

ARADHANA

YOGA OF THE HEART

Year 8 Issue 3
May/June 2019



Rikhiapeth, 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,
Swami Niranjanananda and Swami
Satyasangananda



*God grant me the serenity
To accept the things I cannot change,
Courage to change the things I can,
And wisdom to know the difference.*

*Serenity arises from a quiet mind that
connects us with the deeper aspects
of our consciousness. The quieter our
mind, the deeper we can connect with
our consciousness and come to our
real Self.*

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 3
May/June 2019



Contents

Kindness

Being a Jignasu - A Seeker

जिज्ञासु संन्यास-दीक्षा

Kindness in Action

Conch

शंख-ध्वनि

Light on Ramacharitamānas

श्रीरामचरितमानस की उपादेयता

श्रीरामचरितमानस-ग्रामीण

साक्षरता की कुंजी

Aradhana Invocation

देवान्भावयतानेन 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).



Kindness

Kindness is good will, humaneness and tenderness. A kind person delights in contributing to the happiness and welfare of others.

Kind people are good natured, sympathetic, accommodating and amicable. They are disposed to do good to others. One who entertains kind thoughts is ever calm and cheerful. Kind thoughts increase the flow of vital energy into your body and mind.

Kindness is the cheapest of all things. Smile, serve, radiate joy. Speak kind and sweet words. Cheer up one who is in distress. Kind words soothe and comfort the hearer. A kind look, a kind word, a kind act, a friendly smile, all cost nothing but bring to others happiness that money cannot buy. They are priceless in their value.

Kindness is the language the deaf can hear and the dumb can understand just as drops of water make the mighty ocean, in the same way, little acts of kindness make an ocean of goodwill.

Cultivate kindness. Be kind to all.

Swami Sivananda Saraswati



Being a Jignasu - A Seeker

Swami Satyasangananda Saraswati

The Jignasu Sannyas Yoga Sadhana Retreat is a way for all seekers to avail of opportunities to further their commitment on the spiritual path. We all make commitments in life, whether it is towards studies, profession or family. Sometimes, when our resolve starts waning, a need is felt to recharge or reinforce it, and to regain a sense of direction and purpose.

Usually, even if such a need is not felt, the moment you start to dwindle you are reminded and propped up by those who surround you. But who is going to remind you about the spiritual commitment you have made to yourself? All the other commitments involve and are in relation to other people, but the spiritual one is so personal that it does not even relate to

the person who is most intimate to you. It is your commitment to yourself, to know yourself, and that is what jignasu means.

Intensity of Desire

In order to undertake this journey of knowing the self two tools are required. The first tool is an intensity of desire to follow this path. Until and unless there is an intensity of desire, no evolution, no change, no transformation can ever take place. Even if the desire is there, without the intensity you will be swayed as you succumb to the diversions and distractions which constantly surround you.

Spiritual knowledge has to be imparted in a tradition, just as you have a system for education. And, as you embark on the journey there has to be a firm conviction, faith and determination to follow that path through and succeed. Without that you will make very little progress. Sometimes you may stop and at times even regress or turn back. Many people turn back even in sannyasa, because their desire was not intense. Perhaps infatuated by a kind of life or a false sense of vairagya they take sannyasa, but after some time their interest and sankalpa wanes. So in the spiritual path or in anything for that matter, it is the intense desire which leads to fulfillment.

Once you have that focus and determination, then you need to have a guide for that path. After all, why will you have intense desire in something? Because you believe in it – that is called faith and faith is belief. Guru is the



symbol of faith. At present you are governed by the drive to acquire wealth, a good family, a good job, a good house, etc. and because of the intensity of that drive you pursue those goals.

Whether you manage to achieve everything you want or not is a different matter, but the fact is that you give it your best because you believe in it. You believe that if you have wealth you will be happy. You believe that if you have a good home you will be happy, and if you have a good job you will be over the top. That is why your desire within that is so intense.

The Guru – A Symbol of Faith

Similarly, that same kind of intensity has to reflect in your desire to follow the spiritual path, with the conviction that yes, this is for my betterment, and this will help me and make me more positive, more at peace with myself. There has to be a strong belief in that and Guru symbolises that faith and belief. Just as there are people who come into your life in order for you to express love, be it your child, your friend, partner or spouse, whoever it is your love. In the same way, in order for you to express greed, you have something to express it towards such as wealth, status, or even ambition.





For every emotion there is something that you can express it towards. Even if you have hatred, you have your enemy towards whom you can express it. But if you want to express faith, then towards what or how will you express your faith? You need something concrete - you can't just express faith to something abstract. We as humans, require a specific form or person with whom we can identify to express each of our emotions.

We are governed by the mind, and the basis of the mind is form and object. If there is no object there is no mind. So the Guru appears in a physical form and becomes the symbol of faith to rekindle the faith in you. Because faith is already in you, it doesn't need to be either brought or given - you are born with that. In fact it is because of faith that you are doing all the things that you do and lead the lifestyle you are living. But, in spiritual life, it now has to be redirected inward. And it is awakening and experiencing of this faith which brings inner peace, inner strength and inner stability.

What is Jignasu

Jignasu means one who is a seeker, who wants to know. I want to know about myself, the source and the essence from where everything has arisen. Who am I? What is reality? Where have I come from and where am I going? Do I have a purpose or am I just an accident? Is there something beyond

what I can see with my eyes? One who seeks the answers to these questions is known as a seeker.

We are all seekers - every human being is a seeker. From the moment you were born, you have been trying to know all about the world around you, to explore and discover everything there is. We are essentially seekers, we are all jignasus. But in this case I am talking about seeking within. Am I an important person of the creation? What role do I have to play? How can I contribute to my own evolution and to others? That is the type of seeking that a jignasu has to entertain. Every human being should ask themselves the question 'Who am I?' This has nothing to do with religion or society. It is something universal - you have to seek and discover the universality within yourself, only then will you understand your role and purpose. Without that understanding and realization, life will always feel very superficial and meaningless.

It is only once you realize the universality within yourself that your goals truly become defined, then everything falls into place and you realize that you are not at all an accident. You have a role, you have a purpose, and that is what you must allow to unfold. It is an inner path, not an outer one although both paths are deeply related. To tread on this path you have to believe in it, you have to be serious and you have to be committed. Serious means being resolute or always remaining happy, positive and not deviating from your path under any circumstances.

Seva, Swadhyaya and Satsang

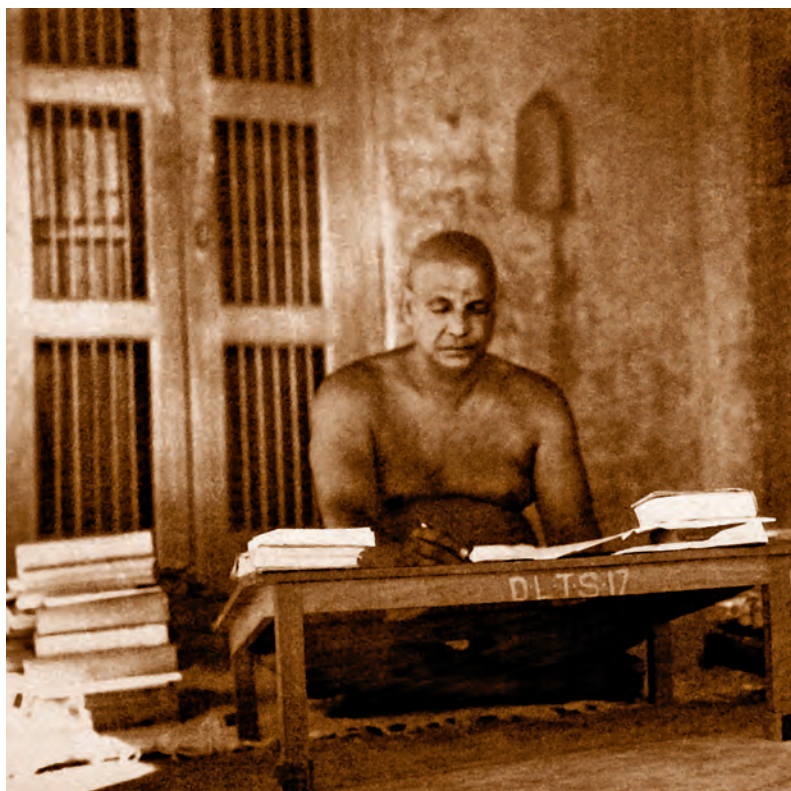
The dress which is given to you as a jignasu is to remind you of that commitment you have made to yourself. It is to be worn whilst in the ashram or when practicing your sadhana at home. The dress of a jignasu stands for seva, swadhyaya and satsang. Seva means selfless service, done to perfection, with full dedication and awareness, without any expectation or personal motive. Swadhyaya is self-study, observing oneself in an objective and detached way, being a witness of one's own thoughts, feelings, behaviours and reactions. Satsang means associating with positivity, goodness, wisdom and the teachings.

In seva there is no expectation of any fruit. That is called non involvement. Non involvement does not mean not doing anything - that is inaction. There is action, good action, right action, wrong action and inaction. Non-involvement means performing actions with an attitude of selflessness, not expecting anything in return. If you are not appreciated for your efforts in any way do not be disappointed. Consider it to be a lesson for you. You were expecting and wanting appreciation, even just a smile or a simple

thank you, but you did not get it. It immediately brings a reaction to your mind. Things like this happen all the time. Be a witness and recognize it rather than being swayed. The seva is intended for that - which leads you to swadhyaya.

Swadhyaya means examining and studying oneself. What am I feeling? Why am I feeling that? Is it correct? Is it good for me? Is it doing me any good? Is it positive? And once you begin to know and understand how the negative feelings and emotions are impacting your life and leading you to destruction, then definitely you are bound to do something about it. In this manner, swadhyaya is done with an intention, not to lead you to a personality complex, because many times that is what happens.

You begin to observe and then you tell yourself: 'Oh my God! I am such an irritable person, I have no patience, I have no tolerance, I am this and I am that!' and next you begin to feel guilty. No! That is not the intention of swadhyaya. The intention is to recognize that there is a mosquito in the room and I'm going to do something about it. I know there is a snake in my



room and I'm not going to ignore it, I'm not just going to sit feeling defeated and wait for the snake to devour me. I am going to do something about it - that is the intention. It is not to make you more self-destructive or to shake your faith and self-confidence, but rather to propel you into taking the right steps to make things better for yourself.

So if you find that there is something you are feeling or doing which is not good for your growth, for your peace of mind, or for your happiness, then you will do something about that. The next step is then looking for and finding the ways to overcome that. If I am a person who has a lot of anger there are ways to overcome that. If I am a person who has a lot of greed there are ways to overcome that. I don't have to live like that my whole life. The only problem is that most of the times, we simply don't make the effort.

This leads to the third and final component in the path of a jignasu - satsang. Satsang means associating with good people, with the truth, and opening ourselves to becoming receptive to the teachings of the masters as this is what will reveal to us those ways which we are looking for, and provide us with the necessary inspiration and motivation to make the necessary effort to overcome our limitations, and help us to grow and to evolve.

Taking Responsibility

The central teaching is that you and you alone are responsible. This is what I want to emphasise - jignasu sannyasa means that you are taking



responsibility for yourself. We are always putting the responsibility and blame on others. We don't like to take responsibility. If something goes wrong we put it on somebody else. If I am feeling unhappy it is because of that person or that thing or that situation. I don't take responsibility for my state of mind. But that is wrong. You have to take responsibility for your physical and mental health, your feelings and your emotions. Because it is that responsibility which then leads you to a solution.

And therefore, jignasu is not to be seen as a phase or stage of your spiritual evolution, which comes after mantra initiation and before karma sannyasa, but rather it is an attitude towards life which you adopt and identify with, as that of a seeker. It is the first step towards sannyasa, and it remains with you till the very end – for growth, evolution and perfection know no boundaries.



Jignasu Sannyas Yoga Sadhana - Know Yourself (5th to 8th September, 2019)

Who is a Jignasu? A Jignasu is a seeker, one who seeks to know. Jignasu Sannyasa initiates are those who have embarked on the path of knowing, of learning and understanding spiritual life. This journey, however, can only become fruitful when given the right guidance, direction and structure. This yoga sadhana has been customized to address the spiritual needs of sincere seekers who strive to know themselves. Through Seva, Swadhyaya and Satsang, this retreat offers an opportunity for aspirants to rekindle their inner flame of inspiration to boldly tread and progress on the spiritual path. If you are thinking of starting to know yourself then join this retreat. Swami Satyananda has said 'The real life is within'.

जिज्ञासु संन्यास योग साधना -अपने आप को जानो (५ से ८ सितम्बर २०१९)

जिज्ञासु किसे कहते हैं? जिज्ञासु का शाब्दिक अर्थ है-जो जानने की इच्छा रखता है। जिज्ञासु संन्यास दीक्षित साधक वो होते हैं जो आध्यात्मिक जीवन की यात्रा को सीखने, समझने और जानने के लिए इस पथ पर अग्रसर हैं। इस यात्रा के गन्तव्य तक पहुँचने के लिए साधक को स्पष्ट और उचित मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है। निष्ठावान साधक जो स्वयं को जानना चाहते हैं उनके आध्यात्मिक आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए इस साधना-सत्र की परिकल्पना की गई है। सेवा, स्वाध्याय और सत्संग के माध्यम से इस साधना-सत्र में साधकों को सुअवसर प्राप्त होगा कि वे अपने आंतरिक प्रेरणा को जागृत कर आध्यात्मिक-पथ पर दृढ़तापूर्वक बढ़ते रहें। अगर आपमें स्वयं को जानने की अभिलाषा जागृत हुई है तब आप अवश्य इस सत्र में भागीदार बनिये। स्वामी सत्यानन्दजी ने कहा है- “आन्तरिक जीवन ही सच्चा जीवन है।”





जिज्ञासु संन्यास-दीक्षा

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

हर कोई एक पथ की खोज में है और उस पथ को आन्तरिक पथ भी कहते हैं। जब यह पथ मिलता है तब बाहर की दुनिया में भी आनन्द और शान्ति का अनुभव होता है; जब तक यह पथ नहीं मिलता, हमें दुःख का अनुभव होता है। विषय के भोग के बाद आने वाले दुःख उसी आन्तरिक दुःख, नाखुशी और अज्ञान की अभिव्यक्ति है। इस आन्तरिक रास्ते पर चलने के लिए गुरु आवश्यक हैं।

जिज्ञासु संन्यास दीक्षा एक खोज की दीक्षा है, इससे आप अपने आप को बेहतर रूप से समझ सकते हैं, अपनी इच्छाओं, आकांक्षाओं, कमजोरियों तथा मजबुतियों को गहराई से समझ सकते हैं। इस कदम से आप अपने आन्तरिक यात्रा के लिए उपयुक्त गुणों का विकास कर

सकते हैं। जिज्ञासु संन्यास का मतलब है स्वाध्याय, मनन, चिंतन और ध्यान का सतत अभ्यास करके अपनी आन्तरिक पहचान को जानना, गुरु के कार्य से यथा सम्भव जुड़ना तथा गुरुजी के शिक्षाओं के आधार पर समाज में अपना योगदान देना।

जिज्ञासु संन्यासी को धन, व्यवसाय, नौकरी, घर-द्वार इत्यादि को त्यागने की आवश्यकता नहीं है; बल्कि उसे अपने जीवन में एक आध्यात्मिक दृष्टिकोण अपनाने की आवश्यकता है। जिज्ञासु वह है जिसमें आध्यात्मिक जिज्ञासा का जन्म हुआ है और इस यात्रा पर निकला जिज्ञासु संन्यासी निरंतर आत्म-निरीक्षण और आत्म-परीक्षण से अपने पथ में अग्रसर रहता है और आध्यात्मिकता को अपने जीवन का अभिन्न अंग बनाकर जीवन को सफल बनाता है।

जिज्ञासु संन्यासी को पीला वेश मिलता है। यह वेश भी एक संकेत है, एक इशारा है। किस प्रकार की मानसिकता होनी चाहिए। पीला उगते हुए सूर्य की निशानी है, ज्ञान के उदय का प्रतीक है। पीला पृथ्वी तत्व का प्रतीक है। पृथ्वी तत्व का अर्थ क्या होता है? ठोस आधार। यह नहीं कि एक थपड़ में हम हिल जायें, नहीं। पृथ्वी तत्व एक ऐसा तत्व है जो सभी अन्य तत्वों का आधार बना हुआ है। जल का आधार पृथ्वी तत्व है, अग्नि का आधार पृथ्वी तत्व है, वायु भी पृथ्वी तत्व में है और आकाश भी पृथ्वी तत्व में है। पृथ्वी तत्व का परिचय है, स्थिरता।

यह संकेत, यह प्रतीक आपको हमेशा याद दिलाता रहेगा कि मुझे अपने जीवन में स्थिर होना है, मुझे अपने जीवन में छोटी-छोटी चीजों से मार नहीं खानी है, प्रभावित नहीं होना है। यह सब एक साधक के जीवन में अनिवार्य होते हैं, क्योंकि जब हम गुरु के संरक्षण से, आश्रम परिसर से दूर चले जाते हैं तब यही हमारे लिए प्रेरणा का काम करते हैं। और हमें जीवन के संघर्ष में सफल बनाते हैं।





Diksha at Samadhi Sthal

एक जिज्ञासु के रूप में यह भाव रहना चाहिए कि मैं अपने जीवन और आध्यात्म का एक जिज्ञासु हूँ, शोधकर्ता हूँ। इसी रूप में अपने आप को देखने की क्षमता भी होनी चाहिए। साधना करना, जप करना, ध्यान करना अपने स्थान पर ठीक है ही, किन्तु जो व्यक्ति गहराई में जाना चाहते हैं वे लोग साधना के अतिरिक्त जीवन में अन्य गुणों को भी जागृत करने का प्रयास करें। हम अपने सामान्य जीवन में रह कर, गृहस्थ जीवन में रह कर आध्यात्मिक परिचय प्राप्त कर सकते हैं और अपने आपको, अपने आध्यात्मिक जीवन को स्थापित कर सकते हैं। आप इस मार्ग पर आज चलने का संकल्प ले रहे हैं, यह लोक-कल्याण के लिए शुद्ध, पवित्र मार्ग है। आत्म-कल्याण तथा लोक-कल्याण, दोनों इस मार्ग में होता है। इसलिए यह प्रयास करना चाहिए, संकल्प लेना चाहिए कि हम आज से केवल एक योग साधक के रूप में नहीं, जो मंत्र जाप और ध्यान की क्रिया करते हैं, किन्तु एक आध्यात्मिक शोधकर्ता और साधक के रूप में गुरु द्वारा निर्देशित नियमों का पालन अवश्य करेंगे।

एक बात हम आपको कह दें। धीरे-धीरे इस मार्ग में चलना ही श्रेष्ठ है। इस हड़बड़ी में नहीं रहिए कि हमको जल्दी गेरु मिल जाए ताकि समाज में लोग हमारा सम्मान करें। इस दृष्टिकोण से, इस विचार से आपने जिज्ञासु संन्यास की दीक्षा ली है तो हम आपको बोलते हैं कि आपकी दीक्षा सफल नहीं होगी। किन्तु अगर आप हृदय की सरलता और सहजता से अपने जीवन में लक्ष्य को निर्धारित करके गुरु के बतलाए हुए निर्देशों के अनुसार अपने कर्मों में, अपने विचारों में, अपने व्यवहार में, अपने आचरण में परिवर्तन लाने का प्रयास करेंगे, तो निश्चित रूप से सफलता आपको प्राप्त होगी। लेकिन कदम आपको बढ़ाना होगा। आपको यह सोचना होगा कि यात्रा लम्बी है, बीच में रुकना नहीं है और हमेशा चलते जाना है। भावनात्मक सहजता, बौद्धिक

सरलता और कर्म-स्पष्टता, इन तीनों की प्राप्ति जिज्ञासु-संन्यास के माध्यम से संभव है। लेकिन इन्हें बैठ कर तो प्राप्त नहीं कर पाएंगे। इसके लिए आपको प्रतिक्षण, प्रति-पल सजग रहना पड़ेगा, आत्म-निरीक्षण करना होगा और एक सहज भाव, सरल भाव को धारण करना पड़ेगा।

जो किसी महत्वाकांक्षा के साथ, या किसी स्वार्थ की कामना के साथ दीक्षा लेते हैं, गुरु तो उन्हें दीक्षा दे देता है, किन्तु यह बात भी आप जान लीजिए कि वह दीक्षा कभी फलीभूत नहीं होती है। संस्कार को बदलना आवश्यक है।

यह कहानी तो आपको मालूम होगी। एक गधा शेर की खाल पहन कर खेतों में जाता था। शेर की खाल तो जरूर पहन ली, लेकिन उसका स्वभाव नहीं बदला। एक दिन जब दूसरे गधों की आवाज वह सुनता है और उनके सुर में अपना सुर मिलाता है तब उसकी पोल खुल जाती है। साधक के रूप में कहीं ऐसा न हो कि आपकी पोल सबके सामने खुल जाए और आप अपने आपको अपमानित महसूस करें। इसलिए पुनः मैं इस बात का स्मरण दिलाना चाहूँगा कि कर्म के प्रति सजगता, व्यवहार के प्रति सजगता, विचार के प्रति सजगता का होना जिज्ञासु संन्यासी के लिए अनिवार्य अंग है और इसका पालन आप करें, सफल हों, यह शुभकामना हमारी है।





Kindness in Action

Swami Suryaprakash Saraswati

Sri Swamiji established 'Serve, Love, Give', the main teachings of his guru, Swami Sivananda, as the mandates for Rikhiapeeth. These do not remain as mere precepts, aspirations or philosophical ideas, but rather constitute the very basis of all the activities, which are intended to provide the required support and opportunities for the upliftment of the community in the surrounding villages.

The beauty of this movement is that everything is done in the spirit of selfless service (seva) and with lots of care. Swami Sivananda used to say, that an ounce of practice is worth tonnes of theory. People from all walks of life are drawn to experience the joy of helping others. In doing so we come to realize the goodness, purity and positive qualities we all carry within.

Participating in the seva allows those qualities to blossom and come to life in us.

In fact, Rikhia can be considered to be a platform where one sees kindness in action. Once we connect with that energy, a process is triggered within us and we begin to understand, appreciate and realize the nature of kindness.

Kindness stems from love. It is a quality of the heart. It is a sentiment that translates into thought, word and deed. A single act of kindness can dispel the gloom and sorrow of another. Just as a gentle breeze is often all it takes to turn a dark and cloudy day into a bright one. It is a messenger of happiness. When you see kindness, happiness is certain to follow.

It can only be called kindness when there is no selfish motive, no expectation and no bargaining involved. There is no give and take, there is only give. The reward of kindness is the joy of having brought happiness to another. It is priceless. The heart of a kind person always smiles.

It comes in many forms, as it is not an act as such which identifies it as kindness, but the intention behind it. It is an expression of the goodness we carry - it is sharing our goodness with others.

A simple honest smile is an act of kindness, as is offering help at a time of need. Listening, giving advice, or being completely honest with somebody, even if the other person may not like to hear those words, is also kindness.

Its recipe is very simple. The chief, indispensable ingredients are: the feeling of love, good intentions and selfless actions. Many more ingredients can be added according to the type of kindness being offered. A person who is kind in nature never lacks contentment in life.

Kindness brings unity, friendship, understanding, empathy, generosity, gratitude, compassion and many such virtuous qualities in life. It is effortless and there is no prescribed sadhana to be followed to awaken kindness. It is part and parcel of every person. It is an in-built quality of the heart. There is no such person devoid of kindness.

It is an awareness, a perception, an attitude, a nature, a way of thinking, a way of responding and a way of tackling situations. Even difficult people can be dealt with kindness. Even in a heated situation there is room for kindness.

The first step towards cultivating kindness begins with self-acceptance. How can we be kind to others if we are not kind to ourselves? Every moment brings an opportunity of expressing kindness. Be kind whenever possible, it is always possible.



Join the Shravan Sadhana of Kanya Bhoj

16th July to 15th August 2019

“Feed man and god will be fed”

- Swami Satyananda Saraswati

As a tradition of Rikhiapeeth established by Paramahansa Swami Satyananda, the feeding of kanyas and batuks during the most auspicious month of Shravan forms an integral part of the aradhanas and sankalpa of Sri Swamiji to uplift others and grant the blessings of Devi through this ancient and sacred worship.

You are invited to join this Shravan seva sadhana of a one month long kanya bhoj which is also a special offering to Adi Guru Lord Shiva. The seva of daily feeding the kanyas and batuks is done as a sadhana, spiritual practice, not as an act of charity. This is a way to attain abundant boons and blessings on you and your loved ones.

This year Rikhiapeeth has undertaken a program to improve the nutrition and overall health of children in Rikhia. This project aims to support optimal development and growth of the children by providing healthy and nutritious meals along with dietary supplements to counteract the prevailing nutritional deficiencies. The one month Shravan bhoj will introduce cuisines from different parts of the county and globe, with a special emphasis on nutrition.



You along with family and friends are invited to gain a life changing experience by offering your seva during this period and reap the grace of Ma Annapurna, Lord Shiva and Guru.

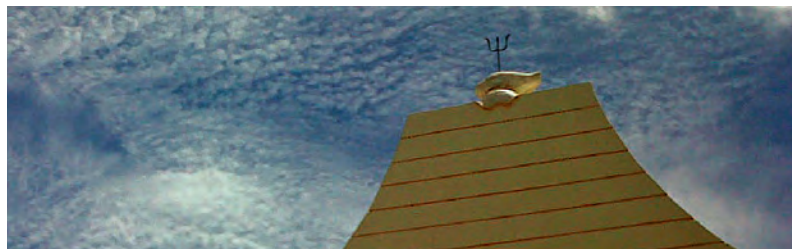


Conch

Swami Satyananda Saraswati

Research has been conducted on the sound produced from a conch. This sound eliminates the germs and bacteria, responsible for generating disease, across a large area. I believe this to be true. Insects or bacteria can be destroyed not only by gas or DDT, but also by sound vibrations. The sound created from a conch or from vocal chords, is in the form of waves. Sound waves produce electrical impulses. Even the thoughts arising in the mind, whether good or bad, are also electrical impulses, which can be measured by EEG machines.

There are four different types of waves produced by the brain: alpha, beta, theta and delta. These are four different types of electrical waves. Whenever sound is produced, be it from a conch, a mantra or an instrument, the sound creates electrical impulses. It is these electrical impulses which have the power to destroy germs in their vicinity. Lots of research has been conducted on this. I blow the conch three times every morning and evening.



The conch holds special significance at Rikhiapeeth as it was chosen by Sri Swamiji as the symbol to adorn the very top of the gate structure at the entrance of Paramahansa Alakh Bara, his own tapobhumi, the place chosen for him to live a life of austerity, endurance and sadhana.

The conch is associated with Vishnu, the cosmic power responsible for the nourishment and sustenance of life. Its sound is the harbinger of auspiciousness, positivity and good fortune.

At Rikhiapeeth, as a tradition established by Sri Swamiji himself, the conch is blown three times at the end of the morning and evening puja, conducted daily at sunrise and sunset.

Just listening to the sound of a conch dispels negativity, infuses one with energy, and prepares one to tread their path with focus and determination.



शंख-ध्वनि

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

शंख-ध्वनि पर अनुसंधान हुए हैं। शंख की ध्वनि बहुत बड़े क्षेत्र में रोग के कीटाणुओं का नाश करती है। मैं इसे सत्य मानता हूँ। कोई भी चीज केवल गैस या डी.डी.टी. से नहीं मरती, आवाज से भी मर सकती है। शंख से जो आवाज निकलती है या आपके, हमारे मुँह से जो आवाज निकलती है, वह शब्द तरंग है। शब्द तरंग में एक विद्युत क्रिया होती है। आपके अन्दर जो विचार उत्पन्न होते हैं, अच्छे या बुरे, वे भी विद्युत क्रियाएँ हैं। यह तो मापा गया है। हम लोग इसे ई.ई.जी. में मापते हैं। हमारे दिमाग में चार प्रकार की तरंगें मिलती हैं, अल्फा, बीटा, थीटा और डेल्टा। ये चार प्रकार की विद्युत धाराएँ हैं। जब भी ध्वनि पैदा की जाती है, चाहे शंख से की जाए, तुतरी से की जाए या मंत्र जप से, उस ध्वनि से विद्युत क्रियाएँ होती हैं। ये विद्युत क्रियाएँ आस-पास के वातावरण को कीटाणुरहित कर सकती हैं। हम तो तीन बार सुबह, तीन बार शाम को शंख बजा देते हैं और तुलसी पर जल चढ़ा देते हैं।

हमने पढ़ा था कि शंख ध्वनि पर बहुत बड़ी खोज हुई है। १९२८ में बर्लिन विश्वविद्यालय ने शंख-ध्वनि का अनुसंधान करके सिद्ध किया कि शंख-ध्वनि की तरंगें बैक्टीरिया को नष्ट करने की क्षमता रखती हैं। प्रति सेकेन्ड सत्ताईस घन फुट शक्ति के जोर से बजाया गया शंख २२०० फुट दूरी के बैक्टीरिया को नष्ट करता है और २६०० फुट की दूरी तक वे इस ध्वनि से बेहोश हो जाते हैं।





रिखियापीठ में शंख का एक विशेष महत्व है। श्री स्वामीजी की साधना और तितिक्षा के लिए स्वयं भगवान शिव द्वारा चुनी गई तपोभूमि, परमहंस अलखबाड़ा के मुख्य द्वार में सबसे ऊपर श्री स्वामीजी द्वारा प्रतिष्ठापित प्रतीक चिह्न शंख से आभूषित है।

समुद्र मन्थन के दौरान जिन चौदह रत्नों की प्रप्ति हुई थी, शंख भी उनमें से एक है। शंख लक्ष्मी और नारायण दोनों के हाँथों की शोभा बढ़ाता है, अतः शंख शुभता, मंगलता एवम् समृद्धि का द्योतक माना जाता है।

रिखियापीठ में श्री स्वामीजी द्वारा स्थापित परम्परानुसार नित्य-प्रतिदिन प्रातःकालीन और सायंकालीन पूजा व आराधना तीन-तीन बार की शंख-ध्वनि के साथ ही समाप्त होती है।

शंख-ध्वनि सुनने मात्र से ही सारी नकारात्मकताएँ दूर हो जाती हैं एवम् शरीर व प्राण में एक नई ऊर्जा का संचार होता है, जिससे हम अपने कर्म-पथ पर दृढ़ता और सकारात्मकता के साथ अग्रसर होते हैं।

Chaitra Navaratri (6th to 14th April 2019)

Chaitra Navaratri this year was conducted as an ashram sadhana from 6th to 14th April. The kanyas of Rikhiapeeth, along with Sannyasi Mantranidhi, the Ramayan Mandali from Munger and the sannyasins of Rikhiapeeth, lead the chanting of Ramcharitmanas which was completed over the nine days period. Every evening Devi aradhana, havan and Sri Vidya puja were conducted as a part of the sadhana. Navaratri is considered to be an auspicious period in time when the astrological and cosmic energies create an atmosphere conducive to inner transformation and spiritual growth. This period was therefore dedicated to the invocation of Shakti, the dynamic universal energy, which in its different manifestations, serves as a force to carry us from inertia to vitality, from ignorance to wisdom, and from darkness to light. On the occasion of Ashtami, Peethadhishwari Swami Satyasangananda gave initiations into Mantra, Jignasu and Karma Sannyasa.





Kanyas & Batuks Workshops

Origami Workshop

The Kanyas and Batuks were enthralled to learn a new craft during the origami workshop conducted from 26 to 27 February 2019 by Aum Vaswami of Mumbai. Origami is the art of paper folding and the rural children of Rikhia were enraptured to learn how to transform plain paper into trees, animals and flowers which they proudly took home to display in their homes.

Origami is reputed to be beneficial for children as it develops the eye-hand co-ordination, memory and attention skills. The origami workshop was a fun and engaging way for the children's development of fine motor skills and mental concentration.

Art Workshop

From 14 to 17 March 2019 an art workshop was conducted for the Kanyas and Batuks of Rikhia by renowned artist Suhasini Kejriwal of Kolkata. Throughout the workshop the children were taught various art techniques including drawing, painting and collage. By the end of the workshop the Kanyas and Batuks had transformed a blank canvas into a stunning mosaic of the "Tree of Life".

Throughout the workshop some new talents were uncovered as children who had never done art before quickly and skilfully grasped fine art techniques that others take years to learn. The rural children who live so closely to nature were able to draw and paint objects from the natural world with intricate details from memory in a way that surprised and impressed all.





Yoga Training (29th Mar - 26th April 2019)

From 29th March to 26th April, the 4-week Hindi Yoga Training was conducted by Swami Harigyanam and Sn. Dharmadhara. Students from different states of India participated in this training. Throughout their stay, along with the yoga practices, participants were able to experience yoga as a lifestyle through yogic living, seva, and satsang with Peethadhishwari Swami Satyasangananda Saraswati.



Light on the Ramcharitmanas

Swami Satyasangananda Saraswati

A Book of Devotion

People usually think of the Ramcharitmanas as a religious book, a book of devotion or bhakti. And they are right, because it does speak about the Supreme Godhead - the most supreme entity, who manifests to remove the distress of sincere devotees.

In this way, it can be considered to be a religious book, as many people regard Rama as a God, as an avatar of Narayana. He is worshipped and

revered as an incarnation of Vishnu, who manifested for the bhaktas, the innocent, the weak and the downtrodden, who had nobody to help them. All they had was their faith - they did not have anything else.

Ramcharitmanas is the work of Saint Tulsidas. It was written in 'Awadhi' dialect and tells the story of Rama through the eyes of a devotee. Tulsidas at the very outset made it quite clear that shraddha (faith) and vishwas (belief) are the true essence of any attempt to form a relationship with the Supreme. So one aspect of Ramcharitmanas, is that it is a book of devotion.

Exploring the Mind

Another dimension of the Ramcharitmanas is that it is a book which helps you to explore your mind. 'Ram Charita' means the character, personality of Rama, and 'Manas' is the mind. Through hearing about the splendid qualities and demeanour of Rama we are invited to explore our mind, our potential and imbibe those very qualities. The mind is like a vast lake, full of potential. There is so much in it that we do not even know, it is unexplored territory. We are unaware of what lies in the depths of our mind, it is only when some of it comes to the surface that we get a little flash or glimpse, while the rest remains unseen.

Ramcharitmanas helps you to explore your mind while you travel in the





desert of life, hungry and thirsty. Sometimes stumbling, sometimes falling, again rising, running and stopping. Some are hungry and thirsty for power, some are greedy for status and so on – these are what keep one running, stumbling and falling in the desert of life.

Cultivating Values

Now in this journey, what are the values that one should cultivate, so that the mind that you encounter gives you a positive and creative direction to lead your life? That is what Ramcharitmanas stands for. It is like diving deep into the lake of the mind, and seeing your own reflection. Ramayana, which is a mirror of Rama's life, is actually a mirror of your own mind. Because the whole story expresses those values which can guide you on how you should respond to the various situations of life.

What relation should you have with the world? What relation should you have with one another: with your father, with your friend, with your enemy and with each and every thing that you face in life? What reaction, what response should you have in the face of both failure and success? When you get what you want what is your response? And when you do not get what you want then how do you respond? It is in these situations where the values we cultivate help us maintain a positive outlook, while we are experiencing and confronting everything. This is the actual importance of the Ramcharitmanas.

A Book of Mantras

These values do not come just through knowledge and understanding. They come through imbibing. From childhood you have been imbibing many things subconsciously and effortlessly, which today form part of your nature and personality. It is not by telling or through logic that a person imbibes, it is a different process. In Ramcharitmanas it is this process of imbibing that begins. You do not have to understand it intellectually - rather the desire to be more positive and constructive begins to spontaneously flow through you. You can say that it is the magical gift that mere chanting of Ramcharitmanas bestows on you.

Although the Ramcharitmanas mainly tells an incredible story, gives high philosophy, is replete with virtues and values, dharma and everything you could possibly ask for, its most effective and powerful tool is that it is a book of mantras, and it gives you the ability to imbibe positive values just by chanting its verses in which the mantras have been adeptly interwoven. Mantra Shastra (the knowledge of mantras) comes under the subject of Nada Yoga - the yoga of sound. As you chant the mantras this process of imbibing begins to happen on its own. It is the vibrations of the mantras that are doing the work for you.

Stopping the Outward Flow of the Mind

While you chant the Ramcharitmanas, you may be enjoying it, reading about Rama, feeling whatever you are feeling, but suddenly you have an



insight, you get a flash or an idea. Different experiences occur to different people depending on what is in the lake of their mind, on how still their mind is, or on how full of ripples and vrittis it is.

At times when you chant your mind is wandering somewhere very fast, it is full of ripples, as if somebody has thrown a stone into that still lake. In this instance too, the mantras help to pacify and soothe the agitations. And that is also what yoga is about, stopping the ripples of the mind. So by chanting this wonderful book it is actually yoga that you are doing. Do not think that you are doing something religious or devotional - you have to understand it in the proper light.

The Four Ghats

In the Ramcharitmanas the story of Rama is being told at four different places. In this beautiful and serene Mansarovar, the blue lake surrounded by snow-capped mountains, there are four ghats, four entry points. And in each ghat there is somebody sitting and narrating the story of Rama. At one ghat there is Shiva who is telling the story of Rama to Parvati.

In the other ghat you have Bharadwaj Muni and Yajnavalkya, the two rishis, and one is narrating the story to the other. In the third ghat you have a crow named Kag Bhushundi, who is narrating the story to the king of birds, the eagle Garuda. And on the fourth ghat you have Tulsidas who, as a bhakta (a devotee) is narrating the story of Rama to his ishta (deity), Rama.





So in one of the ghats there are the devas (the enlightened or illumined ones), Shiva and Parvati. In another there are the rishis (the seers), Bharadwaj and Yajnavalka. In the third there are the birds - the crow, Kag Bhushundi, and the eagle Garuda. And in the fourth, there is Tulsidas, a human, narrating the story to God.

Rikhiapeeth – the Fifth Ghat

Here at Rikhiapeeth Sri Swamiji has opened a fifth ghat for us. There are actually a total of four ghats. Now, imagine one more ghat right at the centre of the lake. That centre ghat which Sri Swamiji has opened for us is for man to connect with himself, with his higher self, with his inner self.

If you want to avail of that when you chant the Ramayana it is easy to get a confirmed ticket here! You can chant anywhere in the world, and of course you will benefit from that. But here the pathway has been opened by Sri Swamiji who chanted the Ramayana so many times that you can still feel it vibrating in the air even today. When you chant here, it is that energy which flows through you - that sound energy which he created at Rikhia through his incessant chanting of Ramcharitmanas.

Sri Swamiji said “Ramcharitmanas took me out of the gravitational force of mind and intellect. This is the only book I read now. I don’t read letters or newspapers. What is the use of reading them? They could not break the gravitational pull of my mind, but Ramcharitmanas took me out.”



श्रीरामचरितमानस की उपादेयता

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

सामान्य रूप से हम रामचरितमानस को या तो कथा के रूप में सुनते आए हैं, या प्राचीन इतिहास के रूप में। लेकिन वास्तव में यह न तो कथा है, और न इतिहास ही। बल्कि इसमें मानव जीवन को आदर्शपूर्ण बनाने की शिक्षा दी जाती है। जितने मनीषी, सन्त और महात्मा हुए हैं, उन्होंने मानस से ही प्रेरणा प्राप्त की है; और इस प्रेरणा ने ही उन्हें अपने जीवन में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया है। अगर इसे कथा के रूप में सुनते हैं तो एक कान से घुसकर दूसरे से बाहर निकल

जाएगा। लेकिन अगर इसे प्रेरणा के रूप में, एक अमर संदेश के रूप में ग्रहण करें, तो निश्चय ही जो शिक्षा मिलती है, वह मानव आदर्श की ही शिक्षा है।

आज मनुष्य भौतिकवादी हो अपने तमाम गुणों को भूल चुका है। मैं स्पष्ट कहता हूँ कि आज हम लोगों के जीवन में, हम लोगों के व्यक्तित्व में किसी प्रकार का गुण नहीं है, सात्विकता नहीं है, अवगुण ही भरे हैं। मात्र तामसिकता और राजसिकता के बीच हमारा सफर कटता है; और सात्विकता केवल कामना के रूप में हम लोगों के जीवन में रहती है। व्यक्ति अपने जीवन में सात्विक मानसिकता का अनुभव नहीं कर पाता, क्योंकि वह तमस् और रजस् से घिरा हुआ है। तमस् का अर्थ यहाँ पर अंधकार या अविद्या नहीं, बल्कि एक स्थिति से बाहर न निकल सकने की अक्षमता है।

संस्कृत में तमस् की परिभाषा दी गई है “स्थित शीलत्व” के रूप में, रजस् की परिभाषा दी गई है “क्रिया शीलत्व” के रूप में, और सत्त्व को समझाया गया है “प्रकाश शीलत्व” के रूप में। शील का अर्थ होता है गुण या स्वभाव। स्थित का मतलब एक अवस्था में रम जाने पर जब उसे त्यागने की इच्छा न हो, उसे त्यागने की कल्पना करने से भय, निराशा और तनाव उत्पन्न होते हैं। हम जीवन में परिवर्तन नहीं चाहते, वह है “तमस्” की अवस्था। “रजस्” की स्थिति है स्वार्थ के लिए कर्म करते रहना। हम लोगों का जीवन स्वार्थ से ही परिपूर्ण दिखलाई देता है, निःस्वार्थ तो आज तक संसार में कोई नहीं हुआ, और इस स्वार्थ में हम अपने घमंड और अहंकार की ही पूर्ति चाहते हैं; कामना की ही पूर्ति चाहते हैं। सिर्फ अपने बारे में चिन्तन करते हैं, स्वयं के सुख-दुःख, इच्छा-अनिच्छा को देखते हैं; दूसरों के बारे में विचार आता ही नहीं, और आएगा कैसे? हमें तो इस प्रकार की शिक्षा ही नहीं मिली है, जो हमें बता सके कि जीवन के अन्य उद्देश्य भी हैं। केवल जन्म लेना, पढ़ाई करना, शादी करना, बच्चा पैदा करना, सम्पत्ति





अर्जित करना, काम करना, बहू-बेटे, नाती-पोतों के पीछे भागना, और अन्त में मृत्यु को प्राप्त करना- इतना ही जीवन है हम लोगों का।

यह कभी मत भूलिए कि आप स्वार्थ के वशीभूत हो सारे कर्म करते हैं, मनुष्य का स्वार्थ ही उसे तामसिकता तथा राजसिकता में डुबा देता है, और सात्त्विकता का हमारे जीवन में पूर्ण अभाव है। स्वामी शिवानन्द जी कहा करते थे कि हम लोग जो पूजा-पाठ या ईश्वर स्मरण करते हैं वह व्यभिचारिणी भक्ति कहलाती है, शुद्ध भक्ति नहीं, क्योंकि उसमें हमारा स्वार्थ निहित रहता है। हम प्रभु को नौकर बनाना चाहते हैं। आप अगर अपनी मानसिकता को निष्पक्ष भाव से देखें तो उसमें संकीर्णता और स्वार्थ ही दिखलाई देंगे। यदि आप अपने जीवन को सुखी और सम्पन्न बनाना चाहते हैं, शान्ति से परिपूर्ण करना चाहते हैं, तो यह आवश्यक है कि आप एक ऐसी शिक्षा को ग्रहण करें, जिसके द्वारा आपके जीवन में प्रेरणा की उत्पत्ति हो। यह प्रेरणा आपको विद्यालय की पुस्तकों में नहीं मिलेगी, न अपने माता-पिता से ही मिलेगी, न संसार में और किसी से मिलेगी। इसे प्राप्त करने का केवल एक तरीका है- ग्रन्थों का अध्ययन, जिसके द्वारा हम अपने विचार और व्यक्तित्व को बदल सकें, परिवर्तित कर सकें। ऐसे ग्रन्थ संसार में बहुत कम हैं। मैं धर्म ग्रन्थों की बात नहीं कर रहा हूँ, मैं ऐसे ग्रन्थों की बात कर रहा हूँ, जो मनुष्य को सकारात्मक एवं व्यावहारिक शिक्षा प्रदान करें कि देखो यह करने पर तुम्हें यह प्राप्त हो सकता है। इसमें सर्वप्रथम स्थान है “श्रीरामचरितमानस” का।

एक दृष्टान्त याद आता है कि एक बार कुछ पण्डितों ने “श्रीरामचरितमानस” (जब तुलसीदास जी “श्रीरामचरितमानस” लिख चुके थे) की अवहेलना की थी, और वेदों एवं अन्य उच्च आध्यात्मिक ग्रन्थों के साथ “श्रीरामचरितमानस” को मन्दिर के भीतर बन्द कर दिया गया था कि प्रभु यह निर्णय लें कि इनमें से कौन सा ग्रन्थ उत्तम शिक्षा प्रदान करता है। और प्रभु का



निर्णय भी उन्हें प्राप्त हुआ था। यह कहानी नहीं है, सत्य घटना है। भले ही आज हम सोचें कि किसी ने कहानी कह दी होगी, लेकिन यह सत्य घटना है। दूसरे दिन जब मन्दिर खोला गया तो सबसे उपर “श्रीरामचरितमानस” को ही पाया गया। यह प्रभु का निर्णय था, क्योंकि इसमें व्यावहारिक शिक्षा मिलती है, एक आदर्श की शिक्षा मिलती है। जीवन में इसे ही ग्रहण करना मनुष्य का लक्ष्य और उद्देश्य होता है। हम हमेशा कहा करते हैं कि भगवान ने हम लोगों को चार काम करने के लिए भेजा कि तुम इसके लिए प्रयास करना। ये चार कार्य कौन से थे? सम्पन्नता के कार्य थे, जिसे आप लोग “अर्थ” कहते हैं; इच्छा-पूर्ति के कार्य थे, जिसे आप लोग “काम” कहते हैं; कर्तव्य पथ पर आगे बढ़ना, जिसे आप लोग “धर्म” कहते हैं; और अपने आत्मोत्थान के लिए प्रयत्नशील रहना, जिसे आप लोग “मोक्ष” कहते हैं।

अब इसमें से आपने कितना अपनाया है, यह जान लीजिए। आपके जीवन में अर्थ और काम ही हैं, न तो धर्म है और न मोक्ष। अगर धर्म है तो साम्प्रदायिकता के रूप में, और अगर मोक्ष की कामना है तो वह भी एक विचित्र रूप में होती है कि गुरु की कृपा होगी, तभी सब होगा। उपनिषदों में कहानी आती है कि जब भगवान ने मनुष्य को सर्वप्रथम बनाया, और उस मानव को भूख लगती है तो वह अन्न की ओर देखता है और अपनी दृष्टि से क्षुधा को तृप्त करने की कोशिश करता है। जब देखने से पेट नहीं भरता, तब छूता है। छूने से भी पेट नहीं भरता, सूँघता है, लेकिन सूँघने से भी पेट नहीं भरता तब खाता है; तभी पेट भरता है, और उसकी भूख मिटती है। ठीक इसी प्रकार से धर्म और मोक्ष के कर्मों को भी देखने-सुनने से तृप्ति नहीं मिलेगी, करने से तृप्ति मिलेगी। इसी कर्तव्य की शिक्षा, धर्म की शिक्षा और प्रेरणा “श्रीरामचरितमानस” से प्राप्त होती है।





श्रीरामचरितमानस-ग्रामीण साक्षरता की कुंजी

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

हम गाँव के लोगों के बीच साक्षर शब्द का उपयोग नहीं करते, यह हमारा मनोविज्ञान है। हम इनसे कहते हैं “श्रीरामचरितमानस” सीखो। अब अगर इन गाँव के लोगों को कहो कि पढ़ो, साक्षर बनो, तो कहते हैं कि पढ़कर क्या करेंगे, गोबर ही तो उठाना है। पहले तो इन

लोगों को समझाया-बुझाया, फिर सोचा कि इनको “श्रीरामचरितमानस” दे देते हैं, बोलते हैं पढ़ो रोज, सुख-शान्ति मिलेगी। उनको यह तो पढ़ना पड़ेगा ही। और ये लोग वाकई रोज “श्रीरामचरितमानस” पढ़ते हैं। नवरात्रि के समय नवाह्नपरायण में बैठने की जगह नहीं रहती यहाँ, यही सब लोग आते हैं। “श्रीरामचरितमानस” द्वारा हमने साक्षर शब्द की परिभाषा को बदल दिया है।

यहाँ गाँव की एक स्त्री थी, उसका हमने ऑपरेशन करवाया। एक दिन हमने उससे पूछा कि तुम पढ़ी-लिखी हो क्या तो उसने कहा, ‘नहीं, हम तो गँवार हैं।’ हमने पूछा, ‘तुम पढ़ना-लिखना क्यों नहीं सीखती हो?’ उसने कहा, ‘क्या करें स्वामीजी, अभी तो घर-गृहस्थी देखनी पड़ती है।’ हमने सोचा कि ठीक तो है, उसको बैंक में कोई एकाउंट तो खोलना नहीं है, न कोई बिल पास कराना है। उसकी सीमित आवश्यकताएँ हैं। हम तब चुप रह गए। वह यहाँ बराबर आती थी। कुछ दिनों के बाद हम दूसरे लोगों को रामायण दे रहे थे तो उसने कहा, ‘हमको भी दीजिए न?’ हमने कहा, ‘पढ़ोगी?’ तो बोली, ‘हाँ पढ़ेंगे।’ सच में दुबारा जब आई तो रामायण पढ़ने लग गई थी !





यह मनोविज्ञान की बात है। अर्थात् पढ़ने का जो उद्देश्य आप उसे बता रहे हैं, वह उसके खोपड़ी में घुसेगा नहीं। आखिर गोबर ही तो उठाना है उसको। लेकिन अगर इन गाँव की लड़कियों को, जो मजदूर वर्ग की हैं, जो अति साधारण वर्ग की हैं, पढ़ाई का उद्देश्य ठीक से समझाओगे, तो ये “श्रीरामचरितमानस” पढ़ लेंगी, हनुमान चालीसा पढ़ लेंगी। यदि आप यह उद्देश्य बोलेंगे- ‘विद्या नाम नरस्य रूपमधिकं प्रछन्नगुप्तं धनम्’, तो यह उनके समझ में नहीं आने वाला है। इस मनोविज्ञान को हमने पकड़ा है।

“श्रीरामचरितमानस” भारतीय जनमानस के लिए साक्षरता का सर्वोत्तम माध्यम है। मैं आप सबको संकेत दे रहा हूँ। मुझे तो उस स्त्री के माध्यम से अचानक अनुभूति हुई। यह भारतीय मनोविज्ञान है क्योंकि हिन्दुस्तान का आदमी कहता है, मैं पढ़ूँ क्यों? खासकर जो मजदूर या श्रमिक वर्ग के हैं, आखिर उनके आगे भविष्य क्या है, चुनौती क्या है? हमलोगों की जो वर्तमान सोच और माहौल है, उसमें इन लोगों की सहभागिता क्या है? सवरे उठते हैं, गोबर उठाते हैं, दिनभर बकरी चराते हैं और जहाँ-जहाँ लकड़ी मिलती है, उसको इकट्ठा करते हैं। हमारे अखाड़े के सामने अगर हम चार ईंट डाल दें, तो पाँच मिनट में गायब हो जाएँगी। साफ कर देते हैं ये लोग। हम यहाँ से पेड़ काटते हैं, छँटाई करते हैं, एक घण्टे के बाद आओ तो यहाँ कटी शाखाएँ नहीं पाओगे। हम तो कहते हैं उठाओ, हमें खुशी होती है। उनके जीवन का यही काम है। अब पढ़ाई का उनके जीवन में क्या स्थान है? साक्षरता और पढ़ाई कहाँ तक जीवन-संगत है, उनकी समझ में नहीं आता। इसीलिए तो बहुतों का स्कूल भी छूट जाता है।

इसलिए साक्षरता के लिए मैंने “श्रीरामचरितमानस” ली। हर एक लड़के और लड़की को ‘वर्णानाम् अर्थसंघानाम्’ से अंत तक “श्रीरामचरितमानस” पढ़ना आना चाहिए। भारतीय साक्षरता यही है। मैंने तो सारे विश्व का भ्रमण किया है। अगले पचास-सौ साल तक तो मुझे ऐसी कोई झलक नहीं मिलती कि यहाँ के गाँव जापानी गाँव या स्विटजरलैंड के गाँव या अँग्रेजी गाँव या फ्रेंच गाँव जैसे हो जाएंगे। नहीं यह हो ही नहीं सकेगा क्योंकि यहाँ की जो मूल समस्याएँ हैं, वे केवल आज से सम्बन्धित हैं, कल से नहीं। भारत की सत्तर प्रतिशत जनता के

सामने 'आज' समस्या है, 'कल' नहीं, क्योंकि यह देश कृषिप्रधान देश है। यहाँ की तकनीकी का आधार खेती और पशुपालन होना चाहिए।

गाँव के लोगों को पढ़ना तो चाहिए, इनको पढ़ने के लिए प्रेरित करना होगा और यह प्रेरणा मिलेगी “श्रीरामचरितमानस” पढ़ने से। सवेरे-शाम “श्रीरामचरितमानस” पढ़ेंगे। एक घण्टा सुबह, एक घण्टा शाम। मन पर असर होगा, श्रीराम का आदर्श आएगा, सीता का आदर्श आएगा, रावण के बारे में पता चलेगा और वह असर उसके बच्चों में जाएगा। बच्चों की अनुवांशिक संरचना सुधरेगी, उनके संस्कार सुधरेंगे। और जहाँ “श्रीरामचरितमानस” आएगा, वहाँ समृद्धि आएगी। सम्पत्ति की बात नहीं कहता हूँ, समृद्धि की बात करता हूँ। समृद्धि का मतलब होता है विवर्द्धन, बढ़ना। आज एक झोपड़ी बन गई, कल एक मकान और जोड़ दिया, परसों एक शौचालय जोड़ दिया। लोग कहेंगे वह समृद्ध हो रहा है।

समृद्धि व्यक्ति को नियंत्रण में रखती है, उसे भटकने नहीं देती। लेकिन सम्पत्ति आदमी को भटका देती है, क्योंकि सम्पत्ति के साथ कुछ अवगुण आते हैं। जहाँ गुलाब जाएगा, वहाँ



सुगन्ध जाएगी, जहाँ टट्टी जाएगी वहाँ दुर्गन्ध जाएगी और जहाँ सम्पत्ति जाएगी वहाँ दुर्गुण जाएँगे। जहाँ प्रभुता आएगी, वहाँ घमण्ड आएगा, जहाँ सम्पत्ति जाएगी वहाँ व्यसन आएगा। मगर समृद्धि में न व्यसन होता है, और न ही घमण्ड।

समृद्धि मनुष्य को सदा नम्र रखती है। आज तुमने एक कमरा बना दिया, अगले साल एक बेडरूम जोड़ दो। इस साल तुमने फूस लगाया, अगले साल टिन लगा देना, इसके बाद एक टॉयलेट बना दो। इस साल प्रेंच लैट्रिन बना रहे हो, अगले साल सुलभ बना देना, इसको समृद्धि कहते हैं। जो लोग रातों-रात अमीर बनना चाहते हैं, वे गलत रास्ते पर जा रहे हैं, क्योंकि सम्पत्ति आने पर दुर्गुण आएँगे, व्यसन आएँगे, बुराईयाँ आएँगी, फिजूलखर्ची आएगी। मनुष्य के अन्दर जो उत्साह है, प्रेरणा है, योजनाओं को क्रियान्वित करने की शक्ति है, वह खत्म हो जाएगी। पैसे वाले आदमी के संघर्ष विपरीत मार्ग से चलते हैं।

जब तक हमारे लोग यह बात समझकर स्वीकार न कर लें कि हम पढ़ें क्यों, तब तक साक्षरता अभियान विफल रहेगा। हिन्दुस्तान में केवल एक प्रांत केरल को छोड़कर बाकी सब जगह प्रौढ़ शिक्षा और साक्षरता विफल रही है। उसका कारण क्या है? देखो, जो भी काम हम तुम्हें करने को कहते हैं, तुम्हारे मन में एक ही बात आती है, इससे क्या होगा? हम तुमसे कहते हैं, भागलपुर जाओ। तुम पूछते हो, क्यों? हर एक मनुष्य के मन में यही है। हमारे यहाँ गाँव से एक छोटी बच्ची, सुनीता आती है। उसे यहाँ की एक संन्यासी रोज 'ए बी सी डी' पढ़ाती है। वह कहती है, 'नहीं पढ़ूँगी।' जब पूछा कि क्यों नहीं पढ़ोगी तो बोली कि क्या करेंगे पढ़कर, मकसद क्या है? उसके सामने तो एक ही चित्र है, उसकी शादी होगी, ससुराल जाएगी, सवरे उठकर उसे गोबर उठाना पड़ेगा, कंड़ा बनाना पड़ेगा, बर्तन मांजने पड़ेंगे, कपड़े धोने पड़ेंगे। यही एक चित्र तो उसके मन में है। उस चित्र का साक्षरता के साथ क्या सम्बन्ध है जी? और पढ़-लिखकर आदमी को कौन सी तीसरी आँख मिल जाती है? शिक्षित मूर्ख भी तो बहुत हैं न दुनिया में।

मगर "श्रीरामचरितमानस" एक ऐसी चीज है जो हमारे समाज को अवश्य दी जानी चाहिए। उसमें साक्षरता भी है और सद्विचार भी। और सबसे बड़ी बात यह है कि "श्रीरामचरितमानस" घर में एक शगुन है, मंगल का एक प्रतीक है। जैसे जलता हुआ दीया घर में मंगल का प्रतीक है, वैसे ही "श्रीरामचरितमानस" घर में मंगल का प्रतीक है। जिस घर में सवरे लड़का-लड़की, माँ-बाप बैठकर "श्रीरामचरितमानस" पढ़ें, उस घर से बुराईयाँ दूर होंगी, श्रीरामजी पर चर्चा होगी। श्रीराम तो मर्यादा पुरुषोत्तम थे। जब वाल्मीकि जी ने नारद से पूछा, 'भगवान ! बताइये दुनिया में कौन-सा ऐसा व्यक्ति है जो गुणों में सर्वश्रेष्ठ हो, वार्ता में सर्वश्रेष्ठ हो, सौंदर्य में सर्वश्रेष्ठ हो, वचन पालन में सर्वश्रेष्ठ हो, आज्ञाकारिता में सर्वश्रेष्ठ हो, संकल्प शक्ति में सर्वश्रेष्ठ हो और विनम्रता में सबसे श्रेष्ठ हो', तब नारद जी ने कहा कि ऐसा तो एक ही व्यक्ति है, श्रीराम !

अब ऐसे व्यक्ति की कथा अगर हम घर में करें तो हम अपनी सुनीता को बता सकते हैं कि देख बेटा, यह श्रीराम की कथा है। इसे तू पढ़ेगी तो तुझे बहुत अच्छा लगेगा। अच्छा न भी लगे तो भी जब गाएगी कम-से-कम थोड़ा झूमेगी, उतना थोड़ा सा आनन्द तो आएगा। हमारे यहाँ सब सुबह चार बजे "श्रीरामचरितमानस" पढ़ते हैं। सुबह चार बजे डमरू बजता है, फिर "श्रीरामचरितमानस" का पाठ शुरू होता है, ढोलक-मंजीरा लेकर गाते हैं चालीस मिनट तक। पहले पूरी चौपाई, दोहा पढ़ लेते हैं, फिर उसका अर्थ बताया जाता है। और जो संन्यासी उसका

अर्थ बताता है, वह जर्मनी का है। वे इसे क्यों पढ़ते हैं? आखिर वह तो जर्मन है, फिर उसने हिन्दी क्यों सीखी? इसलिए सीखी कि वह “श्रीरामचरितमानस” पढ़ सके। भारत में साक्षरता का आधार यही है।



DO NOT MISS



Guru Purnima (15th & 16th July, 2019)

Also known as Vyas Purnima, this auspicious full moon is considered to be a moment of the year when the blessings of all gurus, traditions and masters shower upon one and all. At Rikhiapeeth, the tapobhumi of Paramahansa Swami Satyananda, the Guru Purnima Aradhana will be celebrated from 15th July, in order to prepare and purify oneself and become a good receptacle of the Divine Grace we all seek. With simplicity, beauty, purity and an open heart, the Guru Purnima Aradhana will be conducted in the inspiring and benevolent presence of Swami Satyasangananda Saraswati.

गुरु पूर्णिमा आराधना (१५ से १६ जुलाई २०१९)

गुरु पूर्णिमा जो व्यास पूर्णिमा के नाम से भी जाना जाता है, एक ऐसा मंगल एवं पावन अवसर है जब ब्रह्माण्ड के समस्त गुरुजन के आशीर्वाद हम सब पर बरसते हैं। परमहंस स्वामी सत्यानन्द जी की तपोभूमि रिखियापीठ में गुरु पूर्णिमा महोत्सव दिनांक १५ जुलाई से मनाया जाएगा ताकि स्वयं को परिशुद्ध कर हम सुपात्र बन कर चिर-अभिलाषित दिव्य कृपा पा सकें। सरलता, सुन्दरता और शुद्धता के साथ खुले दिल से गुरु जी के प्रेरणात्मक उपस्थिति में गुरु पूर्णिमा आराधना सम्पन्न होगी।



Karma Sannyas Yoga Sadhana (10th to 14th July, 2019)

For all those who have received initiation into Karma Sannyasa, a unique and original yoga sadhana has been devised to guide karma sannyasins on the sadhanas, attitude, lifestyle and guidelines to be adopted. Being the first of its kind, this yoga sadhana combines traditional values with modern day needs, guiding the sadhak on how to fulfill the social and family obligations and responsibilities whilst maintaining a spiritual identity and outlook. Conducted in the serene tapobhumi of Paramahansa Satyananda, the practices, sadhanas, meditations and satsangs become powerful tools to deepen one's experience and understanding on how to live as a karma sannyasin in the modern world.

कर्म संन्यास दीक्षित साधकों के लिए योग साधना-सत्र (१० से १४ जुलाई २०१९)

पारिवारिक एवं सामाजिक उत्तरदायित्वों का निर्वहन करने के साथ-साथ आध्यात्मिक जीवन की ओर प्रतिबद्ध कैसे रहें? आधुनिक आवश्यकताओं एवं पारम्परिक मूल्यों का समागम कर अपने मार्ग में किस प्रकार अग्रसर हों? कर्म संन्यास दीक्षित साधकों को उनके जीवनशैली, मनोभाव एवं साधना में गुणात्मक परिवर्तन के लिए उचित दिशा-निर्देश मिल सके, इसे ध्यान में रखते हुए इस अनुपम योग साधना-सत्र का आयोजन किया गया है। परमहंस स्वामी सत्यानन्द जी की प्रशान्त तपोभूमि में आयोजित यह साधना-सत्र अपने जीवन की गहराइयों को समझने एवं आध्यात्मिक अनुभवों को आत्मसात करने का एक सशक्त माध्यम हैं।

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 2019

Events

15th - 16th July	Guru Purnima
11th Aug - 15th Aug	Sri Radha Krishna Jhoolan
27th Nov - 1st Dec	Sat Chandi Mahayajna
4th - 6th Dec	Ananda Utsav - Cultivating Positivity
8th - 12th Dec	Yoga Purnima

Yoga Sadhanas

1st - 8th June	Bal Yoga Retreat - Children Yoga Retreat
10th - 14th Jul	Karma Sannyas Yoga Sadhana
5th - 8th Sept	Jignasu Sannyas Yoga Sadhana
21st - 27th Sept	Yoga Sadhana - Chakra Shuddhi (English)
29th Sept - 7th Oct	Yoga Sadhana - Saundarya Lahari (English)
1st - 7th Nov	Yoga Sadhana - Prana Vidya (English)
6th - 10th Dec	Kriya Yoga & Tattwa Shuddhi (English)

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 courses 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*