

ARADHANA

YOGA OF THE HEART



Year 8 Issue 5
September/October 2019



Rikhiapeeth, Rikhia, Deoghar, Jharkhand, India

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 in the spirit of seva by the sannyasin disciples, devotees and well-wishers of Paramahansa Satyananda.

Editor:

Swami Yogamudra Saraswati

Assistant Editor:

Swami Gurumaya Saraswati

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 Tangra Industrial

Estate-II, Kolkata – 700015

© Rikhiapeeth 2017

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



Kind thoughts increase the flow of vital energy into your body and mind. Do kind acts now. Kindness is like a healing balm. It soothes suffering. Little drops of water make the mighty ocean. Even so, little acts of kindness make an ocean of good will.

Swami Sivananda.

ARADHANA is published in order to share the profound teachings that are practiced and lived in Rikhiapeeth for the benefit of all. Sincere aspirants wishing to deepen their knowledge of the teachings in ARADHANA should seek the guidance of an adept.

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, Kolkata – 700015
Published at: Rikhiapeeth, P.O. Rikhia, Dist. Deoghar, Jharkhand – 814113

ARADHANA YOGA OF THE HEART



Year 8 Issue 5
September/October 2019

Pujya Guru



Paramahansa S

Contents

- Think Carefully
- Mechanics of Mantra
- नादयोग - ध्यान का अवतरण
- Light on Nada Yoga
- नादानुसंधान
- Planting Seeds
- Become Like A Child
- रिखिया के बच्चे
- Seva at Rikhiapeeth

Aradhana Invocation

देवान्भावयताने 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).



Think Carefully

We live in a boundless world of thoughts. Thought alone is the whole world. Thoughts bind a man. He who has controlled his thoughts, is a veritable God on this earth. You live in a world of thoughts. First is thought. Then there is the expression of that thought through the organ of speech. Thought and language are intimately connected. Thoughts of anger, bitterness and malice injure others. If the mind which is the cause of all thoughts vanishes, the external objects will disappear.

Sound, touch, form, taste and odour, the five sheaths, the waking, the dreaming and deep sleep states - all these are the products of mind. Sankalpa, passion, anger, bondage, time - know them to be the result of mind. Mind is the king of the indriyas or senses. Thought is the root of all mental process. Thought creates, thought destroys. Bitterness and sweetness do not lie in the objects, but they are in the mind, in the subject, in thinking. They are created by thought.

Through the play of the mind or thought upon objects, proximity appears to be a great distance and vice versa. All objects in this world are unconnected; they are connected and associated together only by thought, by the imagination of your mind. It is the mind that gives colour, shape and qualities to the objects. Mind assumes the shape of any object it intensely thinks upon. Friend and enemy, virtue and vice are in the mind only.

Every man creates a world of good and evil, pleasure and pain, out of his own imagination. Good and evil, pleasure and pain do not proceed from objects. These belong to the attitude of your mind. There is nothing good nor pleasant in this world. Your imagination makes it so. Thoughts are giant powers. They are more powerful than electricity. They control your life, mould your character, and shape your destiny.

Mark how one thought expands into many thoughts, within a short time. Suppose you get an idea to set up a tea-party for your friends. The one thought of 'tea' invites instantaneously the thoughts of sugar, milk, tea-cups, tables, chairs, table-cloth, napkins, spoons, cakes, biscuits, etc. So, this world is nothing but the expansion of thoughts. The expansion of thoughts of the mind towards the objects is bondage and the renunciation of thoughts is liberation.

You must be very watchful in nipping the thoughts in the bud. Only then will you be really happy. The mind tricks and plays. You must understand its nature, ways and habits. Then only can you control it very easily.

Swami Sivananda Saraswati



Mechanics of Mantra

Swami Satyasangananda Saraswati

The word mantra is composed of two syllables: man, which signifies 'contemplation', and tra, which means 'liberation'. As such, mantra literally means contemplation upon that which leads to liberation:

Mananaat trayate iti mantraha

The possibility of a sound leading to liberation seems incredible, because the power of sound has been underestimated and related only to the gross

sounds that are heard in everyday life. However, a particular decibel of sound has the capacity to shatter glass or even to start an avalanche. Sound also has an effect on plants, trees, birds and animals. Cows yield more milk if mantras and stotras are played in their vicinity. In fact, the cows at Rikhia refused to give milk on the day that the Ramayana was not played for them due to the absence of electricity! Such was the power and effect of the sound of the Ramayana mantras.

Sound has four frequencies, known as para, cosmic, pashyanti, mental, madhyama, subtle, and vaikhari, gross. In order to attain the right frequencies for liberating energy, one will have to attain the pashyanti and para frequencies. Vaikhari is audible sound, such as the spoken word. At this level one repeats the mantra aloud, intoning each sound. As one perfects the vaikhari stage, one gradually enters into the madhyama stage, where the sound of mantra is not audible, but repeated in a slight whisper, in between verbal and mental repetition.

In the pashyanti stage the repetition is purely mental, which heightens the frequency of the mantra. With that subtle vibration of sound energy, the mantra repetition becomes spontaneous and the consciousness begins to assume the form of the mantra. When this stage is perfected and the frequencies are intensified, one automatically enters the stage of para or transcendental experience of the mantra. The energy of the mantra creates an awakening and explosion within. There is expansion of the mind and liberation of the energy, allowing the consciousness to skip over the boundary of the finite mind, time and space, to experience what is beyond.

In the theories of creation, according to Tantra, Vedanta, Samkhya and other Indian philosophies, nada or sound, is the first manifest form of creation. Even in the Bible one finds the statement: "In the beginning was the word and word was with God."

According to the Vedic concept of creation the first sound is Aum, which is described as the transcendental or cosmic sound. Constant repetition of the mantra Aum stimulates and expands the different levels of consciousness within. All mantras and sounds originate from Aum, which is the eternal nada, reverberating in the atmosphere. With the correct instruments one can listen to the sound of eternity in the surrounding space as well as within one's own being, and one will find striking similarities to the Aum sound, which is regarded as the pranava mantra.



Aum is the first mantra, but all mantras are forms of nada. In fact, the Sanskrit alphabet is composed of fifty-one matras, or letters, and each letter is a mantra in its own right and can be used as such. Each letter of the alphabet is called akshara, which means imperishable, and relates to the eternal sound that is forever reverberating in the cosmos at extremely subtle frequencies. This is why merely reading Sanskrit stotras, such as Saundarya Lahari, alters the framework of the mind and consciousness, inducing heightened states of awareness. The Sanskrit *akshara* (letters) and shabda (words) are related to energy centres which are directly connected to the centres in the brain. Correct intonation causes pressure at those points which stimulates corresponding areas in the brain and alters the awareness.

Sound has both volume and frequency. But in relation to mantra, the most important aspect of sound is frequency. Volume has a limited range, confined to a certain area, where one is speaking or chanting. In order to increase that range and cross the unlimited borders of time and space, it is necessary to increase the frequency. Just as radio waves of high frequencies carry the news that is recorded thousands of miles away to one's home, similarly mantras, or transcendental sounds, operate through heightened frequencies. So, if one wants to penetrate the depths of consciousness, right up to the karana sharira, or causal body, where the samskaras and karmas are stored, one will have to raise the frequency of the mantra through regular and constant repetition.

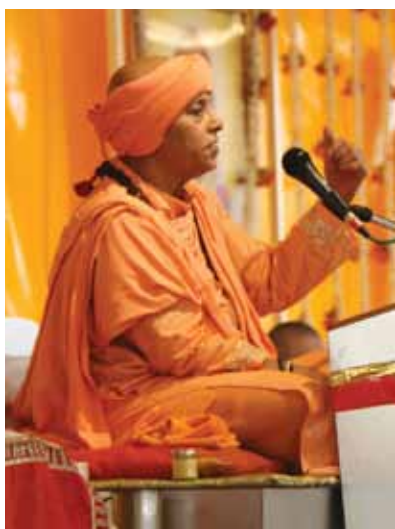




Guru Purnima

(15th & 16th July, 2019)

This year Rikhiapeeth hosted a beautiful Guru Purnima celebration at the Samadhi Sthal of Pujya Gurudev in the presence of Peethadhiswari Swami Satyasangananda Saraswati. Hundreds of devotees, all kanyas, batuks and villagers from the whole of Rikhia panchayat gathered at the tapobhumi to receive the bountiful blessings which are showered on this most auspicious occasion. The aradhana was conducted by the kanyas of Rikhiapeeth, as well as the learned pandits from Varanasi and the sannyasins. Swami Satyasangananda delivered inspiring and uplifting satsangs on the role the guru plays in the life of an aspirant, and the entire day was spent bathing in mantras, kirtans and pujas. On the day of Guru Purnima bhoj was offered to everyone, which then continued into the month long bhoj of Shraavan.





नादयोग - ध्यान का अवतरण

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

नाद, संस्कृत के नद शब्द से उत्पन्न हुआ है। संस्कृत में नद शब्द का अर्थ प्रवाह होता है। इसका तात्पर्य सजगता के प्रवाह से है। इस शब्द का निकट सम्बन्ध नाड़ी शब्द से होता है। साधारणतः नाद का आशय ध्वनि समझा जाता है। नाद सतत् सनातन सृजनात्मक ध्वनि है तथा यह आध्यात्मिक साधना का केन्द्र-बिन्दु है। यह आंतरिक ध्वनि है, जिसे सजगता के केन्द्र-बिन्दु के रूप में प्रयोग किया जाता है, जिससे चेतना का प्रवाह अपने उद्गम स्थल तक पहुँच सके।

नाद को विभिन्न नामों से जाना जाता है, जैसे - शब्द, सूत्र, नाम, आकाशवाणी, धुन, नाद-ए-असमानी, वाणी, वर्ड, होली स्पिरिट, द होली घोस्ट, लोगोस इत्यादि। पारसी धर्म में इसे 'स्नाओशा' कहते हैं। सिक्ख धर्म के 'गुरुग्रन्थ साहिब' में इसका विशद वर्णन मिलता

है। बाइबिल में संत जॉन ने इसे 'द वर्ड' कहकर सम्बोधित किया है। ग्रीस के महान दार्शनिक पाइथागोरस ने इसका उल्लेख 'द म्यूजिक ऑफ द स्फेयर्स' के रूप में किया है। ऐसा माना जाता है कि सुकरात तथा अन्य ग्रीक रहस्यवादी लोग इन्द्रियातीत अनुभवों को जानने के लिए नादयोग का प्रयोग करते थे।

सभी धर्मों में नादयोग का उल्लेख मिलता है। नादयोग का बौद्धिक विश्लेषण नहीं हो सकता, क्योंकि इसकी समूची प्रक्रिया आंतरिक होती है। यह एक जीवन सिद्धान्त है जिससे सृष्टि के सभी आयाम प्राण तथा गति प्राप्त करते हैं। नाद सबके भीतर विद्यमान है, यह निर्जीव जगत में भी व्याप्त है। मनुष्य होने के नाते, प्रकृति के साथ तादात्म्य स्थापित कर हम इसका अनुभव करके इसमें प्रविष्ट हो सकते हैं।

नादयोग योग की एक विशिष्ट साधना पद्धति है, जो बहुत ही सरल और प्रभावशाली है। यह नाद को आत्मिक और सूक्ष्म अभिव्यक्ति द्वारा उसके मूल स्रोत की ओर ले जाने वाली विधि है। नादयोग में आंतरिक ध्वनियों को सुना जाता है और उन ध्वनियों के प्रति सजग रहने का प्रयास किया जाता है। जब हम आंतरिक ध्वनियों को सुन सकते हैं तो इसका अर्थ होता है कि हमारा मस्तिष्क अवराम गति से बहुत उच्च स्तर पर कार्य कर रहा है। हमारे मन और इन्द्रियों की क्षमताओं में वृद्धि हो रही है।

पारम्परिक योग शास्त्रों के अनुसार नाद ब्रह्म इस सृष्टि का स्थूल से सूक्ष्म तक और दृश्य से अदृश्य तक सृष्टि-बीज के रूप में मूल कारण है। नाद, जड़-चेतन सभी में प्रवाहमान है, अनुनादित है, यह तंत्र तथा हिन्दू दर्शन की मान्यता है। दुनिया के सारे कार्य नाद से ही संचालित होते हैं और यह संसार नाद का ही स्वरूप है, नाद से ही यह उत्पन्न हुआ है। उसके समस्त कार्यों का स्रोत नाद ही होता है।



यह कहना नितांत गलत होगा कि जिन ध्वनियों को हमारे कान सुन सकते हैं केवल वे ही ध्वनियाँ मौजूद हैं; इसके अलावा अन्य ध्वनियाँ हैं ही नहीं। अभी भी अतीत की अनेक ध्वनियाँ हमारे चारों तरफ लगातार गूँज रही हैं, परन्तु हमें सुनाई नहीं देती। हमारे अस्तित्व की गहराई में असंख्य नाद विभिन्न स्तरों पर तरंगित रहते हैं। यद्यपि ये आवाजें सदैव विद्यमान रहती हैं लेकिन हम विरले ही उनका अनुभव कर पाते हैं क्योंकि हमारा मन दिन-रात बहिर्मुखी रहता है। वह बाह्य वस्तुओं और घटनाओं के प्रति आकर्षित होता है तथा उसमें आसक्त रहता है।

आज आधुनिक विज्ञान यह स्वीकार कर रहा है कि सूक्ष्म और कम्पन-दरों के सभी स्तरों पर, जगत की वस्तुएँ, तरंगों से बनी हैं। सभी पदार्थ यहाँ तक कि ठोस तथा स्थिर दिखने वाले भी निरन्तर गतिशील हैं। अतएव हर वस्तु तरंगावस्था में है। हम जो भी वस्तुएँ देखते हैं वे सभी घनीभूत कम्पन हैं, तरंग हैं। अतः इन ध्वनि तरंगों को अनुभव करना, उन्हें जानना, उनका पता लगाना, उनका शुद्धिकरण करना तथा उन पर नियंत्रण स्थापित करना इत्यादि नाद का विषय है।

तरंगों से निर्मित इस दृश्य जगत को महाकाश कहते हैं। नादयोग की साधना में हमारा विशेष सम्बन्ध आंतरिक आकाश, अर्थात् चिदाकाश से है। नाद चिदाकाश की ध्वनि है। यह बाह्य जगत में सुनाई पड़ने वाली ध्वनियों की अपेक्षा अधिक गहन, व्यापक और सूक्ष्म है। ये आंतरिक नाद सूक्ष्मता के विभिन्न स्तरों पर कार्य करते हैं। नादयोग का उद्देश्य इन ध्वनियों को सजगता के वाहन के रूप में प्रयुक्त करना है ताकि हम अपनी सामान्य सीमाओं के पार जा सकें तथा मन की गहराई में डूब सकें।

नादयोग के अभ्यास के परिणाम स्वरूप प्रत्याहार (इन्द्रियों तथा बाह्य जगत से चेतना की विमुखता) की अवस्था उपलब्ध होती है। मन जब आंतरिक ध्वनियों की ओर प्रवाहमान होता है, तब एकाग्रता बढ़ती है। इस तरह नादयोग व्यापक सजगता का सम्पर्क-सूत्र है। यह प्रत्यक्ष





रूप से ध्यानावस्था के अवतरण में सहायक है। नादयोग में साधक आंतरिक ध्वनि के प्रति पूर्ण सजग रहता है।

विज्ञान की भाषा में रेडियो की तरंगों को केवल रेडियो ही पकड़ सकता है, हम उन्हें नहीं पकड़ सकते। परन्तु यदि हम अपने मन को रेडियो के अनुरूप सूक्ष्म और ग्रहणाशील बना लें तो हम रेडियो के संगीत का आनन्द ले सकते हैं। मस्तिष्क को प्रशिक्षित एवं मन की शक्तियों को नियंत्रित कर लेने पर हर प्रकार की अनुभूति हो सकती है। योग साहित्य में अन्तर्नाद, गीता एवं बाइबिल जैसे पौराणिक ग्रन्थों में दिव्य ध्वनि या दिव्य संगीत का उल्लेख मिलता है। ये सभी केवल मन की उच्च अवस्था में प्रकट हुई अनुभूतियाँ ही हैं। नादयोग के अभ्यास का प्रमुख उद्देश्य उन्हीं अंतर्ध्वनियों का अनुभव करना है जिससे अंततः व्यक्ति परम ध्वनि को सुन सके।

भागवत पुराण की एक कथा का वर्णन करना यहां प्रासंगिक होगा। “शरद् पूर्णिमा की मध्य रात्रि के समय भगवान श्रीकृष्ण मधुबन में एकान्त में बैठकर मुरली बजा रहे थे। मुरली की धुन (नाद) उस शान्त वातावरण में दूर-दूर तक गूँज रही थी। गोपियों ने इस मनमोहक धुन को सुना तो अपने घर, काम-काज, पति-बच्चों को छोड़कर भागते हुए सीधे मुरलीधर के पास पहुँची और उनके चारो ओर नाचने लगीं। कुछ समय पश्चात् उन्होंने अनुभव किया कि वे सब अलग-अलग श्रीकृष्ण के साथ नृत्य कर रही हैं।”

यह नादयोग की प्रतीकात्मक कथा है। मुरली की धुन (नाद) मध्य रात्रि में गूँजती है। यह नादयोग की साधना करने हेतु सर्वोत्तम समय है। यहाँ श्रीकृष्ण परम चेतना के प्रतीक हैं। मुरली की ध्वनि अंतर्निहित चेतना द्वारा आनेवाला नाद है। गोपियाँ साधक और इन्द्रियों का प्रतिनिधित्व करती हैं। प्रायः ये दोनों ही अपने दैनिक जीवन की बाह्य समस्याओं और उलझनों से व्याकुल रहते हैं। परन्तु जब आंतरिक नाद (मुरली की ध्वनि) सुनाई देती है तब सजगता अंतर्मुखी होकर श्रीकृष्ण (परम चेतना) पर केन्द्रित हो जाती है। अंततः गोपियाँ (इन्द्रियाँ) श्रीकृष्ण में ही विलीन हो जाती हैं, अर्थात् परम चेतना में समाहित हो जाती हैं। इस प्रकार यह नादयोग की पूर्णता का राजपथ है।

ऐसा जाप जपो मन लाई, सोऽहं सोऽहं सुरता लाई।

छः सौ सहस्र इक्कीस सौ जाप, अनहद उपजै आपै आप।।



Sri Radha Krishna Jhulan

(11th to 15th August, 2019)

This was a festival of bhakti in the true sense of the word. Kirtans, dances, bright colors, exquisite decorations and lots of joy marked yet another vibrant Jhulan hosted at Rikhiapeeth. This event, mainly intended for Sri Swamiji's neighbors – villagers from the surrounding villages, and the kanyas and batuks, always proves to be an effective means of opening the heart and becoming simple and innocent. The entire five-day program was expertly conducted by the kanyas and batuks in the presence of Peethadhishwari Swami Satyasangananda Saraswati.







Light on Nada Yoga

Swami Satyananda Saraswati

Nada yoga is a distinct path of yoga. It is closely related to mantra yoga, japa yoga, music and any other path that is concerned with sound. In fact, nada yoga is often used as a collective term to describe all yogic practices which utilize sound. However, in our definition nada yoga is regarded as having one characteristic feature. In the other paths a specific sound is created as a vehicle of awareness. That is, one chants a particular mantra in mantra yoga and japa yoga, and makes a fixed pattern of sound in music and singing. In nada yoga, as we teach it, one does not create a specific sound as such, but listens to internal sounds allowing the perceived sound to arise spontaneously. This is an obvious though fine difference. In later stages these paths join with each other, for they are all concerned with merging with the reservoir of sound - the underlying substratum.

Nada yoga is a simple yet powerful practice. It is a method of tracing sound back through its psychic and more subtle manifestation to the source.

Nada yoga is an important sadhana of many sects. These include Radha Soami Satsang, Kabirpanthis and many others. Nada is known by many different names. It is called shabda (sound), surat (sound), nam (name), akashvani (sound of the ether), dhun (tune), Nad-i-asmani (the heavenly harmony), vani (word), the word, holy spirit, the holy ghost, logos and many other names. In Zoroastrianism it is called sraosha. It is widely discussed and praised in the holy scriptures of the Sikhs, the Adi Granth Sahib. It is also the 'music of the spheres' described by the Greek mystic Pythagorus. He conceived the whole universe and each individual as a monochord, with its single string connected at the lower end to gross matter and at the upper end to pure consciousness. In between were all the different layers of subtle energy or nada. This relates directly to nada yoga, for the aspirant first perceives gross sound at the lower end of the string and gradually moves along the string with perception of progressively subtler sound. Eventually this sound leads to the upper end of the string or pure consciousness. This is the path of nada yoga. Incidentally it is said that Socrates and other Greek mystics used nada as a means to transcendence.

According to traditional yogic scriptures, nada brahman (transcendental sound) is the seed of the manifested world from the gross to the subtle and from the visible to the invisible. Nada is flowing in the living and the non-living, in the trees, grass, animals, everywhere. This concept is an integral part of tantra and Hinduism in general. It is also mentioned in the first verse of the Gospel according to St. John in the Christian Bible where nada is called 'the word'.

Modern science is also starting to postulate that everything in the universe is composed of wave forms at all levels of subtlety and vibratory rates. This applies to light, X-rays, radio waves, material bodies and so forth. It includes the vibration of the atoms, molecules, stones, flowers and the human body and mind. They are all vibrating at a multitudinous number of different frequencies. It also includes colours that can be seen and colours not seen, sounds that can be heard and sounds not heard, odours that can be smelt and odours not smelt, things that can be felt and things not felt and substances that can be tasted and those which cannot

be tasted. They are all formed from vibratory wave form. All materials that you see can be regarded as solidified vibration. A good way to illustrate this is to consider a humming - top. When it spins very fast it appears to be stationary. Any person who has seen a stroboscope in action will have seen a similar phenomenon: a body vibrating at high frequency appears to be stationary. These analogies illustrate how non-solid bodies appear to be solid. Here we are not trying to prove anything, only that the outside world is not really what it appears to be at normal levels of awareness. By raising one's level of awareness one begins to see the external world as it really is.

This outside world composed of vibration is called the mahakasha (great ether). In nada yoga we are specifically concerned with the inner ether, the chidakasha. Nada is the sound of the chidakasha, but this sound means far more than the sound we hear in the external world. This inner nada operates on different levels of subtlety. The aim is to use this inner sound as a vehicle of awareness so that one can transcend normal limitations and dive deep into the mind. Complete absorption in the inner sound makes one oblivious to outside sounds and disturbances, and this



Daily puja at Tulsi Kutir

leads to pratyahara (withdrawal of awareness from the sense organs and outside world). When the mind flows towards the sound then it becomes very concentrated. Nada yoga is the link to expanded awareness. It leads directly to meditation.

Nada yoga is a part of laya yoga, the path in which one becomes totally absorbed in one thing. In the case of nada yoga one becomes totally aware of inner sound. In the Hatha Yoga Pradipika it says: "Countless methods of laya yoga have been described but amongst them nadasandhana (discovery of inner sound) is the best", (4:66). This clearly indicates the importance of nada yoga.

Definition

The Sanskrit word nada means 'to flow'. In this context it means a 'flow of consciousness'. The word is closely related to the word nadi, which means a pathway of pranic flow within the human framework. Generally the word nada is understood as sound, for it is the inner sound that is used as a focal point of awareness in retracing the flow of consciousness back to the source.





Scriptural references

There are countless references to nada in ancient scriptures throughout the world. Of the Indian texts, it is fully discussed in the following: Nada Bindu Upanishad, Dhyana Bindu Upanishad, Shiva Mahapuranam, Hatha Yoga Pradipika, Yoga Taravali, Gherand Samhita, Granth Sahib and many more. The following quotations are merely a selection:

“In the early stages of the practice, the aspirant hears gross, loud sounds. Gradually more subtle sounds are heard. The sounds are like those of the ocean, clouds . . .” Nada Bindu Upanishad

“Nam (nada) is the true nectar (divine bliss), but nothing can be said about it. Only he who merges with it can drink and know this nectar. In the same way that the fragrance is in the flower and a reflection is in a mirror, so the nam (nada) is within you. Seek it in your own being.” Granth Sahib

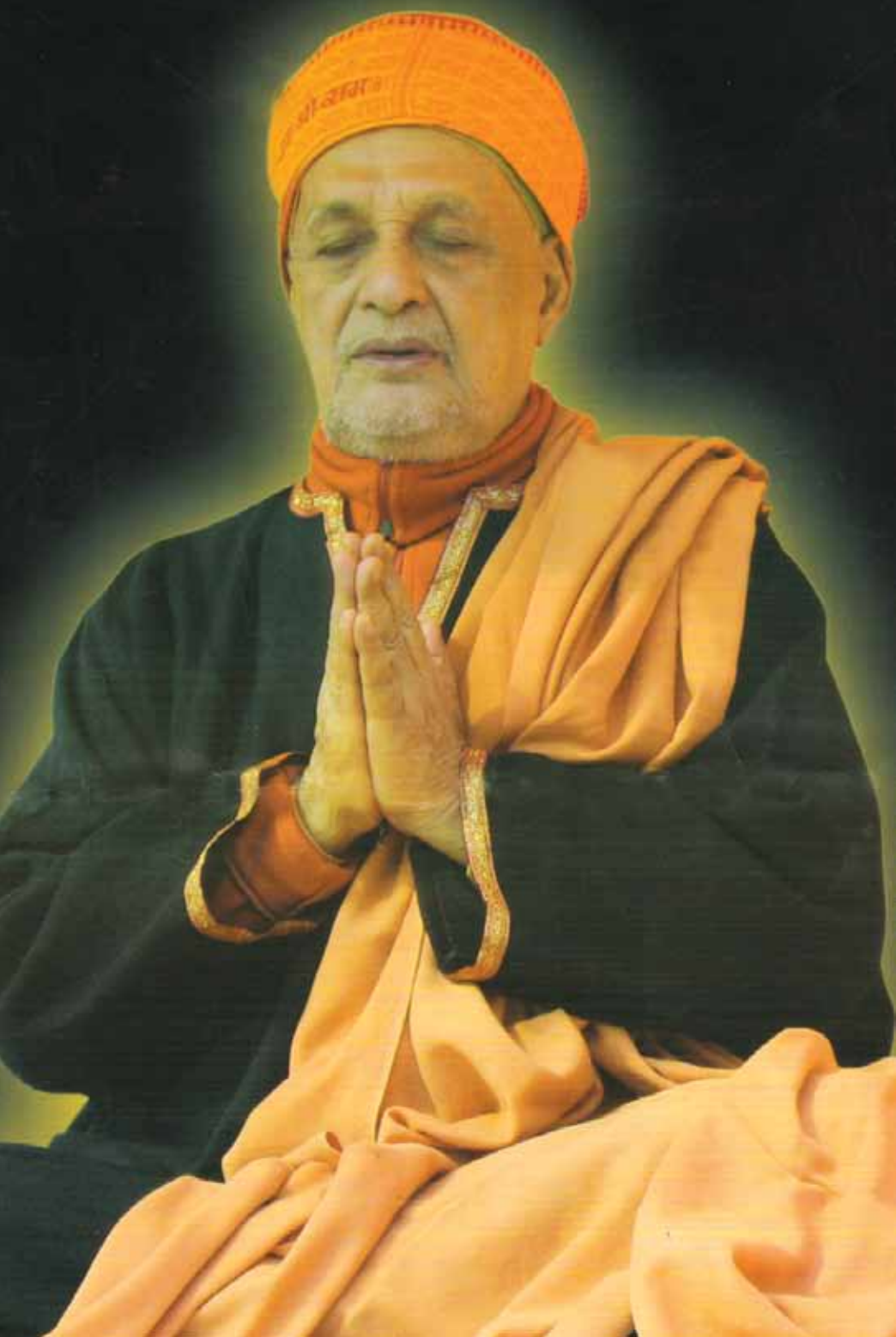
It was Kabir who said: “The nada is within. It is music without strings played within the body. It pervades inside and outside and leads you away from illusion.” And also: “Close your eyes, ears and mouth. Listen to the subtle inner nada.”



There is also a well known and often quoted allegory in the Bhagavata Purana, which is well worth giving here because of its beauty: “Lord Krishna left his place at midnight and went into the jungle. It was a full moon night in the first month of winter. He began to play his flute. The echo of the flute permeated the calm and undisturbed atmosphere. The music was heard by the gopis (cowherd girls). They immediately left their houses and their husbands and forgot all their duties and past life. They ran straight to the place where the nada of the flute was being played. They started to dance around the flute player. After some time each of the gopis discovered that she was dancing with Krishna.”

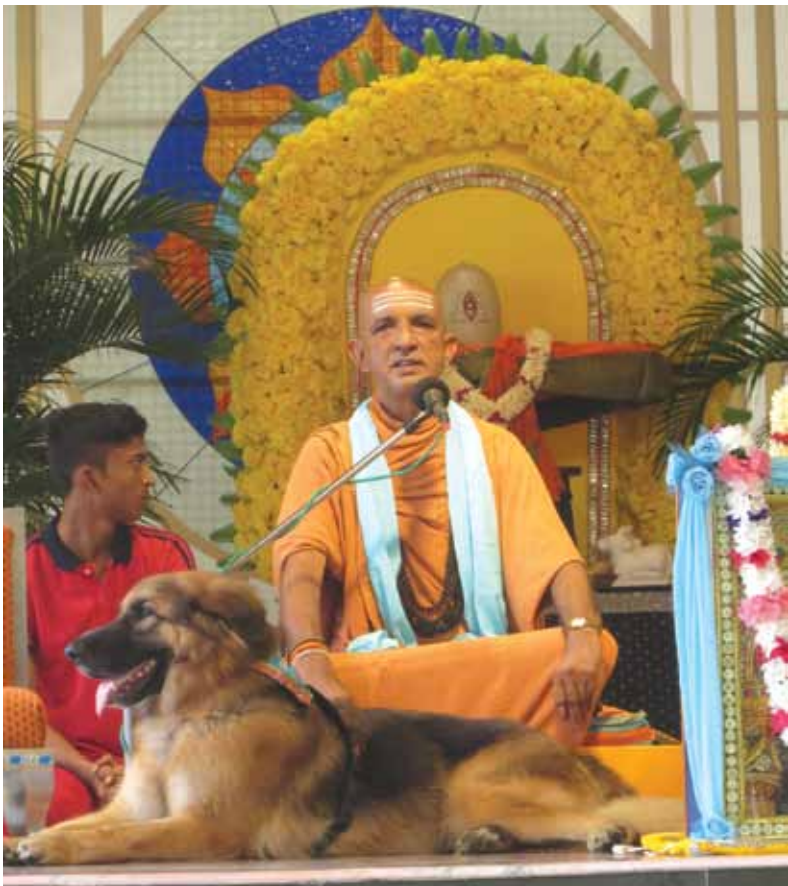
This story is symbolic and illustrates the path of nada yoga. The nada from the flute is heard at midnight, which is the best time to practise nada yoga. Krishna is higher consciousness. The sound of the flute is the nada that arises from the underlying consciousness. The gopis represent the aspirant and the senses, both of which are normally overwhelmed and distracted by day to day worldly life. But when the inner nada (sound of the flute) is heard then the awareness is directed inwards towards Krishna (pure consciousness). Eventually the gopis merge with Krishna - they tune in with pure consciousness. This is the path of nada yoga.











नादानुसंधान

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

संस्कृत शब्द 'नाद' का अर्थ ध्वनि या व्युत्पत्ति के हिसाब से 'चेतना का प्रवाह' होता है। नाद मौलिक कम्पन, दैविक, सर्वव्यापी, सर्जनात्मक ध्वनि है। यह आध्यात्मिक अभ्यास का मूल तत्त्व है। अनुसंधान शब्द का अर्थ होता है खोज। स्थूल से सूक्ष्म, बाह्य से आन्तरिक, मानसिक से कारण तथा उससे परे, ध्वनि के कम्पन की खोज धारणा का सम्पूर्ण भाग है, जिसे नादानुसंधान कहते हैं, गोपनीय आत्मिक संगीत की कला।

जहाँ ऊर्जा है, वहाँ गति होगी, वहाँ कम्पन होगा तथा कम्पन से ध्वनि होगी। कुछ ध्वनियाँ हैं जो हमारे कानों के श्रवण परास से नीचे हैं तो कुछ उस परास से ऊपर। जब हम हवा में अपने हाँथों को घुमाते हैं तो हवा में घर्षण उत्पन्न होता है और एक ध्वनि की उत्पत्ति होती है। आपको इस

तरह ध्वनि का ज्ञान होता है। परन्तु ध्वनि तो यहाँ कम्पन के रूप में, गति या ऊर्जा के स्पन्दन के रूप में रहती है। ये कम्पन भौतिक या प्राणिक शरीर तक ही सीमित नहीं होते हैं, ये मन, भावना एवं बुद्धि जगत् में भी विद्यमान होते हैं।

जब कभी हम चिन्तन भी करते हैं तो मन के अन्दर तरंगें उत्पन्न होती हैं जो कम्पन तथा ध्वनियाँ पैदा करती हैं। हम अपने मन, विचार तथा अनुभवों को भीतर दिशान्तरित करते हुए अन्तर्मुखी होते हैं तब उस ध्वनि का अनुभव होता है जिसे नाद, निजी ध्वनि, आत्म-ध्वनि, स्व-ध्वनि आदि के नाम से जानते हैं। यह नाद सबसे अधिक सूक्ष्म है जिसे हम इस आयाम में अनुभव कर सकते हैं। यह खण्डित होने वाली ध्वनि नहीं है, अपितु यह अनवरत ध्वनि है। यौगिक भाषा में इन ध्वनियों को 'अक्षर' कहा जाता है जिसका शाब्दिक अर्थ है, 'वह ध्वनि जो अमर है।' मानव जाति के जन्म से अब तक हम अपने को व्यक्त करने के लिए ध्वनि का उपयोग करते आ रहे हैं। हम ध्वनि का उपयोग बाहरी तौर पर करते आ रहे हैं। हम ध्वनि के गुण, शक्ति तथा प्रभाव का अनुभव बाहरी तौर पर करते आ रहे हैं। इस अभ्यास में हम ध्वनि के गुण, प्रभाव तथा शक्ति का अनुभव आन्तरिक रूप से करते हैं।

इन आन्तरिक सूक्ष्म ध्वनियों को सुनने के लिए वास्तव में मानसिक तल पर और भी अधिक संवेदनशील बनने तथा बाह्य एवं आन्तरिक चेतना में संतुलन बनाने की प्रक्रिया निहित है। जब हमारा मन बहिर्मुखी होता है तो हम आन्तरिक कम्पनों, स्पन्दनों तथा ध्वनियों को नहीं सुनते। जब हम गहरे ध्यान में अन्तर्मुखी हो जाते हैं तो बाह्य कम्पनों या ध्वनियों का अनुभव नहीं करते। नादानुसंधान का लक्ष्य इन ध्वनियों की सूक्ष्मतम अवस्था की खोज, शुद्धिकरण तथा नियंत्रण करना है। फलस्वरूप अपने सम्पूर्ण अस्तित्व को अपने असली स्वभाव के अनुरूप बनाते हैं। एक समस्वरित यंत्र की तरह अपने शरीर तथा मन को बनाते हैं, जिससे कि सबसे अधिक सुव्यवस्थित तरीके से जीवन के संगीत को गाया जा सके।





यह धारणा कि ब्रह्माण्ड मात्र स्वर के कम्पनों का प्रक्षेप है, वास्तविक अनुभव के आधार पर निरूपित थी। भारतीय देव कुल में ध्वनि (स्वर) का अन्तिम अनुभवातीत परा नाद उसी स्तर पर है जिस स्तर पर ब्रह्माण्डीय स्रोत या परब्रह्म है। मुस्लिम संतों ने कहा है कि संसार की उत्पत्ति ध्वनि (स्वर) एवं आकार से हुई है तथा ईसाइयों का बाइबिल भी कहता है, “आरम्भ में शब्द (स्वर) था तथा शब्द भगवान के साथ था तथा शब्द भगवान था।”

सभी धार्मिक ग्रन्थों में नाद का संदर्भ सृजनात्मक स्पन्द के रूप में पाया जाता है। किसी व्यक्ति को इसकी कोई बौद्धिक कल्पना नहीं करनी चाहिए, क्योंकि यदि इस नाद का प्रत्यक्ष दर्शन किया जाना है तो इसे आन्तरिक शक्तियों के साथ किया जाना है, जो सतही विचार के परे हैं। नाद को जीवन के सार तत्त्व के रूप में समझा जाना चाहिए, जहाँ से सृजन के सभी पक्ष जीवनी शक्ति तथा गति प्राप्त करते हैं। यह आप में है, मुझमें है, चट्टान तथा पत्थर में है।

नादानुसंधान का अभ्यास प्रायः सभी व्यक्ति कर सकते हैं, परन्तु यह विशेषकर संगीतज्ञों तथा वैसे लोगों के लिए लाभदायक है जिनका संगीत तथा सृजनात्मक कार्यों के प्रति झुकाव है। नाद योग के सिद्ध पुरुषों ने इस विधि के क्रमबद्ध विकास की प्रक्रिया निरूपित की है, जिसके माध्यम से धीरे-धीरे साधक को नये संवेदी बोध से अभ्यस्त करते हैं, जो उन्हें आगे बढ़ने में सहायक होता है। जो व्यक्ति सांसारिक कार्यों में संलिप्त है, वह अपने सभी नादों को, जो कि नाद से ही उत्पन्न हुए हैं, बाहरी रूपों में मिला देता है। जबकि कोई व्यक्ति जो अपने ही नादों के कम्पन में स्थापित है, सभी सांसारिक रूपों को अपने आत्म-नाद में ही मिला देता है।

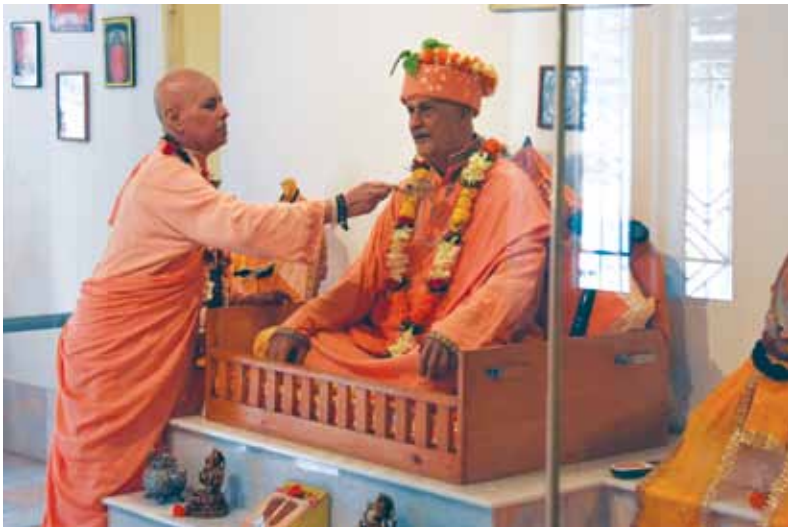
एक भ्रमित मस्तिष्क में नाद सिर से होकर बहती हुई एक आँधी के समान है। नादयोग की तकनीकों से इस असंगत शक्ति को लेजर किरणों के रूप में संकेन्द्रित किया जाता है, जो भीतर जाकर निशाने पर लगती है। साधक को भीतर खींच कर नाद व्यक्ति की वर्तमान चेतना की अवस्था, और उसकी आन्तरिक शक्ति के बीच एक कड़ी बनाता है। यह स्वर चेतना की क्रमिक विकास प्रक्रिया तथा उसका प्रशिक्षण प्रदान करता है, जो कि इतना सूक्ष्म है कि व्यक्ति अपने बाहर के बजाय भीतर के प्रत्यक्ष बोध पर विश्वास करने लगता है। मन जो साधारणतया अपना सुख

तथा सुरक्षा बाहरी वस्तुओं में पाता है, वह आन्तरिक वस्तुओं में शान्ति एवं आनन्द का अनुभव करना प्रारम्भ कर देता है। किसी चीज को छाँटकर अलग नहीं किया जाता। मन का स्थूल पहलू वृक्ष के सूखे पत्ते के समान गिर कर अलग हो जाता है।

नाद योग हमारे अस्तित्व को पाँच क्षेत्रों में विभक्त करता है - शारीरिक, मानसिक, प्राणिक, अधिमानसिक तथा आनन्द या आत्मिक। प्रत्येक क्षेत्र का नाद एक प्रतीक है जो मन को चेतना की गहराइयों में प्रवेश करने योग्य बनाता है। भौतिक शरीर का नाद हृदय, फेफड़े, मस्तिष्क, रक्त-संचार तथा चयापचय की प्रक्रिया के नाद या कम्पन हैं। जब भौतिक तल को पार कर लेते हैं तब प्राणिक चेतना की गति के सूक्ष्म स्वर सुनाई पड़ते हैं। नाद योगी सदा सूक्ष्मतर नादों की कड़ी का अनुसरण अपने अन्तर्तम के एक बिन्दु के समान केन्द्र तक करते हैं। भक्तों के लिए यह केन्द्र अनाहत में; योगी के लिए यह आज्ञा चक्र (त्रिनेत्र) में, वेदान्तियों के लिए यह सहस्रार में होता है। नाद योगी नाद या निरंतर अश्रवणीय एवं स्वैच्छिक नाद बिन्दु में पाते हैं।

नादानुसंधान की तकनीकें स्वर को माध्यम के रूप में उपयोग करते हुए मन के गहन तल में पहुँचाने की विधियाँ हैं। योग विज्ञान तथा विभिन्न दर्शन एवं धर्म नाद को इस व्यक्त संसार का मूलाधार बताते हैं। विज्ञान भी इससे सहमत है कि संसार की सभी चीजें कम्पनीय ऊर्जा की सतत आन्तरिक क्रियाएँ हैं। नाद स्पन्दन के एक विशेष रूप के सिवा और कुछ नहीं है। योग का मत है कि मन तथा शरीर के विभिन्न स्थूल एवं सूक्ष्म तल भी और कुछ नहीं, बल्कि असंख्य एवं विभिन्न नाद कम्पनों के बहुल क्रम परिवर्तनों एवं संयोगों की अभिव्यक्ति मात्र है।

इसलिए, नादानुसंधान नाद के मार्ग का पुनरावलोकन करने का साधन है, जो कि व्यक्तिगत विकास एवं जीवन का मूल आधार है। सधन अभ्यास के बाद हमारी अनुभूति अधिकाधिक परिष्कृत एवं संवेदनशील बनती है। फलतः हमारे सूक्ष्म नाद का अनुभव इतना संवेदनशील हो जाता है कि वह बिन्दु के प्रति भी सजग हो जाता है। यह शुद्ध चेतना का प्रवेश द्वार है। यही नाद योग साधना का सत्त्व है।





Planting Seeds

Swami Suryaprakash Saraswati

For many years now Rikhiapeeth has been hosting an annual Children's Yoga Retreat. It takes place during the summer holidays and is intended for children within the 7-18 years age group. Every year it has steadily grown in size, in its range of activities, and in the quality of teachings imparted. Today this reterat accommodates approximately 400 children and 400 parents or guardians from all states of India, and has become an impactful, inspiring and riveting event for children and adults alike.

When a seed is planted in a soft and fertile land, it is bound to sprout and grow into a strong and healthy plant, given the right nourishment and climatic conditions. Similarly, when the seeds of positivity are planted in the fertile and tender mind of a child, they are bound to influence the quality of thinking, feeling, perception, expression, behaviour and performance of the individual. Rikhiapeeth represents that conducive atmosphere, which has been created by Sri Swamiji's presence and the kind of life he led in Rikhia, and which has been maintained and nourished by Swami Satyasangananda, who has upheld the vision and tradition established by him.

In order to grow, develop and flourish in a healthy and creative manner, children need love, opportunities, the space to run, play and explore freely, and above all, a positive environment and direction, where they themselves can imbibe and appreciate the importance of cultivating values and virtues. This is known in Sanskrit terminology as samskara. They are the subtle imprints on our mind that ultimately shape our development and determine the type of nature and character we will grow into.

The children's yoga retreat has been designed by Swami Satyasangananda in order to allow parents the opportunity of giving their children these positive samskaras. What they encounter in the ashram is quite unique, and cannot be found at home, at school or even in the



society. It cannot be given by the parents, the teacher or any other. The simple living of ashram brings out the best in people, particularly with children, whose impressionable minds are able to easily absorb the manifold benefits of the lifestyle, teachings and activities.

One would imagine that waking up early, breathing in fresh air, bathing with cold water and seeing the sunrise is a natural experience of every day life – yet many children experienced this for the first time in the ashram. Similarly, the simple act of caring for one's own environment, looking after our Mother Earth, maintaining our spaces clean and tidy, be it the classroom, our room, or showing respect for any other place we use, are also values which the children are able to imbibe here.

There is a marked difference between imbibing and being taught something. In fact this difference can be clearly appreciated in the roots of these two words. The word imbibe stems from the Latin root 'imbibere' which means 'to absorb', whereas the word teach originates from the Germanic root 'taecan' which means 'to show, present, or point out'. The words speak for themselves. And this is a very beautiful concept which I believe to be unique to the ashram, a place where you can actually 'absorb positivity'.

Throughout their stay, children as well as adults are exposed to a wide range of activities. The yoga classes allow them to learn the practices for a strong and healthy physical growth. It also provides them with the necessary tools to manage different conditions of anxiety, dissipation and agitation through altered respiration as well as relaxation, concentration and simple meditation techniques. In this way be it before an exam, or when confronted by overwhelming emotions, situations or people, they are able to face them with greater awareness, confidence and poise by applying the adequate yogic tools or perceptions at the right time.

Another important aspect of their routine is seva, or selfless service. For the first time in their lives they discover the joy of selfless service. Be it something as simple as serving food to others. They become so happy! They clean the classroom, wash their own plate after meals, make their own bed and participate in doing acts of kindness by involving in the seva activities. Many parents who come see their children after the retreat ask us in complete and utter bewilderment: *'How did you do it?'* When we ask what they are referring to they reply *'At home my children have not once made their own bed, washed a plate or tidied their room, yet in the ashram they do everything so naturally!'*



The collective favorite of all is undoubtedly the kirtans and the theme song. The theme song of Rikhiapeeth is a song of Swami Sivananda, and it contains in it the teachings and values that Rikhiapeeth stands for. The lyrics are actually very beautiful and inspiring:

*'Serve, love, give, purify, meditate, realize,
Be good, do good, be kind, be compassionate.
Enquire who am I, know thyself and be free.
You will soon attain Immortality.
Adapt, adjust, accommodate,
Bare insult, bare injury – highest sadhana, highest yoga
Jaya Gurudev'*

This becomes their favorite song which most children like to memorize and sing by themselves. They actually believe in what they sing, and these in turn become aspirations in their life. In this way, in anything they





do, whether it be playing or dancing, there is always a hidden learning which they absorb without even knowing that they are learning something valuable. Besides these, they also have inspiring stories, workshops, indoor games, educational movies, quizzes and sports, all of which captivate their attention and energies and keep them engaged throughout the day.

Without a doubt the children's yoga retreat is a must have experience for every child and parent. It is full of joy, happiness, positivity and learning. It is the most gratifying and invigorating experience for everybody involved, and leaves one with the heart full of gratitude for being part of a tradition of such luminaries and visionaries whose grace descends in the form of the little seeds of positivity and goodness that are planted in the minds and hearts of countless children during such events – spreading rays of hope, happiness and peace across an entire new generation.



Become Like A Child

Swami Satyananda Saraswati

Yoga is the bringing about of balance in one's nature by cultivating equipoise in situations of joy and sorrow, gain or loss. Yoga is also the efficient performance of actions. Transcend joy and sorrow for the soul is above these dualities. He is your Self. Let the mind retain its equipoise during the state of dualism and conquer it. You will then be able to go beyond this world of dualism and enjoy everlasting bliss.

Thus it was that Jesus said, "Become ye, like little children." For the simplicity and straightforwardness of childhood are dear to God. Therefore, I have told others and tell everyone not to come to me as sophisticated individuals. If you want to come to me, keep your heart open and come to me like little children. Come to me untrammelled by your external accretions. Empty yourself and come to me, then will you be pure. Then will you get new clothes to wear and novel light will be reflected upon you.

If parents were to ask me what is the greatest gift they can give their child, I would say to all of them, "Give him the ashram life for a number of weeks, months or years. This is the best way to train your child, to create great men and women, to increase the strength of the nation and to make the world a better place in which to live." If you are not able to live the ashram life yourself, at least give your child this opportunity.



रिखिया के बच्चे

स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती

जब मैं स्वामी सत्यानन्दजी के साथ झारखण्ड के इस अनजाने गाँव, रिखिया में आई, तो ऐसा अनुभव हुआ कि मैं सोलहवीं शताब्दी में चली गई हूँ। इससे अधिक पिछड़ा नहीं हुआ जा सकता है; इक्कीसवीं सदी का कोई चिह्न यहाँ विद्यमान नहीं था - न सड़कें, न बिजली, न फोन, न समाचारपत्र, न गाड़ियाँ, न चहल-पहल भरी गलियाँ, न अस्पताल। हाँ, खंडहर जैसा एक वीरान सा स्कूल था जिसमें फटे-पुराने कपड़ों में लिपटे कुछ बच्चे आया करते थे।

सन् 1989 के 23 सितम्बर के दिन स्वामी सत्यानन्दजी ने इसी रिखिया में अपने चरण रखे। गुरुदेव ने इस स्थान को एकान्तवास के लिए चुना था, क्योंकि मुम्बई के निकट त्र्यम्बकेश्वर नामक ज्योतिर्लिंग में जब वे तप कर रहे थे तो उन्हें यहाँ आने का आदेश प्राप्त हुआ था। यहाँ



आने के बाद श्री स्वामीजी ने तत्काल साधना आरम्भ कर दी। उन्होंने पंचाग्नि और मंत्र अनुष्ठान जैसे अत्यंत कठिन तप का संकल्प लिया।

इसी समय हमारे पड़ोसियों ने मदद के लिए हमारे द्वार पर दस्तक देनी आरम्भ कर दी। वे भूखे थे, उन्हें दवाओं की, घर और वस्त्र की आवश्यकता थी। ऐसी मूलभूत वस्तुएँ जिनके विषय में हम कभी सोचते भी नहीं, उन्हें उपलब्ध नहीं थी। येन-केन-प्रकारेण हमने उनकी सहायता प्रारम्भ की और चारों ओर से मदद आने लगी। हमारा काम सन् 1995 में तभी प्रारम्भ हो गया था जब स्वामी सत्यानन्दजी ने ईश्वर की इच्छा मानकर इस कार्य को आराधना या मानव रूप में भगवान की पूजा समझकर गम्भीरतापूर्वक व्यवस्थित ढंग से करने के संकेत दिये। आज आप उसी स्थान को और लोगों को देख रहे हैं, विशेष रूप से बच्चों को, उस समय ये जिस दशा में थे, आप शायद ही उसकी कल्पना कर पायेंगे। इनके अतीत और वर्तमान का विषद अन्तर प्रचार के योग्य हो गया है।

यह सब कैसे सम्भव हुआ? वे ही बच्चे जिनमें उस समय नजरें मिलाकर बातें करने योग्य आत्मविश्वास नहीं था और एक सहज से प्रश्न कि तुम्हारा नाम क्या है, का उत्तर नहीं दे पाते थे, वे ही आज रिखिया आश्रम का नेतृत्व कर रहे हैं, अद्भुत अंग्रेजी बोलते हैं, आश्रम का कैलेंडर तैयार करते हैं, यहाँ के सभी कार्यक्रमों का आयोजन करते हैं, आत्मा को झकझोर देनेवाले कीर्तन करते हैं, संस्कृत मंत्रों के शुद्ध उच्चारण के साथ यज्ञ का अनुष्ठान इस प्रकार करते हैं कि पण्डित भी उन्हें ध्यान से सुनने लगते हैं।

मैं पीछे मुड़कर उस समय को देखती हूँ, जब एक छोटी सी ग्राम बालिका ने हमारे द्वार पर दस्तक दी और लजाते हुए कहा कि वह अंग्रेजी पढ़ना चाहती है, और हमने झिझकते हुए उसे 'ए बी सी' सिखाना आरम्भ किया। मैं यह देखकर अचम्भित हूँ कि उस दिन जिस छोटे से बीज को बोया गया था, वह 2000 से अधिक बच्चों के एक विशाल वृक्ष के रूप में विकसित हो गया और यह संख्या बढ़ती ही जा रही है।

स्मरण रहे, ये बच्चे गरीब घरों से आते हैं। ये भाग्यहीन और समाज द्वारा उपेक्षित रहे हैं। एक बच्चे को जिन मौलिक सुविधाओं की आवश्यकता होती है, ये उनसे भी वंचित रहते हैं, जैसे टूथब्रश, टूथपेस्ट, साबुन, कंधी, तौलिया या एक स्नानघर जहाँ ये सुविधापूर्वक स्नान कर सकें। मेरी समझ से यह रिखिया की मुख्य उपलब्धि है, क्योंकि ये बच्चे अवसाद और अनिश्चितता की स्थिति से उपर उठ चुके हैं।

रिखिया स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के दर्शन पर आधारित एक प्रयोग था। उनके अनुसार शिक्षा बाहर से थोपी जाने वाली कोई वस्तु नहीं, बल्कि अन्दर से प्रकट होने वाली एक प्रक्रिया है जो तब सम्भव होती है जब बच्चे को सकारात्मक वातावरण में विश्वास, प्रोत्साहन, पहचान, उत्तरदायित्व तथा स्नेह प्राप्त होता है, जैसा कि रिखियापीठ में होता है।

श्री स्वामीजी हमेशा कहते थे कि जब आप किसी निरे अयोग्य व्यक्ति को योग्य बना देते हैं तो यह एक सफलतापूर्ण उपलब्धि होती है। प्रशिक्षित व्यक्तियों के द्वारा कार्य कराये जा सकते हैं, लेकिन इसमें आपका क्या योगदान होगा? इसके बदले, यदि आप पूरी तरह निकम्मे व्यक्ति को काम के लायक बना देते हैं, तो आप उसकी बड़ी सेवा करते हैं।

इसी बात को ध्यान में रखते हुए रिखिया में हमने चुनौती को स्वीकार किया था। हमने लड़कियों से प्रारम्भ किया था, क्योंकि वे ही समाज में सबसे अधिक उपेक्षित थीं। यहाँ तक कि माता-पिता उन्हें स्कूल भेजना या शिक्षित करना आवश्यक नहीं समझते थे। वे छोटी लड़कियाँ घर के ऐसे छोटे-मोटे काम करने के लिए बाध्य थीं जिन्हें कोई और करने के लिए तैयार नहीं था। दूसरे शब्दों में उन्हें या तो किसी काम के लायक नहीं समझा जाता था या परिवार पर बोझ समझा जाता था।



स्वामी सत्यानन्दजी ने चमत्कारपूर्ण ढंग से सब कुछ बदल डाला। उन्होंने इन्हें 'कन्या' नाम दिया, जिससे हर व्यक्ति के मन में इनके लिए आदरपूर्ण स्थान बन गया, क्योंकि कन्या-पूजन भारतीय समाज का अभिन्न अंग है, प्रत्येक भारतीय की, चाहे वह धनी हो या गरीब, शिक्षित हो या अशिक्षित, कन्या-पूजन में अगाध श्रद्धा होती है। मेरी समझ से, यह इनके लिए चमत्कारपूर्ण सिद्ध हुआ। इन्हें यह पहचान मिलने के कारण गहन परिवर्तन आने लगे।

हमने जो उपाय किया, उसमें सबसे पहले इन पर आने-जाने के लिए कोई नियम थोपा नहीं गया। दूसरे शब्दों में, इन्हें अपनी इच्छा से आने-जाने की छूट दी गई। उसके बाद प्रश्न यह उठा कि इन्हें क्या पढ़ाया जाए। चूँकि हम सब योग के प्रशिक्षित शिक्षक हैं, योग हमारी स्वाभाविक पसन्द थी और हम सब जानते थे कि उनके मानसिक विकास के लिए योग कितना लाभप्रद होगा। लेकिन हमने अपनी पसन्द थोपने के बदले उनसे यह जानने का निर्णय लिया कि वे क्या पढ़ना चाहते हैं। हमारे आश्चर्य की सीमा नहीं रही जब उन्होंने कहा, 'अंग्रेजी'! चिथड़ों में लिपटे, बहती हुई नाकों वाले बच्चे, जो ठीक से अपनी मातृभाषा नहीं बोल सकते थे, वे इस युग की सबसे सुसंस्कृत भाषा सीखना चाहते थे।

इस प्रकार अंग्रेजी का पाठ प्रारम्भ हुआ। कभी वे आते थे, कभी नहीं भी आते थे। लेकिन इस पर हमने कोई प्रतिक्रिया व्यक्त नहीं की। एक सुबह जब बच्चे नहीं आए थे, तब हममें से कुछ संन्यासी सुबह की प्रार्थना का संस्कृत में मंत्रोच्चारण करने के बाद कीर्तन कर रहे थे, तभी कुछ बच्चे आए और हमारे साथ कीर्तन करने लगे। उन्हें यह सब इतना अच्छा लगा कि वे नियमित रूप से आने लगे और जल्दी ही उन्होंने बिना किसी प्रयास के सारे मंत्रों का उच्चारण और कीर्तन करना सीख लिया।

धीरे-धीरे हमें उनके आत्मविश्वास के स्तर में स्पष्ट अन्तर दिखाई देने लगा। उनकी प्रतिक्रिया बेहतर थी, उनके चेहरों पर चमक आ गई थी, उनकी चाल में सहजता, आकर्षण और संतुलन आ गया था। वे अपने सभी कार्यकलापों के प्रति इतने अधिक उत्साहित होते गये कि सहज रूप से शीघ्रतापूर्वक सब कुछ सीखने लगे। मंत्रोच्चारण ने उनके मानसिक विस्तार की दिशा में चमत्कारपूर्ण कार्य किया, ज्ञान प्राप्त करने में वे अधिक ग्रहणशील हो गये।





मानसिक विस्तार ऐसी प्रक्रिया है जो मन के उन सारे अदृश्य बन्धनों को खोल देती है जो अज्ञान को दूर करने से रोकते हैं। संस्कृत मंत्रों के निरंतर जप से यह प्रक्रिया उन बच्चों के अन्दर चल रही थी। संस्कृत ऐसी ध्वनिक भाषा है जो विशुद्ध रूप से ध्वनि की बारम्बारता पर आधारित है। उस परिपेक्ष्य में यह उन भाषाओं से भिन्न है जिनका विकास सम्पर्क के उद्देश्य से हुआ है।

ध्वनि के माध्यम से संस्कृत मुँह, गले, नासा मार्ग, एपीग्लोटिस और जीभ में स्थित ऊर्जा केन्द्रों को क्रियाशील करती है, जिनका सीधा सम्बन्ध मस्तिष्क के उच्चतर केन्द्रों से होता है। इसे प्राप्त करने के लिए उच्चारण शुद्ध और नियमित होना चाहिए। उनलोगों ने दोनों ही शर्तों को पूरा किया और हम उसका परिणाम देख रहे हैं।

मंत्रों का जप और कीर्तन नाद योग के अभिन्न अंग हैं जो आंतरिक क्षमताओं को जागृत करने के लिए ध्वनि का उपयोग करते हैं। नाद योग के साथ हमलोगों ने यज्ञ के अनुष्ठान को भी सम्मिलित कर लिया, जिसमें मंत्रोच्चारण किया जाता है। इन सरल उपायों ने उनके उपर जादू जैसा काम किया।

आज पास के स्कूल में लड़कियों की उपस्थिति शत-प्रतिशत होती है और वे सभी विषयों में विशेष योग्यता के साथ पुरस्कार ले जाती हैं। कन्याओं की प्रत्यक्ष प्रगति को देखकर हमने छोटे लड़कों को भी सम्मिलित करने का निर्णय लिया, अन्यथा रिखिया की लड़कियाँ उन पर छा जातीं। चूँकि कन्या-पूजन में बटुकों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है, इसलिए स्वामी सत्यानन्दजी ने उन्हें 'बटुक' नाम दिया। इससे उन सबके बीच स्पर्धा की अद्भुत भावना उत्पन्न हो गई है।

आज उनके मन में नयी दुनिया के द्वार खुल गये हैं। वे आशा कर सकते हैं, आकांक्षा कर सकते हैं, स्वप्न देख सकते हैं और यहाँ तक कि वे वह बन सकते हैं, जिसका उन्होंने स्वप्न देखा है। पहले वे कुएँ के उस मेढक के समान थे जो उससे बाहर की दुनिया की कल्पना भी नहीं कर सकता था। यह सब केवल एक विशिष्ट व्यक्ति, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के कारण सम्भव हो पाया।



Seva at Rikhiapeeth

Swami Suryaprakash Saraswati

Since the time of Sri Swamiji's arrival at Rikhiapeeth back in 1989, seva (selfless service) has always constituted the very essence of this place. The first sevak who set this energy in motion was no other than Swami Satyasangananda Saraswati – who at that time unknowingly became the Adi Sevika of Rikhia, and today guides, inspires and upholds everything as the Peethadhishwari of Rikhiapeeth.

Right from the very beginning Swami Satyasangananda became the medium for fulfilling the visions and sankalpas of Sri Swamiji, who in the course of his sadhana was repeatedly guided and inspired to work for others, help others and provide for others. The ashram in those early years was surrounded by extreme poverty and suffering. And eradicating the suffering of people became the underlying thrust and drive powering all the activities, in the spirit of Serve, Love and Give.



Serve, Love and Give are the cardinal teachings of Paramahansaji's guru, Sri Swami Sivananda Saraswati. In this manner, Rikhiapeeth became a tribute and offering of Sri Swamiji to his guru, as a place where people from all nationalities, religions, ages and sectors of society could come to live and experience these teachings.

In the very beginning it was only a few sannyasins who resided at Rikhiapeeth, who under Swami Satyasanganandaji's direction would live a dedicated life of selfless service, working tirelessly day and night, in developing the ashram, the infrastructure and the activities as envisioned by Sri Swamiji.

Over the period of time, as the infrastructure developed, and different types of activities and systems started coming into place, it became possible for more people to join in and the seva done at Rikhiapeeth gradually picked up momentum and became a movement. Whoever came to Rikhiapeeth would instantly involve in either: teaching the kanyas (girls from the surrounding villages) English and computers, feeding of the children, preparing bundles of prasad for distribution to each family from the surrounding villages (these contained everything they needed for their home and family - blankets, warm clothes, pots and pans, tools, etc., a complete set), looking after the sick at the ashram dispensary, and so on.

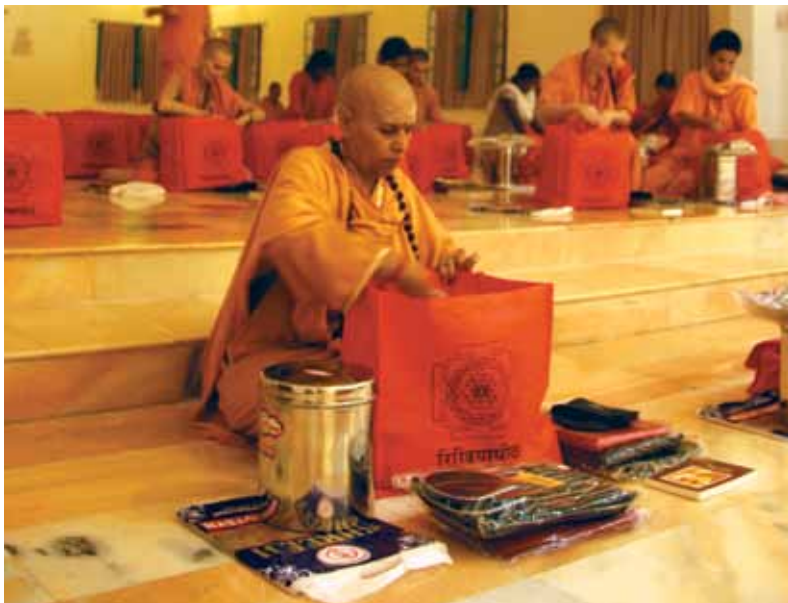
In this way, the ashram continued developing, more people continued being attracted to the seva movement, and with the participation, support and good wishes of all the well-wishers, Sri Swamiji's mission continued to



grow at a very natural, sustained and steady pace. The two yajnas at the end of the year, the Satchandi Mahayajna and the Yoga Purnima, became a highlight as thousands of people from the world over would flock to Rikhia to see Paramahansaji, join in the seva and receive his blessings.

At the time of the Mahasamadhi in 2009, it had been 20 years since Sri Swamiji's arrival at Rikhia, and he left entrusting the blueprint of his vision for Rikhia to Swami Satyasangananda, who from the very start was already directing everything. Under her guidance, which has always been dynamic as well as compassionate, insightful as well as practical, innovative as well as simple, yet never once losing sight of her guru's mandate, Rikhia continued to thrive and prosper.

Swami Satyasangananda furthered and streamlined all the activities that had exponentially grown. And 5 years after Sri Swamiji's samadhi, she hosted the Silver Lining Jubilee year in 2014-15, commemorating the 25 years from Sri Swamiji's arrival to Rikhia. This became an important milestone in the seva conducted at Rikhiapeeth as, for the first time, specific groups of people were invited to join in the seva being done for the villagers. Doctors would come to conduct medical camps, coaches and trainers would come to conduct sports workshops, and other people would conduct different arts and crafts workshops, dance workshops, etc.





In addition, a new series of vocational workshops started being conducted in different fields such as tailoring, electronics, cooking, beautician, computers, self-presentation and more. These skill development workshops have proven to be an invaluable contribution to the village youth, who have started acquiring the skills and tools they need to stand on their own feet and make a living for themselves.

It has now been 5 years since the Silver Lining Jubilee, and the year 2020 heralds yet another important milestone in the development of this seva movement, as for the first time, the seva calendar is being published, inviting people from the world over, to experience the magic of 'Serve, Love, Give' established by Sri Swamiji at Rikhiapeeth. The seva activities include:

- Medical camps

- Feeding of Kanyas & Batuks (the village children)

- Arts, crafts, dance and sports workshops for Kanyas & Batuks

- Vocational training workshops

All are welcome to join. You do not require any skill, qualification or certificate – just an open heart and the willingness to help another. Those well versed in any particular skill are welcome to come and teach. Those who wish to sponsor may contribute towards any seva they would like to. Those who wish to simply come and be part of the seva may come and join in with all of us.



Rikhiapeeth website www.rikhiapeeth.in

The Rikhiapeeth website is a sanctuary for all spiritual seekers, providing a way to stay connected to the cardinal teachings of Swami Sivananda that are practised and lived here at Rikhiapeeth – Serve, Love, and Give. Be inspired by satsangs, sadhanas and information about upcoming events and courses.



CALENDAR 2020

Aradhanas

20th Feb - 21st Feb	Mahasivaratri
24th April - 26th April	Akshay Tritiya
4th July - 5th July	Guru Purnima
30th July - 3rd Aug	Sri Radha Krishna Jhoolan
15th Dec - 19th Dec	Sat Chandi Mahayajna
21st Dec - 23rd Dec	Ananda Utsav – Festival of Bliss
25th Dec - 29th Dec	Yoga Purnima

Retreats

18th April - 21st April	Mantra Initiates Yoga Sadhana Retreat
1st June - 8th June	Bal Yoga Retreat
15th June '20 - 15th June '21	Sannyasa Lifestyle Retreat (One Year)
29th June - 3rd July	Karma Sannyasa Yoga Sadhana Retreat
23rd Sept - 29th Sept	Karma Bhakti Gyana Yoga Retreat
1st Nov - 10th Nov	Yoga Sadhana-Chakra Shuddhi (English)
16th Nov - 22nd Nov	Yoga Sadhana-Prana Vidya (English)
24th Nov - 28th Nov	Jignasu Sannyasa Yoga Sadhana Retreat
1st Dec - 6th Dec	Karma Bhakti Gyana Yoga Retreat
24th Dec - 28th Dec	Kriya Yoga & Tattwa Shuddhi (English)

Sevas

14th Jan - 15th Jan	Kanya bhoj
12th Feb - 16th Feb	Medical Camp
28th Feb - 7th March	Skills Workshop for Kanyas & Batuks
17th March - 21st March	Cattle Care Camp
17th June - 21st June	Medical Camp
5th July - 3rd August	Shravan Bhoj
31st Aug - 5th Sept	Medical Camp-Eye
24th Sept - 29th Sept	Vocational Workshop for Graduates
17th Oct - 14th Nov	Kanya bhoj

To register and for more information, contact us by email at rikhiapeeth@gmail.com or visit our website at www.rikhiapeeth.in



Sadhaks and devotees are welcome to the ashram events. Please enquire for timings. Those planning to attend any of the specified events and retreats should contact Rikhiapeeth by phone, email or post in advance (for reply within India, please enclose a self-addressed stamped envelope).

*P.O. Rikhia, Dist. Deoghar, Jharkhand 814113. Tel: 09102699831 (8–11am and 3–5 pm).
website: www.rikhiapeeth.in*