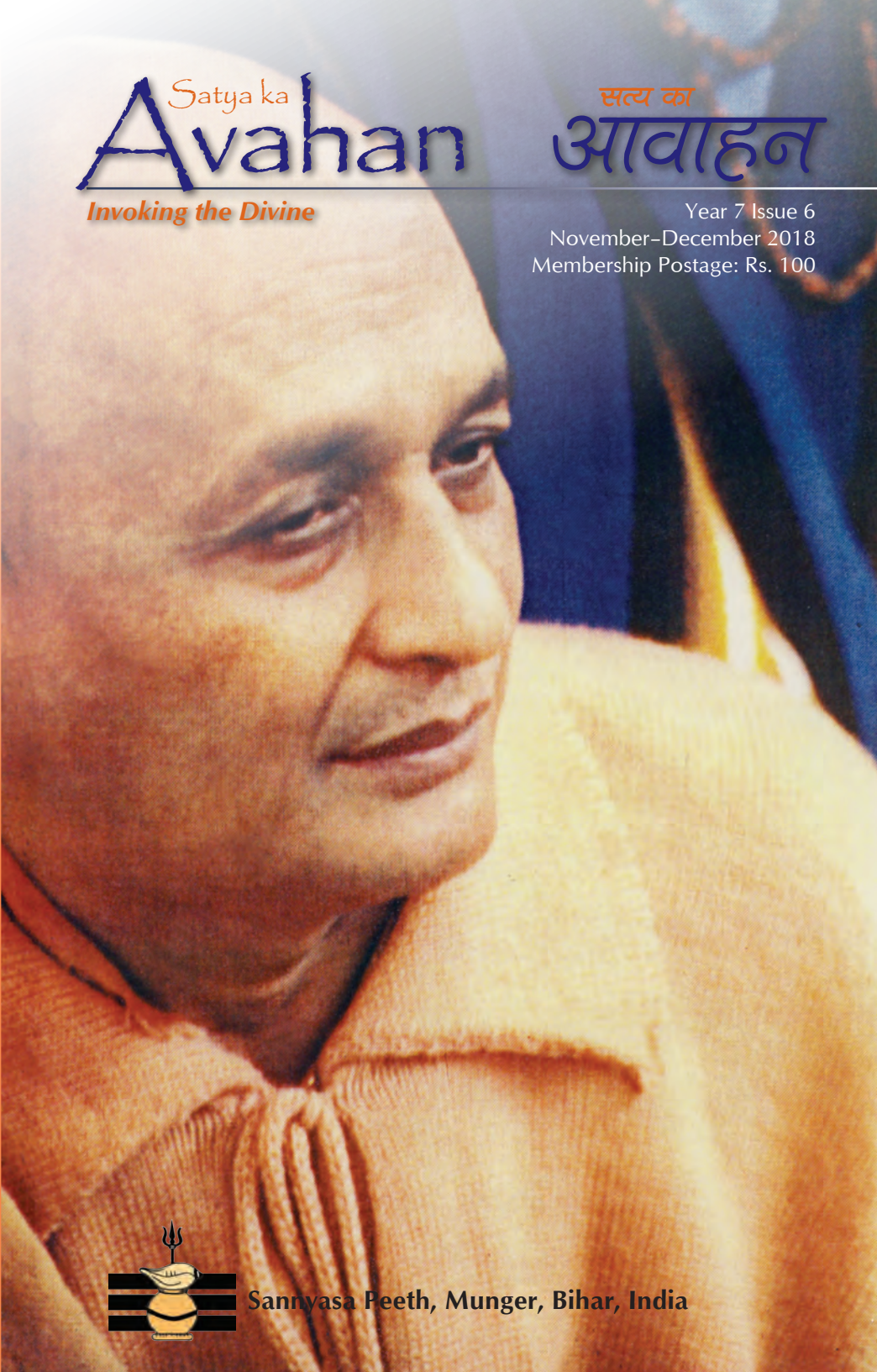
# Satya ka Avahan

# सत्य का आवाहन

*Invoking the Divine*

Year 7 Issue 6
November–December 2018
Membership Postage: Rs. 100



Sannyasa Peeth, Munger, Bihar, India

**Hari Om**

Satya ka Avahan is a bilingual and bi-monthly magazine compiled, composed and published by the sannyasin disciples of Sri Swami Satyananda Saraswati for the benefit of all people who seek health, happiness and enlightenment. It contains the teachings of Sri Swami Sivananda, Sri Swami Satyananda 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 2018

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

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

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

---

*Front cover:* Sri Swami Satyananda Saraswati

*Plates – Sannyasa Peeth Activities 2018*:
1: Guru Poornima; 2–7: Sri Lakshmi-Narayana Mahayajna; 8: Sri Swamiji Sannyasa Diwas

## SATYAM SPEAKS – सत्यम् वाणी

You are anxious to see me. That alone is your sadhana. See me in you and yourself in me, then alone will I be visualized in your meditation and you will be able to see me. We shall converse in that state, i.e., the fourth stage where divine consciousness remains. It is like the dream world but different from it. It is the plane of savikalpa. By transcendental love you will reach this region and meet me.

*—Swami Satyananda Saraswati*

तुम मुझे देखने को व्याकुल है। यही तुम्हारी साधना है। मुझे अपने में और अपने को मुझ में खोजो, तभी ध्यान में मुझे देख सकोगे। उस तुरीयावस्था में हम वार्तालाप करेंगे। वह अवस्था स्वप्नावस्था-सी होने पर भी उससे भिन्न है। वह सविकल्प समाधि का क्षेत्र है। दिव्य, अलौकिक प्रेम के माध्यम से तुम वहाँ तक पहुँच सकते हो और मुझसे मिल सकते हो।

*—स्वामी सत्यानन्द सरस्वती*

**Published** and printed by Swami Shankarananda Saraswati on behalf of Sannyasa Peeth, Paduka Darshan, PO Ganga Darshan, Fort, Munger – 811201, Bihar.
**Printed** at Thomson Press India (Ltd), 18/35 Milestone, Delhi Mathura Rd., Faridabad, Haryana.
**Owned** by Sannyasa Peeth **Editor**: Swami Yogamaya Saraswati

Satya ka Avahan
Invoking the Divine

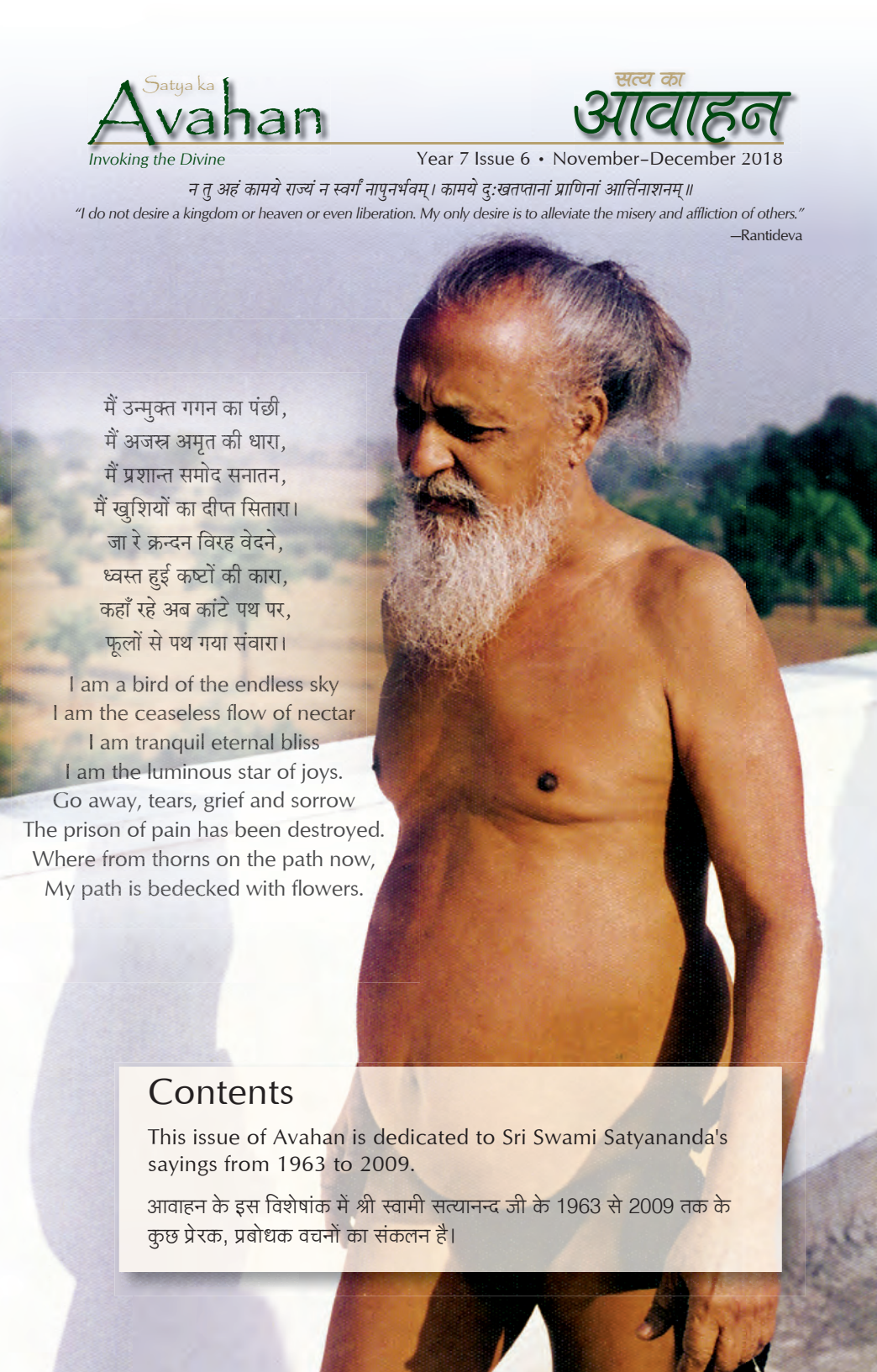
सत्य का आवाहन

Year 7 Issue 6 • November–December 2018

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

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

—Rantideva



मैं उन्मुक्त गगन का पंछी,
मैं अजस्र अमृत की धारा,
मैं प्रशान्त समोद सनातन,
मैं खुशियों का दीप्त सितारा।
जा रे क्रन्दन विरह वेदने,
ध्वस्त हुई कष्टों की कारा,
कहाँ रहे अब कांटे पथ पर,
फूलों से पथ गया संवारा।

I am a bird of the endless sky
I am the ceaseless flow of nectar
I am tranquil eternal bliss
I am the luminous star of joys.
Go away, tears, grief and sorrow
The prison of pain has been destroyed.
Where from thorns on the path now,
My path is bedecked with flowers.

## Contents

This issue of Avahan is dedicated to Sri Swami Satyananda's sayings from 1963 to 2009.

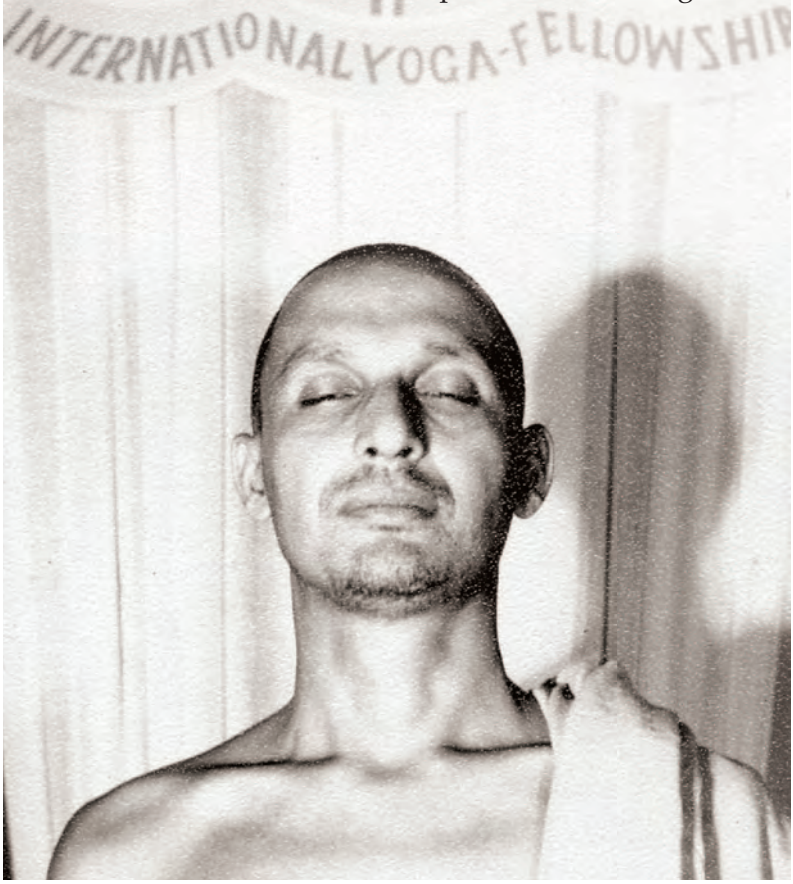
आवाहन के इस विशेषांक में श्री स्वामी सत्यानन्द जी के 1963 से 2009 तक के कुछ प्रेरक, प्रबोधक वचनों का संकलन है।

That which is in me is in all. That which I am is everybody else. This is the knowledge to be acquired and experienced in life. The essence of all creation is the same. It should be my abiding experience that the entire creation is inseparably linked with ME. For I must know and realize that much beyond the mind, the body and the senses, there is an Unseen Link which holds in itself the different beads of the seeable and unseeable creation.

अपना सुधार करने और अपना स्वरूप जानने का उत्तम तरीका है आत्म-चिन्तन। यदि आप में हीनता की भावना है या कोई उलझन है या कोई बुरी आदतें हैं तो आत्म-परीक्षण से दूर होंगी। यदि दृढ़ता से एक बार व्यक्ति परिस्थिति से मुठभेड़ कर ले और अपनी आत्मा के सामने खड़ा हो जाए तो फिर उसे कोई भय नहीं होता। उसकी सभी कमजोरियाँ धीरे-धीरे दूर हो जाती हैं। यही कारण है कि ऋषियों ने आत्म-चिन्तन पर जोर दिया है। तुम स्वयं यह विचार करो कि तुम कौन हो—क्या तुम यह शरीर हो? क्या तुम मन हो? क्या तुम बुद्धि हो? क्या तुम चित्त और अहंकार हो? ऐसे ही क्रमशः विचार करते-करते तुम्हें आत्म-स्वरूप का बोध हो जायेगा।

# 1965

This world is a garden which is full of a variety of flowers, leaves, trees, creepers, plants; each one having a distinct fragrance and distinct feature. Some are thieves, some are generous, some are Brahmans, some vicious men, some are wanderers, some given to non-violence; all types are presented here. This is the museum of that Divine Government. It is for you only to observe this, not in a spirit of disgust but in a spirit of wonder. Thank that God who is the creator of all such flowers. And say, "Oh God, since you have chosen to make them like this, who am I to look upon them with disgust?"

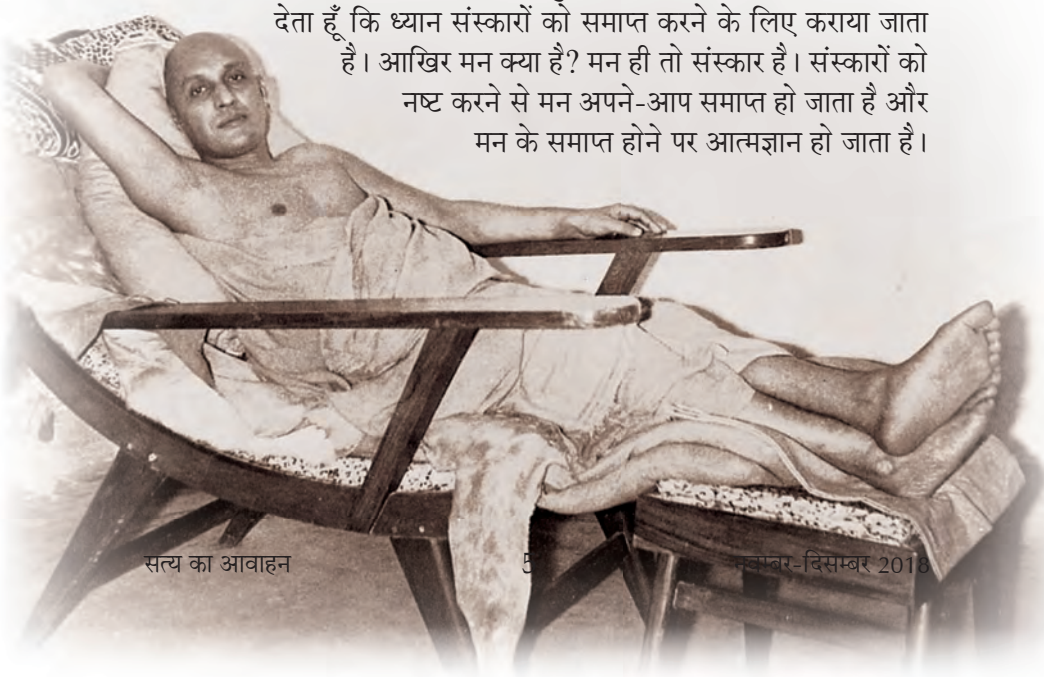


# 1966

गीता का निचोड़ यही है कि मन पर असर नहीं पड़ना चाहिए। मन को बरसाती कोट की तरह होना चाहिए, जो पानी से बाहर आते ही सूख जाता है। उस पर पानी का कोई असर नहीं पड़ता। मन को उस बत्तख की तरह रहना चाहिए जो पानी के बाहर आते ही अपने को पानी से अलग कर लेती है। मन को ठीक कमल के फूल की तरह रहना चाहिए जिस पर पानी का तनिक भी प्रभाव नहीं रहता, यद्यपि वह पानी में ही जन्मता है ओर पानी में ही पलता है।

ऐसा बनने के लिए एक उपाय है और वह है ध्यान। ध्यान करते जाओ, चाहे मन लगे या न लगे। विचार जितने आवें, अच्छा है, आप ध्यान करते जाइये। बहुत-से लोग कहते हैं कि हम जितना ध्यान करते हैं उतने विचार अधिक आते हैं। ये सब संस्कार हैं। विचार आने ही चाहिए। यदि एक-दो दिन के ध्यान के बाद आप कहें कि मेरे मन में विचार नहीं आते तो मैं कहूँगा कि या तो आप ने ध्यान किया ही नहीं या फिर सो गये होंगे। अरे भाई, ध्यान से तो संस्कार बाहर निकलते हैं। जो चीजें मन में दबी होंगी उन्हें बाहर निकालना चाहिए। जब तक संस्कार बाहर न निकले, वह दबा रहेगा।

ध्यान के समय विचारों से घबराना नहीं चाहिए। यह बुरी बात नहीं। ध्यान करते-करते यदि विचार बढ़ते जावें तो उन्नति का लक्षण है। विचार नहीं बढ़ें तो इसका मतलब है आप उन्नति नहीं कर रहे हो। बहुत-से लोग मुझसे कहते हैं कि पहले तो ध्यान लगता था पर अब बहुत विचार आते हैं। मैं आपको बतला देता हूँ कि ध्यान संस्कारों को समाप्त करने के लिए कराया जाता है। आखिर मन क्या है? मन ही तो संस्कार है। संस्कारों को नष्ट करने से मन अपने-आप समाप्त हो जाता है और मन के समाप्त होने पर आत्मज्ञान हो जाता है।



I must tell you why I have come. I have been directed to reshape our tradition and help systematize the confused life of today. Jagadguru Shankaracharya had come to rectify and restore the age-old vedic culture. Time had eroded that tradition, and, today again it must be revived and reinstated. My dream is to fulfil this great task. It is for you to come to my aid with body, mind and wealth. You may fail but the world will not, as the dream has to be realized. My mission has to be accomplished.

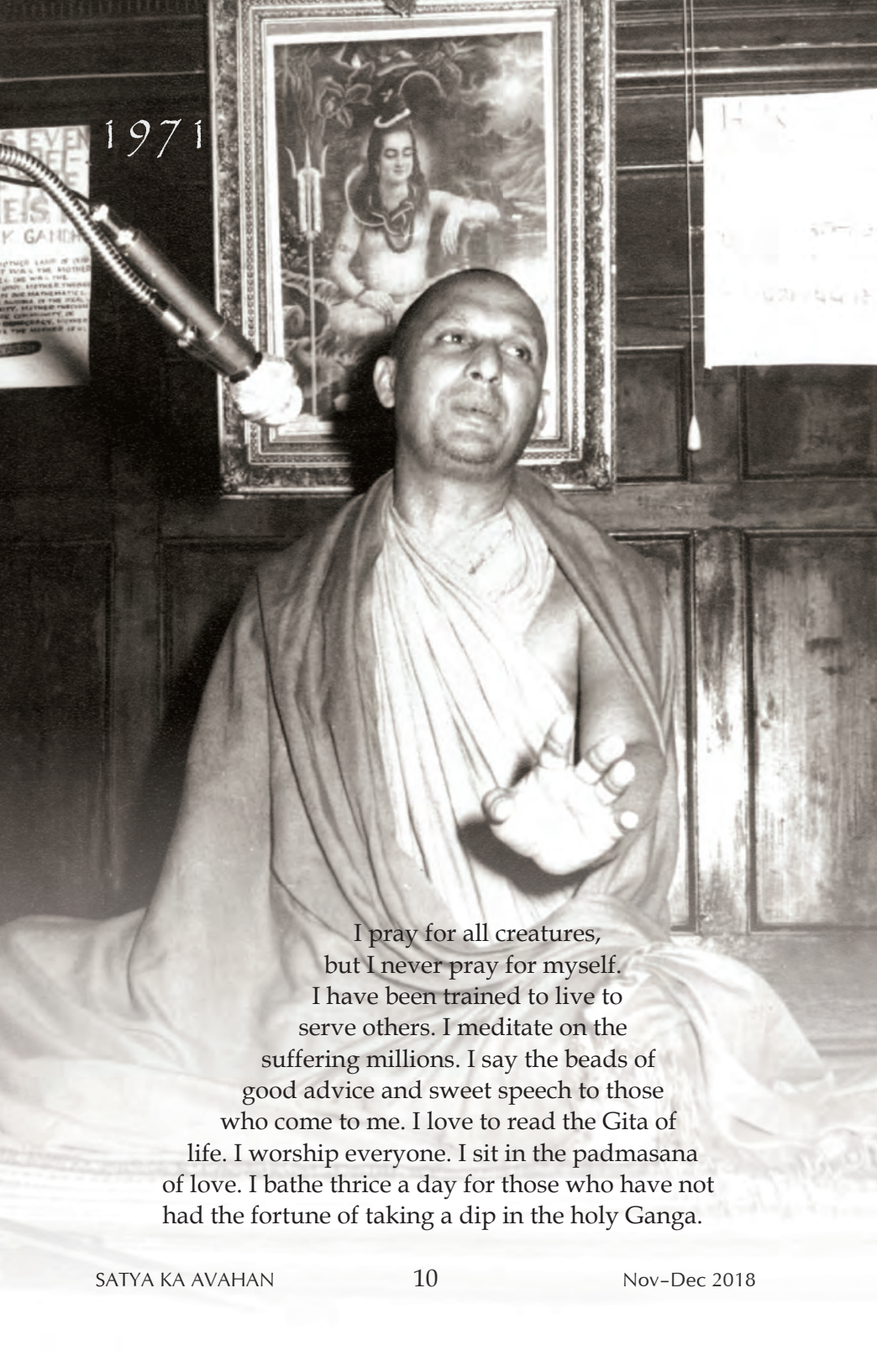
आज मानव समाज विचित्र उथल-पुथलपूर्ण परिस्थितियों से गुजर रहा है। चारों ओर असंतोष, नैराश्य और अज्ञात भय का वातावरण व्याप्त नजर आता है। ऐसी अवस्था में यदि समाज में पाशविक क्रोध के विस्फोट नजर आते हैं तो आश्चर्य क्या? इसके लिये हम केवल अपने युवकों को ही दोष नहीं दे सकते। योग के पास इतनी क्षमता है कि वह युवकों के मस्तिष्क, स्नायुओं, ग्रन्थियों और शारीरिक क्षमताओं को एक साथ प्रभावित कर सम्पूर्ण व्यक्तित्व का सन्तुलित विकास कर सकता है। जिस दिन हमारे देश के कर्णधार योग और युवक वर्ग का सम्बन्ध जोड़ देंगे, उसी दिन से युवकों की चेतना के गुप्त-केन्द्रों से प्रतिभा का आलोक फूट पड़ेगा और उन्हें सम्पूर्ण जीवन का प्रोग्राम मिल सकेगा।

# 1969

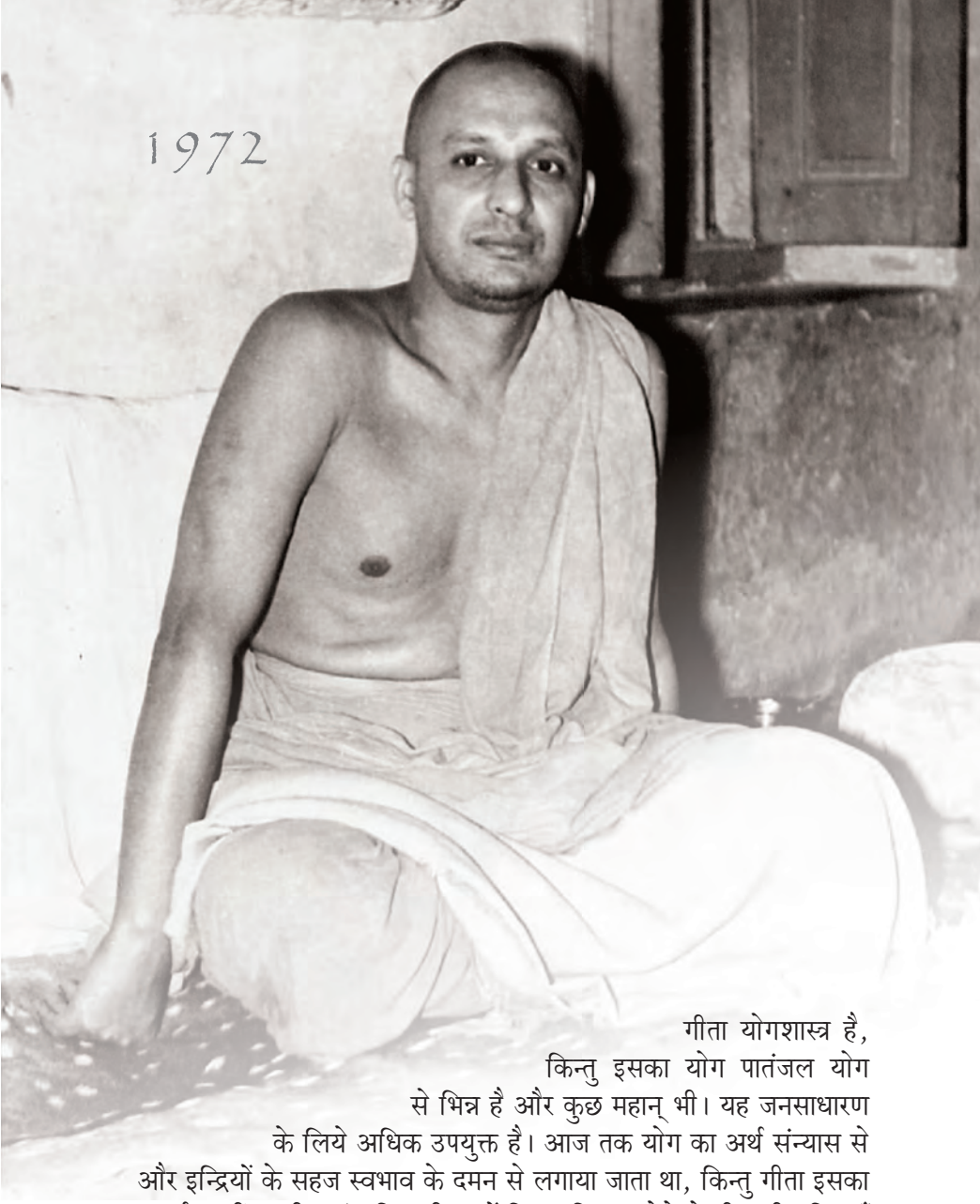
Rama is a name which symbolizes the ultimate perfection of jivatma. Untainted in spirit, pure in all conditions is the soul of Rama. His body may appear to be human like a man, but his soul is the full and unreserved expression of the divine being which is transcendental. The body of Rama is not the avatara, it is his inner being which has chosen the medium of a body for the descent of light, power and perfection.

Let us worship his all-pervading spirit, his eternal doings, his sweet assurances. If we fail to do it and merely limit our devotion to the outer physical expression, we shall be erring terribly. That eternal spirit descended. The collective spiritual efforts of the pained and suppressed masses shook the very core of the divine being. He came down from the unmanifest state to an embodied arena, from timelessness to a timed and limited body, and from namelessness to a named personality. We named him Rama.

गुरु-शिष्य में केवल प्रेम का ही सम्बन्ध नहीं, अनुशासन का सम्बन्ध भी होना चाहिये। अनुशासन के बिना प्रेम सम्बन्ध स्वच्छन्दता और मनमानी की छूट देता है, और इससे फिर कर्तव्य-विमुखता आ जाती है। और केवल अनुशासन हो और प्रेम सम्बन्ध न हो, तो यह वैमनस्य और कटुता का कारण बन जायेगा। अत: प्रेम और अनुशासन, दोनों को साथ-साथ लेकर चलना होगा।




I pray for all creatures,
but I never pray for myself.
I have been trained to live to
serve others. I meditate on the
suffering millions. I say the beads of
good advice and sweet speech to those
who come to me. I love to read the Gita of
life. I worship everyone. I sit in the padmasana
of love. I bathe thrice a day for those who have not
had the fortune of taking a dip in the holy Ganga.




गीता योगशास्त्र है, किन्तु इसका योग पातंजल योग से भिन्न है और कुछ महान् भी। यह जनसाधारण के लिये अधिक उपयुक्त है। आज तक योग का अर्थ संन्यास से और इन्द्रियों के सहज स्वभाव के दमन से लगाया जाता था, किन्तु गीता इसका समर्थन नहीं करती। सांसारिक जीवन में विषय-विमुख होने से जीव की प्रतिभाएँ कुण्ठित हो जाती हैं। इन्द्रियों का भी विधिवत् विकास जरूरी है। इन्द्रियों में भी प्रतिभा होती है जिसका सदुपयोग करना चाहिये। साधना ऐसी होनी चाहिये कि इन्द्रियाँ अपविषयों से दूर तो रहें, पर उनकी अपनी प्रतिभा नष्ट न हो। जब इन्द्रियाँ मनुष्य के मन के साथ सामंजस्य स्थापित करती हैं तो मनुष्य महान् हो जाता है।

My job is to keep quiet and to dwell in the mysteries of eloquent silence. My main job is to work on the path, which is like a pilgrimage, starting from the physical area of the physical consciousness, passing through the mental and physical wilderness and through those hills and dales where there is no path, where there is no light. Of course, the last point of the pilgrimage is enlightenment and the result is permanent.

# 1974

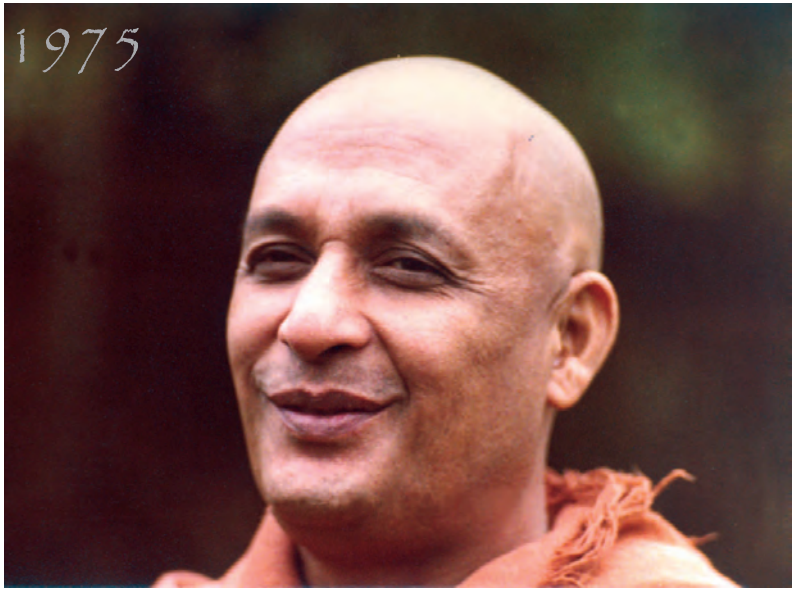
तंत्र शास्त्र के मतानुसार शरीर में दो शक्तियाँ हैं, शिव अर्थात् पुरुष एवं प्रकृति अर्थात् देवी या माता। शक्ति मूलाधार में सोई हुई है, जो जाग्रत होकर सुषुम्ना के मार्ग से उठकर सहस्रार में परमशिव से योग करती है।

पुरुष का अर्थ है शुद्ध चेतना। यह शुद्ध चेतना ही शिव है। यह मायारहित, निर्द्वन्द्व, विकार रहित, निराकार और जन्म-मृत्यु से परे है। इसलिए इसे अलख निरंजन कहते हैं। अलख का अर्थ है जो दिखाई न दे। निरंजन का अर्थ है जो पूर्णत: शुद्ध हो, जिसमें किसी प्रकार का अंजन या विकार न हो। यह शुद्ध चेतना मुझमें या आपमें ही नहीं, संसार की समस्त वस्तुओं में उसी प्रकार छिपी है जिस प्रकार काष्ठ में अग्नि छिपी होती है। इस शुद्ध चेतना को जगाना है, शिव-शक्ति का मेल कराना है।

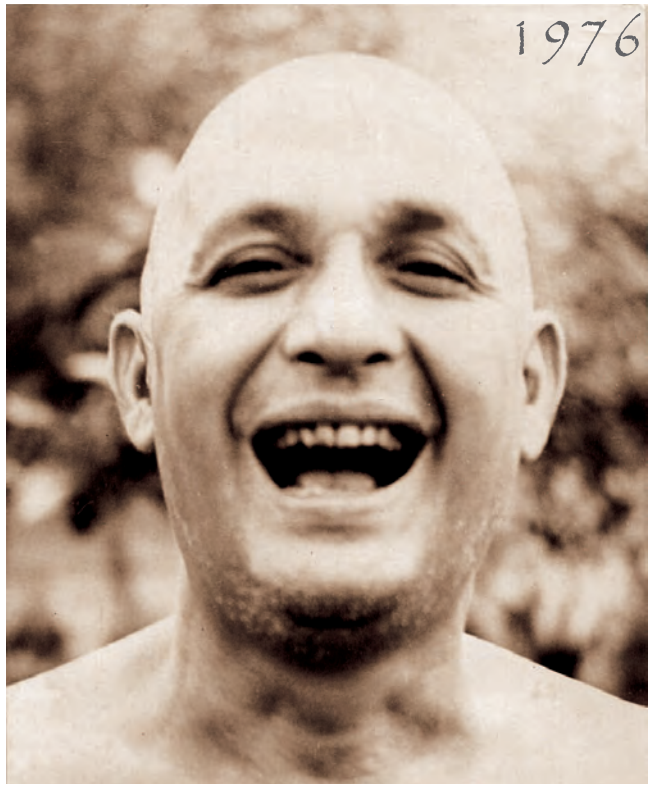
इस बात को समझाने के लिए शिव के विवाह की कथा कही जाती है। शिव जी माता पार्वती से विवाह करने के लिए उनके निवास-स्थान जा रहे हैं। वे अपने वाहन, बैल पर बैठे हुए हैं। हाथ में त्रिशूल रखे हैं, गले में भुजंगों की माला है, ललाट पर चन्द्रमा सुशोभित है, जटाओं से गंगा निकल रही है। बिहार में इस संदर्भ में बड़ा सुन्दर गीत प्रचलित है–

*शिवशंकर गिरिजा वरदानी।*
*शिव जटा गंग, विलसत भुजंग।*
*भृकुटी विशाल त्रिनेत्र लाल।*
*चढ़ बूढ़ बैल, मरघट की गैल।*
*शिव हर हर हर बम भोला।*

शिव-पार्वती विवाह की कथा यही बतलाती है कि शुद्ध चेतना या पुरुष का योग देवी शक्ति से किस प्रकार करना। यही योग का मार्ग है। ध्यान या साधना की यही प्रक्रिया है। ध्यान के समय यह कल्पना करनी चाहिए कि शुद्ध चेतना को धीरे-धीरे हम ऊपर हिमालय की ओर ले जा रहे हैं। दोनों शक्तियों का साक्षात्कार ही उनका योग है।

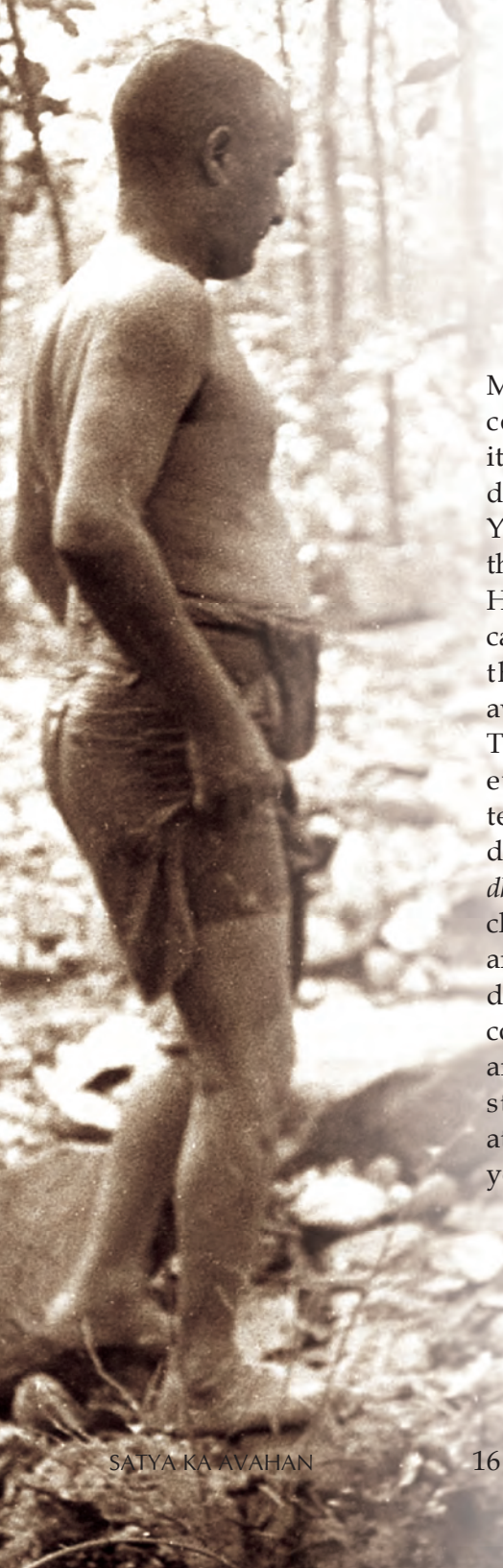



Consciousness is inherent in everyone, and it can be perceived in its qualified or limited form. The sensual dimension, the objective dimension of consciousness, can be perceived for example, when you listen to someone speaking. The subjective dimensions are those which manifest during dreams. This is the unconscious dimension. This inherent consciousness in every man has to be realized in its unqualified state, which we know as pure consciousness, *purusha* or *atma*. This realization is not easy for most people because of the disturbances of the mind and due to the fact that the consciousness is in the hold of nature, matter or *prakriti*. This matter is the mind, body, thoughts, experiences, remembrances, unconscious samskaras, and so on. This is the realm of matter which you have to transcend in order to come face to face with your own pure consciousness.




मन को केवल विचारने या संकल्प-विकल्प करने वाला न समझिए। इसमें समुद्र की भाँति गहराई, लम्बाई, चौड़ाई है। मन अथाह, अपार, असीमित चैतन्य राशि है। इसमें अनेकों चीजें छिपी हैं। अनेक लोग मन के प्रति गलत धारणा रखते हैं, उसे शत्रु समझते हैं। परन्तु वास्तव में मन मनुष्य का मित्र है। जिसने मन को जान लिया, इसे वश में कर लिया उसके लिए यह मन मित्र है और जिसने इसे न जाना, वश में नहीं किया उसके लिए यह मन शत्रु है।

इसलिए योग में ऐसी क्रियायें हैं जिनके द्वारा धीरे-धीरे अपने मन को पहचाना जाता है, उसकी शक्तियों को जाना जाता है एवं धीरे-धीरे उसे वश में किया जाता है। योग में जितनी भी क्रियायें हैं उनका विषय यही है कि मन की उन शक्तियों को, जो इन्द्रियों और विषयों के माध्यम से बाहर जा रही हैं, उन्हें कुछ देर के लिए भीतर रखना। जितनी देर यह मन विषयों से हटकर रहता है, इन्द्रियों से असम्बन्धित रहता है, उतनी देर यह अपने संस्कारों को देखता है, अपनी प्रतिभाओं को, रत्नों को खोज कर लाता है। यह योग का प्रथम सिद्धान्त है।



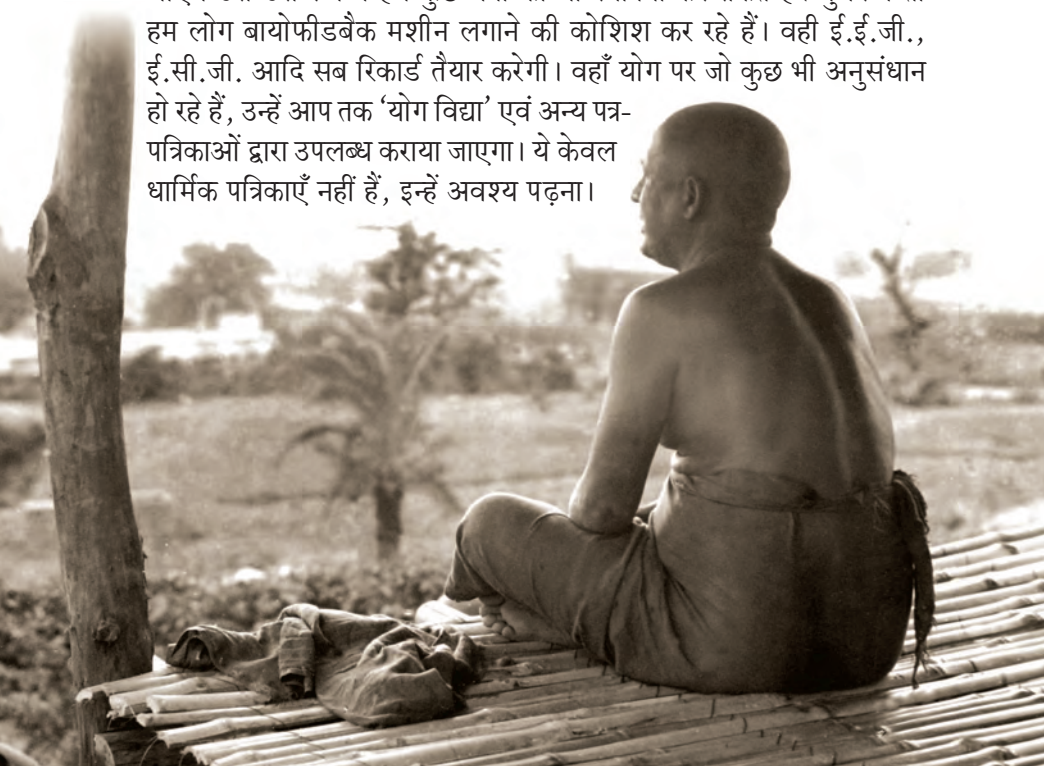
## 1977

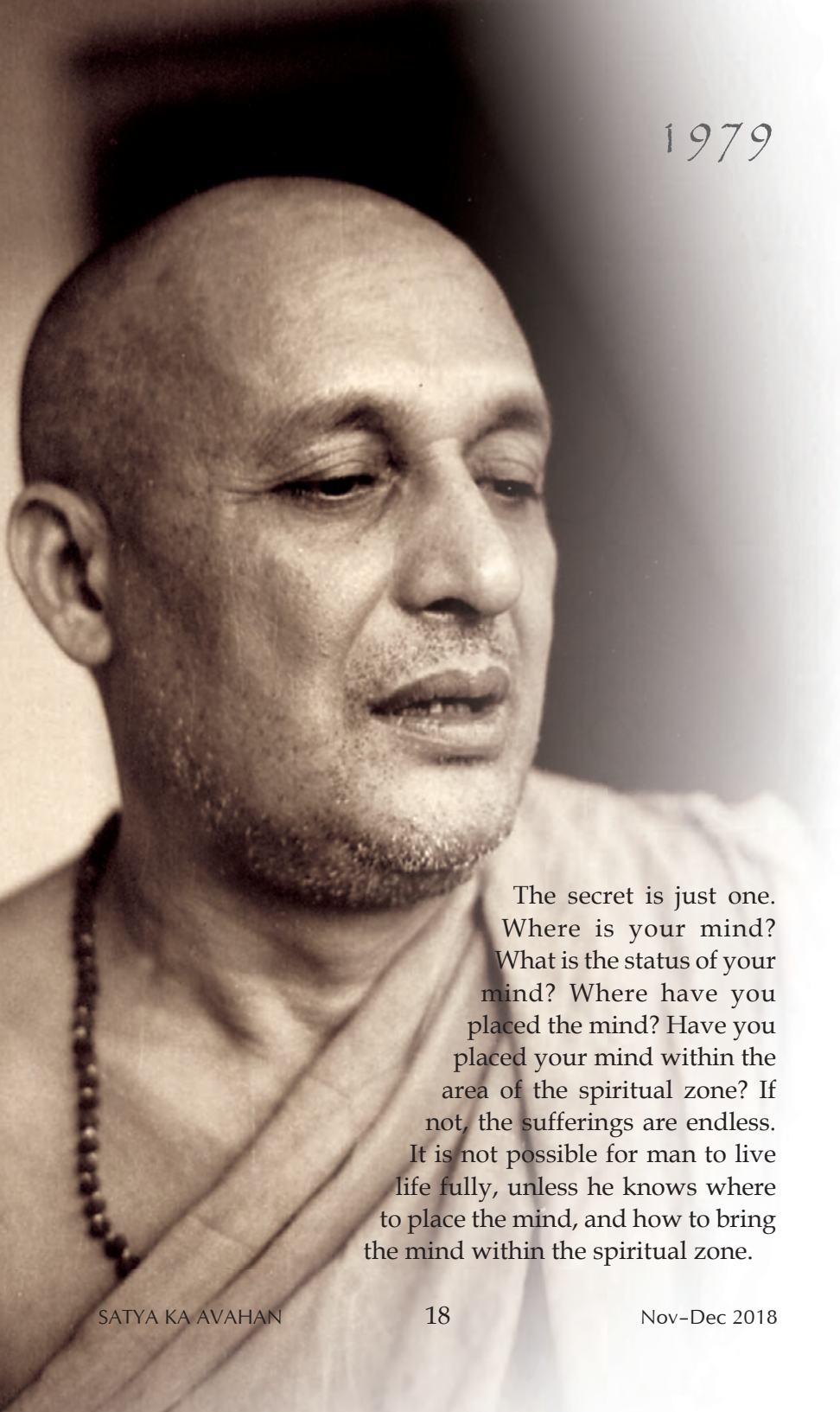
Meditation is not necessarily concentration on God, but it is realization of the inner dimension of your personality. You have much more within than you know. Man is infinite. His mind is powerful and capable, but he hasn't realized this yet. The individual awareness is potentially cosmic. Therefore, it is important that everybody should devote ten minutes each day to its discovery. With meditation, *dhyana yoga*, you start a new chapter in your life. Once you are involved in dhyana yoga, doing your practices in the correct way, your experiences and personality will become steady and lasting. Your attitude towards yourself and your life will be fantastic.

मनुष्य के मन, मस्तिष्क, शरीर, हृदय और उसकी बीमारियों पर आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध का एक तरफ क्या प्रभाव पड़ता है? दूसरी तरफ इन पर एकाग्रता और ध्यान का क्या प्रभाव पड़ता है? तीसरी तरफ क्रिया योग एवं कुण्डलिनी योग का प्रभाव, चौथी तरफ लय योग का प्रभाव और पाँचवी तरफ तंत्र और मंत्र का प्रभाव क्या पड़ता है? इन क्रियाओं का मनुष्य की भावनाओं, चरित्र और विचारों पर क्या असर पड़ता है?

मैं मानता हूँ कि प्रभाव अवश्य पड़ता है। मैं तो यहाँ तक मानता हूँ कि आप जो कीर्तन करते हैं, उसका भी असर पड़ता है। मगर मेरे मानने से काम चलेगा नहीं। इसके लिये एक निश्चित, व्यवस्थित अनुसंधान प्रक्रिया चालू होनी चाहिये, जिसका अब श्रीगणेश हो रहा है। अगर हमारा यह प्रयास किसी भी अर्थ में सफल हुआ तो हम समझते हैं कि योग अनुसंधानों की शृंखला में एक नया अध्याय जुड़ सकता है। जिस प्रकार बिहार में हृदय रोगों पर यौगिक प्रभाव का आंकलन किया गया, उसी प्रकार उड़ीसा में मधुमेह पर यौगिक प्रभाव जाँचे जा रहे हैं।

अभी मधुमेह पर शोध हो रहा है, तो कल दमा पर भी कर सकते हैं। जब-तब स्थानीय डॉक्टरों के सहयोग से सेमिनार चलायेंगे। जैसे-जैसे हमारे साधन बढ़ते जाएँगे उस-उस रूप में हम कुछ यंत्रों की भी स्थापना कर सकते हैं। मुंगेर में तो हम लोग बायोफीडबैक मशीन लगाने की कोशिश कर रहे हैं। वही ई.ई.जी., ई.सी.जी. आदि सब रिकार्ड तैयार करेगी। वहाँ योग पर जो कुछ भी अनुसंधान हो रहे हैं, उन्हें आप तक 'योग विद्या' एवं अन्य पत्र-पत्रिकाओं द्वारा उपलब्ध कराया जाएगा। ये केवल धार्मिक पत्रिकाएँ नहीं हैं, इन्हें अवश्य पढ़ना।





1979

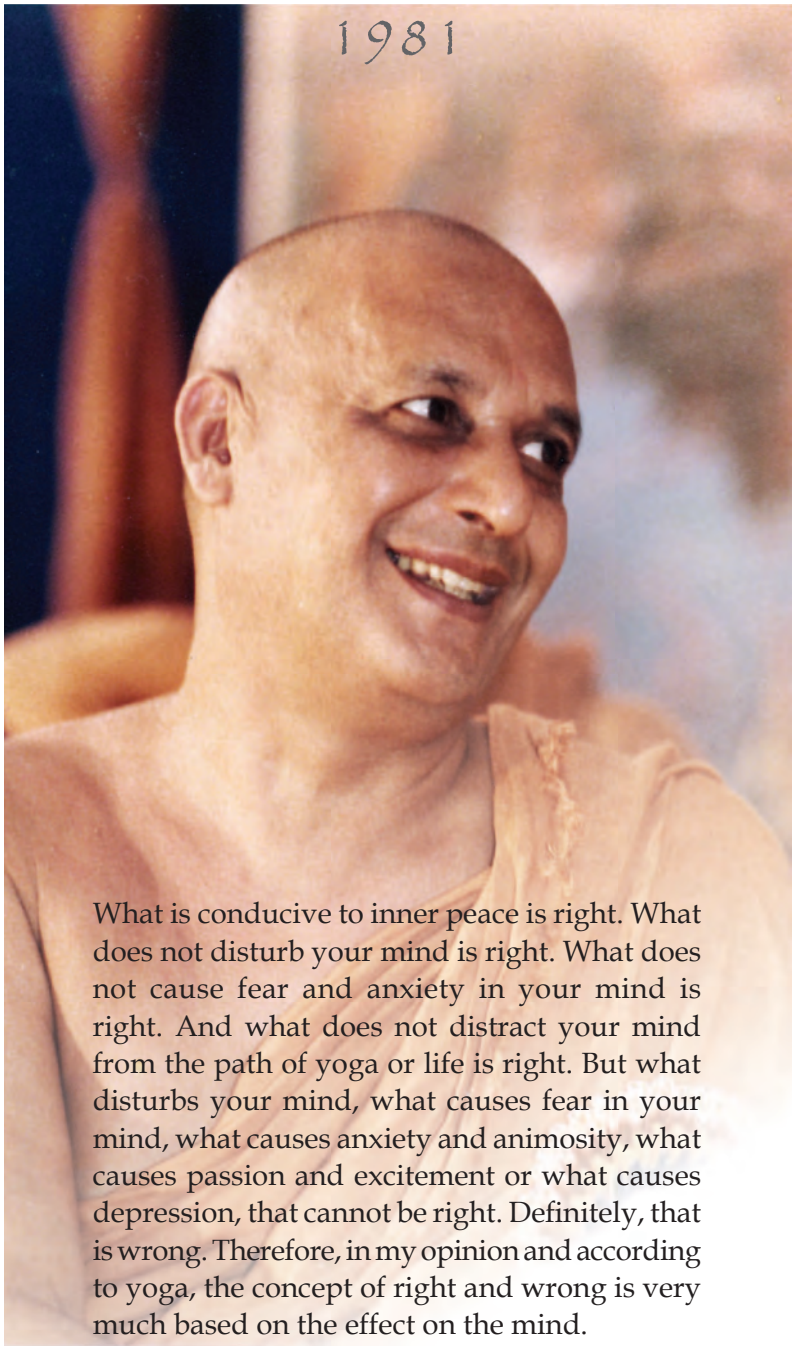
The secret is just one. Where is your mind? What is the status of your mind? Where have you placed the mind? Have you placed your mind within the area of the spiritual zone? If not, the sufferings are endless. It is not possible for man to live life fully, unless he knows where to place the mind, and how to bring the mind within the spiritual zone.

1980

जब योग साधक यौगिक क्रियाओं को करता है, उस समय उसके रीढ़ की हड्डी के सबसे नीचे भाग में मूलाधार चक्र पर आग लगती है। आग का मतलब तेज है। मूलाधार चक्र में भगवती कुण्डलिनी चिरनिद्रा में सोई रहती है। जिस प्रकार दूध में मक्खन, तिल में तेल, काष्ठ में अग्नि और यूरेनियम में अणुशक्ति छिपी रहती है, उसी प्रकार प्रत्येक मनुष्य के अंदर यह शक्ति छिपी पड़ी है। इसे जागृत करने के लिए साधना करनी पड़ती है। वह साधना क्या है? तुम पूरी राम कथा पढ़ लो, वह किसी व्यक्ति या राजनेता की कथा नहीं है, वह तो एक साधक की कथा है। साधक किस प्रकार से साधना करता है, वह किस प्रकार शक्ति का अशोक वाटिका से पुनः उद्धार करके वापस ले आता है, इसका स्पष्ट उदाहरण रामचरितमानस है। इसे अच्छी तरह समझने का प्रयत्न करो।

जैसे बीज में वृक्ष छिपा रहता है, वैसे ही इस मनुष्य शरीर के अंदर शक्ति छिपी रहती है। उस शक्ति को जागृत करके तुम समर्थ बन सकते हो, और तब तुम किसी के पास याचक बनकर नहीं जाओगे, किसी के पास हाथ नहीं फैलाओगे, क्योंकि तुम समर्थ हो। यह विद्या यदि किसी निर्धन या रोगी को मिल जाए तो समर्थ बनेगा। हिन्दू, मुसलमान, ईसाई, जिस किसी को मिल जाए वह समर्थ बनेगा। समर्थ का मतलब होता है वह व्यक्ति जीवन में किसी भी काम को कर सकता है। अब यह सामर्थ्य हमारे देश में कैसे आएगा?

साधना से शक्ति आती है, बिना साधना के शक्ति जागृत नहीं हो सकती और इसी साधना का नाम योग है। हम सब लोगों को नियमपूर्वक साधना करनी चाहिए। साधना करते-करते हमारे अंदर के रावण का नाश हो जाएगा, हमारी आसुरी वृत्तियाँ पराजित होंगी, तब हम शान्ति रूपी सीता को वापस लाने में समर्थ होंगे।

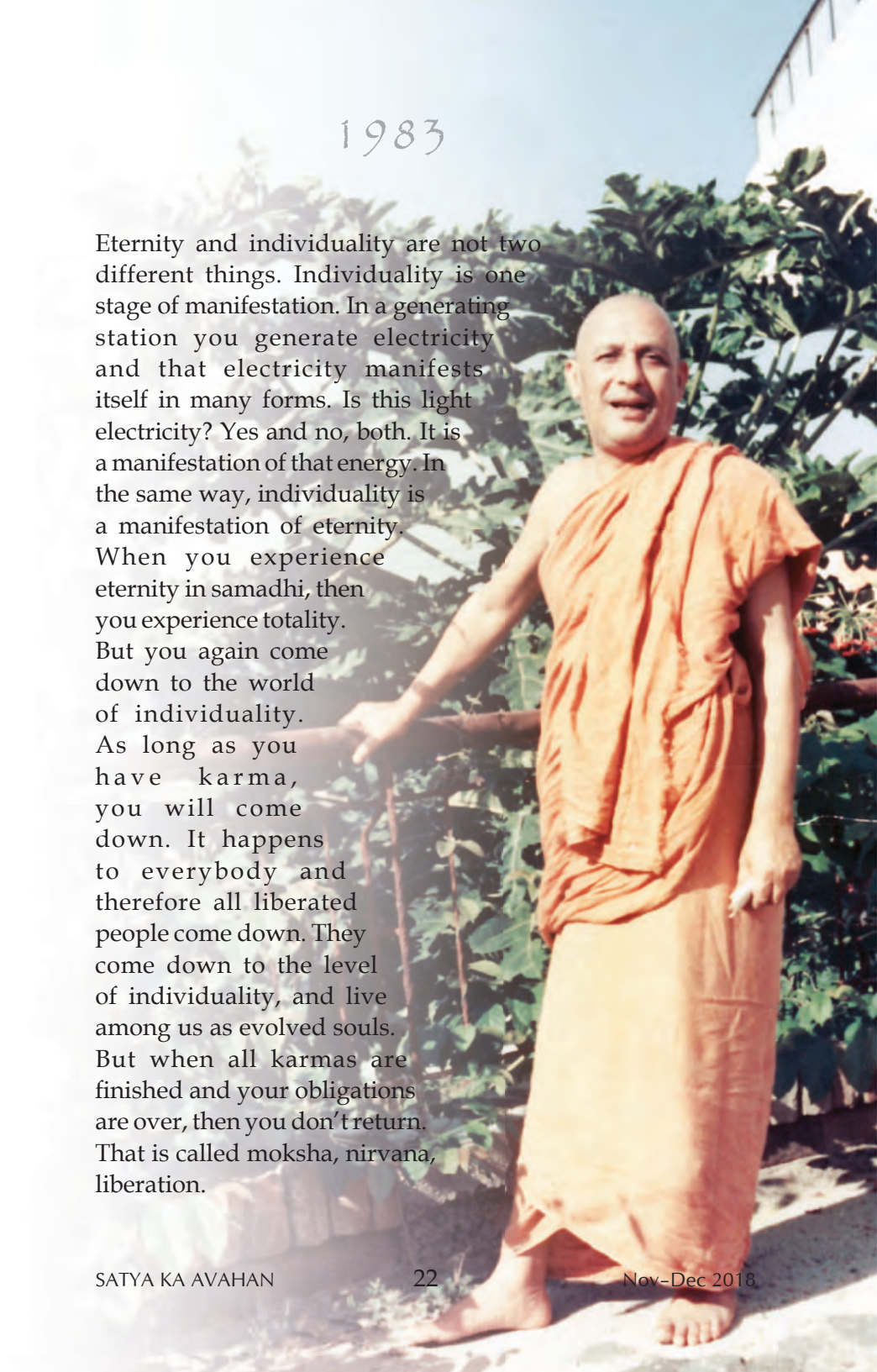



What is conducive to inner peace is right. What does not disturb your mind is right. What does not cause fear and anxiety in your mind is right. And what does not distract your mind from the path of yoga or life is right. But what disturbs your mind, what causes fear in your mind, what causes anxiety and animosity, what causes passion and excitement or what causes depression, that cannot be right. Definitely, that is wrong. Therefore, in my opinion and according to yoga, the concept of right and wrong is very much based on the effect on the mind.

# 1982

मेरे अन्दर से हमेशा एक आवाज आती थी, और वह मुझे साफ-साफ सुनाई देती थी—'योग विश्व की सम्भावी संस्कृति है। यह साधारण नहीं, बल्कि एक महान् और शक्तिशाली संस्कृति है।' दुनिया में समय-समय पर बड़ी-बड़ी संस्कृतियाँ आईं और चली गईं। अभी सौ साल पहले दुनिया में एक शक्तिशाली संस्कृति आई है, आधुनिक संस्कृति। सबका कपड़ा, भाषा, रीति-रिवाज, राजनीति, अर्थव्यवस्था, सब कुछ बदल दिया इसने। पिछले सौ सालों में भौतिक-वैज्ञानिक मान्यताओं का आधार लेकर यह आधुनिक संस्कृति एक बाढ़ के समान आई है, पर इसमें एक कमी है। जिन-जिन देशों में यह संस्कृति विराजमान है, आज वे बहुत बीमार, बहुत दु:खी हैं।

ऐसी ही प्रभावशाली संस्कृति भविष्य में योग होगी, परन्तु कुछ अन्तर के साथ। जिन-जिन देशों में योग होगा, वहाँ सुख, शान्ति और समृद्धि होगी। यौगिक संस्कृति से हमारा तात्पर्य यह नहीं कि सभी लोग साधु-संन्यासी बन जायेंगे, घर-परिवार छोड़कर आश्रम में बैठ जायेंगे, फटा-पुराना चिथड़ा पहनेंगे। हमारा तात्पर्य एक ऐसी संस्कृति से है जो मनुष्य को विकास के उच्चतम शिखर पर ले जाएगी, जहाँ उसकी बहिर्मुखी भोग वृत्ति पर अन्तर्मुखी ज्ञान का आधिपत्य होगा और वह उसके जीवन को अनुशसित करेगा। योग संस्कृति इतनी शक्तिशाली संस्कृति है कि यह दुनिया के सभी धर्मों, पंथों और सम्प्रदायों को अपनी छत्रछाया में रख सकती है।



# 1983



Eternity and individuality are not two different things. Individuality is one stage of manifestation. In a generating station you generate electricity and that electricity manifests itself in many forms. Is this light electricity? Yes and no, both. It is a manifestation of that energy. In the same way, individuality is a manifestation of eternity. When you experience eternity in samadhi, then you experience totality. But you again come down to the world of individuality. As long as you have karma, you will come down. It happens to everybody and therefore all liberated people come down. They come down to the level of individuality, and live among us as evolved souls. But when all karmas are finished and your obligations are over, then you don't return. That is called moksha, nirvana, liberation.

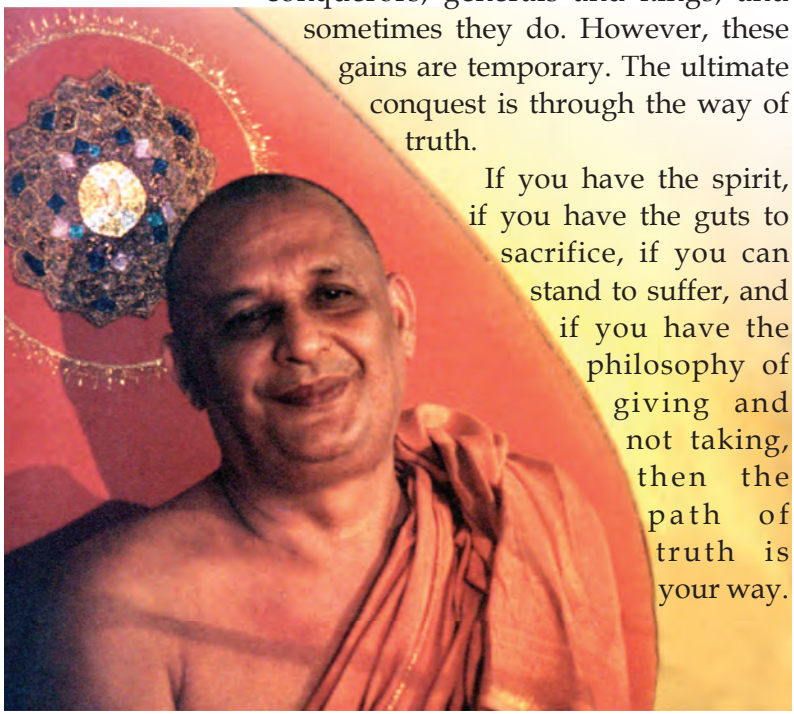
1984

हठयोग एक ऐसी चमत्कारिक विद्या है जिसे आज की मानवता ने फिर से खोज निकाला है। 'हठ' शब्द सूर्य और चन्द्र की शक्तियों की ओर संकेत करता है। एक हमारी प्राण शक्ति है, जिसके सहारे हम जीते हैं और दूसरी चित्त की शक्ति है जिसकी सहायता से हम सोचते और अनुभव करते हैं। यही दोनों शक्तियाँ हमारे शरीर-संचालन, हमारे सोचने के ढंग और हमारी सभी शारीरिक घटनाओं के लिये उत्तरदायी हैं। अगर इन दोनों शक्तियों में सामंजस्य नहीं रहता, तो समझिये कि वही हमारी बीमारियों का, बैचेनी का और अशान्ति का कारण बनता है। हठयोग का अभ्यास करने से इन दोनों शक्तियों का संतुलन ठीक रहता है। इससे सम्पूर्ण शरीर शुद्ध हो जाता है, शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक शान्ति की स्थिति निर्मित होती है।

# 1985

Truth is the essence of man's strength. Only a strong man can live and express truth. Truth in philosophy is known as *satyam*, which means eternally existent: that which was, is and will continue to exist. Those who live the life in truth should not expect anything from life. If you are worried about the safety of your family or desirous of a prosperous life, a good name, reputation and respect, then forget truth.

People who have lived the life in truth were crucified and killed. But today they are being resurrected, because ultimately truth is the winner. Truth is never defeated. For some time, in ignorance or in the fury of passion, people cannot see things and adhere to acts of untruth. They feel that by the path of untruth they will make profit, become famous, become conquerors, generals and kings, and sometimes they do. However, these gains are temporary. The ultimate conquest is through the way of truth.



If you have the spirit, if you have the guts to sacrifice, if you can stand to suffer, and if you have the philosophy of giving and not taking, then the path of truth is your way.

# 1986

जब तक तुम्हें अपने अहंकार का, अपने वर्तमान 'मैं' का अनुभव होता रहेगा तब तक तुम्हें एकत्व-बोध नहीं हो सकता है। तुम मात्र द्वैत का ही अनुभव करते रहोगे और अन्तर्विरोधों में फँसे रहोगे। बहुत्व और अनेकत्व से एकत्व उत्पन्न नहीं होता। जब तक तुम एकत्व का अनुभव नहीं करोगे तब तक तुम्हें प्रेम का अनुभव प्राप्त नहीं होगा।

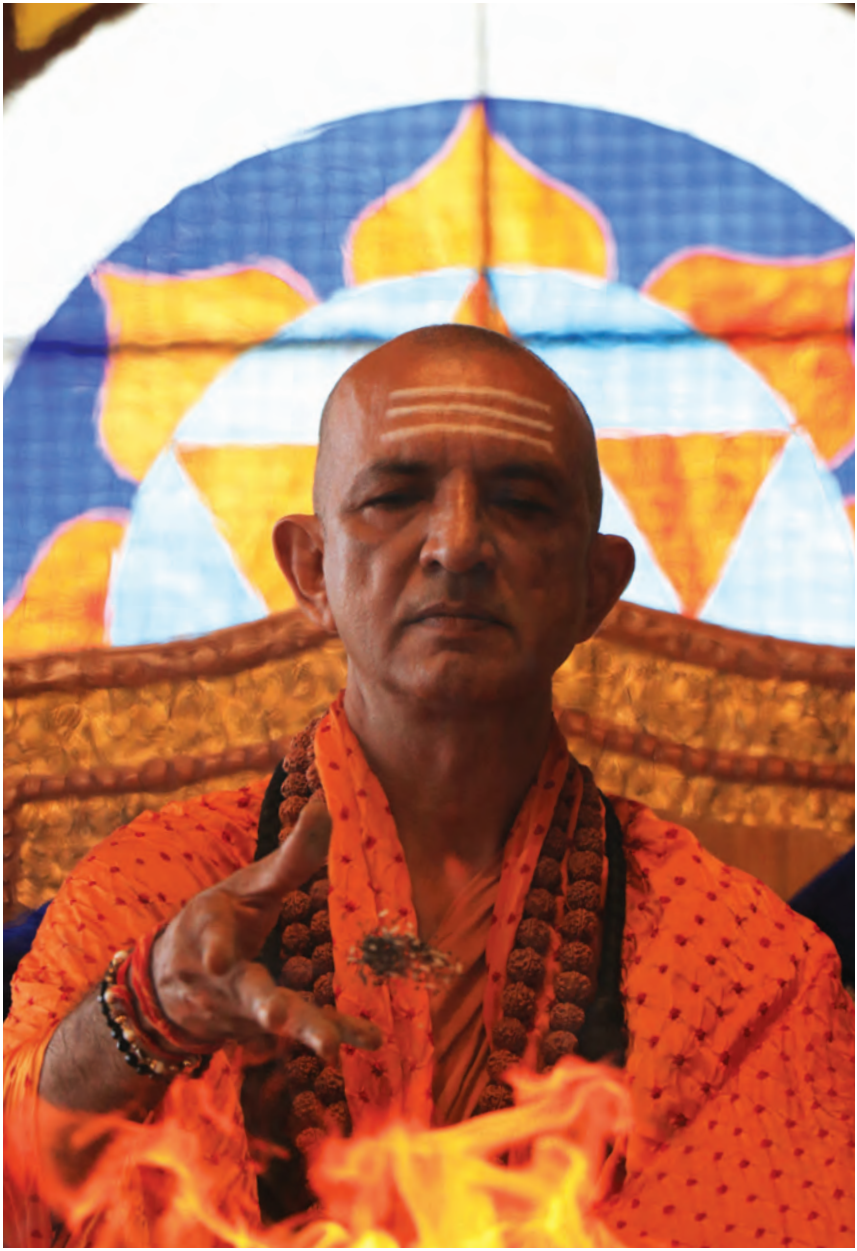
हमारे समाज में प्रेम शब्द का बड़ा दुरुपयोग हुआ है। वास्तव में प्रेम जीवन की महत्तम और उच्चतम अनुभूति है, किन्तु क्या तुमने कभी इसकी अनुभूति की है? शायद नहीं। सन्त-महात्माओं का वचन है कि प्रेम ही ईश्वर है। 'प्रेम' से उनका अभिप्राय वह निम्न स्तर का प्रेम नहीं था जिससे हम परिचित हैं, बल्कि वह अनुभव है जो आत्मानुभूति से उत्पन्न एकत्व से प्राप्त होता है और यह तब घटित होता है जब तुम निम्न स्तर के अहंकार से पूर्णत: मुक्त हो जाते हो।

उस विराट् 'मैं' की अनुभूति तब हो सकती है जब तुम अपने अस्तित्व की अतल गहराई में उतरते हो। याद रखो, यह अनुभूति तुम्हें शरीर, मन या अपने व्यक्तित्व में झाँकने पर कदापि नहीं प्राप्त होगी। यह अनुभूति अन्तर्मुखी होने से, अपने अन्दर की गहराइयों में उतरने से ही प्राप्त हो सकती है। तुम्हारा अस्तित्व इस स्थूल शरीर तक सीमित नहीं है। ऊर्जा विश्वव्यापी है और आत्मा भी सर्वव्यापी है।

आत्मानुभूति मानव जीवन की सर्वोत्कृष्ट अनुभूति है। यह परम अनुभूति है। हम इस अनुभूति को आत्मज्ञान कहते हैं। ज्ञान का अर्थ बोध है, अनुभूति है। जब तुम आत्मानुभूति की गहराई तक पहुँच जाओगे तभी उसे आत्मज्ञान कहा जाएगा। यही योग का लक्ष्य है।

# 1987

A thought which you generate in your mind is a potential movement. It is something within the cosmology of your being. A thought which is being produced within you has a reality within your being. Although it is an abstract reality, it is a force which cannot be destroyed.



# 1988

काशी विश्वनाथ ने मुझे आशीर्वाद दिया, विन्ध्यवासिनी ने मुझे वचन दिया।
संगम ने मुझे नयी शक्ति दी, पशुपतिनाथ की हवा में नियंत्रण और अनुशासन था।
वैष्णो देवी ने अनुप्राणित किया, और जब मैंने हरिद्वार के ब्रह्म-कुण्ड में स्नान किया
तो सारे शरीर ने पुराणों में वर्णित अमृत की मिठास का अनुभव किया।
यमुनोत्री में यमुना देवी ने मुझसे वार्तालाप किया।
गंगोत्री में गंगा ने एक कार्य के लिए प्रेरित किया।
केदारनाथ, ओह! जहाँ मैं देश, काल और अपने आपको भी भूल गया।
बद्री-विशाल, जीवन की सारी सुखद अनुभूतियों का चरम बिन्दु।
और अंत में ऋषिकेश का अवर्णनीय शिवानन्दाश्रम!
इसी के साथ मैंने अपने परिव्राजन का प्रथम चरण पूरा किया।

# 1989

Every night as my physical body rested,
my astral self was out in the open,
"majestically walking with Shiva",
body smeared with bhasma,
snake coiled around the neck,
trident and damaru in hand,
stalking the wild forest.

# 1990

I have been receiving several letters from disciples from time to time, and visiting groups have also asked me for a visit. Keeping everyone's wish in mind, I have decided to send Swami Niranjan on my behalf. Although I will not be there in person, my spirit, heart and mind will travel to you in Niranjan. Swami Niranjan goes not just as my representative but, in fact, as my soul, without a difference.

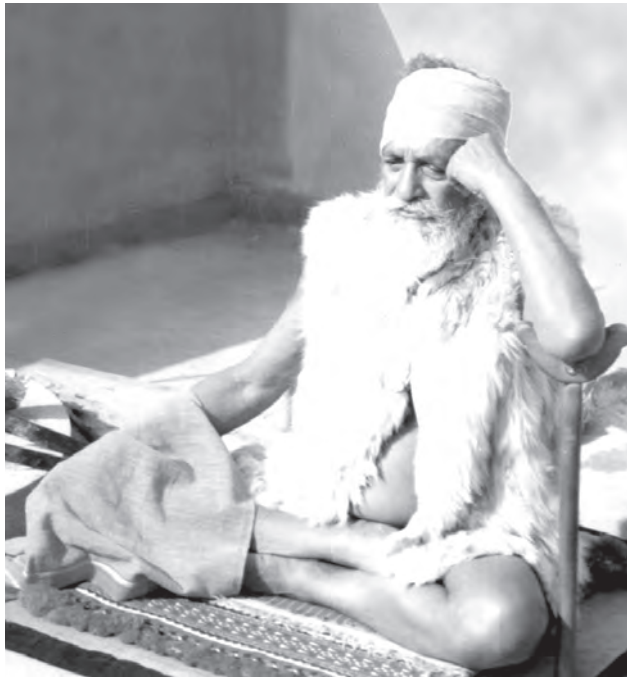
I hope my message is clear.

# 1991

In the womb of Penance,
knowledge awakes.
With scores of cherished dreams
today my bed is decorated.
Penance has come this time
to awaken me and make me laugh.
Today I am content; come let us celebrate
This festival of life by working for mankind.

# 1992

संन्यास पूर्ण साधना है, बहिरंग अन्तरंग दोनों
अहंकार रहित चैतन्य प्रकट होता है,
चैतन्य प्रकाशित होता है।
संन्यासी के लिये न कोई साधन, और न कोई साध्य,
यहाँ तो तुरीयावस्था की भी गिनती नहीं,
क्योंकि समरसता को पाना है।
संन्यास साधना फल जाए तो समझो
इतिहास और समाज पवित्र हो जायेंगे
एक संन्यासी एक युग का निर्माता होता है
और एक दर्शन का द्रष्टा,
और परम्पराओं का अगुआ।
पवित्र संकल्प लेकर
संन्यासाश्रम में दीक्षित होओ।



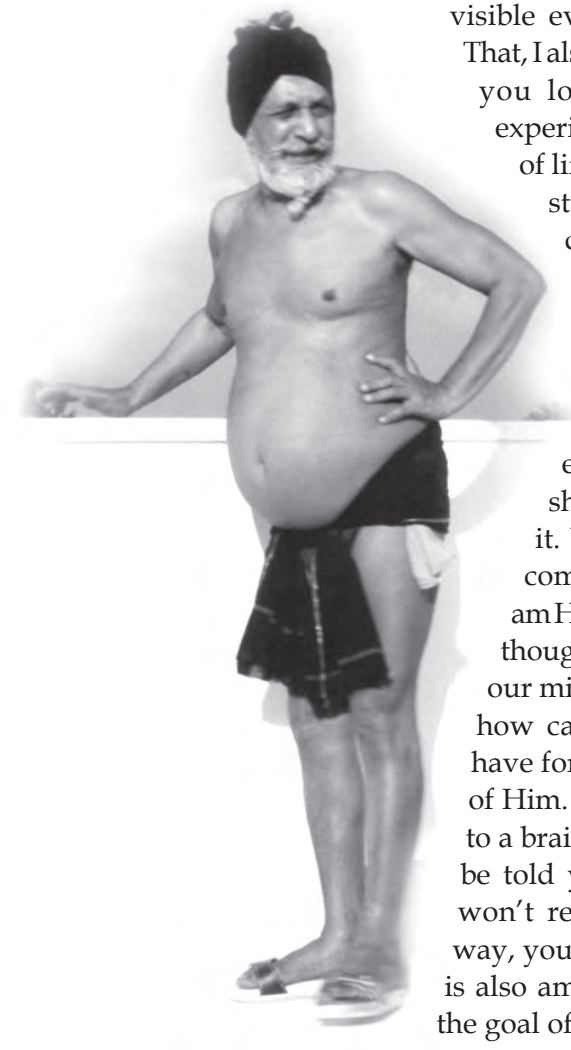
## 1993

I need to fulfil my sankalpa – to have darshan of God, in whatever form. It will take time just as it takes time for a plant to grow. But I will achieve it. I don't say 'Aham Bhramasmi' because I have not experienced it. The rays of the sun have the same quality as the sun, but they are not the sun. So I ask you all to pray for me. Pray that Swami Satyananda has darshan of the Lord. Once I have it, it will come back to you, like the crores made by a father go to his children. Please pray for me; all the accumulated prayers will matter. If God receives thousands of applications, He may consider it!

1994

भगवान की भक्ति में सबसे पहले भगवान के साथ अपना रिश्ता खोजना पड़ता है। भगवान के साथ ऐसा प्रगाढ़ सम्बन्ध हो कि भावना बड़ी तेजी के साथ भगवान में मिल जाए। इसलिए एक भक्त के जीवन में सबसे महत्त्वपूर्ण बात यह जानना है कि ईश्वर आपके कौन हैं और आप उनके कौन? आप एक-दूसरे से किस प्रकार सम्बन्धित हैं? ईश्वर से अपने सम्बन्ध का पता लगाने में समय लगता है। आवश्यक नहीं कि एक जीवन में ही आप पता लगा लें। लेकिन एक बार इस सम्बन्ध का पता लग जाने पर आपकी आध्यात्मिक यात्रा लगभग समाप्त हो जाती है।

# 1995



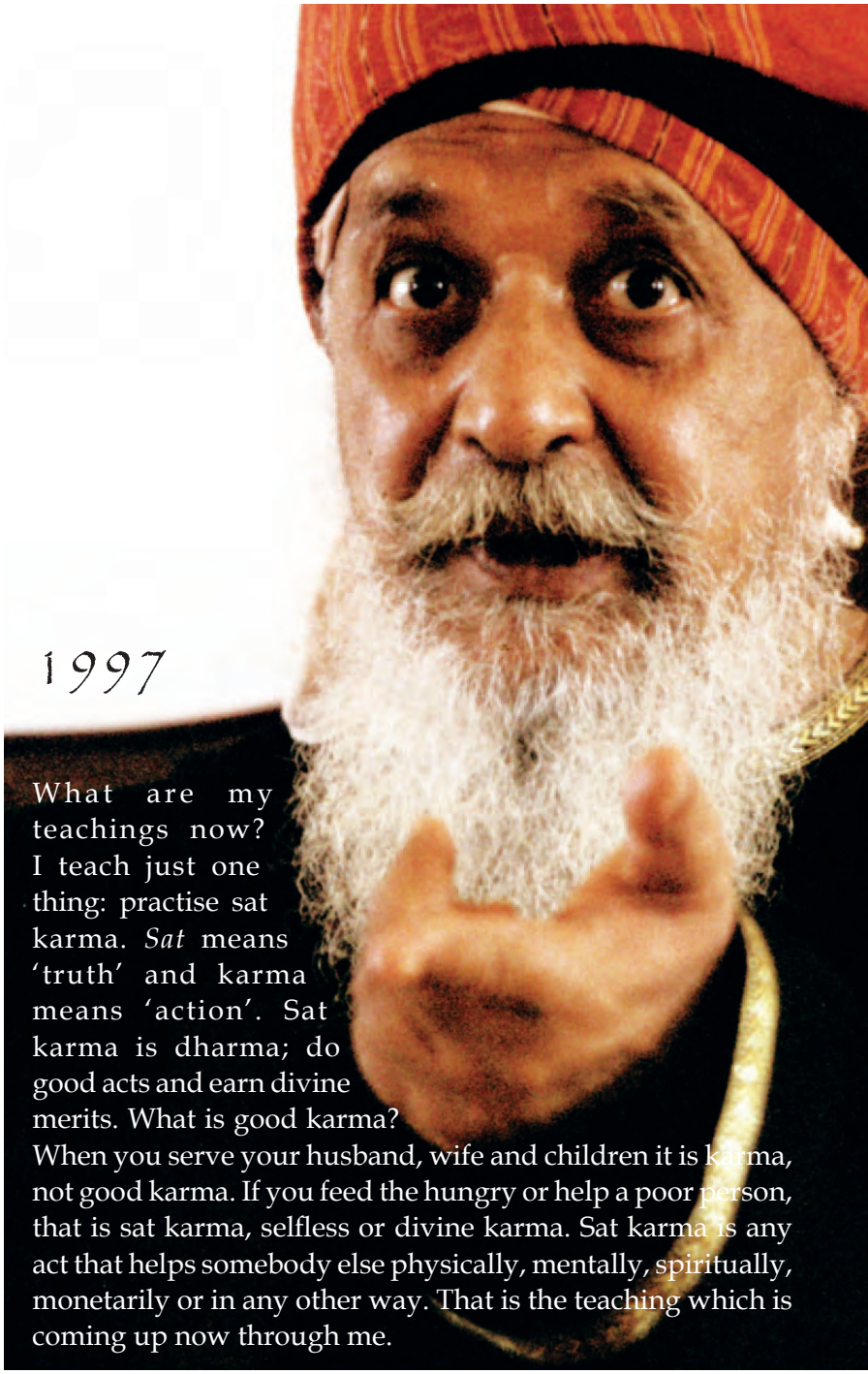
When love for God becomes so deep and intense, we are able to see God everywhere, just as a lover sees his beloved everywhere. In you, in me, in everybody, the glory of God is visible everywhere. Experiencing That, I also become That. Wherever you look, you see Rama. To experience that is the purpose of life. All other activities like study, service, fulfilment of desire, rearing children, keeping accounts, have to be done, but all that is maya.

There is no need to leave home in order to experience this, but we should always think about it. What is God? How can I communicate with Him? If I am He, how can I realize it? That thought should be constantly in our mind. If we are part of God, how can we experience it? We have forgotten that we are a part of Him. If you have amnesia due to a brain injury, you will have to be told your name, because you won't remember it. In the same way, you have forgotten God; this is also amnesia. This realization is the goal of life.

# 1996

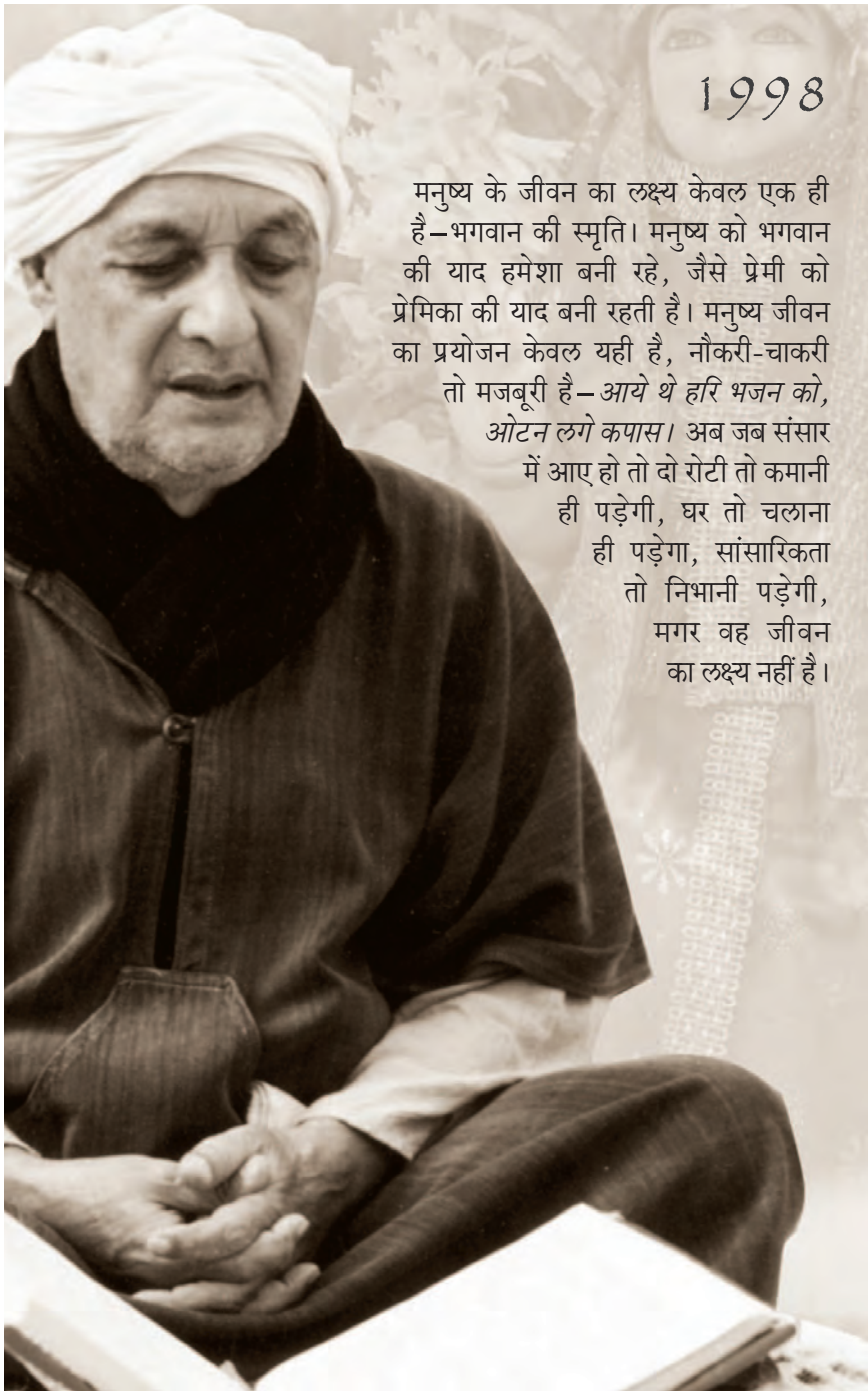
भगवान की आराधना अनेक प्रकार से होती है, जिनमें सबसे उत्तम और सरल उपाय है नाम संकीर्तन। अभिषेक करो न करो, आरती करो न करो, तुम्हारी मर्जी। मंत्र का उच्चारण करो, न करो, तुम्हारी मर्जी। फूल, पत्ता, चंदन, अक्षत चढ़ाओ, न चढ़ाओ, तुम्हारी मर्जी। लेकिन जब भगवान का नाम लेते हो, तो उसमें तुम्हें कुछ भी खर्च करना नहीं पड़ता। भगवान का नाम जब लिया जाता है तो वह मुँह से निकलता है और पूरे वातावरण में छा जाता है। उससे वायुमण्डल में एक शक्ति उत्पन्न होती है। वह क्षेत्र ऊर्जा स्थल बन जाता है। वहाँ पर जितने भी लोग आते हैं, बैठते हैं, रहते हैं, जितने भी लोगों को वहाँ से गुजरना है, उनके मन के भीतर वह शक्ति उन्हें स्पर्श करती है।

यह जो राम नाम आराधना हो रही है, इसमें हमारा केवल एक लक्ष्य है, भगवान शिव को हम यहाँ आने के लिए विवश कर रहे हैं। यह निश्चित है और इस पर हर व्यक्ति को विश्वास रखना चाहिए कि हमारे सन्त-महात्माओं ने जो कुछ कहा, उसके पीछे मतलब था। वे गप्प नहीं लगाते थे। यह तो आप मानते हैं न कि सन्त तुलसीदास गम्भीर थे। इतने गम्भीर आदमी फालतू बात कहेंगे? नहीं। शिवजी के मुँह से पार्वती जी को जो कहलवाया है और रामजी के मुँह से जो कहलवाया है, उसका यही निचोड़ है कि जहाँ राम नाम का उच्चारण होगा, जहाँ राम की आराधना होगी वहाँ शिवजी अवश्य आयेंगे। इसलिए नहीं कि वे तुम्हें दर्शन देने आयेंगे, बल्कि वे राम नाम सुनने को आयेंगे।



1997

What are my teachings now? I teach just one thing: practise sat karma. *Sat* means 'truth' and karma means 'action'. Sat karma is dharma; do good acts and earn divine merits. What is good karma? When you serve your husband, wife and children it is karma, not good karma. If you feed the hungry or help a poor person, that is sat karma, selfless or divine karma. Sat karma is any act that helps somebody else physically, mentally, spiritually, monetarily or in any other way. That is the teaching which is coming up now through me.



# 1998

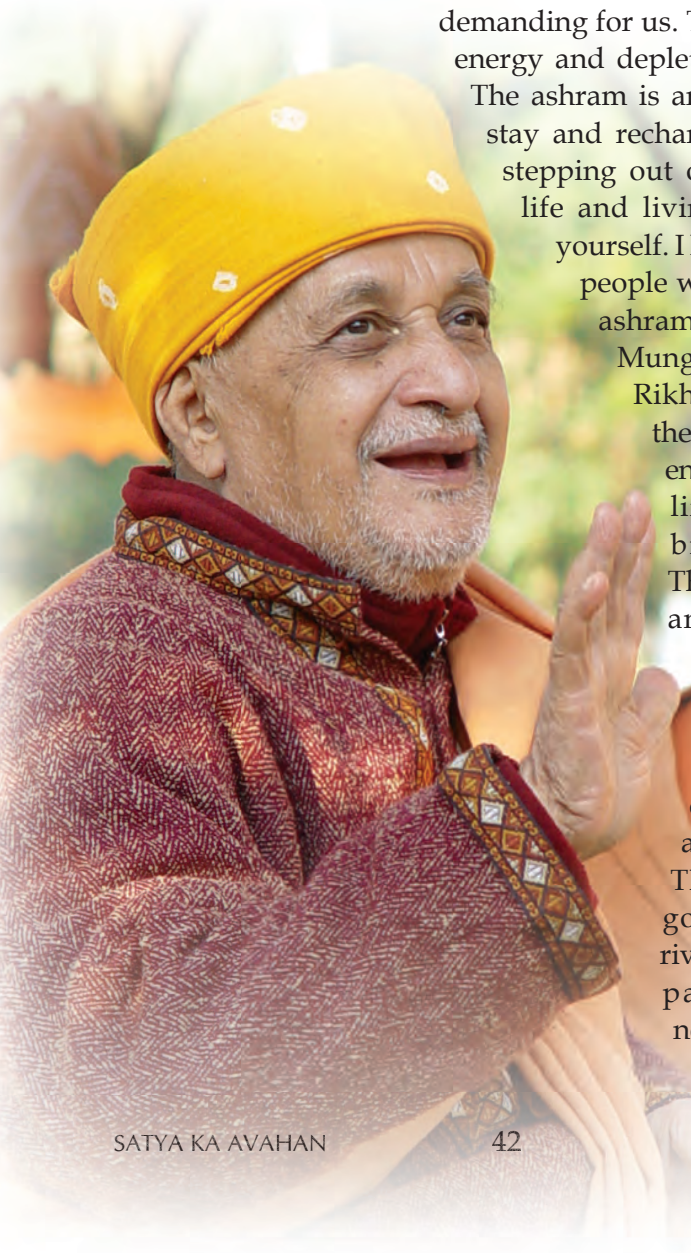
मनुष्य के जीवन का लक्ष्य केवल एक ही है—भगवान की स्मृति। मनुष्य को भगवान की याद हमेशा बनी रहे, जैसे प्रेमी को प्रेमिका की याद बनी रहती है। मनुष्य जीवन का प्रयोजन केवल यही है, नौकरी-चाकरी तो मजबूरी है—*आये थे हरि भजन को, ओटन लगे कपास।* अब जब संसार में आए हो तो दो रोटी तो कमानी ही पड़ेगी, घर तो चलाना ही पड़ेगा, सांसारिकता तो निभानी पड़ेगी, मगर वह जीवन का लक्ष्य नहीं है।

God came to me as a super washing machine. Lord Ganesha came to me as a washing machine and transformed me into a sheet of cloth. Now I am clean after being washed.

गुरु और ईश्वर, ये दो प्रमुख तत्त्व होते हैं आध्यात्मिक जीवन में। इनमें गुरु का स्थान सबसे पहले आता है, उसके बाद ईश्वर का स्थान आता है, क्योंकि सबसे पहले दरबान, उसके बाद मालिक। गुरु के साथ शिष्य का जो सम्बन्ध होता है उसमें पहली चीज है, गुरु और शिष्य का एक साथ रहना; दूसरी चीज, शिष्य गुरु की सेवा करे, और तीसरी चीज, गुरु के प्रति उसके मन में भक्ति हो।

God in the form of omnipresence, is everywhere, but why don't we feel Him? I knew a lot about the subject. I've written books and spoken about it at length. I have done a lot of japa, lakhs and crores of japa. I have done a lot of mantra writing. I have visited all the pilgrimage places, but I did not know how to have the divine presence. I was aware that there is something called the divine presence, but I did not know how to have it. Even today, I don't know how to have it – but I have it.

हम सभी महात्माओं और विद्वान् विचारकों से बोलते हैं कि एक पंचायत में एक साधु बैठे, एक पंचायत का भार एक साधु ले ले, भारत के पुनरुत्थान में पाँच वर्ष भी नहीं लगेंगे। अगर एक-एक आश्रम और एक-एक संन्यासी एक-एक पंचायत को ले ले, तो देश का कायाकल्प हो जाए, क्योंकि उनके पास संसाधनों की कोई कमी नहीं है। संन्यासी इस देश का बहुत बड़ा साधन-सम्पन्न वर्ग है। इसलिए यदि गृहस्थाश्रम में जाना तुम्हारे लिए अनिवार्य न हो तो मत जाना। अलख निरंजन रहो, एकदम। और जो संकेत मैंने दिया, इस काम को उठा लो। इस देश में जो चीज संन्यासी कर सकता है वह और कोई नहीं कर सकता। संन्यासियों की वजह से ही आज यह देश और इसकी संस्कृति जीवित है।



The ashram acts as a shock a absorber for each individual. The traumas, stresses and strains of life sometimes get too demanding for us. They eat up our energy and deplete our reserves. The ashram is an ideal place to stay and recharge yourself by stepping out of your normal life and living not just for yourself. I have seen many people who came to the ashrams at Rishikesh, Munger and even to Rikhia; after living there for some time engaged in ashram life, they had a breakthrough. The ashram is not anyone's home. It belongs to everybody and yet to nobody. No one stays in an ashram forever. They come and go like flowing rivers finding new pathways and new terrain.

साधना परिस्थिति के अनुसार निश्चित होती है, पर उस साधना का एक ही मूल तत्त्व है, एक ही लक्ष्य है—अंदर देखना। नारायण की पूजा, हनुमान की पूजा, राम की पूजा या कृष्ण की पूजा, ये तो मार्ग हैं। असली चीज है अपने अंदर देखना, बस।

अंदर देखने से भी महत्त्वपूर्ण एक और चीज है। तुम्हारे और तुम्हारे अंदर के बीच में एक पर्दा है, एक काँच है। या तो वह धुँधला है, या टूटा है, या काला है, या बिल्कुल साफ है। अगर एकदम साफ रहा, तब तो तुम खुद को देख सकते हो, पर अगर वह साफ नहीं रहा और तुम गुरु कृपा या किसी साधना के द्वारा इत्तेफाक से अंदर चले जाओ, तो तुम्हें वहाँ गड़बड़ी ही दिखाई देगी। किसी को भूत दिखाई देगा, किसी को आवाज सुनाई देगी, किसी को कुछ और दिखाई देगा। इसका मतलब अभी गड़बड़ी है अंदर वाले शीशे में, जिसे हम लोगों के यहाँ चित्त कहते हैं।

साधना करने के पहले चित्त को शुद्ध करना आवश्यक है। चाहे क्रियायोग की साधना हो या प्राणायाम की साधना हो या और कोई साधना हो, उसके पहले चित्त-शुद्धि आवश्यक है। चित्त-शुद्धि के लिए सबसे पहली चीज है निष्काम सेवा। दूसरों के लिए काम करो, अपने लिए नहीं। सेवा के बिना, दूसरों की मदद किए बिना चित्त की शुद्धि नहीं होती है।

# 2005

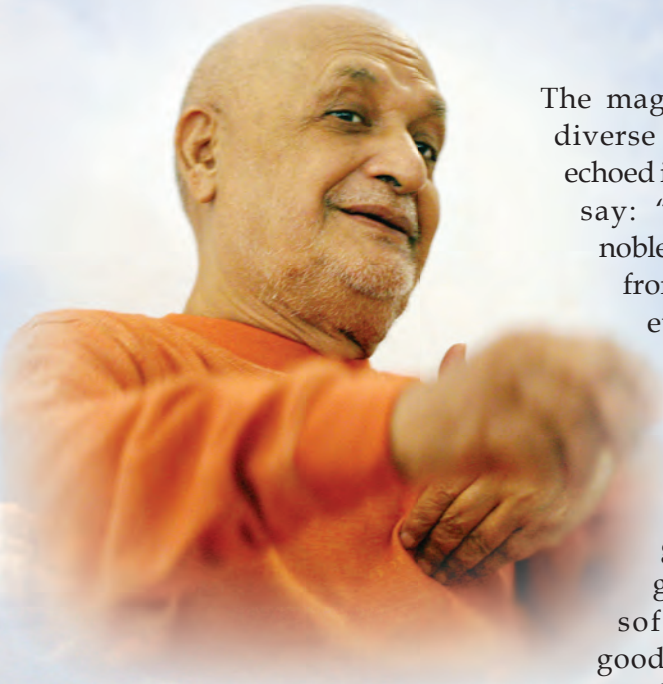
Every one of us has to stay in this world of happiness, unhappiness, passion, anger, envy and delusion. This is the nature of prakriti. Death is a reality and life is a reality too. It is impossible to experience total fulfilment in this lifetime. That is not the nature of prakriti. If you were to experience nothing but happiness from birth to death, you would go mad. Unhappiness comes to balance out happiness, and happiness comes to balance out unhappiness. Just as the day dawns to balance out the night and the night sets in to balance out the day, in the same way you need yoga to smooth out the imbalances created in the body due to the pursuit of pleasure.

# 2006

जब गुरुदेव स्वामी शिवानन्द जी से मेरी पहली बार भेंट हुई तब उन्होंने मुझसे पूछा, 'तुम्हें क्या चाहिए?' मैंने कहा, 'मैं आपके साथ रहने आया हूँ।' उन्होंने पूछा, 'किसलिए?' मैंने कहा, 'आत्म-साक्षात्कार।' उन्होंने कहा, 'ठीक है, रहो। पहली चीज, मेहनत करो; दूसरी चीज, भगवान से प्यार करो और तीसरी चीज, देना सीखो।'

मेरे गुरुजी ने मुझे यही तीन उपदेश दिये—सेवा, प्रेम और दान। उसके बाद उन्होंने कहा, 'तुम ये तीन चीज़ें करते जाओ तो तुम्हारा आइना और दिल साफ हो जाएगा। फिर जैसे ही तुम आँख बन्द करोगे, तुम्हारा ध्यान लग जाएगा। ध्यान के लिए सम्मोहन और कसरत करने की जरूरत नहीं। थके हुए आदमी को अपने आप नींद आ जाती है। उसी प्रकार जिस आदमी का चित्त, आत्मा और हृदय शुद्ध हो जाते हैं, उस आदमी को ध्यान के लिए आसन लगाने की जरूरत नहीं। *यत्र यत्र मनो याति,* जहाँ-जहाँ उसका मन जाता है, *तत्र तत्र समाधयः,* वहाँ-वहाँ उसको समाधि लग जाती है।'

# 2007



The magnanimity of this diverse land of India is echoed in the Vedas which say: "May good and noble things come to me from every side, from every direction" – *Aa no bhadraaha kratavo yantu vishwataha.* Good thoughts, good language, good food, good table, good sofa, good home, good job, let it come to me from every side!

# 2008

संस्कार का मतलब है व्यक्ति की अंतरात्मा का प्रशिक्षण। हिन्दुस्तान के लोगों! ध्यान दो, पढ़ाई से ज्यादा महत्त्वपूर्ण है संस्कार। व्यक्ति का स्वभाव और चरित्र बी.ए. या एम.ए. की डिग्री से कहीं ज्यादा अहमियत रखता है। यह आध्यात्मिक शिक्षा है। आध्यात्मिक विद्या मनुष्य के संस्कारों, चेतना और आचरण को बनाती है, और समाज को हर तरह से प्रभावित करती है। मैं पढ़े-लिखों की निन्दा नहीं कर रहा हूँ, सिर्फ इतना कह रहा हूँ कि सबसे जरूरी चीज है अपने बच्चों में संस्कार डालना, और संस्कार डालने हेतु उनके लिए आश्रम चुनना।

# 2009

Love, compassion, grace is not my business. I am a witness to the glory of God. The whole creation is born out of a single desire of someone, and I am a part of it and so are you. So don't mind whatever happens.

All that you see has not come from anywhere outside. It is from this Earth. Everything is from this Earth, the good and the bad: good ideas and bad ideas, good system and bad system, good things and bad things, nectar and poison, stones and faeces, your computers and mobiles. Nothing has come from the Sun. Everything is from this Earth. And whatever Mother Earth has given is a part of her nature. So we should have a very positive outlook for the creation of God, for the manifestation of Earth.

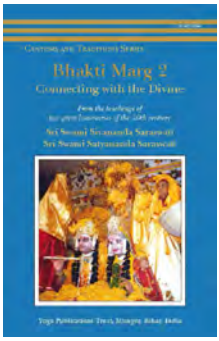
'In earth, water, fire, air, ether is Rama. In the heart, mind and senses is Rama. Above is Rama, below is Rama, to the right is Rama, to the left is Rama, and everywhere is Rama. Sri Rama, Jai Rama, Jaya Jaya Rama.' It's a song. I am happy with this earth. Once upon a time I was told by people that everybody is bad, but now I see all this as a lila. In Bollywood somebody kills somebody, in Hollywood somebody loves somebody, so what? It is a drama that is going on. This drama that God is playing is called lila.

# Yoga Publications Trust

Customs and Traditions Series

## Bhakti Marg 2

### Connecting with the Divine




The series *Customs and Traditions – Bhakti Marg* reflects the timeless longing to connect to the Divine or transcendental reality within and around every speck of creation. Three generations of masters – Swami Sivananda Saraswati, Swami Satyananda Saraswati and Swami Niranjanananda Saraswati – share their personal insight and explain the historical and social context of this search for connection. In the form of question and answer, they give practical guidelines to spiritual seekers thus inspiring them to discover for themselves their own personal understanding and living experience.

The various ways and methods which help to create an intimate bond with the Divine are explained in *Bhakti Marg 2: Connecting with the Divine*.

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

**Yoga Publications Trust**, Garuda Vishnu, PO 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

सत्य का
**आवाहन** एक द्वैभाषिक, द्वैमासिक पत्रिका है जिसका सम्पादन, मुद्रण और प्रकाशन श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के संन्यासी शिष्यों द्वारा स्वास्थ्य लाभ, आनन्द और प्रकाश प्राप्ति के इच्छुक व्यक्तियों के लिए किया जा रहा है। इसमें श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती, श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती 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 2018

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

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

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

---

*कवर* : श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

*अन्दर के रंगीन फोटो– संन्यास पीठ गतिविधियाँ* 2018: 1: गुरु पूर्णिमा; 2–7: श्री लक्ष्मीनारायण महायज्ञ; 8: श्री स्वामीजी संन्यास दिवस

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

# Sannyasa Peeth Events & Training 2019

| | | |
|---|---|---|
| *Jan 1* | Hanuman Chalisa | |
| *Feb 5–14* | Adhyatma Samskara Sadhana Satra 1 (for nationals) | |
| *Mar 23–27* | Vedic/Yogic Lifestyle (Hindi/English, for nationals) | |
| *Apr 1–30* | Sannyasa Exposure (for nationals) | |
| *Apr 6–14* | Mantra Sadhana for mantra initiates (for national and overseas aspirants) | |
| *Apr 6–14* | Jignasu Sannyasa Sadhana for jignasu sannyasa initiates (for national and overseas aspirants) | |
| *Jul 3–10* | Adhyatma Samskara Sadhana Satra 2 (for nationals) | |
| *Jul 13–15* | Guru Poornima program | |
| *Jul 16* | Guru Poornima Paduka Poojan | |
| *Jul 16 2019–Jul 16 2020* | Sannyasa Experience (for nationals) | |
| *Jul 17–Aug 14* | Munger Shravani Sadhana | |
| *Jul 17–Sep 14* | Chaturmas Anushthana | |
| *Jul 17–Aug 10* | Vanaprastha Sadhana Satra 1 (for nationals) | |
| *Aug 15–Sep 14* | Vanaprastha Sadhana Satra 2 (for nationals) | |
| *Aug 26–Sep 1* | Karma Sannyasa Sadhana for karma sannyasa initiates (for national and overseas aspirants) | |
| *Sep 8–12* | Sri Lakshmi-Narayana Mahayajna | |
| *Every Poornima* | Satyanarayana Katha | 8 am–10 am* |
| *Every Sankranti* | Sankranti Abhisheka: Havan and Daan | |

**Note: Timings can change according to season*

***For more information on the above events, contact:***

Sannyasa Peeth, Paduka Darshan, PO Ganga Darshan, Fort, Munger, Bihar 811201, India
Tel: +91-06344-222430, 06344-228603, Fax: +91-06344-220169
Website: www.biharyoga.net
✉ A self-addressed, stamped envelope must be sent along with enquiries to ensure a response