपोलियन और युधिष्ठिर जैसे हजारों व्यक्तित्व रच सकता है। जब आप किसी को कुछ देते हैं तो यही सोचें कि ईश्वर ने आपको आत्म-सुधार का सुनहरा अवसर प्रदान किया है। जो आपको सेवा का अवसर प्रदान करता है, उसके प्रति कृतज्ञता अनुभव कीजिए।

सच्चा बलिदान

अपनी सम्पत्ति बाँटने में एक विचित्र प्रकार की शान्ति और प्रसन्नता निहित है। बाँटने से सार्वभौम प्रेम उत्पन्न होता है, स्वार्थ समाप्त होता है, हृदय शुद्ध होता है और एकता का विकास होता है। इसलिए जो कुछ भी आप अर्जित करते हैं, चाहे वह शारीरिक, मानसिक या आध्यात्मिक हो, उसे दूसरों के साथ बाँटें। यही सच्चा बलिदान है। प्रतिदिन दान के अवसर की प्रतीक्षा में रहें। किसी भी अवसर को हाथ से न जाने दें। नये अवसरों को उत्पन्न करें। दान से बड़ा और कोई त्याग नहीं।

दूसरों को हमेशा बेहतरीन वस्तु दें, तभी आपका हृदय विशाल होगा। कुछ ऐसे भी लोग हैं जो अच्छी चीजें अपने उपयोग हेतु रख लेते हैं और साधारण चीजें दूसरों को देते हैं। कमरे का दरवाजा बंद करके बढ़िया फल या मिठाई का सेवन न करें। आप जैसे ही दरवाजा बंद करते हैं, आपको महसूस होना चाहिए कि ईश्वर सर्वव्यापी साक्षी है और वह सब कुछ देख रहा है। आपको

स्वार्थपरक व्यवहार नहीं करना चाहिए। जैसे ही आपका भंडार खाली होगा, नया माल आपके पास स्वतः पहुँच जाएगा। दानशीलता, उदारता और शुद्धता के दिव्य गुण अपने आप भुक्ति और मुक्ति की ओर ले जाते हैं। यह एक अटल सिद्धान्त है।

यद्यपि दिव्य कार्य हेतु दान स्वरूप हमारे पास हजारों रुपये आते हैं किन्तु मैंने कभी इस ओर ध्यान नहीं दिया कि कल के लिए कुछ शेष भी है या नहीं। कभी-कभी ऐसा भी हुआ कि मुझे किसी भिखारी को सौ रुपये देते हुए देखकर मेरे शिष्यों ने मुझे रोकने की चेष्टा की, लेकिन मैं उनसे यही कहता, 'अरे! उसे भी जीवन का आनन्द लेने दो! उसने कभी नहीं जाना कि जीवन में आनन्द क्या होता है।'

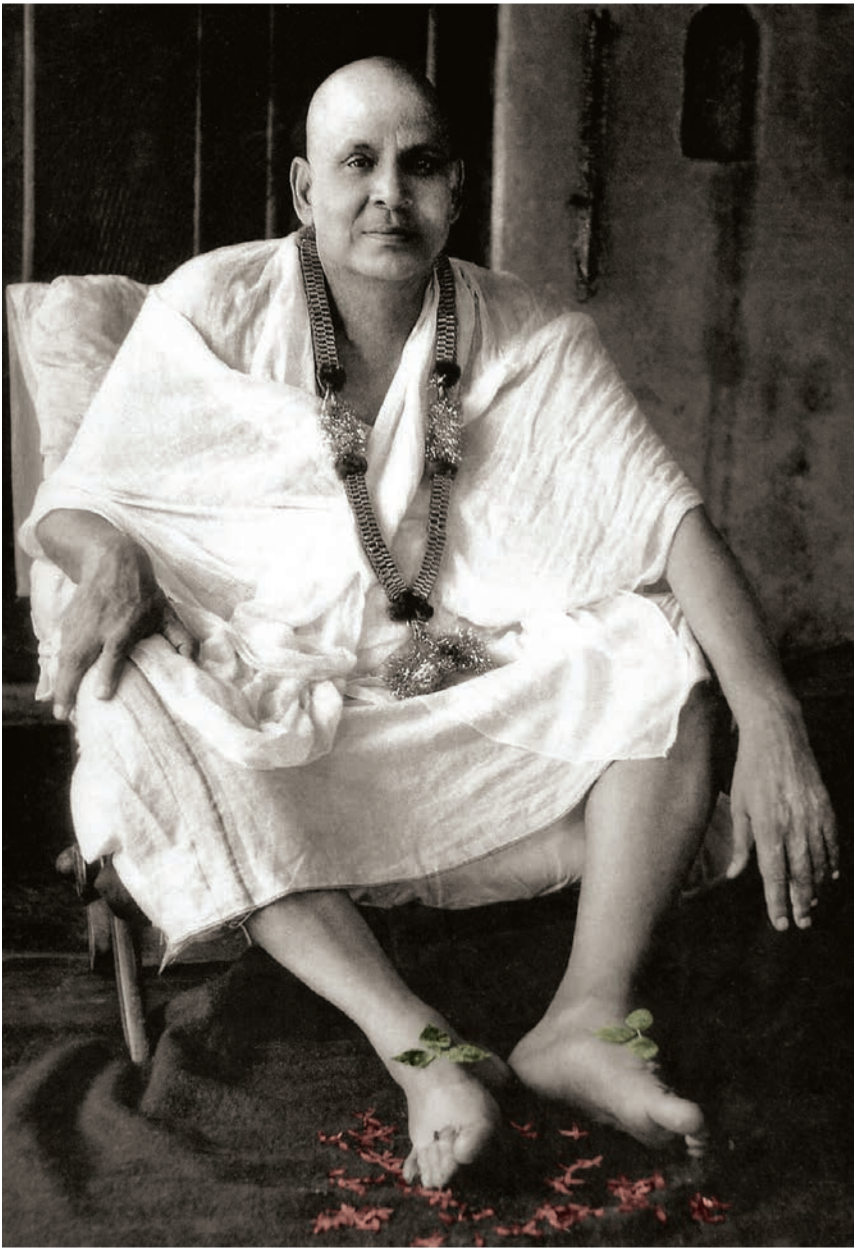
यद्यपि हमारी किताबें को छापने में बहुत कठिनाई होती थी, लेकिन जैसे ही वे छपकर तैयार होतीं, मैं हजारों की संख्या में उन्हें बाँट देता था। कभी-कभी मेरे शिष्य मेरा विरोध करते और कहा करते, 'स्वामीजी, हमारे पास बिक्री के लिए कोई भी किताब नहीं बची है।' मैं उनसे कहता, 'हम मानवता की सेवा के लिए ही तो पुस्तकें बेचते हैं न। उन्हें मुफ्त बाँटने से भी मानवता का लाभ ही हो रहा है। जब एक ही प्रयोजन सिद्ध हो रहा है तब आप क्यों चिंता कर रहे हैं?'

कुछ शिष्य इतनी आसानी से नहीं मानते। वे कहते, 'स्वामीजी, यह सही है, किन्तु कुछ ऐसे भी लोगों को किताबें बाँटी जा रही हैं जो उन्हें कभी नहीं पढ़ेंगे। इस तरह अंधाधुंध ढंग से पुस्तकें वितरित करने का क्या लाभ?' मैं उत्तर देता, 'हो सकता है कि वे उन किताबों को न पढ़ें, लेकिन शायद वे उन्हें किसी ऐसे व्यक्ति को दें जो उनसे पढ़कर लाभाविन्त हो। उन्हें पढ़कर कोई-न-कोई तो अवश्य ही लाभान्वित होगा न। ज्यादा-से-ज्यादा क्या हो जाएगा, कोई उन किताबों के पन्ने फाड़कर उनमें चना बेचेगा। जो चना खरीदेगा, वही शायद उसे खोलकर पढ़ ले!'

आत्म-बलिदान उदारता की कसौटी है। एक उदार व्यक्ति खुले हृदय से देता है और सच्चे मन से सहायता करता है। उसका हृदय दया से भरा होता है। एक बच्चा फल देकर अपनी उदारता प्रकट कर सकता है और एक अरबपति करोड़ों के दान से। परोपकार के लिए किया गया छोटे-से-छोटा कार्य भी कभी समाप्त नहीं होता। वह हृदय को शुद्ध करता है और हृदय में दिव्य अनुग्रह के अवतरण का मार्ग प्रशस्त करता है। इसलिए जो भी अच्छा कार्य, जिसके लिए भी, जहाँ भी, जब भी आपसे संभव हो, उसे पूरे तन-मन-धन के साथ अवश्य करें। यह आपका स्वभाव बन जाना चाहिए।

दान अभी दीजिए, कल नहीं, परसों नहीं। आपके दान का पात्र शायद बाद में अपनी सोच बदल ले और चला जाए। तब आप सेवा का मौका गँवा देंगे। निःस्वार्थ सेवा का यह सबसे महत्त्वपूर्ण नियम है। अवसर आते हैं और चले जाते हैं। एक कर्मयोगी को हर समय सावधान रहना चाहिए और प्रत्येक अवसर का उपयोग सेवा के लिए करना चाहिए। जब काई कार्य दूसरे दिन के लिए छोड़ दिया जाता है तब उसके इर्द-गिर्द और भी बहुत-से काम जमा हो जाते हैं और सेवा का अवसर चला जाता है।

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। उस ईश्वर की दिव्यता और महिमा को स्वीकारें। अपनी सोच और दृष्टिकोण को व्यापक बनाएँ और मानवता के कल्याण के लिए सत्कार्य करें। अपने को हर प्रकार की छोटी मानसिकता से मुक्त करें। अपने आपको सत्य, प्रेम और शुद्धता के आदर्शों के प्रति समर्पित करें। सेवा और दान निरन्तर करते रहें। यही मार्ग है परमानन्द का। ■



Swami Sivananda S

Universal Prayer

O Adorable Lord of mercy and love!
Salutations and prostrations unto Thee.
Thou art Satchidananda.
Thou art Omnipresent,
Omnipotent and Omniscient.
Thou art the Indweller of all beings.

Grant us an understanding heart,
Equal vision, balanced mind,
Faith, devotion and wisdom.
Grant us inner spiritual strength
To resist temptations
And to control the mind.
Free us from egoism, lust,
Greed, anger and hatred.
Fill our hearts with divine virtues.

Let us behold Thee
In all these names and forms.
Let us serve Thee
In all these names and forms.
Let us ever remember Thee.
Let us ever sing Thy glories.
Let Thy name be ever on our lips.
Let us abide in Thee for ever and ever.

20

Offering of Sannya

ANNYASA CENTENARY

विश्व प्रार्थना

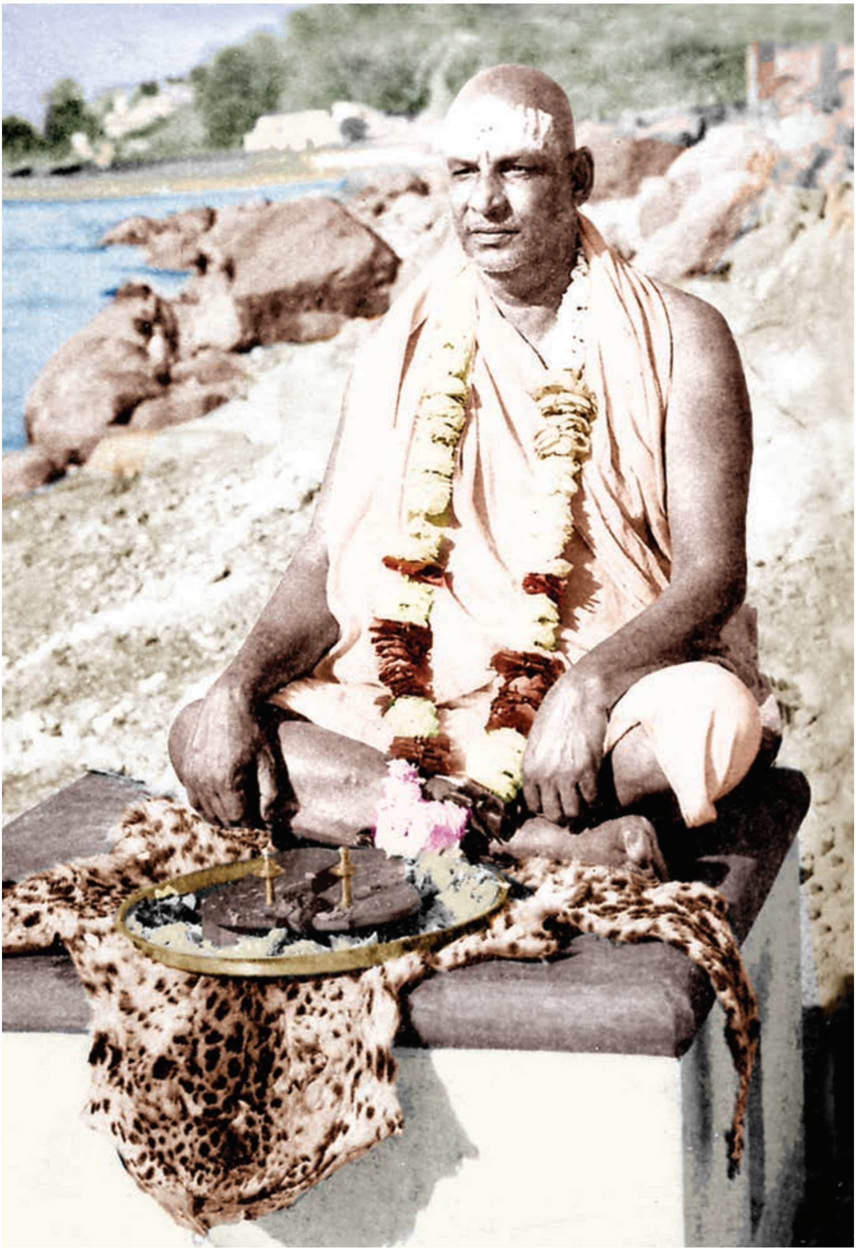
हे स्नेह और करुणा के आराध्य देव!
तुम्हें नमस्कार है, नमस्कार है।
तुम सच्चिदानन्दघन हो।
तुम सर्वव्यापक, सर्वशक्तिमान् और सर्वज्ञ हो।
तुम सबके अन्तर्वासी हो।

हमें उदारता, समदर्शिता और मन का
समत्व प्रदान करो।
श्रद्धा, भक्ति और प्रज्ञा से कृतार्थ करो।
हमें आध्यात्मिक अन्तःशक्ति का वर दो,
जिससे हम वासनाओं का दमन कर
मनोजय को प्राप्त हों।
हम अहंकार, काम, लोभ और द्वेष से रहित हों।
हमारा हृदय दिव्य गुणों से पूर्ण करो।
हम सब नाम-रूपों में तुम्हारा दर्शन करें।

तुम्हारी अर्चना के ही रूप में
इन नाम-रूपों की सेवा करें।
सदा तुम्हारा ही स्मरण करें।
सदा तुम्हारी ही महिमा का गान करें।
तुम्हारा ही कलिकल्मषहारी नाम
हमारे अधर-पुट पर हो।
सदा हम तुममें ही निवास करें।

24

ASA PEETH, MUNGER



दो एक हो गए

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

मैं गंगा किनारे एक शिलाखण्ड पर बैठा था।
गंगा मैया ने मुझे आशीर्वाद दिया।
मैंने ॐ, जो ब्रह्म का प्रतीक है,
और उसके अर्थ पर ध्यान किया।
मेरा लघु व्यक्तित्व विलीन हो गया,
आत्मा की सीमाएँ शिथिल पड़ने लगीं।
मैं सबसे परे, नाम-रहित लोक में पहुँच गया।
वहाँ था एक अनन्त विस्तार।
मैंने एकत्व के सर्वोत्कृष्ट आनन्द का साक्षात्कार किया।
उस पुलक का, प्रसन्नता का वर्णन शब्दों द्वारा नहीं किया जा सकता।
यह एक उदात्त गुह्य अनुभव था –
जिसमें था प्रसन्नता का दिव्य, चरम उत्कर्ष।
यह तेजोमय आनन्द की स्थिति थी।
मेरा लघु 'मैं' इस स्थिति में व्याप्त उद्दीप्त प्रभा से एकाकार हो गया।
जो दो थे, वे एक हो गये। ■

Towards the Experience of Luminosity

Swami Niranjanananda Saraswati

Swami Sivananda was a very special person. The whole world may not know about him, but those who know him, especially in India, recognize him as an avatara. He was born in his physical body in 1887 and left it in 1963. In his lifetime, without him ever stepping out of Rishikesh or his ashram, his teachings to live the spiritual life reached all continents of the world. This was in circumstances that existed seventy and eighty years ago, when travel and communication were not easy. Today you can travel freely, but there was a time when the borders were closed. In that situation, the teachings of Swami Sivananda travelled far and wide. In many countries

at that time, there were restrictions on spiritual books in the marketplace. Nevertheless, the books of Swami Sivananda would be circulated underground, and people would read and imbibe those teachings. His teachings were sought after as they were practical and simple yet deep, leading one to realize the essence of life and of yoga.

Create positive awareness

The essence of life and the essence of yoga are to be realized. God is a distant reality. You have to realize what you have now, this life, and how it can be nurtured into a beautiful garden. This was the inspiration that Swami Sivananda gave to everybody. He said, "Do not negate anything in life, not even your limitations and weaknesses, but try to convert everything into a creative strength, into a positive awareness." The process that he mentioned for this was the practical aspect of Vedanta and yoga that could be done as sadhana. He brought in the components of managing the moods of mind, of retaining a positive state of mind, and of becoming selfless as a way to live life. When you become selfless, you epitomize love, for love is selfless. When you seek love, you are not seeking selflessness in love; you are seeking self-gratification in love. Selfless love is the luminosity that reaches out to everybody and inspires, encourages and strengthens them, gives them a purpose and a vision to achieve in life, and makes them into a model human being.

Swami Sivananda was a person who had that luminosity. I feel privileged to have taken birth at a time when the opportunity exists to live with and know such great personalities. Everyone who has been associated with the life and teachings of our paramguru Swami Sivananda, and the life and teachings of our guru Swami Satyananda, definitely feel privileged and blessed to have known them. After all, in the history of humanity, how many generations get to live in the presence of spiritual masters? The generations who knew Christ were maybe two or three; beyond them everything was hearsay.

The generations who know Swami Sivananda are maybe two or three. The generations who know Swami Satyananda are maybe two or three: those who have seen him physically, who have interacted with him, lived and associated with him. As time passes, that physical proximity, that energy remains as inspiration and memory. It is this inspiration and memory that will continue to motivate future generations. If we can hold true to our own memories of beauty which our gurus have presented, and if they become our inspirations in life, then definitely we can attain spiritual awareness.

Swami Sivananda was an incarnation of Shiva. What was the character of this Shiva tattwa which had taken birth in the form of Swami Sivananda? It was the trait of absolute, pure goodness. Different beings are realized by the traits that they exhibit in life. Enlightened beings exhibit a particular trait which is part of expressing their teaching. Buddha epitomizes peace, Christ epitomizes love and compassion. In the same manner, Swami Sivananda epitomizes all the conceived and unconceived ideas of goodness. That which you have conceived in your mind and held deep in your heart as the ideal, he was that. Those qualities which you have never thought of but when presented to you become powerful forces, Swami Sivananda was those too. He epitomized absolute, pure goodness.

The eightfold path of expression

Swami Sivananda always used to say that his principles were eightfold, and he gave us an eightfold path of yoga. The eightfold path of yoga of Swami Sivananda is the expressive yoga, not the experiential yoga. Experiential yoga is the eightfold path of Patanjali. The expressive yoga is the eightfold path of Swami Sivananda. This is the path of 'Serve, Love, Give, Purify, Be Good, Do Good, Meditate, Realize'. This yoga of Swami Sivananda begins after Patanjali's yoga has been covered.

What is the meaning of serve? Serve the sick, feed the hungry? The essence of service is selflessness; not merely the

outer act but what you live and believe. When you live and believe that selfless attitude which allows you to interact with people freely, without inhibition, conditioning, expectation or desire, only then can it be called real service. Otherwise, it is manipulative service; there is always an expectation, if only a pat on the back. Thus it is the selflessness which has to emerge.

When selflessness emerges, love becomes effulgent. When love becomes effulgent, you are willing to sacrifice, as love is sacrifice. Love is not getting or acquiring. Love is giving. A mother can go hungry but she will feed the child the last morsel. That is the sacrifice of love. That is selfless giving.

Giving and sacrificing continuously leads to purification of the soul and the gross mind. When the gross mind is purified, one becomes endowed with good qualities. It is these good qualities that begin to express themselves, and they make you do good. That is how you fulfil your destiny as a human being. Then, you meditate and you realize a different aspect, a different dimension of yourself, beyond the samadhi of Patanjali: the experience of luminosity. Swami Sivananda proved that it can be done. ■

Evenings with Swami Sivananda

Swami Satyananda Saraswati

Every evening we used to gather for kirtan. Swami Sivananda used to sit in the middle, one row of swamis would sit on one side and one row on the other on ordinary mats. Whether it was a sunny day or stormy day or a rainy day, Swamiji always came on time, even if nobody else turned up. He used to call it satsang.

Every day he came and there would be four swamis this side, four swamis that side. First we chanted *Om* three times. Then Swami Sivananda used to start kirtan with Ganesha, Guru, Saraswati, Lakshmi, Hare Rama, Krishna, Allah, Jesus, Mohammad, Buddha, Zoroaster. He remembered all the gods in the world, all the saints in the world for about five minutes. Then he started the reading of *Gita*. One chapter of *Gita* was

read every day by different swamis in turn. It was just recitation of the original. After that we took up one of the other spiritual books like *Vishnu Purana*, *Srimad Bhagavat* or *Ramayana*. We used to read one chapter of the original every day.

After that the swamis would have to sing some kirtan. No harmonium, no other accompaniment, just a kirtan, and

when the singer was about to get into ecstasy, Swamiji used to say, "*Ganga mai ki jai*, Glory to Mother Ganga!" and break it there. That was Swamiji's slogan, which meant 'don't get into ecstasy.' All those years I saw that whenever any swami or kirtanist went to a point and wanted to prolong it, Swamiji said, "*Ganga mai ki jai*" and he would stop it then and there.

At the end of the kirtan, Swamiji use to give a lecture for three to five minutes maximum and his lectures were direct. He would just say, "What is vairagya? Dispassion, detachment to the earthly objects of enjoyment for your own sake." Like this for a few minutes he used to say all those things, then we would have a little prayer and aarti and then we went to sleep. ■

सेवा की साधना

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

एक बार हरिद्वार में कुम्भ का मेला लगा हुआ था। हमारे आदरणीय गुरुभाई, स्वामी चिदानन्द जी उस मेले में गये थे। एक दिन शौच के लिए वे हरिद्वार के पार्श्ववर्त्ती बेलवन में कुछ दूर चले गये। वहाँ देखते क्या हैं कि बेल के पेड़ के नीचे एक आदमी पड़ा कराह रहा है। कुष्ठ रोग से उसका पूरा शरीर गल रहा है, और अंग-प्रत्यंग पर मक्खियाँ भिनक रही हैं।

यह दृश्य देखकर चिदानन्द जी का हृदय भर आया, वे तुरन्त आश्रम दौड़े आये। आकर मुझसे कहा, 'सत्यम्, एक व्यक्ति को बड़ी बुरी हालत में देखा है, उसे जल्दी आश्रम लाना है। एक बड़ा बोरा ले लो और झटपट साथ चलो।' उनकी व्यग्रता ने कुछ पूछने-समझने का अवसर ही न दिया, और हमलोग अपनी सेवा-साधना के उस इष्ट देवता को बोरे में लपेट कर आश्रम ले आये।

पता चला, पहले वह एकदम स्वस्थ और भला-चंगा था। कुंभ-स्नान करते ही कुष्ठ रोग ने धर दबोचा। कुंभ-स्नान और कुष्ठ के बीच हम दोनों की बुद्धि कुछ सम्बन्ध नहीं जोड़ पा रही थी, पर उससे बड़ी समस्या हमारी बुद्धि के सामने यह थी कि उसकी चिकित्सा की व्यवस्था कैसे हो? दोनों गुरु भाइयों ने मिल कर अनुमान से हिसाब लगाना शुरू किया तो अनुमानित व्यय लगभग चार हजार की राशि तक जा पहुँचा। अब भला इतनी बड़ी राशि आये तो कहाँ से?

तभी खड़ाऊँ की खट्-खट् सुनाई पड़ी, और स्वामी शिवानन्द जी सामने आ खड़े हुए। हँसते हुए बोले, 'ठीक है, ठीक है, सेवा करो, सेवा करो,' और आगे बढ़ गये। अब तक हमलोगों ने जो कुछ किया था, उनसे छिपाकर किया था। पर लगा उनसे छिपाकर कुछ भी कर लेना असंभव था। हार कर हम लोग अपनी समस्या लेकर उनके पास जा पहुँचे, और बात ही बात में उन्होंने चार हजार रुपये रख दिये। जैसे रुपये लेकर तैयार बैठे हों!

अब शुरू हो गयी सेवा की साधना। मैंने और चिदानन्द जी ने आपस में काम बाँट लिया। पर 'देवता' गाली से नीचे बात ही नहीं करता। किसी काम में देर हुई नहीं कि फूल झरने लगते, 'मैं आराम से बेल के नीचे पड़ा था। ये साले मुझे आश्रम उठा ले आये। क्या जरूरत थी यहाँ ले आने की?'

एक दिन चिदानन्द जी देवता की देह पोंछ कर दवा लगा रहे थे। इसी क्रम में कहीं पर जरा-सा दबाव पड़ गया, और भले आदमी ने एक भद्दी-सी गाली देते हुए उनके मुँह पर थूक दिया। क्षमा माँगते हुए चिदानन्द जी बोल पड़े, 'क्षमा कीजिए भगवन्! भूल हो गयी, अब फिर ऐसा नहीं होगा।' और देवता उबल पड़ा, 'साला तमीज नहीं तो मुझे हाथ क्यों लगाता है!'

एक दिन मैं उसकी दाढ़ी बना रहा था। अनभ्यस्त हाथ जरा हिल गया और हल्का-सा लहू निकल आया। उसने तुरन्त मेरे गाल पर चाँटा रसीद कर दिया, और गालियों की झड़ी लगा दी। मैं झल्ला उठा, चिदानन्द जी के पास जाकर बोला, 'आप संभालिये अपने देवता को, मैं बाज आया ऐसी सेवा से।'

पर सेवा होती रही। वर्षों की नियमित और विधिवत् चिकित्सा से भी जिस आदमी का चंगा हो सकना कठिन था, वह दो महीने में ही स्वस्थ होकर एक दिन अचानक जाने कहाँ चला गया। गायब ही हो गया। तब से फिर किसी ने उसे नहीं देखा। पर जाते-जाते वह बोल गया, 'इस आश्रम में सब साले चोर हैं। बस, एक शिवानन्द सच्चा साधु है, और दूसरा चिदानन्द है। थोड़ा-थोड़ा सत्यानन्द भी है। मैंने सब सालों को देख लिया।' आश्चर्य कि वह एक भी चीज अपने साथ नहीं ले गया। और गया तो ऐसे गया कि फिर कभी उसकी आहट तक न मिली। पता नहीं कौन था वह!

कभी-कभी लगता है, स्वामी शिवानन्द जी ही सम्पूर्ण नाटक के सूत्रधार थे। उनका अचानक आकर 'सेवा करो, सेवा करो' कहना और अज्ञात व्यक्ति के लिए चार हजार की रकम निकाल कर दे डालना, अनुमान को पुष्ट ही करता है। खैर उस समय तक स्वामी शिवानन्द जी उन ऊँचाइयों तक पहुँच चुके थे, जहाँ देश-काल की सीमाएँ समाप्त हो जाती हैं। किसी अज्ञात व्यक्ति की गोपन-से-गोपन कथा भी उनके लिए खुली हुई किताब थी। रही बात रुपयों की, तो उनमें सत् पात्र की सेवा के सुख के साथ संभव है अपने शिष्यों की परीक्षा का भी भाव सम्मिलित रहा हो। ■

The Brush of Seva

Swami Sivananda Saraswati

Through the practice of seva alone, one can develop the positive qualities such as tolerance, mercy, kindness, love, patience and self-restraint which are necessary for the practice of bhakti and jnana yoga. How can a cave-dweller in seclusion practise tolerance, mercy and cosmic love? The practice of seva generates, waters and nourishes the positive qualities. Without seva they dwindle and fade away. Seva acts as a brush to keep the mind-mirror ever clean. ■

Who is a Sannyasi?

Swami Sivananda Saraswati

A man does not become a sannyasin by merely giving up actions. The karma yogi, who hates neither pain nor the objects that give him pain, who has no desire for pleasure, and neither attachment nor aversion to any sense object should be known as a perpetual sannyasin. He is ever engaged in action and has risen above the pairs of opposites: heat and cold, joy and sorrow, success and failure, victory and defeat, gain and loss, praise and censure, honour and dishonour. A perpetual sannyasin has this mental attitude and does not have to take sannyasa formally. Mere ochre coloured robes cannot make him a sannyasin.

What is wanted is a pure heart with true renunciation of egoism and desires. Physical renunciation is not renunciation at all. Renunciation of the fruits of all work is sannyasa. He who is equipped with a mind steadfast in the yoga of renunciation is *sannyasa yoga yuktatma*. The act of offering everything unto the Lord constitutes the yoga of renunciation. ■

अच्छाई से संबंध

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

स्वामी शिवानन्द जी दार्शनिक नहीं थे, लेकिन अगर आप उनके लिखित विचारों को पढ़ेंगे तो पाएँगे कि उन्होंने विश्व की समस्त विचारधाराओं को जाना और स्वीकार किया है। उन्होंने कभी किसी विचारधारा की आलोचना या खंडन-मंडन नहीं किया। उनका कहना था कि मनुष्य ईश्वर की ही अभिव्यक्ति है और ईश्वर कभी अपूर्ण नहीं होता है। अपनी कमजोरी या कमी के कारण हम अपने आपको भले ही अधूरा देखते हैं, लेकिन अगर हम अपने भीतर की उस शक्ति से अपना सम्बन्ध जोड़ लें, तो फिर अधूरापन नहीं रहेगा। जो डी.एन.ए. मेरे पिता में है, वही मेरे में भी है और वही मेरी संतान में भी होगा। भले ही शरीर का रूप-रंग-ढंग अलग हो, लेकिन अनुवांशिकता तो एक ही है। उसी प्रकार से आज भले ही हम विभिन्न मान्यताओं और जातियों में बँटे हों, लेकिन हमारा उद्गम, हमारा स्रोत तो एक ही है। एक बीज से पेड़ उगता है जिससे फिर सैकड़ों फल निकलते हैं, क्या वे सैकड़ों फल अलग-अलग होते हैं या उसी एक बीज के ही प्रभाव हैं? कोई कच्चा रह गया, कोई पक गया तो कोई सड़ गया, लेकिन सबका स्रोत तो एक ही रहा। उसी प्रकार से हम सब एक ही ईश्वर की संतान हैं। मानसिक, आध्यात्मिक, भावनात्मक या वैचारिक रूप से कोई पका है तो कोई कच्चा, लेकिन उद्गम तो एक ही है।

स्वामी शिवानन्द जी इस बात पर बहुत जोर देते थे कि मनुष्य अपने आप में पूर्ण है, उसके जीवन में दिव्यता निहित है। दिव्यता का मतलब बुराई से हटकर अच्छाई से अपने आप को जोड़ लेना। अगर आदमी को सुन्दर बनना है तो वह क्या करता है? अपने आप को सजा लेता है, अच्छे कपड़े पहन लेता है, दाढ़ी वगैरह बना लेता है। तो जिस प्रकार से अच्छा दिखने के लिए हम लोग अच्छे वस्त्राभूषण धारण करते हैं, उसी प्रकार से मनुष्य के लिए अच्छाई को धारण करना भी आवश्यक है। तभी व्यक्ति मनुष्य बनता है, नहीं तो वह पशु ही रहता है। मनुष्य होने का मतलब होता है अपने आप को अच्छे गुणों से जोड़ लेना और जब वह सद्गुणों से जुड़ता है तब उसके जीवन में अच्छाई प्रकट होती है। यही दिव्यता का प्रथम आभास है। अच्छाई से जुड़कर हर व्यक्ति दिव्य हो सकता है।

जितनी साधनाएँ हैं, जितने धर्म, मत, सम्प्रदाय या पन्थ हैं, उनका प्रयोजन है मनुष्य को अच्छे विचारों से जोड़ देना। अगर व्यक्ति अपने धर्म, मत या सम्प्रदाय की विचारधाराओं और आदर्शों के अनुसार जियेगा तो निश्चित रूप से उसका जीवन दिव्य होगा, इसमें कोई दो मत नहीं हैं। यही दिव्यता है, जो मनुष्य को पतन से बचाती है, जो उसे घृणित कार्यों से दूर रखकर उनके बंधन से मुक्त करती है। बुराई को छोड़कर अच्छाई से जुड़ो – दिव्य जीवन का यही संदेश स्वामी शिवानन्द जी ने अपने व्यवहार और आचरण से दिया। आज भारत के महान् संतों में उनका नाम आता है और उन्हीं की प्रेरणा से हमारे गुरु, स्वामी सत्यानन्द जी ने मुंगेर में योगाश्रम की स्थापना की, और उसी के बल पर आज हम आध्यात्मिक पथ पर आगे बढ़ रहे हैं। ■

The Light, the Path, the Bridge

Volcanic Energy Swami Sri Sivananda
His shakti flowing like hot molten lava
Wiping out everything in its way
He says without question or remorse
Free your understanding or die

His mission is so great
If you stand before him
Be ready to accept the shape of his Love
We could talk about rewards
As wonderful as peace and happiness
But how do you think you are going to get there
If not by the bridges of pain and suffering?
He says:
“Don’t avoid them,
Cross them as brave soldiers.
The detours are a hoax,
March on!”

“Free your understanding”
Do you understand what that means?
It means you already have the understanding
And you are keeping it prisoner.
Oh person, stop and accept your responsibility
With care and understanding
The planets are set in your direction, they always were.

Swami Sri Sivananda is the Light on the path.
He is also the Path, the Bridge to cross
and the Understanding.

Difficulties are not detours, don’t be deceived.
Expand your mind to reach the sea of the Master
And understand what Love really is.
Serve with all your heart.

—*Yogasena*

Two Questions Answered

Swami Niranjanananda Saraswati

When Swami Sivananda became a spiritual seeker he had two questions in his mind. The first question was, "Who is going to be my guide? Who will lead me? Who will direct me? Who will initiate me on the path of spiritual awareness, the path of spiritual realization?" The second question was, "How can I alleviate the physical, mental, psychological and spiritual suffering of humankind?"

He received the answer to the first question in the form of his guru, Swami Vishwananda Saraswati, who initiated him into the path of sannyasa and ignited in him the flame of spiritual awareness. Although the meeting between guru and disciple lasted only about fifteen to twenty minutes and occurred only once in their entire lifetime, the connection was so deep and intense that the energy of the guru fused into Swami Sivananda and guided him continuously in later years. Swami Vishwananda explained to Swami Sivananda that his mission in life was to give him sannyasa and after that he was free from his mission.

Nobody knows who that swami was, from where he had come or where he was going. Even today we do not know who that person was who initiated Swami Sivananda into sannyasa. We only know the sadhu's name, Swami Vishwananda Saraswati. It seems that Shiva himself came down because it was the promise of Shiva that "I will be born in your family," and he came down in this form of Swami Vishwananda, initiated Swami Sivananda, inspired him and ignited the spiritual flame in his heart. That was the only encounter which Swami Sivananda had with his master. A meeting of fifteen minutes and that was it. In fifteen minutes, disciple and guru became one. The guru gave Swami Sivananda shaktipat and entered his body, and Swami Sivananda, infused with the inspiration and power of his guru, went onwards to Rishikesh.

When a flower blooms, honey bees will come to the flower to collect the pollen. The spiritual radiance of Swami Sivananda attracted many young spiritual aspirants. They came to him, lived with him, served him, and learned the lessons of seva, sadhana, yoga, Vedanta and Advaita philosophy. These disciples became masters in their own right. They were enlightened. If a fire is lit in one place and you put in another piece of wood, the wood will be ignited too. In the same manner, the spiritual fire was ignited within everyone who came in contact with Swami Sivananda. They also became luminous. ■

Practical Vedanta

Swami Sivananda Saraswati

Seva does not require wealth but a willing heart to serve humanity. Serve your parents, elders, teachers and guests. Serve the underprivileged in your neighbourhood. Feed the hungry, nurse the sick, comfort the afflicted and lighten the sorrow of the sorrowful. Clothe the naked. Educate the illiterate. Feed the poor. Raise the downtrodden.

Have a knowledge of homeopathy or Dr Schüssler's Twelve Tissue Remedies. Now serve the sick and the needy. Learn first-aid and help in all cases of emergency. Get medicine from the hospital or the dispensary for your helpless and deserving neighbours. Visit a hospital daily, if you can, or weekly, and give your best attention to the non-paying wards. Distribute oranges, if you can. Sit by the side of the patient and speak a few encouraging words. Smile awhile. Repeat, if you can, the names of the Lord or the like. Tell the person that you will visit tomorrow, and do so.

Collect some old clothes and distribute them to the needy. Distribute a few coins to the lame, the blind, and to the hungry

mouths as you walk along the street. Serve any social institution for one hour daily without any remuneration. A teacher can give free tuition to poor children and supply them with free books.

Meet your friends and members of your society in a common place once a week or a fortnight for satsang and kirtan. Develop an understanding heart. Help your younger brothers and sisters on the spiritual path. Lift them up. Throw light on their path. Do not expect perfection from them. Be kind to them. They are doing their best, as you are yourself doing. You will grow by helping them.

Finally, think for yourself how best you can utilize your energy, your intellect, your education, your wealth, your strength, or anything you possess, for the betterment of others who are low placed in life, and for society in general. ■

शिव के शिष्य

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

शिव के शिष्य में दिव्य गुण हैं। वह उदार, सज्जन और विनम्र है। वह अत्यधिक दयालु है। वह कभी माँगता नहीं, वह केवल देता है और देता है। उसका हृदय बहुत विशाल है। वह सबसे मिलजुलकर रहता है, सबकी सेवा करता है और सबसे प्रेम करता है। वह भगवान का नाम भजता है। वह कीर्तन करता है। वह सेवा करने में बहुत कुशल है। वह कर्मयोग में दक्ष है। वह मंदिर में पूजा करता है। वह रुद्र पाठ करता है और अखण्ड कीर्तन में भाग लेता है। जहाँ भी जाता है, अखण्ड कीर्तन शुरू कर देता है। वह आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बंध का अभ्यास करता है। वह समग्र योग का अभ्यास करता है। वह विचार नियंत्रण की कला जानता है। वह योग एवं वेदान्त में दक्ष है। वह हमेशा व्यावहारिक वेदान्ती रहता है।

वह भोजन पकाता, प्रूफ रीडिंग और टाइपिंग करता, नर्स और डॉक्टर का काम करता तथा व्याख्यान देता है। वह लेखक और पत्रकार भी है। वह योग एवं वेदान्त की कक्षाएँ लेता है। वह सरल और विनम्र है। वह सबको 'महाराज' कहता है और 'ॐ नमो नारायणाय' कहकर अभिवादन करता है। वह पहले अभिवादन करता है। वह भावपूर्वक गरीबों की सेवा करता है। वह हर प्राणी का सम्मान करता है। वह कभी अभद्र और कठोर वचन नहीं कहता।

उसके भीतर सभी धर्मों और मतों के लिए पूर्ण स्वीकृति का भाव है। वह थोड़ा बोलता है। वह बहुत शान्त, किन्तु हमेशा गतिशील रहता है। कर्म उसके लिए पूजा है। उसके लिए कर्म, भक्ति, योग और ज्ञान अविभाज्य हैं। वह भक्त, योगी और ज्ञानी है, जो दूसरों की भलाई करने में अति व्यस्त रहता है। अब तुम उसे आसानी से पहचान सकते हो और स्पष्ट रूप से समझ सकते हो।

जीवन ज्योति

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

श्री स्वामी शिवानन्द जी की महिमामयी शक्तिमयी लेखनी से
विश्व-जीवन में ज्योति की किरणें
कलात्मक हो रही हैं, जिन किरणों के प्रकाश में –
मानव को पथ नहीं खोजना पड़ता,
किन्तु अंधकार में जागता है प्रकाश,
प्रकाश से अनहद-सृष्टि और विराट-विश्व –
तब सर्वत्र मानव को प्रकाश ही प्रकाश दिखता है – अपनी बाहु पसारे।
'जीवन ज्योति' में हम बालक जाते हैं,
जीवन पथ पर, स्वर्णिम तन धर –
अरण्यों, मरुस्थलों और गिरी शृंगों को,
कगारों, सागरों औ' भव जालों को पार कर,
बन कर विजयी – विश्व विजय कर,
आत्म विजय कर – परमार्थ के नित-अनुपम-पथ पर,
और सच्चिन्मय ब्रह्म की भावानुरूपता,
विश्व विभायत्ता में क्लेश, दु:ख और मृत्यु को जला –
जग के मरघट पर ही नाच-नाच कर,
अन्त में अद्वैत-सिद्धि को प्राप्त कर लेते हैं –
शांति, मोक्ष और आनन्द-चिरन्तन भी। ■

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

Sivam Satyam Sundaram

शिवं सत्यं सुन्दरम्

This pictorial tribute presents the unique relationship of two extraordinary people: the perfect guru, Swami Sivananda Saraswati, and his perfect disciple, Swami Satyananda Saraswati. Their bond is expressed in the words of a devoted disciple and a loving, committed guru.

May all those who chance upon this publication see the invisible bond of love, trust, dedication, faith and oneness that guru and disciple have for each other, which makes them complete and an instrument to create beautiful melodies in God's hands.

—Swami Niranjanananda Saraswati

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, +91-09835892831

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 2024

उपयोगी संसाधन

वेबसाइट :

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

एप्प :

(Android एवं iOS उपकरणों के लिए)

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

कवर एवं अन्दर के रंगीन फोटो :

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

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

Sannyasa Peeth Events & Training 2024

Sannyasa Peeth Training

Jul 2022–Jun 2024	Sannyasa Lifestyle
Feb 11–Jul 11	Sannyasa Lifestyle
May 1–7	Mantra Sadhana Training
May 1–7	Jignasu Lifestyle Training (for Mantra Diksha initiates)
Jun 24–30	Karma Sannyasa Training (for Jignasu Sannyasa initiates)
Jul 18–Aug 10	Vanaprastha Sadhana Satra 1
Jul 18–Jan 18 2025	Sannyasa Lifestyle

Events, Aradhanas and Satsangs

Jul 18–21	Guru Poornima Celebrations
Jul 22–Sep 18	Chaturmas Anushthan
Aug 15–Sep 18	Vanaprastha Sadhana Satra 2
Sep 8–12	Sri Lakshmi-Narayana Mahayajna
Dec 10–15	Satyam Poornima
Dec 31–Jan 1 2025	New Year Program

Monthly Programs

Every Sankranti	Abhishek, Hawan, Daan and *Satyanarayan Katha*
Sankranti dates:	Jan 15, Feb 13, Mar 14, Apr 13, May 14, Jun 15, Jul 16, Aug 16, Sep 16, Oct 17, Nov 16, Dec 15