

# Satya ka Avahan

*Invoking the Divine*

सत्य का  
आवाहन

Year 9 Issue 3 May-June 2020  
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 2020

**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 and plates:*

Pashupat Astra Yajna 2020, Satyam Udyan, Munger



## SATYAM SPEAKS – सत्यम् वाणी

A sannyasin must always have the feeling of sannyasa. Sannyasa means a trust. You are a trustee of your body, mind, ability, knowledge and money; they are not yours. Sannyasa is a perfectly constituted and perfectly created trust.

—Swami Satyananda Saraswati

संन्यासी को हमेशा संन्यास का भाव बनाए रखना चाहिये। संन्यास का मतलब है सम्यक् न्यास। तुम अपने शरीर, मन, प्रतिभा, विद्या और धन के न्यासी हो; ये चीजें तुम्हारी नहीं हैं। संन्यास एक समुचित रूप से निर्मित और व्यवस्थित न्यास है।

—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 आर्त्तिनाशनम्॥

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

—Rantideva

## Contents

- |                                 |                                |
|---------------------------------|--------------------------------|
| 2 Vedic Lifestyle Capsule       | 27 वैदिक प्रथाएँ एवं परम्पराएँ |
| 3 What is a Vedic Lifestyle?    | 35 The Divine Path             |
| 10 वैदिक जीवनशैली क्या है?      | 36 Daily Routine               |
| 16 Integration                  | 43 दिनचर्या                    |
| 17 Vedic Customs and Traditions |                                |

# Vedic Lifestyle Capsule



## Living Sannyasa Vision Satsangs

About Sannyasa Peeth
Events & News
Living Sannyasa Vision Satsangs
Vedic & Yogic Samskaras & Lifestyle
Monthly programs
Events
Training
Avahan
Contact Us

What is Vedic Lifestyle

Customs and Traditions

Daily Routine

### What is a Vedic Lifestyle?

The lifestyle of each civilization and culture depends on something. For example, the modern-day culture depends on technology and information. In the vedic culture the dependency was on the idea of sat, truth. The idea of sat became so ingrained in society that even at home and in one's profession the emphasis was on how to express sat.

The vedic culture was an attitudinal culture, which found its support in a specific type of attitude. Today the effort of every human action is to gain some benefit, a return or a result which is mainly economical. That is the focus of one's performance today - whatever one does, it is for money. The emphasis is not on quality but on wealth. In the days of vedic living, the focus was the cultivation of qualities, which would distinguish the individual in society as an intellectual, a siddha or an aspirant.

They conceived of four guards guarding the divine kingdom who do not allow anyone into the divine kingdom unless one has become friendly with them, either with all four or at least with one of them. The guards are shanti, peace, atmavichara, reflection, santosha, contentment, and satsang. Developing, cultivating a positive environment and attitude. Depending on one's personal inclination, one would tend to become friendly with one of the guards, one specific idea, and as one developed and evolved in that idea, one's routine and mind-set would change.

In May 2020, Sannyasa Peeth launched under the inspiration and guidance of Swami Niranjanananda Saraswati its Vedic Lifestyle Capsule online. The understanding and teaching of the seers and sages of the vedic civilization can be applied and lived even today by aspirants willing to incorporate a change of attitude, discipline and perspective on life. The enhanced quality of day-to-day experience and expression leads to a deeper connection with oneself, one's social environment, nature and the Divine.

The Vedic Lifestyle Capsule proposes various components which you can include in your daily life from early morning until you go to sleep, alone or together with your family. You will find it at: [www.sannyasapeeth.net](http://www.sannyasapeeth.net). ■

# What is a Vedic Lifestyle?

Swami Niranjanananda Saraswati



The lifestyle of each civilization and culture depends on something. For example, the modern-day culture depends on technology and information. In the vedic culture the dependency was on the idea of *sat*, truth. The idea of *sat* became so ingrained in society that even at home and in one's profession the emphasis was on how to express *sat*.

The vedic culture was an attitudinal culture, which found its support in a specific type of attitude. Today the effort of every human action is to gain some benefit, a return or a result which is mainly economical. That is the focus of one's performance today – whatever one does, it is for money. The emphasis is not on quality but on wealth. In the days of vedic living, the focus was the cultivation of qualities, which would distinguish the individual in society as an intellectual, a *siddha* or an aspirant.

They conceived of four guards guarding the divine kingdom who do not allow anyone into the divine kingdom unless one has become friendly with them, either with all four or at least with one of them. The guards are *shanti*, peace,

*atma* *vichara*, reflection, *santosha*, contentment, and *satsang*, developing, cultivating a positive environment and attitude. Depending on one's personal inclination, one would tend to become friendly with one of the guards, one specific idea, and as one developed and evolved in that idea, one's routine and mind-set would change.

### **The individual**

The vedic lifestyle can be divided into different compartments. The first compartment is the individual and the search for the ideal way to express themselves in the best manner in society. As an individual one needs to be educated into the ways of the world and cultivate positive *samskaras* to maintain harmony at home and in society. One starts with education, with kindergarten, primary school, secondary school, college. Education becomes the main pursuit of an individual along with the attainment of *samskaras* which is the positive or negative influence of the family, one's culture, religion and society.

### **Ashramas**

*Samskara* indicates a high receptivity of the mind. *Samskara* is not something that one learns, *samskara* is something that one naturally imbibes. Education is something one learns; one does not naturally imbibe education. The effort for the individual was *vidya adhyayan* and *samskara graham*, cultivation of wisdom and imbibing positive *samskaras*.

According to the vedic tradition, in the course of one's life there are sixteen levels of *samskaras*, *shodas samskaras*, which represent the beginning of a new condition or situation in life. This process begins well before birth. Each *samskara* is an entry into a way of life and study. In *brahmacharya ashrama* acquisition of knowledge and *samskara* is the primary focus of the individual.

The next level for the individual is of responsibility and interaction in life. One takes on the responsibility of economic

and social security in view of raising a family. One's profession indicates social and economic responsibility and allows one to use one's skills in the best possible manner and survive through one's earnings. Besides that, one may take on the responsibility and be the catalyst for the development of new life. This *grihastha ashrama*, the householder life, involves participation, activity, understanding and interaction with people, society and the world. The householder lives in a more responsible and mature manner than the student of the brahmacharya ashrama.

These are the most important ashramas. Vanaprastha ashrama is an extension, a continuation of the grihastha ashrama, except that certain activities have changed, the direct participation in society has changed and is reduced. The baton has been passed on to the next generation. Sannyasa ashrama is an extension of the grihastha ashrama. Renunciation or *tyaga*, isolation, *tapas* or austerity, and sadhana were important, yet in relation to one's lifestyle sannyasa ashrama was a continuation of the grihastha lifestyle.

In those days, sadhus were grihasthas, called rishis and munis. They were householders, who used to run gurukuls where children could be educated and trained, yet they were also recognized as *tyagis*, renunciates. They were not social householders but renunciate householders. The rishis and gurukuls became the medium by which ideas, education, samskaras and skills were imparted to people. The rishis were socially skilful and spiritually aware people. They were the professors, the scientists and the bankers of knowledge.

## **Gurukul**

The rishis prescribed a routine for the individual which covered health, diet, sleep, the hours of activity and a variety of activities. Emphasis was given to physical health, and in every gurukul physical training was given daily. As part of the physical training and education, yoga and different types of martial arts were taught. The rishis taught skills of

survival, skills for industry, commerce, trade, management and governance. Students were given every kind of training so they could face the difficulties and hardships of life.

In a gurukul, social distinction of poor and rich had no influence. The child of a king and the child of a beggar would study together, sleep in the same room, eat the same food, do the same work. Social hierarchy did not matter in gurukul ashrams; they were open to all. The training in the gurukul was not only academic but also practical and scientific. Each gurukul excelled in one subject, or in one activity. There were many gurukuls which excelled in the use of land and agriculture; they were like a modern agricultural university of today. This idea of specialization has continued in form of institutions such as agricultural universities, medical colleges, business schools and other specialized institutions of learning.

Where the Sushruta was the rishi, his gurukul was like a medical college; where the Bharadwaja was the rishi, his gurukul was like a herbal research centre, a Ayurvedashala. Every seer or rishi became expert in one topic, one subject, which allowed for specialization along with regular education.

## **Nature**

Another central idea of the vedic culture was of the oneness of the individual with nature. The individual is not different to nature. Nature is not an object to be used, but an idea to be revered. A river is not just a river, it became a *devi*, a luminous being, a mountain was not a mountain, it became a *giriraj*, a king, trees were not trees, they became *devis* and *devatas*. The connection with and appreciation of nature not as an object but as a personification of a higher power was an important concept of vedic times.

People of the vedic civilization realized that the whole of creation, the human body, all of nature and the universe are made from the five *tattwas* or elements - earth, water, fire, air and space. Different composition, permutation and combination of five elements give birth to a different creation.





Some combinations become planets, stars and galaxies; some combinations become life forms, human beings, animals, insects and reptiles. It was the combination of the five elements which is the cause of everything that one experiences and perceives. These five elements have to be nurtured, protected and cared for. Life is ensured only if these five elements are maintained.

Respect for the five elements became the beginning of nature worship and animistic beliefs, and communication with nature happened through mantras. People found that they could communicate with trees, birds, insects and reptiles. Their communication was non-verbal; it was a mantra communication. Mantras became the medium through which nature used to be worshiped.

This idea is still alive. In the 1960s, an experiment was conducted in the UK known as the Findhorn experiment. A group of people started growing plants on a big farm. It was not done for commercial purpose. They were talking to the trees, plants, water, the elements and they found that spirits came alive. They could speak to the spirit of the tree, the spirit of the plant. The size, shape and colour of the produce was different to the market produce. The naturally grown produce was bigger, healthier, tastier, more solid and compact.

The idea of being able to communicate with the tattwas, the elements, and the forms of the elements is a vedic concept.

Today scientists are experimenting with the effect of vibration, *spandan*, and are looking into the effect of words on water crystals. A drab-looking water crystal swells up and becomes big, shiny and bright when one says, "I love you." Water that is abused, changes. Water that is praised, changes. Water is not even animate, sentient, conscious, yet response is there.

### **Gods and goddesses**

The routine of the individual started with mantras, called *jagaran mantras*, waking up with the chanting of the mantra. Today in temples of South India, *jagaran* mantras are chanted every morning to wake up the deity. The morning started with mantras offering respect to everything. That offering of respect was so deeply engrained that animals were also looked after. People would go out of their house with four rotis in their hands and feed a cow. In rural areas of India, people still follow this custom. Villagers still feed a cow, stray dogs, goats and chickens.

During the vedic culture, the entire day revolved around the idea that divinity pervades everywhere. Looking at the sun and stars, or at animals and people, everywhere the presence of divinity was perceived and felt. Religion was not divided into sects. Today religion is divided into sects, and in Shaivism, Vaishnavism and Shaktism there may be many branches. In vedic times, there was one Brahman, the supreme one who used to control other devis and devatas. They in turn controlled the created nature.

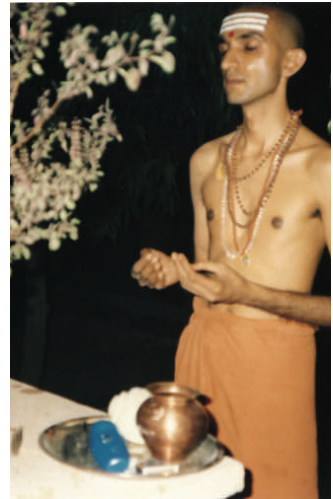
There are thirty-three types of gods. In Sanskrit '*koti*' means types and crores. When the British came to India, they understood the word not as types, but as crores. The idea that there are thirty-three crores of gods and goddess in India is absolutely incorrect. There are only thirty-three gods. They are the twelve Adityas, the eight Ashtavasus, the eleven Ekadas Rudras and two Ashwani Kumaras. They make thirty-three koti or types of gods and goddesses, and beyond them is Brahman.

The twelve Adityas represented every month or one whole year. The eight Ashtavasus represented the three-hour period, the *prahars* in a day. The two Ashwani Kumaras represented waking and sleeping, day and night. The eleven Ekadas Rudras represented the five organs of action, the five senses of perception and cognition, and the mind. The rituals which the vedic civilization developed were based on these thirty-three deities.

After the vedic age came the puranic age with gods like Indra, who was the king, the main speaker, Varuna, Agni, Vayu, Soma and Kubera. In the puranic age the ritualistic karmakanda came into existence and the gods became more personal, individual, devis came into existence and temples were created for each god and goddess. It was during the puranic period that devotees vied for the prominence and supremacy of their chosen deity.

### **Unified field theory**

The vedic era evolved with the understanding that all is part of the same nature. Human life is interconnected with the cosmic existence and with the entire universe or multiverses. The concept of the unified field theory is a vedic concept. Scientists say that everyone is interconnected and dependent on each other for survival. For example, human beings are dependent on bees, for without the existence of bees human beings will be extinct. Each life form is depending on another life form to survive. Therefore, in the vedic civilization life was always considered to be precious. The question was how to protect and preserve life, and a routine was devised so that each individual could derive the best from life. ■



# वैदिक जीवनशैली क्या है?

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

हर सभ्यता और संस्कृति किसी मूल चीज पर निर्भर करती है। उदाहरणस्वरूप, वर्तमान युग की आधुनिक संस्कृति प्रौद्योगिकी एवं सूचना पर निर्भर करती है। वैदिक काल में यह निर्भरता सत् के सिद्धान्त पर थी। सत् सम्बन्धी विचारधारा लोगों के मन में ऐसी गहरी बैठी हुई थी कि घर-व्यवसाय में भी सात्त्विकता की अभिव्यक्ति पर ही बल दिया जाता था।

वैदिक संस्कृति दृष्टिकोण-आधारित संस्कृति थी, जिसका आधार एक विशेष प्रकार का मानसिक एवं आध्यात्मिक दृष्टिकोण था। आज के युग में मनुष्यों के सारे प्रयास लाभ-हानि के सिद्धान्त पर काम करते हैं। लोग कुछ करते समय कार्य की गुणवत्ता की अपेक्षा यह सोचते हैं कि इससे उन्हें कितना आर्थिक लाभ होगा। वैदिक काल में लोगों का ध्यान सद्गुणों के विकास पर होता था जिससे वे आगे चलकर विद्वान्, साधक या सिद्ध के रूप में जाने जाते थे।

उनके विचार से दिव्यता के साम्राज्य की रक्षा चार रक्षकगण कर रहे हैं, जो तब तक किसी को उस दिव्य साम्राज्य में आने की अनुमति नहीं देते, जब तक उन चारों से या किसी एक से भी मित्रता नहीं कर ली जाती। ये रक्षक हैं – शांति, आत्मविचार, संतोष और सत्संग। साधक अपने व्यक्तित्व के अनुकूल किसी एक



रक्षक से मित्रता करता है और जैसे-जैसे उस गुण को अपने जीवन में विकसित करता है तो उसका व्यवहार और मानसिकता दोनों बदलने लगते हैं।

## व्यक्ति की भूमिका

वैदिक जीवनशैली को कई भागों में विभाजित किया जा सकता है। पहला अंश व्यक्ति स्वयं है जो अपने विचारों को उत्तम तरीके से समाज में अभिव्यक्त करने का प्रयास करता है। व्यक्ति को सर्वप्रथम समाज और संसार के तौर-तरीकों के अनुसार प्रशिक्षित करना होता है और सकारात्मक संस्कारों से युक्त करना होता है ताकि घर और समाज में शांति बनी रहे। व्यक्ति की शिक्षा प्राथमिक विद्यालय से शुरू होकर विश्वविद्यालय में जाकर समाप्त होती है। शिक्षा व्यक्ति का मुख्य लक्ष्य होता है, साथ ही वह उन संस्कारों को भी आत्मसात् करते जाता है जो उसे परिवार, संस्कृति, धर्म एवं समाज से प्राप्त होते हैं।

## आश्रम

संस्कार मनुष्य के मन की ग्रहणशीलता को दर्शाते हैं। संस्कारों को सीखा नहीं जा सकता, संस्कार प्राकृतिक रूप से अपने स्वभाव में आत्मसात् किए जाते हैं। विद्या को हम सीखते हैं, उसे प्राकृतिक रूप से आत्मसात् नहीं करते। वैदिक संस्कृति में व्यक्ति का विद्या-अध्ययन और संस्कार-ग्रहण का प्रयास बना रहता था।

वैदिक परम्परा के अनुसार मनुष्य के जीवन काल में सोलह संस्कार आते हैं, जो जीवन के हर नए पड़ाव के शुभारम्भ के द्योतक होते हैं। संस्कारों की शुरुआत व्यक्ति के जन्म से पहले ही हो जाती है। प्रत्येक संस्कार जीवन एवं अध्ययन के एक नए क्षेत्र में प्रवेश का द्योतक होता है। ब्रह्मचर्य आश्रम में व्यक्ति का मुख्य ध्येय विद्या और संस्कारों का ग्रहण होता है। उसके बाद व्यक्ति गृहस्थ आश्रम में प्रवेश करता है जो जीवन में जिम्मेदारी और भागीदारी का समय होता है। इस आश्रम में पूर्व में सीखी गई विद्या का प्रयोग कर व्यक्ति आर्थिक रूप से सम्पन्न बनता है ताकि वह अपने परिवार की जिम्मेदारियों को पूरा कर सके। व्यक्ति का व्यवसाय उसके सामाजिक एवं आर्थिक दायित्व को दर्शाता है, और अपने हुनर एवं प्रतिभा का सर्वोत्तम ढंग से उपयोग करते हुए वह अपने जीवन का निर्वाह करता है और साथ ही वंश-वृद्धि करता है। इस प्रकार गृहस्थ आश्रम में व्यक्ति परिवार, समाज और संसार के साथ अपने कार्यकलापों में भागीदारी बढ़ाता है, और ब्रह्मचर्य आश्रम के विद्यार्थी की अपेक्षा अधिक दायित्व और परिपक्वता का परिचय देता है।

ये दोनों सबसे महत्त्वपूर्ण आश्रम हैं। इसके बाद आता है वानप्रस्थ आश्रम जिसमें एक तरह से गृहस्थ आश्रम के ही सिद्धान्त जारी रहते हैं, अन्तर केवल इतना होता है कि व्यक्ति की पारिवारिक जिम्मेदारियाँ और सामाजिक भागीदारियाँ या

तो कम हो जाती हैं या बदल जाती हैं। पारिवारिक जिम्मेदारियों को नई पीढ़ी को सौंप दिया जाता है। यही प्रक्रिया संन्यास आश्रम में जारी रहती है। त्याग, एकान्त, तपस्या और साधना निस्संदेह महत्त्वपूर्ण होते हैं, लेकिन जीवनशैली के सन्दर्भ में संन्यास आश्रम गृहस्थ जीवनशैली का ही विस्तार था।

वैदिक काल में साधुगण गृहस्थ होते थे, उन्हें ऋषि और मुनि कहते थे। वे ऐसे गृहस्थ होते थे जो गुरुकुल चलाते थे जहाँ बच्चे आकर विद्या ग्रहण करते थे और साथ ही अन्य प्रतिभाओं में भी दक्ष होते थे। तब भी वे ऋषि-मुनि त्यागी ही कहलाते थे। वे सामाजिक गृहस्थ न होकर त्यागी गृहस्थ होते थे। ये ऋषि-मुनि एवं इनके गुरुकुल लोगों तक विचारधाराएँ, शिक्षा, प्रतिभाएँ और संस्कार पहुँचाने के माध्यम बने। ऋषि-मुनि सामाजिक दृष्टि से दक्ष और आध्यात्मिक दृष्टि से उन्नत होते थे। वे उस समय के वैज्ञानिक, आचार्य और ज्ञान के भंडार हुआ करते थे।

## गुरुकुल

गुरुकुल में ऋषि अपने विद्यार्थियों के लिए ऐसी दिनचर्या बनाते थे, जिसके अंतर्गत उनके स्वास्थ्य, आहार, निद्रा तथा अन्य गतिविधियों का समय निर्धारित रहता था। शारीरिक स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान दिया जाता था और प्रत्येक गुरुकुल में शारीरिक प्रशिक्षण प्रतिदिन दिया जाता था। शारीरिक प्रशिक्षण के अंतर्गत योग और तरह-तरह के युद्ध-कौशलों को सिखाया जाता था। ऋषि अपने विद्यार्थियों को वाणिज्य, उद्योग, राजनीति, प्रबंधन जैसी अनेक विद्याओं का प्रशिक्षण देते थे जिससे वे अपने जीवन में आनेवाले संघर्षों और कठिनाइयों का सामना अच्छी तरह कर सकें।

गुरुकुल में अमीर और गरीब का कोई भेद नहीं होता था। राजा हो या रंक, उनके बेटे एक साथ शिक्षा ग्रहण करते थे, एक ही कमरे में सोते थे, एक ही प्रकार का भोजन खाते थे, और एक ही प्रकार का काम करते थे। कहने का तात्पर्य यह कि गुरुकुल में सामाजिक ऊँच-नीच का प्रवेश नहीं था, वह सभी के लिए खुला था। गुरुकुल का प्रशिक्षण सिर्फ पुस्तकों तक ही सीमित नहीं था, बल्कि यह व्यावहारिकता और वैज्ञानिकता की कसौटी पर भी खरा था। प्रत्येक गुरुकुल किसी एक विद्या या विषय में श्रेष्ठ होता था। कुछ गुरुकुल कृषि क्षेत्र में उत्तम थे, वे वर्तमान युग के कृषि विश्वविद्यालय जैसे थे। किसी एक विषय में निष्णात होने की यह परम्परा आज भी मेडिकल कॉलेजों, कृषि विश्वविद्यालयों, प्रौद्योगिक महाविद्यालयों जैसे संस्थानों में देखी जा सकती है।

जहाँ सुश्रुत ऋषि थे वह गुरुकुल आयुर्वेद महाविद्यालय जैसा था, जहाँ भरद्वाज ऋषि थे वह औषधि अनुसंधान केन्द्र या आयुर्वेदशाला जैसा था। प्रत्येक ऋषि किसी एक विद्या में सिद्ध हुए, जिससे विद्यार्थियों के लिए सामान्य शिक्षा के साथ-साथ विशेष शिक्षा प्राप्त करने का मार्ग प्रशस्त हुआ।

## प्रकृति

वैदिक संस्कृति की एक मुख्य विचार-धारा यह भी है कि व्यक्तिविशेष का प्रकृति के साथ घनिष्ठ संबंध है। व्यक्ति प्रकृति से अलग नहीं है, बल्कि इसका अभिन्न अंग है। प्रकृति सिर्फ उपभोग की वस्तु नहीं, बल्कि एक सम्माननीय तत्त्व है। इस सिद्धान्त के अनुसार नदी, पर्वत, वृक्ष आदि चीजें जड़ तत्त्व न रहकर देवी-देवता स्वरूप हो गए। प्रकृति के साथ एक गहन संबंध जोड़ना और उसे जड़ वस्तु के रूप में न देखकर दिव्य सत्ता के रूप में मानना वैदिक युग का एक महत्त्वपूर्ण सिद्धान्त था।



वैदिक सभ्यता के लोगों ने यह

अनुभव किया कि यह सारी सृष्टि, यह मनुष्य शरीर, सम्पूर्ण प्रकृति, बृहत् ब्रह्माण्ड – ये सभी पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश, इन पाँच तत्त्वों से बने हैं। इन तत्त्वों के अलग-अलग अनुपात में संयोजन एवं परिवर्तन के कारण ही अलग-अलग वस्तुओं का निर्माण होता है। कुछ संयोगों से ग्रह-उपग्रह बनते हैं, कुछ से मनुष्य, पशु-पक्षी आदि जीव-जन्तु बनते हैं। ये सभी उन पाँच तत्त्वों के संयोजन के फलस्वरूप ही उत्पन्न होते हैं जिनका हम अपनी इन्द्रियों के माध्यम से अनुभव करते हैं। हमें इन पाँचों तत्त्वों का संरक्षण, संवर्धन और संपोषण करना है, तभी हमारा जीवन कायम रह पाएगा।

इन पाँच तत्त्वों के प्रति आदर और सम्मान व्यक्त करना ही प्रकृति-पूजा का आधार बना, और प्रकृति से संवाद स्थापित करने का माध्यम बना मंत्र। लोगों ने अनुभव किया कि वृक्षों, पशु-पक्षियों, कीड़े-मकोड़ों आदि से मंत्रों के द्वारा विचारों का आदान-प्रदान हो सकता है। यह संवाद शब्दों का आदान-प्रदान न होकर मंत्रों के स्पंदनों पर आधारित था। कालांतर में मंत्र ही प्रकृति की आराधना करने के साधन बने।

यह विचारधारा आज भी जीवित है। साठ के दशक में स्कॉटलैण्ड में एक प्रयोग किया गया जिसे फाइंडहॉर्न प्रयोग कहा जाता है। कुछ लोगों ने मिलकर एक बड़े खेत में खेती शुरू की। इसका उद्देश्य मुनाफा कमाना नहीं था। वे लोग उन पेड़-पौधों से, उस स्थान के जल आदि तत्त्वों से बातचीत करते थे, और उन्होंने पाया कि इससे उन चीजों के प्राण जागृत हो गए। वे पेड़-पौधों की अंतरात्मा से

संवाद कर सकते थे। उन पेड़-पौधों से जो फल-फूल-सब्जी निकले वे बाजार में पाए जाने वालों से कहीं ज्यादा बड़े, स्वस्थ, पौष्टिक और स्वादिष्ट थे।

तत्त्वों एवं इनके विभिन्न स्वरूपों से संवाद स्थापित करना, यह एक वैदिक अवधारणा है। आजकल वैज्ञानिक लोग स्पन्दनों के प्रभाव पर शोध कर रहे हैं। पानी के क्रिस्टलों पर इसका प्रयोग शुरू हो चुका है। जब पानी के किसी गंदले क्रिस्टल के साथ सकारात्मक बातचीत की जाती है तो वह अधिक बड़ा और चमकीला हो जाता है, परन्तु उसके साथ अकारात्मक बातें की जाती हैं तो उस पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। पानी तो जड़ पदार्थ है, न तो उसमें चेतना है और न ही संवेदनशीलता, फिर भी वह इन शब्दों पर प्रतिक्रिया करता है।

## देवी और देवता

वैदिक काल में दिन की शुरुआत विशेष मंत्रों से होती थी जिन्हें जागरण मंत्र कहते हैं। अभी भी दक्षिण भारत के मन्दिरों में प्रातःकाल देवताओं को जगाने के लिए जागरण मंत्रों का उच्चारण किया जाता है। सबेरे के समय मंत्रों के माध्यम से सभी को सम्मान दिया जाता था। सम्मान देने की यह परम्परा वैदिक कालीन लोगों के व्यवहार में इस तरह जड़ जमा चुकी थी कि पशु-पक्षियों की भी देखभाल की जाती थी। लोग घर से बाहर चार रोटियाँ लेकर निकलते और किसी गाय को खिला देते। अभी भी भारत के ग्रामीण क्षेत्रों में गाँववाले गाय, कुत्ता, बकरी, मुर्गी आदि को भोजन देते हैं।

वैदिक सभ्यता में पूरा दिन इस सिद्धान्त पर आधारित था कि सब ओर दिव्यता व्याप्त है। लोग चाँद-सूरज में, पशु-पक्षियों में, प्रत्येक मनुष्य में दिव्यता का अनुभव करते थे। उस समय धर्म विभिन्न सम्प्रदायों में विभक्त नहीं था। आज धर्म शैव, वैष्णव, शाक्त आदि सम्प्रदायों में बँटा है, और इन सम्प्रदायों की आगे अनेक शाखाएँ-प्रशाखाएँ हो सकती हैं। वैदिक काल में केवल एक परम सत्ता, ब्रह्म को माना जाता था जो अन्य सभी देवी-देवताओं और प्रकृति पर नियंत्रण रखते थे। देवताओं की 33 कोटियाँ हैं। संस्कृत में कोटि का मतलब श्रेणी भी होता है और करोड़ भी। जब अंग्रेज भारत आए तो उन्होंने कोटि शब्द का मतलब करोड़ समझा, न कि श्रेणी। भारत में 33 करोड़ देवी-देवता हैं, यह मान्यता बिल्कुल निराधार है। केवल तैंतीस देवता हैं जो इस प्रकार हैं – द्वादश आदित्य, अष्ट वसु, एकादश रुद्र और दो अश्विनीकुमार। ये सभी मिलकर 33 कोटि के देवी-देवता हुए और इनके परे ब्रह्म है।

द्वादश आदित्य वर्ष के प्रत्येक माह के द्योतक हैं। अष्ट वसु दिन के प्रत्येक प्रहर अर्थात् तीन घंटे की अवधि के द्योतक हैं, दोनों अश्विनी कुमार दिन और रात, जागरण और शयन के द्योतक हैं। एकादश रुद्र पाँच कर्मन्द्रियों, पाँच ज्ञानेन्द्रियों



और मन के द्योतक हैं। वैदिक सभ्यता में जो भी कर्मकाण्ड विकसित हुए वे इन्हीं तैत्तिरीय देवी-देवताओं पर आधारित थे।

वैदिक काल के बाद पौराणिक काल आता है जिसमें इन्द्र देवताओं के राजा थे और उनके अलावा वरुण, अग्नि, वायु, सोम और कुबेर आदि देवता भी थे। पौराणिक काल में कर्मकाण्डों की अधिकता हो गई, देवी-देवता व्यक्तिगत होते गए और उनके लिए अलग-अलग मन्दिरों का निर्माण होने लगा। भक्तजन अपने-अपने इष्ट देवी-देवताओं को सर्वोच्च मानकर उनका महिमामण्डन करने लगे।

### यूनिफाइड फील्ड का सिद्धान्त

वैदिक युग में लोगों की समझ थी कि सब कुछ प्रकृति का ही अंग है। मनुष्य का जीवन समस्त सृष्टि से जुड़ा हुआ है। यूनिफाइड फील्ड का सिद्धान्त वास्तव में वैदिक सिद्धान्त है। वैज्ञानिकों का कहना है कि प्रत्येक वस्तु एक-दूसरे से सम्बन्धित है और अपने जीवन के लिए एक-दूसरे पर निर्भर है। उदाहरण के लिए मनुष्यों का जीवन मधुमक्खियों पर निर्भर है, उनके बिना मानव का अस्तित्व संकट में पड़ सकता है। हर प्राणी का जीवन अन्य प्राणियों पर आश्रित है। इसलिए वैदिक सभ्यता में जीवन को हमेशा बहुमूल्य माना जाता रहा। मुख्य प्रश्न यही था कि हम किस प्रकार जीवन को संरक्षित और संवर्धित कर सकते हैं, और एक ऐसी जीवनशैली और दिनचर्या विकसित की गई जिससे हर व्यक्ति सर्वश्रेष्ठ जीवन जी सके। ■



# Integration

*Swami Sivananda Saraswati*



An integrated life is a grand symphony of many reflexes, impulses, desires, emotions, thoughts and purposes. There is harmony among these dimensions of the personality and discordant notes are not produced.

The sure sign of a person's integration is the person's behaviour. Such a person is always sincere, honest, straightforward in word, thought and action. Because he is honest with himself, he is honest with others. Truthful by nature, he does not exaggerate, misrepresent, manipulate or distort facts to suit his self-interest. He also knows that truth can be conveyed by silence. What he really is and what he appears to be is always the same, so he is never secretive. He neither broods over the past or dreams about the future. He acts in the living present. ■

# Vedic Customs and Traditions

Swami Niranjanananda Saraswati



Today, time is spent on mobile phones and in interaction with the net; in vedic times the moments of the day were taken up by mantras. From morning until the time people went to bed, they were surrounded by the chant of mantras. At the time of waking up, the first sensorial input was looking at the hands and chanting the waking-up mantras:

*Karagre vasate Lakshmi, karamadhye Saraswati  
Karamoole tu Govinda, prabhaate karadarshanam.*

Lakshmi is residing in the fingers of the hand, Saraswati in the palms,  
Govinda in the base of the hands, therefore have darshan through your hands first thing in the morning.

Then after bath and before breakfast, the Gayatri mantra was chanted. Also prior to breakfast many of the household rituals were performed by the elders of the family, like small agnihotra or havan always using the mantras.

After the first meal, the young would go to school, learning everything in Sanskrit, using mantras, practising the sandhyas morning, afternoon, evening. This meant that three times a day, they were chanting the Gayatri mantra during the day. The routine followed in the vedic civilization was highly saturated with mantras from morning until night. The main understanding of people was how to apply mantras.

### **Natural cycle**

In vedic times, life revolved around sunlight. Everything that was to be consumed, prepared or made was in the period of sunlight. Breakfast after sunrise and dinner before sunset. After sunset or before sunrise in the dark, nothing was to be consumed as it would play a detrimental role to one's health.

Until recently in India the belief was prevalent that after sunset nothing should be eaten. Scientifically this belief has been validated, as the circadian rhythms in the body are controlled by light. In the absence of light, these rhythms become sluggish, in the presence of light they become active. When eating during the sunlight period the whole physical system is active, able to digest and absorb the nutrients from the meals.

The kitchen used to be a place which was treated with utmost respect like a temple or an altar at home. Everything had to be clean; people with shoes were not allowed to enter the kitchen. Anybody entering the kitchen had to wash their hands and feet. The kitchen was the cleanest and purest place in the house. This indicates that it was a strict society which upheld food as an important aspect for life and specified how food had to be treated. Even now in old households there is an *alla* in the kitchen where the statue or picture of the deity Annapurna, Lakshmi or Devi is placed. Every morning before starting the fire, the deity or *alla* is worshiped.

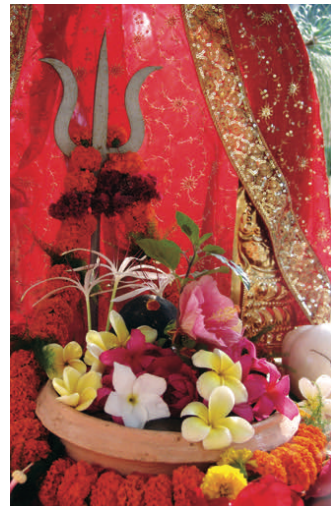
## Sleep

The sleeping pattern played an important role in the life of the vedic civilization. For the first time in vedic literature the number of hours of sleep required for people has been mentioned. Scientists today specify how many hours of sleep are required by different age groups like children, youth, adults, the elderly. Similarly, vedic literature identified how much sleep was required. A range of hours was prescribed for each group like children who do not go to school, and children who go to school, people engaged in society, in their profession, workers, renunciates. There was a standardized distribution of hours required for sleep based on the idea that sleep and night time create a balance in body and nature.

At night during sleep when one is exhausted the body relaxes, the muscles relax and all the agitations of the day subside. Similarly, the activity of natural rhythms dies down and everything goes into a state of passivity at night. Not long ago, there was a tradition in India not to touch any plant after sunset. Plants are sleeping after sunset, if they are touched they will wake up.

## Tulsi

Every household had a *tulsi*, which is a medicinal plant. In the house where there is tulsi the air, the environment becomes pure because tulsi has anti-fungal, anti-germicide properties, purifies the atmosphere and destroys pollutants. Tulsi represented the required purity. In the household the place of tulsi was the cleanest and the most beautifully decorated place. Every week fresh cow dung was put around the plant and designs painted on it. For every



kind of therapeutic use, such as skin irritations, colds, coughs, tulsi was applied. Tulsi was the medicinal chest of the house and it would be used for each and every small and big problem.

### **Food and meals**

In the vedic household, members of the family were told to have good thoughts at mealtimes as thinking affects the food and water. In the old Indian system there was a strong belief that food and water absorbed the energy of people who are around it. If a latecomer arrived at the table, fresh water which had not heard any sound or which had not interacted with human beings was served. It was believed that everything is energy, including food and water, therefore any thought or word was going to effect the food.

Another belief was that people working in the kitchen had to be happy, if they were grumpy the food would be affected. While preparing meals there should be joy, singing of kirtan and mantras or silence. During meal times, the entire focus was on on gulping or swallowing but on chewing and eating. People were told to masticate the food until all the solid had disappeared. Today the focus is on fast-food and fast eating.

After the food was cooked, a portion was left for every form of life - a hand full would be left in the garden for ants and insects, a hand full on the perch for birds to come, a few rotis were taken to feed the cow. At the dining table, there was always an empty place for any unknown arrival at the time of



a meal. Food was considered to be important, it was nutrition and gave life.

Today people are not looking at nutrition but at taste, and because of taste they change food habits regularly. They do not eat the same food twice or thrice a week. In the previous civilizations the same diet was followed for at least one month. In that way, the body could derive the necessary nutrients and replenish the shortcoming. Today the body does not have the chance to recover what it uses, and dependency on vitamins, minerals and supplements increases as no or little nutrition is received from the diet.

Another rule was that the stomach should be filled with fifty percent solid, twenty-five with liquid and twenty-five should remain empty, filled with air. With this simple rule people in the household and community were able to digest whatever they ate. There was vitality, stamina, strength, health and a natural sanyam came into life.

If possible and if society, the family, the routine of the household accepts, change your meal timings. It is a matter of habit yet if you can gradually tweak the timing, not all of a sudden but over a period of time, and bring the mealtimes closer to the period between sunrise and sunset, a dramatic improvement will be seen in your health. With this change, you will feel light, have good sleep and have more time available. This change will allow you to face difficulties with confidence and grace, and there will be a greater sense of physical health and wellbeing.

## **Mantras**

In vedic times the use of mantras was an integrated aspect in the daily routine of people. Mantra chanting can become part of everyone's lifestyle. As an introduction to this practice, three times have been identified when the chanting of mantra is most beneficial. However, any time can become a moment to connect to a mantra, one's own personal mantra or a universal mantra, such as *Om*.

### *Three-mantra sadhana*

Instead of the vedic chanting 'karagre vasate lakshmi', mantra chanting with three specific sankalpa can be done on waking. When one wakes up the mind is semi-awake, not fully awake. In that semi-awake condition there is direct access to the subconscious mind. The subconscious mind is an area of mind which absorbs a lot of the tensions and impressions from the environment and one's response to those impressions and tensions. This area is very susceptible to influences.



Consciously when the mind is active there are barriers to defend the mind, including your logic. Unconsciously one does not have to worry as everything is unconscious. Subconsciously the faculties are neither fully active nor fully dormant but have the sensitivity to pick things up. What is picked up in the subconscious state is highlighted, for it requires a response.

If one thinks a thought in the subconscious mind and decides to do something, that thought will encourage strength, determination, motivation and drive to do what one has set out to do. If in the subconscious mind a thought can be implanted saying 'I am happy', then in the most trying situations one will be happy as it is the subconscious mind telling one to be happy. The conscious mind may say, 'There is no reason to be happy', but the subconscious mind will make one feel happy. In yoga this is called the *kshetra*, the area of impressions, samskaras, karmas, habits.

The modern lifestyle trains the conscious mind, the vedic lifestyle trained the subconscious mind and the training of the subconscious mind began with mantras. For the people mantras had religious significance and meaning. They were seeing locations or placements of different deities in their own body.



Instead of this practice mantras can be used for implanting thoughts of health, wisdom and overcoming distress in life.

The day begins in a positive manner with the Maharmityunjaya mantra for health, Gayatri mantra for wisdom and the 32 names of Durga for overcoming distress.

### *Shanti mantra*

*Om dyauh shaantirantarikshagvam shaantih prithvoh shaantiraapah shaantiroshadhayah shaantih vanaspatayah shaantiroishvedevaah shaantirbrahma shaantih sarvagvam shaantih shaantireva shaantih saa maa shaantiredhi. Shaantih shaantih sushaantirbhavatu sakalaarishtasushaantirbhavatu sarve grahaah sushaantirbhavatu. Om shaantih shaantih shaantih.*

May there be peace in the heavens (celestial plane), peace in the sky (astral plane), peace on earth (physical plane), peace on water, peace among herbs, plants and trees, peace among the ten cardinal points of the planet, peace upon Brahma, peace everywhere, peace upon me, peace and peace alone. May there be peace and auspiciousness, may all the misfortunes and tribulations be pacified, may all the planets be pacified.

— Shanti mantra of the *Sama Veda*

This mantra is chanted when one leaves one's home. It is an affirmation, a sankalpa, a connection to peace, which is in the heavens, the space, herbs, *aushadhi*, which is visible in the moon. With this mantra one cultivates an awareness of peace and harmony before setting out for one's day's work and engagements. First one connects with the feeling of peace then one is ready to work, involve and participate. Today people live the opposite - as soon as they wake up the connection with stress is active. They are connected to stress all the time. Whereas with the input of mantras, the moment the eyes open one connects with three positive sankalpas and before leaving the house with peace and harmony.

The three mantras replace 'karagre vasate lakshmi' of the vedic area and the Shanti mantra replaces the prayers people used to do before leaving the house. They used to pray to the directions and put a tika for a successful journey. The tika of dahi, curd, was put if one had to cross water; sindoor, red, if one had to do something auspicious; black tika or kajal, if one had to do something difficult; yellow tika, if one had to study. Each tika represented the dharma one was following in life.

The tika was not an adornment for the face, it represented the vocation one was following. A student would have a yellow tika, with peela chandan, the wife and husband would have red tika as they were in charge of ruling the family; the helpers would generally put white tika of bhasma. Each person and their tika represented a particular vocation in life, an activity they were engaged in. That tika could change – according to one's activity, one could have a different one in the morning and in the evening.

The tika was an indication of having the awareness of one's engagement and commitment to it. In that way, a continuous direction was provided in one's lifestyle or how one could express oneself in the best possible manner.

### *Brahmarpanam mantras*

After the three mantra sadhana and the Shanti mantra, the third set of mantras from the *Bhagavad Gita* (4:24) is chanted before meals.

*Om brahmaarpanam brahmahavirbrahmaagnau brahmanaa  
hutam;*

*Brahmaiva tena gantavyam brahmakarmasamaadhinaa.*

Brahman is the oblation;

Brahman is the melted butter (ghee);

by Brahman is the oblation poured into the fire of  
Brahman;

Brahman verily shall be reached by him who always  
sees Brahman in action.



















Before taking food, one disconnects from tensions and frustrations and connects to an awareness of offering respect and expressing gratitude for what one is experiencing and given in life.



### *Sadhana mantra*

The fourth or sadhana mantra is the guru mantra, or a universal mantra such as *Om* or *So Ham*.

### **Balance**

It is important to compensate moments of leisure with moments of activity, and moments of activity with moments of leisure. If one is practising meditation for one hour, one has to practise physical karma yoga for three hours for the pranas to become balanced, the senses to become active and for the body and mind to regain harmony.

In meditation prana is being built up and stored, therefore, after meditation one has to use that prana shakti through physical activity. When there is depletion of prana shakti due to a lot of physical activity, it is meditation which helps to replenish prana shakti.

This balance becomes part of one's natural expression and living. The day of twenty-four hours has been defined by muhurats and kaals, specifying which period, *muhurat*, or *kaal* is good for which type of activity, which type of thought, performance and action. For example, the period between four and six in the morning is known as *brahma muhurat*, the time of Brahma. Similarly, from twelve to two it is *nidra kaal*, the time when one has the deepest sleep. Different times have been identified according to the prominent energy and activity. If one can understand the prominent energy and activity and adapt one's routine accordingly there will be success all around.

In the past, simply by observing the time and what was happening at that time people would know whether they would be successful or not. By watching the *swara*, the flow of breath, when the work started they would know whether the work would succeed or be a failure. By watching the shadow, they would know whether there would be success or failure. That level of awareness was there.

Living a vedic lifestyle does not invent anything new. It is an attempt to develop that level of awareness which people had and which was lost. By bringing back into one's life a few of those lost beliefs and customs, such as mantra, attitude towards food and a routine in harmony with nature, there will be more wellbeing, balance, contentment and happiness in the family and in society. ■



# वैदिक प्रथाएँ एवं परम्पराएँ

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

आजकल लोगों का अधिकांश समय मोबाइल फोन और इंटरनेट के उपयोग में ही गुजर जाता है, जबकि वैदिक काल में दिन मंत्रों के साथ बीता करता था। सुबह जागने से लेकर रात में सोने तक लोग मंत्रों की ध्वनियों से घिरे रहते थे। सुबह उठते ही इन्द्रियों का पहला व्यापार होता था नेत्रों से हथेलियों को देखना, और इस समय लोग एक मंत्र का उच्चारण करते थे –

*कराग्रे वसते लक्ष्मी करमध्ये सरस्वती ।*

*करमूले तु गोविन्दः प्रभाते करदर्शनम् ॥*

अर्थात् लक्ष्मी हाथों की अंगुलियों में निवास करती हैं, सरस्वती हथेली के बीच में और गोविन्द हथेली के मूल भाग में, अतः प्रातःकाल सर्वप्रथम अपने हाथों का दर्शन करना चाहिए।

उसके बाद शौच, स्नान आदि करके और नाश्ता करने से पहले गायत्री मंत्र का पाठ किया जाता था। साथ ही बहुत-से घर-परिवारों में नाश्ते के पहले घर के बड़े-बूढ़ों द्वारा मंत्रों के साथ अग्निहोत्र या हवन जैसे लघु कर्मकाण्ड भी किए जाते थे। नाश्ते के बाद बच्चे पाठशाला जाते थे, जहाँ वे सब कुछ संस्कृत में ही सीखते थे, मंत्र जप करते थे, सुबह, दोपहर और शाम को संध्या करते थे। इसका तात्पर्य यह कि वे दिन में तीन बार गायत्री मंत्र का पाठ करते थे। वैदिक सभ्यता की दिनचर्या सुबह से लेकर रात तक मंत्रों से परिपूर्ण थी। उस समय लोगों का यही मुख्य उद्देश्य था कि मंत्रों का प्रयोग कैसे किया जाए।

## प्राकृतिक चर्या

वैदिक काल में जीवन सूर्य की गति अनुसार संचालित होता था। शरीर को पोषण देने वाले सभी भोज्य पदार्थों को सूर्य के प्रकाश के समय में ही पकाया जाता था। नाश्ता सूर्योदय के पश्चात् होता और शाम का भोजन सूर्यास्त से पहले। सूर्यास्त के पश्चात् एवं सूर्योदय से पहले कुछ भी ग्रहण नहीं किया जाता था क्योंकि यह व्यक्ति के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता।

भारत में अभी हाल तक यह मान्यता थी कि सूर्यास्त के पश्चात् कुछ भी खाना नहीं चाहिए। विज्ञान की दृष्टि से यह मान्यता साबित हो चुकी है, और यह देखा गया है कि शरीर की जैविक क्रियाओं की गति प्रकाश से प्रभावित होती है। प्रकाश के अभाव में यह गति मंद पड़ जाती है और प्रकाश की उपस्थिति में सब कुछ



सक्रिय हो जाता है। सूर्य के प्रकाश की अवधि में भोजन ग्रहण करने पर सभी अंग सक्रिय रहते हैं और वे भोजन को पचाकर शरीर को पोषित करने में सक्षम रहते हैं।

रसोईघर ऐसा स्थान होता था जिसे मंदिर या पूजा-स्थान के जैसे अत्यन्त सम्मान दिया जाता था। सभी चीजें साफ-सुथरी होती थीं, वहाँ जूते-चप्पल पहनकर जाने की अनुमति नहीं थी। यदि कोई रसोईघर में प्रवेश करता तो पहले उसे अपने हाथ-पैर धोने पड़ते थे। रसोईघर पूरे घर का सबसे साफ और पवित्र स्थान होता था। यह दर्शाता है कि वैदिककालीन समाज एक नियमबद्ध, अनुशासित समाज था, जहाँ भोजन को जीवन के एक महत्वपूर्ण अंग के रूप में उच्च स्थान प्राप्त था और भोजन के सम्मानजनक प्रयोग की विशेष विधि भी थी। यहाँ तक कि पुराने घरों में अब भी रसोईघर में आला होती है, जहाँ अन्नपूर्णा, लक्ष्मी या अन्य किसी देवी का चित्र स्थापित रहता है। हर रोज सुबह अग्नि प्रज्ज्वलित करने से पहले देवी या आला की पूजा होती है।

## निद्रा

निद्रा की शैली वैदिक युगीय जीवन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती थी। वैदिक साहित्य में ही सर्वप्रथम व्यक्ति के लिए आवश्यक निद्रा की अवधि का वर्णन किया गया है। वैज्ञानिक आज विभिन्न आयु वर्गों, जैसे बच्चों, युवाओं, वयस्कों, वृद्धों आदि के लिए आवश्यक निद्रा अवधि की चर्चा करते हैं, वैसे ही वैदिक साहित्य में भी निद्रा के समय का वर्णन किया गया है जहाँ प्रत्येक वर्ग के लोगों के लिए निद्रा अवधि का निर्देश दिया गया है। निद्रा के लिए आवश्यक घंटों का निर्णय

इस आधार पर किया गया था कि रात का समय और निद्रा, प्रकृति और शरीर में संतुलन का निर्माण करते हैं।

जब व्यक्ति थककर चूर हो जाता है तब निद्रा की अवधि में शरीर और पेशियाँ आराम की अवस्था में आती हैं और दिनभर की बेचैनी किनारे चली जाती है। इसी प्रकार रात के समय सभी प्राकृतिक गतिविधियाँ शांत हो जाती हैं और सब कुछ निष्क्रियता की अवस्था में आ जाता है। हाल तक भारत में परम्परा थी कि सूर्यास्त के बाद पेड़-पौधों को छूना नहीं है। पौधे सूर्यास्त के बाद सोते हैं, यदि उन्हें स्पर्श किया जाए तो वे जग जाएंगे।

## तुलसी

सभी घरों में तुलसी होती थी। तुलसी एक औषधीय पौधा है। घर में जहाँ भी तुलसी होती है, वहाँ की हवा और वातावरण शुद्ध हो जाता है, क्योंकि तुलसी में कीटाणु और रोगाणु नाशक गुण होता है, तथा यह प्रदूषण को नष्ट करके वातावरण को शुद्ध करती है। इसलिए तुलसी को शुद्धता का प्रतीक माना जाता है। घरों में तुलसी का स्थान सबसे साफ-सुथरा और सुसज्जित स्थान होता था। प्रत्येक सप्ताह गाय के ताजे गोबर से तुलसी के पौधे के चारों ओर लिपाई होती थी और सुंदर रंगोली से सजाया जाता था। चर्म रोग, सर्दी-जुकाम आदि रोगों के उपचार के लिए तुलसी का उपयोग किया जाता था। तुलसी घर के लिए औषधियों की निधि थी और यह सभी छोटी-बड़ी व्याधियों के उपचार के लिए प्रयोग में लायी जाती थी।

## भोजन

वैदिक घरों में परिवार के सभी सदस्यों को भोजन के समय अच्छे विचारों से युक्त होने को कहा जाता था क्योंकि विचार भोजन और पानी को प्रभावित करते हैं। प्राचीन भारतीय परम्परा में यह प्रबल मान्यता थी कि भोजन और पानी अपने चारों ओर के लोगों की ऊर्जा को ग्रहण करते हैं। भोजन के बीच में यदि कोई नया व्यक्ति आता था तो उसे ताजा पानी दिया जाता था, जो अन्य व्यक्तियों और उनकी ध्वनियों के संपर्क में नहीं आया था। यह विश्वास था कि सब कुछ ऊर्जा है, भोजन तथा पानी भी, इसलिए कोई भी विचार या शब्द भोजन को प्रभावित कर सकता है।

एक अन्य मान्यता थी कि रसोईघर में काम करने वाले लोगों को प्रसन्न रहना होता था। यदि वे चिड़चिड़े या क्रोधित होते तो भोजन प्रभावित हो जाता। भोजन तैयार करने की अवधि में आनन्द का वातावरण रहना चाहिए। उस समय या तो कीर्तन करना चाहिए या मंत्रपाठ या फिर मौन रहना चाहिए। भोजन ग्रहण करने की अवधि में सारी सजगता भोजन पर होती थी, उसे हड़बड़ी में निगलकर नहीं, बल्कि धीरे-धीरे चबाकर खाया जाता था। लोगों को निर्देश था कि जब तक ठोस

भोजन का अंतिम टुकड़ा तरल में नहीं बदल जाता, तब तक चबाना है। जबकि आज लोगों का ध्यान फास्ट-फूड और जल्दी-जल्दी खाने पर है।

भोजन तैयार हो जाने के बाद उसका एक भाग सभी प्रकार के प्राणियों के लिए रख दिया जाता था। मुट्ठी भर भोजन बगीचे में चींटियों और कीट-पतंगों के लिए छोड़ दिया जाता था, मुट्ठी भर घर की अटारी पर चिड़ियों के लिए, कुछ रोटियाँ गाय को खिलाने के लिए ले जायी जाती थीं। भोजन कक्ष में एक स्थान भोजन के समय अचानक आने वाले अज्ञात अतिथि के लिए सदैव रिक्त रहता था। इस तरह भोजन को जीवनशैली का अत्यन्त महत्त्वपूर्ण अंग माना जाता था, क्योंकि वह पोषण और जीवन देता है।

आजकल लोग पोषण को नहीं, बल्कि स्वाद को देख रहे हैं और स्वाद के कारण वे अपनी खाने की आदतों को तेजी से बदल देते हैं। वे एक ही प्रकार के भोजन को सप्ताह में दो या तीन बार नहीं खाते हैं। पहले के समय में एक ही प्रकार के भोजन को कम-से-कम एक महीने के लिए उपयोग में लाया जाता था। इस तरह शरीर आवश्यक पोषक तत्वों को प्राप्त कर पाता और कमियों की पूर्ति कर पाता था। आज शरीर को पोषक तत्वों की कमी को पूरा करने का अवसर नहीं मिल पाता और इसलिए विटामिन, खनिज आदि कृत्रिम पोषक तत्वों पर निर्भरता इतनी बढ़ गई है।

भोजन संबंधी एक अन्य नियम था कि पेट का पचास प्रतिशत भाग ठोस पदार्थ से, पच्चीस प्रतिशत द्रव्य पदार्थ से तथा पच्चीस प्रतिशत वायु से भरा होना चाहिए। भोजन के इस सामान्य नियम का पालन करके उस समय के लोग जो भी खाते, उसे बड़ी आसानी से पचा लेते थे। इससे प्राणशक्ति, ऊर्जा, बल और स्वास्थ्य की प्राप्ति होती तथा जीवन में स्वाभाविक रूप से संयम आता था।

यदि संभव हो और यदि आपका परिवार और समाज इसे स्वीकार कर सके तो अपने भोजन के समय को परिवर्तित कीजिए। यह केवल आदत की बात है। यदि आप अचानक नहीं, बल्कि धीरे-धीरे समय परिवर्तन करते हुए अपने भोजन के समय को सूर्योदय एवं सूर्यास्त के बीच ला पाएँ तो आपको अपने स्वास्थ्य में आश्चर्यजनक सुधार दिखलाई पड़ेगा। उस परिवर्तन के साथ आप हल्का अनुभव करेंगे, अच्छी नींद आएगी और आपके पास अधिक समय होगा। यह परिवर्तन आपको विश्वास और साहस के साथ कठिनाइयों का सामना करने में समर्थ बनाएगा तथा आप बेहतर शारीरिक स्वास्थ्य एवं ऊर्जा अनुभव करेंगे।

## मंत्र

वैदिक काल में मंत्रों का प्रयोग लोगों की दिनचर्या का एक अभिन्न अंग था। मंत्रोच्चार सभी की जीवनशैली में सम्मिलित किया जा सकता है। प्रारम्भ में तीन



समयों को निर्देशित किया गया है जब मंत्रोच्चार सबसे लाभदायक होता है, लेकिन वास्तव में हम किसी भी क्षण अपने गुरु मंत्र या ॐ जैसे किसी सार्वभौमिक मंत्र से जुड़ सकते हैं।

### तीन मंत्र साधना

‘कराग्रे वसते लक्ष्मी’ मंत्र के स्थान पर प्रातःकाल जागते ही तीन विशेष संकल्पों के साथ मंत्र पाठ किया जा सकता है। जब व्यक्ति जागता है, उस समय मन पूर्णतया जागृत नहीं रहता। उस अर्द्धजागृत अवस्था में मन की अवचेतन अवस्था में सीधे प्रवेश किया जा सकता है। अवचेतन मन वह भाग है मन का जो वातावरण से अनेकों तनावों और सूचनाओं को ग्रहण करता है, साथ ही उनके प्रति व्यक्ति की प्रतिक्रियाओं को भी संचित करता है। यह क्षेत्र प्रतिक्रियाओं और प्रभावों के प्रति अत्यधिक संवेदनशील होता है।

यदि व्यक्ति अवचेतन मन में कोई विचार लाता है और उस कार्य को पूर्ण करने का निर्णय लेता है तो वह विचार नियत कार्य को पूर्ण करने के लिए सामर्थ्य, प्रेरणा और संकल्प को प्रोत्साहित करेगा। यदि अवचेतन मन में एक विचार का रोपण कर दिया जाए कि ‘मैं प्रसन्न हूँ’ तब अत्यन्त कष्टप्रद क्षणों में भी व्यक्ति प्रसन्न ही रहेगा, क्योंकि उसका अवचेतन मन उसे प्रसन्न रहने के लिए कह रहा है। चेतन मन कहता है, ‘प्रसन्न होने का कोई भी कारण नहीं है’ लेकिन अवचेतन मन व्यक्ति को प्रसन्नता अनुभव कराता है। योग में इसे क्षेत्र कहा जाता है – आंतरिक प्रत्ययों, संस्कारों, कर्मों और आदतों का क्षेत्र।



आधुनिक जीवनशैली चेतन मन को शिक्षित करती है, जबकि वैदिक जीवनशैली अवचेतन मन को प्रशिक्षित करती थी और अवचेतन मन का यह प्रशिक्षण मंत्रों के साथ शुरू होता था। उन लोगों के लिए मंत्र का धार्मिक अर्थ एवं महत्त्व था। वे अपने शरीर के विभिन्न स्थानों में विभिन्न मंत्रों के साथ देवताओं का न्यास, उनकी स्थापना करते थे। इस न्यास के स्थान पर मंत्रों का उपयोग स्वास्थ्य, सद्बुद्धि और दुःखमुक्ति के संकल्पों के रोपण के लिए किया जा सकता है। स्वास्थ्य के लिए महामृत्युंजय मंत्र, सद्बुद्धि के लिए गायत्री मंत्र और दुर्गति-निवृत्ति के लिए दुर्गाजी के बत्तीस नामों के पाठ से दिन की शुरुआत एक सकारात्मक ढंग से होती है।

### शान्ति मंत्र

ॐ द्यौः शान्तिरन्तरिक्षं शान्तिः पृथ्वी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः वनस्पतयः शान्तिर्विश्वेदेवाः शान्तिर्ब्रह्मशान्तिः सर्वं शान्तिः शान्तिरेवशान्तिः सामाशान्तिरेधि ॥ शान्तिः शान्तिः सुशान्तिर्भवतु सकलारिष्टसुशान्तिर्भवतु सर्वे ग्रहाः सुशान्तिर्भवतु ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

– सामवेद का शांति मंत्र

इस मंत्र का पाठ घर से बाहर निकलते समय किया जाता है। यह शांति के प्रति एक दृढ़ संकल्प और सम्बन्ध को दर्शाता है, वह शान्ति जो स्वर्ग, अंतरिक्ष, पृथ्वी, औषधियों, सब जगह व्याप्त है। इस मंत्र के साथ व्यक्ति दिनभर के कार्यों को शुरू करने से पहले शांति और सामंजस्य की सजगता विकसित करता है। सर्वप्रथम व्यक्ति शान्ति की भावना से जुड़ता है, फिर वह दिनभर के कार्यों और दायित्वों के लिए तैयार हो जाता है। आजकल लोग इस सिद्धान्त के विपरीत रहते हैं। जैसे ही वे जागते हैं, उनका पहला सम्बन्ध तनाव से होता है। वे तनाव से हर समय जुड़े रहते हैं, जबकि मंत्रोच्चारण युक्त जीवनशैली में व्यक्ति आँखें खोलते समय तीन सकारात्मक संकल्पों से जुड़ता है, और घर छोड़ते समय शान्ति और सामंजस्य के संकल्प से।

वैदिक काल में घर से निकलने से पहले लोग सभी दिशाओं की ओर उन्मुख होकर प्रार्थना किया करते थे और सफल यात्रा के लिए तिलक या टीका लगाते थे। जब जल पार करना होता था तो दही का टीका लगाते थे, मांगलिक कार्य के समय सिन्दूर या लाल टीका, यदि कठिनाइयों का सामना हो रहा है तो काजल या काला टीका और अध्ययन के समय पीला टीका लगाते थे। प्रत्येक टीका व्यक्ति के जीवन में पालन किए जाने वाले धर्म का परिचायक था।

टीका चेहरे की सुन्दरता के लिए नहीं था, बल्कि यह व्यक्ति के किसी कार्य विशेष में संलग्न होने को दर्शाता था। विद्यार्थी का पीले चंदन का टीका होता, पति-पत्नी लाल टीका लगाते क्योंकि वे परिवार का प्रशासन-संचालन करते थे,



सेवक-सहयोगी सामान्यतः भस्म का सफेद टीका लगाते। यह टीका कार्य और दायित्व के अनुसार बदलता था। कोई अपने कार्य के अनुसार सुबह और शाम को अलग-अलग टीका लगा सकता था।

टीका व्यक्ति के किसी कार्य में संलग्नता और प्रतिबद्धता का प्रतीक था। इस तरह व्यक्ति की जीवनशैली में सतत् निर्देश प्रदान किया जाता जिससे वह स्वयं को सर्वोत्तम ढंग से अभिव्यक्त कर सके।

### ब्रह्मार्पणम् मंत्र

तीन मंत्र साधना और शांति मंत्र के बाद श्रीमद् भगवद्गीता के मंत्र का पाठ भोजन से पूर्व किया जाता है जो ब्रह्म के सर्वव्यापक रूप का बोध कराता है।

ॐ ब्रह्मार्पणं ब्रह्महविः ब्रह्माग्नौ ब्रह्मणा हुतम् ।  
ब्रह्मैव तेन गन्तव्यं ब्रह्मकर्मसमाधिना ॥4.24॥

### साधना मंत्र

चौथा साधना मंत्र है जो गुरु मंत्र या ॐ या सोऽहं जैसा कोई सार्वभौमिक मंत्र हो सकता है।

### संतुलन

यह महत्त्वपूर्ण है कि आराम और अवकाश के साथ-साथ श्रम और सक्रियता का समुचित समावेश रहे। यदि कोई एक घंटे के लिए ध्यान कर रहा है तो प्राणिक संतुलन के लिए, इन्द्रियों को सक्रिय करने के लिए, शरीर और मन में सामंजस्य लाने के लिए उसे तीन घंटे शारीरिक कर्मयोग करना चाहिए।



ध्यान के अभ्यास से प्राण शक्ति जागृत होकर एकत्र हो जाती है, इसलिए ध्यान के बाद उस प्राण शक्ति का उपयोग शारीरिक क्रिया-कलापों में करना चाहिए। जब भी अत्यधिक शारीरिक क्रिया-कलापों से प्राण शक्ति की कमी अनुभव होती है तब वह ध्यान ही है जो प्राण शक्ति की भरपाई करता है।

यह संतुलन व्यक्ति की स्वाभाविक अभिव्यक्ति और जीवन का अंग बन जाता है। दिन के 24 घंटे का समय मुहूर्त और काल द्वारा विभाजित किया गया है, जिसमें बताया गया है कि कौन-सा मुहूर्त या काल किस प्रकार के कार्य, विचार या अभिव्यक्ति के लिए अच्छा है। उदाहरण के लिए सबेरे चार से छः बजे का समय ब्रह्ममुहूर्त के नाम से जाना जाता है। इसी प्रकार रात में 12 से 2 बजे का समय निद्रा काल माना जाता है, वह अवधि जिसमें व्यक्ति सबसे गहरी निद्रा में होता है। इस तरह समय की ऊर्जा और क्रिया-कलापों के अनुसार अलग-अलग अवधियाँ परिभाषित की गई हैं। यदि कोई किसी समय की विशेष ऊर्जा और क्रिया-कलापों के बारे में समझ जाए और अपनी दिनचर्या को उसके अनुसार व्यवस्थित कर ले, तब सफलता सदैव उसके कदम चूमेगी।

पहले जमाने में केवल समय और शकुन का अवलोकन करके लोग यह जान लेते थे कि वे सफल होंगे या नहीं। श्वास के प्रवाह, जिसे स्वर कहते हैं, को देखकर वे कार्य प्रारम्भ करते समय उसकी सफलता या असफलता के बारे में जान लेते थे। छाया को देखकर जान लेते थे कि वे सफल होंगे या नहीं। उनकी ऐसी उच्च स्तरीय सजगता थी।

वैदिक जीवनशैली जीने के लिए किसी नये आविष्कार की जरूरत नहीं है। यह उस स्तर की सजगता को विकसित करने का प्रयास है, जो पहले के लोगों में थी पर अब खो गई है। अपने जीवन में मंत्र, भोजन आदि के प्रति सही दृष्टिकोण और प्रकृति से समस्वरित दिनचर्या जैसी कुछ विलुप्त प्रथाओं और परम्पराओं का पुनः समावेश करने पर परिवार और समाज में कल्याण, संतुलन, संतोष और आनन्द आएगा। ■

# The Divine Path

*Swami Satyananda Saraswati*



Do you mean that only good roads lead to God and bad roads do not lead to God? There are rough roads, good roads, highways, and they all lead to God. There are roads which are full of potholes and bumps, but nevertheless they are paths. Wherever you are, whoever you are, whatever your psychological, biological, spiritual and cultural limitations, you must start from that point.

You should not think that unless you become a good person you cannot pursue spiritual life, or that the divine path is only open to pious people. The divine path is open to all. ■

# Daily Routine

Swami Niranjananda Saraswati



Simple living with the integral component of yamas and niyamas is known as *vedachara* or vedic lifestyle. This is not a religious lifestyle, but a lifestyle in which the peaceful and positive dimensions of life have been given importance, and these dimensions are seen in the routine people followed. A good routine indicates setting aside a time to do something one really wants to do. Lifestyle is something where your heart is, something that you enjoy and desire to live because it gives you satisfaction and fulfilment. Lifestyle also means having a feeling for what you do. This feeling is based on a non-material, spiritual awareness developed through mantra and regulation of time, work, the family, the active and the rest periods. This regulation forms part of sanyam.

*Smarana*, remembrance through mantra, and *sanyam*, regulation, constitute the two limbs of the vedic lifestyle:

- *sanyam* in speech, *vani sanyam*
- *sanyam* in food, *ahar sanyam*
- *sanyam* in sleep, *nidra sanyam*
- *sanyam* in thoughts, *vichar sanyam*, not having bad, negative or destructive thoughts against anybody, keeping the mind free from negative influences.

These regulations constitute the routine.

### **On waking**

When waking up in the morning, the first awareness is of mantra, not of the tensions and problems one will have to face during the day. The first three positive sankalpas are for health, wisdom and overcoming distress.

### **Mahamrityunjaya Mantra**

*Om tryambakamyajaamahe sugandhimpushtivardhanam.  
Uroaarukamivabandhanaat mriyormuksheeyamaamritaat.*

### **Gayatri Mantra**

*Om bhoorbhuvahsvahtatsavituroarenyam.  
Bhargodevasyadheemahidhiyoyo nahprachodayaat.*

### **32 Names of Durga**

*Om durgaadurgaartishamane durgaapadvinivaarinee.  
Durgamachchedineedurgasaadhineedurganaashinee.  
Durgatoddhaarineedurganiantreedurgamaapahaa.  
Durgamajnaanadaadurgadaityalokadavaanalaa.  
Durgamaadurga maalokaadurgamaatmasvaroopinee.  
Durgamaargapradaadurgamavidyaadurgamaashritaa.  
Durgamajnaanasamsthaanaadurgamadhyaanabhaasinee.  
Durgamohaadurgamagaadurgamaarthasvaroopinee.  
Durgamaasurasamhantreedurgamaayudhadhaarinee.  
Durgamaangeedurgamataadurgamyaadurgameshvaree.  
Durgabheemaadurgabhaamaadurgabhaadurgadaarinee.*



### **In the morning**

The regular morning routine follows with bath, and before breakfast some necessary movements and postures required for the body to stretch, pull, bend, twist and to allow blood circulation to flow properly and the internal organs to become active. After a simple practice of asana and pranayama follows breakfast with mantra awareness:

*Om brahmaarpanam brahmahavir-  
Brahmaagnau brahmanaa hutam;  
Brahmaiva tena gantavyam brahmakarmasamaadhinaa.*

### **During the day**

Then comes the daily routine of work, involvement and participation. When having lunch there is again time to disconnect from mental pressures, time pressures, anxiety and worries. The meal is a moment to focus on the food and mantra. It can be repeated peacefully, mentally, to disconnect for a few moments.

### **Afternoon**

*Yoga nidra*

In the afternoon or at the conclusion of one's day's work, there is time for a short relaxation, a yoga nidra to de-stress oneself.



By changing street clothes into comfortable clothes one feels light, and by practising yoga nidra one will also feel light and allow the accumulated stress to disappear.

### *Swadhyaya*

After the short relaxation one can have some study time, swadhyaya time, for twenty or thirty minutes to read something on paper, not on one's mobile, or digital device. In the course of time, the back light of the mobile creates a lot of problems for the eyes. Reading a book maintains the eyesight sharper and better for a longer period. One should not lose the habit of reading a book which is more beneficial for one's health than reading on a screen. Swadhyaya is not reading the newspaper but something spiritual and inspirational. It can be poetry, the *Bhagavad Gita*, any scripture or literature; it is reading for the purpose of one's health not necessarily for the purpose of gaining more knowledge.

### **Evening**

Whenever possible mealtimes and sleep time should be regulated and regular without being dramatic and drastic about it. Before sleep, the practice of mantra, or one's personal mantra improves the pattern of sleep.

### *Dhua – medicated smoke*

Not that long back, there was a tradition that in the evening one Brahmin used to come to one's home with a dhooni, prepared with burning goita and samagri, and filled with fragrant smoke. It was carried to every room in the house.

The light and smoke were offered with eleven Mahamrityunjaya mantras for Ekadas Rudra. Then the dhooni was taken around the household. People believed that it would protect them from insects, like mosquitos, and clear the environment of negative vibrations. The smoke of the dhooni was used to spread good thoughts and goodwill and to maintain hygiene in the home. If any bad vibrations or bad



spirits were lurking here and there, they would go away. One had good, relaxed, restful sleep, without nightmares.

The idea of living in a pure, clean environment and cleaning the environment with smoke and mantra is a simple practice which becomes a practice of dhyana, by chanting the eleven Mahamrityunjaya mantras. This practice can be done every night before sleep, and the same medicinal, aromatic smoke taken through the home with one's sankalpa for peace, health, happiness and wellbeing.

With slight adjustment and fine-tuning this can become a daily routine for the week.

### **Once a week**

Once a week one can conduct a household havan chanting one mala of the Mahamrityunjaya mantra for the wellbeing of all.

### *Spiritual Diary*

A spiritual diary is an indication of the effort and progress one is making – this past week, this past month, this past year. The spiritual diary is a map of one's journey. One's positive efforts made in life should be noted: awareness of one's frustration, struggle and achievement. The effort made to improve oneself and the difficulties encountered should be highlighted.

### *Review of the Day*

The Review of the Day should be used to cultivate yogic awareness moment to moment. It is not practical or possible to remain aware every moment for twelve hours of the waking period as one is not groomed or trained to do that. However, this training can be initiated with the Review of the Day which makes one aware of one's strengths, weaknesses, one's success and failure. At the same time, it develops an understanding of how one can deal with the same situation in a better manner the next time.

### *SWAN analysis*

With the SWAN meditation all one's strengths, weaknesses, ambitions and needs are written down, until by adding, subtracting and deleting a good picture of oneself emerges. Once the picture is clear, the next step is to find ways to develop and cultivate with continued effort a strength, to change and overcome a weakness, to reassess ambitions and needs.

### *Fasting for the body*

Fasting is good for health. In physical fasting, one should have one meal a week without salt. One meal without salt is also a kind of fasting and will improve one's health. Many of the bacterial infections in the body can be avoided by reducing salt. Having one's regular food without salt will strengthen the immunity.

### *Digital fasting for the mind*

For the mind fasting means to stay away from all electronic gadgets for one day. For people who have grown up in the mobile phone culture it is difficult to be without, and there is no sanyam. People are willing to leave their family and home but not their mobile and Facebook account. This indicates a trait and a habit of mind of over-dependency which in the course of time will become frustration. Digital fasting is important. One day a week, whenever convenient and possible, there

should be the rule – no speech on phones, nothing to do with electronic media. For one day, there is a simple life – sitting in the garden with a glass of sherbet, reading a magazine and above all disconnecting from the idea, ‘I am connected to the world through my device’.



This routine will give a glimpse into the simple lifestyle in which yamas and niyamas are natural expressions of the sanyam that you live with the focus of maintaining a connection with your inner nature through mantras and sanyam in all activities and expectations: you are always trying to do the right thing in the right manner by adjusting your routine from morning until night, starting with mantra, ending with mantra. During the day you are trying to do your best while allowing enough time to relax. Activity and relaxation have to complement each other and be balanced. ■

# दिनचर्या

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

यम और नियम के अंगों के साथ जब सादा, सरल जीवन संयुक्त होता है तो उसे वेदाचार या वैदिक जीवनशैली कहा जाता है। यह एक धार्मिक जीवनशैली नहीं, बल्कि ऐसी जीवनशैली है जिसमें जीवन के सकारात्मक एवं शांतिप्रद आयामों को महत्त्व दिया गया है, और इन आयामों को व्यक्ति की दिनचर्या में देखा जा सकता है। आप जिन चीजों को वास्तव में करना चाहते हैं, उनके लिए समय निश्चित कर देना एक अच्छी दिनचर्या को दर्शाता है। जीवनशैली वह है जिसमें आपका हृदय जुड़ता है, जिसे आप पसन्द करते हैं और जीना चाहते हैं क्योंकि उससे आपको तृप्ति और संतोष का अनुभव होता है। जीवनशैली का तात्पर्य अपने जीवन के कार्यों के प्रति भाव होने से भी है। इस भाव का आधार एक निरंतर आध्यात्मिक सजगता है जो मंत्रों के स्मरण और घर-परिवार, व्यवसाय, विश्राम आदि दैनिक गतिविधियों के नियमन से विकसित होती है। यह नियमितता संयम का एक महत्त्वपूर्ण अंश है।

स्मरण और संयम, ये वैदिक जीवन के दो मुख्य अंग बनते हैं। संयम के अंतर्गत वाणी संयम, आहार संयम, निद्रा संयम और विचार संयम आते हैं। विचार संयम का मतलब किसी के प्रति बुरे या हिंसात्मक विचार नहीं रखना, मन को नकारात्मक प्रभावों से मुक्त रखना। इस प्रकार की सुव्यवस्था से दिनचर्या का निर्माण होता है।

## प्रातः जागने पर

जब आप सुबह जागते हैं तो प्रथम सजगता मंत्रों की होनी चाहिए, उन तनावों और समस्याओं की नहीं जिनका सामना आपको दिनभर करना होगा। मंत्रों का पाठ आरोग्य-प्राप्ति, विवेक-वृद्धि और दुर्गति-निवृत्ति के तीन सकारात्मक संकल्पों के साथ होना चाहिए। ये मंत्र हैं –

महामृत्यंजय मंत्र

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् ।  
उर्वारुकमिव बन्धनात् मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॥

गायत्री मंत्र

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं ।  
भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

दुर्गाजी के बत्तीस नाम

ॐ दुर्गा दुर्गार्तिशमनी दुर्गापद्मिनिवारिणी। दुर्गमच्छेदिनी दुर्गसाधिनी दुर्गनाशिनी॥  
दुर्गतोद्धारिणी दुर्गनिहन्त्री दुर्गमापहा। दुर्गमज्ञानदा दुर्गद्वैत्यलोकदवानला॥  
दुर्गमा दुर्गमालोका दुर्गमात्मस्वरूपिणी। दुर्गमार्गप्रदा दुर्गमविद्या दुर्गमाश्रिता॥  
दुर्गमज्ञानसंस्थाना दुर्गमध्यानभासिनी। दुर्गमोहा दुर्गमगा दुर्गमार्थस्वरूपिणी॥  
दुर्गमासुरसंहन्त्री दुर्गमायुधधारिणी। दुर्गमांगी दुर्गमता दुर्गम्या दुर्गमेश्वरी॥  
दुर्गभीमा दुर्गभामा दुर्गभा दुर्गदारिणी।

### प्रातःकालीन चर्या

मन्त्रों के बाद सबेरे की नियमित दिनचर्या नित्यकर्म, स्नान आदि के साथ शुरू होती है और नाश्ते के पहले कुछ आवश्यक शारीरिक अभ्यास कर लेने चाहिए जो शरीर को फैलाने, सिकोड़ने, झुकने तथा मरोड़ने का काम करते हैं ताकि रक्त संचार सुचारू रूप से हो तथा आंतरिक अंग सक्रिय हो जाएँ। आसन एवं प्राणायाम के सरल अभ्यासों के बाद इस मंत्र की सजगता के साथ नाश्ता लिया जाता है –

ॐ ब्रह्मार्पणं ब्रह्महविः ब्रह्माग्नौ ब्रह्मणा हुतम् ।  
ब्रह्मैव तेन गन्तव्यं ब्रह्मकर्मसमाधिना ॥

### दिन के दौरान

प्रातःकालीन चर्या के बाद दैनिक कार्यों में संलग्नता एवं भागीदारी की चर्या आती है। दोपहर के भोजन के समय फिर अवसर आता है जब मानसिक दबावों, तनावों और चिंताओं से हम स्वयं को दूर कर सकते हैं। भोजन का यह समय अपने ध्यान को भोजन एवं मंत्र पर केन्द्रित करने का होता है। कुछ समय के लिए मानसिक



हलचल से अलग होने के लिए इस मंत्र का जप मानसिक रूप से शांतिपूर्वक किया जा सकता है।

## दोपहर के समय

### योगनिद्रा

दोपहर में या दिन के कार्यों की समाप्ति के बाद जब थोड़ा समय होता है तो स्वयं को तनावों से मुक्त करने के लिए योगनिद्रा का अभ्यास कर लेना चाहिए। जैसे बाहर पहने जाने वाले वस्त्रों को उतारकर घर के कपड़े पहनने से आराम महसूस होता है वैसे ही योगनिद्रा के अभ्यास से व्यक्ति हल्का महसूस करता है और संचित तनावों से मुक्त हो जाता है।

### स्वाध्याय

थोड़े से आराम के बाद बीस या तीस मिनट के लिए स्वाध्याय किया जा सकता है। लेकिन यह स्वाध्याय जहाँ तक हो सके किसी कागज पर छपी पुस्तक से होना चाहिए, मोबाइल या किसी अन्य डिजिटल उपकरण पर नहीं। कुछ समय बाद मोबाइल आदि उपकरणों की रोशनी आँखों पर हानिकारक प्रभाव छोड़ती है। पुस्तक पढ़ने से दृष्टि क्षमता अधिक समय तक पैनी और स्वस्थ बनी रहती है। व्यक्ति को पुस्तकों के अध्ययन की आदत कभी छोड़नी नहीं चाहिए, जो स्क्रीन से पढ़ने की अपेक्षा नेत्र-स्वास्थ्य के लिए कहीं अधिक लाभदायक है। समाचार पत्र पढ़ना स्वाध्याय नहीं कहलाता, स्वाध्याय किसी आध्यात्मिक एवं प्रेरणादायक विषय का होता है। यह प्रेरक काव्य, श्रीमद् भगवद्गीता या कोई भी आध्यात्मिक ग्रंथ या साहित्य हो सकता है, जिसे आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए पढ़ा जाता है, न कि अधिक ज्ञानार्जन के लिए।

## संध्या के समय

जहाँ तक संभव हो सके भोजन एवं निद्रा का समय व्यवस्थित एवं नियमित करें, बिना किसी आडम्बर या हठधर्मिता के। शयन के पहले अपने व्यक्तिगत गुरु मंत्र अथवा अन्य किसी मंत्र का अभ्यास करने से निद्रा की गुणवत्ता बढ़ती है।

### औषधियुक्त धूम्र

हमलोगों के यहाँ परम्परा हुआ करती थी कि कोई ब्राह्मण हाथ में धूनी लिए मोहल्ले के हर घर जाता था। धूनी में गोयठा और सामग्री सुलगाकर सुगंधित धुआँ पैदा किया जाता था जिसे घर के हर कमरे में ले जाया जाता था। ज्योति और धूम्र को पहले ग्यारह बार महामृत्युंजय मंत्र के साथ एकादश रुद्रों को अर्पित

किया जाता था, फिर घर में सब जगह ले जाते थे। लोगों की मान्यता थी कि यह उन्हें रोगकारक कीट-कीटाणुओं से सुरक्षित रखेगा तथा घर के वातावरण से नकारात्मक ऊर्जाओं को हटा देगा। धूनी के धुएँ का प्रयोग घरों में शुभ विचार और सद्भावना लाने के लिए तथा साथ ही स्वच्छता और शुद्धि कायम रखने के लिए किया जाता था। यदि कोई नकारात्मक ऊर्जा या प्रेतात्मा इधर-उधर मंडरा रही होती, तो धुएँ के प्रयोग से दूर चली जाती। घर के लोग बिना कोई बुरा स्वप्न देखे अच्छी, आरामदायक नींद सोते।

शुद्ध, स्वच्छ वातावरण में रहना तथा धुएँ के माध्यम से वातावरण को शुद्ध करना एक सरल अभ्यास है जो ग्यारह बार महामृत्युंजय मंत्र के प्रयोग से ध्यान का अभ्यास बन जाता है। यह अभ्यास प्रतिदिन रात के समय सोने के पूर्व किया जा सकता है और उस औषधीय, सुगन्धमय धुएँ को घर में सब जगह शांति, स्वास्थ्य, प्रसन्नता और कल्याण के संकल्प के साथ ले जाया जा सकता है।





## साप्ताहिक चर्या

साप्ताह में एक बार सभी के स्वास्थ्य के लिए अपने घरों में एक माला महामृत्युंजय मंत्र जाप के साथ हवन करना चाहिए।

### आध्यात्मिक डायरी

आध्यात्मिक डायरी व्यक्ति के प्रयत्न और उन्नति का दर्पण है – बीते साप्ताह का, बीते माह का, बीते वर्ष का। आध्यात्मिक डायरी साधक की आन्तरिक यात्रा का मानचित्र है। व्यक्ति को अपने जीवन के सकारात्मक प्रयासों को उसमें लिखना चाहिए – निराशा, संघर्ष और उपलब्धि के क्षणों की पूर्ण सजगता के साथ। सुधार के प्रयासों और उनमें आई कठिनाइयों को विशेष रूप से उजागर किया जाना चाहिए।

### दिवस समीक्षा

दिन भर की गतिविधियों के पुनः अवलोकन को क्षण-प्रतिक्षण यौगिक सजगता विकसित करने के लिए प्रयुक्त करना चाहिए। शुरु में 12 घंटे की जाग्रत अवधि में प्रतिक्षण सजग रहना न तो संभव है न ही व्यावहारिक, क्योंकि इसके लिए साधक प्रशिक्षित और अभ्यस्त नहीं है। फिर भी यह प्रशिक्षण दिन भर की घटनाओं को देखने से आरम्भ किया जा सकता है और इसके माध्यम से व्यक्ति अपनी क्षमताओं और कमजोरियों, सफलता और विफलता के प्रति सजग बनता है। साथ ही भविष्य में उसी प्रकार की परिस्थिति का बेहतर ढंग से सामना करने की समझ विकसित होती है।

### SWAN विश्लेषण

SWAN ध्यान के अभ्यास में अपने सभी सामर्थ्य, कमजोरियाँ, महत्वाकांक्षाएँ और आवश्यकताएँ लिखी जाती हैं, और फिर इस सूची में उत्तरोत्तर कुछ जोड़ने, कुछ घटाने का क्रम चलता रहता है जब तक कि अपने व्यक्तित्व का सटीक चित्र उभर कर न आ जाए। जब चित्र स्पष्ट हो जाए, तब इस अभ्यास के अगले चरण में अपने सामर्थ्यों को विकसित करने, अपनी कमजोरियों को दूर करने और अपनी महत्वाकांक्षाओं एवं आवश्यकताओं की पुनः समीक्षा करने के उपाय खोजे जाते हैं।

### शरीर के लिए उपवास

उपवास स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। शारीरिक उपवास के अन्तर्गत साप्ताह में एक बार बिना नमक के भोजन करना चाहिए। बिना नमक का भोजन भी एक प्रकार का उपवास है जो व्यक्ति के स्वास्थ्य में सुधार लाएगा। नमक का उपयोग कम कर देने से अनेक बैक्टीरिया जनित संक्रमणों से बचा जा सकता है। साथ ही रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ेगी।

## मन के लिए डिजिटल उपवास

मानसिक उपवास का तात्पर्य एक दिन के लिए सभी प्रकार के डिजिटल उपकरणों एवं मनोरंजन के साधनों से दूर रहने से है। जो व्यक्ति मोबाइल फोन संस्कृति में पले-बढ़े हैं उन्हें इन उपकरणों के बिना बहुत कठिनाई होती है और इन उपकरणों के उपयोग में कोई संयम भी नहीं है। लोग अपने परिवार और घर को छोड़ने के लिए तैयार हैं, लेकिन मोबाइल और फेसबुक एकाऊंट को छोड़ नहीं सकते। यह इन चीजों पर मन की अति-निर्भरता की आदत और अवस्था को दर्शाता है जो कालान्तर में निराशा और विषाद का कारण बनेंगी। इसलिए डिजिटल उपवास बहुत महत्वपूर्ण है। सप्ताह में एक दिन जो आपके लिए सुविधाजनक और संभव हो, एक नियम बना लीजिए कि उस दिन आप फोन पर बातचीत नहीं करेंगे और न ही किसी इलेक्ट्रॉनिक मीडिया का उपयोग करेंगे। केवल एक दिन के लिए एक सरल जीवन बिताने का प्रयास कीजिये – बगीचे में शर्बत के गिलास के साथ बैठकर, पत्रिका पढ़ते हुए समय व्यतीत कीजिये, इस विचार से दूर कि मैं अपने डिजिटल उपकरण के माध्यम से पूरी दुनिया से जुड़ा हूँ।

यह दिनचर्या आपको एक ऐसी सरल जीवनशैली की झलक देगी जिसमें यम और नियम उस संयम की स्वाभाविक अभिव्यक्ति होंगे जिसे आप अपने जीवन की सभी गतिविधियों में मंत्रों के माध्यम से अपनी आंतरिक प्रकृति के साथ जुड़े रहकर जीते हैं। आप सुबह से रात तक अपनी दिनचर्या को व्यवस्थित करके सही काम को सही ढंग से करने का हमेशा प्रयास करते रहते हैं। आप मंत्रों से दिन आरम्भ करते हैं और मंत्रों के साथ दिन की समाप्ति करते हैं। दिन में आप अपने सभी कार्यों को सर्वोत्तम ढंग से करने का प्रयत्न कर रहे हैं, और साथ ही बीच में विश्राम के लिए पर्याप्त समय भी निकाल रहे हैं। काम और आराम एक-दूसरे को सम्पूरित करने वाले और संतुलित हों। ■



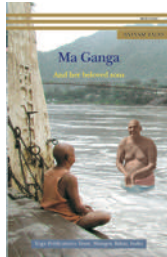
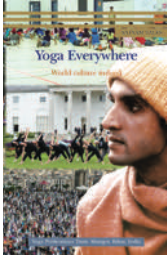
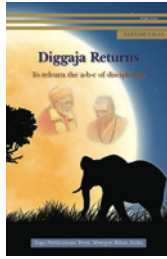


Yoga Publications Trust

## Satyam Tales

### सत्यम् गाथाएँ

*Satyam Tales* depict the life and teachings of our beloved guru, Sri Swami Satyananda Saraswati. Through the medium of these simple narratives, we hear the voice of Sri Swamiji inspiring one and all. The stories are a delightful read for children, adults and old alike, conveying an invaluable message for those engaged in the world and for those seeking the spirit. These tales will touch your heart and give you joy, hope, conviction and, above all, faith.



**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 2020

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 एवं अन्दर के गंगीन फोटो :

पाशुपत अस्त्र यज्ञ 2020, सत्यम् उद्यान, मुंगेर

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

Blessed Self

*Hari Om*

This is to inform you that due to the ongoing coronavirus pandemic and lockdowns affecting all, Sannyasa Peeth, Munger, will not print or dispatch *Avahan* magazine after the March–April 2020 issue.

However, all issues of *Avahan* will be made available online at [www.sannyasapeeth.net](http://www.sannyasapeeth.net) free of cost.

The current paid subscribers to the printed *Avahan* magazines will receive their back copies when the situation becomes normal.

Please check out the new books, video and audio recordings which are uploaded and available at [www.satyamyogaprasad.net](http://www.satyamyogaprasad.net). Use this special time to discover old and new treasures of spiritual yogic wisdom and live yoga moment to moment.

**Bihar School of Yoga apps** (for iOS and android devices) now available:

<i>Bihar Yoga magazines:</i>	YOGA (English) YOGAVIDYA (Hindi)
<i>Bihar Yoga publications:</i>	Satyam Yoga Prasad
<i>Bihar Yoga educational:</i>	Bihar Yoga Asana Pranayama Mudra Bandha
<i>Bihar Yoga lifestyle:</i>	Yoga Lifestyle Program For Frontline Heroes

With prayers and blessings of Sri Swami Satyanandaji for your health, wellbeing and peace.

*Om Tat Sat*  
The Editor