

Satya ka Avahan सत्य का आवाहन

Invoking the Divine

Year 8 Issue 3 May-June 2019
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, Swami Niranjanananda and Swami Satyasangananda, along with the programs of Sannyasa Peeth.

Editor: Swami Gyansiddhi Saraswati

Assistant Editor: Swami Sivadhyanam Saraswati

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

Printed at Thomson Press India (Ltd), Haryana

© Sannyasa Peeth 2019

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:

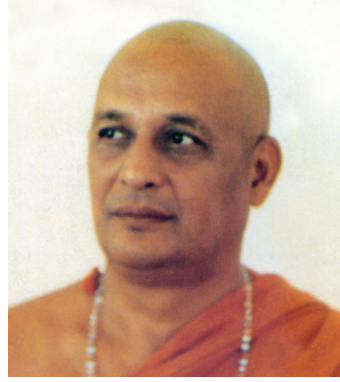
Sannyasa Peeth

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: Sankranti program, Paduka Darshan 2019

Plates: 1 & 8: May Sankranti;
2: January Sankranti;
3-4: February Sankranti;
5: March Sankranti;
6-7: April Sankranti



SATYAM SPEAKS – सत्यम् वाणी

In the spiritual quest it is not the accumulation of knowledge which you are trying to achieve but a personal experience of that knowledge. This experience can only be obtained by constant and consistent effort in your practices. Sincerity and surrender are the greatest assets in sadhana.

—Swami Satyananda Saraswati

आध्यात्मिक यात्रा का उद्देश्य ज्ञान का संचय नहीं, बल्कि उस ज्ञान का व्यक्तिगत अनुभव प्राप्त करना है। अपनी साधना में निरंतर प्रयास के द्वारा ही यह अनुभव अर्जित किया जा सकता है। निष्ठा और समर्पण साधना के मुख्य आधार होते हैं।

—स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

Published and printed by Swami Kaivalyananda Saraswati on behalf of Sannyasa Peeth, Paduka Darshan, PO Ganga Darshan, Fort, Munger – 811201, Bihar.

Printed at Thomson Press India (Ltd), 18/35 Milestone, Delhi Mathura Rd., Faridabad, Haryana.

Owned by Sannyasa Peeth **Editor:** Swami Gyansiddhi Saraswati

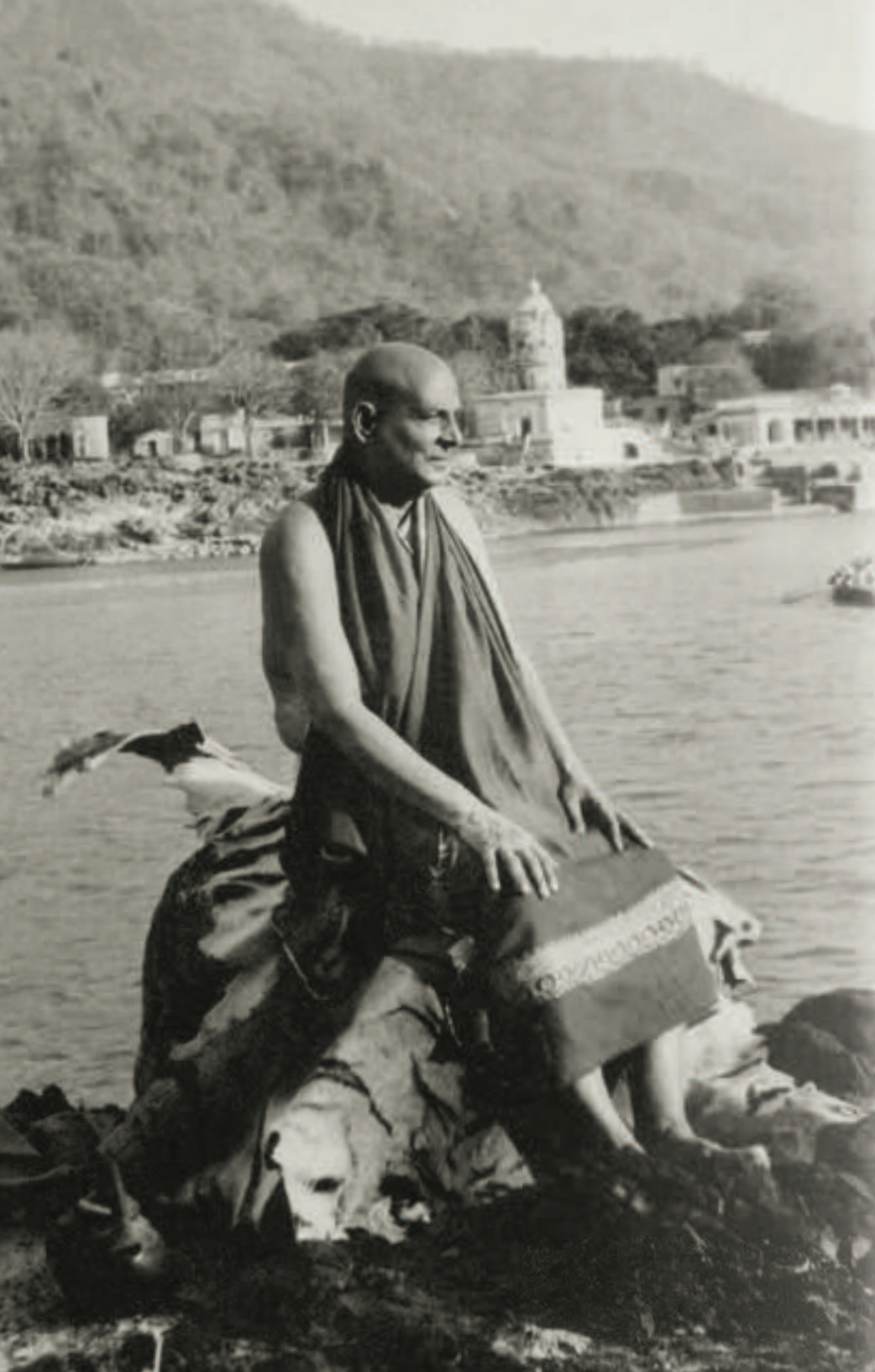
न तु अहं कामये राज्यं न स्वर्गं नापुनर्भवम्। कामये दुःखतप्तानां प्राणिनां आर्तिनाशनम्॥

"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

- 3 My Sadhana
- 4 Foundations of Sannyasa Peeth
- 6 साधु, संस्कृति और समाज
- 15 Vedic Lifestyle - Today
- 17 Impressions - Vedic Lifestyle
- 18 Report on Sannyasa Peeth Training
- 20 अध्यात्म संस्कार साधना सत्र का लक्ष्य
- 23 Jignasu Sannyasa
- 25 Satsang and Swadhyaya
- 30 Reading of Scriptures
- 31 जीवन का महामंत्र
- 32 Mantra and Mala
- 35 Sadhana and Smarana
- 40 एक वानप्रस्थी का अनुभव
- 42 Likhit Japa
- 44 Karma Sannyasa
- 45 Destiny of the Soul
- 47 संन्यास जीवन



My Sadhana

Swami Sivananda Saraswati

For maintaining a high standard of health, I practised asanas, pranayamas, mudras and bandhas. I used to go out for long brisk walks in the evenings. I combined physical exercises such as dand and bhaitak also. I paid special attention to simple living, high thinking, light food, deep study, silent meditation and regular prayers. I loved seclusion and observed mouna. I did not like company and futile talk. From the Ram Ashram Library in Muni-ki-reti I used to get some books for my study and devoted some time to study every day. I kept always a Dictionary by my side and looked up the meaning of difficult words. Rest and relaxation gave me enough strength to carry on intense sadhana. I moved closely with some Mahatmas but I never indulged in discussion and debates. Self-analysis and introspection were my guide.

With a view to devoting more time to prayer and meditation, I moved to the Swargashram. I lived in a small Kutir, 8 feet by 10 feet, with a small verandah in front, and depended on the Kali Kambliwala Kshetra for my food. Now the Kutir is numbered as 111 with some additional rooms by its side. I continued my sadhana and service to the sick persons of the place. Just for an hour daily, I used to go from kutir to kutir to attend to the sick Mahatmas, enquire about their welfare and supply their requirements.

I spent much of my time in meditation and practised various kinds of yogas in my sadhana, and my experiences have all come out in many of my publications as advice to aspirants. It was usual for even great Mahatmas to keep their rare knowledge as a secret and teach only a chosen few, yet I quickly sent out my thoughts and experiences to help the world and struggling seekers after Truth. ■

Foundations of Sannyasa Peeth

Swami Niranjanananda Saraswati



When you plant a seed in the ground, you do not neglect it. Instead, you allow it to develop into the form that it naturally wishes to become: a plant, a bush or a tree. After a certain time, you start pruning and trimming the excess, the sucker roots, the dry twigs, to ensure that the plant can grow strong and straight. You have lived with various types of samskaras and they must now be pruned and trimmed. The more you trim and prune the tree, the stronger and healthier it will become. This said, if you overdo it, there will be no growth. In order to do this right, there has to be the right understanding, the right approach and the right tool.

Samskara is formation, something that takes shape. Something that is cut, trimmed, pruned and made straight

is samskara. Something that allows your creative quality to develop is samskara. Samskaras lead one to a different condition of life, which in Sanskrit is known as swavalamban. *Alamban* means support and *swa* means self. Therefore, *swavalamban* means self-supported. When Sri Swamiji was asked, "What is your greatest siddhi; your biggest achievement in life?" he said, "My biggest achievement and siddhi in life is that I can stand without any support on my own two feet."

That independence and freedom is the result of samskaras manifesting in life due to a disciplined mind, which is an outcome of yoga in your daily life. When the mind is distracted, dissipated and under stress, it always looks for support. However, if you have received good samskaras in childhood, negative thoughts do not weigh you down when you become an adult; rather, you are always filled with optimism and enthusiasm. You are self-confident and determined in your efforts. Eventually, these attributes lead you to accomplish whatever you undertake with creativity. Most importantly, you always keep your eye on the positive. You always ask, "How can I better myself, my thoughts, my life?" When there is harmony in all your actions, thoughts and behaviour, that integration takes on the form of samskaras.

If positive samskaras do not manifest in life, then there is no freedom. Instead, you feel bogged down, burdened, bound and shackled. However, once that independence and freedom has been experienced due to the right samskaras in your life, then every thought, every act and every behaviour that takes place defines *samskriti* or culture. Culture is not an idea and it is not a gift of God. Culture is a spiritually conducive environment that can be created, modified and altered by people. Each person can become a cultured person with the right samskara and the right awareness of freedom. These ideas are the foundations of Sannyasa Peeth: samskara, swavalamban and samskriti. When your life becomes an expression of a homogeneous and integrated culture, you are then living to experience the fullness and completeness of this existence. ■

साधु, संस्कृति और समाज

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

इस वर्ष संन्यास पीठ के कार्यक्रमों का श्रीगणेश हुआ है और भविष्य में यह समाज को संन्यास जीवन का एक दूसरा दर्शन प्रस्तुत करेगा। अभी तक लोग संन्यास को त्याग और वैराग्य से जोड़ते आए हैं, और वह बात सही भी है। आखिर संन्यासी कौन होता है? इन दो गुणों से युक्त व्यक्ति को ही संन्यासी कहते हैं। लेकिन आदिगुरु शंकराचार्य और उनके बाद संन्यास परम्परा में हुए सिद्ध साधुओं ने त्याग और वैराग्य के साथ साधु के जीवन में कलात्मक और सांस्कृतिक अभिव्यक्ति को भी जोड़ा है। पहले साधु के जीवन में कलात्मक और सांस्कृतिक अभिव्यक्ति नहीं थी, केवल त्याग था। जंगल में चले जाओ, तपस्या करो, साधना करो, वैराग्य से युक्त हो जाओ। लेकिन आदिगुरु शंकराचार्य और संन्यास परम्परा के अन्य सिद्ध महापुरुषों ने कलात्मक और सांस्कृतिक अभिव्यक्ति को भी संन्यासियों के जीवन से जोड़ा। संन्यास मार्ग में इन लोगों के द्वारा यह एक बहुत बड़ा परिवर्तन रहा।

स्वामी शिवानन्द जी और हमारे गुरुदेव स्वामी सत्यानन्द जी भी हमेशा कहते थे कि संन्यासी के जीवन का उद्देश्य अध्यात्म विद्या का संरक्षण और प्रचार है। जब समाज में अध्यात्म विद्या की आवश्यकता नहीं तो साधु लोग जंगलों में चले जायेंगे और वहाँ पर एक पीढ़ी, दो पीढ़ी, दस पीढ़ी एकान्तिक जीवन व्यतीत करके इस परम्परा को जीवित रखेंगे। फिर जब समाज में आवश्यकता होगी वे लोग पुनः हिमालय की कन्दराओं से नीचे आकर संसार में बस करके एक विद्या का प्रचार करेंगे। फिर परिस्थिति बिगड़ती है तो पुनः एकान्तवास में चले जायेंगे।

कला वास्तव में जीवन की एक सकारात्मक अभिव्यक्ति है। साहित्य-संगीत-कलाविहीनः साक्षात् पशुः पुच्छविषाणहीनः – अगर किसी व्यक्ति के जीवन में संगीत नहीं है, संवेदनशीलता नहीं, कोमलता नहीं, मधुरता नहीं, तालमेल नहीं, स्वर का मिलाव नहीं होता तो परेशानी है। अगर किसी के जीवन में साहित्य नहीं है, शास्त्र नहीं है, ज्ञान नहीं है, बुद्धि नहीं है, विवेक नहीं है, समझ नहीं है तो अशान्ति है। अगर किसी के जीवन में कला नहीं है तब पूरी प्रतिभा ही कुंठित है। इन तीनों के बिना मनुष्य मनुष्य नहीं होता है। संन्यासियों में इन तीनों को पाया जाना चाहिये, केवल त्याग और वैराग्य नहीं, ऐसा सिद्धों का मत रहा है।

आजकल जो लोग संन्यास में आते हैं वे या तो किसी परिस्थिति से परेशान होकर आते हैं या फिर एक सरल जीवन जीने की इच्छा से आते हैं। संन्यास की वास्तविक भावना को लेकर बहुत कम लोग आते हैं, जबकि महत्वाकांक्षाओं को लेकर बहुत आते हैं। अब लोग संन्यास में भी सुविधा की खोज करते हैं। बुजुर्ग

लोगों को दूध, फल, हीटर और ए.सी. जैसी चीजों की आवश्यकता होती है, और जो नवयुवक आते हैं उन्हें अपने ढंग से जिन्दगी जीना ज्यादा पसंद है। संन्यास के चिंतन को, संन्यास की भावना को धारण करने में उन्हें कठिनाई होती है। हम तो साफ कहते हैं कि हर गेरूधारी संन्यासी नहीं होता।

संन्यास पीठ की स्थापना

संन्यास पीठ की स्थापना कई साल पहले हुई। सन् 2009 में गुरुजी ने हमसे कहा था कि यह काम करना है। हमने इस पर ज्यादा विचार नहीं किया। हमने सोचा कि अगर संन्यास पीठ का संस्थापन और



कार्य होना है तो यह अपनी दिशा स्वयं निश्चित करेगा। संसार में दो प्रकार के काम होते हैं, एक मनुष्य की इच्छा से और दूसरा ईश्वर की इच्छा से। जब मनुष्य की इच्छा से कार्य होता है तब उसमें परिश्रम, संघर्ष, परेशानी और सहज चीज भी दुर्लभ प्रतीत होती है। लेकिन जब कोई नियति के अनुसार कार्य होता है तो कठिन परिस्थिति भी धीरे-धीरे सुलभ हो जाती है। ऐसा हमारा अनुभव है और ऐसा हमारे गुरुजी का भी अनुभव रहा था। वे कहते थे कि मैंने अपने जीवन में बहुत हाथ-पैर मारा, लेकिन अन्त में मुझे मालूम पड़ा कि मुझे जो मिलना था नियति में, वही मुझे मिला है। नियति में जो होता है वही मिलता है। गुरुदेव हमेशा यह बात कहते थे कि यही जीवन का अनुभव है। पहले तो आप लोग सोचते हैं कि हम कर सकते हैं, लेकिन बाद में आप सोचोगे तो पाओगे कि जो आपको मिलना था वही हुआ है।

त्रिविध धारा

संन्यास पीठ में जो सहज विकास हुआ है वह भी अलौकिक है, अनुपम है, अवर्णनीय है। यह मैं अभिमान से नहीं बोल रहा हूँ, बल्कि जो देख रहा हूँ उसके आधार पर बोल रहा हूँ। तीन धाराएँ अपने आप निश्चित हुई हैं। बिना सोचे-विचारे त्रिवेणी की धारा निकली है। पहली धारा है संन्यासियों के लिये। हम पंचाग्नि साधना करते थे। आप लोग तो जानते हैं, देखा भी है, अस्सी डिग्री का ताप झेले हैं। हमारे गुरुजी ने जब पंचाग्नि साधना की तो आधुनिक संन्यास के इतिहास में पहली बार किसी ने इस प्रकार की तपस्या की। उसके पहले कोई नहीं करता था।



फिर हमने यह तप किया, और अब संन्यास परम्पराओं में, संन्यासियों के मध्य यह बात फैल गई है कि अगर तपश्चर्या करनी है तो मुंगेर जाओ। इस वर्ष आवाहन अखाड़े के महामण्डलेश्वर और एक प्रबुद्ध संत, स्वामी संविदानन्द जी ने आकर एक महीना यहाँ रहकर अपनी तपश्चर्या की। खबर फैल गई कि वे आये हैं, दो और संन्यासियों ने हमें लिख दिया कि हम भी अगले साल तपस्या करेंगे।

यह एक बहुत बड़ी चीज है। अगर संन्यासियों को तपश्चर्या की शिक्षा संन्यास पीठ के माध्यम से प्राप्त हो तो यह एक ऐतिहासिक उपलब्धि है जिससे उनके जीवन में अनुशासन आयेगा, दृढ़ता आयेगी, संयम आयेगा और भटकाव कम होगा। आज कल संन्यासी दीक्षा लेते हैं, लेकिन अपने को शिक्षा नहीं देते हैं कि कैसा होना चाहिये। उनको वह ज्ञान है भी नहीं। वे लोग अपनी महत्वाकांक्षा को जीना चाहते हैं कि हम संसार को बदल देंगे। कहाँ और कैसे बदलेंगे? चलो राजनीति में चलते हैं। अब बहुत-से साधु लोग अपनी महत्वाकांक्षा की पूर्ति के लिये राजनीति में प्रवेश करते हैं। लेकिन हम तो एक ही बात कहते हैं कि राजनेता इन्जिनियर है और साधु डॉक्टर। डॉक्टर इन्जिनियर का काम नहीं करता और इन्जिनियर डॉक्टर का काम नहीं करता। इन्जिनियर क्या करता है? निर्माण का काम। इसी तरह सरकार और राजनेता का समाज-निर्माण का काम है। डॉक्टर क्या करता है? लोगों की चिकित्सा करता है, उनको स्वास्थ्य देता है। इसी प्रकार साधु भी लोगों की चिकित्सा करता है, शरीर, मन एवं आत्मा की। अब डॉक्टर, जिसको इन्जिनियरिंग की ट्रेनिंग नहीं है, इन्जिनियरिंग के काम में चले जाए तो क्या होगा? और जिसको डॉक्टर की ट्रेनिंग नहीं है वह इन्जिनियर अगर डॉक्टर बनना चाहे तो क्या होगा!

इसलिए मैं कहता हूँ कि संन्यासियों में सही शिक्षा नहीं है, और अब कोई शिक्षा लेना भी नहीं चाहता है। थोड़ी-सी रस्सी कसो तो कहते हैं कि मैं आश्रम छोड़कर जा रहा हूँ। यह नहीं सोचेंगे कि सुधारने के लिये हमको प्रयत्न करना है। आज की ऐसी स्थिति है। संन्यास पीठ का संन्यासियों के लिये अब जो एक मार्ग अपने ही आप खुल रहा है तपश्चर्या, अनुशासन और संयम का, इसे वे लोग स्वतः आत्मसात् करेंगे।

संस्कृति की धारा

संन्यास पीठ में जो दूसरा मार्ग खुला है वह है सांस्कृतिक अनुसंधान और पुनरुत्थान का। हमारी संस्कृति इतनी समृद्ध है, लेकिन लोग जानते नहीं हैं कि उसमें क्या है। हजारों सालों की सभ्यता के चिंतन, अनुभव और प्रयास को नकार कर आज हमलोग पाश्चात्य जगत् के भोगियों जैसा रहना चाहते हैं। सब अपने मकान में स्वर्णिम चीजें चाहते हैं – थाली, गिलास, यहाँ तक कि शौचालय के नल भी सोने के होने चाहिए। लोगों की महत्वाकांक्षा पूर्णतया भौतिक हो गई है। अब लोगों के जीवन में आध्यात्मिक चिंतन का स्थान एकदम नगण्य हो गया है। सब अपने बारे में ही सोचते हैं, अब कोई दूसरे की परवाह नहीं करता है। इसमें हमलोग बहुत सारी ऐसी चीजों को भूल रहे हैं जो हमारी संस्कृति की देन हैं। हम सोचते हैं कि ये सब तो पुरानी चीजें हैं, इसलिए अब हम धोती-कुर्ता नहीं पहनेंगे, जीन्स और ब्रांडेड शर्ट पहनेंगे। लेकिन हमारे मनीषियों ने हमलोगों के लिये जो छोड़ा है उससे भौतिक और आध्यात्मिक, दोनों सम्पदाओं की प्राप्ति होती है।

उदाहरण के लिए गायत्री मंत्र है। लोग कहते हैं कि यह विश्वामित्र जी का योगदान है, इससे बुद्धि का विकास होता है। आप आज देखो कि वैज्ञानिकों के द्वारा कितना अनुसंधान हो चुका है गायत्री मंत्र पर। वे कहते हैं कि वास्तव में इस मंत्र से बुद्धि का विकास होता है, और उसका वैज्ञानिक कारण भी दिया है। हर महीने अखबार में छपता भी है कि गायत्री मंत्र पर ऐसा अनुसंधान किया गया, ऐसा पाया गया। हमारे पूर्वजों ने गायत्री मंत्र के बल पर जो कुछ किया था, उसे आज वैज्ञानिक सत्य कहते हैं। यह संभव है, इसमें कोई संशय नहीं है। एक समय गायत्री मंत्र हमारी जीवनशैली का अंग था, आज हमको विज्ञान के सहारे लोगों को सिखाना पड़ता है। कितना पाठ करना है, किस समय करना है, सब बतलाना पड़ता है और फिर जब लोग करते हैं तो उनको अच्छा भी लगता है।

यह एक दृष्टांत मैंने दिया। इसी तरह ऋषि-मुनियों की जीवनगाथा पढ़ने से बहुत बातें मालूम पड़ती हैं। वे हवन करते थे, यज्ञ करते थे। यहाँ पर हमलोगों ने प्राचीन यज्ञों का पुनरुद्धार करना शुरू किया है। कलियुग में मुंगेर पहला स्थान है जहाँ पर पाशुपतास्त्र, ब्रह्मास्त्र और नारायणास्त्र का आवाहन किया गया है। जो

मंत्र आखिरी बार द्वापर काल में सुने गये थे, पाँच हजार पाँच सौ साल बाद मुंगेर में सुने गये हैं। पहले कोई इस चीज को जानता नहीं था, यहाँ तक कि पंडित लोग भी नहीं जानते थे। वे तो केवल यजमान की आवश्यकतानुसार दो-चार पूजा-हवन करा देते हैं। उनका जो पारम्परिक ज्ञान था, सब खत्म हो गया है। इन प्राचीन यज्ञों के मंत्रों को खोजने में समय लगा, अनुसंधान करना पड़ा, शुद्धि देखनी पड़ी। अंत में सफल हुए। यह एक उपलब्धि है, प्राचीन चीज को आधुनिक तरीके से समझना और उसको पुनर्जीवित करना। यह सांस्कृतिक पुनरुत्थान संन्यास पीठ की दूसरी धारा है।

संन्यास पीठ के अधिष्ठाता देवता – इस सन्दर्भ में एक बात और। गुरुजी ने जैसे रिखिया में गणेश जी और माँ चण्डी को अधिष्ठाता देवता के रूप में प्रतिष्ठित किया, वैसे यहाँ आदेश दिया कि संन्यास पीठ में लक्ष्मी-नारायण अधिष्ठाता देवता रहेंगे। बाद में हमने सोचा भी कि आराधना के लिये यह स्वरूप क्यों दिया गया है। नारायण का सम्बन्ध जीवन के साथ है और लक्ष्मी का सम्बन्ध है संतुष्टि के साथ। जीवन में संतोष धन ही सबसे महत्त्वपूर्ण धन है न!

*गोधन गजधन वाजिधन, और रत्न धन खान।
जब मिले संतोष धन, सब धन धूरि समान॥*

आज के जमाने में गज धन का ज्यादा महत्त्व नहीं, उसमें तो ज्यादा खर्चा ही है! हाथी रखेंगे तो जेब ही खाली हो जायेगा। बाकी जितने प्रकार के धन हैं, हीरा-मोती, सोना-चाँदी, वे सब चोरों की नजर में हैं, हम कभी सुरक्षित नहीं हैं। लेकिन जब संतोष धन लक्ष्मी जी हमें देती हैं तब फिर हम अलमस्त हो जाते हैं। कहा भी गया है –

*चाह गयी, चिन्ता मिटी, मनुवा बेपरवाह।
जिसे कुछ न चाहिये, वो ही शाहंशाह॥*

लोग लक्ष्मी जी को धन, सम्पन्नता और वैभव की देवी मानते हैं, लेकिन हमारा विचार है कि जब उनसे रुपया-पैसा माँगो तो कहती हैं, बेटा! तुम्हारे लिये यह वरदान नहीं, अभिशाप है, क्योंकि इससे तुम्हारी नींद उड़ जायेगी, आयकर वाले पीछे पड़ जायेंगे। फिर तुम्हारी अधार्मिक रास्ते पर जाने की इच्छा होगी, उससे तुम्हारा पतन होगा, इसलिए यह अभिशाप है। लेकिन लोग कहते हैं, मझ्या वही चाहिये, तो वे कहती हैं, ठीक है, जैसी तुम्हारी इच्छा, पर पहले से चेतावनी दे दी, अब जाओ इस धन-सम्पत्ति को सँभालो। वरदान के रूप में वे देती हैं संतोष धन। उसमें एक पैसे से भी जीवन का निर्वहन हो सकता है, और संतोष के नहीं होने पर एक करोड़ से भी जीवन का निर्वहन नहीं हो पायेगा।



इस प्रकार लक्ष्मी-नारायण संन्यास पीठ के देवी-देवता बने गुरुजी के आदेशानुसार। यज्ञ का भी आदेश उन्होंने दिया और उस यज्ञ का क्या प्रभाव पड़ा यह तो मुंगेर वाले ही बतायेंगे। उधर जो लोग खेती करते हैं कहते हैं कि जब से श्री लक्ष्मी-नारायण यज्ञ शुरू हुआ हमलोगों की फसल बढ़ गई है, और मछुवारों का कहना है कि ज्यादा मछलियाँ पकड़ में आती हैं। यज्ञ के समय विचित्र अनुभूतियाँ भी होती हैं। मुंगेर में कभी हिरण नहीं दिखते, लेकिन एक साल पादुका दर्शन के पीछे दो हिरण घूम रहे थे। कहाँ से आये, कैसे आये, किसी को नहीं मालूम। यज्ञ खत्म हुआ तो गायब हो गये। यज्ञ शुरू होता है तो गरुड़ आता है, परिक्रमा करता है। ऐसी बहुत-सी घटनाएँ घटती हैं जिनसे मालूम पड़ता है कि यहाँ पर कुछ ऊर्जा है जिससे वातावरण पर, जीवन पर, साधना पर और मन पर असर पड़ता है।

सूर्य उपासना – सांस्कृतिक पुनरुत्थान का यह कार्य भी अपने आप सहज रूप से हो रहा है। इस साल संन्यास पीठ में संक्रांति का अनुष्ठान शुरू किया गया है। पहले हमारी रामायण मण्डली की माताएँ यहाँ छठ-व्रत करती थीं, इस साल संक्रांति का कार्यक्रम शुरू हुआ है। संक्रांति सूर्य उपासना है, सौर तंत्र का अंग है। यह स्थान भी अंग देश है जहाँ पर सूर्य उपासना की परम्परा रही है। यह शक्ति का सिद्ध क्षेत्र भी है, यहाँ पर देवी का नेत्र पीठ है। नेत्र का भी सम्बन्ध सूर्य के साथ है। सूर्य आराधना एक बहुत ही शक्तिशाली प्रक्रिया है। लोग भले ही उसे धार्मिक मानें, लेकिन उसका असर मस्तिष्क पर, त्वचा पर, पूरे शरीर एवं व्यक्तित्व पर पड़ता है।



संक्रांति अनुष्ठान का सबसे महत्त्वपूर्ण अंग आराधना, पूजा या हवन नहीं, दान है। मकर संक्रांति से यह परम्परा आरम्भ की गई है और हर महीने 108 लोगों का चयन होता है। सब समाज के अलग-अलग वर्गों और क्षेत्रों से आते हैं। एक बार ठेलावालों को तो एक बार मछुवारों को, एक बार टेम्पो-चालकों को तो एक बार डोम-चमारों को बुलाया। सबको बुलाकर उन्हें सम्मानपूर्वक प्रसाद दिया जाता है। संक्रांति का सबसे बड़ा काम यही है, दान का। इस साल 108 से शुरू किया है, अगले साल किसी का सहयोग मिलेगा तो 216 लोगों का चयन करेंगे। उन्हें शास्त्रों में वर्णित दान दिया जाता है जो समयानुकूल, मौसमानुकूल, आवश्यकतानुकूल होता है।

यह सौर तंत्र का पुनरुद्धार है। धीरे-धीरे पाँच-दस साल में जब इसके सभी पक्षों को हमलोग देख लेंगे तब आप कहियेगा कि हाँ, यहाँ तो इस परम्परा का, विद्या का पुनरुत्थान हुआ है, और आपको गर्व होगा कि हमारे देश में कोई ऐसा स्थान है जहाँ पर इन सब चीजों के व्यावहारिक और वैज्ञानिक महत्त्व को जानकर बतलाया जाता है। ये सब कोई धार्मिक चिंतन नहीं हैं, बल्कि जीवनशैली के विभिन्न व्यवहार हैं।

सामाजिक धारा

तीसरी धारा है समाज के लिए, आप सब लोगों के लिये। संन्यास अपने आप में जीवनशैली है, इसलिये लोगों के लिए सबसे पहले जीवनशैली सम्बन्धित सत्र संचालित किये जा रहे हैं।

वैदिक जीवनशैली सत्र – वैदिक काल में किस प्रकार की जीवनशैली थी जिससे आधुनिक जीवनशैली का विकास हुआ? हमारे पूर्वज कैसे जीते थे? उसे पहले जानो। लोग सोचते हैं कि वैदिक जीवनशैली धार्मिक जीवनशैली है, लेकिन नहीं, यह सत्य के अन्वेषण की जीवनशैली है, धार्मिक नहीं। वैदिक काल में सब खोज किया करते थे – शरीर क्या है, यह कैसे चलता है, इसमें क्या शक्ति है, खाना कैसे पचता है, नाखून-बाल कैसे बढ़ते हैं, शरीर में दर्द क्यों होता है? मतलब यह एक सोचने की, समझने की, जानने की, अन्वेषण की सभ्यता थी। केवल अपने बारे में ही नहीं, सृष्टि और ईश्वर के बारे में भी। सूर्य क्या है, चन्द्र क्या है, इनके पीछे कौन-सी सत्ता है, ये सब प्रश्न वैदिक काल में ही तो हुये। वैदिक काल को हम अन्वेषण का युग कहते हैं, क्योंकि उसमें भौतिक, सामाजिक और आध्यात्मिक, सभी चीजों पर चिंतन हुआ था। वेदों को देख लो, उनमें तो सभी चीजों की चर्चा है, कृषि, शिल्पकारी, सब कुछ वर्णित है।

वैदिक युग था अन्वेषण और अनुसंधान का युग। उस समय जब अन्वेषण होता तो आदमी सत्य की खोज करता। उसमें फिर प्रकृति, देवी-देवता, भगवान वगैरह सबके बारे में चिंतन हो जाता और फिर सबका विकास भी हुआ, पौराणिक युग में। वैदिक काल में अन्वेषण हुआ और पौराणिक काल में धर्मों का विकास हुआ। सत्य का अन्वेषण वैदिक जीवनशैली का मुख्य आधार था। उसके लिये फिर अपने जीवन में भी सत्य होना चाहिये, व्यवहार में सत्य होना चाहिये, वाणी में सत्य होना चाहिये। अगर सत्य है तो संयम है, संयम है तो अनुशासन है, अनुशासन है तो व्यवस्था है, व्यवस्था है तो सब कुछ अनुकूल है। यह वैदिक जीवन था।

मंत्र, जिज्ञासु संन्यास एवं कर्म संन्यास साधना सत्र – लोग दीक्षा तो ले लेते हैं, लेकिन उसके बाद क्या करेंगे, यह नहीं जानते। तब हमने सोचा कि एक सप्ताह का प्रशिक्षण देंगे, जो दीक्षा ले चुके हैं, उनके लिये और जो लेना चाहते हैं, उनके लिये भी। दोनों के लिये यह प्रशिक्षण रहेगा ताकि एक क्रम और प्रगति हो, जो लोगों की जानकारी में रहे। अन्यथा दीक्षा के समय बात कहाँ होती है? माला दी, मंत्र दिया और कहा, दो माला करो, फिर छुट्टी। उससे ज्यादा तो कुछ होता नहीं है। लेकिन यहाँ पर अब बतला सकते हैं, करा सकते हैं, लोग अपना एक अनुभव प्राप्त कर सकते हैं। अगर कोई संदेह है तो उसका समाधान हो सकता है। अपनी अनुभूतियों को समझ सकते हैं कि मुझे ऐसा हो रहा है, कैसे मैं इसको संभालूँ। यह सब इसके अन्तर्गत आएगा।

चातुर्मास कार्यक्रम – इसके अतिरिक्त चातुर्मास का दो महीने का पूरा व्यस्त कार्यक्रम होता है। गुरु पूर्णिमा से पहले नौ दिन का अध्यात्म संस्कार साधना सत्र होता है, फिर गुरु पूर्णिमा के बाद चातुर्मास शुरू हो जाता है। इसमें प्रातःकालीन



योग कक्षा शामिल होती है जो अब मुंगेर में काफी लोकप्रिय और प्रतीक्षित कक्षा हो गई है। कक्षा में आसन, प्राणायाम, योग निद्रा, ध्यान और मंत्र का समावेश रहता है। एक महीने के लिए सभी नगरवासियों के लिए द्वार खुलते हैं और एक महीने के बाद मुंगेर में दर्जियों को बहुत काम रहता है, सबकी पैंट छोटी करनी पड़ती है!

दोपहर के समय श्रावणी मंत्र साधना शुरू करते हैं, जिसमें लोग उत्तरवाहिनी गंगा के नजदीक आते हैं, शान्तिपूर्वक शिव मंत्र का जप करते हैं, कोई दस मिनट के लिये, कोई आधा घंटा के लिये, कोई एक घंटा के लिये, फिर कीर्तन करते हैं और चले जाते हैं। पहले साल करीब दो सौ लोग शामिल हुए थे, और अब यह तीसरा साल है। यह भी मुंगेरवासियों के लिये एक अनुष्ठान के रूप में बहुत ही उत्तम अवसर है जिसे वे एक महीना कर सकते हैं।

इसी अवधि में एक-एक महीने के वानप्रस्थ साधना सत्र भी चलते हैं, वानप्रस्थियों के लिये। सत्र में 60-70 उम्र वाले लोग आते हैं और उनके लिये जो आवश्यक चीजें हैं उन पर ध्यान दिया जाता है। पहला है स्वास्थ्य, दूसरा है मन संबंधी, आखिर घर बैठे-बैठे क्या करेंगे? इन सब चीजों को देखकर उनके लिये अभ्यास और दिनचर्या का जो उपयुक्त क्रम हो सकता है, उसे देते हैं और यह भी बहुत सफल कार्यक्रम रहा है।

यह संन्यास पीठ का तीसरा सामाजिक पक्ष है। इस प्रकार संन्यास पीठ अब साधुओं के लिये, संस्कृति के लिये और समाज के उत्थान के लिये प्रयासरत रहेगा, और यही संन्यास पीठ का उद्घोष भी हो जायेगा – साधु, संस्कृति और समाज।

– 9 जून 2019, गंगा दर्शन

Vedic Lifestyle - Today

Swami Niranjanananda Saraswati

A spiritual diary is an indication for you of the effort and the progress that you are making. This past week, this past month, this past year – how much effort did you make? What was your attainment: one percent, ten percent, hundred percent? You are actually mapping your own journey as you undertake it. Therefore, the positive efforts



that you make in life should be the ones which are noted in your diary not what time you went to sleep or what time you woke up. There is nothing spiritual about that, yet 'I became aware of my frustration, I fought with my frustration and I felt happy', that is a milestone. The effort you make to improve yourself and the difficulties that you find, they should be highlighted.

The review of the day should be used to cultivate that yogic awareness moment to moment. It is not practical or possible to remain aware every moment for twelve hours of the waking period as you are not groomed or trained to do that, however, this training can be initiated with the review of the day which makes us aware of our strengths and weaknesses, our success and failure. It will develop an understanding of how you can deal with it next time when you face the same situation.

Similarly, the SWAN meditation is an indication. For one week keep on adding, subtracting and deleting until you think, 'this is a good picture of myself'. Once you have that picture find ways to develop and cultivate a positive strength, and to change and overcome a negative weakness so that the effort continues.

Fasting

Fasting is good for health, and this fasting is going to be physical and psychological both. In the physical fasting, eat every day lunch and dinner seven days a week, yet have one meal without salt. One meal without salt. That one meal without salt will improve health. Many of the bacterial infections in the body can be avoided if you stop eating salt. If once a week you have your normal food without salt it will strengthen your immunity and help attain better health. This is fasting for the body.

For the mind fasting means to stay away from all electronic gadgets for one day. It is not difficult for the elderlies who have seen the age of no mobile yet it is very difficult for those who have grown up in the mobile culture. They cannot stay away, there is no sanyam. People are willing to leave their family and home yet they are not willing to leave their mobile phone and Facebook account. This indicates a trait and a habit of mind which has become over-dependent. That over-dependency will eventually become frustration in the course of time. Therefore, digital fasting is important. Once a week, whenever convenient and possible, make it a rule that on that day people have to call you on the landline or they have to write a letter, nothing to do with any electronic media. Just a simple life as you have lived prior to mobiles, sitting in your garden with a glass of sherbet, pick up a magazine which you have not picked up for years, read that, and disconnect from that idea 'I am connected to the world through . . .'

The two types of fasting, one for the physical body without salt and one for the mind without electronic gadgets and instruments, will give you a glimpse into the simple lifestyle in which yamas and niyamas are natural expressions of the sanyam that you live with the focus on maintaining a link, a connection with your inner nature

– 27 March 2019, Vedic Lifestyle

Impressions – Vedic Lifestyle

Chanting appropriate mantras throughout the day with effortless ease as part of lifestyle is a very deepening and humbling experience. It does not only bring awareness and focus to our positive intentions, but they are also uplifting and create a positive atmosphere inside and outside, connecting us to shanti present in nature.

The second component is satsang. The knowledge of the vedic times and the richness in their lifestyle fabric was very artfully connected to a present-day routine which, when practised with regularity, will increase creativity and healthy positivity in the contemporary materialistic world.

Thank you once again for your wisdom and for connecting us to an era which had been lost, but is regained through yoga. With pranams and gratitude.

– Sannyasi Atmajyoti, Kolkata



This program is highly useful for all the sectors of society. It reflects that the old (with minor modifications) is gold. It is helpful for overcoming many stresses which we face in our daily life.

We hope that this program may be given at least twice a year so that more persons be benefited. It is a necessity for the modern generation and people may be encouraged to adopt it on a large scale. With gratitude and Hari Om

– Sannyasi Dharmamurti, Ranchi

REPORT ON SANNYASA PEETH TRAINING



Adhyatma Samskar Sadhana: 5-14 February

The theme of this Adhyatma Samskar Sadhana were the two qualities, the yama of simplicity and the niyama of absence of vanity. Through Swamiji's satsangs participants learnt to see these qualities, or the lack of them, in their lives and found tools to redress the balance.

The participants came from Bihar, Jharkhand, Madhya Pradesh, Maharashtra, New Delhi, Tamil Nadu and Uttar Pradesh.

The hatha yoga sessions were conducted by Swami Gorakhnath, and the swadhyaya sessions by Swami Yogamaya.

Vedic Lifestyle: 23-27 March

Swamiji introduced for the first time this course on the vedic lifestyle as described and lived by the vedic civilization. At the same time, he made this lifestyle relevant to modern times and gave practical suggestions on how to introduce certain elements into our daily lives.

The participants came from Bihar, Jharkhand, Karnataka, Maharashtra, Odisha, Uttar Pradesh and West Bengal.

The practical sessions were conducted by Swami Kaivalyanda and Swami Prembhava.

Sannyasa Exposure - One month: 1-30 April

A one-month training was conducted for aspirants to live life differently and have a glimpse of sannyasa. The participants, who came from Bihar and Odisha, were an integral part of all ashram activities.

Mantra Sadhana for Mantra Initiates: 6-14 April

The Mantra Sadhana training was conducted for the first time. The purpose and discipline of mantra sadhana was explained by Swamiji in his satsang. It was further developed in the practical sessions. The overseas participants came from Brazil and Japan, the national participants from Bihar, Chhattisgarh, Gujarat, Jharkhand, Karnataka, Madhya Pradesh, Maharashtra, New Delhi, Odisha, Uttar Pradesh and West Bengal. Their age ranged from 18 to 66 years.

The practical sessions were conducted by Swami Kaivalyananda and Swami Prembhava.

Jignasu Sadhana for Jignasu Initiates: 6-14 April

For the first time a training was conducted for jignasu initiates. Swamiji outlined the meaning of jignasu and how the aspirant can develop, experience and live this stage on the spiritual journey.

The overseas participants came from Germany and Hungary, the national participants from Bihar and Madhya Pradesh.

The practical sessions were conducted by Swami Tyagraj and Swami Krishnapriya.



अध्यात्म संस्कार साधना सत्र का लक्ष्य

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

अध्यात्म संस्कार साधना सत्र – इस नाम में चार चीजें हैं, एक है अध्यात्म, दूसरा है संस्कार, तीसरी चीज है साधना और चौथी चीज है सत्र। इन सबका मतलब क्या होता है? सबसे पहले अध्यात्म शब्द से शुरू करते हैं। अगर आज आप अपने घर-परिवार के बाहर विश्व समुदाय को देखोगे तो पाओगे कि हमारे मानव समाज का एक बहुत बड़ा हिस्सा है जो संघर्ष, दुःख, मृत्यु, हत्या, गोली-बन्दूक के अतिरिक्त जीवन के किसी अन्य पक्ष को नहीं जानता। उनके बच्चे भी इसी संस्कृति में पल रहे हैं और वे लोग सहानुभूति, सद्भावना, प्रेम, परोपकार आदि शब्दों से पूर्णरूप से अनभिज्ञ हैं। उनमें कोई दयालुता नहीं है जो आज के बड़े-बूढ़ों में दिखलाई देती है। उनमें कोई प्रेम और स्नेह नहीं है जो पूर्व में परिवारों में दिखलाई देता था। आज एक छोटा बच्चा भी बन्दूक लेकर सैकड़ों को गोली मारता है और जानता है कि वह ऐसा कर रहा है। इस प्रकार के व्यवहार और कर्म समाज की गिरती हुई मानसिकता को दर्शाते हैं। विज्ञान भले ही एक प्रगतिशील मानसिकता की ओर संकेत दे, लेकिन मनुष्य का व्यवहार निश्चित रूप से अब प्रगतिशील नहीं है। मनुष्य का व्यवहार तामसिकता के गर्भ में और गहराई में जा रहा है। इसलिये जीवन में अध्यात्म का होना आज अनिवार्य है।

जिन लोगों ने श्री स्वामीजी के सत्संग का लाभ उठाया है उन्होंने सुना है कि मनुष्य जीवन का लक्ष्य मोक्ष, समाधि या ईश्वर दर्शन नहीं, बल्कि आध्यात्मिक चेतना की प्राप्ति है, क्योंकि आध्यात्मिक चेतना ही मनुष्य को तामसिकता के दुष्प्रभावों से बचाती है। अगर तामसिकता के दुष्प्रभावों में हम फँसते जायें तब फिर केवल बाहर के देशों का विखण्डन नहीं, बल्कि कल हमारे देश में, हमारे समाज में, हमारे घर-परिवार में और हममें विखण्डन और बिखराव की स्थिति आ जाएगी। उसके पश्चात् फिर कोई भी व्यक्ति या भौतिक शक्ति मानवता को संभाल नहीं पायेगी। इसीलिये हमारे जितने भी चिंतक साधु-संन्यासी रहे हैं, पूर्व में भी और आधुनिक काल में भी, उनका यह मत रहा है कि आध्यात्मिक चेतना को प्राप्त करना ही जीवन की तात्कालिक आवश्यकता है और इसलिये अध्यात्म शब्द को यहाँ पर पहले रखा गया है।

दूसरी चीज है संस्कार। संस्कार किसको कहते हैं? मनुष्य की एक अभिव्यक्ति को, अभिव्यक्ति के एक तरीके को संस्कार कहते हैं। अगर अच्छी अभिव्यक्ति हो तो तुम कहोगे कि इसके अच्छे संस्कार हैं, अगर बुरा आचरण हो तो कहोगे कि इसके बुरे संस्कार हैं। तुम अभिव्यक्ति और आचरण को देखकर ही संस्कार का निर्णय लेते हो। दूसरा कोई उपाय नहीं है संस्कारों के बारे में निर्णय लेने का।

ये जितने भी संस्कार हैं, इन्हें आपके मन की दशा, आपकी मनोवस्था प्रभावित करती है। अगर आपकी मनोदशा खराब है तो आपकी इन्द्रियाँ, आपका मन भी खराब ही व्यक्त करेगा। अगर आपका मन अच्छा है तो आपका मन और इन्द्रियाँ सब मिलकर अच्छाई व्यक्त करेंगे। मनोदशा छः चीजों से प्रभावित होती है जिनको हमारे यहाँ पर विकार कहा गया। काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य – ये छः विकार हैं जो आपकी आत्मा की मूल सौम्यता और निर्मलता को छिपा देते हैं। ये छः विकार आपकी मनोदशा को प्रभावित करते हैं, मनोदशा फिर आपकी अभिव्यक्ति को प्रभावित करती है और आपकी अभिव्यक्ति फिर बतलाती है कि कैसा संस्कार है। ये छः जन्मजात विकार ही हमारी सम्पूर्ण अभिव्यक्तियों को परिवर्तित करते हैं।

अच्छे संस्कारों के निर्माण के लिये अगर प्रयास किया जाए तब फिर पहले इन छः विकारों का द्रष्टा बनना होगा और इनसे अपने आपको धीरे-धीरे दूर करना होगा। जैसे-जैसे ये दूर होते हैं, आचरण और अभिव्यक्ति अच्छी होती जाती है, और लोग कहते हैं कि इस व्यक्ति के संस्कार अच्छे हैं। इस प्रकार इन छः विकारों से अपने आपको दूर करना ही स्वयं को संस्कारित करना होता है।

तीसरा शब्द है साधना। साधना में पहले आत्म-निरीक्षण और आत्म-परीक्षण आता है, मतलब स्वयं को पहले देखो, स्वयं को जानो, भ्रम में मत रहो। अगर गीली लकड़ी सोचे कि मैं अग्नि हूँ, तो यह लकड़ी की बेवकूफी होगी न! लकड़ी अग्नि नहीं है, लकड़ी, लकड़ी है और उस पर भी गीली है। वैसे ही अगर आप भी सोचो कि मैं परमात्मा का अविनाशी अंश हूँ, तो सोच जरूर सकते हो क्योंकि वह तत्त्व आपके भीतर है, लेकिन आप अभी वह तत्त्व नहीं हो। आप लकड़ी



हो अग्नि नहीं हो। आप इन्द्रियों द्वारा निर्मित हो, इसलिये पहले उसका ज्ञान होना आवश्यक है। पहले जो हमारे बाहर के बंधन हैं, उनका ज्ञान होना जरूरी है। फिर हमारे जो अन्दर के बंधन हैं उनकी जानकारी होना आवश्यक है। फिर बुद्धि को प्राप्त करना आवश्यक है जो बताये कि इस बंधन का निवारण किस प्रकार से होगा, और बुद्धि प्राप्त करने के बाद पुरुषार्थ आवश्यक है। इस क्रम को कहते हैं साधना, जो निरंतर और दीर्घकाल तक होनी चाहिए।



एक उदाहरण देता हूँ, अन्तर्मौन की क्रिया का, जिसका प्रथम चरण है विचारों को देखना, फिर विचारों को रोकना, फिर विचारों को लाना, फिर विचारों को स्वेच्छा से हटाना। जो सजगता हमारे विचारों के प्रति दस मिनट के अन्तर्मौन के अभ्यास में है, क्या उस सजगता को, उस द्रष्टा चेतना को हम दिनभर अपने व्यवहार में जोड़ सकते हैं अथवा नहीं? वह संभव होता है साधना के माध्यम से। साधना अपने आप को सुधारने का एक तरीका है, जिसमें अलग-अलग विधियों का उपयोग किया जाता है और उससे एक परिवर्तन को प्राप्त किया जाता है।

चौथा शब्द है सत्र। सत्र का मतलब एक दिनचर्या से अवगत होना, एक जीवनशैली से परिचित होना। सत्र का मतलब क्लासरूम शिक्षा नहीं, बल्कि विधि-विधान से परिचित होना, तरीकों को जानना और उनको अपनाना है। इसके लिये यह आवश्यक है कि हम कुछ ऐसे अच्छे तत्त्वों को समझें, अनुभव करें और आत्मसात् करें जो हमारे जीवन के उत्थान में सहायक हों, हमारे जीवन के विकास में सहायक बनें। इसलिये यौगिक जीवन पद्धति की ओर जाने के लिये हमलोग दो चीजों का सहारा लेते हैं, यम और नियम। जीवन पद्धति के लिये यम-नियम को समझना आवश्यक है, क्योंकि वे ही हमारे स्वभाव, संस्कार, आचरण, व्यवहार और विचार में परिवर्तन लाने में सक्षम हैं। यम तथा नियम का जो आधार है वह बहुत व्यावहारिक है। सद्विचार, सद्व्यवहार और सत्कर्म – ये यम और नियम के आधार हैं। इसी आधार भूमि से यमों और नियमों का विकास भी होता है। प्रत्येक यम-नियम का यही प्रयोजन है कि वह मनुष्य को सद्विचार, सद्व्यवहार और सत्कर्म करने की क्षमता, बुद्धि, प्रेरणा, शक्ति और सामर्थ्य प्रदान करे। यही माध्यम बनते हैं जीवन में आगे बढ़ने के लिये।

– 5 जुलाई 2016, गंगा दर्शन

Jignasu Sannyasa

Swami Niranjanananda Saraswati

The purpose of sannyasa is to realize the spiritual quality inside and to identify with that quality in order to attain peace, contentment and prosperity. Discovering oneself from the most basic to the most subtle, and applying the qualities and faculties which develop along the path in the most appropriate manner, to uplift others and to uplift one's own spirit when the transcendental consciousness is realized. Seva and sadhana constitute the two limbs of sannyasa. Seva is service, connecting with people, without expectation,



only as the fulfilment of your duty and obligation. A doctor at the time of an accident gives his best to the patients dispassionately, without becoming subjective, because if he begins to identify with the patient, his creativity, understanding and objectivity will become less. The total creativity of the mind and body, senses and hands is brought into play. That same quality of awareness has to be cultivated in sannyasa lifestyle.

This lifestyle, understanding and experimentation begins with jignasu sannyasa. *Jignasu* means an enquirer, a seeker who is desirous of knowing himself, one who is searching for answers, who is exploring, and not yet stable. That is the lifestyle of jignasu. A jignasu is a learner for all times to come. Even in the other initiations, if you can maintain the



attitude of a jignasu, a learner, you will be successful. The sadhana of jignasu sannyasa is learning through observation. Observation begins with oneself and extends outwards into society.

Begin this observation with the SWAN sadhana, discovery of the personal traits, mental traits, behavioural traits, emotional traits, selfish traits, selfless traits, spiritual traits, material traits. Discover your strengths, limitations, ambitions and needs. Be clear about it. Then cultivate the strengths, transform the limitations, know what the practical ambitions are and fulfil your needs. This will create a big change in the normal pattern of life. Once you begin to realize your own behaviour, nature and personality, you will be able to improve your interactions, communication, and relationships. Even professionally you will be much more aware of situations and instinctively, intuitively, you will know how to deal with them in the best possible manner. That is the sadhana of jignasu sannyasa, fine-tuning of life. ■



















Satsang and Swadhyaya

Swami Niranjanananda Saraswati



The sadhana of sannyasa is based on the letter 'S': satsang, swadhyaya, sadhana, seva and samarpan. These are the five things which help the individual to progress on the sannyasa path.

Satsang

The first sadhana is satsang. Now satsang is a word just like mathematic is a word. When we think of mathematics we generally think of bringing the numbers together, plusing them, minusing them, dividing them, multiplying them and that is the general idea of mathematics. When we go to school and begin our studies we find that, in primary school the level of mathematics is very basic. Two plus two, four plus

four, eight plus eight, minus this, divide that, multiply that. A simple formula of mathematics which is according to the understanding of the age group in the primary school and that is contained in the syllabus from this point to this point. In secondary school, the subject is more advanced and then in upper schools it becomes more and more complex until you get to know what is the value of x and y and the root number.

There is a whole range of discovery. From basic, two plus two is four to the most complex and all this comes under maths but in a normal situation the word maths evokes an image of a person who is doing only multiplication, division, subtraction and addition. It is the same with satsang. It is the same with the sadhanas of sannyasa. It is not one common level for everyone – for jignasu there is a different goal, for karma sannyasin there is a different goal, for poorna sannyasin there is a different goal.

When we are talking of *jignasu*, the enquirer, that person has come in with a fresh mind, there is no pre-conditioning. There is inspiration, motivation, drive towards the spiritual awareness and spiritual life. So in that moment in the state of jignasu what has to be the purpose of satsang? For karma sannyasins what has to be the purpose of satsang? And for the poorna sannyasin, what has to be the purpose or focus of satsang and any other sadhana as well?

First level

When we start with jignasu the first sadhana is satsang. The range has been given from zero to thirty-three percent for jignasu. In this range from zero to thirty-three percent of satsang what are the things that you have to look for? Let us look at the word satsang first. How does one define the word satsang? The literal meaning is association with truth, being in the company of truth. Then if somebody is inspired they say, "Oh! Talking about and discussing good things is satsang." So, what is it? Is it being in the company of truth or is it discussion? Is it this idea, 'I will be in the company of truth',

or is it this event 'I am discussing something enlightening and spiritual'? It is neither.

For a jignasu to become aware of their external and internal associations is the first stage of satsang. To become aware of the relationships and interactions between people and the associations which we have with people in our mind is the first stage of satsang.

The second stage of satsang is to recognize the power and the influence of associations in life for they can change everything – our views, opinions, thoughts and understanding. It is this influence which is most powerful in life, not our clarity, our wisdom and our *sankalpa*. They are weak compared to the influence of another person. The awareness of how the influence of my associations improves me or restrict me, is the second stage of satsang.

The third stage is making the effort and the attempt to associate and connect with people who are positive, upright, straight, clear-headed and optimistic, and whose thoughts, emotions, concepts and attitudes are a creative and positive input. In this stage, the connection is with all that is good.

In the fourth stage we avoid the negative, destructive, bad and critical. We know and are ready to make the necessary changes in life according to the inputs of the satsang for the protection of the spiritual intention, the *sankalpa*.

These four stages constitute the first level of satsang for jignasu aspirants as they deal with self-observation: my association with you and awareness of the influence of our association changing perceptions, attitudes, behaviours – the nature. So that is one level of recognition.

Second and third levels

In the second level of satsang, you are connecting with everything that is positive, beneficial, constructive, creative, and you are disassociating from everything that is destructive, negative, tamasic. The third level is to be ready to bring about the qualitative and positive change in your life along with

protection of your spiritual aspirations and interest. This is the focus of satsang in jignasu.

Swadhyaya

Swadhyaya is in two parts: self-study, study of oneself to increase awareness, and literary and scriptural study to increase the knowledge bank.

This swadhyaya begins with the understanding and application of the SWAN principle. We begin with ourselves. Who are we? How do we know who we are? By looking at all those things that make us act and function in the world. It is not the identity which defines who I am, not the name which defines who I am, but what I do which defines who I am. For that the SWAN principle is used: recognizing and knowing the strengths and the weaknesses that are inherent in us; recognizing and knowing the ambitions and needs that are inherent requirements of our life.

Swadhyaya begins with self-study before we come to the scriptural study, for swadhyaya becomes the tool through which we begin to fine-tune and realize the different aspects of our nature, behaviour and personality.

We begin with the SWAN principle. Understanding of oneself begins with strengths and weaknesses not with the idea that I am pure and divine but with the idea that I want to know myself, I want to know what my strengths and what my weaknesses are. I don't only want to know them but I want to develop a clear understanding of how I can utilize my strengths and how I can convert my weaknesses.

The moment you look at your strengths and weaknesses, fine-tuning begins. Knowing how to utilize your strengths for spiritual development and fine-tuning happen together. Identify those weaknesses that block your spiritual development, so that you can work through them. Learn how to limit and counteract the influence of the weaknesses which restrict your creativity and positivity. This becomes the purpose or the focus of the SWAN meditation.



Awareness and self-acceptance

In swadhyaya, awareness and acceptance are two components which have to be highlighted for without awareness, observation or study nothing is complete, and without acceptance you cannot imbibe or utilize anything. Awareness and acceptance are like the two wings of a bird. Awareness and acceptance have to be utilized for balanced development. You cannot really develop self-awareness without self-acceptance.

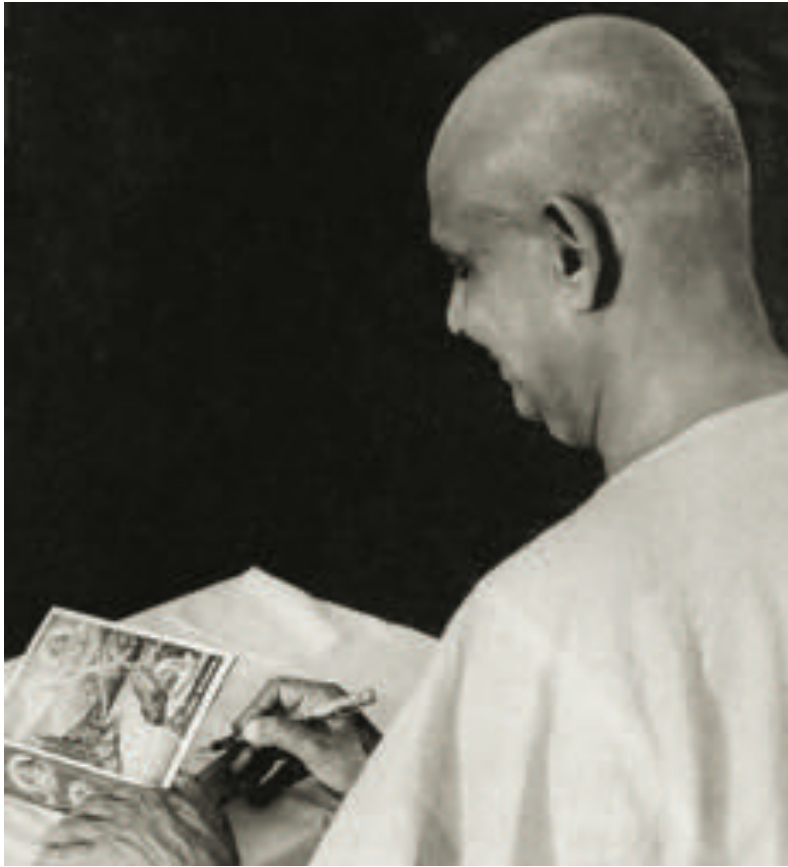
This is another important point which you should remember. If you accept yourself then you can become aware, yet if somewhere, somehow, at some level, you don't accept yourself, your awareness will be stunted. Therefore, these two have to come together – *sajagta* and *swikaryata*, awareness and self-acceptance.

In acceptance, and this is one of the best bits of the whole subject, you have to accept yourself as you are without trying to put on any mask, without trying to self-project instead you recognize where you are and how you can progress from that point onwards. Awareness and acceptance become the tools through which you are able to complete your swadhyaya.

– 8 April 2019, *Mantra and Jignasu Sadhana Satra*

Reading of Scriptures

Swami Sivananda Saraswati



Reading scriptures cannot give you self-realization, yet they can help you a great deal in progressing towards the attainment of realization by inspiring you, guiding you into right modes of thought and throwing light upon various problems that beset the aspirant on the path and obscure one's vision from a true perception of truth. Study of scriptures is an indispensable and effective auxiliary in sadhana. ■

जीवन का महामंत्र

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

मानव है एक पंछी
और उसकी उड़ान है जीवन।
जीवन की उड़ान से
ऐ मानव!

तू मौतरूपी उत्तुंग, भयानक
और विकराल पर्वत श्रेणियों को पार कर ले,
तू शिव और शक्ति को
आत्म-समर्पण कर दे।

वे तुम्हें आत्मशक्ति देकर
तुम्हारे डैनों में अमोघ शक्ति भर देंगे,
फिर न तू जीवन से थक जायेगा, और
न ही मौत से हार खायेगा।

तू अविरल गति से
ईश्वर के उन्मुक्त साम्राज्य में विचरण करता रहेगा,
अनन्त युगों तक
अमृत के अमृतमय उत्संग में खेलता रहेगा।

आ,
मैं धीरे से
आहिस्ता से
तेरे कानों में जीवन का महामंत्र फूँकूंगा
वह मंत्र है – त्याग।



Mantra and Mala

Swami Satyananda Saraswati

The origin of mantra

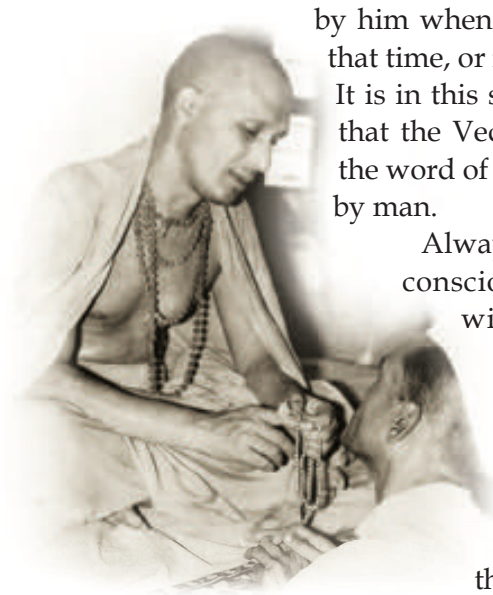
There is a particular method by which the mantra always originates. Unless it originates by that method, it cannot be a mantra; it will be a sloka. In Sanskrit texts you will come across these two words: mantra and sloka. *Sloka* means 'a verse', such as a sloka of the *Gita*, *Ramayana* or other scripture. They are lines of poetry. So, the mantra is not a sloka. It is not spoken, written or thought. It is revealed stuff or sound.

According to vedic etymology, the literal meaning of *mantra* is 'that which was released in profound meditation'. The word mantra is a composition of two roots; 'man' plus 'tra'. *Man* means 'profound meditation' and *tra* means 'releasing', just as the power is released. So mantra is a revealed sound. How does this happen?

In the human conscious, subconscious and unconscious, there are different images, forces, ideas and impressions. In the subconscious and unconscious mind these take the form of symbols. In dreams, in meditation and in general behaviour, we express our subconscious mind through symbols. This has been discussed in modern psychology in great detail.

In dreams what we usually see and hear are said to be symbols of the subconscious. There are also symbols of the unconscious, but they are not revealed to everyone. They are only revealed to a very few souls and they are very powerful people or, I should say, very pure people. These people are able to hear the sound or the word of the unconscious and that word is mantra.

Mantra is revealed in a very deep psychic state, where the individual is completely lost to himself and to his worldly experiences, and when nothing but the inner light shines in front of him. Those sounds are called mantras which are heard



by him when he is aware inwardly at that time, or maybe a little before that. It is in this sense that we always say that the Vedas, Bible and Koran are the word of God; they are not written by man.

Always remember that if the conscious mind is completely withdrawn and the subconscious mind is also completely withdrawn, then a third power comes into operation within. When you have no power over yourself, at that time, certain revelations take place. These are usually

known by rishis. In Sanskrit the word *rishi* means 'of inner vision'. So now you see the difference between sloka, mantra and rishi.

Why we use a mala?

Many people would like to know why it is necessary to use a mala at all. Even if japa is a practice for developing the psychic awareness, it could be done without the mala. The use of a mala does not awaken the psychic awareness, so why should you use it? Psychic awareness is something quite different from the mala and that can be awakened even if you have no mala, I quite agree. The trouble is with the human psyche which doesn't remain steady for very long.

Therefore, it becomes necessary to choose some medium or basis through which you can know where you blinked or where you missed. In order to introduce a system for checking and detecting those moments when the mind becomes absent, and also to know your own progress, the method of japa with a mala was devised.

At a certain stage of japa, when your mind becomes quite calm and serene, there dawns a state in which the fingers can remain inert, as if momentarily paralyzed. You are quiet and you forget about yourself. Sometimes the mala also falls down and you know that you have missed the connection. If you are not turning the mala when that state arrives, how will you know it? You will be under the impression that you have experienced a high spiritual state when actually you have entered laya.

One evening that happened to me. At six o'clock I sat in padmasana for meditation. Within a few moments I lost consciousness and remained inert in the position until four o'clock the next morning. When I got up I was very pleased with my achievement except that I had a terrible pain in my knees and thighs. I went directly to my guru and said, "Swamiji, I just sat for ten hours in samadhi." He laughed and said, "That is very nice," but he did not encourage me.

Later on Swamiji asked me if I practised japa and if I had a mala. I said, "No." He asked, "What happened to the mala that I gave you?" I said, "Well, I don't really believe in malas." He replied, "You may believe or not, that is an intellectual matter, but it is not a question of belief, it is a question of need; whether your wavering mind, your wavering psyche needs it or not. That night when you sat for ten hours, are you sure your awareness was intact or did it go blank?" I said, "I don't know." He said, "There must be some method to check that, to know that, to detect that." I asked, "What method could be used because at that depth of consciousness it is not possible to remember anything?" He replied, "It is the continuity of japa with mala that will tell you that; all throughout the practice this finger and this finger were moving, so your consciousness was intact."

Therefore, it is said, "When the japa goes on correctly and concentration takes place, then the mala moves on and on." I am not going into more details about this, I will only say one thing, that the mala may not be something which your mind can accept, but it is something which your mind requires. ■

Sadhana and Smarana

Swami Niranananda Saraswati



We practise three mantras in the morning everyday upon waking up, these three mantras are *Mahamrityunjaya* mantra, *Gayatri* mantra and the thirty-two names of Durga. Why do we begin our day with the chanting of these three mantras? Why do we use the three mantras?

Sankalpa mantras

The first mantra *Mahamrityunjaya* mantra promotes health and wellbeing in body and mind. A resolve is made, a *sankalpa*, to attain physical and psychological health and wellbeing. With that idea you repeat the *Mahamrityunjaya* mantra eleven times and you are enforcing the idea in your psyche. Similarly, the second mantra is the *Gayatri* mantra, and you are making a *sankalpa* to attain wisdom, understanding, creativity,

positivity. You are enforcing that idea with the mantras of *Gayatri*. The third sankalpa you are making is to overcome difficulties, distractions, disturbances, distresses in life. You are putting your will behind it and you are repeating the mantra of Durga thirty-two times.

These three mantras become the sankalpa mantras, they are not shanti mantras. They are enforcing an idea, a thought, a condition which you desire in life. They are trying to build a situation in your life according to your sankalpa. These sankalpa mantras are repeated when you are mentally fresh, like early morning when you wake up after sleep. In that half-sleeping and half-awake condition, you simply sit, take the sankalpa, chant the mantra and let this enter into your subconscious mind. The subconscious mind is the creative mind, the conscious mind is the interactive mind, the sensorial mind, and the unconscious mind is loss of awareness, knowledge and perception.

It is the subconscious mind which is responsible for mastery of life, mastery over mind, mastery over habits, nature, behaviour and traits, mastery over the sensorial activity. It is the subconscious mind which trains you in this mastery. Therefore, the sankalpas are put in the subconscious mind when the mind is in the state of relaxation.

Guru mantra

Then you have the specific guru mantra. Sankalpa mantras can be many but guru mantra is only one. This mantra is given to you by the teacher according to your horoscope, zodiac sign, birth and it indicates your own natural frequency, your own natural vibration. That mantra is practised at night when you are tense, when mind is tense and agitated, when you come back from your involvement and interaction in society, with family and the world. When you are mentally exhausted, fatigued and tired, then at that time you do the guru mantra not when you are relaxed and peaceful. This guru mantra will then bring in the experience of balance, tranquillity, harmony,

peace and happiness by disconnecting you from the influence of suffering and dejection and making you stable in your own nature.

The sankalpa mantra is done in the morning when the mind is relaxed; the guru mantra is done at night when the mind is agitated. Then there are other mantras too which come for a specific role, from time to time, yet in this Mantra Sadhana week we are concerned with these two mantras: the private, the individual, the guru mantra for our spiritual elevation in life, and the sankalpa mantra to rectify the traits of personality.

These two mantras remain with us lifelong, other mantras are seasonal, you use them when you need them, they are not really requirements. When there is Navaratri anushtana, then people use many mantras, devi mantras and other mantras which they never use during the year. It is a seasonal nine-day period when you engage in one particular anushtana using a mantra appropriate and applicable to that anushtana. Different anushtanas and different celebrations use different mantras, yet they are seasonal mantras. You use them for one week, for fifteen days, for one month, for one year, and then they drop away. I am not talking about those mantras whether they be vedic or tantric; I am talking of the mantras that we use and apply in our life on a day-to-day basis.

Mantra creates different changes in the human nature and body; it stimulates and activates different experiences; it changes and brings in different states of mind. Different levels of energy are seen; the behaviour and understanding changes. Mantras have an influence on the koshas and the tattwas. This balance of personality brings you to the state of ananda. Here ananda and shanti are together. So you can't say that after doing my mantra, 'I am at peace with myself or I feel content and happy'. The aftereffect of mantra is a combination of *ananda*, bliss, happiness, contentment and *shanti*, peace, tranquillity and harmony. The natural expression of happiness is seen in your mind - *manahprasad*. The mind automatically feels lighter, buoyant, it is with greater strength.



This mantra is used by the sadhaka as japa. There are different ways of using the mantra – for sadhana purpose it is a sequential process: the posture, the mala, the breath, the awareness, the focus, the concentration, everything has to be observed, and that becomes your sadhana. In that period, you do the mantra and this is known as *japa*, repeating the mantra. This is necessary to bring some kind of discipline into your routine, however there are other ways of mantra repetition too.

Smarana and identification

In the time of our grandmothers, in each household, when members of the family used to sit to clean the rice and wheat, the mother would remove one grain of rice and say, *Rama*, then another grain, *Rama*, and again, *Rama*, and so on with each grain of rice or wheat.

Although they used to repeat the mantra it was not a sadhana; it was only done to make the activity a joyous activity! The remembrance of mantra, the remembrance of name was to engage the mind and to enjoy the activity. The most boring activity is cleaning the rice, however, when the mind is engaged, it becomes *smarana*, remembrance; only when the mind is not engaged, cleaning the rice becomes the most boring job. This is another way of doing the mantra, as remembrance not as sadhana but as part of the ongoing activity. When you are walking, every step you can say, *Rama, Rama, Om, Om, Om Namah Sivaya*. When you are eating every mouthful you can say, *Om*. Every time you masticate you can say a mantra. You can say the mantra with any activity during the day but that won't be deemed as sadhana, that will be deemed as *smarana*, remembrance.

Then there is another level of remembrance. In Rikhia Sri Swamiji said, "I have to chant my mantra for twenty-four hours with every single breath, so don't come to see me because your coming will distract me from my mantra. Even if you come for one minute, I have to speak to you for one minute, and the connection, the continuity, the remembrance is broken." Remembering the mantra with every breath is not sadhana, it is not *smarana*, it is neither of the two, it is identification with mantra. Your breath identifies with the mantra and the mantra comes alive in your life.

There are many times that people have told me of their experience, that at night they wake up with the mantra going on in their mind. Many times they wake up and they realize that they are saying the mantra. How does that happen? When there is an identification the mantra becomes part of breath and that is a natural happening. When mantra and breath become one, then even in sleep you will be aware of the mantra, even in a state of disconnection you will be aware of the mantra.

– 11 April 2019, *Mantra and Jignasu Sadhana Satra*

एक वानप्रस्थी का अनुभव

देवेन्द्र कुमार श्रीवास्तव, पटना

मुझे संन्यास पीठ, मुंगेर में 20 अगस्त से 18 सितम्बर तक संचालित वानप्रस्थ साधना सत्र में भाग लेने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। यह सत्र बुजुर्गों अर्थात् 50 से 75 वर्ष आयु वर्ग के पुरुष-महिलाओं के लिए रखा गया है। अपने गृहस्थ जीवन के दायित्वों को पूरा करने के पश्चात् इस आयु वर्ग के लोग सामान्यतः एक खालीपन महसूस करने लगते हैं। जो लोग नौकरी से सेवानिवृत्त होकर घर बैठ जाते हैं उनकी दिनचर्या भी शिथिल हो जाती है। दिन काटने के लिए अखबार या टी.वी. की शरण लेनी पड़ती है। शारीरिक सक्रियता अचानक कम हो जाने से नाना प्रकार की व्याधियों से धीरे-धीरे ग्रसित होने लगते हैं। नतीजा यह कि चौबीसों घंटे उनके चिंतन का विषय बीमारी एवं इसके निदान पर केन्द्रित हो जाता है, जो बीमारी को बढ़ाने में उत्प्रेरक का कार्य करता है।

पुरानी कहावत है कि खाली मन शैतान का डेरा। अधिकांश समय अपने अतीत के बखान में या फिर भविष्य की कल्पनाओं में बर्बाद होता है। वर्तमान उचाट लगता है। मैं सोचता हूँ कि सेवानिवृत्ति के पूर्व अत्यधिक व्यस्तता के कारण टी.वी. देखने के लिए बमुश्किल समय निकालना पड़ता था और अब स्थिति यह है कि समय निकालने के लिए मजबूरन टी.वी. देखना पड़ता है।

ऐसे समय में पूज्य गुरुदेव, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती ने वानप्रस्थ साधना सत्र प्रारम्भ कर हम पर महती कृपा की है। कहने को तो यह सत्र मात्र एक माह का है किन्तु इसमें भविष्य के लिए एक दिशा-निर्देश प्राप्त हुआ है। योग को मात्र आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार या ध्यान तक सीमित न कर इसे जीवनशैली मानकर चलना है। यम-नियम को सही अर्थ में अपनाना है। योग करना नहीं, जीना है। यौगिक जीवन के लिए एक नियमित दिनचर्या आवश्यक है जिसमें श्रम या कर्मयोग का भी उतना ही महत्त्व है जितना आसनों का। विचारों में सकारात्मकता हम बुजुर्गों के लिए एक दवा है। संतोष से शान्ति प्राप्त होगी, स्वाध्याय एक टॉनिक है। इस सत्र में एक माह के आश्रम जीवन से हमें मुख्य रूप से निम्नांकित लाभ मिले –

- पूज्य स्वामीजी का प्रतिदिन दर्शन, सत्संग एवं पावन सान्निध्य।
- आध्यात्मिक स्पन्दनों से भरपूर इस परिसर से प्राप्त मानसिक शान्ति।
- एक स्वच्छ सुन्दर वातावरण, गंगा का कलकल नाद, फूलों की मनमोहक सुगन्ध एवं शुद्ध हवा का प्रवाह।
- फोन, टी.वी., अखबार एवं शहरी कोलाहल से एक माह के लिए मुक्ति।
- सुबह 4 बजे से रात्रि 8 बजे तक प्रतिदिन नियमित दिनचर्या में व्यस्तता जिससे चंचल मन को बाँध कर रखने में सफलता मिली।

- छोटे-छोटे बच्चों से भी अनुशासन की शिक्षा मिलना – व्यक्ति नहीं, व्यवस्था सर्वोपरि होती है।
- सेवा भावना, जिससे अहंकार का दमन एवं व्यवहार में विनम्रता आई।
- स्कूल-कॉलेज के हॉस्टल जीवन की पुरानी याद ताजा होना। लगभग एक उम्र के सभी बुजुर्गों का साथ उठना, बैठना एवं युवाओं की भाँति खुलकर हँसना-बोलना।
- एक माह तक पॉकेट में एक पैसा भी रखे बिना राजा की तरह घूमना-फिरना।
- घर की किचकिच से मुक्ति, न प्लम्बर की चिन्ता, न राशन-पानी की।
- बोनस के रूप में श्री लक्ष्मीनारायण महायज्ञ में सहभागिता, साथ ही प्रतिदिन रामचरितमानस पाठ एवं सुन्दरकाण्ड पाठ का लाभ।
- प्रतिदिन लगभग 140-150 सीढ़ियों पर चढ़ते-उतरते जोड़ ढीले होने के साथ-साथ फेफड़ों की क्रियाशीलता बढ़ना।
- प्रतिदिन सन्ध्या समय बिना टिकट के सांस्कृतिक कार्यक्रम, संगीत-नृत्य, भजन-कीर्तन एवं अनेक विद्वानों का ओजपूर्ण सत्संग प्राप्त होना।
- सेवा के माध्यम से विविध कार्यों, जैसे किचेन से लेकर रिसेप्शन डेस्क तक के कार्यों की जानकारी एवं अनुभव प्राप्त होना।
- स्वामीजी तथा अन्य कुशल, अनुभवी संन्यासियों द्वारा हँसते-हँसाते बुजुर्गों के लिए उपयुक्त आसन, प्राणायाम, योगनिद्रा एवं अन्तर्मौन का प्रशिक्षण प्राप्त कर हम धन्य हुए।

सच कहता हूँ, जिस मनोयोग से हमलोगों ने यह प्रशिक्षण प्राप्त किया, यदि घर लौटकर इसे एक जीवनशैली के रूप में धारण कर लें तो निश्चयतः हमारे जीवन में अवसाद का नामोनिशान नहीं रह जाएगा। सुनता था कि पूज्य स्वामीजी बच्चों को बहुत प्यार करते हैं किन्तु उन्होंने वानप्रस्थ साधना सत्र का प्रारम्भ कर यह सिद्ध कर दिया है वे हम बुजुर्गों को भी उतना ही प्यार करते हैं! जय गुरुदेव! ■



Likhit Japa

Swami Sivananda Saraswati

Likhit japa is especially suited to the modern young man who is too shy to wear a japa-mala around his neck. He can carry a small pocket notebook and a pencil with him and, whenever he finds a little leisure, he can write the names of the Lord.

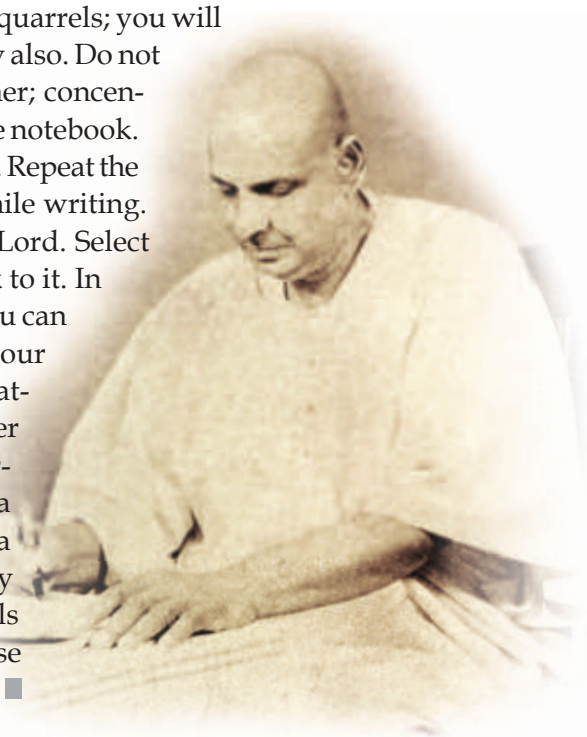
Likhit japa is a highly efficacious form of japa sadhana. It enables the sadhaka to achieve concentration of mind quickly and in this respect is even more useful than verbal or mental japa. Distractions are minimized as the mind, tongue, hands and eyes are all engaged with mantra. Practice of likhit japa at the same time increases the power of concentration and your efficiency in your study and office work. By trying again and again to withdraw the mind and focus its rays on mantra you can achieve a certain amount of control over it. This control is an invaluable aid to success not only on the spiritual path but in your *vyavaharic* or worldly life, too.



In verbal or mental japa, sometimes you will be tempted to repeat the mantra so fast that the sound-formation may not be perfect and complete, but in likhit japa, your mind is forced to dwell on each letter of the mantra; the mantra-chaitanya is fully awakened, and the samskaras of the mantra are indelibly formed in the mind. This quickens the pace of your evolution towards perfection.

Likhit japa has a very great practical value. With its help you can get over many evil qualities, you can enjoy unbroken peace of mind. When lustful thoughts arise in the mind, when the mental peace is disturbed, when the mind-lake is ruffled by the winds of anger, when there is an unholy impulse - take up the notebook and pencil, go on writing the mantra. In a few minutes you will find that the evil vritti has died down and that you have regained your sattwic mental equipoise. Your mind will be filled with positive divinity. By gradual practice, you will annihilate all evil tendencies; you will enjoy peace and happiness.

Therefore, begin mantra writing from this moment. Select any mantra or name of God and write it in a notebook daily. Keep the notebook in your pocket always. In the office or in the train or bus, whenever you have a little leisure, write a few mantras. You will be saved from indulging in loose talk, misunderstandings and quarrels; you will conserve your energy also. Do not look hither and thither; concentrate your gaze on the notebook. Do not talk to anyone. Repeat the mantra mentally, while writing. Fix the mind on the Lord. Select one mantra and stick to it. In the early morning you can write the mantra in your meditation room, seated in padmasana, after bath and in a prayerful mood. The mantra notebooks will act as a talisman for you; they will ward off all evils and will fill your house with auspiciousness. ■



Karma Sannyasa

Swami Satyananda Saraswati



When you, as a householder, take initiation of karma sannyasa from a guru, you still have your social commitments and psychological commitments, your whims and fancies, depressions and ecstasies of life. You are actively involved and steeped in karma and it has an impact on you. This is inevitable, for karma is the law that determines cause and effect. How you deal with the impact or effect of karma decides whether you are a karma sannyasin.

This is the most important factor for a karma sannyasin to understand. Karma sannyasins do not have to renounce karma. You need not or rather, should not, overlook the compulsions of life. What are the compulsions of life for a householder? Passion, greed, jealousy, attraction, repulsion, like and dislike. You cannot avoid them and you should not avoid them. If you avoid them, they will manifest as physical sickness, mental aberration or as an error in the personality due to faulty perception.

A karma sannyasin is not expected to avoid these compulsions of life which are created by nature. But then, there is an impact. Greed has an impact, passion has an impact, jealousy has an impact. Karma sannyasa takes care of that impact. If you are able to take care of the impact of the laws of nature, you are a karma sannyasin. ■

Destiny of the Soul

Swami Niranjanananda Saraswati

According to Sri Swami Satyananda, the purpose of life is not God-realization or self-realization; it is the cultivation of spiritual awareness. How far you go depends on you, but you have to start the journey. It is like going to school, and moving from one class to the next each year until you complete the academic journey. In the same manner, in spiritual life you begin your journey with the cultivation of an awareness that is different from the material, sensorial, sensual and gross awareness. The aspect that is different from the sensorial, gross and material experience can be tapped to become a resource for success, contentment, fulfilment, happiness and joy in life, and can give the ability and the resilience to manage the struggles, strife, pain and suffering with a balanced mind.



Spirituality in this context is the process of purification that drives out inner disturbances and brings inner peace. The attainment of peace results in happiness and fulfilment in life. This happiness and fulfilment takes place on various levels; it is not just material, it is also mental, emotional and spiritual. When spirituality dawns, every act is filled with happiness, contentment and peace; there is understanding in every interaction in life.

After developing this level of divinity in the personality and conduct, you are free to



walk whichever path you wish. If you walk the path of worldly life, you will be a virtuous, good, sattvic person and will inspire respect, love and cooperation. If you walk the path of renunciation, then the peace in your life will give you the experience of the highest element. Whichever path you choose, whether that of senses and sense objects, or the dimension of the spirit, you will be successful.

Evolution is continuous; every soul evolves with each birth. Evolution provides the possibility of realizing fullness. In the Vedas it is said that life and nature are created out of fullness, live in fullness and die in fullness. Thus, fullness is the destiny of the soul. ■

संन्यास जीवन

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

संन्यास शब्द की उत्पत्ति सम् और न्यास से हुई है। सम् अर्थात् पूर्ण और न्यास याने त्याग। इस प्रकार संन्यास का अर्थ हुआ पूर्ण त्याग या आत्मसमर्पण। पारम्परिक रूप से संन्यास को जीवन का चौथा आश्रम माना गया है, हालाँकि समय-समय पर युवा संन्यासी भी हुए हैं।

संन्यास की मुख्य शर्त विवेक और वैराग्य है। जैसे ही तुम में विवेक और वैराग्य जागे, तुम्हें अवश्य संन्यास ले लेना चाहिये। वैराग्य आधे-अधूरे हृदय से नहीं होना चाहिये। इसे पूर्ण परिपक्व होना चाहिये। वैराग्य राग का विरोधी शब्द है।



इसका अर्थ अनासक्ति है, इन्द्रिय सुखों से विरक्ति है। वैराग्य विवेक से पैदा होता है। वैराग्य और साधना हमेशा एक साथ होते हैं। यदि वैराग्य कम हो जाए तो साधना का उत्साह भी कमजोर हो जायेगा। यह इन्द्रिय नियंत्रण के लिये सबसे बढ़िया आध्यात्मिक उपाय है। यह आध्यात्मिक शक्ति प्रदान करता है। वैरागी मनुष्य को सांसारिक सुखों के प्रति कोई आकर्षण नहीं रहता। इसलिये वैराग्य सर्वोच्च है। यह मन को एकाग्र करने में मदद करता है।

संन्यास एक मानसिक अवस्था है। प्रत्येक व्यक्ति हृदय से संन्यासी बन सकता है और समाज के लिये कार्य कर सकता है। किसी से गेरू वस्त्र लेना, सिर मुड़ाना या कमण्डलु धारण करना वास्तविक संन्यास नहीं है। संन्यास तो एक आन्तरिक रूपान्तरण है, मानसिकता का पूर्ण परिवर्तन है। ऐसा रूपान्तरित मन कामनाओं, वासनाओं, अहंकार, राग-द्वेष, ईर्ष्या और घमण्ड से पूर्णतया मुक्त होता है। उसे इन्द्रिय भोगों की कोई चाह नहीं रहती। वह महत्त्वाकांक्षाओं से आजाद होता है। ऐसा मन सात्त्विक गुणों से भरा होता है। वह कर्त्ता-भोक्ता भाव से दूर रहता है। उसकी अन्तर्मुखी वृत्ति होती है। वह सारे काम बिना फल की आकांक्षा से करता है। वह अपने सच्चिदानन्द स्वरूप में स्थिर रहता है। यही सच्चा संन्यास है।

सच्चा संन्यासी इस संसार का एकमात्र चक्रवर्ती सम्राट् होता है। वह कभी कुछ लेता नहीं, सिर्फ देता ही जाता है। संन्यासियों ने ही अतीत में आश्चर्यजनक

काम किया, और वे ही वर्तमान एवं भविष्य में अद्भुत चमत्कार करके दिखायेंगे। संन्यासी ही वास्तविक लोक-संग्रह कर सकता है, क्योंकि वह दिव्य-ज्ञान से युक्त होता है। एक समर्थ संन्यासी पूरे विश्व की नियति को बदलकर रख सकता है। अकेले शंकराचार्य ने भारत भर में दिग्विजय कर अद्वैत वेदान्त की परम्परा को प्रतिष्ठित किया था।

संन्यासी दो रोटी और दो धोती पर जीकर देश के कोने-कोने में जाकर, घर-घर में उपनिषद्, रामायण, भागवत और गीता का ज्ञान वितरित करते हैं। सारा समाज उनका अत्यधिक ऋणी है। उनके काव्य और ग्रन्थ हमारे लिए आज भी ज्ञान और प्रेरणा के स्रोत हैं। संन्यासी चाहे वन में रहे या शहर में, वह संसार से अनासक्त होता है। वह हमेशा ईश्वर के बारे में और समाज के भले के बारे में सोचता रहता है। वह अपने मन और हृदय को हमेशा शुद्ध रखता है। उसमें क्रोध और घृणा का नामोनिशान नहीं होता, वह दया और करुणा की प्रतिमूर्ति होता है। उसमें भोग-विलास की चाह नहीं होती, वह केवल जीवनयापन लायक भोजन और अन्य चीजें रखता है।

संन्यासी में सत्य, अहिंसा, शुचिता, धैर्य और प्रेम जैसे दैवी-गुण होने चाहिये। उसे सादे वस्त्र पहनने चाहिये, स्वभाव से अपरिग्रही होना चाहिए। अपने मन और इन्द्रियों पर उसका संयम होना चाहिये। वह कभी किसी को नुकसान नहीं पहुँचाता। इसलिए लोग उसपर श्रद्धा रखते हैं, उसका सम्मान करते हैं। संन्यासी की सोच अलग होती है, वह हर चीज को अलग नजरिये से देखता है। उसमें जरा भी व्यक्तिगत हित या स्वार्थ की भावना नहीं होती, वह दूसरों की सेवा के लिये ही जीता है। वह सारी दुनिया को अपना समझता है।

केवल एक संन्यासी ही निष्काम कर्म के रहस्य को अच्छे से जानता है। संन्यासी हर परिस्थिति में तमाम चिन्ताओं, परेशानियों और दुःखों से मुक्त रहता है। वह हमेशा प्रसन्न एवं प्रफुल्लित रहता है। वह अपने मन का गुलाम नहीं होता। वह विभिन्न कलाओं और विद्याओं में दक्ष होता है। उसका चरित्र बेदाग होता है। सारे दिव्य गुण उसमें जाग्रत होते हैं।

संन्यासी को हमेशा शांत और अनुद्विग्न रहना चाहिए। चाहे उसे कोई मारे, धक्का दे या अपमानित करे, उसे प्रतिकार नहीं करना चाहिए। उसे क्षमाशील होना चाहिए। सांसारिक इच्छाओं से रहित मन स्वभावतः शान्त और प्रसन्न रहता है।

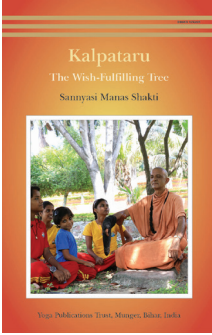
जिस तरह गणित, विज्ञान और अर्थशास्त्र जैसे विषयों में स्नातकोत्तर और शोध विद्यार्थी होते हैं, उसी तरह स्नातकोत्तर योगी और संन्यासी भी होने चाहिए, जो अपना समय स्वाध्याय और अनुसंधान में व्यतीत कर आत्मा पर शोध कर सकें। ऐसे संन्यासियों का भरण-पोषण सद्-गृहस्थों का कर्तव्य है। बदले में संन्यासी उनके आध्यात्मिक योग-क्षेम का भार वहन करेंगे। इस तरह संसार-चक्र निर्विघ्न रूप से चलता रहेगा और सर्वत्र सुख, शांति और समृद्धि व्याप्त रहेगी। ■



Yoga Publications Trust

Kalpataru: The Wish-Fulfilling Tree

Sannyasi Manas Shakti



Kalpataru, The Wish-fulfilling Tree is more than a book of storytelling. It is an extraordinary blend of fairy-tale and magic, flights of fantasy and real-world teaching. When the everyday worries of the young meet with the ancient treasure of yoga vidya, then the Kalpataru unfolds its charms and grace.


Swami Niranjanananda Saraswati and a group of Bal Yoga Mitra Mandal (BYMM) children tell their story of how innocence and faith are guided by the wisdom of a sage to make the world a better place.

Always be positive, creative and constructive, no matter what you are experiencing. If you want to improve yourself and become creative, happy, satisfied and successful, take everything in life as a form of sadhana.

—Swami Niranjanananda Saraswati

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

आवाहन एक द्वैभाषिक, द्वैमासिक पत्रिका है जिसका सम्पादन, मुद्रण और प्रकाशन श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के संन्यासी शिष्यों द्वारा स्वास्थ्य लाभ, आनन्द और प्रकाश प्राप्ति के इच्छुक व्यक्तियों के लिए किया जा रहा है। इसमें श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती, श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती एवं स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती की शिक्षाओं के अतिरिक्त संन्यास पीठ के कार्यक्रमों की जानकारीयाँ भी प्रकाशित की जाती हैं।

सम्पादक – स्वामी ज्ञानसिद्धि सरस्वती

सह-सम्पादक – स्वामी शिवध्यानम् सरस्वती
संन्यास पीठ, द्वारा-गंगादर्शन, फोर्ट, मुंगेर
811201, बिहार, द्वारा प्रकाशित।

थॉमसन प्रेस इण्डिया लिमिटेड, हरियाणा में मुद्रित।

© Sannyasa Peeth 2019

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 लिखना और डाक टिकट लगा हुआ लिफाफा भेजें, जिसके बिना उत्तर नहीं दिया जायेगा।

कवर : संक्रांति कार्यक्रम, पादुका दर्शन 2019

अन्दर के रंगीन फोटो : 1 & 8: वृष संक्रांति;

2: मकर संक्रांति; 3-4: कुम्भ संक्रांति;

5: मीन संक्रांति; 6-7: मेष संक्रांति;

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

Sannyasa Peeth Training 2019

| | |
|-------------------------------------|--|
| <i>Jul 3-10</i> | Adhyatma Samskara Sadhana Satra 2 (for nationals) |
| <i>Jul 16 2019- Jul 16 2020</i> | Sannyasa Experience (for nationals) |
| <i>Jul 17-Aug 10</i> | Vanaprastha Sadhana Satra 1 (for nationals) |
| <i>Aug 15-Sep 14</i> | Vanaprastha Sadhana Satra 2 (for nationals) |
| <i>Aug 26-Sep 1</i> | Karma Sannyasa Sadhana for karma sannyasa initiates (for national and overseas aspirants) |

Sannyasa Peeth Events 2019

| | |
|------------------------|---|
| <i>Jul 13-15</i> | Guru Poornima program |
| <i>Jul 16</i> | Guru Poornima Paduka Poojan |
| <i>Jul 17-Sep 14</i> | Chaturmas Anushthana |
| <i>Jul 17-Aug 14</i> | Munger Shravani Sadhana |
| <i>Sep 8-12</i> | Sri Lakshmi-Narayana Mahayajna |
| <i>Every Sankranti</i> | Abhisheka, Havan, Daan, Satyanarayana Katha |

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.sannyasapeeth.net

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