

# ARADHANA

## Yoga of the heart ♥

---

Year 2 Issue 3  
May/Jun 2013



Rikhiapeeth, Rikhia, Deoghar, Jharkhand, India



## *Namo Narayan*

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

### **Editor:**

Swami Gyantara Saraswati

### **Assistant Editors:**

Sw. Kriyabhava Saraswati (E)

Sn. Atmajyoti (H)

### **Printed and Published by**

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

**Owned by** Rikhiapeeth Public  
Charitable Society

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

### **© Rikhiapeeth 2012**

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

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

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

Cover photo:  
Swami Satyananda



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

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

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

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

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

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

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

**Editor:** Swami Gyantara Saraswati



# ARADHANA

## Yoga of the heart ♥

Year 2 Issue 3  
May/Jun 2013

### Contents

- 2 Sure Steps to Spiritual Life
- 3 Education Never Ends
- 7 Spiritual Seed
- 8 Yoga for Children
- 17 Vision of Yogic Education
- 22 The Consciousness of Children
- 27 Bringing Up Children
- 34 आश्रम जीवन का सार
- 38 आश्रम जीवन
- 42 बच्चों के लिए योग
- 44 बच्चों का विकास

### 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.

# —Sure Steps to Spiritual Life—

## Be Compassionate

Open your heart to compassion. Understand the sufferings of others and be ever ready to help them. By compassion you make another's misery your own and so by relieving them, you relieve yourself too.



The whole world is one family. All are children of God. Feel this. The whole world is your abode, share what you have with others. Open your heart to compassion. A compassionate heart is the abode of God.

Cultivate compassion. Have a tender, soft heart. Know and understand the sufferings of others, and be ever ready to help them.

Compassion is strength. It gives strength and joy. It prepares your mind for the descent of divine Light. May compassion arise in your heart!

—Swami Sivananda Saraswati

# Education Never Ends

Swami Sivananda Saraswati



---

Swami Sivananda imparting the science of yoga on the banks of Ganga

---

The education of children begins in the mother's womb and continues from the moment they see the light of day. Whatever habit of thought, action and feeling is formed in the early days will last throughout life. Children learn their first notions from the mother, immediate surroundings, their toys and playmates. If they receive wholesome impressions at a young age, they are likely to be influenced by good contacts later on in life. Parents have the responsibility and duty of training their children.

## **The school**

In the sphere of the home, the example of the parents exerts a decisive influence upon the moulding of a child's personality. In the same way, the example of the teachers exerts an unmistakable influence upon the personality of the student. If the printed page of the book imparts information to the student, the personal example of the teacher gives life to their teaching.

Children are the future citizens and the wealth of each nation. They must be allowed to express their dormant faculties. If they are

endowed with the true qualities of head and heart, they will shine as luminaries in this world.

Education equips the students of today for the tasks of tomorrow. Education must aim at cultivating good ideas, clarifying them with scientific or mathematical accuracy and expressing them in a beautiful, intelligible manner. Much more can be achieved through proper education than by the force of law. The right education of children will not only render a great service to them and the nation, but to the entire world at large.

### **Education for life**

Students have to be taught to prepare themselves for the perpetual examination of life. Education should instruct students to be truthful, courageous, humble and merciful. It should teach them to practise right conduct, right thinking, right living and self-sacrifice.

Students should be masters of their lives and have the ability to sow the seeds of peace and abundance, harmony and happiness. They must be taught that their first and foremost duty is to serve the suffering.

People have to live in the world, and knowledge of technology, engineering and other sciences is necessary. However, we do not live by bread alone. There is something greater than material knowledge. If we can inspire children with the principles of good physical and mental health and high ideals, they will turn out to be good citizens.



Education must be based on a sound philosophy of life. No scheme of education will be satisfying and beneficial, if there is no understanding of the ultimate aim of human life and no clear idea of what one is meant to become through the

process of life. Education must be calculated to promote plain living and high thinking. It is training in the art of living, and students should be practical messengers of a new hope, vision and culture.

### **True education**

Education must aim at developing a spiritual attitude towards life.



Sri Swamiji with kanyas and batuks

Spirituality does not hinder material progress. The purpose of true education should be to enlighten humanity, destroy the lower human nature, better the social order and promote well-being by training young people for external achievement and internal attainment. The test of true education is found in the all-round development of the faculties of knowledge, love and service. There should be a harmonious development of head, heart and hands.

True education must impart initiation into the divine life, because, ultimately, its aim is to draw out the dormant divinity hidden within each human being. Spiritual enlightenment is the fruit of real, inner education.

The goal of life is self-realization. Spiritual culture alone can develop willpower and make people unselfish, fearless and strong to be able to serve the country, work for unity and have cosmic love.

### **Spiritual literature**

Education should teach children to love God and every creature of the world. Spiritual literature will inspire the young and leave a lasting impression so that their whole mode of thinking and living will be shaped according to a divine pattern. By reading pure and great books written by the noble and wise, the mind is filled with pure and sublime ideas.

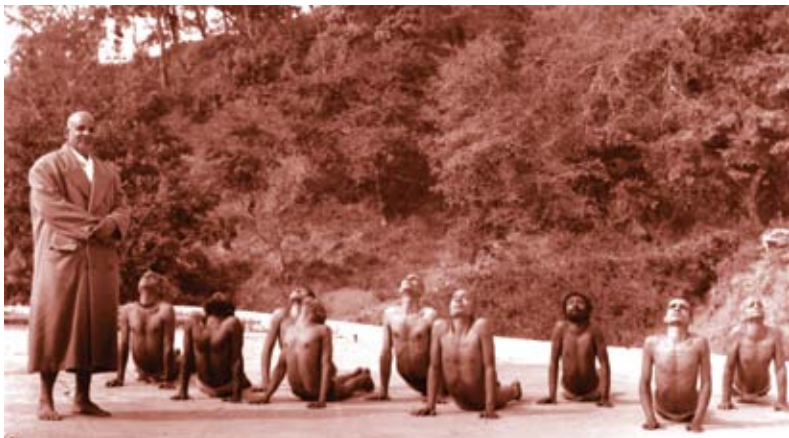


Spiritual literature always helps and elevates not only students but everyone. The mind needs food just as much as the body does. If the mind is fed on good thoughts contained in spiritual literature, nobody will entertain a taste for cheap literature.

It must be remembered that all studies are intended for the enlightenment of the mind and the illumination of the soul. Spiritual books contain words of authority and power derived from a higher source and this infuses the sincere reader with inner strength and a powerful urge towards a progressively nobler and better life. Though silent, spiritual books are dynamic life-transformers.

### **Perpetual education**

The highest education inspires in you pure love, courage, a sense of duty, balance, devotion, faith, discrimination, tolerance, dispassion and knowledge of the Self. Therefore, educate your eyes to see God in all faces and the unity of the Self in all beings. Educate your ears to hear the lofty teachings of scriptures, hymns and prayers. Educate your tongue to sing the praise of the Lord and utter loving and truthful words. Educate your hands to serve the needy, help the poor and nurse the sick. Educate your mind to be always cheerful and calm, and think of the Divine. Remember that the purpose of education is to assist human evolution, which is the movement towards perfection.



Yoga for physical, mental, emotional and spiritual strength



# Yoga for Children

Swami Satyananda Saraswati



We are all children. We have created children in our own image. We do not merely create them and let them grow up in any way they like. We aspire to see beautiful flowers budding out of them.

For centuries children were not concerned with the practices of yoga. People believed that yoga was a mystic or occult practice, and therefore children were kept out of yoga groups. In the future, however, children will be more influenced by yoga than adults, for they accept yoga from the level of innocence. Adults understand yoga through the intellect. Therefore, yoga is going to do greater good to children. If you are convinced of this statement, you will expose your children to yoga.

There are many scientific reasons for introducing the practices of yoga to children. I have conducted many experiments on children to see how yoga influences their body, mind and personality, and I was compelled to conclude that yoga has a very important role to play in the structure and development of children's minds and bodies, and that children should be exposed to the practices of yoga.

Through the practices of yoga, the health of the pineal gland, which usually begins to degenerate after the age of seven or eight, can be restored and maintained, thereby creating a balance between the child's physiological and emotional personality. The pineal gland is a psychic eye. It represents the psychic consciousness of the child. With the degeneration of the pineal gland, the child's purity, innocence and capacity to communicate with the higher consciousness diminish. He becomes aware of the external environment, conflicts and the moral personality. At this time, the gap between the biological, psychological and emotional development in the child is so great that he is often unable to bridge it. This is the main reason why yoga is so important for a child in his teens.

One of our major experiments began in the early 1970s at a higher secondary school in Paris. After months of teaching and experimenting, inspectors from the French Board of Education came and interviewed the children, their parents and teachers. The report that followed aroused great interest amongst authorities in the education department and the school was granted financial assistance to help further their research work. Experiments conducted in Bulgaria also showed that children can learn and master foreign languages in a few weeks if the class is given after a session of yoga nidra, whereas previously it took two or three years. When the mind is relaxed, obstacles are overcome with much less difficulty. Similarly, in the high school in Paris, it was found that students memorised the different parts of the body in a foreign language much more easily after a session of yoga nidra. They also held a special class for children who were slow in learning. They were taught concentration at the eyebrow centre for three to four minutes and then the lessons were given.



Yoga classes for kanyas at Rikhiapeeth



Yoga Purnima, 2012

The results showed improved concentration and understanding, and the children were able to be reintegrated back into normal classes. We have also experimented with children in other parts of the world including schools in Switzerland, Australia and the municipal village schools in Germany. Research is continuing in India also.

The effects of introducing yoga into classrooms results in a more relaxed atmosphere in the classroom, improved memory and an ability to understand lessons. In addition, the relationship between teachers and pupils and between the children themselves becomes smoother.

Children often do not respond favourably to classroom lectures. They respond out of compulsion and fear. Their only objective is making it through the examination hall. In the yogic system, however, education is carried out by a process of transmission. Children are psychically very sensitive and they respond much better to a transmitted form of knowledge. Their capacity to imbibe is fantastic. It isn't necessary to tell them all the intellectual or academic details. Nature has provided them with a necessary amount of intuition to know what is good and what is bad. But unfortunately this natural gift is gradually being destroyed by modern methods of teaching. Therefore, in trying to educate children, we must remember the 'transmission'.

We should not consider a child to be just a bundle of flesh, blood and bones. You will have to accept that your child is a moving, mobile energy pattern. It is not enough to feed him with food or stuff his mind with book knowledge. These things are necessary, but at the same time you have to take care of thousands of energy currents that are flowing in his body, and which ultimately maintain the whole structure of his existence.

When the child reaches his twenties, the metabolism slows down slightly and the body begins to accumulate waste. When that waste is not thrown out, it reacts on the biological, physiological and mental structure. At this time he needs a system and a discipline. I am talking about self-discipline, not about institutional, religious or social discipline. There is a system of balance in the body. If you know the secret of how to create harmony between the energy patterns in the body, you can automatically create an idea of discipline in the child.

Discipline is an expression of profuse harmony in body and mind. You don't have to do anything; you don't have to say anything to the child. Imposed discipline and morality are the first things



that mankind has to leave behind. Children have to be disciplined by indirect methods, and this discipline comes through the practice of certain yogic postures and pranayama.

The foremost problem of children is that they try hard to have a first-class memory, but they can't actually make it. What limits their capacity? Does it mean that the child doesn't have a particular circuit in the brain? No, it means that not all the brain circuits are functioning. If



we divide the whole brain into ten compartments, then normally only one part of the brain is functioning to cope with daily life and the other nine sections are silent. Sometimes the brain is able to transmit an electric or magnetic wave from one of the silent areas, which creates a flash or an idea, and one becomes a scientist. Another part of the brain throws a wave and one hears some notes, and becomes an eminent composer.

It is necessary to develop these silent areas of the brain if you want to give expression

to your genius. There have been geniuses in every field, but we have not made them. They were freaks of nature, an accident. Nobody knows how to develop genius in the child. In order to do this we will have to create a process which will awaken all the silent areas of the brain. These silent areas of the brain are the dormant potential centres of energy. Within them, there is education, knowledge, awareness, a completely computerised process. The brain is a storehouse of thousands of faculties, but the child can only become a master of these faculties by developing his power of perception and bringing this storehouse within his area of conscious command.

It is training of the brain that is important. Training the brain in its structural basis is discipline. If you are not able to discipline the energy patterns of your brain, you will not be able to increase the faculties of perception, even if you accept any religious discipline. Religions say, "Become pure and you will become great." I say, "It is impossible, purity is a social quality." If all people are pure, society will be a sleeping society. I am not against purity, but I have no faith in it.



Kanya bhoj, 2009



Yoga class for batuks at Rikhiapeeth

You must increase the capacity of perception and awareness of your children by scientific means. In the brain and body there are monitoring centres. You can monitor them through modern machines, and you can also monitor them through concentration on those respective centres. You do not have to push your children to practise yoga. You should tell them about it without creating the impression that in order to practise yoga, they must become puritans or religious. The only way that yoga should be explained to children is as a method of enlargement of their perception and awareness.

Traditionally, all children are made to follow the same system, but this is wrong. Everybody is born with a different innate capacity. Some are made to be intellectuals, some politicians. There are so many faculties which can be developed. Do parents know what is the inherent capacity of their child, or do children know themselves? For instance, when I was in my twenties, if I had not taken this road, maybe I would have been a tremendous failure in life.

A person who is capable does not succeed everywhere in life, but only in that particular field for which he is made and chosen. Who is going to decide the mission of the child? That is the perfect puzzle, the greatest question. I do not refer to vocation here – becoming a

doctor or a professor – that's a different thing for which we receive a particular education. I am talking about a greater dimension of education which teaches us what we have to do, which shows us what the expression of our existence is going to be and how best we can fulfil it.

When I talk about yoga in the field of education, I mean the inclusion of yoga in every aspect of a child's life. It should be understood that we are not talking about physical exercises. We don't intend it to become just another subject for examination where teachers have to mark a paper to pass or fail a child.

We have to understand yoga in the right perspective. Asanas are certain postures of the body which were revealed by sages who were the scientists of their own time. Each particular posture influences a certain gland in the endocrinal system.

Sarvangasana, the shoulder stand, influences the secretions of the thyroid gland. This gland has a profound effect on the physical, emotional and mental development of children. If it is not functioning properly and secretes too little hormone, the child may appear sluggish and sleepy because the body metabolism slows down. Intellectual faculties become dulled and it may even lead to mental retardation. If the gland over-secretes the child will be overactive, both physically and mentally, and unable to relax.

When we teach children shashankasana they lower their bodies



Hanuman Chalisa, 2005

in the same way as while praying in a temple. Shashankasana influences the adrenal glands. By regulating the secretions of the adrenal gland we can help children overcome their problems of anger, irrational fears and other emotional upsets. It affects the degree of tension and relaxation in the body and mind. Some children are



Kanya's performing havan at Patanjali Ashram, 2013

so afraid of the dark that they cannot go to the bathroom alone at night. They imagine ghosts coming to them while they are sleeping and so on. These are irrational fears and can be tackled by the practice of asanas and pranayama because they exercise an influence on the endocrine glands of children which need developing. Other valuable asanas are surya namaskara, bhujangasana, marjariasana, and so on.

We say our children are not able to concentrate, their minds are like jumping monkeys. Through the practice of pranayama we will help them integrate all the forces of their personality while they are studying or preparing for school. Pranayama has long been misunderstood as breathing exercises, but it is actually intended to create a balance between the mental and physical forces. In yogic terms these two forces are represented by the ida and pingala nadis respectively. When these two nadis flow at the same time and the temperature is equal in both, then the third important nadi, known as sushumna, begins to flow. When ida is predominant, the right side of the brain is active. When pingala is flowing, the left side of the brain is operating. When both flows are equal, then sushumna opens and the whole brain is active and co-operating.



If we are able to awaken the sushumna nadi in a child by the scientific process of pranayama, we can awaken his full creative potential which is lying dormant and hidden, but which is a reality. We are bringing about the participation of the whole brain, not only in the child's studies, but in all spheres of his life.

There are many young people today who are floating in the darkness like ships without rudders. This is not because there is anything wrong in society or because they lack discipline. They are rudderless because they haven't found a base for their existence. If you give this to children, you are giving the ultimate education. If a child is not able to concentrate on his studies, obey his parents or develop his social consciousness, it does not mean that he is bad. It means that he is incapable. The ability to understand situations, retain black and white images, memorise, and reproduce, are all faculties of the brain. If a child is not able to do these things, it is because his computer is incapable.

So we have to tackle the problems of education from this angle. Through the practices of yoga we can readjust the computer and make the brain work more efficiently.

In my ashram I live with children. I do not live with elderly people for they are often too serious, too particular, too tense. I do not want such tension; I want to laugh - without any meaning. Sometimes, I want to do a somersault. I want to be relaxed like a child. One has to play with children. One has



Tapowan, 2008

to consider the purity of water, the purity of God and the purity of children. It is said in the Bible and also by many great saints, 'Be like a child.'

Children are going to be the citizens of tomorrow. If their personality is not completely integrated, the structure of society will also suffer. Whether it is politics, social events or a great war, the children of today will be directing the future. We have had our turn, now let us help the children understand the secrets of themselves and the mysteries of life. The parents are the factories and the children are the finished products. Let us create products of the finest quality by teaching our children yoga.



Kanyas performing modern dance during Sat Chandi Mahayajna, 2012

Everyone should invest in yoga, young and old. If we hold ourselves responsible for the future, our own and our children's, then we will ensure that the evolution of man is along positive lines.

—Swami Satyananda Saraswati

# Vision of Yogic Education

Swami Satyananda Saraswati

Saints have taken birth to uphold the culture of the nation, this has been our tradition for countless ages. But now there is friction between nation and nation. There is turmoil in the mind of man. His outer and inner life are at war with each other and there is no harmony. In India, my own country, there is chaos and a sense of frustration. It looks as if the ancient tradition of saintly souls keeping alive all that is good in our culture is no longer there.



Guru Purnima, 2008

How are we going to re-establish this ancient culture of ours? Politicians cannot revive it, nor can economists or reformers, for all of them fail to fulfill the one essential condition for its operation. You cannot reform others unless you reform yourself first. You cannot purify others unless you purify yourself first. Only saints can fulfill this condition. In the surrounding darkness, they bring the bright flame of yoga as their answer for the ills of the modern world, and now the time is ripe for an advent of a new psychic age.

Man runs vainly after the good things of life which are impermanent. Instead he should go in search of that which is not perishable, that which is immortal. As long as mankind runs after ephemeral things, there can be no salvation either for the individual, or for society, or for the world. The more we turn towards things spiritual, the more we evolve. That is why in Indian culture, saints who are spiritually advanced souls are held in high esteem.

In our daily doings we waste a great deal of energy. Yoga helps to stop this waste of energy by making us go within, and when we at last turn inward, all the samskaras – the misdoings of countless previous births – dissolve. Our concept of yoga is different from the generally accepted one. Asana, pranayama, hatha yoga, are all different limbs of yoga, but they are only a means to an end, the end being the unfoldment of the hidden potentialities of a human being.

For us, the ideal to aim for is to bring out the satyam, shivam, sundaram – truth, consciousness and beauty – all that is best in humankind. We believe that everyone can practise yoga, irrespective of where they are and what they are. We do not believe that world-shunning renunciates are the only ones who can profit from yoga. We are therefore out to propagate yoga worldwide. We tell both young and old to make their life fully yoga-oriented.

### **Blending ancient and modern ideas of education in the gurukul**

With this in mind, and inspired by our Guru Swami Sivananda, we want to create a gurukul-type of educational institution wherein the ancient and modern ideas of education will blend in happy harmony, where the young ones will receive education from saints and mahatmas, higher souls.

What is education for if not to create universal brotherhood and a united world? That is the end of all education. Is education meant only for degrees or to earn a livelihood? We would rather educate the students to bring out all their unawakened potentialities and their dormant powers.

Education is not just for earning our daily bread, not for degrees and diplomas, but to create a unified world. Everything







Kanya bhoj on final day of Sat Chandi Mahayajna, 2009

we learn in schools and elsewhere should bring us nearer to the point of world unity, where all the differences dissolve and merge into unity. Christians are not primarily Christians, Hindus are not primarily Hindus, Muslims are not primarily Muslims, but we are first of all atmans, sparks of the one divine soul, and this should be realised.

This is the message of Vedanta, there is one atman, one essence, one consciousness, one reality penetrating and permeating everyone. That should be the background of education, and because Vedanta teaches us this universal brotherhood, there should be at least one Vedantic textbook in all our educational institutions. Vedanta is a science and not just metaphysics. It trains your psyche to see and feel the unity which runs like a thread through the universe.

You may adopt different labels and create different religions but the essence of religion does not change. Religion begins with people and survives after they have gone. You cannot destroy religion. So what we must strive to do is to remove the differences between religions and only then will there be universal kinship. Political, racial, ideological and religious differences must all go. For this we have to



take full advantage of our educational institutions, and arrange our program of education so that a day will soon dawn when the slogan of one world becomes a reality.

This Vedantic vision should be developed through the teaching of yoga. Our school textbooks should be written by those who

have knowledge of human psychology. They should be written by seers who can envisage the shape of things to come, thirty or forty years hence. The present system of exerting influence to acquire a monopoly of producing textbooks must go, as such people write useless and rubbishy textbooks which cannot do any good for our students. Also, yogic techniques of meditation should be introduced in the educational institutions to remove the subconscious samskaras of our students and to bring out the best in the human personality. We shall consecrate ourselves to this aim, not only in thoughts, not only in words, not merely with our material possessions, but without any reservations whatsoever. It is a grand idea. What happens when we become the instrument of the Lord? When the dew drop slips into the sea, a great miracle takes place, the miracle of the sea entering the dew drop.

We shall overcome our limitations and shortcomings. We shall get over the difficulties that face us today. And when this happens, we shall have peace, a peace that passes all understanding, not the peace as we understand it, but the peace of nirvana, the peace of final emancipation, the peace of jivanmukta, enlightenment in life. Too long have we lived a life of ajnana, ignorance. Now let us resolve to remove that ajnana. We are all the children of God. Just as an infant learning to walk moves forward, step by step, towards the outstretched hands of his parent, so too shall we move forward step

by step and in complete surrender. We shall not allow any problems, great or small, to stand in our way.

Nothing external can help us, for the unfoldment is within, not without. All the treasures and riches of the world are within. The name of the Lord is the greatest gift you can have. Try to keep your mind in tune with the name. Keep yourself firmly anchored to it; it is the highest sadhana, or practice, beyond the comprehension of the human mind. In the scholastic sense, the name is a mere component of a few syllables, but in reality the intellect fails to understand the wonder-working power of the name. It takes away all our avidya, gross ignorance. This is the experience of our saints through the centuries. It was for this reason that Swami Sivananda used to say that chanting God's name is the highest sadhana.



Chanting Ramayan during Sat Chandi Mahayajna, 2004

Humility draws in Divine Grace. Faith draws in Divine Grace. Surrender draws in Divine Grace. Prayer draws in Divine Grace. Develop faith, practise humility, pray regularly, and surrender unconditionally unto His will.

—Swami Sivananda Saraswati

# The Consciousness of Children

Swami Niranjanananda Saraswati



Dance dance wherever you may be

Rather than looking at consciousness as belonging to a child or an adult, let us look at the idea of consciousness as yoga believes it to be. Consciousness is energy and at the same time it is a state of being. There are two states: one state is becoming, when we use the potential, the activity and the power to change what we are at present to something else. The other state is being. We become, we are.

In consciousness both these possibilities exist, of becoming and of being, and these possibilities actualize themselves when in the right environment. When we are born, our consciousness is pure, without any influences or impressions of the present day environment. That pure consciousness remains with us in our young days until the age of eight. This state of consciousness is like a sponge, it is simply absorbing everything, absorbing the information received through the senses, absorbing the information received through

the interactions, absorbing the information received through the intellectual and emotional inputs. In this manner the consciousness conditions itself to survive and to exist in this material plane.

Until the age of eight, the information received by the consciousness is purely intuitive. Non-linear information, non-sequential information, is received - the idea of the left and right hemispheres of the brain. When we begin our school education, a change happens in the pattern of consciousness and we begin a sequential learning process, a linear learning process. The moment the sequential and linear learning process begins, our personality changes. We become fixed in certain ideas, that A comes before B, C follows B, and in this way an understanding is developed. That understanding is a very set understanding, and this is where the personality undergoes a major transformation in life.

Swami Sivananda used to say that the nature, the personality, the mind set of a child is like a lump of clay. You can give it any shape you want. The family contributes to giving shape to that consciousness. The culture in which we live, the social environment, the religious environment, the educational environment, all contribute to the formation of human consciousness.



Kanyas leading spirited kirtan during Sat Chandi Mahajana, 2012



The Indian tradition and the yogic traditions say that development of consciousness in all levels - intuitive, spiritual, cultural, social, personal, psychic - happens before the age of eight, before the child actually joins the first class of primary school. The day we join the first class of primary school this development stops and linear development begins.

The education received by the consciousness until the age of eight is given the name samskara. Samskaras are impressions which superimpose themselves on consciousness. The information we receive after the age of eight at school is known as shiksha. Samskara until the age of eight and shiksha after the age of eight. The yogic traditions, the Indian traditions, have greatly emphasized the need for samskara, because in your future life, when you grow up, when you are thirty or forty or sixty, you become that person. You express those qualities and habits which you imbibed before the age of eight. What you are today is what you were made before the age of eight. What you were made after the age of eight is seen in the degrees and diplomas you have in your homes, in your bags and in your workplaces. That is your qualification to survive in the world, which you received after the age of eight. But the swabhava, the nature, the mind and the responses of the mind, the ability to manage situations in life and to deal with people, all these abilities



you gained in your childhood, in that subtle education which was imbibed by the consciousness. And it is this consciousness which has to be nurtured more and more.

There have been many people in the world who, with the right training, have developed in a different way to other people. We have experimented with such people. A family from Germany came to the ashram with their two-year-old daughter. They wanted to bring her up from the yogic perspective. So we suggested some yoga nidra practices and I gave the daughter a name. She was totally innocent. After all, what can a child of two years say? But the most surprising thing was that a week after she was given the name, when I asked her, "What is your name?" she replied in German, "Ich bin Om Murti" - I am Om Murti. At the time I was struck by how a two-year-old child could recognize a name which was not in her language - Sanskrit and German are two different languages - and identify with that name, when she could hardly even recognize her birth name.



Secondly, after she started her yoga nidra practices, her mind became so receptive and so sharp that when she started pre-school, after the first day she said, "Now I know everything they are going to teach me in kindergarten." And she did not go back to kindergarten. She was given tests and she passed with flying colours in all of them. After spending a few years at home enjoying herself, practising her yoga nidras and sankalpa, when the time came for her to go to primary school, she went through the classes one after the other. The teachers did not know in which class to place her, because after a couple of months she would go to the next class. Today, if she is asked how many years she has gone to school in her life, she will say,

"about five", and she has completed all her education.

When we see these kinds of events we begin to believe that there is a different mind beyond the rational, intellectual mind, which we call the psychic mind, or the intuitive mind, or the higher mind. When that higher mind kicks in, the mental faculties open up and manifest. It is this nature which has to be cultivated in a child.

It has been the experience of people who have been working with children for many years that the receptivity of children is much greater than that of grownups. They understand things in a different way and in a better way because their mind is not cluttered with impressions, ideas and concepts. Their mind is free. While saying a little, they understand a lot. There is the limitation that they are not able to express themselves, not able to convey what they desire or feel or need or want, but their mental frequencies are much higher than the pre-defined frequencies of grownups. Grownups function in pre-defined frequencies according to their education, but children are intuitive. The main thrust of yoga education for children is to provide them with the appropriate samskaras which can be useful for them in their lives.



Offering or daan during Sat Chandi Mahayjana, 2012

## **Panchagni**

From Makarsankranti to Basant Panchami for one full month this year Swami Satyasangananda, Peethadhishwari of Rikhiapeth performed Panchagni by lighting the four dhunis of Paramahansa Satyananda's Panchagni vedi. This aradhana which took place every day at the Samadhi Sthal was a way to keep alive the tradition of Panchagni which Sri Swamiji started at Rikhia as a sadhana for Paramahansas. By completing the Panchagni sadhana here Sri Swamiji transformed Rikhiapeth into the tapobhumi that it is today. By renewing this tradition of austerity Swami Satyasangananda generated the tapasya energy here at Rikhia which gave all a chance to connect with the spirit of Guru.

## **Peethadhishwari Swami Satyasangananda's tours**

In the month of January, Peethadhishwari Swami Satyasangananda visited Ranchi and had close, informal satsangs with the devotees there. She blessed Guru Darshan, a new yoga studio run by Sn. Dharmendra. This visit was a prelude to her upcoming seminar to Ranchi on the 2nd, 3rd and 4th of August 2013.

In March Swami Satyasangananda, Swami Niranananda and a group of sannyasins from Rikhiya and Munger visited Allahabad to partake in the Kumbha Mela. There they had a dip in the sacred waters of Triveni on the auspicious muhurta of Magh Purnima. Following this Swami Satyasangananda was in Varanasi for a three day anusthan. There she had darshan of Kashi Vishwanath and Annapoorna temples where she worshipped Shiva and Ma Annapoorna for the fulfillment of Sri Swamiji's sankalpa.

Over Easter Swami Satyasangananda held successful seminars at Rocklyn Ashram and Mangrove Ashram in Australia. These programs gave devotees from Australia and around the world a chance to experience first hand the insightful and practical approach to spiritual life that Swami Satyasangananda is renowned for.





## Spiritual seed

As far as spirituality is concerned, a child will have to decide. Parents can only give samskaras, good habits. They may teach what is necessary for good health, and what courses to take for a career. As far as spiritual life is concerned, a child must discover it for himself. Spirituality is a seed of human life which is in everyone.

The root of the spiritual seed is awareness of the divine, awareness of God. Goodness is a social factor and is good for society. A child should be good because he has to live in society. He must be educated because he has to have a career. However, one day he will discover the invisible presence of God. That is the only thing parents should be able to teach a child, but they can't because it is impossible. Parents cannot teach a child about the invisible presence of God. There is no way out. Therefore, children should be allowed to follow a free career in life.

Children should take part in music. Music is one way through which they can enter spiritual life. If they like yoga, or like to do puja, worship, or read scriptures, well and good, but if they do not, they should not be forced. However, nobody dislikes music. Even a cobra likes music. Music is not only singing. It is a system in which one is dealing with the mind through sound – the sound of singing, the sound of the drum, sitar, violin or guitar. Once the mind is dealing with sound, changes take place in the brain waves. The moment the mind changes from gross to subtle, one is spiritual.

—Swami Satyananda Saraswati



# Bringing Up Children

Swami Satyasangananda Saraswati



Swami Satyananda with kanyas of Rikhiapeth, 2007

## **What is the best way to help children develop their potential?**

In India, the Vedic tradition introduces children to the practices of yoga at the age of eight. Until this age, the child is with the mother, who is the guru. It is a very important period for the emotional development and bonding.

At the age of eight the child is introduced to yoga through the practices of surya namaskara, salute to the sun, nadi shodhana pranayama, alternate nostril breathing, and the Gayatri mantra. These three practices play an important role because at the age of eight a significant event occurs. The pineal gland, which is responsible for the aging process, begins slowly to decay. This decay is gradual and continues right up to the age of eighty or ninety. The three practices have a counter-effect on that decay and are responsible for the physical health and mental wellbeing of the child. They develop clarity, focus, confidence and the capacity to make correct decisions.

Nowadays, many mothers say that their children are distracted, dissipated, have no focus and don't want to study. Yoga would help

them, because it is not just a spiritual practice or system which will bring children closer to God but an essential practice in order to become accomplished in life.

The Gayatri mantra is not the name of any god or goddess from a strange land. It is based on the principle of sound. Sound frequencies are an important medium for influencing the brain and body. Music can transform you immediately. If you like the music, you may

even go into ecstasy, but if you play loud unpleasant music, you will get a headache. Sound is so powerful that it can create an avalanche or shatter glass.

The Gayatri mantra is introduced to enhance creativity, insight and clarity. Surya namaskara and nadi shodhana pranayama create the best condition for the physical and mental energies of the child and when given at the age of eight, they will make a great difference.

Unfortunately, today many parents don't have the time to introduce their children to such important practices because they have studies or holidays or a hundred and one excuses. However, children are being deprived of something important, and parents should pay attention to introducing these three practices. Nothing more is required for streamlining the child.

### **What is the duty of parents?**

Parents have the duty to feed and clothe their children and give them exposure to positive influences. The children have to manage the rest, because you only gave birth and a body, but not the soul, the atma, which has come from somewhere else. It has come to express itself and no matter what you do, you cannot prevent that.



Annaprasana samskara

If you want your children to have a certain quality, you should have thought about it at the time of conception. If you want children who are never naughty and always sitting quietly, then you should have thought beforehand. However, children should be naughty because children who are not naughty are idiots and intelligent children are naughty. Children are a test for their parents and have come to teach them patience and self-control. Therefore, parenthood is a sadhana.

You must always give children a lot of love. They are intelligent and watching you quietly all the time. They know exactly how to manage you, what makes you angry or happy, when you are genuine and sincere and when just pretending. You cannot pretend love with children, because they know it at once. If anyone can correct parents, it is their children.

Parents think that they are always right and children wrong. We were children once and giving trouble to our parents. Therefore, whenever children cross the limit, just sit back and think of what you did when you were a child and then you will forgive them. Children are bundles of energy and deplete it by doing a lot of mischief. Therefore, if the energy is regulated, they can direct it to higher centres, become creative geniuses, responsible members of society and have a positive personality. When they grow up, they



can be good teachers, businessmen, engineers and maybe just good parents, which is in itself a great achievement.

It is the duty of parents to ensure that children receive proper direction, goals, training and discipline. Children are not just objects of attachment or toys to enact the unfulfilled dreams of their parents. They have to create a masterpiece out of a child, and that can be done with the practices of yoga.

### **How will children find their destiny?**

The spirit is universal and has no gender, religion or nationality. It is the universal seed with which you have come into this world and it is important to acquaint yourself with it, because the spirit is your source and seed. When children are born, they are divine, spiritual and closest to God.

It is only when we grow up and are exposed to the world that we cultivate the qualities which take us away from the spirit. According to the exposure we have and the environment we live in, we become clever, cunning or crooked and move further away from the spirit. It is important that parents give children a spiritual environment, so that they can cultivate spiritual awareness even while living in the



Kanya bhoj on final day of Sat Chandi Mahayajna, 2012



Kanyas and batuks expressing their love to dance at  
Sat Chandi Mahayajna, 2012

world and trying to meet the demands of life. Children should be exposed to mantra, asana and pranayama from an early age onwards. It will give them a strong foundation, healthy body, positive mind and strong values to face any difficulty in life.

You have to train children from a young age, because they are like the pure, clean canvas on which you can paint anything. Some children may resist, but it is your duty to give them exposure to every kind of life and then let them choose what they are destined for. Children will make their own choice, and you have no role to play in that. Do not try to force them to go to church, pray to God or do yoga because they will make the right choice according to their destiny. Children come with a destiny and have their karmas and you cannot change it.

Children should be given the freedom to think for themselves and be made capable, strong and independent through every kind of exposure. Let them go to the discotheque and night club. I believe in the strength and power of the human spirit, and definitely, at some time, the individual will wake up to the reality of life. Therefore, just leave children to their own destiny.



# Make Others Laugh

Some people laugh their whole lives through,  
They know how to laugh and make others laugh.

Other people spend their whole life crying,  
Tell me which kind are you?

Laughter is an art.

Sometimes laughter comes spontaneously,

But that's a different thing;

Later such persons also cry.

But when you know how to laugh

And make others laugh

You will never cry again.

When you see someone laughing,

You can't control yourself,

You must join in.

Therefore the person who can make others laugh

Is really in tune with himself and with them.

So how will you learn the art of laughter,

This most excellent of yogas?

If you really wish to perfect it

You will have to consider your life as a joke,

For life begins in one second

And in one second it ends.

Even when you cry

Consider your crying as the greatest joke.

Because of it's temporary nature

You can't maintain the state of tears,

Before long you will be tired.

But you can laugh constantly, day and night,

For there are many ways to laugh.

You can laugh loudly or softly,

You can just smile,

Or laugh silently in your mind,

But you will never tire of laughing

And you will benefit greatly from it too.

Now I'll tell you a secret.

If you don't want to cry

Then learn how to laugh.

How? You will find the way.

*Satyanshu*





## Aradhana during Ekadashi

The different rays of the moon exert a great influence on our minds. On specific days during the dark and bright fortnight the moon emits special strength giving rays towards the earth which are compatible with spiritual awareness. One of those special days is ekadashi which falls on the eleventh day of the lunar cycle.

Just as the external moon passes through different phases in the same way the parts of your subtle body that are related to the moon also go through different cycles. On ekadashi these subtle inner centers from the head to the toes correlate in such a magnificent way to form one circle.

During ekadashi of krishna (dark) and shukla (bright) paksha (fortnight) the subtle chandra or lunar tattwa is more or less stabilized between bhrumadhya and the navel or nabhi chakra thus influencing the individual in an elevated manner and protecting him from diverse difficulties. It is also said that our ancestors protect us from the lunar realms and try to make contact when we observe the ekadashi vrat. This purifies the mind.

Yoga has defined fasting as one of the ten austerities that transform an individual. On ekadashi this austerity takes on a special significance as it acts as a great purifier. This makes the body light removing any trace of disease that might have intruded and the mind radiant and one-pointed.

The chanting of Bhagavad Gita on ekadashi is very uplifting. In this Kali Yuga if you are able to immerse yourself in remembrance of the Lord on just one ekadashi that will develop the sublime qualities of shraddha, and vishwas in you.

—Swami Sivananda Saraswati

# आश्रम जीवन का सार

स्वामी शिवानन्द सरस्वती



Swami Sivananda on the banks of the Ganga, Rishikesh

मैंने कभी सोचा नहीं था कि मैं आश्रम खोलूँगा। जब बहुत-से साधक और श्रद्धालु मेरे पास इस विचार के साथ आने लगे कि मैं उनकी सहायता करूँ, जिससे वे दुनिया के किसी काम आ सकें, तब मैंने उनके भीतर छिपे गुणों और योग्यताओं को खोज निकाला, उनके विकास के लिए कई प्रकार की गतिविधियाँ आयोजित कीं, उन्हें स्वाध्याय और साधना के लिए प्रोत्साहित किया और उनके रहने-खाने के लिए सभी आवश्यक प्रबन्ध कर दिए। इस प्रकार शुरु हुआ "शिवानन्द आश्रम"। कालान्तर में यह एक बृहत् आश्रम एवं आदर्श संस्था के रूप में विकसित हुआ। इसने वस्तुतः एक आध्यात्मिक नगर का रूप ले लिया, जिसे आज शिवानन्द नगर कहते हैं।

मैंने कभी बहुत बड़ी योजना बनाकर कार्य नहीं किया। मैंने कभी पैसे के लिए किसी धनाढ्य का द्वार नहीं खटखटाया। दिव्य स्रोत से मुझे जो भी सहायता प्राप्त हुई, दुनिया को अधिकतम लाभ पहुँचाने के लिए मैंने उसकी पाई-पाई का उपयोग किया। थोड़े ही समय में काम बहुत आगे बढ़ गया। शीघ्र ही योग, भक्ति, वेदान्त और स्वास्थ्य की कक्षाएँ प्रारम्भ कर दी गईं। सन् १९३६ में दिव्य जीवन संघ की स्थापना हुई आज तीन सौ से अधिक साधक मेरे सानिध्य में रहकर योग-मार्ग पर आगे बढ़ रहे हैं तथा अपने-अपने तरीके से संसार की सेवा कर रहे हैं। भारत के सभी प्रान्तों से श्रद्धालु यहाँ आकर साधना और सत्संग का लाभ उठाते हैं। अलग-अलग देशों, संस्कृतियों और धर्मों के साधक भी मेरे पास आते हैं और महीनों तक यहाँ रहते हैं।



Swami Satyananda during Panchagni at Rikhia, 1989

## सभी के लिए शरण

जब साधक मुझे मिलने आते हैं तब मैं उनकी पदवी, जाति, योग्यता या कार्यक्षमता के बारे में नहीं पूछता। मैं चोर-उच्चकों, बच्चों-युवाओं, बीमार-बुजुर्गों सभी का स्वागत करता हूँ। क्योंकि मुझे पूर्ण विश्वास है कि संतों के संसर्ग में रहने से वे सभी सक्रिय और कर्मठ योगी बन जाएँगे। दिव्य आध्यात्मिक स्पन्दनों से परिपूर्ण वातावरण में रहने से यह चमत्कार स्वतः होता है।

लोगों को योग मार्ग की ओर दिशान्तरित करने में आश्रम के आध्यात्मिक स्पन्दनों का विशेष महत्व होता है। हजारों लोगों ने यह स्वयं अनुभव किया है। जिज्ञासुओं पर मैं किसी प्रकार के नियम कानून नहीं थोपता। कोई भी यहाँ आकर अपनी इच्छित अवधि तक रह सकता है और जब चाहे जा सकता है। जो आध्यात्मिक साधक यहाँ महीनों और सालों तक रहे हैं, उन सब ने आध्यात्मिक प्रगति के लिए यहाँ पर्याप्त अवसर और मार्ग पाए हैं, चाहे वह आश्रम के विभिन्न विभागों में कर्मयोग के रूप में हो या फिर आस-पास के मंदिरों और जंगलों में ध्यानयोग के रूप में। हर कोई अपनी रुची अनुसार अपना मार्ग निश्चित करता है।

कुछ उच्च कोटी के साधक, जो अपने उत्थान और आत्मशुद्धि के लिए निःस्वार्थ सेवा में विश्वास रखते हैं, अपना सारा समय आश्रम और समाज की सेवा में बिताते हैं। उनके लिए सब कुछ योग ही है। बहुत-से साधक प्रशिक्षित होने के बाद एकान्त में उच्च साधना करने या शहरों में सक्रिय लोकसंग्रह करने आश्रम से चले भी गए हैं, किन्तु आश्रम कभी खाली नहीं होता। रोज पढ़े-लिखे व्यक्तियों में आश्रम प्रवेश हेतु होड़ लगी रहती है। गंगा स्नान तथा सत्संग करने से छात्रों को रहस्यात्मक ढंग से लाभ प्राप्त होता है। किसी-न-किसी काम के बहाने सभी मेरे निकट सम्पर्क में आते हैं और थोड़े ही समय में बहुत कुछ सीख जाते हैं। वे सभी अति शीघ्र और बिना अधिक प्रयास किये दिव्यगुण-सम्पन्न महान् योगी बन जाते हैं।



## परेशानियों का सामना करना

जब मुझे यह जानकारी प्राप्त होती है कि कोई साधक आश्रम के नियमों का उल्लंघन कर रहा है और यहाँ की शान्ति को भंग कर रहा है तब मैं उसे किसी अन्य उपयुक्त स्थान पर जाकर रहने को कहता हूँ। मैं उसके यात्रा के खर्चे का प्रबन्ध करता हूँ, ताकि नये स्थान के श्रद्धालु उसकी सहायता कर सकें। मैं उसे आध्यात्मिक परामर्श देता हूँ और उसकी सफलता के लिए प्रार्थना भी करता हूँ। कुछ ही दिनों या हफ्तों में उसे अनुभव होने लगता है कि आश्रम ही उसका वास्तविक घर है और इस तरह वह परिवर्तित हृदय और दृष्टीकोण लिए वापस लौट आता है। मैं खुले दिल से उसका स्वागत करता हूँ। मैं अतीत को आसानी से भुला देता हूँ। जो बेकार बैठे रहते हैं, जिनकी सोच नकारात्मक होती है। यहाँ तक कि जो मेरी और आश्रम प्रबंधन की निंदा करते हैं, मैं उन सभी को आश्रम में रहने का अनुमति देता हूँ। कुछ समय बाद उनमें चमत्कारिक परिवर्तन आता है। मैं उनके चेहरे पर प्रसन्नता और आनन्द देखता हूँ।

आश्रम में उपद्रव का मुख्य कारण रसोईघर ही होता है। विभिन्न प्रकार के झगड़े, परेशानियाँ, द्वेष, ईर्ष्या आदि रसोईघर से ही आरम्भ होते हैं। रसोईघर की कहानियों को सुनकर ही मैं साधकों के स्वभाव और आध्यात्मिक स्तर का अनुमान लगा लेता हूँ। लेकिन द्रुत आध्यात्मिक प्रगति हेतु रसोईघर से बढ़िया जगह नहीं। यहाँ सर्वभौम प्रेम, सहानुभूति, दया, धैर्य और उदारता जैसे दिव्य गुणों को अर्जित करने के पर्याप्त अवसर मिलते हैं। यहाँ पर साधक अपने आप को वातावरण के अनुकूल समायोजित करने का सर्वोत्तम प्रशिक्षण प्राप्त करते हैं।

## प्रसुप्त प्रतिभा का जागरण

मैं साधकों को उनकी इच्छा और रुचि के अनुरूप कार्य चुनने के अवसर प्रदान करता हूँ। उनके लिए जो भी कार्यक्षेत्र और साधना स्वाभाविक है, उसके प्रति मैं उनके अन्दर रुझान जागृत करता हूँ। मैं किसी के साथ जबरदस्ती नहीं करता, क्योंकि मैं जानता हूँ कि आश्रम में आते ही अपनी आदतें नहीं बदली जा सकती। अगर वे ऐसा करते हैं तो यह उनके स्वास्थ्य को हानि पहुँचा सकता है। अपने आहार, वेशभूषा और दिनचर्या में अचानक परिवर्तन लाने से हो सकता है कि वे साधना कर सकने की स्थिति में ही न रहें। जब वे मानसिक शुद्धि और संकल्प-शक्ति प्राप्त कर लेते हैं, तब सारी



Christ Kutir at Rikhiapeth, 2005

बुरी आदतें अपने आप ही दूर हो जाती हैं। साथ ही आश्रम वातावरण का अपना अलग ही रहस्यात्मक प्रभाव पड़ता है। यह प्रभाव ही कुछ ऐसा होता है कि एक सुस्त या मूढ़ साधक भी यहाँ घर जैसा अनुभव करने लगता है और आश्रम की गतिविधियों में कर्मठता से भाग लेकर अपनी प्रसुप्त प्रतिभाओं को अनावृत करने लगता है।

### आश्रम से प्रस्थान

प्रारब्ध, मानसिक विक्षेप, सांसारिक सुखों को भोगने की तृष्णा या नई जगहों को देखने की जिज्ञासा के कारण कुछ साधक आश्रम से निकलने का प्रयास करते हैं। कुछ उन्नत साधक आश्रम में कुछ समय व्यतीत करने के बाद, गहन अनुभव की प्राप्ति हेतु हिमालय पर जाकर साधना करना चाहते हैं। मैं उनकी सराहना करता हूँ और उनकी यथासम्भव सहायता करता हूँ। कुछ साधक मानवता की सेवा की इच्छा से प्रेरित होकर विभिन्न स्थानों पर व्याख्यान देने जाना चाहते हैं। मैं उनके लिए आध्यात्मिक सम्मेलनों का आयोजन करता हूँ और उन्हें विभिन्न केन्द्रों पर भेजता हूँ।

कुछ ऐसे भी साधक रहे हैं जो अपनी प्रबल प्रवृत्तियों के कारण मेरी, आश्रम की और हिमालय तक की निन्दा करके क्रोध में आश्रम छोड़कर चले गये। मैंने उन्हें भी आशिर्वाद दिया और उनमें ज्ञान एवं सही समझ के अभ्युदय के लिए प्रार्थना भी की। देर-सबेर सभी बिल्कुल परिवर्तित हृदय के साथ आश्रम लौट आए। कठोर अनुशासन या नियम-कानूनों से लोगों में दिव्यता का अंकुरण सम्भव नहीं। सबसे आवश्यक है साधक के अपने विश्वसनीय अनुभव।



Working at the printing press, Sivananda Ashram



Swami Satyananda inspecting construction of well at Paramahansa, 2005

### आश्रम एक जीवन्त आदर्श

विश्व शान्ति के लिए आश्रम से बढ़िया और कोई स्थान नहीं। उदात्त लक्ष्यों और आदर्शों वाली आध्यात्मिक संस्थाएँ केवल ऐसे संत-महात्माओं द्वारा चलाई जानी चाहिए, जिन्हें आत्म-अनुभूति हुई हो और जो पूरी तरह से निर्मोही और निःस्वार्थी हों। अगर ऐसी संस्थाएँ स्वार्थी लोगों द्वारा शुरू की जाती हैं, तो वे लड़ाई-झगड़े का केन्द्र बन जाती हैं। वे समाज के लिए अभिशाप बन जाती हैं और सभी सम्बद्ध लोगों को बर्बादी की ओर ले जाती हैं। कालान्तर में ऐसे आश्रमों और संस्थाओं के कारण लोगों का भगवान और धर्म से विश्वास उठ जाता है और वे सभी साधु-महात्माओं को ढोंगी मानने लगते हैं। कई बार मैंने देखा है कि स्वार्थी लोग आध्यात्मिक संगठनों को व्यवसायिक संस्थाओं की तरह चलाते हैं। वे समाज को दिग्भ्रमित करते हैं।

किसी सिद्ध महात्मा द्वारा स्थापित आश्रम भी आगे चलकर पथभ्रष्ट और प्रदूषित हो सकता है। इसलिए सतत सावधानी की आवश्यकता होती है। आश्रम की स्थापना और संचालन हेतु विशेष प्रकार की योग्यता अनिवार्य है। आश्रम के संस्थापक में मानवता की सेवा के लिए असाधारण इच्छाशक्ति और सामर्थ्य होना चाहिए। तभी दीर्घ काल तक सच्ची सेवा सम्भव है। आश्रम के प्रमुख और अन्य अन्तेवासियों को वैराग्ययुक्त जीवन व्यतीत करना चाहिए। ऐसे लोगों द्वारा चलाया गया आश्रम शान्ति और आनन्द का केन्द्र बनता है। यह सभी को अपनी ओर आकृष्ट करता है। दुनियाभर के करोड़ों लोग ऐसे आश्रम से प्रेरणा प्राप्त करते हैं। दुनिया को सदैव ऐसे आश्रमों की आवश्यकता होती है। लोग विभिन्न प्रकार की भौतिक और आध्यात्मिक आकांक्षाओं को लेकर ऐसे आश्रम में आते हैं और जब उनकी बहुत-सी इच्छाएँ स्वतः पूरी हो जाती हैं, तब वे स्तब्ध रह जाते हैं। ईश्वर की जय हो जिसने सभी मुमुक्षुओं के लिए ऐसी आदर्श संस्था को स्थापित किया!

# आश्रम जीवन

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

आश्रम किसी का घर नहीं है। यह एक ऐसी प्रणाली हमारे पूर्वजों ने बना कर दे दी है, जो बेहद अजीब है। ऐसी प्रणाली किसी धर्म में नहीं है। जितने दिन चाहो, आराम के साथ रहो। दस बार आओ, बीस बार आओ। हाँ यहूदी धर्म में ऐसी प्रणाली है। उनके यहाँ उसको कहते हैं किबूत्ज। मगर उसका स्वरूप ऐसा आध्यात्मिक नहीं है, वह ज्यादा सामाजिक है। उनके किबूत्ज में कोई भी यहूदी लड़का स्कूल पास करके या शादी के पहले या बाद में चला जाता है और वहाँ रह जाता है। उसको कमरा वगैरह मिल जाता है। वे सब श्री टायर में रहते हैं। वहाँ डेढ़-दो एकड़ जमीन होती है।

इस्राइल तो रेतीली जगह है, उनके यहाँ मिट्टी नहीं होती है। इसलिए दूसरे देशों से हेलीकॉप्टर से मिट्टी लाकर भरते हैं और सेम जैसे कई तरह के पेड़ लगाते हैं। ये लोग उसी की सेवा करते रहते हैं। वहाँ जो खाना बनाते हैं, वह बिल्कुल शुद्ध रहता है। रोटी में चिपका दिया, खा लिया और कॉफी पी ली। हम लोग के माफिक दाल-भात, पकौड़ी वगैरह तो उनके यहाँ है नहीं। सब का सब कच्चा होता है, बस उबाल कर थोड़ा नमक और काली मिर्च डाल देते हैं। और वे सब ऐसे ही रहते हैं, उनके यहाँ यही प्रणाली है। ईसाइयों में ऐसी कोई प्रणाली नहीं है।

अपने यहाँ तो बहुत आश्रम हैं। बट्रीनाथ से कन्याकुमारी तक और बंगलादेश से कराची तक आश्रम हैं। उन आश्रमों में सभी जगह एक ही चीज है। जीवन बहुत सरल रहता है। उसे गरीब तो नहीं कहना चाहिए, पर अमीरी नहीं है। किसी भी आश्रम में हमने अमीरी के ढंग से रहते नहीं देखा है, चाहे रामकृष्ण मिशन हो या चिन्मय मिशन या स्वामी शिवानन्द जी का आश्रम या भारत सेवाश्रम। एक कमरा दे देते हैं और उसमें रहो आराम के साथ। बिजली, पंखा वगैरह है तो ठीक, नहीं तो चलेगा। और यहाँ तो हमने पंखा ही हटा दिया है। गाँव में तो पंखा किसी के यहाँ है ही नहीं, तो फिर हम पंखा रख कर बुर्जुआ क्यों बने?

आजकल तो लोग बड़े समाजवादी विचारधारा के हैं न! इसलिए पंखा ही गायब कर दिया



Swami Satyananda with kanyas, 2008

है हम लोगों ने। बिजली भी हम लोग रात को आठ-नौ बजे काट देते हैं। सुबह तीन बजे फिर चालू कर देते हैं। यह तरीका हमने ईसाई मठों से लिया है। वहाँ भी रात को आठ बजे सब जगह लाइन काट दी जाती है और सबेरे पाँच-छः बजे वे बिजली देते हैं। उन मठों में हमने देखा है कि बाथरूम या टॉयलेट कमरे से जुड़े नहीं रहते हैं, एकदम दूर रहते हैं। हमने सोचा कि यह सिस्टम बहुत अच्छा है, क्योंकि इससे दो फायदे हैं। टॉयलेट जाने के पहले कम-से-कम थोड़ा चलना पड़ेगा और चलना पड़ेगा तो बढ़िया होगा। अब आज का आदमी टॉयलेट जाता है, पर उसका पेट चलता ही नहीं है। वहाँ आधा घण्टा बैठता है, बीड़ी-सिगरेट पीता है, खैनी खाता है, तब जाकर पेट हल्का होता है। उन लोगों का सिस्टम अच्छा है, नहाने का अलग, टॉयलेट का अलग और कपड़ा सुखाने का अलग।

जैसे नमक का मुख्य तत्त्व है नमकीन, मधु का मुख्य तत्त्व है मीठा और मिर्ची का मुख्य तत्त्व है तीखा, वैसे आश्रम का मुख्य तत्त्व है 'श्रम'। श्रम का मतलब है श्रमिक की तरह रहना। श्रमिक शब्द को सभी लोग जानते हैं, समाजवाद से जुड़ा हुआ शब्द है। आश्रम भी पूँजीवादी समाज नहीं है। आदिकाल से आज तक आश्रम की जितनी परम्पराएँ हैं, वे पूँजीवादी नहीं हैं। आश्रम की परम्परा समाजवादी ही थी। वैसे तो आप लोगों की पारिवारिक प्रथा भी समाजवादी ही थी, परन्तु आप लोग उसे तोड़ते जा रहे हैं, 'हम दो हमारे दो' करके।

आज से साठ साल पहले गुरुजी के जिस आश्रम में हम रहते थे, जिस आश्रम में त्रेता युग में श्रीरामचन्द्र रहते थे और जिस आश्रम में द्वापर युग में भगवान श्रीकृष्ण रहते थे, वहाँ 'श्रम' करना पड़ता था। कहानी है कि भगवान श्रीकृष्ण सुदामा को लेकर लकड़ी काटने के लिए गये थे, रात में आँधी-तुफान आने से वहाँ फँस गये, जहाँ फिर सुदामा ने खाया था चिवड़ा, चना। श्रीराम वशिष्ठ जी के यहाँ गाय को पानी पिलाते थे, पेड़-पौधे लगाते थे, उनमें खुरपी लगाते थे। उसके साथ-साथ उन्होंने शास्त्रों का ज्ञान भी प्राप्त किया।

पढ़ाई-लिखाई करना, हिसाब-किताब करना ये सब जीवन जीने के लिए आवश्यक हैं।



लेकिन हर मनुष्य को, हर बच्चे को जो ज्ञान होता है, वह उसके जीवन से सम्बन्धित होना चाहिए। तुम रसायन-शास्त्र पढ़ लेते हो, भौतिक-शास्त्र भी पढ़ लेते हो, पर अपने दिमाग को तुम काबू में नहीं कर पाते हो। भौतिक-शास्त्र पढ़कर पंचानवे प्रतिशत नम्बर मिल गए, परन्तु जिन्दगी में तुम फिसड्डी ही रहे या विफल ही हुए, तो पढ़ने से फायदा क्या? मैं यह नहीं कहता कि वह जरूरी नहीं है। जीवन जीने के लिए वह भी जरूरी है। मगर मनुष्य को जीवन के बारे में ज्यादा जानकारीयों होनी चाहिए, जीवन माने अपने मन और शरीर के बारे में। सबसे बड़ी चीज, अपने बारे में किसी को पता ही नहीं



है कि मैं कौन हूँ। ज्यादातर देखने में आता है, लड़के-लड़कियाँ बैठकर गपशप लगाते हैं। गपशप में नहीं रहना। गपशप का मतलब है फालतू बातचीत, इधर की बातें उधर और उधर की बातें इधर। फालतू चीजों में नहीं जाना।

सबसे पहली बात यह है कि शिष्य को, साधक को ग्रहणशील होना चाहिए। प्लास्टिक में पानी डालो, पीता ही नहीं है, लेकिन स्पंज में पानी डालो, सब पी लेता है। उसको कहते हैं अवशोषक, वह स्याही-सोख की तरह सब कुछ सोख लेता है। साधक को भी स्याही-सोख की तरह किसी भी चीज को सिखने हेतु ग्रहणशील होना चाहिए। ग्रहणशील होने के लिए आश्रम में शारीरिक श्रम करना पड़ता है। 'श्रम' उसको कहते हैं, जिसमें सिर से पैर तक हर एक अंग का संचालन होता है। जैसे कि मशीनों की पूरी तरह से मरम्मत होती है, एक-एक हिस्से को लेकर सफाई करते हैं, वैसे ही पूरे शरीर की जितनी नाड़ियाँ, ग्रन्थियाँ और मांसपेशियाँ हैं, उन सबकी सफाई हो जाती है।

तुम लोग जो रोटी, दाल, सब्जी, टमाटर, पालक वगैरह खाते हो, उसमें विटामिन 'ए' होता है, विटामिन 'बी' होता है, विटामिन 'सी' होता है, आयरन होता है, फिर भी बीमार पड़ते हो। बीमार नहीं पड़ते तो इतने सारे डॉक्टर कैसे बढ़ें? डॉक्टर कंगाल हैं कि लखपति? वे लखपति इसलिए हैं कि तुम लोग बहुत ज्यादा ताकत वाला माल खाते हो। यह आवश्यक नहीं कि ताकत वाला आहार स्वास्थ्य प्रदायी भी हो। भोजन करने की अपेक्षा उसका शरीर में चयापचय अधिक आवश्यक है। इसका मतलब भोजन के हर हिस्से को सही जगह पर पहुँचाना। कैल्शियम, विटामिन आदि तत्वों को सही जगह पर पहुँचाना, यह श्रम की महत्ता है।

गाँव में सबरे चार बजे लोग उठ जाते हैं और डिब्बा या लोटा लेकर शौच के लिए दूर मैदान में जाते हैं। फिर तलैया में नहाते हैं, घर में झाड़ू लगाते हैं। और उनका भोजन क्या है? नमक और भात। मैं यहाँ की बात बोल रहा हूँ, पंजाब में रोटी खाते हैं। इनमें दिन भर ईंटा ढोने, हल चलाने, खाद डालने, बोझा ढोने की शक्ति है। ये भरी दोपहरी में हल चलाते हैं। इनमें कर्म करने की शक्ति है और इनकी बीमारी के बारे में हम गवाह हैं।

आश्रम में जितने दिन रहो, सुबह जल्दी उठ जाना, जितना हो सके मदद करना, कीर्तन सीखना। और जब छुट्टी मिले, फिर आना। आश्रम किसी का नहीं होता। आश्रम एक ही चीज सिखलाता है-मर्यादाओं का पालन करना। ध्यान से सुनना- मर्यादाओं का पालन आश्रम में ही नहीं, घर में भी करना चाहिए। मर्यादा का मतलब होता है तुम इस सीमा तक जा सकते हो, इसके बाहर नहीं। आश्रम में यही सिखाते हैं। टॉयलेट में कोई खाना नहीं खाता है, बेडरूम में कोई टट्टी नहीं करता है। इसको मर्यादा कहते हैं। मर्यादा का मतलब होता है जो चीज जहाँ करनी



चाहिए, वहीं करो, दूसरी जगह पर मत करो। अब आश्रम में बीड़ी पी रहे हैं। अरे, बीड़ी पीयो तुम कहीं और, तुमको कौन रोकता है। आश्रम में बीड़ी पी रहे हो, यह मर्यादा नहीं है। आजकल तो बहुत लोग पीते हैं आश्रम के बाहर। हम कोई रोकने वाले हैं नहीं, क्योंकि हमारा खुला हुआ समाज है।

हमारे यहाँ सन्यास सत्र चलता है। डेढ़ सौ लोग रहते हैं फोकट में। साल-साल भर रहते हैं। तीन सौ दिन का एक हजार रूपया देते हैं। प्रतिदिन का तीन रूपया होता है। तीन रूपये में घर चलता है क्या? लेकिन यहाँ चलता है, सिर्फ यहीं नहीं, सब जगह के आश्रमों में चलता है। आश्रम में बहुत लोग रहते हैं। हम लोग कहते हैं कि यहाँ जितने दिन तुमको रहना है रहो, पर मर्यादा का पालन करके रहो। अगर मर्यादा का पालन नहीं कर सकते हो, तो फिर तुम अपना बोरिया-बिस्तर बाँधो और दूसरी ट्रेन से घर वापस जाओ, क्योंकि आश्रम में जो मर्यादाएँ हैं, उनको कोई तोड़ नहीं सकता। न गुरु तोड़ सकता है, न चेला। अपने परिवार की मर्यादा को आप तोड़ने देते हैं क्या? आखिर आश्रम भी तो आपके समाज का एक महत्वपूर्ण अंग है।

मर्यादा पालन को हम लोग अनुशासन कहते हैं। अनुशासन का मतलब होता है, हर एक काम जैसे करना चाहिए वैसे ही करना। सूरज किसी दिन पश्चिम से उदय हो जाएगा तो बड़ी मुश्किल हो जाएगी। अगर एक दिन सूरज बोले कि हमको नींद आ रही है और उदय ही न हो या चन्द्रमाँ अपना नियम छोड़ दे या बरसात आषाढ़-सावन के बदले बैशाख-जेठ में आने लग जाए। नहीं, ऐसा नहीं होता। एक अनुशासन होता है। अनुशासन का मतलब होता है नियमबद्धता। नियमबद्धता के अनुसार रेलगाड़ियाँ चल रहीं हैं। अगर अनुशासन नहीं होगा, तो क्या होगा? बस, इतना समझ जाओ, तो कोई सवाल ही नहीं उठेगा। अनुशासन किसी भी घर, राज्य या विभाग को चलाने का उत्तम साधन है।



Kanyas and batuks performing a modern rap for Lord Ganesha, 2012

# बच्चों के लिए योग

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



Kanyas love to dance

अभी जिस अवस्था में आप सब हैं, उस अवस्था में शरीर में बहुत-से रासायनिक परिवर्तन होते हैं। ये रासायनिक परिवर्तन हमारे शरीर और मन के विकास को बाधित करते हैं, इसलिए बालपन में ही हम लोग शारीरिक या मानसिक या भावनात्मक रूप से अधिक चंचल हो जाते हैं और अपने आपको केन्द्रित एवं एकाग्र नहीं कर पाते। हमारी स्मृति कमजोर पड़ जाती है, जो विषय हम याद करना चाहते हैं, वह याद नहीं हो पाता। आप लोगों ने अनुभव किया होगा कि पढ़ाई तो हम खूब करते हैं, लेकिन जैसे-जैसे परीक्षा के दिन निकट आते हैं, दिल में घबराहट बढ़ती है और रात को भी पढ़ाई के पश्चात् सबेरे हमको याद नहीं रहता कि हमने क्या पढ़ा था। इसके पीछे एक ही मुख्य कारण है। हमारे माता-पिता और शिक्षक कहते हैं कि बच्चे की बुद्धि ठीक तरह से विकसित नहीं हुई है। बच्चा पढ़ाई-लिखाई में कमजोर है। उसको पढ़ने-लिखने में अधिक ध्यान देना चाहिए। लेकिन अगर सच पूछा जाए तो बच्चा कभी पढ़ाई-लिखाई में कमजोर नहीं होता।

बच्चे के शरीर के भीतर अनेक प्रकार की ग्रन्थियाँ होती हैं। इन ग्रन्थियों से जो हार्मोन या रसायन निकलता है, वह उसके शरीर और मन के विकास में या तो सहायक होता है या बाधक बनता है। जब उसके शरीर के भीतर उत्पन्न होने वाले ये रसायन सहायक होते हैं तब उसकी स्मृति, उसकी मेधाशक्ति, उसकी प्रतिभा बहुत तीव्र हो जाती है और थोड़ी-सी पढ़ाई करने पर वह अच्छे अंक भी ले आता है। लेकिन जब यही रसायन बाधा के रूप में आते हैं तब अभिभावक बच्चों को चाहे कितने ही चिकित्सकों, हकीमों, वैद्यों या महात्माओं के पास ले जायें, बच्चा ठीक नहीं हो सकता। इन्हीं ग्रन्थियों को सुचारु रूप से संचालित करने के लिए योग में विविध आसनों

के अभ्यास हैं। इनमें पहला अभ्यास है शशांकासन। यह अभ्यास अगर तुम सब रोज सबेरे उठकर दस बार कर सकते हो तो बहुत उत्तम होगा, क्योंकि इस अभ्यास में हम अपने मस्तिष्क को शान्त करते हैं। इसके साथ-साथ हमारे शरीर में एक विशेष ग्रन्थि है, जिसको एंड्रिनल ग्रन्थि कहते हैं। इससे जब रस निकलता है, जिसे एंड्रिनलिन कहते हैं, तो शारीरिक और मानसिक उत्तेजना बहुत बढ़ जाती है। उस रस को नियंत्रित करने में यह आसन बहुत सहायक होता है। जब हमारे शरीर के भीतर एंड्रिनलिन का उत्पादन सन्तुलित होगा, तो शारीरिक और मानसिक चंचलता भी धीरे-धीरे कम हो जाएगी।

इसके बाद एक दूसरा अभ्यास है उष्ट्रासन। उष्ट्रासन का मतलब होता है, उँट के समान आकृति। उष्ट्रासन का अभ्यास मेरुदण्ड एवं पीठ के लिए बहुत उपयोगी है, क्योंकि विज्ञान ने शोध के द्वारा देखा है कि जब हम बहुत देर तक सिर झुकाकर पढ़ते हैं, तो हमारे कन्धे आगे की ओर झुक जाते हैं और पीठ में कूबड़ निकलने लगता है। यह अभ्यास पीठ को सीधा रखने के लिए बहुत उपयोगी है। तुम्हारी पीठ जितनी सीधी रहेगी, तुम्हारा मेरुदण्ड जितना सीधा रहेगा, मस्तिष्क की प्रतिभा उतनी ही जाग्रत होगी, मस्तिष्क की शक्ति एवं क्षमता प्रबल बनेगी।

एक और आसन है, जिसको सर्वांगासन कहते हैं। यह शरीर के लिए बहुत उपयोगी अभ्यास है। बच्चों जब हम तुम्हारी उम्र के थे, तब तुम लोगों की तरह छोटे थे और हमारे मन में बहुत इच्छा होती थी कि हम बहुत जल्दी बड़े हो जायें, तो हमने इस आसन का अभ्यास किया और उसके परिणाम देख लो। आज हम छः फुट के हो गये हैं। यह इसी आसन का कमाल है। इस आसन का प्रभाव गले की ग्रन्थि पर पड़ता है, जिसको थायराइड ग्रन्थि कहते हैं। यह थायराइड ग्रन्थि शरीर के विकास के लिए अत्यन्त उपयोगी एवं महत्वपूर्ण है। बचपन में कुछ लोग नाटे रहते हैं, कुछ लोग मोटे रहते हैं, कुछ लोग खोटे रहते हैं। नाटेपन, मोटेपन और खोटेपन को दूर करने के लिए सर्वांगासन और हलासन का अभ्यास होना चाहिए। ये तीन आसन हैं, जिनका अभ्यास तुम लोग अगर रोज करोगे तो तुम लोग भी भविष्य में एक अच्छे मानव के रूप में समाज को एक सही दिशा दे पाओगे। बड़े लोगों ने तो अपनी बस 'मिस' कर दी है, तुम्हीं लोग हो जो अभी से अपने जीवन में एक सुन्दर संस्कार डालकर अपने समाज एवं राष्ट्र के भविष्य को बना सकते हो।



Kanya puja, 2012

# बच्चों का विकास

स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती



## बच्चों की क्षमताओं के विकास का सबसे उत्तम तरीका

भारतीय वैदिक परम्परा में बच्चों को सात साल की अवस्था से ही योग से परिचित कराया जाता है। इस अवस्था तक बच्चा अपने प्रथम गुरु, माँ के पास रहता है। बच्चे के भावनात्मक विकास में यह अवस्था बहुत महत्वपूर्ण होती है।

तत्पश्चात् बच्चों को सूर्य नमस्कार, नाड़ी-शोधन और गायत्री मंत्र-इन तीन यौगिक अभ्यासों से परिचित कराया जाता है। सात साल की अवस्था में बच्चों में कुछ महत्वपूर्ण शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक घटनाएँ घटने के कारण ये तीन अभ्यास उस समय अहम भूमिका निभाते हैं। उस समय पीनियल ग्रन्थि के विघटन की प्रक्रिया प्रारम्भ होकर अस्सी-नब्बे साल की अवस्था तक जारी रहती है। ये तीन अभ्यास उस क्षय की गति को थामते हुए बच्चों के शारीरिक तथा मानसिक विकास का मार्ग प्रशस्त करते हैं। ये उनकी मानसिक स्पष्टता, एकाग्रता, आत्म-विश्वास और सही निर्णय लेने की क्षमता के विकास हेतु बहुत उपयोगी सिद्ध होते हैं।

आजकल बहुत-सी माताएँ अपने बच्चों की उद्विग्नता और विक्षिप्तता के बारे में शिकायत करती हैं। बच्चों में एकाग्रता का अभाव और अध्ययन के प्रति अरुचि इसलिए है कि वे उन विधियों का अभ्यास नहीं करते जो उनकी सहायता कर सकती हैं। योग मात्र एक आध्यात्मिक साधना या बच्चों को भगवान के समीप लाने वाली प्रणाली नहीं है। यह उनके जीवन को सफल और सुसंस्कृत बनाने की अत्यन्त कारगर विधि है।

गायत्री मंत्र किसी देवी या देवता का नाम नहीं है, बल्कि एक ध्वनि-तरंग है जो शरीर और



मस्तिष्क पर सकारात्मक प्रभाव डालती है। संगीत सुनते ही आप तुरन्त रूपान्तरित हो जाते हैं। यदि वह संगीत आपको पसंद है तो उसमें तन्मय होकर आप अपने वातावरण की सुध-बुध भी खो सकते हैं, पर यदि वह संगीत आपको नापसंद होने के साथ-साथ जोर से बज रहा हो, तो उससे आपको सिरदर्द भी हो सकता है। ध्वनि इतनी शक्तिशाली चीज है कि काँच को चकनाचूर करने से लेकर भूस्खलन तक करा सकती है।

गायत्री मंत्र का पाठ सृजनशीलता, अन्तर्प्रेरणा और मानसिक स्पष्टता की वृद्धि हेतु किया जाता है। सूर्य नमस्कार और नाड़ी-शोधन प्राणायाम शारीरिक एवं प्राणिक स्तर पर सामंजस्य और संतुलन प्रदान करते हैं। अगर ये तीन अभ्यास बच्चों को सात साल की अवस्था में सिखाये जाएँ, तो उनकी बहुत मदद कर सकते हैं।

दुर्भाग्यवश आजकल लोगों के पास अपने बच्चों को ऐसे अहम् अभ्यास सिखलाने के लिए न तो समय है, न ही रुझान। पूछने पर वे एक सौ एक बहाने बतला सकते हैं। लेकिन इतना याद रखिये कि आप अपने बच्चे को किसी महत्वपूर्ण चीज से वंचित रख रहे हैं। अभिभावकों को इस ओर ध्यान देना होगा। बच्चों के विकास के लिए इससे अधिक और कुछ नहीं चाहिए।

### माता-पिता का अपने बच्चों के प्रति कर्तव्य

माता-पिता को बच्चों का पालन-पोषण करने के साथ-साथ समाज में उनकी सहभागिता के लिए भी प्रयास करना चाहिए। बाकी चीजों की जिम्मेदारी खुद बच्चों पर है, क्योंकि आपने उन्हें केवल जन्म और शरीर दिया है, आत्मा नहीं। आत्मा तो कहीं और से स्वयं को अभिव्यक्त करने आई है। आप कितना भी प्रयास कीजिए, लेकिन इस अभिव्यक्ति को रोक नहीं पायेंगे। अगर आप अपने बच्चे में एक विशेष गुण देखना चाहते हैं तो इसका ख्याल आपको गर्भाधान के समय से ही रखना होगा। अगर आप अपने बच्चे को नटखट और शरारती की बजाय शान्त और सरल स्वभाव का देखना चाहते हैं तो इसके लिए आपको पहले से ही सोचना चाहिए था। वैसे बच्चों को नटखट ही होना चाहिए। जो बच्चे नटखट नहीं होते, वे मूर्ख होते हैं। चतुर बच्चे ही शरारतें किया करते हैं। बच्चे अपने माता-पिता के धैर्य और आत्म-संयम की परीक्षा लेने और प्रशिक्षण देने के लिए ही आए हैं। माता-पिता का कर्तव्य निभाना अपने आप में एक बहुत बड़ी साधना है।

माता-पिता हमेशा अपने को ठीक और बच्चे को गलत समझते हैं। लेकिन याद कीजिए, आप लोग भी एक समय बच्चे थे और अपने माता-पिता को तंग किया



Vision of Annapurna, 2005



Kirtan during Sat Chandi Mahayajna, 2012

करते थे। इसलिए जब भी बच्चे अपनी सीमाओं का उल्लंघन करते हैं, तब शान्त बैठकर जरा सोचिए कि आप खुद बचपन में क्या किया करते थे। ऐसा सोचने पर आप निःसन्देह उन्हें क्षमा कर देंगे।

बच्चों में ऊर्जा बहुत रहती है, जिसका खर्च वे शरारतों में किया करते हैं। लेकिन यदि वे इस ऊर्जा को नियंत्रित और समंजित कर मस्तिष्क के उच्च केन्द्रों की ओर दिशान्तरित कर सकें, तो निश्चित रूप से सृजनशील और प्रतिभावान् बन सकते हैं। बड़े होकर वे कुशल शिक्षक, व्यापारी, इंजिनियर और अच्छे अभिभावक बन सकते हैं। अच्छा मनुष्य बनना ही महत्वपूर्ण चीज है, उसमें भी एक अच्छी माता या पिता बनना अपने आप में एक बड़ी उपलब्धि है।

बच्चों को उचित दिशा-निर्देशन, लक्ष्य, प्रशिक्षण और अनुशासन देना माता-पिता का प्राथमिक कर्तव्य है। बच्चे माता-पिता की ममता-आसक्ति के पात्र या उनके अधूरे सपनों को पूरा करने वाली कटपुतलियाँ मात्र नहीं हैं। आपको एक शिल्पकार की तरह उनके व्यक्तित्व को अच्छी तरह तराशना होगा और यह योग के अभ्यासों से ही सम्भव है।

### बच्चे की अपनी नियति

आत्मा एक सार्वभौमिक तत्त्व है जो लिंग, धर्म, जाति और राष्ट्रीयता की सीमाओं से परे है। इसी अलौकिक तत्त्व के साथ आप इस संसार में आए हैं और इससे परिचित होना आपके लिए जरूरी है, क्योंकि यही आपका स्रोत और बीज है। जन्म के समय बच्चे स्वाभाविक रूप से आध्यात्मिक और भगवान के समीप रहते हैं। उनमें दिव्यता सहज रूप से परिलक्षित होती है। लेकिन बड़े

होने पर हम संसार से सम्बन्ध जोड़ते हैं और यह सांसारिक व्यापार हमें अपनी अन्तरात्मा से दूर ले जाता है। अपने वातावरण और प्रशिक्षण के अनुसार हम लोग चालाक, धूर्त और टेढ़े होते जाते हैं और आत्म-तत्त्व से अधिक दूर चले जाते हैं।

यह जरूरी है कि माता-पिता अपने बच्चों को आध्यात्मिक वातावरण दें ताकि संसार में रहते हुए और जीवन की माँगों को पूरा करते हुए भी वे आध्यात्मिक सजगता का विकास कर सकें। बच्चों के लिए योग एक अच्छा अवसर है। बचपन से ही उन्हें मंत्र, आसन और प्राणायाम से परिचित कराना चाहिए। इससे उन्हें जीवन में एक मजबूत आधार मिलेगा। स्वस्थ शरीर, सकारात्मक मन और अच्छे चरित्र से युक्त होकर वे किसी भी कठिनाई का सामना करने में सक्षम रहेंगे। आपको अपने बच्चों को बाल्यावस्था से ही प्रशिक्षित करना होगा, क्योंकि उस समय वे एक साफ कैनवास की तरह रहते हैं, जिस पर आप किसी भी चित्र को उतार सकते हैं।



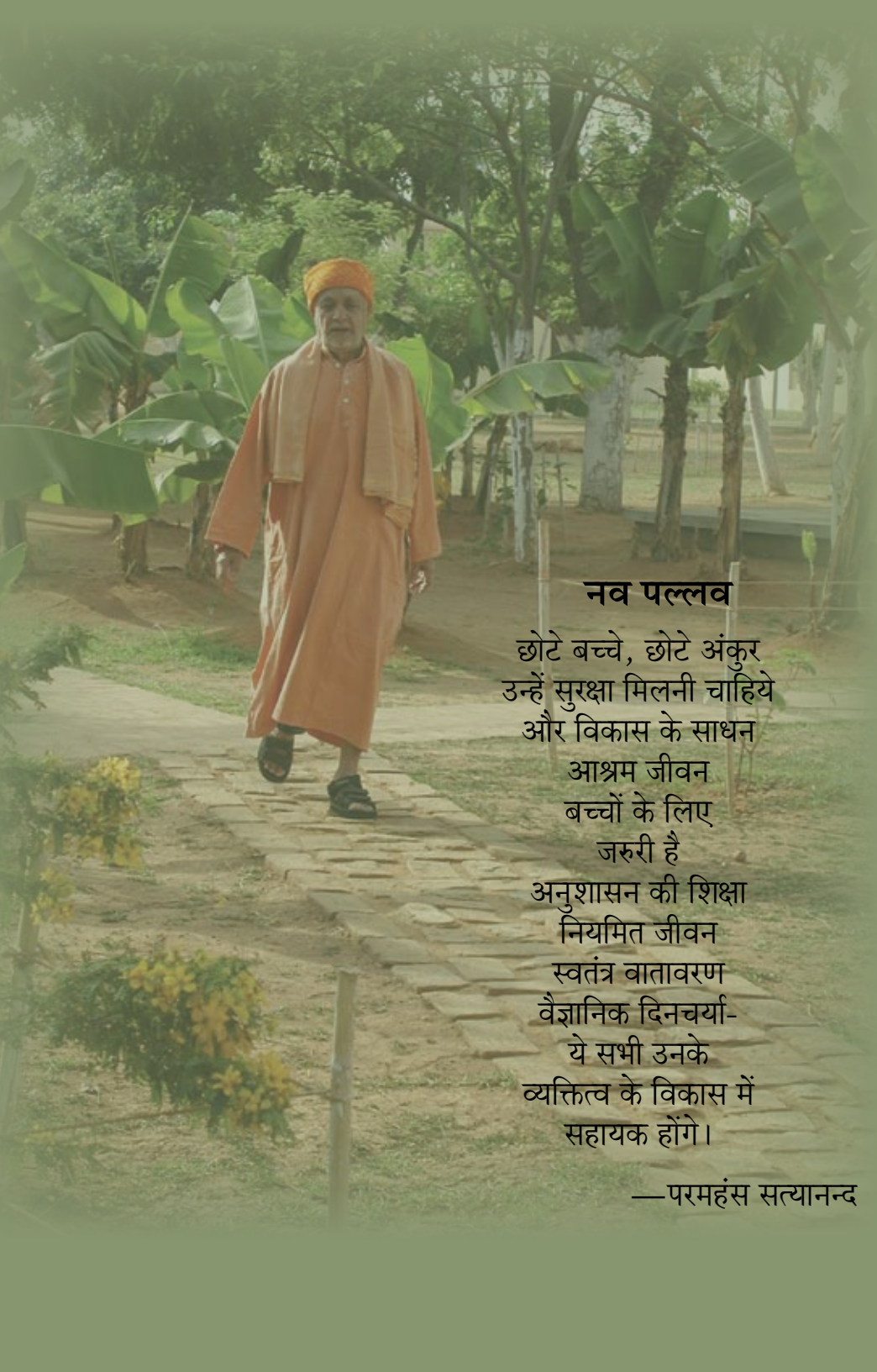
Sri Vidya Puja with kanyas, 2012

कुछ बच्चे ऐसे प्रशिक्षण को नापसंद और इसका विरोध भी कर सकते हैं। फिर भी आपका यह कर्तव्य है कि आप उनके सामने विभिन्न प्रकार के अवसर प्रस्तुत करें और उन्हें अपनी नियति का चुनाव खुद करने दें। इस चुनाव में आपकी कोई भूमिका नहीं है। बच्चों को मंदिर या गिरिजाघर जाने, भगवान से प्रार्थना करने अथवा योगाभ्यास करने के लिए मजबूर नहीं करना। उन्हें सिर्फ अवसर प्रदान करना और वे अपनी नियति के मुताबिक सही निर्णय स्वयं लेंगे। आखिर वे अपनी नियति साथ लेकर आए हैं। उनके अपने कर्म हैं, संस्कार हैं और उन्हीं के मुताबिक उनकी इच्छाएँ और कर्म होंगे। आप इसे बदल नहीं सकते।

बच्चे को खुद सोचने की स्वतंत्रता देनी चाहिए। उन्हें सक्षम, सबल और स्वावलम्बी बनाकर, सब प्रकार के अवसर प्रदान करने चाहिए। अगर वे डिस्को या नाइटक्लब में जाना चाहते हैं तो जाने दो। मुझे मनुष्य की क्षमता और शक्ति पर पूरा विश्वास है। निश्चित रूप से व्यक्ति कभी-न-कभी जीवन की यथार्थता के प्रति सजग हो उठेगा। इसलिए बच्चों को उनके भाग्य पर छोड़ दें।

परमेश्वर जो कुछ करता है, उसमें उसका अनुग्रह छिपा रहता है। यह बात दूसरी है कि हमारी इच्छा पूरी नहीं होती। जीवन में बहुत कम लोग प्रभु की इच्छा को दयामयी, दिव्य और प्रेमपूर्ण समझने में सफल होते हैं।

—स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



## नव पल्लव

छोटे बच्चे, छोटे अंकुर  
उन्हें सुरक्षा मिलनी चाहिये  
और विकास के साधन  
आश्रम जीवन  
बच्चों के लिए  
जरूरी है  
अनुशासन की शिक्षा  
नियमित जीवन  
स्वतंत्र वातावरण  
वैज्ञानिक दिनचर्या-  
ये सभी उनके  
व्यक्तित्व के विकास में  
सहायक होंगे।

—परमहंस सत्यानन्द





Swami Sivananda with children

---



Paramahansa Satyananda performing Panchagni at Rikhiapeth, 1990



Paramahansa Niranjanananda performing Panchagni at Munger, 14<sup>th</sup> January 2013





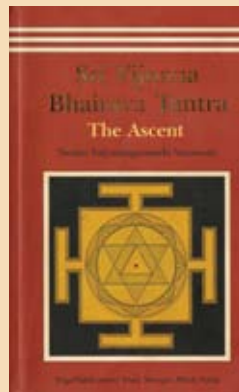
Paramahansa Satyasangananda performing Panchagni at Rikhiapeth on Makar Sankranti 15<sup>th</sup> January, 2013



## Sri Vijnana Bhairava Tantra - The Ascent

Swami Satyasangananda Saraswati

This text is important as it presents 112 practices from the tantric system of dharana, or concentration. These practices gather the dissipated energies of the mind and convert them into a powerful stream of awareness, awakening dormant abilities so that we may experience that supreme state of consciousness which is transcendental and pure. These techniques are accessible to all levels of practitioners and are vital for progress in material as well as spiritual spheres of life.



Rikhiapeeth blog: [www.rikhiapeeth.net](http://www.rikhiapeeth.net)

The Rikhiapeeth blog is a sanctuary for all spiritual seekers. Inspiring satsangs of Paramahansa Satyananda are posted daily which address universal questions relating to the entire gamut of birth, life, death, reincarnation and karma. These satsangs uplift spiritual seekers from around the globe, known and unknown, in their pursuit to live a divine life.



## Events at Rikhiapeeth May/June

**Akshay Tritiya: Sri Vidya Puja: 11<sup>th</sup>–13<sup>th</sup> May    Diksha – 13<sup>th</sup> May**

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

## Courses at Rikhiapeeth May/June

**Saundarya Lahari Retreat: 7<sup>th</sup>–9<sup>th</sup> May**

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

**Yoga Teacher Training course (Hindi): 20<sup>th</sup> June–10<sup>th</sup> July**

This comprehensive course offers an overview of integral yoga as propagated by Paramahansa Satyananda through the internationally renowned Bihar School of Yoga. Includes asana, pranayama, meditation, yoga nidra and shatkarmas and features ashram life, satsang and seva. A certificate is given at the end of the course.

## Rikhiapeeth Events 2013

May 11 <sup>th</sup> –13 <sup>th</sup>	Akshay Tritiya: Sri Vidya Puja
Jul 20 <sup>th</sup> –22 <sup>nd</sup>	Guru Purnima
Aug 16 <sup>th</sup> –20 <sup>th</sup>	Sri Radha Krishna Jhoolan
Aug 28 <sup>th</sup>	Krishna Janmasthan
Sep 1 <sup>st</sup> –8 <sup>th</sup>	Srimad Bhagwad Katha & Sivananda Janmotsav
Sep 12 <sup>th</sup>	Swami Satyananda Sannyasa Day
Sep 23 <sup>rd</sup>	Rikhia Aagaman
Oct 5 <sup>th</sup> –13 <sup>th</sup>	Ashwin Navaratri Sadhana
Nov 3 <sup>rd</sup>	Diwali
Dec 3 <sup>rd</sup> –7 <sup>th</sup>	Sat Chandi Mahayajna/ Sita Kalyanam
Dec 13 <sup>th</sup> –17 <sup>th</sup>	Yoga Purnima
Dec 31 <sup>st</sup> –Jan 1 <sup>st</sup>	New Year
5 <sup>th</sup> & 6 <sup>th</sup> each month	Guru Bhakti Yoga

## Rikhiapeeth Courses 2013

May 7 <sup>th</sup> –9 <sup>th</sup>	Saundarya Lahari retreat (English)
Jun 20 <sup>th</sup> –Jul 10 <sup>th</sup>	Yoga Teacher Training course (Hindi)
Jul 4 <sup>th</sup> –17 <sup>th</sup>	Yoga Sadhana and Ashram Life course
Jul 25 <sup>th</sup> –27 <sup>th</sup>	Antar Mouna course (English-Hindi)
Aug 1 <sup>st</sup> –15 <sup>th</sup>	Yoga Health Management course: Diabetes (Hindi)
Sep 1 <sup>st</sup> –8 <sup>th</sup>	Kriya Yoga course (Hindi)
Oct 11 <sup>th</sup> –20 <sup>th</sup>	Chakra Sadhana course (English)
Oct 30 <sup>th</sup> –Nov 5 <sup>th</sup>	Prana Vidya course (English)
Dec 25 <sup>th</sup> –31 <sup>st</sup>	Kriya Yoga & Tattwa Shuddhi course (English)
Jan to Oct	Introduction to Ashram Life

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

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

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