

ARADHANA

Yoga of the heart ♥

Year 2 Issue 6
Nov/Dec 2013



Rikhiapeeth, Rikhia, Deoghar, Jharkhand, India



Namo Narayan

ARADHANA Yoga of the heart ♥ is an offering to Paramguru Swami Sivananda and our beloved Pujya Gurudev Swami Satyananda. It is compiled, composed and published as an offering of seva by the sannyasin disciples, devotees and well-wishers of Paramahansa Satyananda.

Editor:

Swami Yogamudra Saraswati

Assistant Editor:

Sn. Atmajyoti

Printed and Published by

Swami Yogamudra Saraswati,
Rikhiapeeth, P.O. Rikhia, Dist.
Deoghar, Jharkhand – 814113

Owned by Rikhiapeeth Public
Charitable Society

Printed at CDC Printers Pvt.
Ltd. at Bengal Pottery, Kolkata

© Rikhiapeeth 2013

P.O. Rikhia, Dist. Deoghar,
Jharkhand – 814113, India

For reply: please send a stamped,
self-addressed envelope

ARADHANA Yoga of the heart
is a bi-monthly journal for
free distribution.

Cover photo:

Swami Satyananda



Rikhiapeeth, the tapobhumi of Swami Satyananda has developed into a vibrant spiritual epicentre abundant in peace, plenty and prosperity. Aspirants, seekers, devotees, householders and sannyasins, come from all parts of the world to live and work together for the benefit of others by following the high ideals of seva, selfless service, sadhana, spiritual practice, swadhaya, self study, and satsang, association with truth, as taught by Swami Sivananda and established by Swami Satyananda. It is a place of inspiration and joy for the thousands of natives who live in the hundreds of villages that surround Rikhiapeeth, as well as for millions of spiritual aspirants and devotees who come to imbibe the spiritual vibrations that abound in this sacred place.

ARADHANA Yoga of the heart ♥ is intended to share the profound teachings and lifestyle that are being practised and lived in this sacred place for the benefit of all.

Printed by: Swami Yogamudra Saraswati, Rikhiapeeth, P.O. Rikhia, Dist. Deoghar, Jharkhand – 814113

Published by: Swami Yogamudra Saraswati, Rikhiapeeth, P.O. Rikhia, Dist. Deoghar, Jharkhand – 814113

Owned by: Rikhiapeeth Public Charitable Society, P.O. Rikhia, Dist. Deoghar, Jharkhand – 814113

Printed at: CDC Printers Pvt. Ltd., Tangra Industrial Estate-II, Bengal Pottery, Kolkata

Published at: Rikhiapeeth, P.O. Rikhia, Dist. Deoghar, Jharkhand – 814113

Editor: Swami Yogamudra Saraswati

ARADHANA

Yoga of the heart ♥

Year 2 Issue 6
Nov/Dec 2013

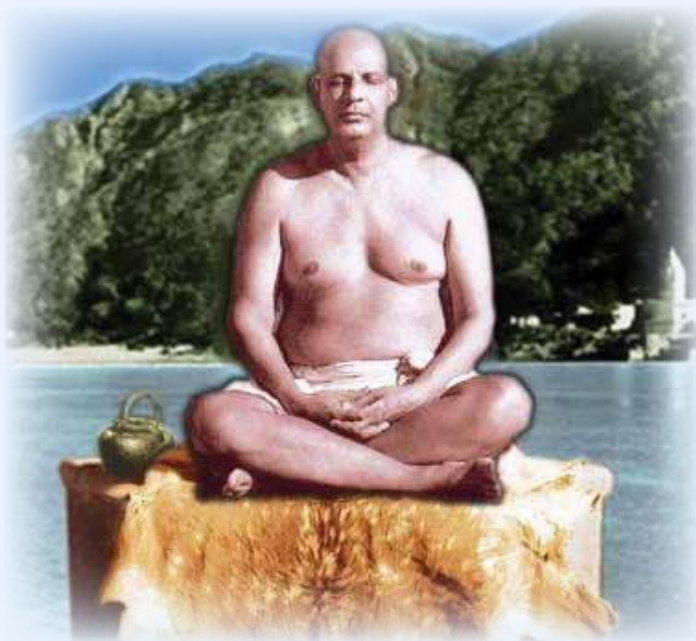
Contents

- 2 Sure Steps to Spiritual Life
- 3 Sadhana - the Ladder of Transformation
- 8 Transformation of Actions
- 10 Inner Transformation
- 11 Transforming the Mind
- 18 Meditation
- 19 Process of Transformation through Karma Yoga
- 23 Transforming Power of Yoga
- 33 मन - एक रहस्य
- 37 मन का परिवर्तन - आध्यात्मिक जीवन का आधारस्तम्भ
- 43 स्वामी सत्यसंगानन्द के साथ सत्संग
- 48 Events & Courses 2014

Aradhana Invocation

देवान्भावयतामेन ते देवा भावयन्तु वः । परस्परं भावयन्तः श्रेयः परमवाप्स्यथ ॥ Bhagavad Gita 3:11
Yajnas nourish, strengthen and empower the Devas, they in turn empower us.
Strengthening and nourishing each other in this way, both attain shreya (prosperity).

Sure Steps to Spiritual Life



Serenity

Serenity is the state or quality of being serene. It is calmness or coolness of mind or peace. Serenity comes when you annihilate all desires and cravings. Desires and cravings produce restlessness. If you are serene, it is the greatest manifestation of power and strength. Practice daily prayer, japa, meditation, and you will have serenity. Serenity does not come in a day, or week. You will have to struggle hard for a long time in cultivating this fundamental divine virtue.

Be serene. Meditate and know that you are the all-pervading, immortal atman or soul.

—Swami Sivananda Saraswati

Sadhana – the Ladder of Transformation

Swami Sivananda Saraswati

Sadhana is the process of transforming one's nature from human to the divine. This is the real purpose for which we have been born. You can hope to achieve perfection only when you effect this transformation. For purposes of sadhana, everything must be rendered sattvic. The place of meditation, food, apparel, company, thoughts and objects of contemplation must be sattvic. Conversation must be sattvic. The sound that you hear must be sattvic. Everything must be sattvic. Then only good progress is possible, particularly for beginners. To grow in sattwa you must entirely



overcome your lower nature. It is purification and change of heart alone that make sadhana possible. Never imagine for a moment that you are anywhere near the goal unless and until you strive with earnestness and diligence to rid yourself of negative tendencies, and get established in a pure, sattvic character.

Real aspiration

Strong spiritual aspiration is the first step in the seeker's path. Some people have a little curiosity for the spiritual line, but no real thirsting for liberation. They think that they will get certain powers or siddhis if they do some yogic practices. When they do not attain the powers, they lose patience and give up the practices, abandon the spiritual path.



Sat Chandi Mahayajna, 2006

Mere curiosity will not help you attain any spiritual progress. Introspect. Analyse your thoughts and find out whether you have real spiritual hunger or mere curiosity-mongering. Transmute your inquisitiveness into real thirsting for salvation by constant satsang, company of truth, study of inspiring books, prayer, japa and meditation. Good intentions alone will not do. They must be backed up by good actions. If you think, “I will take a bath when all the waves of the sea subside”, this is not possible. The waves will never subside and you will never take a bath. Even so, if you think, “I will start spiritual sadhana or meditation when all my cares, worries and anxieties cease, when all my sons are fixed up in life, when I have ample leisure after retirement”, this is not possible. You will not be able to sit for even half an hour when you become old. You will have no strength to do any rigorous tapas, austerity, when you are in advanced senility. You must start vigorous spiritual practices when you are young, whatever your condition, circumstances and environment. Then only you will reap a rich spiritual harvest when you become old. You will enjoy the everlasting peace of the eternal. You must enter the spiritual path with the best intention

of attaining atma jnana, self-knowledge, but unless you are vigilant and diligent, unless you do intense and rigorous sadhana, unless you guard yourself against lust, anger and greed, egoism and selfishness, good intentions alone will not enable you to achieve success. Do something substantial in the path of sadhana instead of wasting your time in idle pursuits and lethargy. You have infinite strength within you. There is a vast reservoir of power within you. Therefore, do not lose heart. Begin sadhana now.

Discipline

Stern self-discipline is absolutely essential. Self-discipline does not mean suppression, but taming the lower instinctive nature. You will have to break the virgin soil before you sow the seed. The seed breaks itself before it sprouts out as a plant. Destruction precedes construction. This is the immutable law of nature. You will have to destroy your brutal nature first before you develop a divine nature. There is no shortcut on the spiritual path. There is no royal road to the kingdom of mortal bliss. There is no half-measure on the divine path. Strict, hard discipline is wanted. Then alone can you conquer maya and control the mind. Discipline is the training of your faculties, through instructions and exercise, in accordance with a settled principle of authority. You must discipline not only the intellect but also the will and emotions. A disciplined person will control his actions. He is no longer at the mercy of the moment. He ceases to be a



slave of his impulses and senses. Such mastery is not the result of one day's effort. One can acquire the power by protracted practice and daily self-discipline. Self-control is the greatest in one whose life is dominated by ideals and general principles of conduct. The final end of discipline is self-control.

The whole nature of man must be disciplined. Each element requires its specific training. Discipline harmonises the opposing elements of the soul. Self-control will enable the aspirant to know the truth, to desire the good and win the right and thus to realise the reality. Every temptation that is resisted, every evil thought that is curbed, every desire that is subdued, every bitter word that is withheld, every noble aspiration that is encouraged, every sublime thought that is cultivated, adds to the development of will force, good character, and attainment of eternal bliss and immortality.

Regular practice

If you do not clean a plate daily, it will lose its lustre. It is the same with sadhana too. The mind becomes impure if it is not kept clean by the regular practice of sadhana and meditation. Meditation removes the dross of the mind in an effective manner. Therefore, practise meditation in the early morning regularly. Persist in your spiritual practices. Be tenacious and diligent. You are bound to succeed. Even a dull type of aspirant will notice a marvellous change in him if he keeps up the practice of japa and meditation for two or three years in a continuous stream. Now he cannot leave the practice. Even if he stops his practice of meditation for a day, he will actually feel that he has lost something on that day. His mind will be quite uneasy.

Every bit counts

Every bit of sadhana done is surely recorded without fail in your hidden consciousness. No sadhana ever goes in vain. Every bit of it is credited immediately towards your evolution. This is the law. Think not negative thoughts, but calmly go on with the sadhana. Be regular at it. Without missing a single day, proceed onward with your spiritual practices. Little by little, the power accumulates and it will grow. Ultimately, the cumulative



Sri Vidya Puja, 2012



Daily sadhana of Swami Satyasangananda at the Samadhi Sthal, 2013

force of all the continuous earnest sadhana done perseveringly and patiently over a long period has its inevitable consummation at the supreme moment when it bears fruit in the form of blissful realisation. Let the sadhana be regular, continuous, unbroken and earnest. Not only regularity, but also continuity in sadhana and meditation is necessary if you want to attain self-realisation quickly. A spiritual stream once set going does not dry up, unless the channel-bed is blocked, unless there is stagnation. Meditate regularly.

There's no place like Rikhiya...

We are pleased to announce that on the auspicious occasion of Swami Sivananda's birthday, 8th September 2013, we launched our official Rikhiapeeth website **www.rikhiapeeth.in** for all to stay connected to the cardinal teachings of Swami Sivananda of "Serve, Love, and Give", which are practised and lived at Rikhiapeeth. The website is an excellent way to stay uplifted and inspired with the Guru Bhakti Yoga of remembrance.



Transformation of Actions

Swami Sivananda Saraswati

You must engage yourself in ceaseless, untiring, selfless service. The characteristics of such service are yajna, daan and tapas. You should transform all your daily activities into one long and continuous yajna and mentally repeat often, Brahma marpanam brahma havih brahma jnam brahma hutam; Brahmaiva tena gantavya brahma karma samadhina.

Feel that your own self, the various actions, the persons you serve are all Brahman or God. After every act say mentally 'Brahma marpanam' and disconnect yourself from the act. Do not expect any fruits for them. You will not be bound.

Unattached service does not mean indifferent work. Selfless actions are not soul-less, heart-less actions. You should put your heart and soul in all that you do. Remember always that you are serving the Lord Himself in all, and through your actions you are expressing His Will. You should act like a dutiful manager of the absentee landlord's estate. You should have the same attitude towards your worldly concerns that a loving, kind and conscientious nurse has towards the children entrusted her care. Do your duty well, but inwardly feel that you are only an instrument in the hands of the Lord, that your true self, the Godhead in you, is an eternal sakshi.

Karma Yoga is skill in action. It is a great art. You have to take as much interest in each act that you perform daily as an artist takes in his dearly-loved paintings. Note after how much keen deliberation



the artist places the brush on the canvas. Every stroke of the brush is preceded by much reflection. His entire mind is centred on the work on hand. His entire being is focused on the painting. He works self-forgetfully. That should be your attitude. Such an interest you should take in all that you do. At the same time you should be entirely detached from all the reactions. The painter would be depressed if his work is not appreciated. But the karma yogi rejoices always. He enjoys the supreme satisfaction of glorious culmination at every stage of his work. He has the contentment of having done his duty. He is not affected by the result. The success he expects of the work is the work itself which he has already accomplished!



Distribution on Sivananda Janmotsav, 2013

Everyone who is practising yoga should transform their daily activities through the philosophy of karma yoga. The purpose of your daily work should become spiritual, or rather you should realise nature's spiritual purpose behind your karma.

—Swami Satyananda Saraswati

Inner Transformation

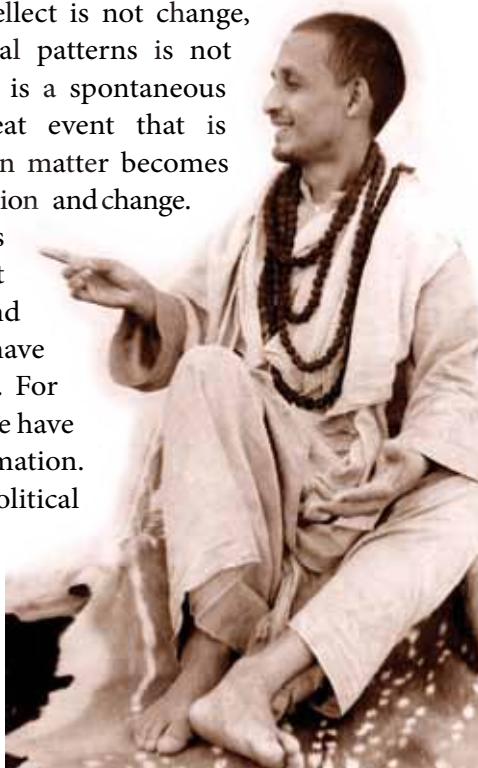
Swami Satyananda Saraswati

Life is a process in man's ultimate evolution. Self-realisation is not confined to a puritan philosophy or an orthodox religious life. All the philosophies and systems which have told people to change advocate something which is impossible.

People cannot change unless an inner transformation takes place. Change without transformation is hypocrisy, a stage show. The transformation of the inner being can never happen just through the mind. How can one change through the mind, and who is changing? The transformation has to occur in matter itself, and one cannot tackle matter unless one does it scientifically. How does one change matter?

To only change the intellect is not change, to change the emotional patterns is not change. Transformation is a spontaneous expression of that great event that is happening within. When matter becomes energy, that is transformation and change.

When the 'I' becomes spiritually divine, that is transformation and change. Religions have failed in their promises. For thousands of years people have not cared for transformation. The law has failed and political orders have failed, because they want change without transformation. Transformation reshapes the basic structure of man.



Transforming the Mind

Swami Satyananda Saraswati



Swami Satyananda with his loyal disciple Purna, 2005

How to transform the mind? How to improve the quality of experience? How to transform the awareness of matter? How to bypass the turbulence of the mind? It is very easy to talk about transcendental matters, it is easy to talk about God and the Self, about astral beings etc. It is so easy to describe paradise, but where are the eyes to see that? Where is the mind to experience, to see that? Thinking or contemplation cannot bring you to that point of experience, reflection also cannot bring you to that point of experience because reflection, contemplation, thinking, are the manifestations of the mind.

Mind is a limited instrument, handled by man, therefore the hypothesis is let me first develop the instrument of perception. If one has to see the sun, one must have the eyes. If you want to have the perception of the object you must first remove the cataract in your eyes. Beyond the mind is the supermind and the supermind is not at all different from the mind. When your mind becomes free from turbulence, when your mind becomes free from distractions, when your mind transcends the idea of duality and conflicts and

loses its categories of time, space and object, then it is supermind.

Even as you clean the mirror so you can see your face, in the same way you should make your consciousness free from all sorts of thoughts and conflicts. But you should not misunderstand me and think that I am trying to stop your mind. I do not mean that you should shut your mind or withdraw the mind. When you close your eyes you do not close your mind. When you close the senses you do

not close the mind, if you do, that is hypnosis. When you close your mind, your senses and intelligence, that is hypnosis, but when you close your outer eyes and open your inner eyes, that is called yoga.



Riding a motorbike in USA, 1982

Inner vision

What is that inner eye? You do not have to imagine the inner eye at the eyebrow center. You do not even see the inner eye. When you see an inside object after closing the outer eye, that is the inner eye. You see me here with your open eyes. You see me with outer eyes, but if you close your eyes and you still can see me, that is called the inner eye. Therefore it is necessary, in order to open the mind within, that you have an object to perceive.

Yoga has three basic points. If you want to open your mind then yoga suggests three points to you, the first is sound, the second is known as the diagram, the third is called mandala. In the language of yoga and tantra they are known as mantra, yantra and mandala. Mantra is sound, yantra is diagram and mandala can be two or three dimensional. These are bases upon which you can develop your outer mind and transform it to supermind.

Mantra

The first base is called mantra. Mantra does not mean a holy name or a divine name, it does not even mean the name of gods and goddesses. It is a sound which can be experienced at different frequencies. The sound which I am producing has a low frequency. If I lowered the frequency even more you would not be able to hear it, and if I raised the frequency of the sound, then also you would not be able to hear it.

The mind first of all accepts a sound, then it repeats the sound and as you repeat the sound it gains a higher frequency. At one stage the sound attains the highest possible frequency – at that time there is an explosion within the mind and then the mind comes out. What you know about the mind is not the mind, it is just the patterns of the mind. Anger, ambition, passion, worry – they are not the mind. The real mind is the hidden substance within each and everybody.

So this is the first principle called mantra yoga, then you have to experience the manifestations of the mind. As you go on practising the mantra you go on expressing the totality of the mind. First comes the process of purging. The schizophrenic character of the mind expresses itself first and in the beginning it is not a very happy experience. Many times we make a mistake in the beginning when we try to meditate. When thoughts surge in the mind we



Outside Ragunath Kutir, 2009



suppress them because we have been taught the classification of good and bad. Whether it is a good experience or a bad experience, whether it is a good thought or a bad thought, it has to go out. When you are seated in the lotus posture and practising mantra, the subconscious mind, the

deeper mind, purges itself. The purpose of mantra, the purpose of sound, is not to create concentration, but to clear the path for concentration.

Those of you who are sincere seekers should understand the difference between clearing the way and creating concentration. They are not one and the same thing. If you do not resolve the conflicts in your mind properly then they manifest at a higher stage in meditation. They are known as astral experiences, which do not mean anything. These astral experiences are very bewitching. You come out of your room and say, 'Oh, I had a beautiful experience,' but it was nothing but a manifestation of the conflict, the schizophrenia and suppressions which would have manifested otherwise if you were careful. Therefore the mantra should be practised without confrontation with the mind.

There is no direct entry into meditation. Meditation is the culmination of your total efforts. When the mind becomes composed, meditation begins. Tranquility is not the result of meditation, knowledge is the result of meditation. Tranquility, relaxation, is the result of withdrawal.

Yantra

The second base is called yantra. These yantras are diagrams and they were known to different cultures. Indians, Egyptians, Kabbalists, Babylonians and Pre-Hellenic cultures all knew about

the yantra. These yantras are mystic substances. There are not just a few, there are quite a lot and these yantras work upon the archetypes of the brain. These archetypes are the totality of man's experience, life after life. Each archetype is an experience of an act. What you experience when you dream is an experience of archetype. When you understand me as a man, or I understand you as a man, that is a result of an archetype. Every knowledge, every experience, is present in you in the archetypal form.

If you look at a flower and appreciate it, you withdraw the flower within you. That flower is registered by your inner system but it is not registered in the form of a flower, it is turned into a type called archetype. In yoga we call it samskara or karma, and this archetype comes out during the experiences in meditation. These archetypes are sometimes very powerful. They contain the knowledge of life after life. They contain the seeds of clairvoyance, telepathy and extra-sensory perception. These archetypes express themselves in the form of art, painting, music, intuitive ideas. Whatever knowledge man has gained, whatever knowledge man has given, is an expression of archetype. If you know how to explode the right type of archetype then you can completely change the quality of your mind. Maybe through this you can become a genius. Therefore in tantric and yogic practices we take recourse to the use of yantra.

Mandala

The third thing is called mandala, very controversial this one. For thousands of years it has received kicks and blows from the religious philosophers. God is formless. We accept it. God is nameless. We accept it. But you need a form to improve your limited mind. Our mind is so infirm, our mind is invalid, it cannot float through ideas, you close your eyes and say, 'I am immortal.' What do you see? Abstractness, nothing but abstractness. If your mind is infinite, alright but your mind is not infinite. Your mind is finite. It cannot understand anything which is beyond the finiteness, it needs a form to see, it needs a sound to hear.

There are thousands of mandalas. You can draw them from human beings, you can draw them from any realm of nature, but



Yoga Purnima, 2008

a mandala has two or three dimensions. A picture, a painting or a photograph has two dimensions. I have three dimensions and the mind catches an object with three dimensions. If you do not like three dimensions then you can have two. Of course there is something which has no dimensions, there is something which has neither one nor two nor three dimensions, it has no dimensions, and that is called the fourth dimension.

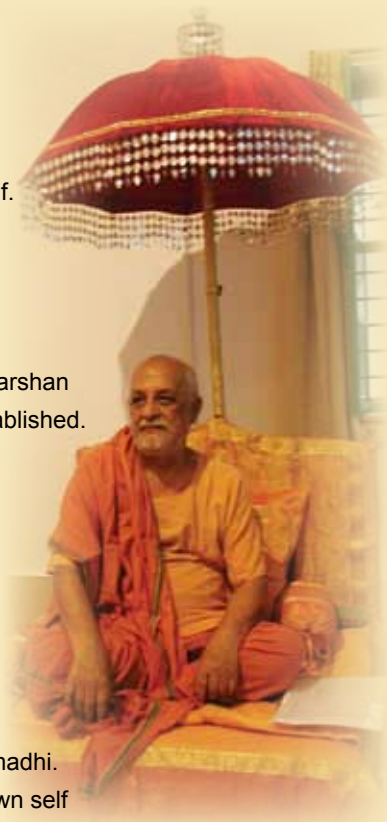
Know thyself

That thing which is the fourth dimension, Socrates said 'Know that'. One thousand five hundred years before, Buddha said the same thing. Three thousand years before the advent of Socrates, the Upanishads said the same thing. The central teaching of the Upanishads is 'Know thyself'. In Sanskrit they say 'Atmanan viddhi'. The rishis, the saints and the seers asked, 'Who am I?'

What does this reality mean? You want to know who you are? You will have to start right from the beginning and where does yoga begin? Yoga does not begin with dhyana, meditation, yoga does not begin with the opening of the mind. Then where does it begin? Yoga stops with meditation, meditation is the epilogue of yoga, the conclusion of yoga, the essence of yoga.

Showers of Samadhi

When serenity and equilibrium prevail
Not only ideas but dreams also come true
And sleep is converted into samadhi.
Generally the mind is dull and dissipated
Sometimes it goes in for higher things
But then returns to its lower field.
It is by persistent sadhana and vairagya
That ekagrata, savikalpa samadhi, dawns
And the mind loses its separateness from self.
Freed from its usual patterns of samskaras
Mind is fashioned in the divine pattern
Then the showers of samadhi descend.
At this juncture, true knowledge arises
This is sampragyata samadhi, let me call it darshan
But it takes time to become permanently established.
Soon after its first emergence
There is a revival of vrittis
And the sadhaka returns to his usual state.
Therefore, even after darshan
The sadhaka has to plod on
Let him not slacken his usual zeal.
He must establish the state of sampragyata
Through effort, serenity and detachment
In order to enter the regions of nirvikalpa samadhi.
There he is permanently established in his own self
When the mind has ceased to exist
How can it tune in with the vrittis?
Just as water doesn't wet a rock smeared with oil
Likewise, the incoming sensations of day to day life
Leave no trace of effect on the mind of such a yogi.

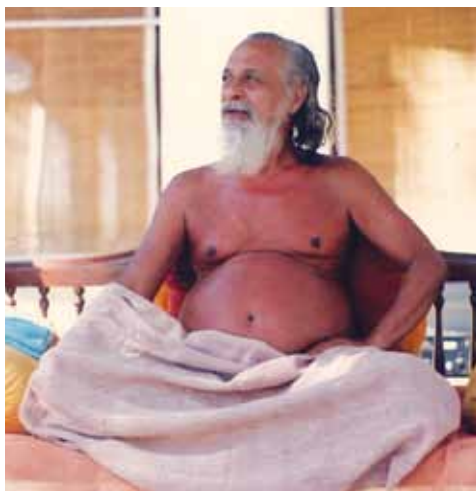


Satyanaand

Meditation

Swami Satyananda Saraswati

If the mind is not kept clean by regular practice of meditation, it becomes unbalanced or impure. Meditation removes the dross of the mind, kills all the pain and suffering and destroys all the causes of sorrow. Learn to exercise supreme control of the nerve currents, muscles, and calm the bubbling emotions, sentiments,

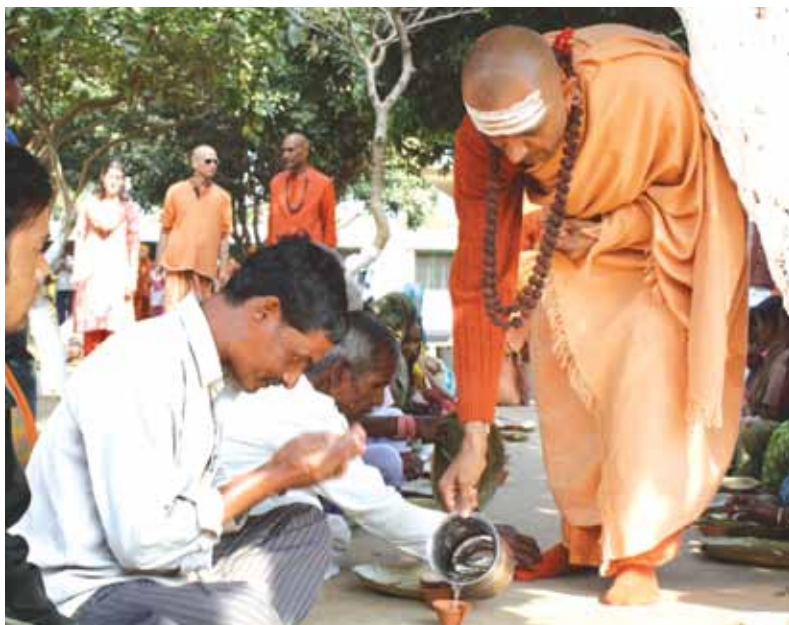


instincts and impulses gradually through regular, silent meditation. By gradual and systematic practice, a new orientation can be given to the feelings. The worldly mind can be entirely transmuted into a divine mind, serene and balanced. In this way, meditation allows an aspirant to access the realms of everlasting peace. To purify, to concentrate, to meditate and to realise one's divine essence is the foremost duty of everyone.

During meditation the mind is calm and steady. Perfect harmony, undisturbed happiness and abiding peace will be enjoyed. One will attain the yoga of equanimity, samatvam. When meditation becomes deep, perfect awareness and the inner silence of the soul will be experienced. This supreme peace cannot be attained without having first having removed the impurities of the mind through japa, service, giving, pranayama and so on, and then following the path of introspection, contemplation and meditation. Without the help of meditation the veils that cover the soul, the Atman, cannot be removed.

Process of Transformation through Karma Yoga

Swami Niranjanananda Saraswati



Swami Niranjanananda serving water during Shodashi, 2009

We function on different levels simultaneously without any awareness, knowledge or understanding of them. When there is awareness of the actions being performed, internally as well as externally, then that awareness becomes a meditative process. Karma yoga can be classified as the true psychological aspect of yoga because in this process of dynamic meditation we have to become aware of the subtle areas of our personality. This dynamic aspect of meditation involves the awakening of latent mental faculties as well as new dimensions of awareness.

For example, a caterpillar lives at ground level and cannot fly, but when it becomes a butterfly it leaves the ground and begins to fly. Human beings are like caterpillars, living at ground level

all the time. The body of a caterpillar represents bondage. When the time comes for it to undergo a transformation, it builds a cocoon around itself, then it goes through a period of trauma and transformation and emerges as a beautiful butterfly. That is the principle of karma yoga. This caterpillar represents the individual identity, known as jiva, which is subject to the limitation and bondage of karma. In order to become free from karma, to exhaust karma,



to become a butterfly, one has to withdraw into oneself, into one's personality. This withdrawal can be compared to the state in which the caterpillar builds a cocoon around itself, its body, its abilities, so that when it leaves the cocoon, instead of crawling, it begins to fly.

The state in which we find ourselves right now is the state of bondage, represented by the caterpillar. By the practice of karma yoga we go through a state of transformation. With persistence and understanding of our present state, we eventually break down the old body and adopt a new one which becomes the means of attaining light and freedom. This is the aim of karma yoga, harmonising the actions of the self and attaining union with the higher self. When karma yoga is looked upon as meditation, then it becomes a process of awareness, concentrated action and mental one-pointedness. Dissipation of energies and consciousness is controlled by karma yoga and this eventually brings about a state of purity and transcendence.

Believe in Yourself

Believe in yourself. Know that you have the strength, the ability, the courage and the will to transform yourself and the best way is to reach this point through silence. Not through logic or intellect, or

questions and discussion. So many books have been written, yet still people continue to ask questions. The answers have been given by all the scriptures and by different masters and saints, yet still we ask for the reasons. We ask the same questions over and over again, even though we have been given the answers.

Learn in silence about the mysteries of life by understanding and believing that you have the strength, the courage and the ability. You can definitely make a barren piece of land into a flowering garden. The method you can choose yourself. If water is not available nearby, you will have to dig a well or a channel from a nearby river. You know that you have to water the garden, so you will have to find your own method. You will have to find the means to procure the right seeds and protect them by providing whatever is necessary for their growth.

It becomes easy and simple if you believe in yourself and have will and sincerity. It is no use sitting down with your head in your hands thinking, “God what shall I do with my patch of land? It is full of rocks and there is no water nearby”. That fatalistic attitude is the road to hell. That is the biggest obstacle one has to overcome. That attitude of faith is the stairway to heaven. So never be fatalistic. Always have faith in yourself and transform into a beautiful butterfly.



Distribution of plants to local villagers during Guru Purnima, 2013

Aradhana during Kartik – November

Diwali

“On Diwali invoke Lakshmi with mantras, kirtans and prayers. Remember Lakshmi, how she looks, how beautiful she is. Remember her qualities, her radiance, her light. There has to be an element of devotion, surrender and love in its purest form when we remember Lakshmi.”

—Swami Satyasangananda Saraswati

On this day the traditional Lakshmi puja is performed at Rikhiapeeth so that all Swami Satyananda's sankalpas can be fulfilled. The kanyas and batuks of Rikhiapeeth are offered Diwali prasad which includes candles, so each and every house in Rikhia panchayat is aglow with lamps. This way the whole panchayat can receive the abundant blessings of Lakshmi.

Diwali Aradhana

In the morning rise early and worship Lakshmi with prayers. During the day clean your home and when the sun sets decorate with beautiful lamps and lights.

Chant the Lakshmi Gayatri mantra 108 times and sing kirtans dedicated to Ma Lakshmi.

All spiritual seekers are searching for the light. Diwali is a symbol of the light and illumination that we seek. On the dark night of Amavasya let the light of Lakshmi brighten not only your home but also your heart.

The Transforming Power of Yoga

Swami Satyasangananda Saraswati

Yoga starts with the matter of the body but it does not end there. It ends with the most abstract consciousness and that is why it has the power to transform. The process of transformation begins the moment you are conceived in the womb. As soon as the sperm and ova meet, life is conceived and transformation of the individual begins. Physically our transformation is complete in the sense that we are not going to grow more hands, more legs or more eyes. But as far as mental and emotional transformation is concerned, we still have many miles to cover. Yoga has gone very deep into this subject and explored the limits to which the human mind can be stretched. Yoga has actually come to the rescue of man in his crisis. In the early 60's when Swami Satyananda started travelling all around the world, people did not know yoga. But in the last 40 – 50 years yoga has come to the rescue of man in crisis because yoga provides the tools for transformation not just at the level of matter but also transformation in the dimension of energy and consciousness.



Although people all over the world are practicing hatha yoga and they give it a lot of importance, if we want true transformation then we will have to bring our attention to another form of yoga called dhyana yoga. Dhyana means meditation. It is the yoga of total awareness. We are not able to maintain total awareness, because our



Kanya's offering to Devi during Ashwin Navaratri, 2013

minds are dissipated and distracted. Total awareness of one thing, to bring the mind to one point of focus, is dhyana, and it is this yoga which will bring about transformation. We are incompetent to face the daily situations of life because we haven't developed our mental faculties to the fullest extent. Dhyana yoga is the yoga which will help man in the future and thereby alter the destiny of man. Meditation actually awakens the potential of man. It accelerates the evolution of man. It is very essential if you want to transform your mind that you begin meditation.

In the same way although we are very advanced, there are many situations of life which we are incompetent to deal with. We don't know what to do. We live in the best homes, the most luxurious homes, but often pass sleepless nights. We have a good husband, good wife, beautiful children, but still we are worried and anxious. Despite having big bank balances, we still have fear and anxiety. It seems that despite having everything, we are not able to use it properly. If you are unhappy then you have to think about overhauling your mind and for that meditation is the way.

Meditation is not a passive practice, where you close your eyes and you forget yourself. Meditation is a dynamic process and that dynamic process awakens certain areas of the brain, and by

awakening those areas of the brain, the evolution is enhanced. From that you can understand, it is not easy to meditate, it requires a lot of preparation, because meditation or dhyana is not the beginner class but the advanced class of yoga. Hatha yoga harmonises the flow of energy within us and when that is accomplished meditation occurs spontaneously. Hatha yoga is a preparation for this moment when you begin meditation.

Meditation does not only affect the mind, it has an influence on the entire structure of the body, the heart, the brain, the nervous system, the endocrine system, the circulatory and digestive system as well. Meditation harmonises your life for sure, but the most important thing that meditation does is that it awakens the dormant centres of the brain. There are parts of your brain that are asleep.

Today science says that only one tenth of the brain is active and functioning, but yoga has said millions of years ago that unless we awaken the dormant potential of the brain we cannot function in totality. You are conducting your entire life with just one tenth of the brain, imagine what you would achieve if the whole brain is awakened. You would become superman! The purpose of meditation is to awaken the whole brain and transform you from man to superman.



Although dhyana or meditation is a system developed and defined very thoroughly and systematically in yoga it is known to every tradition by different names. Prayer too is a form of meditation where you separate your mind from everything and fix it on what you want from God. Whenever you are able to remove all the extraneous stuff from your mind and fix it on one thing that is meditation. Although meditation is a high quality practice anyone can start meditating because basically everyone knows how to meditate. After all each

night when you go to sleep you completely forget yourself. You forget who you are, you forget all your worries, you forget all your enmity, your hatred, your love, you forget everything when you go to sleep, and that is what you have to do in meditation. The only difference is that when you are asleep, you are unconscious but in meditation you are totally aware.

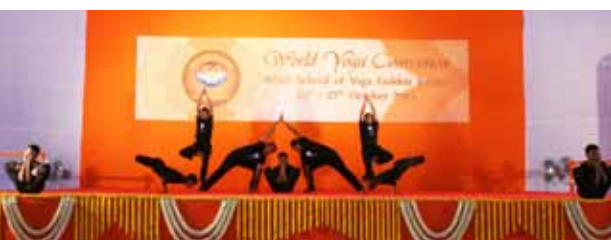
During meditation there is a significant increase of signalling in the neural structures of the brain involved in attention. During certain types of meditation the brain is engaged in rapt attention. This evolves over time and increases with practise. In fact it has been discovered that highly concentrated focus over time might enlarge certain parts of the brain. Meditation appears to affect not only the analytical mind but also the unconscious and intuitive mind. In the past neuroscientists imagined the brain as something that got constructed in adolescence but recent findings show that the brain which is an instrument of the mind, appears to revise itself throughout life depending on the nature of its thoughts and mental activity. Sustained positive thoughts produced measurable physical differences and changed the brain structure as did sustained negative thoughts.

Many studies have shown that during meditation there is synchronisation in the EEG activity between the four regions of the brain making the brain more coherent. Saying a prayer, repeating a mantra or focusing on a symbol has the same effect. Another important effect of meditation is integration of both left and right hemispheres of the brain, making them function in harmony and resulting in optimum functioning of the brain as it works best when it can operate in totality.

Human incarnation is for us to become aware, to become mindful. Animals exist but they don't know that they exist. A dog barks but it doesn't know it's barking. I'm talking and I know that I'm talking. That is called awareness. This awareness has to be developed and meditation is a method to become aware, to become mindful. This is the level of transformation that yoga seeks to achieve through meditation for all mankind. Meditation frees you from the shackles of life. It frees you from fear, insecurity. You will lose your phobias, your neuroses, when you meditate you will become more intelligent,



Bihar School of Yoga Golden Jubilee in Munger, October 2013





Bihar School of Yoga, Golden Jubilee 23th–27th October 2013





Receiving blessings at Bihar School of Yoga Golden Jubilee in Munger, October 2013

your mind will become more clear, you will have confidence, your perception will increase, your understanding will increase, your sensibility will increase, the light will flow to you.

Meditation makes you tranquil and gives you peace of mind which is the rarest of commodities. Everyone is striving for peace of mind but that is not something you can buy in the supermarket. The Yoga Sutras of Patanjali define meditation or dhyana as the process of stopping the formations of the mind. The mind is constantly creating thoughts, creating designs, emotions and feelings. To stop all that and explode the nucleus of the mind is meditation. The eightfold path of yama and niyama which are the practices to harmonise one's social and personal interactions, and asana and pranayama, which are the practices to harmonise the flow of energy in the body, pratyahara which is withdrawing your mind from the outer perception, precede the state of meditation. When you are successful in them concentration of mind occurs, which is called dharana, and success in dharana leads to dhyana or meditation. Regulating the life force, prana, learning to hold and circulate energy with total awareness are the fundamental technologies that need to be mastered to gain the full benefits of transformation through yoga.

There is no technique for dhyana. Dhyana is spontaneous. In preparation there are techniques, so there are techniques for all the practices preceding dhyana, but there is no technique for dhyana. That has to be spontaneous.

If your preparation is in order, it happens on its own. Focusing your mind on one thing is dhyana. A student does it, that is how he studies. A housewife does it, that is how she runs her home. A professional, a businessman, a lawyer, an engineer, each one of us has to be able to meditate



Swami Satyasangananda with R & J at the Samadhi Sthal, October 2013

to some degree, otherwise we cannot fulfill our duties. If your mind is distracted or disturbed and dissipated, you cannot do anything. So in fact it is only when the mind is focused that you can achieve what you desire. Which points to the fact that you are already practising dharana and dhyana.

You only have to increase those moments of meditation and be able to do it as easily as you would do anything else. It should happen as easily as turning on a switch. You turn on a switch in your brain and slip into meditation. A meditative state of mind should be possible under your wilfull control. All the geniuses, all those who have been successful in the world, have been able to apply their mind in this way. This is the true transformation. Of course, just to be able to amass wealth, to produce a work of art, or compose beautiful music or poetry is not the ultimate aim of meditation. The ultimate aim of meditation is much higher than that, it is to bring about an evolutionary transformation that will reshape human experience.

Right now our experiences of life are governed by what the senses tell us. The true transformation takes place when through meditation there is expansion of the human mind beyond the limitation of the five senses. It is then that the ultimate aim of meditation reveals itself by bringing out the higher qualities of your mind such as love, compassion, mercy, kindness. Because in the end you have to know one thing that it is love that transforms, it is peace

that transforms. It is harmony that transforms. In a world full of disharmony and strife, we cannot think of transformation.



Every experience of life transforms you. When you are tired, unhappy or depressed, you may decide to go off to the beach, the mountains or just to the nearby pub and for a short while you are transformed, you feel better. But that does not last for long. For deep, profound and everlasting



Daan, or offering, to local villagers, 2007

transformation you have to resort to the techniques that are able to bring to the surface the qualities of love and compassion which are an essential part of your own nature. You are that! You do not have to import anything from outside. The essence of your mind is supreme bliss yet you are unhappy. When the mind becomes still you will find happiness within.

My Guru, Swami Satyananda was a great intellectual. The techniques of yoga revealed by him have not been revealed in that manner by anyone before or even after that. The practices developed by him are so simple and systematic, that even a layman can practise them. He made yoga applicable to the common man, to the masses. That was his genius. Only an adept can decode, interpret and apply what is written in the ancient texts of yoga. However to my mind, his greatest quality, through which he transformed millions of people throughout the world, including me, was his innate love and compassion for humanity. The sense of peace and harmony which he emitted was sufficient to transform you by just being in his presence. Because if there has to be transformation, then first and foremost you have to have an atmosphere of peace, harmony and love and that is what should be the aim of meditation - that I can become an epicentre of love, that I can convert all the negativity into positivity, all the disharmony into harmony, all the hatred into love. I would consider that the ultimate transformation.

Aradhana during Margashirsh – December

Sat Chandi Mahayajna & Yoga Purnima

Yajna is an act of bhakti or pure devotion. It is uncontaminated power which is known to perform miracles, alter events, nullify calamities, make the blind see, the deaf hear, the lame walk and the mute speak. In bhakti there is no room for doubt. It is very hard to have bhakti for something you have never seen. Bhakti rests on faith that what you have not seen is there, close beside you, taking care of you with each breath. During yajna, that faith is restored, as the experience of the divine presence becomes a palpable and living reality.

—Swami Satyananda Saraswati

Sat Chandi Mahayajna and Yoga Purnima are Swami Satyananda's gift to humanity as they bring peace, plenty and prosperity to one and all. These historic yajnas worship the eternal cosmic principles of Shakti and Shiva respectively. Through remembrance of our Cosmic parents, Shiva and Shakti, we can consecrate our lives. It is a way to give back what we have received and to express our love for the universal forces. In return, the cosmic forces nourish and bring auspiciousness into our lives. With the cosmic forces on our side, we can have happy and healthy homes, families, and nations, and success in every endeavour.

You can align yourself with these divine yajnas so that the blessings and grace of both Devi and Shiva can enter your life.

Sat Chandi Mahayajna Aradhana: 3rd–7th December

Chant daily from the Durga Saptashati and Saundarya Lahari. Perform havan with the mantra Aim Hrim Klim Om. Focus your heart and mind on Devi so that her love can illuminate you.

Yoga Purnima Aradhana: 13th–17th December

Chant daily the Mahamrityunjaya mantra and Rudrastakam. Over five days chant Ramayana from Balakand after doha 70 to doha 116. Perform havan with the mantra Om Namah Shivaya 108 times. Worship Guru by chanting Sivananda Mangalam and Guru Vastakam. Practice remembrance of Lord Shiva and Swami Satyananda so that they can transform and uplift you.

Fire of Transformation

Everything I ever was
has turned to ash in the fire of your gaze,
each piece of me consumed,
Fuel for the blaze.
A false identity devoured by the flames,
all the sweetness and the joy,
all the sorrow and the pain.
A past, a present, so quickly up in smoke,
can anything be salvaged, is there any hope?
Seared in the inferno, the furnace of cremation,
will there be a future in this kund of transformation?
For all that has been lost, do not weep and mourn,
whenever there is death something new is born.
In the fading embers of the funeral pyre,
the truth resonates, fire cannot destroy fire.
Rising from the ashes the phoenix takes to flight,
the phoenix of my love for you, burning beautiful and bright.
With the dead stripped away, you have set my heart free,
now my love for you is all I am and all I need to be.

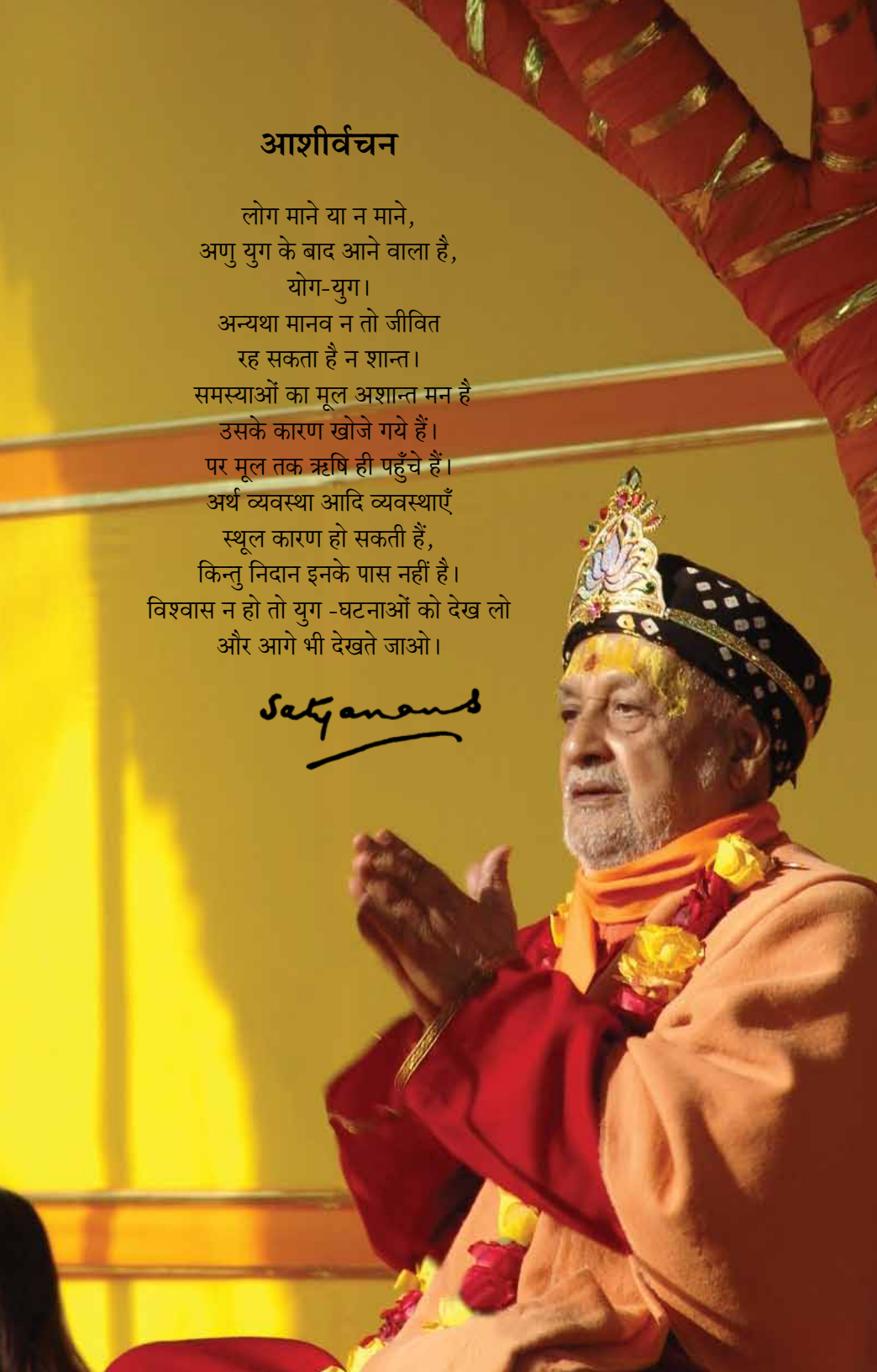
—Sridhara, Rikhia



आशीर्वचन

लोग माने या न माने,
अणु युग के बाद आने वाला है,
योग-युग।
अन्यथा मानव न तो जीवित
रह सकता है न शान्त।
समस्याओं का मूल अशान्त मन है
उसके कारण खोजे गये हैं।
पर मूल तक ऋषि ही पहुँचे हैं।
अर्थ व्यवस्था आदि व्यवस्थाएँ
स्थूल कारण हो सकती हैं,
किन्तु निदान इनके पास नहीं है।
विश्वास न हो तो युग-घटनाओं को देख लो
और आगे भी देखते जाओ।

Satyanaand



मन – एक रहस्य

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

मन संस्कारों का समूह है। यह स्वभावों (आदतों) की पोटली है। अनेक पदार्थों के संग से उत्पन्न हुई इच्छाओं का समुच्चय मन है। सांसारिक चिन्ताओं से उत्पन्न होने वाली भावनाओं का समूह मन है। यह विविध पदार्थों से संग्रहित विचारों का समूह है। ये इच्छाएँ, विचार और अनुभव निरन्तर परिवर्तित होते रहते हैं। कुछ पुराने विचार, इच्छाएँ और अनुभव मन-रूपी भण्डार-गृह से निकलते रहते हैं और नई-नई इच्छाएँ और अनुभव उनका स्थान लेते रहते हैं।

परन्तु यह निरन्तर होने वाला परिवर्तन मानसिक क्रियाओं की सुव्यवस्था में किसी प्रकार का हस्तक्षेप नहीं करता। पुराने विचारों, इच्छाओं और अनुभवों में से कुछ थोड़े से ही बाहर जाते हैं और जो रह जाते हैं वे नये आने वाले विचारों के साथ सहयोग और सामंजस्य से काम करते हैं। नये विचारों पर पुराने विचारों का बड़ा प्रभाव पड़ता है। ये दोनों मेल से कार्य करते हैं और इसलिए मन की सत्ता की सारूप्यता बनी रहती है।

मन न केवल प्रतिदिन बनता है, अपितु सर्वदा बनता है। यह गिरगिट की भाँति प्रतिक्षण अपना रंग-रूप बदलता रहता है। "यह अत्यन्त चंचल और अस्थिर है" (गीता : ६ - २६)। मन बराबर बदलता रहता है। आप नित्य नये-नये अनुभव प्राप्त करते रहते हैं। आपकी जो धारणाएँ, अंतःकरण और विवेक-बुद्धि आज है, वह कल बदल जायेगी। अनुभव के द्वारा मन विकसित होता है। संसार सर्वोत्तम शिक्षक अथवा गुरु है।

मनुष्य की चेतना उसके ज्ञान के अनुसार बनती है, कालान्तर में नया ज्ञान प्राप्त होने पर जैसे-जैसे उसके विचारों या दृष्टिकोणों में संशोधन होता है, वैसे-वैसे उसकी चेतना परिवर्तित होती रहती है। सहज ज्ञान अथवा तर्क से मनुष्य जो दृढ़ धारणाएँ बना लेता है, वही चेतना कहलाती है। बच्चे की या बर्बर मनुष्य की चेतना, पूर्ण परिपक्व सभ्य मनुष्य की चेतना से भिन्न होती है और सभ्य मनुष्यों में भी ज्ञान का अन्तर इतना होता है कि उनकी अपनी-अपनी चेतनाएँ भिन्न-भिन्न क्रिया-पद्धति का निर्देश करती हैं। सात्त्विक मनुष्य कि चेतना राजसी मनुष्य कि चेतना से बहुत ही भिन्न होती है। सात्त्विक मनुष्य कि चेतना अत्यधिक निर्मल और शुद्ध होती है।



अंतःकरण-चतुष्टय (चार प्रकार के मन)

वेदान्ती अंतःकरण में मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार का समावेश करते हैं। व्यापक भाव में इसका अर्थ है आन्तरिक उपकरण (अन्त-आन्तरिक, करण-उपकरण)। यह एक ऐसा आन्तरिक यन्त्र है जिससे आप बोध, अनुभव, विचार तथा निश्चय कर सकते हैं। यह बाह्य करण अर्थात् इन्द्रियों से भिन्न है।

तन्मात्राएँ सूक्ष्म भूत हैं। पाँचों स्थूल भूत तन्मात्राओं से बने हैं। अहंकार पृथ्वी-तन्मात्रा से, चित्त जल-तन्मात्रा से, बुद्धि अग्नि-तन्मात्रा से, मन वायु-तन्मात्रा से तथा हृदय आकाश-तन्मात्रा से बनता है। मन इन्द्रियों की तुलना में चेतन है और बुद्धि की तुलना में जड़ है। सांख्य-योग में इच्छा-शक्ति और बुद्धि (विवेक-शक्ति) को मिला कर बुद्धि कहते हैं। कोई-कोई चित्त को मन के अन्तर्गत और अहंकार को बुद्धि के अन्तर्गत बताते हैं।

मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार केवल वृत्ति-भेद या मन के कार्यात्मक रूप हैं। मन के कार्य सारे पदार्थ में होते हैं और यह भूत, वर्तमान तथा भविष्य तीनों कालों को व्यापता है। यह एक ही है; परन्तु क्रियाएँ अनेक करता है। जब आप न्यायालय में अपने न्याय के अधिकार का उपयोग करते हैं, तब आप न्यायाधीश बनते हैं, जब आप रसोईघर में काम करते हैं तब आप रसोइया कहलाते हैं और जब आप किसी संस्था के अध्यक्ष के आसन पर बैठते हैं तो अध्यक्ष कहलाते हैं। आप एक ही मनुष्य हैं; परन्तु जब-जब, जो-जो, कार्य करते हैं, उसके अनुसार वैसे ही वैसे नाम से आप पुकारे जाते हैं। इसी प्रकार मन जब संकल्प-विकल्प करता है तब इसका नाम मन होता है, जब विवेक से निश्चय करता है तो बुद्धि कहलाता है, जब अहंभाव प्रस्तुत करता है तो अहंकार कहलाता है और जब संस्कारों का भण्डार तथा स्मृति का अधिष्ठान बनता है एवं धारणा और अनुसंधान करता है तब चित्त कहलाता है।

जल में शीतलता, अग्नि में तेज और वायु में गति किसने प्रदान की? यह इनके स्वभाव हैं। ऐसे ही मन का स्वभाव वस्तुओं की ओर भागना, बुद्धि का स्वभाव निश्चय करना, अहंकार का स्वभाव स्वाग्रह और चित्त का स्वभाव अहंकार द्वारा अभिज्ञात विषयों की स्मृति है।

जब मन काम करता है, तब बुद्धि और अहंकार साथ-साथ काम करते हैं। मन, बुद्धि तथा अहंकार परस्पर स्वस्थ सहयोग से कार्य करते हैं। मन संकल्प-



Sat Chandi Mahayajna, 2006

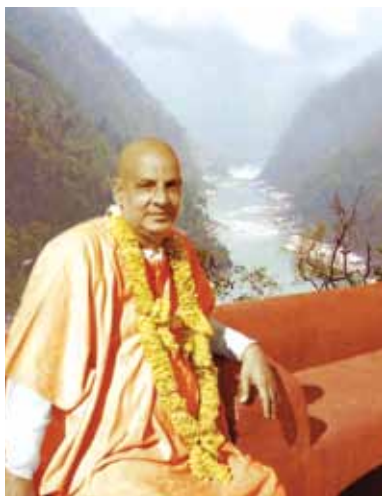
विकल्प करता है। यह पदार्थों की अच्छाई और बुराई सोचता है। बुद्धि निश्चय तथा विषय का विवेचन करती है (निश्चयात्मिका, व्यवसायात्मिका)।

मन का स्वरूप विचार है। मन संकल्प-विकल्पात्मक है। जब यह बुद्धि के निर्णयों, बुद्धि के सन्देशों के निष्पादन के लिए उन्हें कर्मेन्द्रियों के आगे प्रस्तुत कर देता है तो व्याकरणात्मक हो जाता है। मन पसन्द करता, ध्यान देता और अस्वीकार करता है।

संवेदन, विचार और संकल्प - ये मन के त्रिविध कार्य हैं। संज्ञान, इच्छा तथा संकल्प - ये तीन मानसिक प्रक्रम हैं।

मन की तीन अवस्थाएँ होती हैं - सक्रिय, निष्क्रिय तथा तटस्थ। मन को सदैव अनेकरूपता तथा नई-नई संवेदनाएँ पसन्द है। एकरसता से यह ऊब जाता है।

साहचर्य-नियम, सातत्य-नियम और सापेक्षता-नियम ये मन के तीन मुख्य नियम हैं। मन के ये स्वभाव हैं, परिणाम, चेष्टा, निरोध, शक्ति, जीवन और धर्म।



मन के कार्य

विचार करना, योजना बनाना, अनुभव करना और जानना - ये क्रियाएँ मन में सदा चलती रहती हैं। कभी योजना बनाते हैं, कभी आप अनुभव करते हैं, कभी जानने का प्रयास करते हैं, कभी गम्भीरतापूर्वक सोचते हैं और कभी इच्छा करते हैं। इच्छा से मन की सारी शक्तियाँ सक्रिय हो जाती हैं। आत्म निरीक्षण के द्वारा आपको यह जान सकने में समर्थ होना चाहिए कि भिन्न-भिन्न समय पर आपके मन में क्या हो रहा है।

मन के स्वरूप

अचेतन मन या विषयपरक मन, अवचेतन मन अथवा आत्मपरक मन या चित्त और अतिचेतन मन - ये मन के तीन रूप हैं। आप विषयपरक मन (सचेतन मन) के द्वारा देखते, सुनते तथा पढ़ते हैं।

मन का स्थान

प्राण, मन, अहंकार और आत्मा - इन चारों तत्त्वों का स्थान हृदय है। जागृत अवस्था में यह मस्तिष्क में रहता है। हठयोग के मत से अस्थायीरूप से मन का स्थान आज्ञा चक्र है जो दो कमलों के आकार का है और जिसका स्थान दोनों भृकुटियों के बीच में है।

मन के अनेक शक्तियाँ और केंद्र होते हैं। वह मस्तिष्क में स्थूल शरीर के तत्सम्बन्धी केंद्रों

के द्वारा कार्य करते हैं। मस्तिष्क मन नहीं है, जैसा की पाश्चात्य विद्वानों का मत है। मन का स्थान भौतिक मस्तिष्क में है। वह इस भौतिक जगत् की अनुभूति मस्तिष्क के कम्पन द्वारा करता है।

यद्यपि अपने सम्पूर्ण देश पर राजा का एकाधिकार होता है, सारा राज्य उसका ही होता है, फिर भी उसके निवास के लिए विशेष स्थान होते हैं। एक विशाल राजप्रासाद राजधानी में होता है और ग्रीष्मऋतु के लिए एक सुन्दर भव्य भवन मसूरी या आबू पर्वत पर बना होता है। इसी प्रकार, मन यद्यपि सारे शरीर में व्यापक है; किन्तु जागृति, स्वप्न और सुषुप्ति - इन तीनों अवस्था में इसके लिए तीन स्थान नियत हैं। सुषुप्ति में मन का स्थान हृदय, स्वप्न में कण्ठ और जाग्रत् में दक्षिण नेत्र या आज्ञा चक्र होता है। देखिये, आलोचना के समय आप क्या करते हैं? आप



चिबुक पर उँगली रख कर, ग्रीवा दायीं ओर को झुकाते हुए दृष्टि को भ्रू-मध्य में स्थित करके अपनी समस्या पर विचार करते हैं। इसमें प्रतीत होता है कि मन का स्थान आज्ञा चक्र है।

मन संवेदन और विचार का एक साधन है। यह उपकरण उसके नियंत्रण में होना चाहिये जो इसका उपयोग करता है। जीव मन का निर्देशक नहीं है, क्योंकि हम देखते हैं कि सामान्य व्यक्ति अपने मन को वश में नहीं रख सकते। वे तुच्छ राग-द्वेष, आवेग, भय आदि से सहज ही इधर-उधर दोलायमान होते रहते हैं। इसलिए यह निश्चित है कि कोई ऐसी सत्ता अवश्य है जो मन की निर्देशक है। यहाँ प्रश्न उठता है, वह सत्ता कौन है? वह है मनसस्पति, अन्तर्यामी, कूटस्थ ब्रह्म।

एक ओर प्रकृति है और दूसरी ओर आत्मा या ब्रह्म है। मन इन दोनों के बीच में सेतु है। पुल पार कर लें (मन का निग्रह कर लें) तो आप ब्रह्म-प्राप्ति कर लेंगे।

जिसने मन को जीत लिया, वही सच्चा विजयी और महाराजा है। जिसने इच्छाओं, वासनाओं और मन को वश में कर लिया वह सर्वाधिक धनवान है। यदि मन वश में है तो इसमें कुछ भेद नहीं होता कि आप राजप्रासाद में रहें या ऋषिकेश से पन्द्रह मील दूर वसिष्ठगुहा-जैसी हिमालय के गुफा में रहें, सक्रिय व्यवहार करें या मौन बैठें। संकल्प-विकल्प का मूल कारण मन ही है। इसलिए आपको मन को अवश्य वश में करना चाहिए, उसे बाँधना चाहिए।

आत्म विश्वास रखो। सारी शक्ति तुममें है। हमेशा विचार रखो कि तुम सब कुछ कर सकते हो। यही विजय की कुंजी है।

—स्वामी सत्यानंद सरस्वती

मन का परिवर्तन - आध्यात्मिक जीवन का आधारस्तम्भ

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



Sat Chandi Mahayajna, 2008

आध्यात्मिक जीवन में अनेक मार्ग होते हैं। इन विभिन्न मार्गों का जीवन के लक्ष्य से कोई सम्बन्ध नहीं है। मार्गों का सम्बन्ध यात्रियों से तथा उनकी यात्रा आरम्भ करने के स्थान से होता है। दिल्ली पहुँचने वाले रास्तों को दिल्ली से क्या लेना-देना है? महत्व इस बात का है कि उस मार्ग पर चलने वाला कहाँ रहता है। हो सकता है वह देवघर या मद्रास में रहता हो या फिर अहमदाबाद अथवा मॉस्को में रहता हो। जब तुम बंगलोर में हो, उसी समय कलकत्ता, पुणे या मुम्बई में नहीं हो सकते। इसलिए बंगलोर से दिल्ली की यात्रा कैसे करें, यह सोचना या तय करना तुम्हारा काम है। इस प्रकार तुम्हारे लिए बंगलोर का अधिक महत्व है। दूसरे शब्दों में, लक्ष्य या मार्ग कि ओर देखने के बदले तुम्हें यह पता लगाना होगा कि तुम अभी कहाँ हो या किस श्रेणी में हो।

मन की पाँच श्रेणियाँ

आध्यात्मिक यात्रियों की पाँच श्रेणियाँ होती हैं। सबसे पहली श्रेणी में मूढ़ या अज्ञानी लोग आते हैं, जो भ्रम में खोए हुए हैं और उन तक पहुँचना, उनको जगाना बहुत कठिन है। दूसरी श्रेणी में क्षिप्त चित्त वाले लोग आते हैं, जिनका दिमाग, इच्छाएँ, कामनायें, उद्देश्य, उपलब्धियाँ, कर्म, अभिव्यक्तियाँ, व्यक्तित्व, पसन्द-नापसन्द, राग-द्वेष सब बिखरे हुए हैं। वे किसी एक विकल्प

पर स्थिर नहीं हो पाते। कभी उनको फिल्म स्टार बनना है, तो कभी क्रिकेट स्टार कपिलदेव; कभी टेनिस स्टार नवरातिलोवा बनना है तो कभी इन्दिरा गाँधी। कभी उनको स्वर योग करने का मन करता है तो कभी कुण्डलिनी योग, तो कभी गड्ढे में बैठकर, श्वास रोक कर जड़ समाधि लगाने का मन करता है। ऐसे लोगों को बोलते हैं क्षिप्त। उनका मन क्षिप्त तथा अस्थिर और चित्त अस्तव्यस्त रहता है। मनोविज्ञान में यह भी मन की एक श्रेणी है।

तीसरी श्रेणी के लोग घड़ी के पेण्डुलम की तरह डोलते रहते हैं। घड़ी के लोलक का कम से कम एक स्थिर मध्यबिन्दु रहता है, जहाँ वह रुकता है। तुम्हारा मन इधर-उधर भटकता रहता है, फिर तुम प्राणायाम का अभ्यास करते हो। तुम कुण्डलिनी या तन्त्र या अन्य किसी विषय के बारे में सोचने लगते हो कि अचानक ख्याल आता है, मैं तो प्राणायाम कर रहा था और फिर वापस अभ्यास करने लगते हो। जब तुम्हारा मन भटकता है, तो इधर-उधर जाता है, लेकिन तुम उसे केन्द्र में वापस ला सकते हो। इसका एक केन्द्र बिन्दु होता है, जिस पर तुम दोलनों के बावजूद भी इसे वापस ला सकते हो। यह मन की तीसरी श्रेणी है, जिसे विक्षिप्त कहा जाता है। मूढ़, क्षिप्त और विक्षिप्त - ये तीन मन की निम्न श्रेणियाँ हैं, अधिकतर लोग इन्हीं श्रेणियों में आते हैं। मन का यह वर्गीकरण योग, सांख्य, वेदान्त तथा आधुनिक मनोविज्ञान के आधार पर किया गया है। आधुनिक मनोविज्ञान में मन की व्याख्या अपने ढंग से की है। पता लगाओ कि तुम किस श्रेणी में आते हो।

चौथी श्रेणी है एकाग्र चित्त वालों की। वे चाहे खायें, पियें या जो भी काम करें, उनका सारा ध्यान एक चीज पर केन्द्रित रहता है। उन्हें हमेशा एक ही विचार घेर रहता है, उनका मन एक बिन्दु पर स्थिर रहता है। एक का मतलब तो आप जानते हैं, अग्र का मतलब होता है 'जो तुम्हारे सामने है'। मन बार-बार उस बिन्दु पर लौट आता है। इसे कहते हैं एकाग्रता। साधारण भाषा में तुम कह सकते हो, यह मन की केन्द्रित अवस्था है। हममें से कौन ऐसा दावा कर सकता है कि संभवतः, हम इसी श्रेणी में आते हैं? यह चित्त की बहुत ऊँची अवस्था है।

एकाग्र चित्त की एक सुप्रसिद्ध कथा है, जो हम बचपन से सुनते आये हैं। एक बार गुरु द्रोणाचार्य अपने शिष्यों को धनुर्विद्या सिखा रहे थे। उन्होंने सबको बारी-बारी से बुलाया और सबसे एक ही प्रश्न किया, "तुम्हें सामने वाले वृक्ष पर क्या दिखायी दे रहा है?" दुर्योधन ने उत्तर दिया, "मुझे वृक्ष, उनकी शाखाएँ, टहनियाँ, पत्ते



Swami Satyananda at Yajñashala property, 2006



और पक्षी दिखायी देते हैं।" भीम ने कहा "मुझे पक्षी का रंग दिखायी दे रहा है।" किसी ने कहा, "मुझे पेड़ की शाखा पर पक्षी दिखायी दे रहा है।" अंत में बारी आयी अर्जुन की। द्रोणाचार्य ने पूछा, "वहाँ तुम्हें क्या दिखायी देता है?" अर्जुन ने उत्तर दिया, " मुझे मात्र एक काला बिन्दु, पक्षी की आँख दिखायी देती है।" द्रोणाचार्य ने कहा, "उसे भेद दो।" अर्जुन ने बाण चलाया और लक्ष्य को भेद दिया। यह है एकाग्रता।

अगर तुम्हें पक्षी की आँख का भेदन करना है, तो तुम्हें अपने मन के लेन्स को केन्द्रित करना होगा ताकि यह केवल लक्ष्य को देखे, अन्य चीजें, पेड़, शाखाएँ, टहनियाँ, पत्ते, यहाँ तक की पक्षी भी दिखायी न दे, केवल उसकी आँख दिखे। जब तुम अपने मन

के लेन्स को केन्द्रित करते हो, तो केवले एक चीज दिखायी देती है, मन की वही अवस्था एकाग्रता है। अगर तुम्हें पक्षी, पेड़ और उसकी शाखायें दिखायी देती है, तो उसका मतलब तुम्हारा ध्यान तीन-चार चीजों पर बँटा हुआ है। तब तुम कैसे कह सकते हो कि अनेक चीजों के प्रति सजग रहना एकाग्रता है?

पाँचवी अवस्था निरुद्ध चित्त याने चित्त की नियन्त्रित अवस्था। जैसे आप कार को रोकने के लिए ब्रेक लगाते हैं, उसी प्रकार मन की गति को रोकना निरोध कहलाता है। इसलिए महर्षि पतंजलि ने योग सूत्र में योग की परिभाषा की है, 'योग, चित्त वृत्ति निरोध।' निरोध का अर्थ है अवरुद्ध करना या रोकना। यह बहुत उच्च अवस्था है।

स्वयं के प्रति सच्चे बनो

आध्यात्मिक जीवन का जो व्यावहारिक पक्ष होता है, उसमें आपको मन से ही काम लेना पड़ता है। मन से काम लेने के लिए आवश्यक है कि हम यह जान लें कि हमें कहाँ से प्रारम्भ करना है। एकदम से कुण्डलिन योग का अभ्यास आरम्भ करोगे तो विफल हो जाओगे। अगर तुम विद्यालय जाना चाहते हो तो पहले तुमने जो पढ़ रखा है उसी के आधार पर अगली कक्षा में भर्ती होओगे। अगर तुमने प्राथमिक कक्षा भी उत्तीर्ण नहीं की है, तो तुम विश्वविद्यालय में भर्ती नहीं हो सकते। वहाँ के शिक्षक तुम्हें कुछ समझा नहीं पायेंगे और न ही तुम उनकी बात समझ पाओगे। इसलिए कुण्डलिन योग, स्वर योग या अन्य योगों का अभ्यास करने से तब तक कोई लाभ नहीं है जब तक तुम पूरी तरह आत्म-निरीक्षण नहीं कर लेते, और आत्म-निरीक्षण करने के लिए तुम्हें अपने प्रति ईमानदार बनना होगा।

तुमने कभी अपने आप को देखा ही नहीं। तुम आइने या स्वच्छ स्थिर जल में केवल अपना चेहरा देख लेते हो। इसलिए पहले आपको जानना होगा कि मैं कौन हूँ। यह मत कहो, "मैं आत्मा हूँ, मैं ईश्वर हूँ, मैं ब्रह्म हूँ, मैं अमर हूँ।" बल्कि कहो, "मैं बदमाश हूँ।" फिर पता लगाओ, तुम वास्तव में हो कि नहीं। तुलसीदास ने लिखा है, "मो सम कौन कुटिल खल कामी।" पहले अपने आप को स्वीकार करो, फिर पता लगाओ कि मैं कौन हूँ। अपने को जानने के एक नहीं अनेक तरीके हैं। तुमको एक आईना की आवश्यकता होगी। तुम्हारा आलोचक तुम्हारा आईना है, क्योंकि वह तुम्हारा सच्चा रूप तुम्हें दिखा देता है। भले ही वह टूटा हुआ आईना हो, लेकिन उससे कोई फर्क नहीं पड़ता। कम से कम वह तुम्हें तुम्हारी खामीयाँ तो बता देता है, इसलिए आलोचकों को कभी टालना नहीं।

किसी भी परिस्थिति में न तो आलोचकों का तिरस्कार करना चाहिए, न उनसे बचने का प्रयास करना चाहिए। राष्ट्र को, समिति को, समुदाय को हमेशा आलोचना का महत्व समझना चाहिए। कभी यह सकारात्मक होगी तो कभी नकारात्मक। फिर भी आलोचना तुम्हारा दर्पण है। पति अगर आलोचना करता है तो पत्नि को सफाई नहीं देनी चाहिए। पत्नि कुछ दोष दिखाती है तो पति को आक्रामक नहीं होना चाहिए। अगर तुम्हारी कुछ प्रतिक्रिया हो जाए तो बाद में एकान्त में, जो कहा गया है उस पर विचार करो। हो सकता है, पत्नि सही कह रही हो, या संभवतः, पति ने सही कहा हो। आध्यात्मिक जीवन में यह आवश्यक है कि हम कभी दूसरों द्वारा की गयी आलोचना को कम न आँकें।

तो अपने आप को कैसे जानें? आत्म-परीक्षण, आत्म-चिन्तन, आत्म-विचार के द्वारा। तुम तो कभी आत्म-परीक्षण करते ही नहीं। उल्टा अपने बारे में सोचते हो, "मैं महान् हूँ। मैं पूरी दुनिया में सबसे अच्छा आदमी हूँ। अगर मैं प्रधान मन्त्री होता तो यह कर देता, वह कर देता।" ऐसी बातें मैंने भिखारियों के मुँह से सुनी हैं जब मैं परिव्राजक बनकर भ्रमण किया करता था और भिखारियों के साथ काशी में रहता था। अब लगता है, मनुष्य का अहं कितना बड़ा होता है, कुम्भकरण के समान। उसका अहंकारी कवच कितना अभेद्य है। त्रिपुरासुर के दुर्ग के समान।

त्रिपुरासुर की कहानी जानते हो? उसका दुर्ग भगवान् शिव जी को नष्ट करना पड़ा। 'त्रि' का अर्थ है तीन और 'पुर' का अर्थ है नगरी, असुर का अर्थ है दानव या राक्षस। त्रिपुरासुर का अर्थ है तीन नगरों का दानव या असुर। त्रिपुरासुर शिवजी से बहुत डरता था। उनके भय के कारण वह अपने किले में छुप कर बैठ गया। उसके दुर्ग में पहले चाँदी की, फिर सोने की और फिर लोहे की चहारदिवारी



Sat Chandi Mahayajna, 2002



थी। तीन पुरों का असुर की यह कथा लाक्षणिक है, क्योंकि त्रिपुरासुर इन तीन शरीरों का भी द्योतक है जिनसे हमारा निर्माण हुआ है। मैं पार्थिव शरीर की नहीं, बल्कि चेतना के सन्दर्भ में बात कर रहा हूँ। तुम्हारा एक पार्थिव शरीर है, जिसका मतलब हुआ पार्थिव शरीर से जुड़ी एक चेतना भी है, तुम्हारा एक सूक्ष्म शरीर है, याने सूक्ष्म शरीर की चेतना भी है, तुम्हारा एक कारण शरीर है और उस कारण शरीर से जुड़ी एक चेतना भी है।

अगर तुम अभी आँखें बन्द कर लो, तो अपने शरीर के प्रति सजग हो जाओगे। यह स्थूल शरीर की चेतना है। इस स्थूल शरीर में पाँच ज्ञानेन्द्रिय और पाँच कर्मेन्द्रिय हैं। उसके बाद आता है सूक्ष्म शरीर। इस सूक्ष्म शरीर में मन, बुद्धि, चित्त व अहंकार आते हैं। सूक्ष्म शरीर को तुम आँखों से देख नहीं सकते, किन्तु इसका अनुभव अवश्य होता है। तुम जानते हो कि तुम्हें स्मृति रहती है, तुम्हें विचार-विमर्श करना, पहचानना, भेद-अभेद करना, क्रम परिवर्तन और संयोग करना आता है। इस मन को अंतःकरण कहते हैं। अंतःकरण ही सूक्ष्म शरीर है।

जब तुम जागते रहते हो, तब तुम देश, काल और वस्तु के प्रति सजग होते हो, लेकिन रात में जब तुम सोते हो, तब छः, या आठ घण्टे तक तुम किसी चीज के प्रति सजग नहीं रहते, तुम्हारी चेतना का इनसे सम्बन्ध-विच्छेद हो जाता है। देश, काल और वस्तु की अवधारणा केवल दार्शनिक नहीं है, आधुनिक नाभिकीय भौतिकी में भी यह संकल्पना है। देश, काल और वस्तु ही तो नाभिकीय विस्फोट के सूत्रधार हैं। विज्ञान के अनुसार जब देश व काल एक बिन्दु पर अर्थात् नाभिक में मिलते हैं तब नाभिकीय विस्फोट होता है। इसी कारण से परमाणु बम बनते हैं। अगर तुमको सूत्र मालूम हो तो तुम पदार्थ के नाभिक में विस्फोट कर सकते हो, उसी प्रकार तुम विशुद्ध ऊर्जा के नाभिक अर्थात् मन का भी विस्फोट कर सकते हो।

तो एक ऐसा क्षण आता है जब तुम्हारा अस्तित्व तो निश्चित रूप से होता है लेकिन देश, काल और वस्तु के प्रति सजग नहीं रहते और जिस क्षण तुम सोये तब से लेकर तुम्हारे उठने तक

एक अटूट शृंखला बनी रहती है। तुमसे पूछा जाय, 'कैसी नींद आयी?' तो तुम कहोगे, 'बहुत अच्छी।' तुम कैसे जानते हो की तुम्हें अच्छी नींद आयी जब तुम्हें कुछ पता ही नहीं था? आपकी यह सजगता कारण शरीर की चेतना होती है। यहाँ चेतना किनारे पर रहती है। स्व-सजगता अंश मात्र रहती है। यह कारण शरीर तमोगुण प्रधान होता है। इस प्रकार तुम तीन स्तरों पर सजग रहते हो - स्थूल, सूक्ष्म व कारण।

अब साधना कहाँ से आरम्भ करें? पहले यह जानना आवश्यक है कि तुम कहाँ हो। कई लोग स्थूल शरीर में ही रहते हैं। मैं एक उदाहरण देता हूँ। बहुत वर्ष पहले एक बार जब मैं कुवैत में था तो एक महत्वपूर्ण समाचार पत्र के सम्पादक ने मुझे आमंत्रित किया। वह जानना चाहता था कि मैं क्या सिखाता हूँ। चूँकि वह योग के विषय में कुछ नहीं जानता था, इसलिए मैंने उसे श्वास पर एकाग्रता के बारे में बताना शुरू किया। वह कहने लगा, "लेकिन मैं श्वास पर ध्यान कैसे करूँ?" मैंने जवाब दिया, "सजगता के साथ श्वास लो, तुम्हें खुद पता चल जायेगा।" किन्तु उसके विचार, ज्ञान और समझ इतने स्थूल थे कि वह मेरी बात समझ ही नहीं पाया। श्वास के प्रति सजग बन जाना, श्वास का अनुभव करना उसकी जड़ बुद्धि के परे था। वह सम्पादक बुद्धिवादि था। अतः दुनिया में कुछ ऐसे लोग हैं जो केवल स्थूल शरीर में सीमित रहते हैं और कुछ सूक्ष्म शरीर से अथवा कारण शरीर से कार्य करते हैं।

जो अपने लिए सही साधना का चुनाव करना चाहते हैं, उन्हें यह बात समझनी है कि साधना का चुनाव नौकरी ढूँढने के समान या फैक्टरी लगाकर पैसा कमाने के समान या कपड़ा धोने की मशीन अथवा मोटर गाड़ी खरीदने के समान नहीं है। तुम भले ही साधना करके कुछ उपलब्धि पाना चाहो, लेकिन आध्यात्मिक जीवन में सब कुछ मात्र ईश्वर की कृपा पर निर्भर रहता है, तुम्हारे पुरुषार्थ पर नहीं। अब तक मैंने जो बातें बतायीं, वह एक परिचय मात्र था। किन्तु मेरे से आध्यात्मिक साधना के विषय में, दैवीय जीवन या यौगिक जीवन के विषय में कुछ अंतिम निष्कर्ष सुनना है तो मैं इतना ही कहूँगा कि यह पूर्णतः ईश्वर कृपा के आधीन है। तुम योगाभ्यास करते रहो या कोई अन्य साधना करो। अनेक साधन हैं, करते जाओ। ये मन को व्यस्त रखने के साधन अवश्य हैं किन्तु इनमें से किसी उपाय से तुम ईश्वर तक नहीं पहुँचोगे। आध्यात्मिक जीवन व्यतीत करने की इच्छा ठीक है। मैं इस बात से इन्कार नहीं करता कि कुछ पाने के लिए पुरुषार्थ करना पड़ता है, लेकिन अन्त में एक दिन तुम्हें यह अनुभूति होगी कि हम केवल ईश्वर की कृपा पर ही आश्रित हैं।



Guru bhakti aradhana outside Tulsi Kutir

स्वामी सत्यसंगानन्द के साथ सत्संग



हमारा जीवन कर्म पर आधारित है। जीवन में आनेवाली परिस्थितियाँ अपने पूर्व कर्मों के फल का स्वरूप होती हैं। जीवन को सुधारना हो तो अपने कर्मों को सुधारना होगा। कर्मों को सुधारने के लिए सबसे पहले हमें अपने मन को बदलना या परिवर्तित करना पड़ता है। केवल बुद्धि के आधार से परिवर्तन सम्भव नहीं है। हम जानते हैं कि हमें अच्छा होना चाहिए, क्रोध नहीं करना चाहिए, ईर्ष्या, राग-द्वेष नहीं करना चाहिए, निन्दा नहीं करनी चाहिए फिर भी कर्म करते समय हम चूक जाते हैं क्योंकि हमारा मन हमारे काबू में नहीं है और वह हमें कभी कभी गुमराह कर देता है। तो इस परिवर्तनशील मन में परिवर्तन लाना आवश्यक है। और उसके लिए हमें इस मन को अधिक गहराई में जानना चाहिए। हमें यह मन प्रकृति से प्राप्त हुआ है। जैसे हमारा शरीर प्रकृति की देन है और वह एक पदार्थ है, वैसे ही मन भी प्रकृति से उत्पन्न हुआ है और मन भी एक सूक्ष्म पदार्थ तत्व है। समस्त प्रकृति का सृजन ध्वनि से हुआ है जिसे अनहद नाद या ॐ की ध्वनि भी कहते हैं। उसी अनहद नाद से बिन्दु-कला निर्माण हुए जिनसे क्रम में तीनों गुणों की उत्पत्ति हुई। तमस, रजस और सत्त्व ये तीन गुण सम्पूर्ण सृष्टि में व्याप्त हैं।

मन पर भी इन तीन गुणों का प्रभाव दिखाई देता है - तामसिक मन, राजसिक मन और सात्विक मन। जो तामसिक विचार होता है वह नकारात्मक होता है। हमेशा एक चीज को गलत ढंग से समझना, नकारात्मक ढंग से समझना, हमेशा बुराई देखना, हमेशा निंदा करना, हमेशा क्रोध में रहना, हमेशा हर चीज में देर करना। ये सब तामसिक वृत्ति है। जब ये अधिक हो जाते हैं तब हमारे जीवन में असंतुलन आता है और हमें परेशानी का सामना करना पड़ता है। राजसिक मन हमेशा अपने वासनाओं को पूरा करने में लगा रहता है। मन में अनेक प्रकार की इच्छायें उठती

रहती है, यश, पैसा, धन इत्यादि और उनको पूरा करने में हमारा सारा समय चला जाता है। इस वृत्ति से भी मन हमेशा चिन्ताग्रस्त और परेशान रहता है।

और जब तमस और रजस में सन्तुलन आता है तब सत्व जगता है। तमस या रजस को त्यागना नहीं है, उनको परिवर्तित करना है। ऐसा नहीं कि तमस वृत्ति बेकार है और उसे त्यागना है। नहीं, उसे परिवर्तित करना है। आखिर तमोगुण भी प्रकृति की देन है और प्रकृति कोई भी चीज बेकार में नहीं करती है। जो भी प्रकृति हमको देती है, चाहे वह तम हो या रज हो या सत्व हो, चाहे मन हो चाहे शरीर हो वह सब एक कारण से देती है। तम और रज का भी अपना महत्व है। दोनों में सन्तुलन लाने से सत्व जागता है। मन में सात्विकता का मतलब है मन का हमेशा शान्त होना, चाहे जिस परिस्थिति में हम हो, मन हमेशा शान्त, सुखी और आनन्दित रहता है। हर हाल में मस्ती लाओ - यही गुरुदेव सत्यानन्दजी की सीख भी रही है। यही सात्विक मन की उत्तम परिभाषा भी है।

मन के सहयोगी हैं - बुद्धि, चित्त और अहंकार और इनका संचालन अभी हमारे जीवन में इंद्रियाँ करती हैं। हमारी इंद्रियाँ, हमारे मन, बुद्धि, अहंकार और चित्त का संचालन करती हैं। जो भी हमारी इंद्रियाँ हमको कहती हैं, हम उस पर निर्णय लेते हैं और अपना जीवन चलाते हैं। पर मन, बुद्धि, अहंकार और चित्त का असली संचालन तो कोई और करता है, और वह है आत्मा। जब आत्मा हमारे मन, बुद्धि, अहंकार और चित्त को संचालित करने लग जाए तब तो अपने जीवन का उद्धार हो जाएगा। यही है परिवर्तन का असली अर्थ। हमारे इंद्रियों को मारना नहीं है, उनको तामसिक से सात्विक में परिवर्तित करना है। हमारे मन को मारना नहीं है, उसको छोड़ना नहीं है, उसको त्यागना नहीं है, उसको तामसिक मन से सात्विक में परिवर्तित करना है। हमारी बुद्धि, हमारे अहंकार, हमारा चित्त सबको परिवर्तित करना है।

अब सवाल उठता है कि यह परिवर्तन कैसे करेंगे? मन को परिवर्तित करने के लिए कौन से साधन का उपयोग करें? क्या मन से मन परिवर्तित हो सकता है? कौन किसको परिवर्तित करेगा? वही मन जिसको तुम परिवर्तित करना चाहते हो क्या वही मन अपने आप को परिवर्तित करेगा? वह तो असम्भव है। परिवर्तन लाने के लिए मन को हृदय की सहायता लेनी पड़ती है। अगर मन को जीतना है तो हृदय का सहारा लेना होगा।

आजकल हृदय को तो कोई पूछता ही नहीं है। हमारा हृदय हमेशा दबा हुआ रहता है। अभी हमारा मन बहुत प्रभावशाली है। जब कोई निर्णय लेना पड़ता है तब हमेशा मन ही की जीत होती है। हृदय बहुत कम ही जीतता है।





इसलिए हृदय को उजागर करना पड़ता है और यह शिक्षा माँ से मिलती है। आपने जब अपनी आँखें पहली बार खोली तब सबसे पहले आपको माँ का दर्शन हुआ। वही माँ से हमें ये शिक्षा प्राप्त होती है। इसीलिए मन के परिवर्तन के लिए देवी की आराधना का महत्व है। देवीजी माँ हैं और जब हृदय को खोलना पड़ता है, हृदय को उजागर करना पड़ता है, हृदय को जगाना पड़ता है तब हमें देवीजी ही मार्गदर्शन देती हैं। यदि आप उस हृदय को उजागर करें तब फिर मन और हृदय के बीच में दोस्ती होती है। और तब आपका मन सही दिशा पकड़ता है और सात्विकता कि ओर बढ़ता है।

हमारे गुरुजी ने भी यही संदेश दिया है। अभी जो वर्तमान युग है और जो आनेवाला युग है उसमें भक्ति की प्रधानता

होगी। उन्होंने स्पष्ट संकेत दिया है कि यदि मानवता भक्ति कि ओर नहीं जाए तो उसका सर्वनाश निश्चित है। जो मन अभी दुनिया में दिखाई देता है वो तो सर्वनाश कि ओर ले जाएगा क्योंकि जब तक हमको अपने मन पर काबू नहीं है तब तक वह मन हमें गुमराह करता रहेगा। जब अपने मन पर ही काबू नहीं है तब फिर दुनिया पर कैसे काबू करोगे? पहले तो अपने आप पर, अपने मन पर काबू लाओ और उसको हृदय द्वारा ही काबू में लाया जा सकता है।

हृदय मतलब प्रेम। वह प्रेम नहीं जिसकी आप लोगों को संसार में आदत है। आप जो प्रेम जानते हैं वह केवल आसक्तिवाला प्रेम है। हम अनासक्त प्रेम के बारे में बात करते हैं जिसको कहते हैं भक्ति और उसी से ही मन परिवर्तित होता है। केवल भक्ति ही मन को परिवर्तित कर सकती है क्योंकि भक्ति में वो शक्ति है। भक्ति केवल मंदिर जाने से मतलब मत लगाइए। मंदिर जाना, पूजापाठ करना, अगरबत्ति जलाना और घंटी बजाना ये सब भक्ति नहीं है। उसके साथ भावना जोड़नी पड़ती है। जब आप भावना को अपने कार्यों के साथ जोड़ेंगे, चाहे वो पूजा हो चाहे वो आपका रोजमर्रा का काम हो। चाहे मंदिर में हो या घर में आपकी गृहस्थी हो। कुछ भी चीज, चाहे आपकी कला हो। जब आप उसके साथ भावना जोड़ेंगे तब वो बहुत शक्तिशाली बन जाती है। भावना को शुद्धता के साथ जगाने को ही भक्ति कहते हैं। यही मन को परिवर्तित करने की क्षमता रखती है। इसीलिए भक्ति की आवश्यकता है।

स्वामीजी ने वह संकेत पहले ही दे दिया है और इसीलिये इस प्रकार के अनुष्ठान के लिए रिखियापीठ बहुत महत्वपूर्ण स्थान है। यह केवल हमारे गुरुदेव की तपोभूमि नहीं है, यह जागृत बैद्यनाथ ज्योतिर्लिंग क्षेत्र है और हृदयपीठ भी है जहाँ देवीजी का दाह संस्कार हुआ था। यहाँ सतीजी का हृदय गिरा था और उनका अन्तिम संस्कार यहीं पर हुआ था। इन सब दिव्य स्पन्दनों

से यह क्षेत्र ओतप्रोत है और यहाँ किये गये अनुष्ठान में हमें जगत् पिता शिवजी, जगज्जननी देवी माँ और परमहंस सत्यानन्दजी जैसे सद्गुरु के अमोघ आशीर्वाद मिलते हैं और इसीलिए हृदय को उजागर करने के लिए, मन को परिवर्तित करने के लिए, हृदय को जगाने के लिए यह स्थान बहुत ही उपयुक्त है।

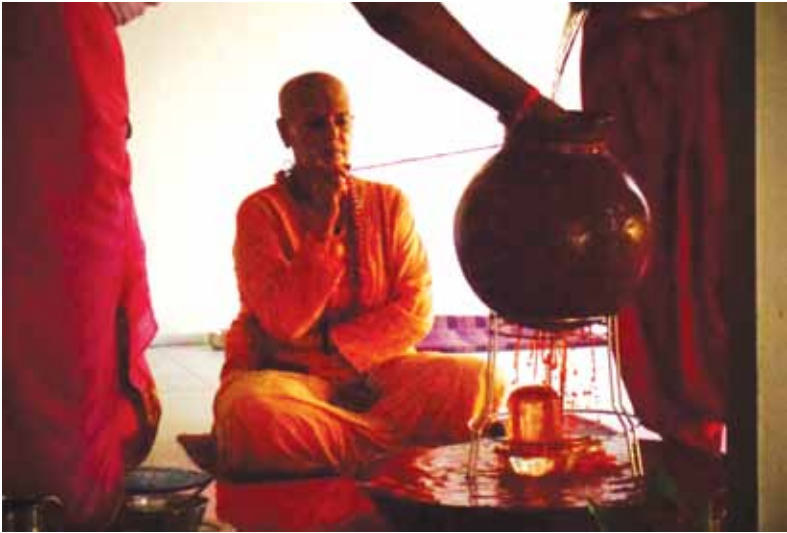
मन को परिवर्तित करने के लिए शास्त्रों में अनेक रास्ते बतलाये हैं। उनमें से एक प्राचीन और बहुत प्रभावशाली साधना है मन्त्र साधना या नाम स्मरण और शास्त्रों में कलियुग के लिए यही साधना निश्चित की है। कलियुग में नाम स्मरण को ही सर्वोत्तम और उपयुक्त रास्ता माना गया है। यह कोई आश्चर्य की बात नहीं कि गुरुदेव स्वामी सत्यानन्दजी को भी ठीक यही साधना का दिव्य आदेश प्राप्त हुआ। ध्यान की अवस्था में उन्हें आदेश मिला की प्रत्येक श्वास के साथ अपने गुरु मन्त्र को सिद्ध करो। इसी नाम-स्मरण साधना को स्वामी सत्यानन्दजी ने अपनी तपोभूमि - रिखियापीठ में सिद्ध की। उनकी साधना के दिव्य स्पन्दन इस क्षेत्र में ओतप्रोत है और उनके प्रभाव से हम लोगों द्वारा यहाँ की गयी थोड़ी सी साधना का भी हमें अपेक्षा से कहीं अधिक फल प्राप्त होता है। ज्योतिर्लिंग क्षेत्र और जागृत हृदय क्षेत्र शक्ति पीठ होने के कारण इस स्थान की महिमा और भी बढ़ जाती है।

मंत्र साधना से हमारे सूक्ष्म स्तरों में भी परिवर्तन होता है। इसका प्रभाव हमारे कारण शरीर पर भी पड़ता है। इतने सूक्ष्म स्तर तक पहुँचने में मंत्र बहुत प्रभावशाली है। मंत्र ध्वनि है और ध्वनि अपने मस्तिष्क के तरंगों को प्रभावित करती है। जैसे क्रोध हमारे मस्तिष्क को प्रभावित करता है वैसे ही मंत्र भी हमारे मस्तिष्क को प्रभावित करता है। मंत्र की ध्वनि बहुत सूक्ष्म और शक्तिशाली होती है। इसीलिए इसका असर हमारे कारण शरीर तक पड़ता है जो हमारे कर्मों का निवास स्थान है और जहाँ बाकी और किसी चीज की पहुँच नहीं है। इन मंत्रों से हमारे कर्मों पर परिणाम पड़ता है, हमारे कर्म सुधरने लगते हैं और यहाँ तक की स्वयं भगवान का दर्शन भी मन्त्र साधना से सम्भव हो सकता है।

मंत्र द्वारा भक्ति भी जागती है। प्रायः उसी के लिए मंत्रपाठ किया जाता है। धीरे धीरे इससे हृदय जागता है, उसमें स्पंदन होते हैं और उससे हृदय कोमल होने लगता है। यहाँ हृदय का मतलब भक्ति से है। तपोभूमि और हृदयपीठ और बैद्यनाथ क्षेत्र। माता पिता और गुरु। सभी शुभ और मंगल हैं। इनके अलावा समय का अपना अलग महत्व होता है क्योंकि समय ही सबसे बलवान है। समय में ही सब पकते हैं।

कभी कभी आप कुछ कार्य करना चाहते हैं , लेकिन उसे पूरा





Aradhana in Ganesh Kutir, 2013

करने में आपको बहुत संघर्ष करना पड़ता है। आप बहुत कोशिश करते हैं पर उसमें सफलता नहीं मिलती है और कभी-कभी बिना कुछ किये, अनायास ही सब प्राप्त हो जाता है, जिसके लिए आपने कभी कुछ संघर्ष ही नहीं किया हो। तो वो होता है जब समय अनुकूल है। यह है समय की महिमा।

हम सब समय में ही पक रहे हैं, पंचाग्नि कर रहे हैं। काम, क्रोध, लोभ, मोह और मद। ये पाँच अग्नि हैं जिनमें सब जल रहे हैं। हमारे गुरुजी कहते थे - इन पाँच अग्नियों में तपकर हम सब पंचाग्नि कर रहे हैं। पूरा संसार पंचाग्नि कर रहा है, अन्तर इतना है कि उनको मालुम ही नहीं है और मैं पूरी सजगता के साथ कर रहा हूँ। लेकिन सब तप कर रहे हैं। वर्ष में कुछ ऐसे मुहूर्त आते हैं जब समय बहुत अनुकूल बनता है। ऐसा समय भक्ति जगाने के लिए बहुत ही अनुकूल रहता है। इन क्षणों में थोड़ा सा अनुष्ठान, थोड़ी सी साधना बहुत फल दे जाती है। इस वक्त गृहस्थों को थोड़ा अनुष्ठान कर लेना चाहिए, सब समय करने के लिए नहीं बोल रहे हैं। जैसे नवरात्रि में नौ दिन कर लिए। फिर घर जाकर नहीं करना है। लेकिन उन नौ दिनों में मन लगाकर पूरा शरीर, मन, हृदय और आत्मा लगाकर अनुष्ठान कीजिए। तब वह समय अपने भीतर भक्ति जगाने के लिए अनुकूल होगा और भक्ति की ज्योत आपके भीतर जगेगी।

भगवान की भक्ति में सबसे पहले भगवान के साथ अपना रिश्ता खोजना पड़ता है। भगवान के साथ हम सबका कोई - न - कोई रिश्ता है।

—स्वामी सत्यानंद सरस्वती

Rikhiapeeth Events 2014



Makar Sankranti and Diksha

14th January

An auspicious day to propel aspirants forward in their journey towards the goal of life. The message of the sun is of light and unity and on this day Surya is worshipped with mantras and havans. A special feature is daan or making offerings to others. Mantra diksha will be given on this day.



Basant Panchami and Diksha

4th February

Basant Panchami is an important day for taking sankalpas and for performing yoga sadhana. On this day the kanyas and batuks invoke Goddess Saraswati, the bestower of knowledge, with traditional rituals. This day can be the key to initiating immense change and transformation in any aspect of life.



Shivaratri Yoga Aradhana and Diksha

26th–27th February

On this sacred day both the Cosmic Father and Mother, Shiva and Shakti, will be worshipped with abhishek of the Shivalingam as well as the Sri Yantra. This is most powerful as Rikhiapeeth is near an awakened shrine of Lord Shiva, Baba Baidyanath as well as a powerful Shaktipeeth, known as Hridayapeeth. During the two days, aspirants will live yoga by partaking in havans, aradhana, karma yoga, bhakti yoga and gyana yoga.



Holi

17th March

Holi is a colorful and joyous aradhana which highlights the mandate of Swami Satyananda for Rikhiapeeth, "Serve, Love and Give", as a formula for transformation. This day will be celebrated with worship of Lord Krishna and Swami Satyananda, who are supreme, eternal, and full of bliss and knowledge. Get in a 'Holi' mood and join the uplifting kirtans and bhajans.



Chaitra Navaratri Aradhana and Diksha

31st March–8th April

This intense sadhana spanning 'nine nights' is a sacred opportunity to receive the grace of the Cosmic Mother and Lord Ram. The entire Ramayana is chanted which is beneficial for all at Swami Satyananda's Tapobhumi. The verses of the Ramayana are forever vibrating here. This sadhana will open channels to clear obstacles on the spiritual path. Diksha will be held on 7th April.



Akshay Tritiya: Sri Vidya Puja and Diksha

30th April–2nd May

This grand scale Devi aradhana will feature the fundamental tools of tantra, mantra, yantra and mandala along with mass scale distribution of Devi prasad. The expert Yoginis of Lalita Mahila Samajam Ashram, Tamil Nadu will perform this worship in the presence of Swami Niranjanananda and Swami Satyasangananda according to authentic rites and rituals.



Guru Purnima and Diksha

8th–12th July

Guru Purnima is the most important day for all devotees, disciples, aspirants and spiritual seekers. Connect with the powerful energy of Guru tattwa, which represents light, purity, peace, love and wisdom. Worship, havan, mantras, spiritual discourses, daan and diksha will be featured during this powerful aradhana.



Sri Radha Krishna Jhoolan and Diksha

7th–10th August

This joyous festival of bhakti was initiated by Swami Satyananda in 1998, to shower blessings here in Rikhiapeth. It is five days of pure bhakti and joy as Lord Krishna is worshipped with havan and spirited kirtans as the kanyas and batuks recreate Vrindavan here in Rikhiapeth. Diksha will be conducted on 10th August.



Krishna Janmashtami

17th August

Bal Gopala is adored by all. Bhadrapad Krishna Ashtami is celebrated with much joy and delight as Janmashtami, the birth of Lord Krishna. On this auspicious day kirtans, prayers and aarti will be offered with great love and affection to Bal Gopala.



Srimad Bhagwad Katha & Swami Sivananda Janmotsav

1st–8th September

The stories of Srimad Bhagwad Katha contain the blueprint of life and can illuminate the path for sannyasins and householders alike. The uplifting katha, narrated by renowned Kathakars, is complemented by bhajans and kirtans which lift all into new heights of devotion.



Swami Satyananda Sannyasa Day

12th September

The life of Swami Satyananda was one of total surrender and dedication to Guru and upholding the tradition of sannyasa. On this day we honour the tradition He exalted and receive abundant blessings and renewed inspiration for our spiritual journey.



Ashwin Navaratri Aradhana and Diksha

25th September–3rd October

Ashwin Navaratri is an important time to undertake sadhana to achieve profound personal insight and transformation. By performing this anusthan in the Tapobhumi of Swami Satyananda, we can invoke the grace of the Cosmic Mother in all aspects of material and spiritual life. Diksha will be conducted on 2nd October.



Diwali

23rd October

A beautiful and joyous festival that is testimony to the inspired vision of Swami Satyananda. On this day Rikhiapeth vibrates with joy and the entire ashram is aglow with thousands of flickering lights to worship the beautiful Goddess Lakshmi and to pray to her for prosperity in the coming year.



Sat Chandi Mahayajna/Sita Kalyanam

23rd–27th November

This annual five day worship is the legacy of Paramahansa Satyananda to uplift humanity and bring peace, prosperity and happiness into people's lives. This ancient tantric worship of Devi performed by renowned pandits from Varanasi, showers blessings here in Rikhiapeth and transforms the lives of all those fortunate to attend. The presence of Swami Satyananda is felt as strong as ever throughout the event and beyond.



Yoga Purnima

2nd–6th December

Mahamrityunjaya Yajna conducted during Yoga Purnima is a very important and effective yajna to bring health, wellbeing, protection and upliftment to mankind. This Yajna is both a tribute to the birth and life of the great yogi Paramahansa Satyananda as well as a way to awaken the benevolent force of the Cosmic Father, Shiva. Learned pandits from Varanasi will conduct Havan and Rudrabhishek to create a divine energy field to consecrate our lives.



Christmas

24th December

On this most auspicious day the birth of two great yogis and visionaries is celebrated, Paramahansa Satyananda and Jesus Christ. People gather from all corners of the globe and unite in the true spirit of Christmas with carols, havan, kirtan, dance and dramas depicting the birth, life and teachings of Jesus Christ.



New Year

31st December–1st January

The dawning of the New Year is a powerful time to generate focus, renewed enthusiasm and commitment towards your spiritual journey and sankalpa, personal resolve.



5th & 6th of each month: Guru Bhakti Yoga

Two days of special ceremonies each month to invoke the divine presence of Swami Satyananda and receive his eternal blessings, thus strengthening our ties with Guru. On the 5th we commemorate the day he attained Mahasamadhi and on the 6th we honour the day he was given Bhu Samadhi here in Rikhiapeth.



Rikhiapeeth Courses 2014



Yoga Sadhana and Ashram Life Course

1st–15th January

Offers aspirants an opportunity to not only learn yoga but to experience and live it. The course combines an integrated experience of yogic sadhana as revealed by Swami Satyananda, combining hatha yoga, raja yoga, karma yoga, bhakti yoga and gyana yoga along with the benefits of ashram life and seva.



Sannyasa & Yoga Shiksha Course

14th January–14th January 2015

This comprehensive course provides training in practical and theoretical aspect of sannyasa lifestyle and tradition based on the ancient Gurukul system. It will cover all aspects of yoga and spirituality giving participants a solid foundation to embark on the spiritual path. This course, guided by Swami Satyasangananda, will give sincere aspirants the unique opportunity to experience and live sannyas by engaging fully in the ashram activities and seva. The main emphasis will be on Seva or selfless service, which Swami Satyananda established as the most important tool for inner purification of karmas, and samskaras (past impressions) which are the main obstacles in the path to self-realisation. Participants will be able to imbibe the true spirit of sannyas in the spiritually charged Tapobhumi of Swami Satyananda.



Yoga Teacher Training Course (English)

5th February–19th March

If you are a dedicated yogi, this course will provide a solid foundation upon which to integrate yoga into your own life and that of others. This comprehensive course offers an overview of integral yoga as propagated by Paramahansa Satyananda through the internationally renowned Bihar School of Yoga. Includes asana, pranayama, meditation, yoga nidra and shatkarmas and features ashram life, satsang and seva. A certificate qualifying you as a teacher is given at the end of the course.



Saundarya Lahari Retreat (English)

25th–27th April

This exceptional retreat reveals the essence of this tantric sadhana which is the culmination of all yogas. It introduces aspirants to the immense benefits available through mantra, yantra and mandala. Participants have the option to deepen their experiences by attending the sacred Sri Vidya Puja which immediately follows this course.



Building Awareness Retreat (English)

12th–14th May

This special retreat is aimed at introducing you to awareness and learning the art of using this tool for a more productive and creative experience in life. This course ends on Buddha Purnima which has a threefold significance, as it was on this very day that Lord Buddha was born into the world, that he reached enlightenment, and that he attained samadhi.





Yoga Teacher Training Course (Hindi)

12th May–1st June

The Yoga Teacher Training course is designed for those who wish to teach yoga within their community. The course will include asana, pranayama, mudra, bandha, yoga nidra, and meditation practices such as ajapa japa and antar mouna. You will also have the opportunity to experience ashram life and participate in seva and satsang. On completion of the course each participant will receive a certificate.



Havan and Swara Yoga Retreat (English)

16th–18th July

Yoga and yajna are the tools for harmonising the energies within and around us. The unique combination of fire, breath and mantra will be the basis of this retreat.



Kriya Yoga & Tattwa Shuddhi Course (Hindi)

1st–8th September

Initiates sincere participants into the kriya yoga practices which reveal the dormant potential within us all. Systematically enables sadhaks to awaken and utilise this immense power to experience unparalleled physical, mental, emotional and spiritual wellbeing. Kriya practices are taught in conjunction with tattwa shuddhi, which prepares the practitioner for higher esoteric practices and discovery of one's highest potential.



Chakra Sadhana Course (English)

6th–16th October

Since the beginning of time tantrics and yogis have realised the immense potential force available within the human body known as Kundalini and now this ancient wisdom is accessible to all. This course introduces practitioners of all levels to tantric and yogic theory and practices to purify and awaken the chakras and the associated physical, pranic, mental, intuitive and higher faculties.



Prana Vidya Course (English)

19th–25th October

This advanced course reveals the techniques of prana vidya which bring awareness of the vast stores of energy within the human body. Systematically guides adept participants through ancient practices for the conscious manipulation of these energy stores for immense physical, psychological and spiritual benefits.



Kriya Yoga & Tattwa Shuddhi Course (English)

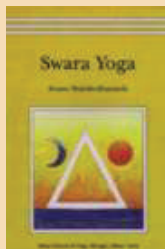
29th November–5th December

Initiates sincere participants into the kriya yoga practices which reveal the dormant potential within us all. Systematically enables sadhaks to awaken and utilise this immense power to experience unparalleled physical, mental, emotional and spiritual wellbeing. Kriya practices are taught in conjunction with tattwa shuddhi, which prepares the practitioner for higher esoteric practices and discovery of one's highest potential.

Swara Yoga

Swami Muktibodhananda - guided by Swami Satyananda Saraswati

Swara Yoga is the ancient tantric science which explains how the movement of prana can be controlled by manipulation of the breath. Swara Yoga reveals both the theory and practical application of this science which brings insight and clarity to daily mundane affairs and can also take practitioners to the highest point of inner experience and realisation.



Rikhiapeeth Website: www.rikhiapeeth.in

The new Rikhiapeeth website is a sanctuary for all spiritual seekers so they can stay connected to the cardinal teachings of Swami Sivananda of 'Serve, Love, and Give' that are practised and lived here at Rikhiapeeth. For inspiring satsangs, information about the tradition and Rikhiapeeth, upcoming events and courses, and more!



Events at Rikhiapeeth Nov/Dec:

Diwali: 3rd November

Diwali literally means 'a row of lights' and on this day we worship the beautiful Goddess Lakshmi with thousands of flickering lamps and pray to her for prosperity in the coming year. A beautiful and joyous event at Rikhiapeeth.

Sat Chandi Mahayajna/Sita Kalyanam: 3rd–7th December

This annual five day worship is the legacy of Paramahansa Satyananda to uplift humanity and bring peace, prosperity and happiness into people's lives. This ancient tantric worship of Devi is performed by renowned pandits from Varanasi and showers blessings here in Rikhiapeeth and transforms the lives of all those fortunate to attend. The presence of Swami Satyananda is felt as strong as ever throughout the event and beyond.

Yoga Purnima: 13th–17th December

Mahamrityunjaya Yajna conducted during Yoga Purnima, is a very important and effective yajna to bring health, wellbeing, protection and upliftment to mankind. This yajna is both a tribute to the birth and life of the great yogi Paramahansa Satyananda as well as a way to awaken the benevolent force of the Cosmic Father, Shiva. Learned pandits from Varanasi will conduct havan and Rudrabhishek to create a divine energy field to consecrate our lives.

Courses at Rikhiapeeth Nov/Dec:

Kriya Yoga & Tattwa Shuddhi course (English): 10th–16th December

Initiates sincere participants into the kriya yoga practices which reveal the dormant potential within us all. Systematically enables sadhaks to awaken and utilise this immense power to experience unparalleled physical, mental, emotional and spiritual wellbeing. Kriya practices are taught in conjunction with tattwa shuddhi, which prepares the practitioner for higher esoteric practices and discovery of one's highest potential.

Rikhiapeeth Courses 2013-2014

Dec 10 th –16 th	Kriya Yoga & Tattwa Shuddhi Course (English)
Jan 1 st –15 th 2014	Yoga Sadhana and Ashram Life Course
Feb 5 th –Mar 19 th	Yoga Teacher Training Course (English)
Apr 25 th –27 th	Saundarya Lahari Retreat (English)
May 12 th –May 14 th	Building Awareness Retreat
May 12 th –Jun 1 st	Yoga Teacher Training Course (Hindi)
Jul 16 th –Jul 18 th	Havan and Swara Yoga Retreat (English)
Sep 1 st –8 th	Kriya Yoga & Tattwa Shuddhi Course (Hindi)
Oct 6 th –16 th	Chakra Sadhana Course (English)
Oct 19 th –25 th	Prana Vidya Course (English)
Nov 29 th –Dec 5 th	Kriya Yoga & Tattwa Shuddhi Course (English)
Jan–Oct	Introduction to Ashram Life

Jan 14 th –Jan 14 th 2015	Sannys & Yoga Shiksha Course
---	------------------------------

Rikhiapeeth Events 2013-2014

Dec 3 rd –7 th	Sat Chandi Mahayajna / Sita Kalyanam
Dec 13 th –17 th	Yoga Purnima
Dec 31 st –Jan 1 st 2014	New Year
Jan 14 th	Makar Sankranti
Feb 4 th	Basant Panchami
Feb 26 th –27 th	Shivaratri Yoga Aradhana
Mar 17 th	Holi
Mar 31 st –Apr 8 th	Chaitra Navaratri Aradhana
Apr 30 th –May 2 nd	Akshay Tritiya: Sri Vidya Puja
Jul 9 th –12 th	Guru Purnima
Aug 7 th –10 th	Sri Radha Krishna Jhoolan
Aug 17 th	Krishna Janmashthami
Sep 1 st –8 th	Srimad Bhagwad Katha & Swami Sivananda Janmotsav
Sep 12 th	Swami Satyananda Sannyasa Day
Sep 23 rd	Rikhia Aagaman
Sep 25 th –Oct 2 nd	Ashwin Navaratri Aradhana
Oct 23 rd	Diwali
Nov 22 nd –26 th	Sat Chandi Mahayajna / Sita Kalyanam
Dec 2 nd –6 th	Yoga Purnima
Dec 24 th	Christmas
Dec 31 st –Jan 1 st 2015	New Year

Sadhaks and devotees are welcome to the ashram events. Please enquire for timings.

P.O. Rikhia, Dist. Deoghar, Jharkhand 814113 Tel 06432 290870/09304488889/0920408006

Those planning to attend any of the specified events and courses should contact Rikhiapeeth by phone, email or post in advance (for reply within India, please enclose a stamped self-addressed envelope).

Tel: 06432-290870/ 09304-488889/ 09204-080006, email: rikhiapeeth@gmail.com