

Satya ka Avahan सत्य का आवाहन

Invoking the Divine

Year 3 Issue 6 Noveber-December 2014
Membership Postage: Rs. 100



Sannyasa Peeth, Munger, Bihar, India



Hari Om

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

Editor: Swami Yogamaya 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 2014

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:

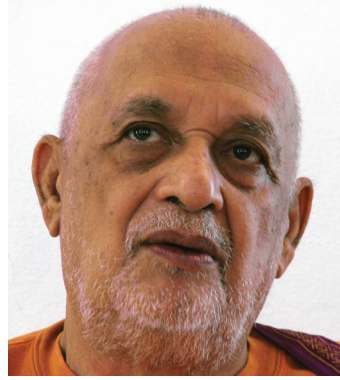
Sannyasa Peeth

c/o 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 during Shodashi Puja of Swami Dharmashakti 2013, Satyam Udyan, Munger

Plates: 1–2: Swami Sivananda Saraswati; 3, 4 and 8: Swami Satyananda Saraswati; 5–6: Swami Niranjanananda Saraswati; 7: Swami Satyasangananda Saraswati



SATYAM SPEAKS – सत्यम् वाणी

The most important thing in yoga is *dhyana*, meditation. It is the answer; it is the way. When you are able to transcend the idea of the body through meditation, to forget the notion of name and form, to rise above past memories and to have even a blurred vision of something non-physical, then you are on the path of samadhi. Those who are able to see the light, to experience the space or the sound within, are on the path.

—Swami Satyananda

योग में सबसे महत्त्वपूर्ण चीज ध्यान है। ध्यान ही सिद्धि की कुंजी और सफलता का मार्ग है। जब तुम ध्यान के द्वारा देहाध्यास से परे चले जाते हो, सभी नाम-रूपों को भूल जाते हो, पुरानी स्मृतियों से उबर आते हो और दिव्यता की झलक पा लेते हो तब जान लो कि तुम समाधि-पथ पर आ गए हो। जिन साधकों को अपने भीतर प्रकाश, नाद या आकाश का अनुभव होता है, वे इस पथ पर तत्परता से अग्रसर हैं।

—स्वामी सत्यानन्द

Published and printed by Swami Shankarananda Saraswati on behalf of Sannyasa Peeth, c/o 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 Yogamaya Saraswati



Satya ka
Avahan

Invoking the Divine

सत्य का
आवाहन

Year 3 Issue 6 • November–December 2014

न तु अहं कामये राज्यं न स्वर्गं नापुनर्भवंम् । कामये दुःखतप्तानां प्राणिनां अस्तिनाशनम् ॥

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

—Rantideva

Contents

- 3 समाधि-समीक्षा
- 6 Samadhi: The Highest Fruit of Yoga
- 7 समाधि विद्या
- 8 Jivanmukti and the Final Samadhi
- 10 Yoga Samadhi of Sri Swami Satyananda
- 14 सर्वोच्च चेतना की प्राप्ति
- 17 What is Samadhi?
- 24 समाधि किसे कहते हैं?
- 15 The Circle of Transcendental Reality
- 27 श्री स्वामीजी की योग समाधि
- 29 Questions and Answers on Samadhi
- 31 Beyond Samadhi
- 33 Deepest Reverence for My Master and Inspirer
- 37 शास्त्र शिक्षा
- 40 Eternal Teachings of the Scriptures
- 44 प्रश्नोत्तर-रत्न-मालिका
- 48 Sadhana: Guru Bhakti Meditation



Samadhi

Beloved aspirants.

Samadhi is blissful union with the Supreme Self. It leads to the direct intuitive realization of the infinite.

It is an inner divine experience which is beyond the reach of speech and mind.

You will have to realize this yourself through deep meditation. The senses, the mind and the intellect cease functioning. There is neither time nor causation here.

May you rest in samadhi.

Swami Sivananda

8th November, 1943

समाधि-समीक्षा

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

संसार रूपी भवन की सबसे निचली मंजिल सामान्य भोगमय जीवन का प्रतिनिधित्व करती है, पहली मंजिल सविकल्प समाधि है, दूसरी मंजिल निर्विकल्प समाधि है और तीसरी मंजिल सहज समाधि या जीवनमुक्ति की अवस्था है। सविकल्प समाधि की तुलना एक चलती हुई बैलगाड़ी से की जा सकती है। जब गाड़ी रुक जाती है, तब यह निर्विकल्प समाधि है। जब गाड़ी से बैल अलग कर दिये जाते हैं, तब वह सहज समाधि की अवस्था होती है। जब योगी समाधि की इस अन्तिम अवस्था में पहुँच जाता है और सब वासनाएँ एवं संस्कार पूर्णतः मिट जाते हैं तब वह तत्काल मुक्ति पा लेता है और इस संसार में रहते हुए भी जीवनमुक्त बन जाता है।

बुद्धि और मन की अपनी सीमायें होती हैं। वे सिर्फ भौतिक आयाम में क्रियाशील रहते हैं। केवल अन्तर्प्रज्ञा के द्वारा व्यक्ति समाधि में असीम, अनुभवातीत ज्ञान को प्राप्त कर सकता है और जन्म-मृत्यु के चक्र से मुक्त हो सकता है। इसके सिवा कोई और तरीका नहीं है। समाधि के द्वारा ही व्यक्ति अज्ञात को जान सकता है, अदृश्य को देख सकता है, अगम्य क्षेत्रों में प्रवेश पा सकता है।

साधकों की साधना और प्रकृति के अनुसार समाधि के सोपान भी भिन्न-भिन्न होते हैं। एक राजयोगी अपनी मानसिक वृत्तियों को नियंत्रित करके क्रमशः सविचार, निर्विचार, सवितर्क, निर्वितर्क, अस्मिता, आनन्द और असम्प्रज्ञात समाधि प्राप्त करता है। सविकल्प समाधि के निम्नतर चरणों में वृत्तियाँ विशुद्ध सत्त्व गुण में तिरोहित हो जाती हैं जबकि निर्विकल्प समाधि में वृत्तियाँ स्वयं ब्रह्म में उसी तरह विलीन हो जाती हैं जिस तरह गरम लोहे पर पड़ा जल अवशोषित हो जाता है।

एक भक्त शुद्ध मन से ईश्वर के प्रति परम समर्पण करके भाव समाधि और महाभाव समाधि प्राप्त करता है। वह श्रद्धा, समर्पण, आराधना, नाम-संकीर्तन, दृढ़ भक्ति, ईश्वर के प्रति तीव्र आसक्ति, ईश्वर में निरन्तर निमग्नता और महाभाव के चरणों से गुजरता है। भक्त हर वस्तु में भगवान नारायण या कृष्ण का दर्शन करता है। वह अपनी वृत्तियों पर जरा भी नियंत्रण नहीं करता। एक वेदान्ती की तरह वह बस अपनी मानसिक दृष्टिकोण और प्रवृत्ति को परिवर्तित कर देता है। आखिर मन ही भेद और अन्तर का भाव पैदा करता है। वास्तव में संसार आनन्दमय है। अगर तुम बस अपना दृष्टिकोण बदल दो तो तुम धरती पर स्वर्ग पा लोगे।

एक ज्ञानी या वेदान्ती अन्तर्दृष्टि, अन्तर्प्रेरणा, अन्तर्ज्ञान और परमानन्द का अनुभव करता है। वह मोह, अंधकार और शून्य की अवस्थाओं से गुजरकर ऐसी स्थिति को प्राप्त करता है जहाँ न ज्ञान रहता है, न अज्ञान। वह अनन्त चेतना और



आनन्द की अवस्था होती है। ज्ञानी की समाधि सहज और स्वाभाविक होती है। उसका मन जहाँ भी जाता है समाधि का अनुभव करता है। ज्ञानी के लिये 'समाधि में जाना' या 'समाधि से बाहर निकलना' जैसा कुछ नहीं होता। वह हमेशा परम ज्ञान और दिव्य चेतना के सम्पर्क में रहता है। जीवन के हर पल में वह मुक्ति, आनन्द और शान्ति का सुख भोगता है। इसलिए इसे सहज समाधि कहते हैं। व्यक्ति इसी संसार और जीवन में रहते हुए अमरत्व के अमृत का पान करता है।

समाधि न तो स्वयं को भूलना है, न ही यह निद्रा की अवस्था है। यह आत्मज्ञान की परम अवस्था है। इस उच्चतम अवस्था से नीचे उतरकर व्यक्ति सामान्य तरीके से जी सकता है। हो सकता है उसके व्यवहार में कोई विशेष परिवर्तन नजर न आए, पर निश्चित रूप से चेतना में अन्तर आता है, व्यक्तित्व पूरी तरह रूपांतरित हो जाता है।

आत्मा पर चिन्तन करो, मन को आत्मा के विचारों से भर दो, तब मन ब्रह्म के साथ तदाकार हो जायेगा। सोचो कि तुम ब्रह्म हो, तुम अवश्य ब्रह्म बन जाओगे। साधक को सब प्राणियों को समान दृष्टि से देखना चाहिये और वायु की तरह अनासक्त रहना चाहिये। जो इस प्रकार का मनोभाव रखता है, दूसरों के हित के लिये कर्मरत रहता है और लम्बे समय तक नियमित अनुशासित जीवन जीता है, वह निर्विकल्प समाधि प्राप्त कर ब्रह्म का साक्षात्कार कर सकता है।

समाधि दो प्रकार की होती है, जड़ और चैतन्य। चैतन्य समाधि में पूर्ण जागरूकता रहती है जबकि जड़ समाधि में साधक अचेत रहता है। जो योगी अपने शरीर को जमीन के अन्दर घण्टों, दिनों, सप्ताहों या महीनों तक गाड़ देता है, वह जड़ समाधि में है, जो खेचरी मुद्रा और प्राणायाम जैसी हठयोग क्रियाओं से प्रेरित होती है। ऐसे कारनामे दर्शकों को आश्चर्यचकित कर सकते हैं और सांसारिक लोगों को धोखा दे सकते हैं, परन्तु इनका वास्तविक योग से कोई सम्बन्ध नहीं है। यह किसी भी दृष्टि से व्यक्ति की यौगिक उपलब्धि या सिद्धि का लक्षण नहीं है। सामान्यतः ऐसे प्रदर्शन उन ढोंगी योगियों द्वारा किये जाते हैं, जो नाम, यश और धन के पीछे पागल रहते हैं। आध्यात्मिक मार्ग में उनकी निराशाजनक अवनति होती है। जड़ समाधि गहन निद्रा जैसी अवस्था है, इसमें कोई लोकोत्तर अनुभव शामिल नहीं रहता। न तो संस्कार और वासनाएँ नष्ट होती हैं, न ही यह मोक्ष प्रदान करती है।

सिर्फ वही जिन्होंने अपने हृदय को पवित्र कर लिया हो और जो ईश्वर के प्रति पूर्णतः समर्पित हों, योग की उच्चतम अवस्था में प्रवेश कर सकते हैं और ऐसे व्यक्ति लोगों के बीच इसका प्रदर्शन नहीं करते। चैतन्य समाधि में योगी को दिव्य ज्ञान होता है। वह प्रेरणाप्रद प्रवचन और संदेश देता है और जो उनको सुनते हैं, वे उन्नत हो जाते हैं। इस समाधि से सूक्ष्म कामनाएँ और वासनाएँ नष्ट हो जाती हैं और योगी पूर्ण मुक्ति प्राप्त करता है। जो चैतन्य समाधि में स्थापित हो जाता है, वह अपने शरीर और मन को पूर्ण सन्तुलन में रखता है और आत्मभाव के साथ उनका उपयोग मानवता की सेवा में करता है। ■

सन् 1946 की बात है। उस समय शिवानन्द आश्रम में पोस्ट ऑफिस के पास एक बड़ा-सा बरामदा हुआ करता था जो खाना परोसने, दफ्तरी कामकाज और सत्संग जैसी अनेक गतिविधियों के लिए काम में लाया जाता था। स्वामी शिवानन्द जी वहाँ रोज सुबह सवा चार से छः बजे तक ध्यान का अभ्यास करते थे। सुबह गंगा तट पर तेज हवाएँ चलतीं पर इसके बावजूद शिवानन्द जी ठीक चार बजे एक बड़ा-सा ओवर कोट डाले और सर पर ऊनी शॉल की पगड़ी बाँधे अपने कमरे से निकल आते।

आंध्र प्रदेश से आया एक अतिथि क्लास में उपस्थित होने के बजाय एक बड़ी-सी चट्टान पर मूर्तिवत् बैठ जाता। एक दिन क्लास के बाद गुरुदेव पोस्ट ऑफिस के सामने बैठकर अपने शिष्यों से चर्चा कर रहे थे। उतनी देर में इस महाशय का ध्यान समाप्त हो गया और वह भी आ गया। गुरुदेव एक आँख बंदकर उसे देखने लगे (कोई अहम बात कहने से पहले वे प्रायः ऐसा किया करते थे)। एक-दो मिनट उससे पूछ-ताछ की तो उसने बताया कि वह रोज चार से सात बजे तक ध्यान करता है। गुरुदेव की बातों से लगा कि वे उसकी तारीफ करेंगे, पर अचानक माहौल बदल गया। गुरुदेव गरजकर बोले, 'जरा खुद को देखो तो सही, अभी भी नींद में हो। आखिर तुम कर क्या रहे हो? पत्थर पर बैठकर सोना? क्या तुम्हें पता भी है ध्यान किसे कहते हैं, समाधि क्या होती है? समाधि तो अनन्त को छूने जैसी है। जानते हो जब तुम इस तरह अनन्त को छू लोगे तो कैसी शक्ति और ऊर्जा प्राप्त होगी? तुम कहते हो कि तीन घंटे से गहरे ध्यान और समाधि में लीन थे। फिर भी समाधि से बाहर निकलकर एकदम सुस्त हो। जाओ, अपना मुँह धोकर आओ!'

उन दिनों आश्रम में पानी की सुविधा नहीं थी। अन्तेवासी नीचे गंगा से ऊपर किचन तक बाल्टियों की लाइन लगाते थे। गुरुदेव ने इस व्यक्ति से कहा, 'इनके साथ जाओ और टंकी भरो। फिर तुम्हें पता चलेगा समाधि क्या है। समाधि का मतलब पत्थर बनकर बैठना नहीं होता। अगर यही समाधि होती तो गंगा तट पर पड़े सारे पत्थरों ने प्राप्त कर ली होती।'

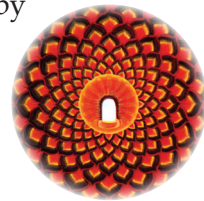
Samadhí: The Highest Fruit of Yoga

Swami Sivananda Saraswati

Samadhi is the highest fruit of yoga. Through self-purification, through the eradication of all bad habits and samskaras and the cultivation of good and virtuous qualities, through the practices of yama and niyama, asana, regulated pranayama, pratyahara, dharana and dhyana, resembling the steady flame of the candle, a pious sadhaka tries to have a glimpse of samadhi. Through repeated attempts it becomes a daily occurrence. He then gradually begins to feel an inner joy, to devote the early morning hours to drink its ambrosial sweetness. Then he comes down to the common plane to do his normal duties. When he thus advances, he prolongs his life too. And when he feels that he has lived long enough on this plane, he desires to enter into samadhi, never to return to the living abode of mortals. His breath becomes fixed into the nerves of the brain, *brahmarandhra*, and the body becomes completely lifeless. Left to itself, the body gradually decays.

In some parts of India it is the custom to strike the head of a sannyasin with a coconut to break the skull before the body is consigned to its burial place. For, it is commonly believed that sannyasins practise samadhi and their final passing away is termed as entering into *mahasamadhi* or highest samadhi.

The reader must bear in mind that samadhi is the culminating point in the spiritual quest. The spiritual wealth of this supreme state cannot be assessed by anyone. The fortunate sadhaka tries to enter into it more deeply every day. It is the *akshaya* state, the state of deathlessness. I wish you all divine access into this treasure-house of celestial knowledge. ■



समाधि विद्या

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

राजयोग एक अपूर्व विद्या है, जिसमें पुरुष और प्रकृति के संयोग के वियोग को ही योग बतलाया है। वैसे योग का अर्थ जोड़ना होता है, परन्तु इसका सच्चा अर्थ है समाधि, जिस स्थिति में अविद्या द्वारा उत्पन्न पुरुष और प्रकृति की संयोग-ग्रन्थि विलीन हो जाती है। योग के इस सच्चे अर्थ, समाधि को प्राप्त करने के लिए गुरु को शिष्य का सतर्कता से चुनाव कर उसे नियंत्रण-पूर्वक शिक्षा देनी पड़ती है। यह पर्याप्त नहीं कि शिक्षा दे दी, बल्कि गुरु को समाधि का अनुशासन देना पड़ता है।

चित्त या अन्तःकरण के कार्यों को वृत्ति कहा जाता है। ये वृत्तियाँ सदैव चंचल रहती हैं, लेकिन समाधि में निरुद्ध हो जाती हैं, जिसे योगाभ्यास के द्वारा प्राप्त किया जाता है। चित्त की पाँच अवस्थाएँ हैं—क्षिप्त, मूढ़, विक्षिप्त, एकाग्र और निरुद्ध। क्षिप्त अवस्था में चित्त-वृत्तियाँ विषयाकार होकर चंचल और उन्मत्त रहती हैं। मूढ़ अवस्था में निद्रा, आलस्य और प्रमाद के प्रभाव से मन्द रहती हैं। विक्षिप्त अवस्था में चित्त-वृत्तियाँ कभी विषयाकार रहती हैं और कभी स्थिर। एकाग्र अवस्था में चित्त-वृत्तियाँ सब तरफ से सिमटकर, चंचलता के अभाव में केवल एक ओर लग जाती हैं। निरुद्ध अवस्था में चित्त की वृत्तियाँ विषयों के अभाव में शान्त हो जाती हैं, और बिना आधार के रहती हैं।

योगाभ्यास का आरम्भ, यदि सच कहा जाए तो एकाग्र अवस्था से आरम्भ होता है, जिसमें चंचल और अस्थिर मन को विभिन्न विषयों में भटकने से रोककर एक ही ओर लगाने का अभ्यास कराया जाता है। इसके पूर्व की तीनों अवस्थाएँ संसारी जीवों की होती हैं, जिन्हें कर्म और भक्ति के अलावा अन्य किसी मार्ग में अधिकार नहीं। अन्तिम अवस्था वृत्तियों के निरोध की है, जिसका फल असम्प्रज्ञात समाधि और बाद में धर्ममेघ समाधि है।

समाधि के तीन दर्जे हैं—सम्प्रज्ञात, असम्प्रज्ञात और धर्ममेघ कैवल्य-समाधि। जिस समाधि में ध्येय का आकार रहे वह सम्प्रज्ञात, जब ध्येय का केवल संस्कार रहे वह असम्प्रज्ञात, जब ध्येय का नितान्त लोप हो जाय तो धर्ममेघ। असम्प्रज्ञात का साधन है पर-वैराग्य का अप्रतिहत अभ्यास। यह अवस्था द्रष्टा की अपने स्वरूप में अवस्थिति की है। असम्प्रज्ञात-योगी स्वरूपावस्थिति के उपरान्त भी प्राणियों के कल्याण में ईश्वरीय-संकल्पानुसार अभिरत रहते हैं। उनका दिव्य संकल्प ही अवतरित होकर प्राणियों का कल्याण करता है। कैवल्य या धर्ममेघ समाधि वैराग्य की पराकाष्ठा है। यहाँ आत्मज्ञान अचल और केवल हो जाता है। ठीक इसी मुहूर्त में धर्ममेघ समाधि याने कैवल्य का अवतरण होता है। ■

Jivanmukti and the Final Samadhi

Swami Satyananda Saraswati

A little drop of water went into the ocean with one purpose, not to lose itself, but to discover its depth. However, once that little drop went inside, it completely lost its identity and became one with the infinite ocean. Similarly, after our own little 'I' consciousness merges with the infinite oneness, the individual consciousness no longer remains. Awareness of the self dissolves.

After that merger, the individual just moves about according to the dictates of nature. His movements are beyond ego, beyond 'I'. He



lives without ego; his body and senses perform their own natural actions of seeing and hearing. It is said in the Upanishads that even after the merger of this 'I', ego consciousness, the individual lives in the state of *jivanmukti*, liberated while living. The liberated individual still has certain karmas to perform in the world, but they are higher karmas, acts of compassion for all living beings.

A jivanmukta lives for some time in order to fulfil divine acts of compassion. Then the final state of liberation comes and not only the spiritual consciousness, but also the physical

consciousness is dissolved. When that state begins, the aspirant lives for only twenty-one days. He then departs this life, and there is no rebirth. There is no difference between realization and illumination. It is the same, only the expressions differ.

In my life I have seen such a man in the final state of liberation: Swami Sivananda. With him there was no physical consciousness; he was always in samadhi. When he achieved the state of final liberation, he told everyone to do his respective work and that he wanted to enter into samadhi. He became absolutely unconscious for twenty-one days; there were no physical actions at all. However, on the twenty-first day he opened his eyes and said, "Is this the twenty-first day?" He asked just that much. We did not know what was happening to him. We thought that maybe he had fallen ill or that he had fainted, or that he had had some kind of coronary or some other disease. You see, we are mere human beings, we cannot understand these highest states of existence!

At this time he asked a lady doctor to bring a piece of paper and a fountain pen and he wrote an important sentence: "My message is that God is real, everything else is unreal", and under that "Sivananda". That was the end of his message. It appeared that Swamiji was unconscious during those twenty-one days, but how did he know that it was the twenty-first day? There is some other consciousness which keeps on functioning in the state of samadhi. ■

The person with a supermind has had the experience of samadhi, in which the consciousness is wide awake and the ego is withdrawn. Right now your consciousness is wide awake, but the ego is functioning so you experience the multiplicity of nature. If the ego is withdrawn, no one is there. That is called samadhi, higher consciousness; consciousness minus mundane experience, consciousness minus duality, consciousness minus everything, only one's self is there. Not the body and name, just light. That is the experience of samadhi.

—Swami Satyananda

Yoga Samadhi of Sri Swami Satyananda

Swami Niranjanananda Saraswati

The samadhi described by Sage Patanjali in raja yoga relates to the mind only, it is not the final thing. Every yoga has samadhi. *Samadhi* means absorption, eradication of duality and total identification. When the object and the observer become one then that is samadhi. In bhakti yoga, samadhi is known as *bhava samadhi* in which you become one with the object of your devotion through your emotions; there is no difference between you and your object of devotion.



Jnana yoga also has a samadhi. Jnana yoga is not only enquiry; it also has a state of samadhi known as *sahaja samadhi*, which is overcoming duality and cultivating atmabhava, experiencing and realizing atmabhava within and outside.

Sage Patanjali's samadhi

Sage Patanjali's samadhi relates to the mind. He has described various types of samadhi; however, Patanjali's samadhi is mental absorption and not spiritual absorption. What is savichara samadhi? Samadhi with thought. Nirvichara samadhi, samadhi without thought; savikalpa samadhi, samadhi with options; nirvikalpa samadhi, samadhi without options. Sage Patanjali has spoken of several different types of samadhi using the mind as a reference: when you are thinking you can be in samadhi, when there are no thoughts you can

be in samadhi, when there is confusion you can experience samadhi, when there is no confusion you can experience samadhi.

In brief, the samadhi of Sage Patanjali is in relation to the ties that the mind has in the world. You have to untie those ties. Even *asmita* samadhi is there. *Asmita* is the I-ness, thus it is the samadhi that you experience when you identify with your I-ness. Ananda samadhi is samadhi that you experience when you identify with *ananda*, bliss.

People only know of Patanjali's samadhi as his is the only book they read; however, Patanjali's samadhi is limited. As the focus of Patanjali's training is only *chitta vritti nirodhah*, the deeper you go into your own chitta the past will manifest, of this life and of previous lives too. At each level of this manifestation you have to organize yourself, and that is the state of samadhi. Therefore we have *savichara*, *nirvichara*, *savikalpa*, *nirvikalpa*, *asmita*, *ananda*, and so on, as they relate to experiences that come from the depth of your being, from chitta.

Chitta pulls everything from its previous experiences and existence, as one of the functions of chitta is to prevent you from transcending the mind. Chitta is a direct instrument of *maya*, illusion. Hence, the last effort of chitta is to again drag you back down to this plane and not allow you to elevate yourself. Therefore Patanjali has identified a range of samadhis which allow you to explore one dimension of your chitta, clear it, bring up another experience of chitta, clear it, bring up the third experience of chitta, clear it, until your chitta becomes memory-less, impression-less, *samskara*-less. Just like you wipe your blackboard clean of all writing.

Sage Patanjali has not described the samadhi where nothing is written. He has described samadhi only up to the experience of bliss; however, bliss also should not exist, as bliss ties you down to the experience of happiness within yourself. Thus, the samadhi of Patanjali is limited to one aspect. The samadhi of *bhakti* is one aspect, the samadhi of *jnana yoga* is another aspect, the samadhi of *hatha yoga* is another aspect, the

samadhi in kriya yoga and kundalini yoga is another aspect. Every yoga has a samadhi.

Yoga samadhi of Sri Swamiji

Samadhi means absorption, becoming one with the higher nature. The samadhi that was taken by Sri Swami Satyananda does not fall in the categories of Sage Patanjali's samadhi. The samadhi of Sri Swamiji is *yoga samadhi*, which means samadhi that leads to union. It was not a samadhi that he attained by practising meditation; he attained it by wilfully invoking a state of consciousness. Other people have to meditate for hours upon hours before they have even one momentary experience of samadhi, whereas Sri Swamiji just sat down and said, 'Okay. Pranas, soul. Hari Om Tat Sat. Go!' and that was it. It was a conscious, wilful samadhi.

In his satsangs he clearly said, "I have come to Deoghar to leave my body, not to establish an institution or to gather disciples. I have come to Deoghar to leave my body." In later years he said, "I have received a one-way ticket, but this one-way ticket will lead me to moksha. I don't want moksha. I want to come back not once, but again and again and again. I want to be born in a family where at the time of my birth my mother says to me: *Shuddhosi buddhosi niranjanosi; samsara maya parivarjitosi* - 'You are pure, you are enlightened, go and help others.' I want to live every lifetime of mine as a sannyasin. As a sannyasin I can serve others without considering myself. I won't have anybody in front or behind to care for or consider. In a family people are dependent. In sannyasa one is independent and it is my only wish to remove suffering from the lives of people. For that, I want to come back again and again until everyone experiences bliss and peace. I have applied to God for that. The day I receive my confirmed return ticket, 'Yes, your train is booked to come back on this day', I shall leave this body, go to the destination, get on the train and come back."

Even on 2nd December 2009, the last day of Sat Chandi Mahayajna, he had mentioned, "I am still waiting for my

return ticket. Remember, the moment it comes, I will leave instantly." Three days later at night on the 5th, he called one of the sannyasin disciples, Swami Satsangi, and said to her, "I have received my return ticket, my train is coming and I have to get on the train now. No more wasting time." Then he sat down, started doing his mantra, folded his hands in prayer and said, "God, I am ready. Take me whenever you want to." He chanted the mantra *Om* three times and Hari Om Tat Sat. It was a conscious, wilful departure. That is yoga samadhi.

Wilful return of a siddha

Before departing he told us the number of his return train, and that train has arrived. The return train has come back and today we know that he has returned. That is yoga samadhi.

Samadhi is not only what is mentioned in the *Yoga Sutras* of Sage Patanjali. Just as there are many more yamas, not only the ones mentioned by him. Just as niyamas are not only the five mentioned by him; there are many more. Just as there are many more vrittis, not only the five mentioned by him. He has only identified five vrittis in relation to the topic he is dealing with: chitta. The samadhi of Patanjali is confined to chitta samadhi. The samadhi of Narada is confined to bhava samadhi. The samadhi of Vaishampayana is atmabhava samadhi, jnana yoga samadhi.

There are different people who have defined samadhi from different areas and angles. The highest in all of them is yoga samadhi where as a siddha you can control your own departure, arrival and destiny.

Sri Swamiji used to say, "The only person who can stop me from leaving this body is Niranjana and I don't want him around me when I leave the body." He also said, "The only person who can call me back again is Niranjana." He said this many years ago and it is published. I am for calling him, not for letting him go. If I was there he would not have been able to go. In fact, in 1968, in a satsang he said, "I have called Niranjana. In the future, Niranjana is going to call me." ■

सर्वोच्च चेतना की प्राप्ति

स्वामी निरंजनाब्द सरस्वती

आज के इस रुद्राभिषेक के साथ हम लोगों का यह कार्यक्रम समापन पर पहुँच गया है। यह अनुष्ठान हर महीने की पाँच तारीख को यहाँ अखाड़ा परिसर में सम्पन्न किया जाता है। यह वैसा अखाड़ा नहीं जहाँ पर लोग एक-दूसरे से कुशती करने जाते हैं, बल्कि यह ऐसा अखाड़ा है जहाँ पर व्यक्ति को अपने मन के साथ ही कुशती करनी पड़ती है। वास्तव में अखाड़ा एक अन्य शब्द, अलखबाड़ा का अपभ्रंश है। यह अलखबाड़ा क्षेत्र गुरु, देवी और शिव को समर्पित है, क्योंकि हमारी संस्कृति में, हमारी संन्यास परम्परा में इन्हीं तीन को संरक्षक माना गया है। तो इन तीन संरक्षकों को यहाँ पर स्थापित किया गया है।

पाँच और छः तारीख को इस परिसर में हम लोग शाम के समय रुद्राभिषेक और श्री यंत्र अभिषेक सम्पन्न करते हैं। इन दोनों कार्यक्रमों का प्रयोजन गुरु तत्त्व से अपना सम्पर्क एवं सम्बन्ध जोड़ना है। गुरु कोई एक व्यक्ति तो होता नहीं, वह तो उपलब्धि की एक अवस्था है, जिसमें बुद्धि, भावना और कर्म अपनी उच्चतम स्थिति को प्राप्त कर चुके होते हैं। मनुष्य के जीवन का प्रयोजन भी वही रहता है। आदि शंकराचार्य ने कहा है—*पुनरपि जननं पुनरपि मरणं पुनरपि जननीजठरे शयनम्*—बार-बार आदमी का जन्म होता है, बार-बार आदमी मरता है, बार-बार आदमी माता के गर्भाशय में शयन करता है। ये बार-बार का चक्र क्यों होता है? क्योंकि हमने अपने जीवन में परिपक्वता और पूर्णता नहीं प्राप्त की है। जो गुरु तत्त्व होता है, वह पूर्णता का प्रतीक होता है और पूर्णता का सम्बन्ध ज्ञान से नहीं, जीवनशैली से होता है।

हम लोगों ने सुना है कि योगीजन विशेष प्रकार की समाधि लेकर अपने प्राण त्यागते हैं, लेकिन वर्तमान के इतिहास में कभी नहीं देखा है। जितने भी साधुओं, सिद्धों या महात्माओं को हमने देखा है, उन्होंने अस्पताल में ही अपने प्राण त्यागे हैं। किसी का नाम लेने की आवश्यकता नहीं क्योंकि पूरा संसार जानता है। बहुत ही कम लोग होते हैं जो स्वेच्छा से मृत्यु का आवाहन करके अपने प्राणों का त्याग करते हैं और इस परम्परा में आते हैं हमारे गुरुजी। उन्होंने 5 दिसम्बर, 2009 की रात्रि को पद्मासन लगाकर ध्यान की अवस्था में मन्त्र का उच्चारण करते हुए स्वेच्छा से अपने प्राणों को त्यागा है। वे एक आदर्श की स्थापना कर गए कि शुद्ध, सात्त्विक और संतुलित जीवन व्यतीत करके मनुष्य केवल अपने शरीर और मन पर ही नहीं, आत्मा पर भी अपना वर्चस्व स्थापित कर सकता है। यह हर व्यक्ति के लिए सम्भव है।

अध्यात्म की शिक्षा अन्त में परम तत्त्व से एकाकार होने की शिक्षा रहती है। वैसे मृत्यु के समय सब एकाकार होते ही हैं, लेकिन सामान्य मनुष्य की वासना उसे एकाकार होने से रोककर पुनः इस संसार में खींचकर ले आती है, और संघर्ष एवं सुख-दुःख की शृंखला पुनः आरम्भ हो जाती है। ये सब कार्य मनुष्य की चेतना के क्रम-विकास के अन्तर्गत होते हैं, जिसके तहत मनुष्य की चेतना क्रमशः शुद्ध होती जाती है।

पाषाण युग के समय और आज के समय हमारी बुद्धि में बहुत अन्तर है। दो हजार साल बाद हमारी जो बुद्धि और उपलब्धि होगी, वह आज से भिन्न रहेगी। मनुष्य की बुद्धि, चेतना और मन का उत्थान तो नियमित होते रहता है। इसी उत्थान को क्रम-विकास कहते हैं। क्रम-विकास के दौरान व्यक्ति को अपने जीवन में सुख, शान्ति और पूर्णता, इन तीन चीजों को प्राप्त करने की आवश्यकता होती है। इसके लिये कुछ लोग सांसारिक मार्ग को अपना माध्यम बनाते हैं और कुछ लोग आध्यात्मिक जीवन को। सांसारिक भोगमय जीवन जीता है जबकि योगी योगमय जीवन। दोनों के कर्म और व्यवहार वही होते हैं, अंतर केवल यह कि योगी अपने जीवन में एक लक्ष्य, एक आदर्श स्थापित करता है।

लोग कहते हैं त्याग या साधना के बल पर आदर्श की स्थापना होती है, लेकिन वास्तव में देखा जाए तो जैसे-जैसे मन शुद्ध और पवित्र होता है, वैसे-वैसे जीवन के व्यवहार बदलते हैं और जीवन के व्यवहार बदलने से एक आदर्श की स्थापना होती है। जीवन में व्यावहारिक परिवर्तन आवश्यक हैं ताकि हर क्षेत्र में प्रवीणता आए। जब मनुष्य हर क्षेत्र में प्रवीण हो जाता है, हर विद्या में पारंगत हो जाता है तब उसके जीवन में गुरु तत्त्व जाग्रत हो जाता है।

अपने गुरु के जीवन में हमने ऐसा ही पाया। उनकी स्मृति में आज के दिन हम लोग रुद्राभिषेक का कार्यक्रम करते हैं क्योंकि रुद्र स्वयं चेतना के प्रतीक हैं। चेतना की सर्वोच्च अभिव्यक्ति शिव की अभिव्यक्ति है। कोई उन्हें देवता माने या न माने, कोई उन्हें इष्ट और आराध्य माने या न माने, वह सब तो व्यक्ति के तर्क और आस्था पर निर्भर करता है, लेकिन जो चीज न तर्क बदल सकती है, न ही आस्था, वह यही कि शिव का स्वरूप उच्च जाग्रत चेतना का है। समाधि की अवस्था में उसी उच्च जाग्रत चेतना की प्राप्ति होती है। इसीलिये समाधि को शिव से एकाकार होना कहा गया है। यही चेतना की अन्तिम अवस्था है। इसके बाद मनुष्य की चेतना इस देह रूपी इकाई से उठकर व्यापक ब्रह्माण्डीय रूप धारण कर लेती है और सभी शक्तियों से युक्त हो जाती है।

सिद्धों के जीवन में ऐसा देखा जाता है कि शरीर छोड़ने के बाद उनकी ऊर्जा का अधिक आभास होता है क्योंकि शरीर एवं इन्द्रियों की सीमा उनकी ऊर्जा को बाधित नहीं करती। आज के दिन हम इस आराधना के द्वारा उस परम तत्त्व के



प्रति अपनी श्रद्धा अर्पित करते हैं। उसी के कारण हमें यह जीवन मिला है, हमारे जीवन को एक दिशा मिली है और हम यही प्रार्थना करते हैं कि धीरे-धीरे हममें वह शक्ति आए जिससे हम अपने जीवन में प्रवीणता को प्राप्त कर अपने भीतर गुरु तत्त्व को हासिल कर सकें। ■

—5 जून 2014

गुरु भक्ति योग पर सत्संग – गुरु भक्ति योग श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती की स्मृति को समर्पित मासिक साधनात्मक अनुष्ठान है। श्री स्वामीजी 5 दिसम्बर 2009 को महासमाधि में लीन हुए थे और 6 दिसम्बर को उन्हें रिखियापीठ में विधिवत् भू-समाधि दी गई थी। प्रत्येक महीने की 5 और 6 तारीख को सत्यम् उद्यान में आयोजित इन अनुष्ठानों के माध्यम से श्री स्वामीजी के शिव और शक्ति तत्त्वों से संयोग को मनाया जाता है। इस साधना के दौरान स्वामी निरंजनानन्द जी द्वारा दिए सत्संगों में एक विशेष ऊर्जा और प्रेरणा रहती है जो श्रोताओं के हृदय को अनायास छूकर उन्हें श्री स्वामीजी के और समीप ले जाती है।

What is Samadhí?

Swami Sivananda Saraswati

Samadhi is union with God, union with the Absolute. It is a state of everlasting joy and perennial peace, a state of supreme and eternal bliss. Samadhi is the experience of the light of the Absolute and the end of all relative existence. It is the direct and everlasting experience of superconsciousness, *adhyatmic anubhava*.



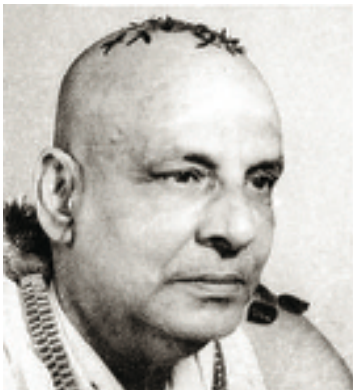
Samadhi is the state of absolute consciousness where the mind does not seek anything, where the mind is at perfect rest, where the knower and the known have become one. In samadhi the mind is still, the mind is silenced, the thoughts are controlled and all the surging, bubbling emotions are subdued. The yogi passes into the transcendental calm or the stupendous ocean of silence, and attains transcendental knowledge of *Brahman* or the eternal. Samadhi is a state of full wisdom. The mind merges with Brahman, the absolute reality. Individuality melts. Everlasting bliss is attained.

Samadhi is the experience of fullness and completion of the personality. It is not abolition or annihilation of the personality; rather it is deliverance from the delusion of personality. This divine experience arises when the ego and the mind are dissolved, when the senses, mind and intellect cease functioning. Just as a river joins the ocean, the individual soul mixes with the mighty *Atman*, the Supreme Soul, and becomes the highest consciousness, transcendental bliss, and attains the highest realization. All limitations and differences disappear. The sage is free from pain, sorrow, fear and delusion.

When the mind is completely absorbed in one object of meditation, it is termed samadhi. In samadhi there is neither *dhyana* nor *dhyata*, neither meditation nor meditator. The meditator and the meditated, the thinker and the thought, the worshipper and the worshipped, become identical. The triad vanishes. The mind loses its own consciousness and becomes identical with the object of meditation. The mind does not function at all in samadhi; it becomes absorbed in Brahman.

In samadhi there is neither thinking nor hearing, nor smelling nor seeing. It is an experience wholly beyond the orbit of the senses. There is neither physical nor mental consciousness, only spiritual consciousness. The seer and the sight become one. There is only existence, *sat*, and that is one's real essence. When the water dries up in a pool, the reflection of the sun in the water also vanishes. When the mind melts in Brahman, when the mind-lake dries up, the reflected consciousness also vanishes. The *jivatman*, the individual personality, goes away. Only existence remains.

Samadhi is freedom from birth and death, freedom from all sorts of pains; there is no perception of duality. *Avidya*, ignorance, is absent in samadhi. Samadhi transcends the three states of consciousness: *jagrat*, the waking state, *swapna*, the dream state, and *sushupti*, the deep sleep state. Samadhi is the fourth state, known as *turiya*, where there is no play of the mind, where the mind is dissolved in Brahman. It is



the fourth dimension where there is infinite bliss. It is the state of absolute consciousness which baffles all attempts at description. Turiya is the last door that opens into the temple of the unspeakable bliss of Brahman. Samadhi is the final goal of all; it is *mukti*, freedom, *moksha*, liberation. These terms are synonymous.

Samadhi is sleepless sleep

Samadhi is a sleepless sleep in which the senses and the veil of ignorance are destroyed by the fire of knowledge. The aspirant enjoys the perfect joy of freedom and infinite, supra-cosmic, vast experiences and the supreme silence of the imperishable. If one can consciously induce a state like deep sleep, it is no longer deep sleep but samadhi.

Generally in what is called 'dreamless sleep', either one does not remember what one dreamt or one fell into absolute unconsciousness, which is a taste of death. There is the possibility of a sleep in which one enters into absolute silence, immortality and peace in all parts of one's being; and consciousness merges into *satchidananda*, the Supreme Reality, truth-consciousness-bliss. It can hardly be called sleep, for there is perfect awareness. It is called samadhi, and one can remain in that condition for a few minutes or hours or days. Even a few minutes will give more rest and refreshment than hours of ordinary sleep.

Perfect awareness, unity and oneness

Samadhi is not a stone-like, inert state, as many people imagine, not a state of lethargy, idleness or inertia. It is intense awareness of the highest reality, the highest intuition which reveals to the meditator things as they are, in which eternal peace is experienced. It is a condition of perfect awareness, a magnificent experience of unity and oneness, where the Higher Self alone exists. It is life in the pure spirit, in the Atman, in the Divine. When the limitations of empirical existence are transcended, universal life is intensified and one has a rich inner life, an expanded cosmic life and supra-cosmic life, too.

As long as one is established in samadhi, *samadhi nishtha*, there is only Brahman or the Absolute. *Niranta samadhi*, continuous samadhi, does not mean sitting blindfolded; it refers to the renunciation of attachment to the body, regarding the individual soul and the Supreme Soul as one, and knowing that the practitioner himself is Paramatma, and is acting upon this knowledge. Samadhi means absorption of the mind.

Wherever one goes, one beholds the one Self everywhere. The coexistence of both abnegation and knowledge of the Self constitutes niranta samadhi. Self-knowledge is *Brahmanishtha*, being established in the realization of Brahman. One who has acquired this has no body.

In samadhi there is revelation or insight or intuition. *Jnana chakshu*, the third eye of wisdom, opens by itself when the *Brahmakara vritti*, the vortex leading to Brahman, is raised. The sage born of samadhi experience becomes established in his own Self. He is endowed with cosmic vision and transcendental, divine knowledge.

In samadhi the yogi abandons the sense of his own being and enters into the being of God. He loses his personality in the Divine and becomes an embodiment of bliss, peace, joy and knowledge. The yogi has dissolved his personality in the sea of God. He is drowned and forgotten there until he becomes simply the instrument of God. When his mouth opens, it speaks God's words without effort or forethought through direct intuition; when he raises his hand, God flows again through that to work a miracle.

Samadhi is not mere emotional enthusiasm or exhilaration. It is the direct unique, intuitive experience of the highest truth or absolute consciousness or the Ultimate Reality. There is perfect awareness in samadhi which is beyond expression. The aspirant rests in his centre now, the goal of his search, and realizes absolute freedom, independence and perfection. The mind becomes Brahman when it is purified and brought into the samadhi state.

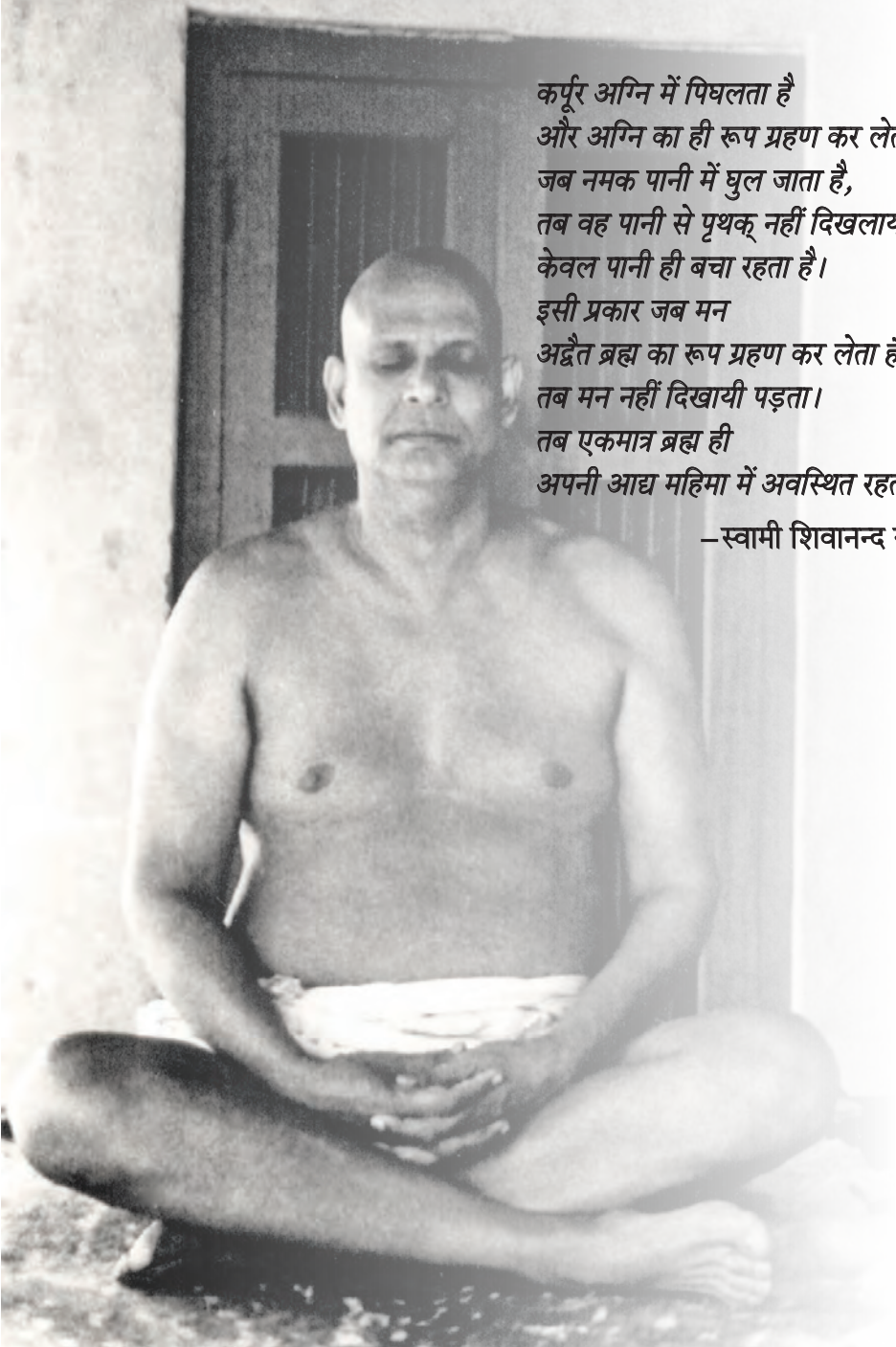
The state of samadhi is beyond description, beyond the reach of the mind and speech. Even in worldly experience, the taste of an apple cannot be expressed to someone who has not tasted it, or the nature of a colour to a blind person. Only this much can be said. You have to experience it yourself through constant meditation practice. ■



मन समाधि में विगलित हो जाता है

कर्पूर अग्नि में पिघलता है
और अग्नि का ही रूप ग्रहण कर लेता है।
जब नमक पानी में घुल जाता है,
तब वह पानी से पृथक् नहीं दिखलायी देता।
केवल पानी ही बचा रहता है।
इसी प्रकार जब मन
अद्वैत ब्रह्म का रूप ग्रहण कर लेता है,
तब मन नहीं दिखायी पड़ता।
तब एकमात्र ब्रह्म ही
अपनी आद्य महिमा में अवस्थित रहता है।

—स्वामी शिवानन्द सरस्वती



समाधि किसे कहते हैं?

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

हमारी वैदिक परम्परा में, सनातन धर्म में भक्त जिसे भाव-समाधि कहते हैं, कर्मयोग में यह सहज-समाधि है, राजयोग इसे निर्विकल्प-समाधि कहता है, हठयोग में यह जड़-समाधि है और ज्ञानयोग में यह जीवन-मुक्ति या तुरीयावस्था है। ये सब मन की एक विशेष अवस्था के भिन्न-भिन्न नाम हैं। कबीरदास कहते हैं, 'साधो सहज समाधि भली'—सहज समाधि श्रेष्ठ है। 'आँख न मूँदूँ, कान न रूँधूँ, तनिक कष्ट नहीं धारौँ'—मैं आँखें बन्द नहीं करता, मैं नाद योग की भी साधना नहीं करता, कोई समस्या नहीं। वही सहज समाधि है। समाधि वह अवस्था है जिसमें प्रकृति का अनुभव नहीं रहता। प्रकृति से परे वह एक ऐसी परिष्कृत अवस्था है, जहाँ प्रकृति के सारे तत्त्व दूर हो जाते हैं। प्रकृति आखिर है क्या? गीता में कहा गया है—



*भूमिरापोऽनलो वायुः खं मनोबुद्धिरेव च।
अहंकार इतीयं मे भिन्ना प्रकृतिरष्टधा ॥7.4 ॥*

भूमि, जल, अग्नि, वायु, आकाश, मन, बुद्धि और अहंकार—यह अष्टधा या निम्न प्रकृति है। अष्टधा प्रकृति के अतिरिक्त जो भी है, वह परा प्रकृति है। श्रीमद्भागवत के अनुसार राधा परा प्रकृति हैं तथा कृष्ण की आठ पटरानियाँ अपरा प्रकृति। उन सबसे रहित जो अनुभूति है, वह समाधि है। यदि माण्डूक्य उपनिषद् पढ़ोगे, तो वहाँ चेतना के चार चरणों की चर्चा है—वैश्वानर, तैजस, प्राज्ञ और तुरीय। तुरीयावस्था के बारे में कहा गया है—

*अदृष्टमव्यवहार्यमग्राह्यमलक्षणम् अचिन्त्यमव्यपदेश्यमेकात्मत्ययसारं
प्रपञ्चोशमं शान्तं शिवमद्वैतं चतुर्थं मन्यन्ते स आत्मा स विज्ञेयः।*

चेतना की यह विशुद्ध अवस्था अवर्णनीय है। वहाँ न दृष्टि पहुँचती है, न विचार। वहाँ केवल शांति, आनन्द और अद्वैत का अनुभव होता है। यह समाधि की परिभाषा है, जहाँ प्रकृति का लेशमात्र भी नहीं रहता। ■

Showers of Samadhi

When serenity and equilibrium prevail,
Not only ideas but dreams also come true
And sleep is converted into samadhi.

Generally, the mind is dull and dissipated,
Sometimes it goes in for higher things,
But then returns to its lower field.

It is by persistent sadhana and vairagya
That ekagrata, savikalpa samadhi, dawns
And the mind loses its separateness from Self.

Freed from its usual patterns of samskaras
Mind is fashioned in the divine pattern,
Then the showers of samadhi descend.

At this juncture true knowledge arises.
This is samprajnata samadhi, let me call it darshan,
But it takes time to become permanently established.

Soon after its first emergence
There is a revival of vrittis
And the sadhaka returns to his usual state.

Therefore, even after darshan
The sadhaka has to plod on,
Let him not slacken his usual zeal.

He must establish the state of samprajnata
Through effort, serenity and detachment
In order to enter the regions of nirvikalpa samadhi.

There he is permanently established in his own Self;
When the mind has ceased to exist,
How can it tune in with the vrittis?

Just as water does not wet a rock smeared with oil,
Likewise the incoming sensations of day-to-day life
Leave no trace of effect on the mind of such a yogi.

—Swami Satyananda

The Circle of Transcendental Reality

Swami Satyananda Saraswati

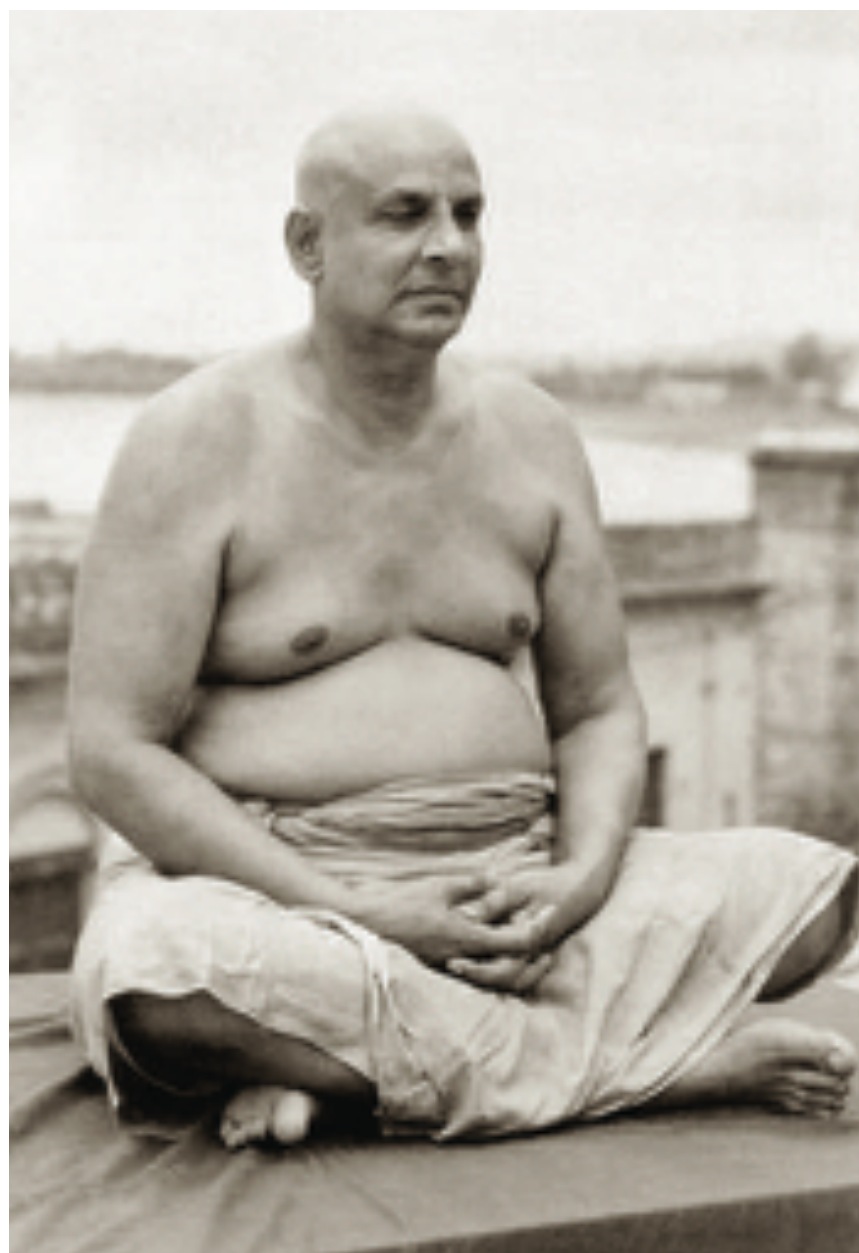


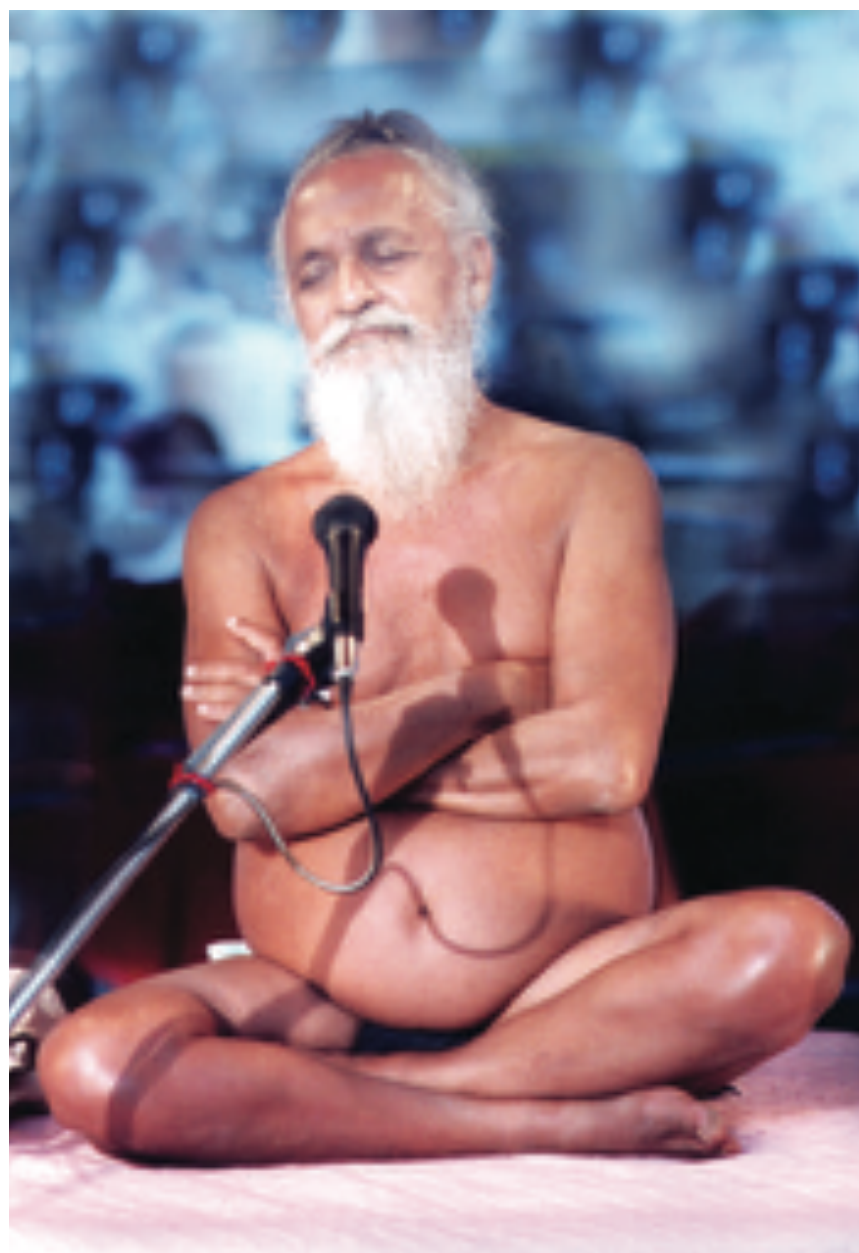
I do not know where the circle of evolution ends. The spiritual path is an infinite process, an endless evolution, and yet isn't the aim of our life to reach *moksha*, liberation? Nobody knows. Any point is the beginning, and any point is the end; it is up to you to postulate. The evolution is a circle, and therefore it is infinite. It is not a straight line.

Nirvikalpa samadhi, nirvana, moksha or kaivalya are synonymous terms. They indicate a particular achievement in the field of experience. When you come to the peak of nirvikalpa samadhi you get out of the circle of the lower realm of evolution. And the other circle is not the circle of incarnations. It is the circle of transcendental reality. There you become a junior God. I am using the term 'junior God'. It stands for incarnations. It stands for the coming of the higher force. When the matter is at the lower realm of evolution it is subject to the laws of nature. There are certain laws of nature that are binding on everybody up to the point of nirvikalpa samadhi. Even if you become a siddha, you are subject to the laws of nature. Even if you are a great yogi, you are also subject to the laws of nature.

Nature is the great force that controls each and every movement in the entire creation that we know and know not. That nature is known as *prakriti*. This *prakriti* is twofold: the higher *prakriti* and the lower *prakriti*. The lower *prakriti*

















controls the movement in the nature of the creation. The higher prakriti controls regeneration and destruction, and construction. Therefore, every speck in creation, every atom in this existence is not free from the laws of nature.

In the beginning you are under the control of nature. As you ascend in the path of yoga you are trying to avoid, to escape, to bypass the laws of nature. When you are at the realm of savikalpa samadhi, you have by and large overcome certain laws of nature but not all of them. It is said that even a jivanmukta is not free of the clutches of nature. When one attains nirvikalpa samadhi, when the seed of empirical existence is completely rent asunder then he becomes videhamukta. And when you become videhamukta you overcome all the laws of nature. At this time you become the master of nature, not subservient to nature. Then what are you? We call you a junior God. You understand who is the senior God.

What is the definition of infinity? Are you imagining infinity in terms of space? If you are thinking of infinity in terms of space you are making a logical mistake. Space cannot be infinite because time, space and object are categories of matter, they are categories of mind. If space is a category of mind, how can that be infinite? For that reason, infinity must be interpreted as absolute continuity. Therefore, evolution does not come to an end; it is a continuous process from one realm to another realm.

When you curdle the milk what happens? The milk continues as curd. And when you churn the butter, what happens to the curd and milk? It continues in the form of butter. Milk, curd, butter are the three stages, but it is the continuity of one substance. It is the same with matter. When matter is converted into energy, what happens to the matter? It is continuity and therefore there is no end to the process. In my opinion end of a cycle is a concept of the mind. You withdraw your mind, the limitation of the mind must be rent asunder first. Even as you want to see bacteria or a microbe, you use a microscope. Without a microscope, you can never see. In the same manner there are certain concepts which can

never be decided at this particular moment of our mental experience. It is necessary to make the mind more capable, more sensitive, and more efficient.

When you are in nirvikalpa or savikalpa samadhi, when the mind has been completely retired, and when you are functioning at the level of spirit and the lower mind has completely been transformed into a supermind, at that time, one thing becomes very clear, that infinity is nothing but continuity; continuity on a different realm. And these realms are so many, I don't know how many. I only know one thing: that after nirvikalpa samadhi you split out of that circle. There you are not subject to the laws of nature. There Divinity controls you. ■



श्री स्वामीजी की योग समाधि

स्वामी निरंजनाणंद सरस्वती

श्री स्वामीजी की योग समाधि और पातंजल योग दर्शन में वर्णित समाधि की विविध अवस्थाओं में क्या समानता और क्या अंतर है?

महर्षि पतंजलि ने जिस समाधि का वर्णन किया है वह राज योग से संबंधित है। उन्होंने मन को आधार बनाकर आठ प्रकार की समाधियों का वर्णन किया है। किन्तु समाधि के और भी प्रकार होते हैं। भक्ति योग में भी समाधि होती है जिसे भाव समाधि कहते हैं। लेकिन इसका उल्लेख महर्षि पतंजलि ने नहीं किया है। ज्ञान योग तथा कर्म योग में भी समाधि होती है जिसे सहज समाधि कहते हैं। इसका भी जिक्र नहीं किया है। समाधि एक ऐसी अवस्था का नाम है जिसमें तुम अपने आप को भूल कर परम तत्त्व को अपने भीतर अनुभव करते हो। जब भक्ति में समाधि की बात आती है, तो वह भाव समाधि है, जिसमें मनुष्य तल्लीन होकर अपने आराध्य का साक्षात्कार, अनुभव और दर्शन अपने भीतर करता है। ज्ञान योग में सहज समाधि होती है, उसमें द्वैत नहीं रहता। अद्वैत की उस अवस्था में जहाँ कोई भेद न हो, वहाँ पर आँख बंद करते ही समाधि लग जाती है। समाधि लगने में दिक्कत तो तब होगी जब मन के भीतर द्वैत का भाव रहे क्योंकि समाधि अद्वैत अवस्था की परिचायक है। ज्ञान योग की इस सहज समाधि में 'अद्वेष्टा सर्वभूतानां' की स्थिति का अनुभव होता है।

राज योग की समाधि को महर्षि पतंजलि ने विभिन्न प्रकारों से समझाया है— सविचार समाधि, निर्विचार समाधि, सवितर्क समाधि, निर्वितर्क समाधि, आदि-आदि। ये मन की अलग-अलग स्थितियों को दर्शाती हैं। जैसे सविचार समाधि का मतलब विचारों के साथ जो प्राप्त की जाए और निर्विचार समाधि वह जहाँ पर विचारों का अभाव हो। यहाँ पर समाधि का मन से संबंध हुआ, लेकिन चूँकि इसमें भी तन्मयता का अनुभव हो रहा है, एकता का अनुभव हो रहा है, इसलिये इसको भी समाधि माना गया है। सविकल्प समाधि अर्थात् मन में विकल्प है और निर्विकल्प समाधि अर्थात् मन विकल्पों से मुक्त हो गया। यहाँ भी महर्षि पतंजलि एक मनोदशा का संकेत दे रहे हैं कि तुम्हारा मन संयम में है, नियंत्रण में है। इस प्रकार समाधि के अनेक रूप बताए गए हैं, न केवल पातंजल योगसूत्रों में बल्कि हमारे अन्य शास्त्रों में भी।

यहाँ तक गुरुजी की बात है उन्होंने योग समाधि ली। योग समाधि का मतलब होता है कि स्वेच्छा से मनुष्य ईश्वर का आवाहन कर अपने प्राणों का त्याग करे। यह सिद्धों की अवस्था है, सामान्य व्यक्तियों की नहीं। एक सिद्ध ही इस समाधि को प्राप्त कर सकता है। सिद्ध अपनी इच्छानुसार निर्णय लेता है कि वह मोक्ष को प्राप्त करे या इस संसार में वापस आए। वह आत्मा एवं प्रारब्ध का स्वामी होता है। इसे कहते हैं

योग समाधि। रिखिया में हमारे गुरुजी हमेशा कहते थे, 'मैं तो यहाँ पर शरीर छोड़ने आया हूँ, संस्था बनाने या चले बटोरने नहीं। लेकिन अभी मेरा समय आया नहीं है। रेलवे स्टेशन पर तीन घण्टे पहले पहुँच गया हूँ और अब प्रतीक्षा करनी है। जब तक प्रतीक्षा कर रहे हैं तब तक थोड़ा गपशप लगाएँगे, थोड़ा मूंगफली-चाय लेंगे, अखबार वगैरह पढ़ेंगे, स्टेशन पर घूमेंगे। ट्रेन आने पर फिर उस पर चढ़कर चले जाएँगे।'

उन्होंने यह भी कहा था, 'मुझे जाने का टिकट मिल गया है, लेकिन मैं तब तक नहीं जाऊँगा जब तक रिटर्न टिकट नहीं मिलेगा। जब मेरा रिटर्न टिकट कन्फर्म हो जायेगा तभी इस शरीर को छोड़ूँगा क्योंकि मैं मोक्ष नहीं चाहता। जिन्दगी भर मैं एक संन्यासी के रूप में रहा और मेरी एक ही इच्छा है कि मैं बार-बार इस धरती पर आकर हर जन्म में संन्यासी बनूँ तथा लोगों की आँखों से दुःख के आँसुओं को पोछूँ, उनके चेहरे पर सुख और शांति की मुस्कान ला सकूँ। यही मेरे जीवन का संकल्प है। यदि अभी मैं अपने शरीर को छोड़ दूँ तो फिर वापस नहीं आऊँगा क्योंकि मुक्ति मिल जाएगी। मैंने भगवान को आवेदन दिया है कि मुझे मुक्ति नहीं चाहिए, बस एक सामान्य व्यक्ति की तरह रिटर्न टिकट चाहिये।'

सन् 2009 में योग पूर्णिमा का कार्यक्रम 2 दिसम्बर को समाप्त हुआ और उस दिन श्री स्वामीजी ने कहा था कि अभी तक रिटर्न टिकट मिला नहीं है, इसलिए चिन्ता नहीं करो, मैं जाने वाला नहीं हूँ। 3 तारीख को हम रिखिया से निकले और मुंगेर आ गए। 5 तारीख की रात को वे स्वामी सत्संगी को बुलाते हैं और कहते हैं, 'मुझे आभास हो गया है कि रिटर्न टिकट मिल गया है और अभी जाना पड़ेगा। गंगा जल और तुलसी दल लाओ।' फिर पद्मासन में बैठकर, हाथ जोड़कर भगवान से प्रार्थना की, 'मैं तैयार हूँ, मुझे ले चलो।' गुरु मंत्र का जप शुरू किया, ॐ मंत्र का उच्चारण किया और तीसरे उच्चारण में उनके प्राण शरीर से निकल गए।

यह स्वेच्छा मृत्यु है। इसी को योग समाधि कहते हैं जो सिद्धों को ही प्राप्त होती है। जिस समाधि की चर्चा महर्षि पतंजलि करते हैं वह तो सामान्य गृहस्थों के लिए है जिनके मन के भीतर कचरा भरा हुआ है। वे कचरे को निकाल कर थोड़ी बहुत शांति का अनुभव करें, यह उसका प्रयोजन है।

इतिहास में हमलोगों ने पढ़ा है कि ऋषि-मुनि, यति-योगी सब समाधि लिया करते थे, लेकिन कभी अपनी आँखों से देखा नहीं है। बल्कि इस युग में जितने बड़े-बड़े महात्मा हुए हैं, प्रायः सबने अस्पताल के बिस्तर पर शरीर छोड़ा है, रोते हुए चेलों के बीच, डाक्टरों और इंजेक्शनों के बीच। उन महात्माओं की मैं आलोचना नहीं कर रहा हूँ, इसको अन्यथा नहीं लीजिए। मैं केवल एक बात बता रहा हूँ कि जो व्यक्ति इस योग समाधि को प्राप्त करता है, वह अपने जीवन के सभी कर्मों से मुक्त हो जाता है और ईश्वर द्वारा निर्देशित मार्ग पर चलता है। और यह कार्य हमारे गुरुजी ने इस युग में करके दिखाया है। ■

Questions and Answers on Samadhi

Swami Sivananda Saraswati

What is nirvikalpa samadhi?

It is the superconscious state wherein the jivatma dwells in oneness with Brahman. There is intense bliss in this state of samadhi. It is indescribable. It is the state of one's own spiritual experience. There are no words to describe it. It is an experience of supreme peace and bliss. Can anyone describe the taste of sugar candy or an apple?

What is mahasamadhi?

It is the same as nirvikalpa samadhi.

What is turiya?

It is the state of samadhi wherein one rests in his own swarupa or Brahman. It is superconscious state wherein one acquires knowledge of Brahman. It is the fourth dimension of consciousness, the transcendental state of being.

How is it obtained?

Through *vichara*, reflection or self-enquiry; *vasana kshaya*, annihilation of subtle desire; or *manonasha*, annihilation of mind.

How can one enter samadhi quickly?

Detach your mind from the objects. Plunge yourself into the depths of your heart and rest in atman. Cut off all connections with friends, relatives, etc. Do not write letters to anybody. Observe *akhandamouna*, vow of continuous silence. Live alone. Walk alone. Take very little but nutritious food; live on milk alone if you can. Plunge into deep meditation. Dive deep.

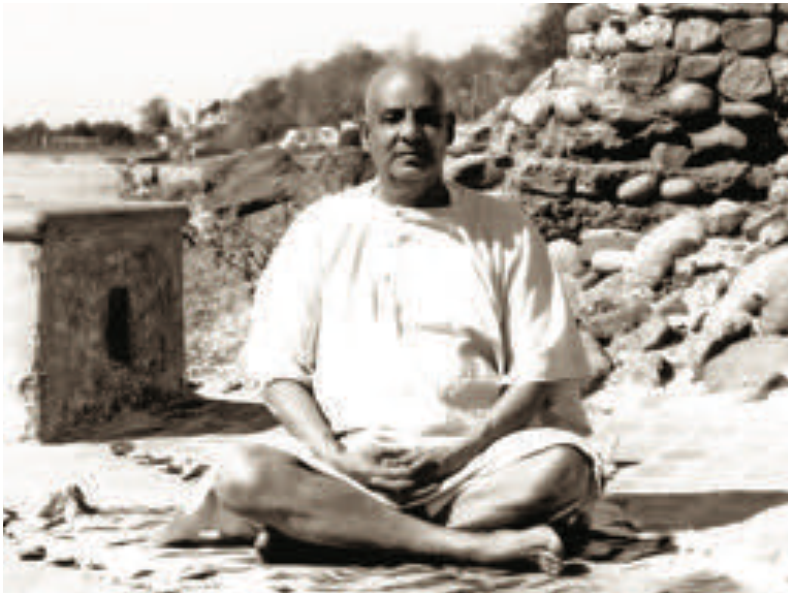
Have constant practice. You will be immersed in samadhi. Be cautious. Use your common sense. Do not make violent struggle with the mind. Relax. Allow the divine thoughts to flow gently in the mind.

Is it really possible to enter into nirvikalpa samadhi and be free from worldly affairs at that stage?

It is quite possible. If you can meditate for six hours daily you will get nirvikalpa samadhi. Introspect and see that you are free from all sorts of subtle varieties of pride, greed, lust, moha and all other attachments.

How do we know that the experience that mystics or saints describe is true?

There is power in their words. Their contact is elevating and inspiring. They are ever peaceful, joyful, and blissful. They are free from lust, greed, anger, likes and dislikes. Their experiences tally with the experiences of sages described in the *Gita* and the Upanishads. ■



Beyond Samadhi

Swami Niranjanananda Saraswati



There are two aspects of yoga: one is the personal sadhana aspect, and the other is the external aspect. The personal sadhana aspect has been defined in the *Yoga Sutras* of Sage Patanjali: yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, samadhi. These are the eight stages of yoga defined by Patanjali for self-development, for personal development. Then our grandfather guru, Swami Sivananda, defined another eight stages of yoga beyond Patanjali.

Swami Sivananda said that Sage Patanjali's yoga is for personal purification and personal development to realize your nature. After you have realized your nature and you have come to terms with yourself, you have to move to help others

by following the simple logic that a tree does not eat its own fruit; a plant does not smell the scent of its own flowers. The fruits of the tree are meant for the pleasure of others, the smell of the flower is meant for the pleasure of others, not for itself. Anything that is beautiful in life, which radiates and contains beauty, is not to please yourself but to please others. Therefore, even in yoga, once you have experienced the beauty of yoga, that beauty pleases others.

If you attain samadhi, then your behaviour, attitude, actions and thoughts beautify the lives of other people. That attainment allows other people who are not exposed to yoga or to spiritual life to experience the beauty and the tranquillity that is expressed through the lives of those who have experienced and attained yoga in their lives.

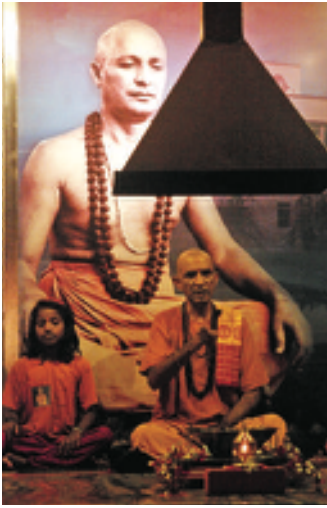
Swami Sivananda described the eightfold path of yoga beyond Patanjali as: 1. serve, just like yama; 2. love, niyama; 3. give; 4. purify; 5. be good; 6. do good; 7. meditate; 8. realize. 'Meditate' is the same as Patanjali's dhyana; 'realize' is the same as samadhi. However, the externalized expressions of yoga are 'serve, love, give, purify, be good and do good'.

After samadhi what happens naturally and spontaneously? You begin to connect with other people. The moment you connect with other people, service begins out of love, compassion and connection. When service happens then you begin to expand and develop love, which you have confined inside to a few people, to greater areas. You begin to perceive the world as a family, not as a group of nations divided by political and ideological belief systems, rather, as one nation. The social dimension of yoga presented through Sivananda Math by Swami Satyananda is one example.

If you are all able to understand that, then you will see that yoga begins with the body and travels through the mind, through emotions, through spirit and reaches out to humanity, the public at large, and then goes beyond humanity into the dimension of Godhood. That has been the training and the system of yoga, as taught by our guru, Swami Satyananda. ■

Deepest Reverence for My Master and Inspirer

Swami Niranjanananda Saraswati



Guru Bhakti Yoga is an event celebrated to remember and to honour our guru, Sri Swami Satyananda, who attained yoga samadhi. He attained yoga samadhi, the attainment of Shiva hood, Shiva tattwa, on the 5th and he was given to Mother Earth on the 6th. This is a beautiful event. On these days I get transported back in time and relive those moments when I saw my guru in yoga samadhi, and when I put him into the ground in the lap of Mother Earth.

In the lap of Mother Earth

When I remember those moments, all I can see is the glittery lap of Mother Earth welcoming her beloved son into her embrace. Why do I say 'glittery'? It is because of how she was prepared on that day.

The burial pit was covered with yantras on the ground and on all four sides of the wall. On top of the yantras, Sri Swamiji's asana was placed with all the paraphernalia of his sadhana; the mala, the yoga danda, the dhoti, the conch, the clock, the towel, the clothes; everything that he had used during his tapasya in Rikhia were placed along with him.

Before placing him in the lap of Mother Earth, shodashopachara pooja was performed. He was bathed with sixteen items and then placed in the same position in which he

had taken yoga samadhi. Two statues of his aradhya devata, Rama and Sita, were also placed before him.

A beautiful departure

I am awed by what I then saw; the moment I placed the statue of Rama and Sita in front of his body, his head, which was upright and straight, simply bowed. It was as if he was offering his last pranams to his ishta devatas. Even in the state of samadhi, his body was under his control. Clinically, death had taken place; however, in the life of yogis, rigor mortis does not take place. Remember this. When yogis take samadhi, the body does not go through the process of rigor mortis. When we were bathing him and when we were placing him down, we could feel that there was no stiffness, although the straightness of his body indicated that he had left the mortal frame.

With the placement of the statues of his aradhya devatas, Rama and Sita, his head automatically bowed in front of them. Then I lifted the head up again and that is how it stayed, indicating that his last action was offering his pranams to those who had inspired him, to those forces and powers that were part of his life, which had nourished his soul and which had guided his actions. What a beautiful way to depart.

Mother Earth receives her son

While the world was grieving due to the physical loss and the emotional attachment to their guru, Mother Earth was the happiest. For, after many ages she was receiving somebody who was pure and who was qualified to be called the son of God and of Mother Earth.

Jesus was the son of God, as he had stated it. The events that I saw indicated that Sri Swamiji was the beloved of God and the beloved of Mother Earth. He continued to offer his respects, even in the state of departure, to those powers and energies that had nourished him, inspired him, and with whom he had united in the state of his samadhi.



On the 5th was his attainment of Shivahood, the attainment of Shiva tattwa; on the 6th, his merger with Mother Earth, who symbolizes creation in which life is nourished and sustained, life is created and taken away. The worship of the Sri Yantra is an indication of that.

In the material dimension the prithvi tattwa symbolizes the power of the cosmic Paramatma tattwa, the God tattwa. There is no other element on this planet except the earth element that represents the God tattwa in its completeness. At a physical level the shakti of God is the power of generation, the power of sustenance and nourishment, and the power of merging back into the same element from which it was created. At a higher level it is the spirit, which is the expression of the divine nature. Thus, for a siddha, the soul and body are one, not different. They are expressions of the same cosmic element, due to which one

is able to experience the grace that one receives in abundance at all times, not only the pain and happiness of life.

Eternal inspiration

On this day my memory goes back to those moments when I was a participant and a witness of Sri Swamiji's mahasamadhi and it is a memory that I can never forget. Impossible! I have never seen any enlightened person, I have never seen any avatara, I have never seen God; however, I have seen my guru and the perfection and maryada that he lived in his life, and the actions that were part of his expression which were always to help others. In my years of association with him, I have never seen a selfish streak in him. In all my association, I have never heard him say a negative word about anybody. In all my associations with him I have always seen him connected with positivity and beauty, which he lived and expressed. For me, he is the ultimate person and I am proud to have such a master and such an inspiration. His strength nourishes me for all times to come.

Sri Swamiji's inspiration guides me for eternity and I feel humbled to be part of his life, of his vision and of his mission. There is only a feeling of gratitude, only a feeling of reverence from the deepest core of my being for what he is and for what he has inspired us to be, those who are following his teachings in a true sense, not only on the periphery. To such a guru I offer my pranams and respects.

– 6 October 2014

Satsangs on Guru Bhakti Yoga: *Guru Bhakti Yoga is a monthly sadhana dedicated to Sri Swami Satyananda Saraswati, who attained mahasamadhi on 5th December 2009. Conducted in Satyam Udyam (Akhara), the two-day anusthana takes place on the 5th and 6th of every month to commemorate Sri Swamiji's attainment of Shiva consciousness and his union with Cosmic Shakti. This is a special period of remembrance, and the satsangs Swami Niranjan delivers at the end of these evenings are particularly poignant; through them he helps us to connect directly with the spirit of Sri Swamiji, who brought light and love into our lives.*

शास्त्र शिक्षा



समाधिः समतावस्था जीवात्मपरमात्मनोः ।

— दत्तात्रेय योगशास्त्र, 250

जीवात्मा और परमात्मा के बीच एकता की स्थिति ही समाधि है ।

खाद्यते न च कालेन बाध्यते न च कर्मणा । साध्यते न च केनापि योगी युक्तः समाधिना ॥

— गोरक्ष शतकम्, 98

समाधि में स्थित योगी न काल से ग्रसित होता है, न किसी कर्म से बाधित होता है और न ही किसी से नियंत्रित होता है ।

सलिले सैन्धवं यद्वत्साम्यं भजति योगतः । तथात्ममनसोरैक्यं समाधिरभिधीयते ॥
दुर्लभो विषयत्यागो दुर्लभं तत्त्वदर्शनम् । दुर्लभा सहजावस्था सद्गुरोः करुणां विना ॥

— हठयोगप्रदीपिका, 4.5 एवं 4.9

जैसे समुद्र में नमक घुल जाता है, वैसे ही समाधि में मन और आत्मा एक हो जाते हैं । गुरु-कृपा बिना तत्त्वदर्शन और सहज समाधि की यह अवस्था प्राप्त करना दुर्लभ है ।

घटाद्भिन्नं मनः कृत्वा चैक्यं कुर्यात्परात्मनि । समाधिं तं विजानीयान्मुक्तसंज्ञो दशादिभिः ॥

— घेरण्ड संहिता, 7.3

शरीर से मन को पृथक् करके परमात्मा में लगा देना ही समाधि कहलाता है, जिसे प्राप्त कर योगी मुक्त हो जाता है ।

यत्प्राप्य न किंचिद्वांछति न शोचति न द्वेषति न रमते नोत्साही भवति।

—नारद भक्ति सूत्र, 5

भाव-समाधि को प्राप्त कर भक्त न तो किसी चीज की इच्छा रखता है, न किसी घटना पर दुःख करता है, न किसी से द्वेष करता है, न विषय-भोगों में रमण करता है और न ही किसी भौतिक सम्पदा की प्राप्ति के लिए उत्साहित होता है।

ता नाविदन् मय्यनुषंगबद्धधियः स्वमात्मानमदस्तथेदम्।
यथा समाधौ मुनयोऽब्धितोये नद्यः प्रविष्टा इव नामरूपे ॥

—श्रीमद् भागवत पुराण, 11.12.12

जैसे बड़े-बड़े ऋषि-मुनि समाधि में स्थित होकर और बड़ी-बड़ी नदियाँ समुद्र में मिलकर अपना नाम-रूप खो देती हैं, वैसे ही गोपियाँ भाव-समाधि में श्रीकृष्ण में इतनी तन्मय हो गईं कि उन्हें लोक-परलोक की किसी भी चीज की सुध-बुध नहीं रह गई।

धन्योऽहं धन्योऽहं नित्यं स्वमात्मानमञ्जसा वेद्मि।
धन्योऽहं धन्योऽहं ब्रह्मानन्दो विभाति मे स्पष्टम् ॥

—अवधूतोऽपनिषद्, 27

मैं धन्य हूँ, मैं धन्य हूँ, क्योंकि मैं सदैव अपनी आत्मा को जानता हूँ। मैं धन्य हूँ, मैं धन्य हूँ; मेरे सामने ब्रह्मानन्द स्पष्ट रूप से प्रकाशित होता है।

प्रणवं व्याहरन् वाचा यस्त्यजेत् कायमात्मनः।
ब्रह्मैवासौ भवेत्तस्मात् कालजित् सोऽपि पुत्रक ॥

—वशिष्ठ संहिता, 6.30

जो ॐ मंत्र का उच्चारण करते हुए शरीर त्यागता है, वह साक्षात् ब्रह्मपद प्राप्त कर काल को भी जीत लेता है।

सर्वद्वाराणि संयम्य मनो हृदि निरुध्य च। मूर्ध्न्याध्यायात्मनः प्राणमास्थितो योगधारणाम् ॥
ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म व्याहरन्मामनुस्मरन्। यः प्रयाति त्यजन्देहं स याति परमां गतिम् ॥

—श्रीमद् भगवद् गीता, 8.12 एवं 8.13

सभी इन्द्रिय-द्वारों को बन्द कर, मन को हृदय में केन्द्रित कर, प्राणों को ब्रह्मरन्ध्र में स्थापित कर, योगधारणा में स्थित होकर जो व्यक्ति ब्रह्म के प्रतीक, ॐ का उच्चारण और मेरा स्मरण करते हुए शरीर त्यागता है, वह परमगति को प्राप्त करता है। ■

प्रणव समाधि

स्रष्टा की त्रिगुणात्मिका सृष्टि का रहस्य
अ, उ और म का संयोग 'ॐ' मंत्र
सूक्ष्म सूत्र व्यापक ब्रह्माण्ड का
प्रतीक त्रिदेव, त्रिकाल, त्रिशक्ति और त्रिलोक का
क्षिति, जल, तेज, वायु, अम्बर का अद्भुत समन्वय
उदय, अस्त और संध्या का अनन्त प्रवाह
क्या द्वैत, क्या अद्वैत
क्या साकार, क्या निराकार
क्या आस्तिक, क्या नास्तिक
सर्वात्मसत्ता का एकमात्र अवलम्ब
अत्र, तत्र, सर्वत्र—अ, उ और म
'ॐ' का परिव्याप्त परिमल प्रकाश
मैं देख रहा था
उस अनन्त में अन्त को समाहित होते
उस आलोक में लोक को प्रविष्ट होते
उस अकाल में काल को न्यौछावर होते
आन्दोलित हो उठा मन-मानस
और सहसा मैं कहता गया... अनायास कहता गया...
ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म... ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म...

—स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

Samadhi

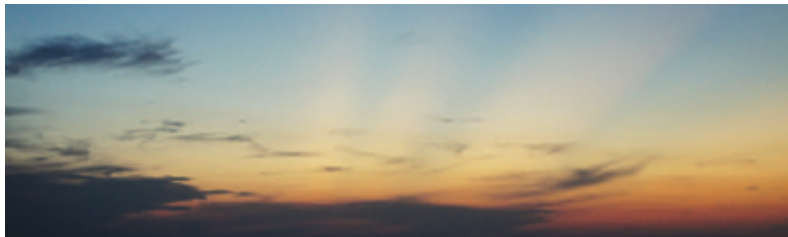
BHAGAVAD GITA (2:54-55)

Arjuna uvaacha:

*Sthitaprajnasya kaa bhaashaa samaadhisthasya keshava;
Sthitadheeh kim prabhaasheta kimaaseeta vrajeta kim.*

Arjuna said:

What, O Krishna, is the description of him who has steady wisdom and is merged in samadhi? How does one of steady wisdom speak? How does he sit? How does he walk?



Shree Bhagavaan uvaacha:

*Prajahaati yadaa kaamaan sarvaan paartha manogataan;
Aatmanyevaatmanaa tushtah sthitaprajnastadochyate.*

The Blessed Lord said:

When a man completely casts off, O Arjuna, all the desires of the mind and is satisfied in the Self by the Self, then is he said to be one of steady wisdom.





MUNDAKA UPANISHAD (3:2:8)

*Yathaa nadyah syandamaanaah samudreastam gachchhanti
naamaroope vihaaya; Tathaa vidvaan naamaroopaad
vimuktah paraatparam purushamupaiti divyam.*

As the rivers flow into and become one with the ocean, abandoning name and form, so also the wise, freed from name and form, merge with the Highest Reality, the Supreme Divinity.



SHVETASHVATARA UPANISHAD (6:14)

*Na tatra sooryo bhaati na chandrataarakam nemea vidyuto
bhaanti kuto'yamagnih; Tameva bhaantamanubhaati
saroam tasya bhaasaa saroamidam vibhaati.*

There the sun does not shine, nor the moon and the stars, nor lightning also. How then can this fire, which is seen by us, shine? When He shines, everything reflecting His light, the whole universe becomes bright with His light.

KATHA UPANISHAD (1:3:13)

*Yachchhed vaan manasee praajnastad yachchhejjnaana
aatmani; Jnaanamaatmani mahati niyachchhet tad
yachchhechchhaanta aatmani.*

The wise man should merge speech in mind, mind in intellect, intellect in the great Self (Atman), and the great Self in the peaceful Self.



AMRITNADA UPANISHAD (v. 16)

Samam manyet yam labdhvaa sa samaadhiih prakeertitah.

Obtaining which the sadhaka attains equanimity, that is known as samadhi.

YOGATATTWA UPANISHAD (v. 105, 107)

*Nirgunadhyaanatah samaadhisiddhih;
Nirgunadhyaanayuktasya samaadhischa tato bhavet.
Siddhayogasya svechhayaa dehatyaagatyaagau; Yadi
svadehamutstrashtumichhaa chedutsrijet svayam.*

One who is engaged in *nirguna dhyana* (meditation on Indeterminate Brahman) soon attains the state of samadhi. If he wishes to cast aside his body, he is free to do so.

HATHA YOGA PRADIPIKA (4:56)

*Antah shoonyo bahih shoonyah shoonyah kumbha ivaambare;
Antah poorno bahih poornah poornah kumbha ivaarnave.*

Within is void, without is void; like an empty vessel in space, completely full internally, completely full externally, just like a pot in the ocean.

GHERANDA SAMHITA (7:1)

*Samaadhishcha paro yogo bahubhaagyena labhyate;
Guroh kripaaprasaadena praapyate gurubhaktitah.*

Supreme yoga in the form of samadhi is attained by great good fortune. The only recipients are those who are the disciples of the guru and who receive the guru's grace.

YOGA SUTRAS OF PATANJALI (3:3)

*Tadevaarthamaatranirbhaasam svaroopashoonyamiva
samaadhih.*

That state becomes samadhi when there is only the object appearing without the consciousness of one's own self. ■



प्रश्नोत्तर-रत्न-मालिका

जगद्गुरु श्री आदिशंकराचार्य की गुरु-शिष्य संवाद रूपी इस रचना में अनेक आध्यात्मिक प्रश्नों का समाधान सूत्र रूप में दिया गया है। यह संवाद साधकों के चिंतन, मनन और स्वाध्याय के लिए उपयोगी सिद्ध होगा, इस आशा के साथ यह यहाँ धारावाहिक रूप से प्रस्तुत किया जा रहा है। *गतांक से आगे. . .*

कः शूरो यो भीतत्राता त्राता च कः स गुरुः।
को हि जगद्गुरुः शम्भुर्ज्ञानं कुतः शिवादेव ॥55 ॥

प्र—शूर कौन है?

उ—भयभीत मनुष्य का रक्षक।

प्र—और रक्षक कौन है?

उ—गुरु।

प्र—जगद्गुरु कौन है?

उ—भगवान शंकर।

प्र—ज्ञान किससे होता है?

उ—जगद्गुरु शिवजी की कृपा से।

मुक्तिं लभेत कस्मान्मुकुन्दभक्तेः मुकुन्दः कः।
यस्तारयेदविद्यां चाविद्या यदात्मनोऽस्फूर्तिः ॥56 ॥

प्र—किससे मुक्ति प्राप्त होती है?

उ—मुकुन्द (विष्णु) भगवान की भक्ति से।

प्र—मुकुन्द कौन है?

उ—जो अविद्या से तारता है।

प्र—और अविद्या क्या है?

उ—आत्मा के यथार्थ स्वरूप का भान न होना।

कस्य न शोको यः स्यादकामः किं सुखं तुष्टिः।
को राजा रंजनकृत्कश्च श्वा नीचसेवको यः स्यात् ॥57 ॥

प्र—शोक किसको नहीं होता?

उ—जो कामनाओं से रहित है।

प्र—सुख क्या है?

उ—संतोष।

प्र-राजा कौन है?

उ-जो अपनी प्रजा को लालन-पालन द्वारा हर्ष देने वाला हो।

प्र-कुत्ता कौन है?

उ-जो नीच-पामर का सेवक है।

*को मायी परमेशः क इन्द्रजालायते प्रपञ्चोऽयम्।
कः स्वप्ननिभो जाग्रद्व्यवहारः सत्यमपि च किं ब्रह्म ॥ 58 ॥*

प्र-मायावी कौन है?

उ-परमेश्वर।

प्र-इन्द्रजाल के समान मिथ्या कौन है?

उ-संसार रूपी यह प्रपंच।

प्र-स्वप्न के समान क्षणभंगुर क्या है?

उ-जाग्रत संसार का व्यवहार।

प्र-सत्य क्या है?

उ-ब्रह्म।

*किं मिथ्या यद्विद्याविनाश्यं तुच्छं तु शशविषाणादि।
का चानिर्वचनीया माया किं कल्पितं द्वैतम् ॥ 59 ॥*

प्र-मिथ्या क्या है?

उ-जिसका ब्रह्मविद्या से विनाश हो।

प्र-तुच्छ (असार) क्या है?

उ-शशश्रृंग (खरगोश के सींग), बन्ध्यापुत्र (बांझ का पुत्र) आदि।

प्र-अनिर्वचनीय क्या है?

उ-माया।

प्र-कल्पित क्या है?

उ-द्वैत का भाव।

*किं पारमार्थिकं स्यादद्वैतं चाविद्या कुतोऽनादिः।
वपुषश्च पोषकं किं प्रारब्धं चान्नदायि किमायुः ॥ 60 ॥*

प्र-पारमार्थिक तत्त्व क्या है?

उ-अद्वैत-ब्रह्म।

प्र-अविद्या किससे हुई?

उ-किसी से भी नहीं, क्योंकि वह अनादि है (उसका आदि कोई नहीं बतला सकता,
परन्तु उसकी अनादि-कल्पना का अधिष्ठान ब्रह्म है)।

प्र-शरीर का पोषण करने वाला कौन है?

उ-प्रारब्ध-कर्म।

प्र-अन्न देने वाला कौन है?

उ-आयु।

को ब्राह्मणैरुपास्यो गायत्र्यर्काग्निगोचरः शम्भुः।
गायत्र्यामादित्ये चाग्नौ शम्भौ च किं नु तत्तत्त्वम् ॥ 61 ॥

प्र-ब्राह्मणों द्वारा उपासना के योग्य कौन है?

उ-गायत्री, सूर्य और अग्नि में दृष्टिगोचर भगवान शंकर।

प्र-गायत्री में, सूर्य में, अग्नि में और श्री शंकर में कौन-सा तत्त्व है?

उ-वही सर्वव्यापक अद्वैत-ब्रह्म।

प्रत्यक्षदेवता का माता पूज्यो गुरुश्च कस्तातः।
कः सर्वदेवतात्मा विद्याकर्मान्वितो विप्रः ॥ 62 ॥

प्र-प्रत्यक्ष देवता कौन है?

उ-माता।

प्र-पूज्य गुरु कौन है?

उ-पिता।

प्र-सर्वदेवतास्वरूप कौन है?

उ-ज्ञान, उपासना और वेदविहित शुभ कर्म से युक्त ब्राह्मण।

कश्च कुलक्षयहेतुः संतापः सज्जनेषु योऽकारि।
केषाममोघवचनं ये च पुनः सत्यमौनशमशीलाः ॥ 63 ॥

प्र-कुलक्षय का क्या कारण है?

उ-सज्जन महात्माओं को पहुँचाया हुआ कष्ट।

प्र-किनका वचन अमोघ है?

उ-जो सत्य, मौन, एवं शम (मन का निग्रह) से युक्त हैं।

किं जन्म विषयसंगः किमुत्तरं ब्रह्मबोधः स्यात्।
कोऽपरिहार्यो मृत्युः कुत्र पदं विन्यसेच्च दृक्पूते ॥ 64 ॥

प्र-जन्म क्यों होता है?

उ-विषयासक्ति होने से।

प्र-जन्म से तरना यानी मुक्ति कैसे हो?

उ-ब्रह्मज्ञान से।

प्र-अपरिहार्य कौन है?

उ-मृत्यु।

प्र-पैर कहाँ रखना चाहिये?

उ-दृष्टि से पवित्र किये हुए मार्ग में।

पात्रं किमन्नदाने क्षुधितं कोऽर्च्यो हि भगवदवतारः।
कश्च भगवान्महेशः शंकर-नारायणात्मकः ॥ 65 ॥

प्र-अन्नदान का पात्र कौन है?

उ-जो भूखा हो।

प्र-पूजा करने योग्य कौन है?

उ-भगवदवतार (श्रीराम-कृष्णादि)।

प्र-भगवान कौन है?

उ-शंकर और नारायण का अभिन्नस्वरूप।

फलमपि भगवद्भक्तेः किं तद्देवस्वरूपसाक्षात्त्वम्।
मोक्षश्च को ह्यविद्यास्तमयः कः सर्ववेदभूरथ चोम् ॥ 66 ॥

प्र-भगवद्भक्ति का फल क्या है?

उ-भगवान के स्वरूप का साक्षात्कार।

प्र-मोक्ष क्या है?

उ-अविद्या का अस्त होना।

प्र-सभी वेदों का उद्गम और सार क्या है?

उ-ॐकार।

इत्येषा कण्ठस्था प्रश्नोत्तररत्नमालिका येषाम्।
ते मुक्ताभरणा इव विमलाश्चाभान्ति सत्समाजेषु ॥ 67 ॥

यह प्रश्नोत्तररत्नमालिका जिनके कण्ठ में स्थित है, वे मुक्ता के आभूषण की तरह सत्पुरुषों के समाज में निर्मल होकर प्रकाशित होवेंगे।

इति श्रीमत्परमहंसपरिव्राजकाचार्य-श्रीमच्छंकरभगवत्पूज्यपादकृता प्रश्नोत्तररत्नमालिका समाप्ता



Guru Bhakti Meditation

Practise this sadhana on the days of Guru Bhakti Yoga, the 5th and 6th of the month, when Sri Swami Satyananda's mahasamadhi is commemorated. Rise early in the morning at brahmamuhurta and, after bathing, seat yourself on an asana before your altar or in a quiet, peaceful place. Spend some time internalizing. You may practise japa of your guru mantra for a while.

When the awareness has become one-pointed and inward-looking, bring to mind the image of Sri Swamiji that inspires you the most. It could be of him sitting in panchagni sadhana, or giving a satsang at Sat Chandi Mahayajna, or walking around the ashram during his days in Munger, or any other image that left a lasting impression on you. Look into his eyes which are full of love, compassion and a farseeing vision. Hear him speak words of encouragement to you, dispelling your doubts and negativities.

Now visualize yourself seated before Sri Swamiji, at his feet. Prepare to offer *manas pooja*, mental worship. Visualize yourself cupping flowers in your hands and letting them gently drop over his feet. Mentally see yourself clasping an incense holder, and offer the soft fragrance of the incense to him. Visualize holding a golden flame in a small deepak, and offer it to him. Finally, visualize yourself folding your hands, and offer pranam to him.

As you do so Sri Swamiji blesses you. His right hand is in abhaya mudra and you behold a single ray of light emanating from his hand, which reaches your eyebrow centre. It enters you, and the light of his blessings fills you entirely, and you feel one with his energy. Differences drop, duality drops, and you have the experience of oneness. You have the experience of *poornata*, completeness. Allow yourself to be filled with gratitude for the grace of Sri Swamiji's blessings in your life, and feel the strength that it gives you to walk undeterred on the path.

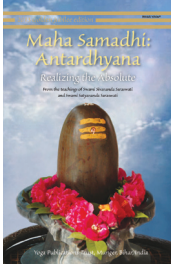
Now let go of this experience and prepare to end your meditation. Chant the mantra *Om* three times and then externalize your awareness. ■



Yoga Publications Trust

Maha Samadhi: Antardhyana Realizing the Absolute

*From the teachings of Swami Sivananda Saraswati
and Swami Satyananda Saraswati*



Samadhi is the transcendental experience of completeness and fullness, devoid of all duality, and the end of all relative existence. It is the culminating point in the spiritual quest and the fulfilment of human destiny. One who has realized samadhi becomes silent, wise and illumined, and blessed with eternal contentment and perennial joy. His life is guided by the realization that one Self pervades everyone and everything.

Samadhi is not a stone-like, inert state, as many people imagine, not a state of lethargy, idleness or inertia. It is intense awareness of the highest reality, the highest intuition which reveals to the meditator things as they are, in which eternal peace is experienced. It is a condition of perfect awareness, a magnificent experience of unity and oneness, where the higher Self alone exists. It is life in the pure spirit, in the Atman, in the Divine. When the limitations of empirical existence are transcended, universal life is intensified and one has a rich inner life, an expanded cosmic life and supra-cosmic life, too.

—Swami Sivananda

For an order form and comprehensive publications price list, please contact:

Yoga Publications Trust,

Ganga Darshan, Fort, Munger, Bihar 811201, India
Tel: +91-6344 222430, Fax: +91-6344 220169



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



हरि ॐ

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 एवं स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती की शिक्षाओं के अतिरिक्त संन्यास पीठ के कार्यक्रमों की जानकारियाँ भी प्रकाशित की जाती हैं।

सम्पादक – स्वामी योगमाया 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 2014

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

द्वारा-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 फोटो: सत्यम् उद्यान, मुंगेर में स्वामी धर्मशक्ति की षोडशी पूजा के दौरान स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, 2013

अन्दर के रंगीन फोटो: 1-2: स्वामी शिवानन्द सरस्वती; 3, 4 & 8: स्वामी सत्यानन्द सरस्वती; 5-6: स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती; 7: स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती

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

Sannyasa Peeth Events & Courses 2015

Jan 13-15

Satsangs by Swami Girishananda

Jan 21-28

Magha Adhyatma Samskar Sadhana Satra

Jan 24-Jan 2016

1-year Sannyasa Training

Feb 1-July 25

6-month Gurukul Lifestyle Course

Jul 17-25

Ashadha Adhyatma Samskar Sadhana Satra

Aug 1-Jan 25

6-month Gurukul Lifestyle Course

Sep 8-12

Sri Lakshmi Narayana Mahayajna

For more information on the above events, contact:

Sannyasa Peeth, c/o Ganga Darshan, Munger, Bihar 811201, India

Tel: 06344-222430, 06344-228603, 09304799615 Fax: 06344-220169

Website: www.biharyoga.net

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