

# Satya ka Avahan

# सत्य का आवाहन

*Invoking the Divine*

Year 4 Issue 5 September–October 2015  
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 2015

**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: Satyameshwar Aradhana

Plates: 1: Sri Swami Sivananda Saraswati;  
2: Sri Swami Satyananda, Paduka Darshan, 1967; 3-8: Chaturmas Anusthana at Sannyasa Peeth 2015



## SATYAM SPEAKS – सत्यम् वाणी

When you work for your inner perfection, when you try to mend your nature, when you try to reshape your personality, you have to work hard.

—Swami Satyananda

जब तुम अपने स्वभाव को सुधारने का, अपने व्यक्तित्व को परिष्कृत करने का, अपने जीवन में पूर्णता प्राप्त करने का प्रयास करते हो, तब उसके लिए बहुत परिश्रम की आवश्यकता पड़ती है।

—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 4 Issue 5 • September–October 2015

न तु अहं कामये राज्यं न स्वर्गं नापुनर्भवंम् । कामये दुःखतपानां प्राणिनां आर्तिनाशनम् ॥

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

—Rantideva

## Contents

- |    |                                                   |    |                                          |
|----|---------------------------------------------------|----|------------------------------------------|
| 2  | Chaturmas: A Period of Sadhana                    | 31 | आनन्द भवन में स्वामी सत्यम् का चातुर्मास |
| 3  | ईश्वर का अस्तित्व                                 | 33 | चातुर्मास अनुष्ठान की झांकियाँ           |
| 7  | Experiences in Sadhana                            | 44 | 50 Guidelines for Sadhakas               |
| 13 | रामचरितमानस - सार्थक साक्षरता                     | 47 | संन्यास पीठ की उठी ध्वजा                 |
| 17 | Glimpses of Chaturmas Anusthana at Sannyasa Peeth | 48 | कौपीन-पंचकम्                             |

# Chaturmas: A Period of Sadhana

Swami Sivananda Saraswati



The period of *chaturmas*, 'four months', begins from the full moon day in the month of Ashad (July-August), which is the extremely auspicious and holy day of Guru Pournima. Sannyasins stay at one place during the ensuing four rainy months, engaging in the study of the *Brahma Sutras*, philosophical investigation and the practice of meditation.

Guru Pournima heralds the setting in of the eagerly awaited rains. The water drawn up and stored as clouds in the hot summer now manifests

in plentiful showers that usher in the advent of fresh life everywhere. Even so, all begin seriously to put into actual practice all the theory and philosophy that have been stored up in them through patient study. Aspirants commence or resolve to intensify with all earnestness, their practical spiritual sadhana right from this day.

Study the *Brahma Sutras* and do japa of your guru mantra during the four months following Guru Pournima. You will be highly benefited. Generate fresh waves of spirituality. Let all that you have read, heard, seen and learnt become transformed, through sadhana, into a continuous outpouring of universal love, ceaseless loving service, and continuous prayer and worship of the Lord seated in all beings. ■

# ईश्वर का अस्तित्व

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

नास्तिक लोग ईश्वर के अस्तित्व का प्रमाण चाहते हैं। लेकिन क्या वे इस बात का प्रमाण दे सकते हैं कि ईश्वर का अस्तित्व नहीं है? आजकल अनेक सुशिक्षित जन कहते हैं कि ईश्वर नहीं है, इस जगत् के सारे क्रिया-कलाप एक निश्चित विधान के अनुसार चलते रहते हैं। लेकिन क्या कोई विधि-विधान स्वतः उत्पन्न हो सकता है? क्या कोई नियम शून्य से प्रकट हो सकता है? अन्ततो गत्वा कोई-न-कोई कारक अवश्य होगा। वही ईश्वर है। वही असीम और निरपेक्ष परब्रह्म है।

हमारे चारों ओर व्याप्त यह आश्चर्यजनक प्रकृति मात्र एक आकस्मिक संयोग नहीं, बल्कि एक सुव्यवस्थित संरचना है। ग्रह-उपग्रह अपनी कक्षा में नियमित रूप से घूमते हैं, बीज नियमित रूप से उगकर पेड़ बनते हैं, विभिन्न ऋतुएँ क्रमानुसार आती-जाती हैं। प्रकृति स्वयं अपने आपको सुव्यवस्थित नहीं कर सकती। इसके लिए एक प्रबुद्ध सत्ता की आवश्यकता होती है।

ईश्वर के अस्तित्व का प्रमाण वैज्ञानिक प्रयोगों से नहीं दिया जा सकता। यह तो पूर्णतया विश्वास की बात है और इसका सम्बन्ध मनुष्य की अन्तर्दृष्टि से है। आइन्स्टाइन जैसे महान् वैज्ञानिक को भी दृढ़ विश्वास था कि ब्रह्माण्ड की सृष्टि एक परम प्रबुद्ध सत्ता द्वारा की गई है।

## ईश्वर कौन है?

आप जो कुछ भी देखते हैं, वह ईश्वर है। आप जो कुछ भी सुनते हैं, वह ईश्वर है। आप जो कुछ चखते या सूँघते हैं, वह ईश्वर है। आप जो कुछ भी अनुभव करते हैं, वह ईश्वर है। यही ईश्वर का व्यक्त स्वरूप है।

ईश्वर प्रकाशों का प्रकाश है। ईश्वर सर्वव्यापी बुद्धि और चेतना है। ईश्वर इस ब्रह्माण्ड को नियंत्रित और पूर्णतया व्यवस्थित रखने वाली शक्ति है। वह बदलती हुई घटनाओं के मध्य अपरिवर्तित है, इस संसार की नश्वर वस्तुओं के बीच अनश्वर है। उसने अपनी लीला के लिए सत्त्व, रजस् एवं तमस्—इन तीन गुणों से इस जगत् की सृष्टि की है। माया उसके नियंत्रण में रहती है।

वह स्वतंत्र है। वह जीवों को उनके कर्मों के अनुसार फल प्रदान करता है। वह अत्यन्त कृपालु है। वह हमारी भूख और प्यास मिटाता है। मात्र अपने अज्ञान और अभिमान के कारण हम ईश्वर को भूल गए हैं।

अनन्त आनन्द और परम शान्ति तो मात्र ईश्वर में ही मिल सकती है। इसी कारण बुद्धिमान् जिज्ञासु ईश्वर-साक्षात्कार का प्रयास करते हैं। यह संसार वस्तुतः



एक बृहत् स्वप्न है। आपकी पाँचों इन्द्रियाँ आपको सदैव भ्रमित करती हैं। अपनी आँखें खोलिए। विवेकी बनिए। ईश्वर के रहस्य को समझिए। हर जगह उसकी उपस्थिति और निकटता का अनुभव कीजिए। वह आपके हृदय में निवास करता है। वह आपके मन का मूक साक्षी है। वह आपके प्राणों का सूत्रधार है। वह आपके विचारों का प्रेरक है। अपने हृदय में उसकी खोज कीजिए और उसके आशीर्वाद को प्राप्त कीजिए।

ईश्वर प्रेम है। वह परम सत्ता है। गीता उन्हें पुरुषोत्तम की संज्ञा देती है।

वह सर्वविद् है, सब कुछ जानता है। वह इस जगत्, शरीर, मन, इन्द्रियों एवं प्राणों का अवलम्ब है। उसके बिना एक अणु भी नहीं हिलता। वह वेदों का मूल स्रोत है। इन्द्र, अग्नि, वरुण, वायु और यम उसके सहायक हैं। पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि और आकाश उसकी पाँच शक्तियाँ हैं। माया उसकी मोहिनी शक्ति है।

ईश्वर स्वयंभू है। अपने अस्तित्व के लिए वह किसी अन्य पर निर्भर नहीं। वह स्वयं-प्रकाशित है, अपने को प्रकट करने के लिए उसे किसी अन्य के प्रकाश की आवश्यकता नहीं है। ईश्वर स्वतः सिद्ध है, उसे किसी प्रमाण की आवश्यकता नहीं। ईश्वर परिपूर्ण है। उसके अन्दर सभी कुछ समाहित है। समस्त ब्रह्माण्ड उसके अन्दर ही है।

ईश्वर बच्चों की बोली की मिठास है। पहलवान के अन्दर की ताकत है। हिमालय की वादियों में वही सौन्दर्य है। संगीत में वही रोमांचक माधुर्य है। चमेली और चम्पा में वही सुगंध है। शरीर में प्राण और अन्तःकरण में बुद्धि वही है। वह सभी जीवों के भौतिक शरीर का सूत्रधार है। वह तुममें है और तुम उसमें हो। वह तुम्हारे बिल्कुल निकट है। शुरु में व्यक्ति सोचता है कि ईश्वर को कैलाश पर्वत, रामेश्वरम्, मक्का, येरुशलम या स्वर्ग में ही पाया जा सकता है, लेकिन वास्तव में तुम्हारा शरीर उसी का चलता-फिरता मंदिर है। तुम्हारा अपना हृदय ही उस मंदिर का गर्भगृह है। आँखें बन्द करो। अपनी इन्द्रियों को विषयों से खींचो। एकनिष्ठ मन, भक्ति और श्रद्धा से उसकी खोज करो। तुम्हें अवश्य ही उसका दर्शन होगा। वह अपनी बाँहें खोले तुम्हें अपने आलिंगन में लेने के लिए तुम्हारी प्रतीक्षा कर रहा है। यदि तुम उसे वहाँ नहीं पाते हो तब तुम उसे अन्य कहीं भी नहीं पा सकोगे।

## ईश्वर का दर्शन

बादशाह अकबर ने एक बार अपने बुद्धिमान् मंत्री बीरबल से पूछा, 'बीरबल! तुम हमेशा कहते रहते हो कि ईश्वर सर्वत्र विद्यमान है। क्या वह ईश्वर मेरी इस हीरे की अंगूठी में भी है?' बीरबल ने कहा, 'हाँ, जहाँपनाह। वह इस अंगूठी में भी है।' 'तो क्या तुम मुझे उसे दिखा सकते हो?' बादशाह ने पूछा। बीरबल के पास इसका कोई उत्तर नहीं था। उन्होंने समय की माँग की और बादशाह ने छः महीने का समय दिया।

बीरबल अपने घर आए। वे बड़ी उलझन में थे। उन्हें मालूम था कि इस समस्या का कोई-न-कोई समाधान तो अवश्य है, पर वे उसे जान नहीं पा रहे थे। सवाल का जवाब ढूँढे बिना उन्हें बादशाह के सामने जाने की हिम्मत नहीं हो रही थी। वे चिन्ता से पीले पड़ गए।

कुछ दिन बाद बीरबल के घर एक बाल-भिक्षुक भिक्षा के लिए आया। उसने बीरबल से पूछा, 'महाशय, आपको कौन-सी व्याधि है? आप इतने दुःखी और चिन्तित क्यों लग रहे हैं?' बीरबल ने कहा, 'मेरा दिल सवाल का जवाब जानता है, लेकिन मेरी बुद्धि उसे व्यक्त करने के लिए शब्द नहीं जुटा पा रही है।' ऐसा कहकर बीरबल ने बादशाह के साथ हुई सारी आपबीती सुना डाली।

'बस इतनी सी बात!' उस बालक ने कहा, 'मैं एक क्षण में इसका उत्तर दे सकता हूँ, लेकिन क्या आप मुझे बादशाह से खुद बात करने की अनुमति देंगे?' बीरबल ने हामी भरी और उस बालक को दरबार में ले जाकर बादशाह से कहा, 'जहाँपनाह, आपका सवाल इतना सरल है कि यह बालक भी जवाब दे सकता है।'

अकबर ने मन-ही-मन उस बालक के साहस और निडरता की प्रशंसा की। वे उसे सुनने के लिए बेहद उत्सुक थे। उन्होंने बालक से पूछा, 'बेटे! यदि ईश्वर सर्वव्यापी है तो क्या तुम उसे इस हीरे की अंगूठी में दिखा सकते हो?' बालक ने उत्तर दिया, 'बादशाह! मैं एक क्षण में यह कर दिखा सकता हूँ, लेकिन अभी मुझे प्यास लगी है। थोड़ा दही पी लेने के बाद ही मैं सवाल का जवाब दे सकता हूँ।' बादशाह ने फौरन एक कुल्हड़ में दही मंगवाकर बालक को दिलाया। बालक उस दही को हिलाने लगा। फिर उसने कहा, 'बादशाह! मुझे बढ़िया दही लेने की आदत है, जिसमें खूब मक्खन हो। जो दही आपके सेवक ने मुझे लाकर दिया है, उसमें जरा भी मक्खन नहीं है।'

बादशाह ने थोड़ा तमतमाकर कहा, 'नन्हें बच्चे! यह मत भूलो कि यह शाही गौशाला का सबसे बढ़िया दही है।' 'ठीक है, यदि जहाँपनाह इतने आश्वस्त हैं कि इस दही में मक्खन है तो कृपया हमें मक्खन दिखा दें,' बालक ने कहा। बादशाह जोर से हँस पड़े, 'अरे बच्चे, मैंने तुम्हारे बारे में ठीक सोचा था। तुम एकदम नासमझ हो। क्या तुम इतना भी नहीं जानते कि दही से मक्खन तभी निकल सकता

है जब दही को मथा जाय? इतने नासमझ और बेवकूफ होते हुए भी तुमने यहाँ आकर मुझे ईश्वर दिखाने की हिम्मत की!’

बालक ने तत्काल उत्तर दिया, ‘बादशाह हुजूर, मैं मूर्ख नहीं हूँ। मैंने तो मात्र आपके प्रश्न का उत्तर दिया है।’ बादशाह चकरा गए। बालक ने आगे कहा, ‘जहाँपनाह, जैसे दही में मक्खन छिपा है, ठीक वैसे ही ईश्वर सभी कुछ में विद्यमान है। वह अन्तर्यामी है, सबकी आत्मा है, समस्त ब्रह्माण्ड का पालन करने वाला है। फिर भी उसे कोई इन भौतिक आँखों से नहीं देख सकता। हम ईश्वर का साक्षात्कार अपने अन्तर्ज्ञान से कर सकते हैं, किन्तु उसके पहले शरीर के पंच कोशों का मंथन करना होगा और नाम-रूप के दही से उस सत्य रूपी मक्खन को निकालना होगा।’

बालक ने इस प्रकार अकबर के प्रश्न का सटीक उत्तर दे दिया। बादशाह उससे बहुत प्रभावित हुए। वे इस सम्बन्ध में कुछ और भी जानना चाहते थे, उन्होंने पूछा, ‘बालक, हमें यह बताओ कि यह सर्वव्यापी ईश्वर सदा क्या करता रहता है?’ बाल-भिक्षुक ने उत्तर दिया, ‘बादशाह, ईश्वर ही हमारी इन्द्रियों को क्षमता, मन को प्रत्यक्ष ज्ञान, बुद्धि को विवेक और अंगों को शक्ति प्रदान करता है। हम उसकी इच्छानुसार ही जीते और मरते हैं। किन्तु मनुष्य व्यर्थ में कल्पना करता है कि वही कर्ता और भोक्ता है। मनुष्य तो उस सर्वशक्तिमान् सत्ता के समक्ष अत्यन्त तुच्छ है। उसका साक्षात्कार करने के लिए हमें अपने दम्भ, अपने अहंकार, अपने कर्तापन के अभिमान का त्याग करना होगा। उसे पाने के लिए हमें उसकी इच्छा के समक्ष अपने आपको पूर्णतया समर्पित करना होगा, अपने आप को उसके हाथों का निमित्त मात्र समझना होगा।’ एक बाल-भिक्षुक से ऐसी अब्द्धत ज्ञान की बातें सुनकर बादशाह की आँखें खुल गईं।

मनुष्यों के लिए ईश्वर में विश्वास करना एक अपरिहार्य आवश्यकता है। यह संसार दुःखों, संतापों, कठिनाइयों और विपत्तियों से भरा है। ममता, क्रोध, घृणा और द्वेष से आवेशित यह मन एक दहकती हुई भट्ठी के समान है। हमें अपने को जन्म-मृत्यु, बुढ़ापा, व्याधि और चिन्ताओं के इस चक्र से मुक्त करना है। यह सब कुछ ईश्वर में अटल विश्वास रखने पर ही सम्भव है। अन्य कोई विकल्प नहीं है। केवल ईश्वर में विश्वास रखकर और ईश्वर की अनुभूति प्राप्त कर हमें वास्तविक, शाश्वत आनन्द की प्राप्ति हो सकती है।

यदि हम ईश्वर की आराधना अटूट श्रद्धा से करें तो वह हमें पूर्ण सुरक्षा प्रदान करेगा। वह हमें विवेक प्रदान करेगा जिससे हम आसानी से उस तक पहुँच सकें। यदि हम पूर्ण श्रद्धा और विश्वास के साथ अपने मन को उस पर केन्द्रित कर देते हैं तो वह हमें जन्म-मृत्यु के भवसागर से तत्काल उभार देगा। उसके आशीर्वाद से हम सभी बाधाओं को पलक झपकते पार कर जाएँगे। ■



# Experiences in Sadhana

*Swami Satyananda Saraswati*

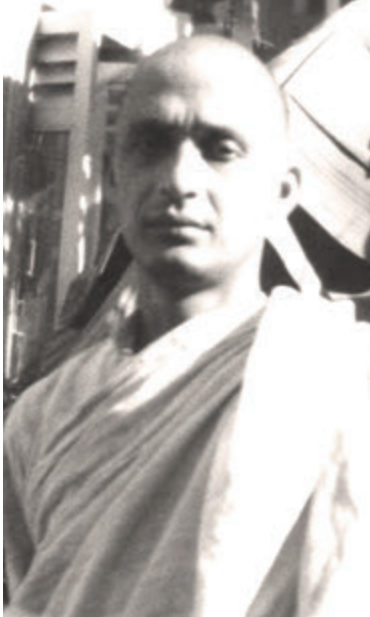
When people do a lot of sadhana they have many experiences. They will tell you they had this or that experience; they saw the sun, the moon, flowers, and so on. However, what is the use of having experiences if they do not have any meaning? You may go on having psychic experiences for forty or fifty years, yet you find that you are nowhere, neither in the spiritual field nor in worldly life. These psychic experiences may be the expressions of archetypes. That is all right for some time, but spiritual experiences do not merely represent manifestation of deep-rooted complexes or emotions.

## **Beyond manifestation of archetypes**

In the early stages of sadhana, when you have dreams or visions, or hear sounds, that could be an expression or manifestation of what is hidden in your mind. Due to concentration and one-pointedness, you allow them an outlet. In the normal state of awareness, this does not happen. The reasoning mind, the intellectual mind, the social mind, the restricted mind, the mind which is ridden by turbulent complexes does not allow those things to come out. However, when mind is concentrated, the barrier is lifted. You lift up the lid and the deep-rooted samskaras come out, archetypal manifestations take place.

I agree that even if these expressions do not give you anything else, at least they purify your mind. But there has to be some end to it. When you have experiences in spiritual life at a later stage, they must have an outcome. If they do not have an outcome, then they are just hallucinations or fantasies and you are at a preliminary stage. After all, you experience so many things in your meditation, but in actual life nothing happens. All your prophecies and predictions go wrong, all your premonitions are either negative or go wrong.

Even after the mind loses the barriers of time and space, the perceptions that it has in the depth are not true. It is because whenever you do sadhana, the ego goes with it. Even in the highest state of meditation, the experiences that you have are the manifestations of your ego. They are like pure cow's milk with a few drops of lemon. Beautiful expressions may come, but the ego is there. We plod on the path with the help of the ego. There is a moment in spiritual life when experiences take place without the aid of ego. That happened to me when I was performing Chaturmas sadhana in Munger before establishing the ashram.



### **Chaturmas sadhana**

*Chaturmas* means four months when sannyasins live in one place and study or talk about the *Bhagavad Gita*, the Upanishads and the *Brahma Sutras*. They don't shave their beard or head and they don't go out on tours. For sannyasins Chaturmas is observed for four months and for householders for two months. At this time the householders must observe celibacy, become vegetarian and perform worship and sadhana. Every Monday they should go to a Shiva temple.

They must also have days of fasting, and in general take the minimum possible diet.

So for the four months of Chaturmas I stayed in Munger. My host was Mr Kedar Nath Goenka and he offered me his house, Ananda Bhavan, to stay in. During those four months, I did not eat normal meals. I took only fruit once a day and practised hatha yoga kriyas. In fact, many of the hatha yoga

kriyas that I teach you, I never practised in Rishikesh. I practised them in Munger. I tried shankhaprakshalana on myself, with salt, with onion water, with water mixed with asafoetida. I tried a number of things. I thought, 'Let it happen'. I also practised things that I knew about but had not practised earlier. I practised neti in a number of ways, I practised danda dhauti with turmeric. I was already lean and thin, but during this period, you could not only count my bones, you could only see bones and nothing else.

### **Perception without object**

One night, I was just sitting, or maybe I was practising mantra. It was midnight and everything was quiet, nature was silent. Nobody used to stay in Ananda Bhavan. Even the servants did not remain there after dusk. They were all afraid of spirits and such like. Suddenly I heard a dance going on. A girl was dancing to the music of damaru, mridanga, khanjari and other instruments. I thought, 'What happened to the servant? He never stays here but today he has brought a dancing girl!' I thought it was going on in the ground floor where there was a chamber for servants. So I went down to find out what was going on. However, the rooms were locked. The door was completely shut yet it seemed like a performance was going on inside. The music was playing and the raga was Basant Bahar. It was beautiful. I came back up and continued to hear it. I thought, 'Okay, whatever it is, whether the spirit of a dancing girl who was murdered by the kings, or my personal experience, I don't care. It is better to forget it.'

I was staying in the small building, Gol Kothi, and after the four months were over, I shifted to the bigger building, the big Ananda Bhavan. By the side of that building is a post-mortem house. People do not go there in the night as they think it is the home of spirits. I used to sit beside the Ganga near that place.

Once in the night, I heard money being counted in the next room, as if it were a treasury. I knew nobody was there as I had locked the door myself and had the key. I said to myself,

'It is the same thing happening.' In spite of these episodes I continued to stay in Ananda Bhavan and had many other experiences. I do not know whether they were true. Many times I heard a bird flying about in my room. In the morning there would be nothing, no bird, no bat, no crow, no falcon, no kite, no eagle; yet I used to hear the sound of flapping wings.

### **The point of experience**

I had not hypnotized myself. In fact, in the earlier days, even after I had become a sannyasin, a part of me was purely intellectual. I had gone to the point where I even doubted the existence of God. However, when I came to the point of experience, my whole mind changed. I began to see the whole thing in the context of man's total awareness, not in the context of my individual awareness. You see, a guru, a teacher, or even a mother, has to see things not in their own context. They have to see things in the full context. Mother likes pakora, but the child does not like it. If she only cooks pakora the child will not eat. I like Samkhya but you don't like it. I like Christianity and you don't like it. I like Vedanta, you don't like it. So which is important? For a guru or a teacher which is important, what he likes or what others like?

Anything can be right and anything can be wrong, for everything is born from man's deeper existence. Perceptions that are external - experiences that you have through the senses, and the knowledge you derive from objects - ultimately come from the very depths of your existence. I am not using the word 'mind'. Beyond the mind is consciousness, and beyond consciousness is existence. That is called *satchidananda*: truth-consciousness-bliss. Such is existence, and existence has no categories. Mind comes much later in the process of evolution, incarnation or descendance.

It is possible that my deeper experiences will affect another mind without that person's or my knowledge; my deeper fears, passions, knowledge and understanding can affect you and cause an experience. You know of my experiment with

shmashan sadhana as a young boy. I have spoken about it often. My family did not know that I had put ashes from the cremation ground on the terrace of the house, but I knew I had put them there. My father experienced someone jumping and running on the roof. It is possible that my knowledge was enough to create a turbulence, an experience for him. What he experienced was in me. Perhaps not consciously but somewhere in the depths of my mind I must have been thinking: 'The ashes are up there. The spirits might come. They might jump and dance.' You see, it was somewhere in my mind and this structure got connected with my father. Two minds were linked.

It is true that we have individual minds, yet in reality, we are interlinked, like fans in a room. They are different, but somewhere there is a link because of which they have the same energy. The centres are different, the samskaras are different, your structure is different, but the energy which flows from one mind to another mind is always interlinked. It is there all the time.

### **Darshan**

So, Munger became very important for me. I came again and again and every time, I had a greater determination to not allow my mind to go deep but instead to realize the experiences as a separate reality and see them outside. I did not want to unite the internal awareness and the external perceptions at one point. I knew this was possible, for as an Indian I had been trained in the philosophy of darshan.

There is a famous episode in the life of Tulsidas, the author



of *Ramacharitamanas*. Tulsidas used to live in Chitrakoot, as it is a place sanctified by Sri Rama. Just as Vrindavan was sanctified by Sri Krishna and Rajgir was sanctified by Lord Buddha, in the same way, Chitrakoot was sanctified by Sri Rama during his exile. Therefore Tulsidas preferred to stay there.

Tulsidas was an ordinary brahmin and not rich. He earned his livelihood through meagre means. Once he had taken to the task of making sandalwood paste and applying it on the foreheads of pilgrims for one or two annas. While he was doing this, he saw a bright young man. He looked at him and applied the tilak, and instantly realized who it was. At once he knew that it was Sri Rama himself, for the moment he applied the tilak the whole form changed before his eyes. The man was now wearing a crown, carrying a bow and arrow, had a complexion like that of a blue lotus, a wide chest and hands reaching down to the knees. Rama is known as *ajanu bahu*, one whose hands reach the knees. The moment Tulsidas put the tilak on him, he saw all this. He then tried to touch Sri Rama's feet, but he had already disappeared. That is called *darshan*, seeing something face to face. The vedic tradition believes that you can have the darshan of your *ishta devata*, chosen deity. The Vedas consider this the ultimate aim of man's incarnation. Whether there is God or no God, if you can see the nucleus of your existence face to face, you are the greatest man.

Not everybody can do it. We cannot even see our complexes. We cannot see our character or personality. However, if you can go deep, deeper and much deeper, beyond ego, to the point or nucleus of your existence, to what you are, and see it outside as an object, a form, a reality, and visualize it face to face with eyes open, that is man's greatest achievement. It is for this that yoga, tantra, shastras, yama and niyama exist. Everything that is taught on the spiritual path is only for that purpose and nothing else. You have to organize your life, business, food, relationships, enjoyments, you have to organize everything around you in order to facilitate this experience: darshan. ■

# रामचरितमानस-सार्थक साक्षरता

स्वामी सत्याजब्द सरस्वती

हम साक्षरता शब्द का उपयोग नहीं करते, हम कहते हैं रामचरितमानस सीखो। अगर इन गाँव के लोगों से कहो कि पढ़ो, साक्षर बनो तो कहते हैं कि पढ़कर क्या करेंगे, गोबर ही तो उठाना है। पहले तो इन लोगों को काफी समझाया-बुझाया, फिर सोचा कि छोड़ो, कौन माथा खपाये इन पर। अब रामचरितमानस दे देते हैं, बोलते हैं पढ़ो रोज, सुख शान्ति मिलेगी। और ये लोग वाकई रोज रामचरितमानस पढ़ते हैं। नवरात्रि के समय, नवाहन-पारायण में बैठने की जगह नहीं रहती यहाँ, यही सब लोग आते हैं। हमने साक्षर शब्द की परिभाषा को बदल दिया है।

यहाँ गाँव की एक स्त्री थी, उसका हमने ऑपरेशन करवाया। एक दिन हमने उससे पूछा, 'तुम पढ़ी-लिखी हो?' उसने कहा, 'नहीं, हम तो गंवार हैं।' हमने कहा, 'तुम पढ़ना-लिखना क्यों नहीं सीखती हो?' वह बोली, 'क्या करें स्वामीजी, घर-गृहस्थी देखनी पड़ती है।' हमने सोचा, 'ठीक तो है, इसे बैंक में कोई एकाउंट तो खोलना है नहीं, न कोई बिल पास करना है। इसकी तो सीमित आवश्यकता है।' हम तब चुप रह गए। वह यहाँ बराबर आती थी। कुछ दिन बाद हम दूसरे लोगों को रामायण दे रहे थे तो वह अचानक बोली, 'हमको भी दीजिए न?' हमने पूछा, 'पढ़ोगी?' तो बोली, 'हाँ पढ़ेंगे।' सच में दुबारा जब आई तो रामायण पढ़ने लग गई थी!

यह मनोविज्ञान की बात है। पढ़ने का जो प्रयोजन तुम उसे बता रहे हो, वह उसकी खोपड़ी में घुसेगा नहीं। आखिर गोबर ही तो उठाना है उसको। लेकिन अगर गाँव की इन लड़कियों को, जो मजदूर वर्ग की हैं, जो अति साधारण वर्ग की स्त्रियाँ हैं, उन्हें पढ़ाई का उद्देश्य ठीक से समझाओगे, तो वे रामचरितमानस पढ़ लेंगी, हनुमान चालीसा पढ़ लेंगी। लेकिन अगर यह उद्देश्य बोलोगे— '*विद्या नाम नरस्य रूपमधिकं प्रछन्नगुप्तं धनम्*', तो यह उनकी खोपड़ी में नहीं घुसने वाला। इस मनोविज्ञान को हमने पकड़ा है।

रामचरितमानस भारतीय जनमानस के लिए साक्षरता का सर्वोत्तम माध्यम है। मैं आप सब को संकेत दे रहा हूँ। मुझे तो उस महिला के माध्यम से अचानक अनुभूति हुई। यह मनोविज्ञान है, भारतीय मनोविज्ञान। हिन्दुस्तान का आदमी कहता है, 'मैं पढ़ूँ तो क्यों?' खास करके जो मजदूर वर्ग के हैं, श्रमिक वर्ग के हैं, आखिर उनके आगे भविष्य क्या है, चुनौती क्या है? जो हम लोगों की वर्तमान सोच, माहौल और शासन व्यवस्था है, उसमें इन लोगों की सहभागिता क्या है? सवरे उठते हैं, गोबर उठाते हैं, दिन-भर बकरी चराते हैं और जहाँ कहीं लकड़ी मिलती है, इकट्ठा करते



हैं। हमारे अखाड़े के सामने अगर हम चार ईंटा डाल दें तो पाँच मिनट में गायब हो जाएँगे। साफ कर देते हैं ये लोग। हम यहाँ के पेड़ों की छंटाई करके बाहर डालते हैं। तुम एक घण्टे के बाद आओ तो उन कटी डालों को यहाँ नहीं पाओगे। हम तो कहते हैं उठाओ, हमें खुशी होती है। उनके जीवन का यही काम है। अब ऐसे में पढ़ाई का उनके जीवन में क्या स्थान है? साक्षरता और पढ़ाई कहाँ तक जीवन संगत है, उनकी समझ में नहीं आता है। इसीलिए तो बहुतों का स्कूल भी छूट जाता है।

मेरा मानना है कि केवल रामचरितमानस ले लो। हर एक लड़के और लड़की को 'वर्णानाम् अर्थसंघानाम्' से लेकर अंत तक रामचरितमानस पढ़ना आना चाहिए। भारतीय साक्षरता यही है। जिस तरह से हमारा देश और शासन चल रहा है, उसको देखते हुए ही मैं यह बात कहता हूँ। मैंने तो सारे विश्व का भ्रमण किया है। मुझे ऐसी कोई झलक नहीं मिलती कि अगले पचास-सौ साल में यहाँ के गाँव जापानी या स्विस् या फ्रेंच गाँव जैसे हो जायेंगे। नहीं, यह हो ही नहीं सकेगा क्योंकि यहाँ की जो मूल समस्याएँ हैं, वे केवल आज से सम्बन्धित हैं, कल से नहीं। मैं आप लोगों के आँकड़े नहीं मानता, मेरे अपने आँकड़े हैं। भारत की सत्तर प्रतिशत जनता के सामने 'आज' समस्या है, 'कल' नहीं, क्योंकि यह देश कृषिप्रधान है। कृषिप्रधान देश को तकनीकी के आधार पर आगे नहीं बढ़ाया जा सकता। यहाँ की तकनीकी का आधार खेती और पशुपालन होना चाहिए, सुपर-सॉनिक विमान नहीं। खैर हमलोग तो इस बारे में कुछ कर नहीं सकते हैं, हम तो सामान्य जनता हैं।



सवाल उठता है गाँव की ये लड़कियाँ पढ़ना सीखकर क्या करेंगी? बाबू बनना है क्या? उनके जीवन में इसका कहाँ उपयोग आएगा? सबेरे-शाम बैठ जाएँगी, रामचरितमानस पढ़ेंगी। इससे मन पर असर होगा। मन में राम और सीता का आदर्श आएगा, रावण के बारे में पता चलेगा और वह असर उनके बच्चों में जाएगा। बच्चों की जैनेटिक संरचना, उनके संस्कार सुधरेंगे, और जहाँ रामचरितमानस जाएगा, वहाँ समृद्धि आएगी। सम्पत्ति की नहीं, समृद्धि की बात करता हूँ। समृद्धि का मतलब होता है विवर्द्धन, बढ़ना। आज एक झोपड़ी बन गई, कल एक मकान और जोड़ दिया, परसों एक शौचालय जोड़ दिया। लोग कहेंगे, हाँ भाई समृद्ध हो रहा है। समृद्धि व्यक्ति को नियंत्रण में रखती है, उसे भटकने नहीं देती। लेकिन सम्पत्ति आदमी को भटका देती है क्योंकि सम्पत्ति के साथ कुछ अवगुण आते हैं। जहाँ प्रभुता आएगी वहाँ घमण्ड आएगा, जहाँ सम्पत्ति आएगी वहाँ व्यसन आएगा। मगर समृद्धि में न व्यसन होता है, न ही घमण्ड।

समृद्धि मनुष्य को सदा नम्रता के साथ रखती है। आज तुमने एक कमरा बना दिया, अगले साल एक बेडरूम जोड़ दो। इस साल तुमने फूस लगाया, अगले साल टिन लगा देना, इसके बाद एक टॉयलेट बना दो। इस साल फ्रेंच लैट्रिन बना रहे हो, अगले साल सुलभ शौचालय बना देना। इसको समृद्धि कहते हैं। जो लोग रातों-रात अमीर बनना चाहते हैं, वे गलत रास्ते पर जा रहे हैं क्योंकि सम्पत्ति आने पर दुर्गुण आएँगे, व्यसन आएँगे, बुराइयाँ आएँगी, फिजूल खर्ची आएगी। मनुष्य के अन्दर जो उत्साह, प्रेरणा और पुरुषार्थ की शक्ति है वह खत्म हो जाएगी।

जब तक हमारे लोग यह समझ न लें कि हम पढ़ें क्यों तब तक सरकार असफल रहेगी। हिन्दुस्तान में केवल एक प्रांत केरल को छोड़कर, बाकी जगह प्रौढ़ शिक्षा और साक्षरता असफल रही है। उसका कारण क्या है? किसी व्यक्ति को कोई काम करने को कहो तो उसके मन में एक ही बात आती है, इससे क्या होगा? हम तुमसे कहते हैं, भागलपुर जाओ। तुम पूछते हो, क्यों? हम कहते हैं, तिरुपति जाओ, तुम कहते हो, क्यों? हर एक मनुष्य के मन में यही है। हमारे यहाँ गाँव से एक छोटी बच्ची, सुनीता आती है। उसे यहाँ की एक संन्यासी रोज 'ए बी सी डी' पढ़ाती है। वह कहती है, 'नहीं पढ़ूँगी।' जब पूछा कि क्यों नहीं पढ़ोगी तो बोली कि क्या करेंगे पढ़कर, मकसद क्या है? उसके सामने तो एक ही चित्र है, उसकी शादी होगी, ससुराल जाएगी, सबेरे उठकर उसे गोबर उठाना पड़ेगा, कंडा इकट्ठा करना पड़ेगा, बर्तन मांजने पड़ेंगे, कपड़े धोने पड़ेंगे। उस चित्र का साक्षरता के साथ क्या सम्बन्ध? और पढ़-लिखकर आदमी को कौन-सी तीसरी आँख मिल जाती है? शिक्षित मूर्ख भी तो बहुत हैं न दुनिया में।

मगर हाँ, रामचरितमानस एक ऐसी चीज है, जो समाज को अवश्य दो। उसमें साक्षरता भी है और सद्विचार भी। सबसे बड़ी बात यह है कि रामचरितमानस घर

में एक शकुन है, मंगल का एक प्रतीक है। जैसे जलता हुआ दिया घर में मंगल का प्रतीक है, वैसे ही रामचरितमानस भी। भगवान शिव ने तो पार्वतीजी से कहा ही था—

*सकल लोक जग पावनी गंगा, पूछेहूँ रघुपति कथा प्रसंगा।*

जिस घर में सबेरे लड़का-लड़की, माँ-बाप बैठकर रामचरितमानस पढ़ें, उस घर से बुराइयाँ दूर होंगी, रामजी पर चर्चा होगी। राम तो मर्यादा पुरुषोत्तम थे। जब वाल्मीकि जी ने देवर्षि नारद से पूछा, 'मुनिवर! बताइये दुनिया में कौन-सा ऐसा आदमी है जो गुणों में सर्वश्रेष्ठ हो, वार्ता, सौंदर्य, वचनपालन, आज्ञाकारिता, संकल्प शक्ति और विनम्रता में सबसे श्रेष्ठ हो?' तब नारद जी ने कहा कि ऐसा तो एक ही आदमी है, राम!

अब ऐसे व्यक्ति की कथा अगर हम घर में करें तो हम अपनी सुनीता को बता सकते हैं कि देख बेटा, यह राम की कथा है, इसे तू पढ़ेगी तो तुझे बहुत अच्छा लगेगा। अच्छा नहीं भी लगेगा तो भी अगर गाएगी तो कम-से-कम थोड़ा झूमेगी, उतना थोड़ा-सा आनन्द तो आएगा। हमारे आश्रम में जितने भी गोरी जात के लोग हैं, सब सुबह चार बजे रामचरितमानस पढ़ते हैं। सुबह चार बजे डमरू बजता है फिर रामचरितमानस का पाठ शुरू होता है। ढोलक-मंजीरा लेकर गाते हैं चालीस मिनट तक। पहले पूरी चौपाई-दोहा पढ़ लेते हैं, फिर उसका अर्थ बताया जाता है। और जो संन्यासी उसका अर्थ बताता है वह जर्मनी का है। वे इसे क्यों पढ़ते हैं? आखिर वह तो जर्मन है, फिर उसने हिन्दी क्यों सीखी? इसलिए सीखी ताकि वह रामचरितमानस पढ़ सके। भारत में साक्षरता का आधार यही है। ■



# Glimpses of Chaturmas Anusthana at Sannyasa Peeth



In the life of a sannyasin, every moment is a sadhana. However, the tradition has prescribed certain periods of time when all that the sannyasin has learnt, understood and imbibed is consolidated and the effort to walk the path is intensified. This is not merely an inward process but also an outward expression, for a sannyasin must practise perfect balance between the inner and the outer. Chaturmas, the four months of rain, is such a period of sadhana. The wandering sannyasin stays at one place; the practical reason being that movement is difficult during the rains. However, instead of this being considered an impediment, it is used as an opportunity. The sannyasin intensifies his sadhana, and there is also greater interaction with people so that whatever he has learnt and realized is given out to others for their wellbeing. Satsangs are customary and cultural events are also organized at this time so the harmonious expressions of life may manifest and the eternal values are maintained.

Swami Niranjanananda initiated the tradition of Chaturmas anusthana at Sannyasa Peeth this year, thus creating another platform for the traditional principles of sannyasa and spiritual samskaras to be imbibed and expressed. Beginning on 2nd July with the auspicious recitation of Satyanarayan Katha, various programs of sadhana, satsang and cultural presentations were held. The conclusion of the anusthana took place on 28th September. A glimpse of the programs held until 20th August is given below.

## 2ND JULY: SATYANARAYAN KATHA



Held on the full moon day of Purushottam maas, the 'extra' lunar month we are experiencing in 2015 and which the Lord called his very own, pandits from Baidyanatheshwar Shankarbagh (Shivalaya), Munger, recited the katha in both Sanskrit and Hindi. Citizens of Munger filled up Satyameshwar grounds in Paduka Darshan to participate in and receive the blessings of this first event of the Chaturmas anusthana.

The tradition of Satyanarayan Katha has been a part of the Indian social culture for centuries, both for householders and renunciates. Through this, Lord Narayana is invoked to bestow peace, prosperity, happiness, success and auspiciousness in life.

**Swami Niranjana:** "This is the first program of Chaturmas Anusthana at Sannyasa Peeth, which is being held for the first time in Munger. Until now, apart from yoga, there was no opportunity to present other aspects of Indian

spirituality to society. And yes, there is a term called 'Indian spirituality'. It is not a racial or separatist term, but it indicates a system and a process of experiencing the divinity within. It includes many components, such as yajna, havan, pooja, worship, anusthana, meditation, mantra and yantra, which bring to light a different dimension of life.

"Satyanarayan Katha is one of the most sacred aspects of the Vaishnava tradition. The actual event is not more than an hour long, consisting of half an hour of storytelling and half an hour of pooja. The importance of this worship is listening to the story, whether you understand it or not. It is like a meditation where you focus on the sound. It is also a joyous event, as the scriptures say that after the katha, there should be music, dancing and festivity. This is an occasion when God is saying that there is no use being dry and isolated, rather dance, sing and be merry. It is, in fact, one of the simplest forms of bhakti."



17-25 JULY:  
ADHYATMA SAMSKARA SADHANA SATRA

This was the first course of its kind wherein Swamiji gave practical teachings on how to imbibe and practise the spiritual values of life to transform mind and behaviour, thus creating



a new lifestyle and resulting in harmony within oneself and in society. Swamiji explained that the path is laid out in the *yamas* and *niyamas*, the positive attributes of life. Usually people refer to the *yamas* and *niyamas* listed by Sage Patanjali, but Swamiji delved into those presented in the wider body of spiritual literature. Two *yamas* and two *niyamas* were taken up: happiness and forgiveness, and *japa* and *namaskara*, respectively. Participants were also given questionnaires and asked to maintain a spiritual diary to help cultivate these four qualities in their life as a *sadhana*.

**Swami Niranjan:** “What is *samskara*? The word *samskara* comes from the root *samyak*, which means harmony. *Samskara* is *samyak akara*, meaning harmonious form, shape, or personality. The form to your nature is given by your thoughts. What you think is how you act and what you become. Therefore, it is the thoughts that have to be observed and managed. The change has to come in thought first. It has to be a conscious effort. Different *yamas* and *niyamas* are used to create this change in the thinking pattern which then transforms your behaviour and actions. Thus *samskara* is accessing the thoughts and making them better and more luminous, more *sattwic*. Here we are dealing with *adhyatma samskara*, spiritual *samskara*, or cultivation of spiritual thoughts.

“Spiritual thought is the development of positive qualities in life and overcoming negativities. For example, if you scream at somebody, take a *sankalpa*, “Never again will I scream at that person”, and try not to, from that moment onwards, rather than thinking that screaming today has

given you the right to scream at that person at every opportunity you get. That is an attitude. Can you live that? If you have the courage, then live it and show it. Show that you are capable of doing it, by living the yamas and niyamas. That is the beginning of adhyatmic samskara.”

27-31 JULY:  
GURU POORNIMA SATSANG & ARADHANA

During the four days preceding Guru Poornima, Swamiji gave daily satsangs in Paduka Darshan ashram, the seat of Sannyasa Peeth, on the subject of guru and disciple. He clarified the duties of guru and disciple, the pitfalls on the path of discipleship and how one may remain true to one’s purpose. It was an inspiring



period filled with the uplifting vibrations of the guru tattwa; the havans, chants and kirtans adding to the atmosphere. Mother Ganga flowed by, in her dynamic monsoon form, as if witness to the creation of a new epoch of spiritual awareness. On Guru Poornima day, this experience appeared to reach another level altogether and all those present, numbering more than 4,500, were able to step out of their little selves and connect with the universal consciousness of the guru tattwa, if only for a few moments. On this day, Swamiji gave a specific message to all.

**Swami Niranjan:** “Remember the sankalpa of Guru Poornima: to be the sun or be the mirror that reflects the light of the sun. You cannot be the sun; there are too many limitations, too much taint and dross. However, you can definitely try to become a mirror. Just as sand melts and takes the form of a mirror, in the same way the hard shell of

the individuality, the little 'I' has to die so that the immortal awareness, self and luminosity can emerge. That has to be the sankalpa: to make your life a better life, to make your actions better actions, to make your thoughts positive thoughts, to connect with all that is good, bountiful and beautiful, so you become the emissary of peace, harmony and oneness. If you can do that even in part, then you have received and imbibed the message of this Guru Poornima."



### 31 JULY-30 AUGUST: RAMACHARITAMANAS MASPARAYAN

After the conclusion of the Guru Poornima program in the morning, on the afternoon of 31st July, the sadhanatmak period of Chaturmas began with the auspicious chanting of the *Ramacharitamanas* at Paduka Darshan, beside the newly installed temple for Satyameshwar Mahadeva. It was the first session of the month-long chanting, or *masparayan*, in which a portion of this sacred text is recited every day. The recitation was done by the ladies of the Ramayana Mitra Mandali of Munger, a group that has been regularly gathering for years to chant this text at the ashram. During the chanting, Swamiji offered pooja and *shringara*, adornment, to Satyameshwar every day as well as to the other presiding forces of Paduka Darshan: Sri Kedareshwar and the panchamukhi Ganesha. The sessions concluded with a havan by Swamiji and often



an informal satsang, with insightful and novel explanations of the events and characters associated with the *Ramayana*. For instance, the subject of avatars was explained by Swamiji in the following way.

**Swami Niranjan:** “Avatara, people say, is a divine incarnation, and the purpose of that incarnation is believed to be threefold: to establish dharma, to eradicate that which is not dharma, and to bring happiness in the life of good people.



Now, each incarnation expresses certain qualities and attributes which are an inherent part of his nature, behaviour and mentality. These become the inspiration to establish *dharma*, righteousness, and *nyaya*, justice. It is also these qualities that define who becomes an avatara. For example, in the Vaishnava tradition there are twenty-four avatars of Narayana, out of which ten are important. The ninth avatara in this group is Buddha. The eighth avatara was Krishna, the seventh was Rama, the sixth was Parashurama who was contemporary to Rama. It is not necessary that one avatara has to leave before the other can descend; two can coexist. Parashurama and Rama both lived in the same age and also had an encounter in the court of King Janaka, during the wedding of Sita with Rama.

Let us look at Buddha. People classify him as a non-believer. He did not propagate any philosophy leading to God-realization; he only spoke of meditation and nirvana. Therefore the intellectuals of society consider him an atheist, and classify Buddhism as an atheistic philosophy. However, this atheist was named the ninth avatara in the

Vaishnava tradition. Why? Because he had one quality that permeated the entire globe: *shanti*, peace. They say that the personality and nature of Buddha was such that the moment you entered his presence, your mind stopped working and you experienced *shoonya*: all the agitations, difficulties, stresses, anxieties and worries disappeared. Kings would come and forget the affairs of the court, soldiers would come and forget their animosity, dacoits would come and be freed of their greed and violence. Everyone would experience the *shoonya* state. That is identified as *nirvana*: the state of *shanti* when there is no agitation, there is absolute peace and harmony. There are no spikes, ripples or waves, nothing; you are a static mirror reflecting everything passively and objectively. Due to this quality, Buddha became part of the assembly of avatars.

In fact, we are all avatars, for we are all part of the same element though separated from it, just as water in a cup taken from the ocean is only aware of the cup. If it was sentient, it would only be aware of the base and the walls, of the container it is in. The taste, quality and composition of the water in the cup are all the same as that of the ocean, but due to the awareness being contained in the container, it is only aware of that much. The moment the container is emptied, the water becomes part of the ocean; it again experiences the vastness, the omniscience, omnipotence and omnipresence of its own element. Those who are able to experience and express this are the avatars.”



## 4-6 AUGUST: SRI BAL VYAS KATHA

This was the first satsang program of Chaturmas with a guest speaker, Sri Bal Vyas of Surajgadha, Bihar, who spoke about three specific episodes from the Ramayana that were set amidst *vaticas* or gardens: Pushpa Vatika in Janakpur, Suman Vatika in Ayodhya and Ashok Vatika in Lanka. He explained the spiritual significance of these events



and gave the message that it is the presence of a sadguru that bestows beauty, knowledge, grace and courage at different occasions in one's life. Sri Bal Vyas, who has been a disciple of Sri Swami Satyananda since childhood, received the inspiration to embark on his journey as a *kathakar*, storyteller, from Sri Swamiji, and is renowned for his talks on ancient spiritual texts.

## 8 & 13 AUGUST: NARAYAN BHOJ

An integral part of the Indian spiritual tradition is feeding others as if God Himself is being fed. Therefore, in the month of August, two occasions of mass feeding were held in Ganga Darshan, wherein people from varied segments of society, including those from the most neglected sections, were invited to partake of sumptuous meals. More than 2,500 people were offered prasad on these two

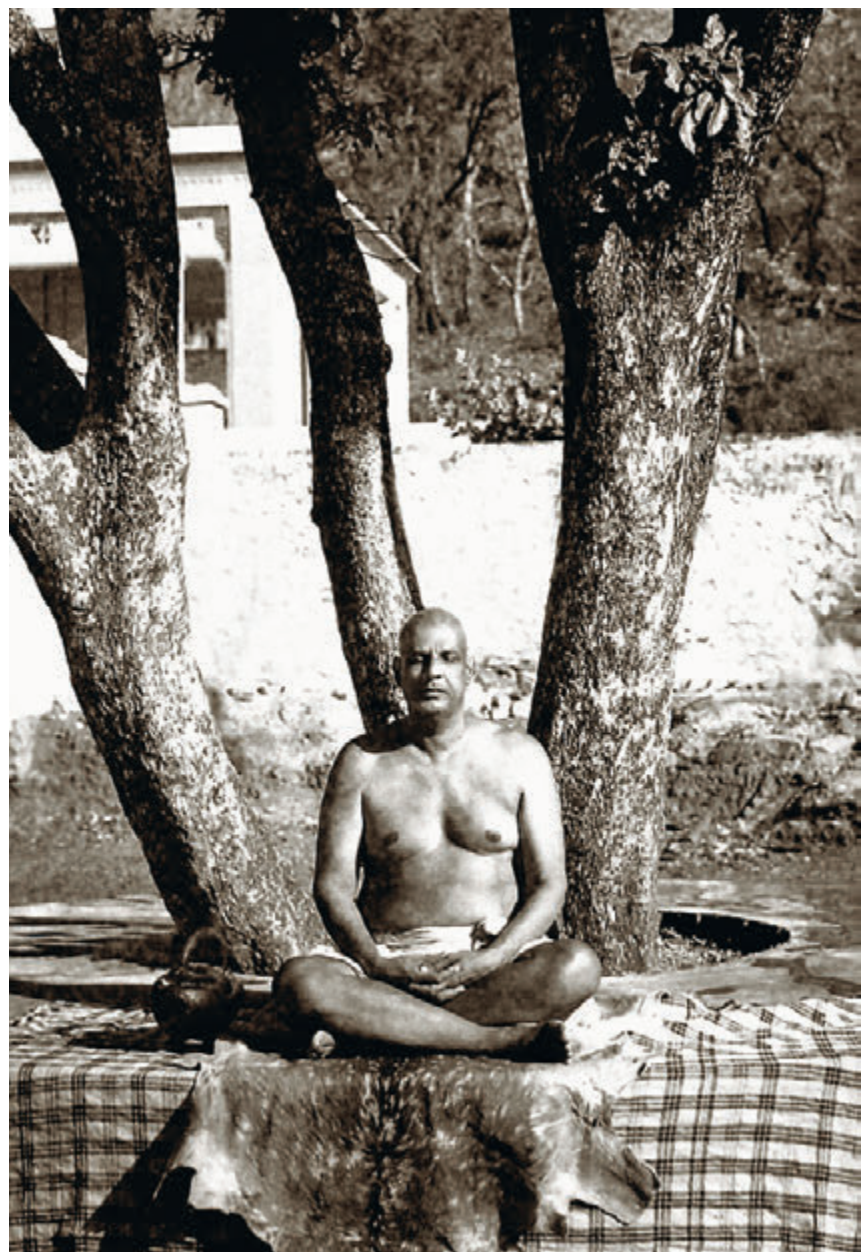


days. Even as these thousands poured into the 'langar' at the Yoga Vidya area of the ashram, perfect discipline and order was maintained by the children and youths of Bal Yoga Mitra Mandal and Yuva Yoga Mitra Mandal. They also served everyone with utmost respect and love, while Swamiji himself oversaw that everyone was looked after well. The spirit of 'Narayan bhoj' had indeed come alive.

12-16 AUGUST:  
RAMA KATHA BY SRIMATI KRISHNA DEVI

Another famous storyteller who enchanted everyone with her rendering of the *Ramayana* through the medium of story, song, music and poetry was Srimati Krishna Devi of Bhagalpur. Her theme was 'Kishkindha Kanda', the chapter in the *Ramacharitamanas* where Rama spends time in Kishkindha, the kingdom of the monkeys, during Chaturmas. This is when he meets Hanuman, makes a pact of friendship with the monkey-king Sugriva and kills Vali. Dipping into her vast knowledge and wisdom on the *Ramayana*, Srimati Krishna Devi brought these events alive for the audience. She was accompanied by three renowned musicians, Ill-allah Khan on the shehnai, Anumeh Mishra on the tabla and Shobhan Mitra on the organ. Srimati Krishna Devi dedicated this katha to the memory of Swami Dharmashakti (Ammaji), whose life was a shining example of devotion and surrender to Sri Rama and guru.





















## 15-16 AUGUST: BAUL GEETI

These were two evenings full of the sheer ecstasy of devotion. The Baul tradition of Bengal originates in wandering minstrels who, with their quaint *ekatara* and *dugdugi*, would move from village to village singing of love for the Beloved and dancing in abandon with inner joy. Embedded within their songs, however, are deep spiritual truths. Their cryptic verses



refer to yoga, tantra and the verities of the Upanishads even as they celebrate life and nature as a manifestation of the Divine and speak of the universal love that is beyond all human division.

The people of Munger were able to experience this unique tradition as the father-son duo of Sudhir Das Baul and Gautam Das Baul along with their troupe of musicians presented Baul Geeti. Their soulful songs and music were imbued with deep emotion: the desolation of separation from the In-dweller, or as the Bauls say, 'moner manush', the longing to find inner truth, the range of experiences on the path, and finally an offering of love to the one who shows the path – the guru as an embodiment of *anandam*, bliss. Concluding with the Mahamantra upon a special request from Swamiji (who also joined them on the *manjira* occasionally, delighting the musicians and audience alike), the Bauls not only struck a chord with everyone but also helped us become acquainted with the living cultural and spiritual traditions that exist all over India.

**Swami Niranjana:** "What you have witnessed is a special tradition of bhakti songs of India. They are traditionally sung by the fakirs who are known as 'baul'. *Baul* means intoxicated, and these are people who are intoxicated by

bhakti. However, their bhakti is not just a form of adoration or devotion; in their songs they describe bhakti along with *jnana*, knowledge, and *vairagya*, detachment, and they speak of bhakti as a means to reach the abode of the Beloved. Knowing the futility and impermanence of life, they are trying to reach permanence and the experience of immortality by uniting with the Beloved. This is a beautiful expression of the spiritual sentiments that arise when one is immersed in the thought, the memory, the name of the Beloved. It is spiritual music of the bhakti tradition describing the process of sadhana, the realization of knowledge, the attainment of bhakti, and meeting the Beloved through detachment.”



16-20 AUGUST:  
SATYAMESHWAR ARADHANA

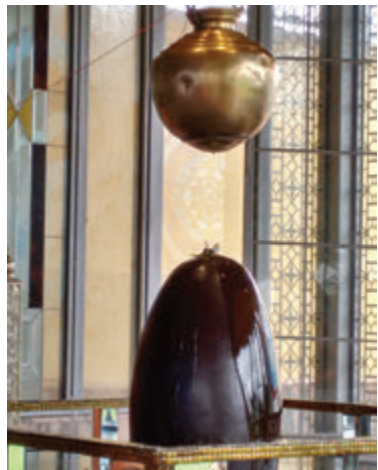
Satyameshwar Mahadeva in his ‘refurbished’ abode at Paduka Darshan was offered a special worship during these five days. This three-foot-tall black Shivalingam dedicated to Sri Swamiji was offered *abhisheka*, ceremonial bathing, each morning while the pandits from the Shivalaya temple, Munger, chanted the *Rudra Ashtadhyayi* eleven times. This was followed by an exquisite shringara or alankara when Satyameshwar Mahadeva was dressed in five differed *rupas*, or forms.

The first day, being a Monday, he was dressed in the style of Somanatheshwar, the jyotirlinga at Somnath in west India. A crescent moon tika adorned the Shivalingam along with white flowers and garlands. Day two, a Tuesday, saw him as Rameshwara and the alankara was in the South Indian style like the jyotirlinga at Rameshwaram: Satyameshwar received sandalwood paste



decoration and the insignia associated with Sri Rama. On the third day, the shringara resembled the form of the jyotirlinga at Bheemashankar and had a fierce tribal appearance, complete with a set of bow and arrows placed next to him. Day four was a perfect example of divine synchronicity. The heavens opened up and all through the abhisheka, heavy rains lashed down to the roar of thunder and lightning, while Satyameshwar, dressed as Sundareshwar, the resplendent bridegroom of Meenakshi at the temple in Madurai, glowed in pitambari raiment and was covered with bright yellow flowers. Legend has it that during the marriage of Shiva-Parvati, there was heavy rain accompanied by thunder and lightning.

The final and fifth day of the aradhana was extraordinary; Satyameshwar Mahadeva received abhisheka of honey that dripped in an unbroken stream on top of the Shivalingam. Then he assumed the form of Mahakaal, the jyotirlinga of Mahakaleshwar. Completely



covered with bhasma and with a fierce red eye, he was adorned in black and red silken robes and garlands of dhatura flowers. The final touch was a triple crown of dhatura flowers.

Each day the aradhana concluded with arati and dovetailed into the masparayan of the *Ramacharitamanas* and havan to the 108 names of Hanuman and Sri Rama. This coming together of Satyameshwar aradhana and the chanting of the *Ramacharitamanas* was truly a complementary worship of these two forms of divinity, Shiva and Sri Rama, who adore each other. ■





# आनन्द भवन में स्वामी सत्यम् का चातुर्मास

स्वामी धर्मशक्ति सरस्वती प्रणीत 'मैरे आराध्य' से उद्धृत

स्वामी सत्यम् चातुर्मास के लिए मुंगेर आए। वे जब भी मुंगेर आते, आनन्द भवन में रहते थे। आनन्द भवन बहुत बड़ी इमारत है, पास ही छोटी इमारत थी, सर्व-सुविधा-युक्त। चातुर्मास में वहीं रहना तय हुआ। शान्त वातावरण पसंद तो था, पर जंगल जैसी इमारत में रात को चौकीदार भी नहीं रहता था। रात 11 बजे तक चौकीदार लोग ताला बंद करके चाबी स्वामी सत्यम् को दे देते और चले जाते थे। सुबह 5 बजे आकर काम करते थे। स्वामी सत्यम् कठिन साधना करने के कारण अन्न नहीं लेते थे, सिर्फ एक बार फल ही लेते थे। उन्होंने हठ योग की कठिन व अद्भुत साधना शुरू की। रात को एकदम शान्त वातावरण, चारों तरफ ऊँचे-ऊँचे पेड़, बीच में जहाज जैसा आनन्द भवन, बगल में छोटी कोठी। प्रकृति भी शान्त रहती, गंगा जी की हरहराती आवाज ही सुनाई देती थी। इस शान्त वातावरण में स्वामी सत्यम् बड़े मनोयोग से अपनी साधना करते रहते, कभी-कभी पूरी रात मंत्र-जप साधना चलती।

एक रात स्वामी सत्यम् को साज-संगीत के साथ नृत्य की आवाज सुनाई दी। उन्होंने सोचा, नौकर लोग तो चले जाते हैं, शायद आज किसी लड़की को ले आये हों। वस्तुस्थिति जानने उनके कमरे तक गये, ताले बंद थे। फिर भी बंद कमरे से सुन्दर बसन्त बहार राग सुनाई पड़ रहा था। उन्होंने सोचा, यह इमारत नवाब मीर कासिम की थी, शायद किसी राजा-नवाब ने किसी नाचने वाली लड़की का खून कर दिया हो, यह उसी लड़की की आत्मा हो। संगीत एकदम प्रत्यक्ष व सजीव लग रहा था और वे एकाग्रता से उसे सुनते रहे। सुर, लय और धुन बहुत अच्छी लग रही थी, उसे मनोयोग से सुनते रहे ...। जब तक उस इमारत में रहे, इस धुन को कई बार सुना।

स्वामी सत्यम् की साधना निर्विघ्न पूरी हुई। बाद में स्वामी सत्यम् बड़ी इमारत (आनन्द भवन) में आ गये। दिन में बहुत लोग रहते, आठ-दस माली, चौकीदार, वगैरह रहते। घूमने वाले आते, गोयनका जी व उनका परिवार भी आता रहता, पर रात को वहाँ कोई नहीं रहता, उधर कोई आता भी नहीं था। उस समय मुंगेर इतना घना भी नहीं था। पास ही पोस्टमार्टम घर है, उससे भी लोग डरते। रात को भूत बंगला कह कर, उस रास्ते भी लोग नहीं आते थे। स्वामी सत्यम् को वह जगह बहुत अच्छी लगती। इमारत का पिछला भाग, जो गंगा जी के पास है, जहाँ दिन

में भी लोग जाने से डरते, स्वामी सत्यम् वहीं बैठना पसंद करते थे। दिन-दुनिया से अलग प्रकृति की गोद उन्हें प्रिय थी।

आनन्द भवन में भी रात को आश्चर्यजनक घटनायें होने लगीं। अक्सर दूसरे कमरे से सिक्के गिनने की आवाजें आतीं। वे जानते थे कि वहाँ कोई नहीं है, क्योंकि दरवाजा बंद करके ताला लगाया है, चाबी उन्हीं के पास है। और भी कई तरह के अनुभव होते। रात में साधना-अनुष्ठान करते रहते, लगता कि कमरे में पक्षी उड़ रहे हैं। पर इन सब घटनाओं पर स्वामी सत्यम् कभी ज्यादा नहीं सोचते थे। आनन्द भवन में वे कई बार रह चुके थे और ये विचित्र अनुभव साधना करने पर ही होते। वे सब चाहे भूत-प्रेत रहे हों या साधना की सिद्धियाँ, पर स्वामी सत्यम् निर्लिप्त भाव से अपनी साधना करते रहे।

स्वामी सत्यम् कहा करते थे, 'मेरा पूर्व जीवन कुछ अंशों तक बुद्धिजीवी रहा है। तर्क-वितर्क, अध्ययन की भावना छोटी उम्र से थी ही, गुरु आश्रम में कर्म योग, अध्ययन, साधना, दर्शन की सभी पुस्तकें पढ़ी थीं। सांख्य दर्शन बहुत प्रिय है। दुनिया के सभी धर्म-कर्म-दर्शन, कुछ नहीं बचा होगा पढ़ने को। मेरे गुरु भाई स्वामी चिदानन्द जी, जिनकी मैं बहुत इज्जत करता हूँ, जब भी मिलते तो सबसे पहले कहते, तुम्हारे साथ कोई बहस नहीं, तुम्हीं ठीक हो। यही बात स्वामी वेंकटेशानन्द भी कहते। आज भी अपने गुरु भाइयों के लिए मैं एक तार्किक हूँ। इसलिए डर या भय का भी मुझ पर असर नहीं होता। हर बात अपने ही ढंग से सोचता हूँ।'

सच भी है, महान् विभूतियाँ तो ऐसी ही होती हैं। ■



# चातुर्मास अनुष्ठान की झांकियाँ



भारतीय आध्यात्मिक और सांस्कृतिक परम्परा में वर्षा एवं शरद ऋतुओं के चार महीनों की पावन अवधि चातुर्मास कहलाती है, जिसके वर्षाकालीन पूर्वार्ध में पारम्परिक रूप से संन्यासी अपना भ्रमण स्थगित कर एक चयनित स्थान पर दो महीने (आषाढ़ पूर्णिमा से भाद्रपद पूर्णिमा) के लिए स्थिर हो जाते हैं और साधना-सत्संग में अपना समय व्यतीत करते हैं। अपने जीवनकाल में श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती ने छत्तीसगढ़, महाराष्ट्र, बिहार और स्वयं पादुका दर्शन में कई अवसरों पर चातुर्मास व्रत सम्पन्न किया था, जिस दौरान उन्हें अनेक विलक्षण आध्यात्मिक अनुभव और दिव्य दिशानिर्देश भी प्राप्त हुए थे।

चातुर्मास में दो प्रकार के मुख्य कार्यक्रम होते हैं—पहला, संन्यासी की व्यक्तिगत साधना, जो स्वयं के आध्यात्मिक उत्थान और ऊर्जावृद्धि हेतु की जाती है, और दूसरा, सामाजिक कार्यक्रम, जिनका प्रयोजन जनसाधारण को उनकी सांस्कृतिक एवं आध्यात्मिक विरासत से अवगत कराना होता है। भारतीय संस्कृति संयम, अनुशासन और न्याय पर आधारित हुआ करती थी, जिसमें बड़ों का सम्मान, छोटों से स्नेह और समाज में एक-दूसरे के लिए त्याग व सेवा की भावना हुआ करती थी। संस्कृति ही जीवन की सुन्दरता को, उसकी विभिन्न कलाओं को अभिव्यक्त करती है, लेकिन पिछले पचास वर्षों में भारतीय संस्कृति का ह्रास बहुत तीव्रता से हुआ है। पाश्चात्य सभ्यता की चकाचौंध ने जनता के मानस-पटल को पूरी तरह आच्छादित कर दिया है। फलस्वरूप लोग अपनी सनातन संस्कृति और आध्यात्मिक धरोहर से कोसों दूर हो गए हैं।

समाज में सांस्कृतिक और आध्यात्मिक संस्कारों का पुनः बीजारोपण करने के लिए स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती ने इस वर्ष संन्यास पीठ के तत्त्वावधान में प्रथम चातुर्मास अनुष्ठान का श्रीगणेश किया। भक्ति को आधार बनाकर जीवन के सभी पहलुओं को सकारात्मक रूप देने की कोशिश की गई ताकि सामाजिक परिवेश में सात्विकता, सौन्दर्य, सामंजस्य और सृजनात्मकता का अनुभव किया जा सके। 2 जुलाई को सत्यनारायण कथा की मांगलिक आराधना से प्रारम्भ हुए इस अनुष्ठान के अंतर्गत विविध साधनाएँ, सत्संग और सांस्कृतिक कार्यक्रम सम्मिलित थे। अनुष्ठान की पूर्णाहुति 28 सितम्बर को भाद्रपद पूर्णिमा के शुभ अवसर पर हुई। 20 अगस्त तक सम्पन्न हुए कार्यक्रमों की कुछ झांकियाँ यहाँ प्रस्तुत हैं।

## 2 जुलाई—सत्यनारायण कथा

पवित्र पुरुषोत्तम मास की पूर्णिमा को बैद्यनाथेश्वर शंकरबाग के पण्डितों द्वारा चातुर्मास अनुष्ठान के प्रथम कार्यक्रम स्वरूप सत्यनारायण कथा सम्पन्न की गई। यह अनुष्ठान प्राचीन काल से हमारी सामाजिक संस्कृति का अभिन्न अंग रहा है—साधु-संन्यासियों और गृहस्थों, दोनों के लिए। आज भी संस्कारी, श्रद्धावान् गृहस्थ जीवन में सुख, समृद्धि, शांति एवं मांगल्य लाने के लिए पूर्णिमा या अन्य शुभ तिथि पर इस अनुष्ठान का सम्पादन करते हैं।

पंचांग पूजन और शालीग्राम स्वरूपी भगवान नारायण के पूजन-अर्चन के पश्चात् संस्कृत और हिन्दी में सत्यनारायण की कथा का वाचन हुआ। स्वामीजी ने अनुष्ठान प्रारम्भ होने से पहले बतलाया था कि इस आराधना में सर्वाधिक महत्त्व है श्रवण का। तदनुसार उपस्थित साधकों ने बड़े मनोयोग से मंत्रोच्चारण और कथा को सुना।

**स्वामी निरंजनानन्द—गृहस्थों के लिये भगवान की इतनी सहज पूजा शायद ही कहीं और मिले। कई बार दवाई की छोटी गोली बड़ी गोली से ज्यादा असरदार होती है। अपनी भारतीय संस्कृति में बहुत-सी ऐसी विधियाँ हैं जो मनुष्य के जीवन से दुःखों को दूर करने और सुख-शांति-समृद्धि लाने में बहुत सहायक होती हैं, लेकिन हम लोग आधुनिकता के सम्मोहन में धीरे-धीरे इन परम्पराओं को भूल रहे हैं। जिस दिन हम अपनी**



परम्पराओं को भूल जायेंगे, उस दिन हमारी संस्कृति, हमारा समाज नष्ट हो जायेगा। भारत की ऊर्जा उसकी आध्यात्मिक शक्ति में निहित है। बाकी सब क्षेत्रों में भारत अन्य देशों से कमजोर हो सकता है, लेकिन अध्यात्म के क्षेत्र में पूरा विश्व भारत की ओर ही देखता है। अगर संसार में किसी को अध्यात्म की शिक्षा चाहिये तो वह फ्रांस, चीन, रूस, अमेरिका या जापान नहीं जाता, वह आता है भारत।

मानव जीवन बहु-आयामी है। केवल पदार्थ के स्तर पर हम जीवित रहते हैं, ऐसी बात तो नहीं। पदार्थ के अतिरिक्त मनुष्य का संबंध उसकी श्रद्धा, आस्था और विश्वास के माध्यम से किसी परम तत्त्व से भी जुड़ा है, जिसका अनुभव अवश्य किया जा सकता है। आज के युग में अपनी श्रद्धा और भक्ति को सुरक्षित रखना और उसे एक दिशा प्रदान करना, यह हमलोगों के जीवन की आवश्यकता है। हमारी संस्कृति की यही शिक्षा है कि न केवल हम संसार में अच्छे तरीके से सुख-समृद्धि प्राप्त कर सकते हैं, बल्कि ईश्वर को भी अपने साथ लेकर चल सकते हैं।

इस चातुर्मास अनुष्ठान में अपनी संस्कृति के जो छोटे-छोटे पर बेहद उपयोगी टैब्लेट और कैप्सूल हैं, उन्हें आपलोगों को खिलायेंगे। जैसे दवाई खाने से शरीर स्वस्थ होता है, वैसे इन कैप्सूलों को खाने से आपका जीवन स्वस्थ होगा, जीवन में आनंद आएगा।

### 17-25 जुलाई—अध्यात्म संस्कार साधना सत्र

यह अपनी तरह का अनोखा सत्र था जिसमें स्वामीजी ने आध्यात्मिक संस्कारों को जीवन में अपनाने हेतु व्यावहारिक शिक्षाओं पर प्रकाश डाला। आध्यात्मिक संस्कारों के माध्यम से अपने मन और व्यवहार का सकारात्मक रूपान्तरण किया जा सकता है, एक ऐसी जीवनशैली अपनाई जा सकती है जिसमें आन्तरिक एवं बाह्य सामंजस्य सम्भव है। स्वामीजी ने समझाया कि इस रूपान्तरण के प्रभावी साधन हैं यम और नियम। सामान्यतः लोग महर्षि पतंजलि द्वारा योग सूत्रों में उल्लिखित यमों एवं नियमों के बारे में भी जानते हैं, लेकिन स्वामीजी ने भारत के बृहत् आध्यात्मिक साहित्य में निर्दिष्ट अन्य यम-नियमों का भी उल्लेख किया। सत्र के दौरान दो यमों—प्रसन्नता और क्षमा, तथा दो नियमों—जप और नमस्कार की चर्चा की गई। इन चार सद्गुणों को अपने दैनिक जीवन में विकसित करने के लिए प्रतिभागियों को साधना के रूप में प्रश्नावलियाँ दी गईं और उन्हें आध्यात्मिक डायरी के साथ जोड़ने का सुझाव दिया गया।

**स्वामी निरंजनानन्द**—इस सत्र का नाम है आध्यात्मिक संस्कार साधना सत्र, पर इसका मतलब मुक्ति या साक्षात्कार नहीं है। हमारे गुरुजी कहते थे कि जीवन में भौतिक चेतना की तरह ही आध्यात्मिक चेतना की भी प्राप्ति हो जाए तो वह हमारे

जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धि है। इसे उन्होंने समझाया वेदान्त के एक सूत्र, आत्मभाव से। आत्मभाव मन की एक शांत अवस्था है जिसमें आंतरिक सौम्यता प्रकट होती है। यह सौम्यता तब उभरती है जब आंतरिक विकार मन को अपनी ओर आकर्षित नहीं करते और इसी मानसिक सौम्यता को संस्कार कहते हैं।

संस्कार शब्द सम्यक् शब्द से उत्पन्न हुआ है जिसका मतलब होता है संतुलन और सामंजस्य। सम्यक् अवस्था में मन न तो नकारात्मकता से प्रभावित होता है और न ही अच्छाई से अपना संबंध तोड़ता है। यह सम्यकता हमारे जीवन में एक विशेष व्यवहार और चिंतन को जन्म देती है, और जब वह व्यवहार और चिंतन हमारे कर्म में आते हैं तो संस्कृति कहलाते हैं। संस्कार और संस्कृति, ये एक-दूसरे के पूरक हैं।

*सम्यक् कृतेन इति संस्कृतिः*—जब क्रिया में संतुलन आ जाए, जब व्यवहार में सम्यकता आ जाए तब आपके उस कर्म से संस्कृति का निर्माण होता है, उस अच्छाई से एक परम्परा का निर्माण होता है। इसी प्रकार से संस्कार का मतलब होता है सम्यक् विचार, जो आपके मन को एक सकारात्मक आकार प्रदान करता है। जैसे आपके शरीर का एक आकार और रूप होता है—लम्बा, चौड़ा, नाटा, छोटा या मोटा, वैसे ही मन का भी आकार होता है जो उसके स्वभाव, विचार, चिंतन, वासना, इच्छा, महत्वाकांक्षा आदि के रूप में प्रकट होता है। उसी से आदमी का खोटापन या अच्छापन मालूम पड़ता है। जैसे शरीर का रूप अन्न से निर्मित होता है, वैसे ही मन का स्वरूप विचार से निर्मित होता है, और ये विचार काम, क्रोध, मद, लोभ, मोह और मात्सर्य रूपी षट् सम्बन्धियों से प्रभावित होते रहते हैं। यही हमारे जीवन की वास्तविकता है।

इन छः सम्बन्धियों के कारण हमारी वृत्ति, हमारा मन सांसारिक हो जाता है। इसी सांसारिक मन के साथ हमें जीना है, परिस्थितियों को झेलना है, और इसी मन को फिर आध्यात्मिक भी बनाना है। यह कैसे होगा? आसन से नहीं, प्राणायाम से नहीं, ध्यान से नहीं, मंत्र से नहीं, बल्कि यह होगा विचारों को बदलने से, जिसे हमारे परमगुरु स्वामी शिवानन्द जी प्रतिपक्ष-भावना कहते थे। बुरा सोचने के बदले अच्छा सोचो। घृणा के बदले प्रेम करो, अलग होने के बदले जुड़ने का प्रयास करो। जब भी देखो कि तुम्हारे जीवन में कोई दुर्गुण प्रकट हो रहा है, चाहे आचरण में या व्यवहार में या वाणी में, तुरंत सजग होकर उस दुर्गुण की अभिव्यक्ति को एक सद्गुण की अभिव्यक्ति में बदल देना है। इसी को कहते हैं प्रतिपक्ष-भावना।

अभी हमने आपको बतलाया कि संस्कार क्या होता है और अब अध्यात्म के बारे में समझाते हैं। अध्यात्म में लोगों की रुचि अवश्य है, लेकिन वे जानते नहीं हैं कि अध्यात्म क्या है, बल्कि उसे धर्म, ईश्वर, मोक्ष या मुक्ति जैसे सिद्धांतों के साथ जोड़ देते हैं। यदि संक्षेप में कहें तो अध्यात्म की कहानी पेड़ के जन्म की है।

पेड़ का जन्म कैसे होता है? एक बीज से जो धरती के अंदर रहता है और सबसे पहले जड़ में परिवर्तित होता है। जड़ के निर्माण के बाद ही अंकुर बाहर दिखलाई देता है। वही अंकुर धीरे-धीरे पौधा बनता है और अंत में फिर पेड़ बन जाता है। लेकिन जो चीज दिखलाई नहीं देती, पर जिसका विकास पेड़ के अनुपात में हो रहा है वह है जड़। सब देख रहे हैं कि वाह कितना सुंदर पेड़ है, पर कोई यह नहीं कहता कि इसकी जड़ें कितनी बढ़िया होंगी।

गीता में इस बात का संकेत पन्द्रहवें अध्याय में दिया गया है। इस सृष्टि रूपी वृक्ष की जड़ें अदृश्य हैं। जो दिखलाई देता है वह है भौतिक तत्त्व, जिसके अंतर्गत पंच महाभूत आदि आते हैं, लेकिन हमारे भीतर जो आध्यात्मिक

तत्त्व है, जिसकी खोज आज विज्ञान भी कर रहा है, वह उससे भी अधिक सूक्ष्म है। कृष्ण जी ने गीता के इस अध्याय में जो उपदेश दिया है वह आध्यात्मिक और भौतिक जीवन के संबंध को बतलाता है। आध्यात्मिक जीवन धरती के नीचे जड़ों का विस्तार और मजबूत होना है, जबकि भौतिक जीवन है तने का ऊपर चढ़ना, पत्तों का निकलना, फल-फूल का आना। जड़ के कारण ही पेड़ का जीवन है, उसी के कारण पत्तों में हरापन है, फूलों में रंग और सुगंध है, फलों में मिठास है। अध्यात्म का तात्पर्य है इन जड़ों को मजबूत बनाने के लिए इन्हें पोषक तत्त्व देना।

अध्यात्म कहता है कि जब तक हमारी जड़ों को पोषक तत्त्व मिलता रहेगा, पेड़ मजबूत रहेगा। कैसा भी मौसम रहे, यदि जड़ मजबूत है तो वह पेड़ सुरक्षित है, लेकिन यदि जड़ कमजोर है तो पेड़ कितना भी बड़ा क्यों न हो, तूफान में धराशायी हो जाएगा। जो संबंध पेड़ और जड़ का होता है, वही संबंध हमारा अपने आंतरिक जीवन से होता है। धर्म उसे कहता है परमात्मा का क्षेत्र, दर्शन कहता है आत्मा का क्षेत्र, लेकिन हम कहेंगे कि वह हमारे अपने भीतर का अनुभव है। मैं न आत्मा शब्द बोल रहा हूँ, न परमात्मा, मैं बोल रहा हूँ भीतर का अनुभव, जिसका अर्थ होता है जड़ को पोषक तत्त्व देना जिससे जड़ें मजबूत बनें। और ये जो पोषक तत्त्व होते हैं, वे हैं यम तथा नियम।



जीवन की यात्रा बुराई से अच्छाई की ओर, अंधकार से प्रकाश की ओर है। हम सबको तमस् से दूर और सत्त्व के समीप जाना है। जैसे-जैसे हमारे जीवन का तमस् कम होता है, वैसे-वैसे हम आध्यात्मिक बनते जाते हैं। सत्त्वगुण से युक्त होना ही अध्यात्म की पहचान है।

### 27-31 जुलाई—गुरु पूर्णिमा सत्संग एवं आराधना

गुरु पूर्णिमा की पूर्वसंध्या में स्वामीजी ने चार दिनों तक पादुका दर्शन स्थित संन्यास पीठ में प्रतिदिन प्रेरक और प्रबोधक सत्संग दिए। अपने सत्संगों में स्वामीजी ने गुरु-शिष्य सम्बन्ध के विभिन्न आयामों को उजागर करते हुए समझाया कि गुरु जीवन के मार्गदर्शक होते हैं और शिष्य वह होता है जो गुरु की शिक्षाओं को आत्मसात् करने और उन्हें अपने जीवन में अभिव्यक्त करने का प्रयास करता है।



शिष्य की यात्रा तमस् से सत्त्व की ओर, अविद्या से ज्ञान की ओर तथा नकारात्मकता से सकारात्मकता की ओर होती है। गुरु तरीका बतलाते और रास्ता दिखलाते हैं, लेकिन उस रास्ते पर चलना शिष्य का काम है। शिष्य का पुरुषार्थ यही होना चाहिए कि वह अच्छा बने और अच्छा करे। इसके लिए उसकी जीवनशैली में परिवर्तन आना जरूरी है। स्वामीजी ने स्वामी शिवानन्द जी द्वारा वर्णित साधना के आठ सोपानों की भी चर्चा की और साथ ही शिष्यत्व के दायित्वों और मार्ग में आने वाली बाधाओं की चर्चा की। उनका अंतिम संदेश यह था कि शिष्य को जीवन में हमेशा सीखते रहना चाहिए। गुरु पूर्णिमा के दिन लगभग 5000 भक्तों ने पादुका पूजन में भाग लेकर गुरु परम्परा को अपनी श्रद्धा निवेदित की और इसकी शिक्षाओं से जुड़ने का प्रयास किया।



**स्वामी निरंजनानन्द**—गुरु किसे कहते हैं और जीवन में गुरु की क्या भूमिका, क्या काम होता है? गुरु और शिष्य, इन दोनों का सम्बन्ध वास्तव में क्या है? शास्त्रों में कहा गया है कि गुरु वह होता है जो मनुष्य को अंधकार से प्रकाश की ओर ले जाए। जन्म के समय हर व्यक्ति की स्थिति शूद्र की होती है। जब वह संस्कारों को प्राप्त करता है, तब उसका पुनर्जन्म होता है और वह द्विज कहलाता है। द्विज का मतलब जिसका दुबारा जन्म हुआ, लेकिन यह दूसरा जन्म कहाँ हुआ? पहला जन्म माँ के गर्भ से हुआ, लेकिन हमारी चेतना तो अभी भी सोई पड़ी है। शरीर में भले ही हलचल हो रही है, लेकिन मनुष्य के जीवन में अभी तक समझ, बुद्धि, ज्ञान और संस्कार का बीजारोपण नहीं हुआ। ज्ञान और संस्कार ही मनुष्य की अभिव्यक्ति के माध्यम बनते हैं, जो उसे पूर्णता की ओर ले जाते हैं।

जिस प्रकृति में हमने जन्म लिया वह तामसिक प्रकृति कहलाती है। तामसिक प्रकृति हमलोगों को संसार के साथ, इन्द्रिय-विषयों के साथ जोड़ने का काम करती है और इसलिये हमारी चेतना सांसारिक विषयों में लिप्त रहती है। जब यह संसार ही हमें तमस् की ओर आकर्षित करता है तो फिर कौन हमें समझ, बुद्धि और ज्ञान देगा, हमें जीवन के दूसरे पक्ष को भी देखने की बात कहेगा? जीवन के दूसरे पक्ष को देखने के लिये जो कहता है उसे कहते हैं गुरु और इसीलिये कहा गया है कि गुरु मनुष्य के जीवन में ज्ञान स्थापित करता है। गुरु अंधकार का, तमस् का नाश करता है और मनुष्य को अच्छाई के साथ, सत्त्व गुण की अभिव्यक्ति के साथ जोड़ता है। गुरु का यही काम होता है।

गुरु की भूमिका केवल एक मार्गदर्शक की होती है। वह एक ऐसी व्यवस्था, वातावरण, परम्परा, शिक्षा-विधि और साधना-पद्धति का निर्माण करता है जिससे सभी कोई लाभान्वित हो सकें। जो गुरु ऐसा कर सकता है वह जीवन में सनातन धर्म की स्थापना करता है। सनातन धर्म को लोग प्रायः हिन्दू धर्म या सम्प्रदाय से जोड़ देते हैं, लेकिन इसका वास्तविक प्रयोजन है जीवन को अच्छाई से जोड़ना, जीवन के अच्छे गुणों को अभिव्यक्त होने का अवसर प्रदान करना। चाहे तुम ईश्वर की आराधना करो या न करो, चाहे तुम आस्तिक बनो या नास्तिक रहो, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता, लेकिन तुम निश्चित रूप से अच्छे बन सकते हो और अगर अच्छे बनोगे तो फर्क जरूर पड़ेगा। आस्तिक बनना या नास्तिक बनना हर व्यक्ति का अपना चिंतन है, लेकिन अच्छा बनना और अच्छे गुणों को अभिव्यक्त करना, इसे हर व्यक्ति का जन्मसिद्ध अधिकार मानना चाहिये।

गुरु के पास दो प्रकार के लोग आते हैं। पहली श्रेणी के लोग अपना काम निकालने के लिये आते हैं। गुरु से कुछ सीखकर फिर चले जाते हैं। दूसरी श्रेणी के लोग अध्यात्म की शिक्षा लेने के लिये आते हैं। वे अपने जीवन में वास्तविक परिवर्तन लाना चाहते हैं। हमसे बड़ी संख्या में लोग मिलने आते हैं। कोई सोचता

है कि स्वामीजी से बात हो जाए तो उनसे कहूँ कि मेरी बेटी की शादी नहीं हो रही है, क्या करूँ? दूसरा सोचता है कि स्वामीजी से चलते-फिरते बात हो जाए तो नौकरी के बारे में पूछ लूँ। लोग तो हर तरह की सोच लेकर आते हैं, लेकिन जिस व्यक्ति के जीवन में ज्ञान की खोज है और ज्ञान को आत्मसात् करने की लालसा है वही व्यक्ति शिष्य बन सकता है और गुरु की शिक्षा को ग्रहण कर सकता है। जो व्यक्ति गुरु पर आश्रित होता है वह सिर्फ चेला होता है, लेकिन जो व्यक्ति सचमुच अपने जीवन में बदलाव लाना चाहता है, उसके लिये गुरु सब कुछ करने के लिये तैयार रहते हैं। यही अन्तर होता है एक चेले और शिष्य के सम्बन्ध में। पहला गुरु पर आजीवन आश्रित रहता है, जबकि दूसरे में गुरु की शिक्षा को आत्मसात् करने की लालसा रहती है।

### 31 जुलाई-30 अगस्त—रामचरितमानस मासपारायण

गुरु पूर्णिमा कार्यक्रम के समापन पर 31 जुलाई की संध्या को चातुर्मास अनुष्ठान का साधनात्मक पक्ष रामचरितमानस के मासपारायण से प्रारम्भ हुआ। यह शुभ पाठ सत्यमेश्वर महादेव मंदिर के प्रांगण में रामायण मण्डली, मुंगेर की महिलाओं द्वारा प्रतिदिन किया जाने लगा। परमपावनी माँ जाह्नवी के तट पर स्थित संन्यास-पीठ राम-भक्ति के रंग से आलोड़ित हो गया। राम-नाम के अमृत का पान कर साधकों के तन, मन और प्राण जीवन्त हो उठे।

रामायण पाठ के दौरान स्वामीजी सत्यमेश्वर महादेव एवं अन्य देवी-देवताओं का पूजन-श्रृंगार किया करते थे तथा समापन पर हवन करते थे। मंत्रों की ध्वनि, समिधा की ज्वाला, पवित्र जड़ी-बूटियों की सुगंध ने चारों दिशाओं को सुवासित कर दिया था। इन सबके साथ स्वामीजी का हर पल मिलता सान्निध्य मानो सोने पर



सुहागा था। हवन के समापन पर वे प्रायः रामायण के विभिन्न पात्रों एवं घटनाओं का नवीन दृष्टिकोण से विश्लेषण भी करते थे।

#### 4-6 अगस्त—श्री बाल व्यास द्वारा सत्संग

चातुर्मास अनुष्ठान के प्रथम औपचारिक सत्संग कार्यक्रम में सूर्यगढ़ा के श्री बाल व्यास ने रामायण के तीन 'वाटिका' प्रसंगों की व्याख्या की। जनकपुर की पुष्प-वाटिका, अयोध्या की सुमन-वाटिका तथा लंका की अशोक-वाटिका की घटनाओं की चर्चा करते हुए उन्होंने उनके आध्यात्मिक पक्षों को उजागर किया। उनका मुख्य संदेश यही था कि सद्गुरु के सान्निध्य से ही जीवन के विभिन्न पड़ावों पर ज्ञान, सौन्दर्य, साहस और अनुकम्पा की प्राप्ति होती है।



श्री बाल व्यास ने छोटी उम्र में श्री स्वामी सत्यानन्द जी का शिष्यत्व ग्रहण किया, उन्हीं से कथाकार बनने की प्रेरणा प्राप्त की और उन्हीं के आशीर्वाद से आज वे एक प्रबुद्ध प्रवक्ता एवं कथाकार के रूप में विख्यात हैं।

#### 8 एवं 13 अगस्त—नारायण भोज

नारायण भोज भारतीय आध्यात्मिक परम्परा का एक अभिन्न अंग है जिसमें मानव को माधव मानकर भोजनादि से तृप्त किया जाता है। अगस्त महीने में चातुर्मास अनुष्ठान के अंतर्गत गंगा दर्शन में दो अवसरों पर नारायण भोज आयोजित किया गया, जिसमें समाज के विभिन्न वर्गों के लोगों को भोजन के लिए निमंत्रित किया गया। इनमें ऐसे वर्ग के लोग भी शामिल थे जो प्रायः समाज द्वारा उपेक्षित होते हैं। योग विद्या परिसर में युवा योग मित्र मण्डल एवं बाल योग मित्र मण्डल के कर्मठ सदस्यों



ने स्वामीजी के सान्निध्य में बड़े अनुशासित ढंग से 2500 से अधिक लोगों को सादर, सप्रेम भोजन कराया।

## 12-16 अगस्त—श्रीमती कृष्णा देवी द्वारा राम कथा



भागलपुर से आई मानस-कोकिला श्रीमती कृष्णा देवी ने कथा-कविता एवं गीत-संगीत के माध्यम से भक्ति सागर के कई रहस्यों को उद्घाटित किया। उनकी कथा का विषय किष्किन्धा काण्ड था, जिसे उन्होंने रामायण का ज्ञानकाण्ड बताया। किष्किन्धा में ही श्री राम ने चातुर्मास व्यतीत किया था और वहीं उनकी हनुमान से भेंट हुई थी। कृष्णा देवी जी ने श्रीराम और उनके परमभक्त हनुमान के परस्पर प्रेम को बड़े मधुर ढंग से उजागर किया। साथ

ही उन्होंने सुग्रीव के चरित्र को उजागर किया और बतलाया कि हम लोगों का स्वभाव भी प्रायः सुग्रीव जैसा होता है। समस्याओं और विपदाओं के आते ही हम उनसे भाग खड़े होते हैं, पर हनुमान रूपी सद्गुरु की कृपा मिल जाने से हमारा सम्बन्ध भगवान से जुड़ जाता है। सुग्रीव और श्री राम की मैत्री के प्रसंग में आदर्श मित्र के गुणों का भी वर्णन किया।

श्रीमती कृष्णा देवी के कथावाचन में तीन प्रसिद्ध वादक—शहनाई पर उस्ताद इल्लाल्ला खाँ, ऑर्गन पर पं. शोभन मित्रा और तबले पर अनुमेह मिश्रा भी साथ दे रहे थे। वाचक और वादक के बीच बेजोड़ जुगलबन्दी ने भक्ति और आनन्द का एक अद्भुत वातावरण बना दिया, जिसने प्राचीन ग्रन्थों और पोथियों में सिमटे भारतीय संस्कृति के रहस्यों को सबके समक्ष एक बार फिर जीवन्त कर दिया।

## 15-16 अगस्त—बाउल गीति

गुरु-भक्ति एवं समर्पण की मार्मिकता को बंगाल से आए बाउल गीतकारों ने अपने पारम्परिक संगीत के माध्यम से प्रदर्शित किया। जैसे मृग अपनी कस्तूरी की सुगंध से व्याकुल होकर बावला की भाँति ढूँढता-फिरता है, वैसे ही ये बाउल गीतकार अपने अन्तर्मन में स्थित उस परम-सत्ता से साक्षात्कार करने को आकुल रहते हैं।

इससे पूर्व मुंगेरवासियों ने इस संगीत का रसास्वादन कभी नहीं किया था। कोलकाता के श्री सुधीर दास बाउल, उनके सुपुत्र श्री गौतम दास बाउल और

उनके साथियों ने बंगाल के पारम्परिक बाउल भक्ति संगीत की प्रस्तुति से सबको आत्मविभोर कर दिया। बाउल लोग जात, पात या धर्म को नहीं मानते। वे बहुत ही सीधे-सादे, निश्छल और सद्गुरु को समर्पित होते हैं, मानो दुनिया के छल-प्रपंचों से दूर, बिल्कुल पवित्र और अछूते। उनके संगीत में भक्ति भावना के साथ-साथ योग, तंत्र एवं उपनिषदों का गूढ़ ज्ञान भी निहित रहता है।



### 16-20 अगस्त—सत्यमेश्वर आराधना

इन पाँच दिनों में सत्यमेश्वर महादेव को अपने नवनिर्मित मंदिर में विशेष पूजा अर्पित की गई। रुद्रीपाठ के साथ प्रतिदिन उनका अभिषेक किया जाता और तत्पश्चात् हर दिन अलग-अलग रूप में उनका मनोहारी शृंगार किया जाता।

आराधना का प्रथम दिवस सोमवार था और इस दिन का शृंगार सोमनाथेश्वर के रूप में किया गया। दूसरे दिन रामेश्वर रूप में, तीसरे दिन भीमशंकर रूप में और चौथे दिन सुन्दरेश्वर के रूप में शृंगार हुआ। इस दिन के घटनाक्रम से सभी भक्तों को सुखद आश्चर्य हुआ। अभिषेक के समय बिजली के साथ तेज आँधी-तूफान चलने लगा। मूसलाधार बरसात के बीच सत्यमेश्वर महादेव का अभिषेक और शृंगार सम्पन्न हुआ। कहा जाता है कि जब भगवान शिव और माता पार्वती का सुन्दरेश्वर-मीनाक्षी रूप में विवाह हुआ था तो उस समय भी तूफान के साथ तेज बारिश हुई थी। अनुष्ठान के अंतिम दिन सत्यमेश्वर महादेव का महाकालेश्वर रूप में शृंगार किया गया।

प्रतिदिन आराधना की समाप्ति आरती से होती जिसके तुरंत बाद रामचरितमानस का मासपारायण शुरू हो जाता। इस युगल आराधना से बड़ा ही आनन्दमय एवं भक्तिमय वातावरण बन जाता जिसमें भगवान शिव और श्री राम की कृपा को स्पष्ट रूप से अनुभव किया जा सकता था। ■



# 50 Guidelines for Sadhakas

Swami Sivananda Saraswati

1. Reduce your wants to the minimum.
2. Adapt yourself to circumstances.
3. Never be attached to anything or anybody.
4. Share what you have with others.
5. Be ever ready to serve. Serve with affection. Lose no opportunity.
6. Entertain *akarta* and *sakshi bhava*, non-doership and the witnessing attitude.
7. Speak measured, proper and correct words.
8. Have great patience and perseverance.
9. Never leave the *abhyasa*, practice, even for a day.
10. The guru will only guide you. You should yourself tread the path.
11. Maintain a spiritual diary and correctly record your progress and failures. Stick to resolves.
12. Do not complain that there is no time for sadhana. Reduce sleep and tall talks.
13. Forget the feeling that you are so and so - a male or a female - by vigorous Brahma-chintana.
14. Never postpone a thing for tomorrow if it is possible for you to do it today.
15. Do not boast or make a show of your abilities. Be simple and humble.
16. Be cheerful always. Give up worries.
17. Be indifferent to things that do not concern you.
18. Fly away from negative company and negative discussion.
19. Be alone for a few hours daily.
20. Give up greediness, jealousy and hoarding.
21. Control your emotions by discrimination and detachment.
22. Always maintain equilibrium of mind.
23. Think twice before you speak and thrice before you act.

24. Give up backbiting, criticising and faultfinding.
25. Find out your own faults and weaknesses. See only good in others.
26. Forgive and forget the harm done by others. Do good to those who hate you.
27. Shun lust, anger, egoism, infatuation and greed as a venomous cobra.
28. Be prepared to suffer any amount of pain.
29. Have a set of maxims always with you to induce vairagya.
30. See good in every face, in everything.
31. Take to sankirtan, satsang and prayer when the mind is overpowered by lower instincts.
32. Face obstacles coolly and boldly.
33. Care not for criticism when you are on the path. Yield not to flattery.
34. Admit your faults.
35. Do not neglect daily asanas and exercises.
36. Be active and nimble always.
37. Develop your heart by giving. Be extraordinarily charitable. Give more than one's expectations.
38. Desires multiply misery. Develop contentment.
39. Control the senses one by one.
40. Have a check over all your thoughts. Keep them pure and sublime.
41. Do not lose temper when anybody insults, taunts or rebukes you. It is a mere play of words and a variety of sound.
42. Rest your mind in God and live in Truth.
43. Be up and doing in the path of perfection.
44. Have a definite aim in your life and proceed cautiously.
45. Benefits of *mouna*, silence, are incalculable. Never give up this practice.
46. Four important gates for passion to enter the mind are sound, touch, sight and thoughts. Be vigilant!
47. Have intimate connection with none but God. Mix little with others.

48. Be moderate in everything. Extremes are always dangerous.
49. Everyday practise self-analysis and introspection. Know the amount of your growth.
50. Give up curiosities on the spiritual path. Conserve your energy and concentrate. Think of atman. ■





## संन्यास पीठ की उठी ध्वजा

संन्यास पीठ की उठी ध्वजा, अग्निसेवित गुरु बड़े चले।  
हरिहर अस्त्रों से भर झोली, अध्यात्म वीर सन्मार्ग चले॥  
संकल्पों के शर हृदय भरे, युग धर्म सजाने निकले हैं।  
युग परिवर्तन की क्रान्ति का, महापर्व मनाने निकले हैं॥  
नव संस्कारों के फूंक शंख, झकझोरें सोई जगती को।  
निशिदिन को जागृत सजग बना, क्षण-क्षण विस्फोटन करते हैं॥  
नित नई दिशाओं को गढ़ते, अनुसरण के प्रेरण दिये चले।  
संन्यास धर्म संस्कारों का, भुजदण्ड उठा उद्घोष करें॥  
हुंकार भरी है 'जय हो' की, जग सावधान अब हो जाओ!  
संस्कारो को संस्कारित करने, अब सत्य निरंजन आते हैं।  
अब गुरु निरंजन आते हैं, अब ब्रह्म निरंजन आते हैं॥

—संन्यासी आत्मकीर्ति, राँची



# कौपीन-पंचकम्

जगद्गुरु श्री आदिशंकराचार्य की इस लघु रचना में त्याग, अनासक्ति और वैराग्य के उच्चतम आदर्शों को बड़े ही सुबोध ढंग से पद्य रूप में प्रस्तुत किया गया है। ये श्लोक साधकों के चिंतन, मनन और स्वाध्याय के लिए उपयोगी सिद्ध होंगे, इस आशा के साथ इनका अनुवाद यहाँ धारावाहिक रूप में प्रस्तुत किया जा रहा है।

*स्वानन्दभावे परितुष्टिमन्तः स्वशान्तसर्वेन्द्रियवृत्तिमन्तः।*

*नान्तं न मध्यं न बहिः स्मरन्तः कौपीनवन्तः खलु भाग्यवन्तः ॥ 4 ॥*

जो अपने विशुद्ध ब्रह्मानन्द की अखण्ड मस्ती से मस्त रहते हैं, जो अपनी आत्मा में ही अपनी सभी इन्द्रियों की वृत्तियों को अन्तर्मुख-शान्त किये रहते हैं, और जिनको अन्तर, मध्य एवं बाहर के प्रपञ्च की कुछ भी खबर नहीं है, यानी जिनकी दृष्टि से अन्तर का एवं बाहर का प्रपञ्च विलुप्त हो गया है, बाहर-भीतर सर्वत्र, सदा एक-मात्र अखण्ड ब्रह्मतत्त्व को ही जो देखते हैं, ऐसे कौपीनधारी विरक्त संन्यासी महात्मा सचमुच बड़े भाग्यवान् हैं। ■



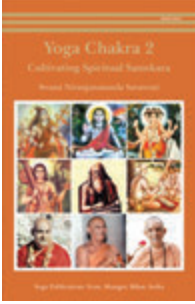


**Yoga Publications Trust**

## Yoga Chakra 2

### Cultivating Spiritual Samskara

Swami Niranjanananda Saraswati



In the ongoing effort to develop the next chapter of yoga, Swami Niranjanananda gave a series of satsangs during the Adhyatma Samskara Sadhana Satra. Held from 17th to 25th July at Ganga Darshan Vishwa Yogapeeth, it was the first course of its kind.

The aim was to take yoga practitioners beyond asana and pranayama into a broader understanding and application of yoga. They were given the tools to develop the ability to practise the yoga that can transform the mind and behaviour, thus creating a new lifestyle and resulting in harmony within oneself and in society.

Swamiji explained that the path is laid out in the *yamas* and *niyamas*, the positive attributes of life. Usually people refer to the *yamas* and *niyamas* listed by Sage Patanjali, but Swamiji delved into those presented in other yogic and spiritual literatures. Two *yamas*: happiness and forgiveness, and two *niyamas*: japa and namaskara were taken up. Participants were also given questionnaires and asked to maintain a spiritual diary so they can cultivate these four qualities in their life as a *sadhana*.

This book presents the satsangs and also includes the questionnaires.

**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 जानकारीयों 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 2015

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: सत्यमेश्वर आराधना

अन्दर के रंगीन फोटो: 1: श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती; 2: श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, पादुका दर्शन, 1967; 3-8: संन्यासपीठ में चातुर्मास अनुष्ठान, 2015

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

## Sannyasa Peeth Events & Courses 2016

Jan 13-15	Satsangs by Swami Girishananda (Hindi)
Feb 1-Apr 25	3-month Gurukul Lifestyle (Hindi/English)
Feb 1-Feb 1 2017	Sannyasa Experience (Hindi/English)
Feb 9-16	Adhyatma Samskar Sadhana (Hindi)
Jul 5-13	Adhyatma Samskar Sadhana (Hindi)
Jul 19-Sep 16	Chaturmas Anushthana (Hindi)
Sep 8-12	Sri Lakshmi Narayana Mahayajna (Hindi/English)
Oct 1-Dec 25	3-month Gurukul Lifestyle (Hindi/English)

### ***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](http://www.biharyoga.net)

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