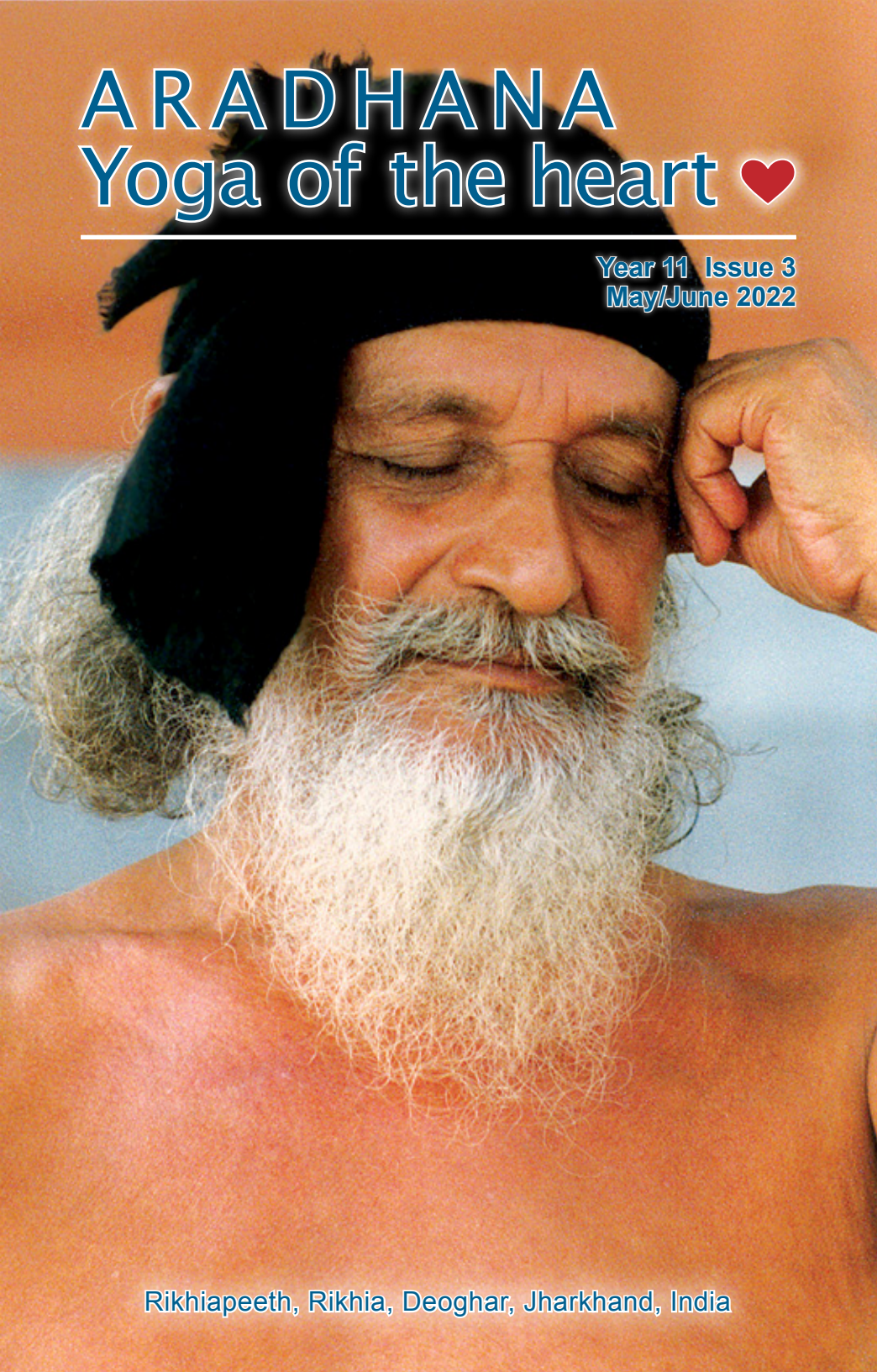


ARADHANA

Yoga of the heart ♥

Year 11 Issue 3
May/June 2022



Rikhiapeeth, Rikhia, Deoghar, Jharkhand, India

ARADHANA Yoga of the heart ❤️ is an offering to Paramguru Swami Sivananda and our beloved Pujya Gurudev Swami Satyananda.

It is compiled, composed and published as an offering 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 Aegean Offset
Printers, Greater Noida (UP)
-201306, India

© 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 Saraswati



Rikhiapeeth, the tapobhumi of Swami Satyananda Saraswati, 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), swadhyaya (self study) and satsang (association with truth), as taught by Swami Sivananda and established by Swami Satyananda. It is a place of inspiration and joy for the thousands of natives who live in the hundreds of villages that surround Rikhiapeeth, as well as for millions of spiritual aspirants and devotees who come to imbibe the spiritual vibrations that abound in this sacred place.

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

This issue of ARADHANA is intended to share a glimpse of the profound and vast teachings of Sri Vijnana Bhairava Tantra and to share some teachings and satsangs on the topics of tantra, meditation and dharana.

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: Aegean Offset Printers, Greater Noida (UP) -201306, India

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

ARADHANA

Yoga of the heart



Year 11 Issue 3
May/June 2022

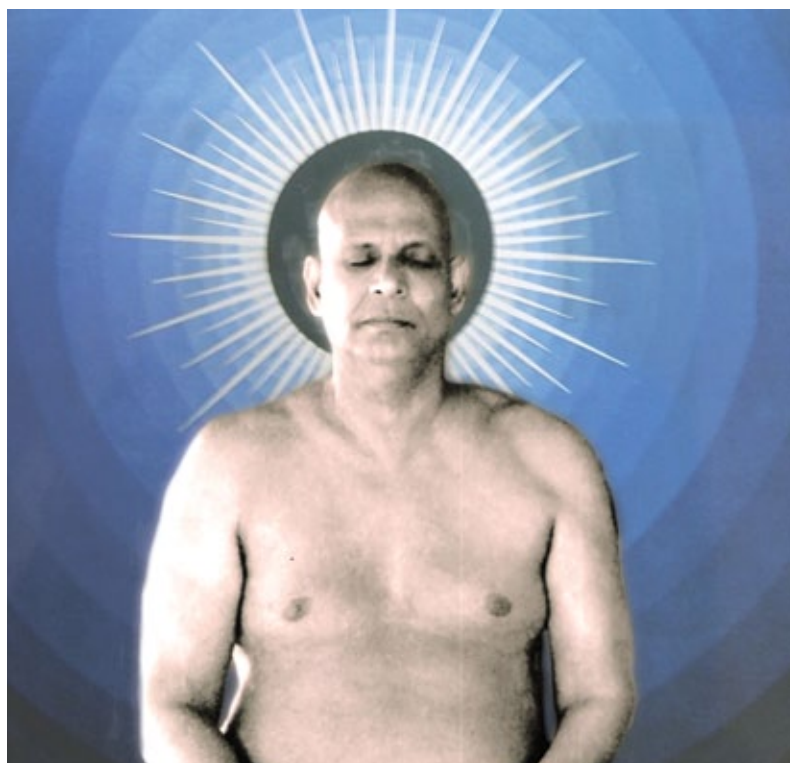
Contents

- 2. Avadhana or Attention
- 8. Meditation
- 13. Awareness
- 14. Sri Vijnana Bhairava Tantra
- 16. The Story of Tantra
- 18. A Tantric Text of the Shaiva Tradition
- 26. Objectives of Meditation
- 30. मन के संतुलन के लिए धारणा का अभ्यास
- 38. तंत्र-दर्शन और साधना
- 43. तंत्र का उद्देश्य



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).



Avadhana or Attention

Swami Sivananda Saraswati

When you climb a mountain or get down a steep descent, you will have to be very careful. Otherwise you will have a slip and you will fall into the deep abyss below. When you ride a bicycle, if you talk to your friends on the road, a motor car will dash against you from behind. If you are a bit absent-minded when you walk on the road, you will strike against a stone and fall down. A careless barber will cut the nose of his customer. A careless washerman will burn the clothes of his master. A sleepy aspirant will dash his head against the wall or fall down on the ground. Therefore, you must develop attention. Attention leads to concentration.

Attention is steady application of the mind. It is focusing of consciousness on some chose object. Through attention you can develop your mental faculties and capacities. Where there is attention, there is also

concentration. Attention should be cultivated gradually. It is not a special process. It is the whole mental process in one of its aspects. If you analyze carefully the mental functions or operations, no one process can be singled out and called attention. It is not possible to separate attention as a distinct function. You observe something; therefore you are attentive.

Perception always involves attention. To perceive is to attend. Through attention you get a clear and distinct knowledge of objects. The entire energy is focused on the object towards which attention is directed. Full and complete information is gained. During attention, all the dissipated rays of the mind are collected. There is effort or struggle in attention. Through attention a deeper impression of everything is made in the mind. If you have good attention, you can attend to the matter in hand exclusively. An attentive man has very good memory. He is very vigilant and circumspect. He is nimble and alert.

Attention or avadhana plays a conspicuous part in concentration. Attention is the basis of will, it is one of the signs of a trained will. It is found in men of strong mentality. It is a rare faculty. Brahmacharya wonderfully develops this power. A yogi who possesses this faculty can fix the mind even on an unpleasant object for a very long time. Attention can be cultivated and developed by persistent practice. All who have achieved greatness have risen up through this faculty.

Concentration

In all man's struggles and attempts at achieving any desired end, there is in reality no necessity at all for him to go in the quest of external forces to aid him. Man contains within himself vast resources, inherent power, lying untapped or else only partially made use of. It is because he has allowed his faculties to get scattered on a hundred different things that he fails to achieve anything great despite his inherent potentialities. If he intelligently regulates and applies them, quick and concrete results will accrue. To learn to rationally and effectively use the existing forces, man need not wait for any striking new method to be invented to guide him. Since the dawn of creation, nature herself abounds in instructive examples and lessons to aid man in every walk of life. Observation will tell us that every force in nature, when allowed to flow loosely over a wide area, moves slowly and with comparatively less power than it would do if gathered together in one mass and directed through a single restricted outlet.

For example, see how the sluggish and leisurely flow of a river dammed and accumulated, rushes out with an amazing force through the sluices. If you focus the rays of the sun through a lens, they can burn cotton or a piece of paper; but the scattered rays cannot do this act. If you want to talk to a man at a distance, you make a funnel of your hand and speak. The sound waves are collected at one point and then directed towards the man. He can hear your speech very clearly. The water is converted into steam and the steam is concentrated at a point. The railway engine moves.

All these are instances of concentrated waves. Even so, if you collect the dissipated rays of the mind and focus them at a point, you will have wonderful concentration. The concentrated mind will serve as a potent searchlight to find out the treasures of the soul and attain the supreme wealth of Atman, eternal bliss, immortality and perennial joy. This gathering together of the scattered rays of the mind and bringing this force to bear upon a given point - any object, idea or action, forms the process of concentration.

The powers of the mind are always scattered and resist attempts at concentration. This oscillatory tendency is an innate characteristic of the mind-stuff. Of the various methods employed to curtail and arrest the tossing of the mind, those using the media of sound and sight stand prominent, because these two have a peculiar knack of catching the attention of the mind and stilling it. It is seen how a hypnotist gently subdues the mind of the subject by making the latter gaze steadily into his eyes and listen to the monotonous repetition of his steady, deliberate suggestions. We have still another clue to this when we note how the mother gently croons the little child into slumber. Also the schoolmaster's sharp "Now then, boys look here!", whenever he desires them to pay special attention to what he is saying, is significant. He feels that by getting them to fix their gaze on him, he will draw the attention of their mind as well to his teaching.

Therefore, in the course of spiritual discipline too, the methods of developing concentration take the form of gazing steadily at a dot or at the symbol of the pranava or the mantra or the figure of the favourite chosen deity. With some others it is done by the audible repetition of the mantra or the Lord's name or OM or some select kirtan tunes with regular rhythm and intonation. By these means the mind gradually gets indrawn and focused.

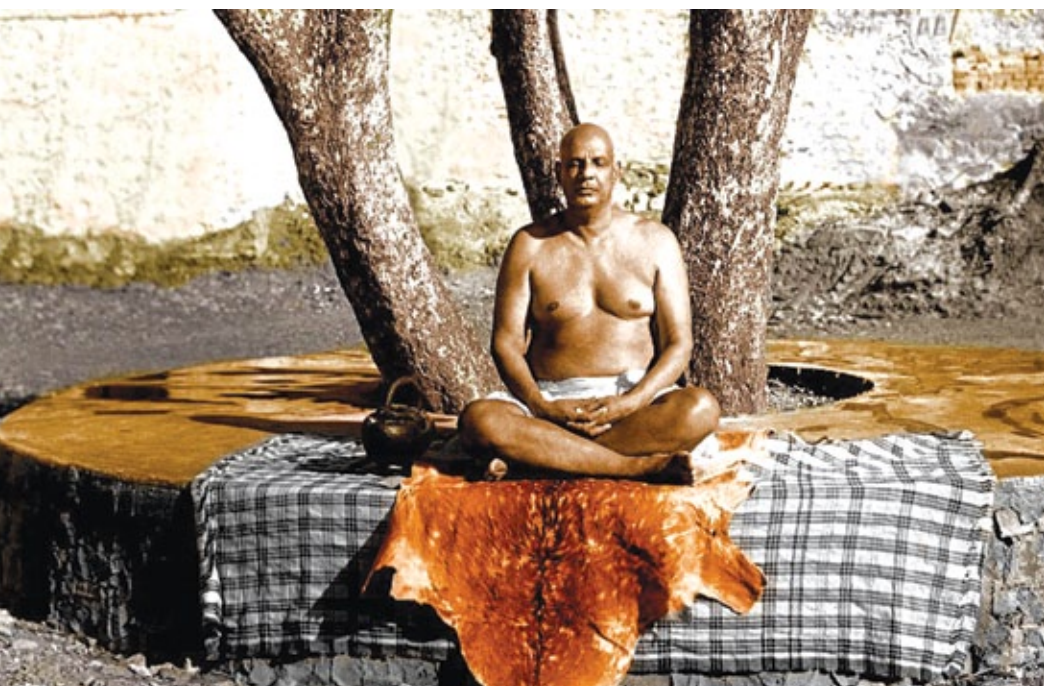
Concentration is called dharana in yoga philosophy. It is the narrowing of the field of attention. It is fixing the mind on one point.

Desabandhas chittasya dharana

Concentration is holding the mind to one form or object steadily for a long time. (Yoga sutras, III-I)

Concentration is collectiveness of thought. It is said to be the placing, settling of mind and mental properties, fittingly and well, on a single object. That state, by the strength of which the mind and mental properties are placed in one object fittingly and well, without wavering, without scattering, should be known as concentration.

Concentration is centering the mind on one single thought. During concentration the mind becomes calm, serene and steady. The various rays of the mind are collected and focused on the object of meditation. The mind is centered on the lakshya. There will be not tossing of the mind. One idea occupies the mind. The whole mental energy is concentrated on that one idea. The senses become still. They do not function.





Swami Satyananda Saraswati, Rikhia 1989

The characteristic of concentration is not-wavering. Its essence is to destroy wavering. Its manifestation is not-shaking. The mind of the happy man is concentrated. Happiness or ease is its proximate cause. Concentration is accompanied by ease, even-mindedness and raptures.

Dharana is the sixth stage or limb in Ashtanga Yoga or Raja Yoga of Patanjali Maharshi. In dharana you will have only one vritti or wave in the mind-lake. The mind assumes the form of only one object. All other operations of the mind are suspended or stopped. He who can practice real concentration for half an hour or one hour will have tremendous psychic powers. His will also will be very powerful.

Kshipta, mudha, vishipta, ekagra and niruddha are the five yogic bhumikas or stages of the mind. The chitta or mind manifests itself in five different forms. In the kshipta state, the rays of the mind are scattered on various objects. The mind is restless and jumps from one object to another. In the mudha state, the mind is dull and forgetful. Vikshipta is the gathering mind. It is occasionally steady and at other times distracted. By practice of concentration, the mind struggles to gather itself. In the ekagra state, it is one-pointed. There is only one idea present in the mind. The mind is under perfect control in the niruddha state. Dharana is practiced for stopping the modifications of the mind. By gradual and well-regulated practice of

concentration daily, the rays of the wandering mind are collected. The mind becomes one-pointed. Eventually it is curbed properly. It comes under proper control.

It is very difficult to fix the mind all at once on a point. The mind moves with tremendous velocity. Just as the horse in a circus runs in a circle again and again, so also, the mind runs in a circle again and again. Instead of allowing the mind to run in a big circle, make it run in smaller and smaller circles. Eventually it can be fixed on a point. You will have to catch hold of the mind through intelligent methods. Mere coercion and force will not do. It will make matters worse.

Complete control of the mind can be attained when all the thought waves are extirpated thoroughly. The yogi works wonders with the help of his one-pointed mind. He knows the hidden treasures of the soul with the help of the mighty searchlight generated by the one-pointed mind. After ekagrata or one-pointedness is attained, one has to achieve full restraint or nirodha. In this state, all modifications subside completely. The mind becomes blank. Then the yogi destroys this blank vritti also by identifying himself with the Supreme Purusha or soul or being from whom the mind borrows its light. Then he obtains omniscience and attains kaivalya or independence.



Swami Satyasangananda Saraswati in Anusthan, 2013



Meditation

Swami Satyananda Saraswati

The system of tantra is a very controversial and misinterpreted subject, and I do not agree with the way it is being presented in the world today. There are beautiful illustrated books, but they do not represent the tantric science truly and accurately. Therefore, I want to explain what I have been taught about tantra from my guru and my teachers, and how it brought about a metamorphosis in the entire structure of my own thinking.

Tantra is the most ancient spiritual heritage of mankind. It has faced open challenges many times but has always emerged victorious, surviving the tests of time and history. It survives because it is not an institution or a philosophy, but a system whereby man can improve the structure and quality of his body and mind, and transform his ailing personality.

Not only in this century, but for eons past, man has been exploring the possibility of expanding the frontiers of his consciousness. This doesn't mean that everybody has been aware of the terrible limitations of the mind. Even today there are millions of people who are not at all aware. But we also have a growing population which seek to experience the expansion of consciousness into the unlimited mind. That aim, that process, and that experience, is tantra, and it has always been with man.

Tantra Versus Other Systems

For those who have practiced various meditation systems, the question often arises: "What is the difference between tantra and other systems of meditation?" In other systems of meditation emphasis is laid on concentration of mind and control of the breath and the sensual perceptions, whereas in tantra, we bypass the behaviour of mind. We don't come into confrontation with the nature of the mind. This is the basic difference.

Etymologically speaking, tantra is a combination of two ideas - the expansion of mind and the liberation of energy. The means of tantra, therefore, is a process by which we expand our consciousness and liberate energy. What is the expansion of consciousness? We know that our mind has limitations. The mind receives information through the sensory channels, and depending on the information they supply, it acquires knowledge by means of cognition and perception. If you have no eyes, you won't be able to see, and if you have no ears, you won't be able to hear. The senses provide stimuli and the mind is able to function on the basis of those stimuli. This is the limitation of ordinary human consciousness. The perceptions are dependent on the quality, the quantity and the procedure of the sensory activities.

Is it possible then, if these sensory channels are dissociated, so that the seat of consciousness, the brain, is isolated, to nevertheless have cognition, perception and knowledge? Is cognition a quality of the mind, or is it dependent on the stimuli that are sent to the brain? In tantra, the consciousness is considered a homogeneous entity. Even without the

association of the senses, it is possible to have knowledge, cognition and perception. We don't have it simply because our consciousness is not given the chance to experience its homogeneous nature.

The mind, the consciousness, is homogeneous, but the whole consciousness is not functioning. In this relative world of the senses, one aspect of consciousness is in operation, but the other areas of consciousness are silent. They are dormant, inactive. If we know how to activate the silent areas of the consciousness, then we can experience the homogeneity of consciousness. This homogeneity of the mind is the subject matter of consciousness. Through the practice of meditation we can isolate consciousness and achieve total awareness of the entire mind.

In tantra, the science of Kundalini yoga is very important because it is a system of awakening the higher energies in man and thereby illuminating the entire consciousness. At the base of the spine is a centre which is known as Mooladhara chakra, the seat of Kundalini. Mooladhara is the switch for another centre at the top of the spine known as Ajna chakra, the monitoring centre. In between these two are four more centres lying parallel to the given areas: Swadhisthana - pubic bone, Manipura- navel, Anahata - sternum, and Vishuddhi - throat pit. These six centres are situated along an important channel or nadi in the spinal cord known as sushumna. When the consciousness is isolated, when it is disconnected from the sensory associations, the vibrations of mooladhara chakra begin to resonate. Then the energy rises in sushumna, awakening the chakras, and also switching on the higher centres in the brain.

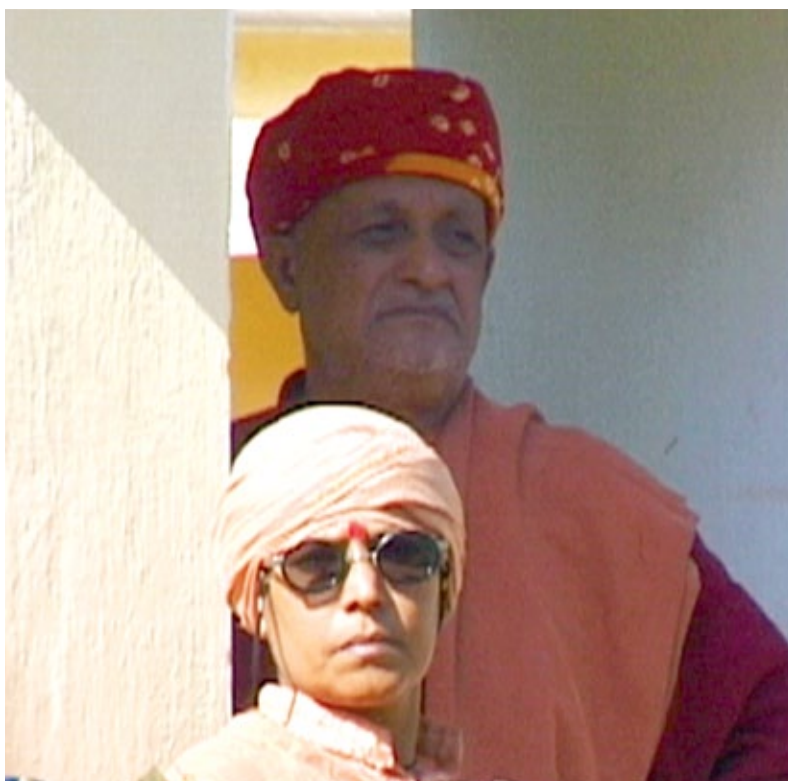
Tantra is a dynamic process of meditation, but in other systems we find a passive process. The practitioner simply sits with his eyes closed and tries to face his mental perceptions. But more often he finds himself fighting with them. We hate some of our mental perceptions, and this sometimes brings on psychological tragedy, even if we are unaware of it. Today, meditation has come to mean a state of mind which is unconscious. As such, meditation is not a dynamic process of life, but a process of total elimination of mind and consciousness. In tantra this is totally unacceptable.

What is the purpose of eliminating the mental structure, of hypnotizing the process of mind? What, after all, are we going to gain by that? Our meditation should be aimed at creating a process of activity and dynamism. In the language of tantra, the purpose of meditation is to awaken, not to

obliterate, the consciousness. The present state of your mind must follow a process of awakening, not hypnotism. This is the fundamental difference between tantra meditation and other meditations.

I do not believe it is possible to awaken the mind by suppressing it. Withdrawing the perceptions of the mind will never awaken it. Mind is a hub of continuous flow of events and experiences. Every experience that arises in the mind is a resonant wave of energy manifesting in the form of energy patterns.

A thought is not psychological stuff, or a biological reaction. It is a resonant wave of energy. What is cognition, what is knowledge? Resonant waves of energy. Most people sit in meditation and try to eliminate them all, but this is not the way. Unless an awakening takes place, it is never possible to reach the state of meditation.



Chaya (Shadow) Darshan



Kanya Yoga Class, Rikhiapeeth

The consciousness has to expand, to keep on flowing through all the networks of the mind. You do not have to come into confrontation with the mind, with the area of perception. When you practise tantric meditation an awakening takes place in mooladhara chakra, it does not matter what is happening in the mind. It does not matter what you are thinking, what nature of fantastic imaginations are going on in your mind. It also does not matter if your mind is thinking terrible things.

Thinking about all kind of things is the nature of the mind because mind is composed of different principles. Mind is not composed of purity alone. That's the mistake our religious mentors have made. Total purity cannot be the sole component of the mind, just as total evil cannot be. Mind is a composition of Sattva (equilibrium), Rajas (activity) and Tamas (inertia). These three qualities frame the nature and the structure of the mind. As such it will never be possible to extinguish the thoughts and tendencies of the mind, we have to find a different path altogether.

Awareness

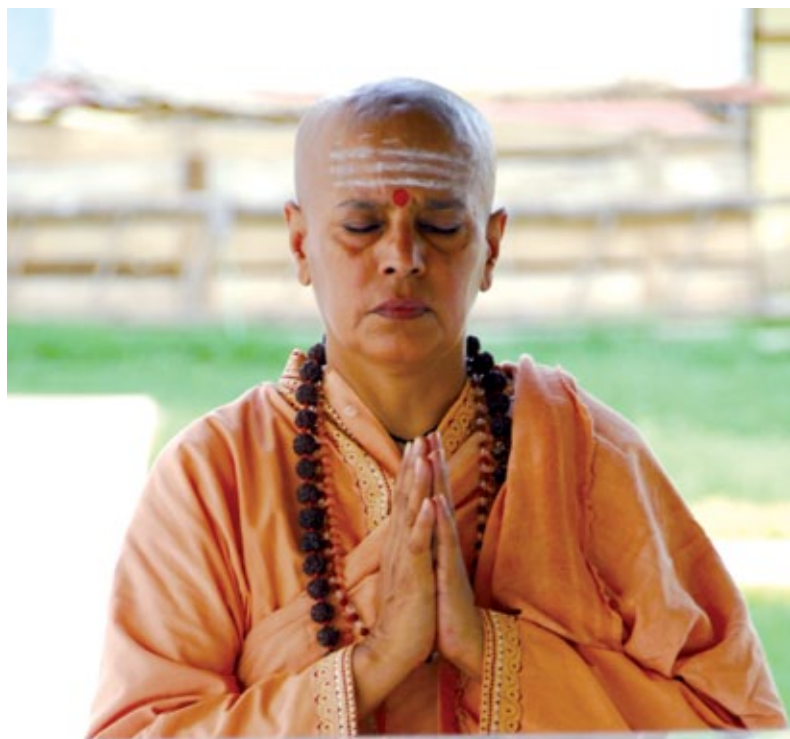
Swami Satyasangananda Saraswati

There is simply no awareness of the acts performed twenty-four hours of the day. To be aware of an act means to be a witness to what you do, say, think and feel. No matter what you do, there is a part of you that is watching and overseeing everything. This awareness gives you a greater understanding of yourself. You begin to know yourself, your responses and your feelings, which form the inner core of your being. Tantra says the greatest achievement of man is to know oneself. Many philosophies and religions also proclaim that man should know himself, but they seek to reform him, while tantra seeks to educate him by developing the awareness.

What is this awareness? Is it different to the mind and intellect? Where does it dwell? How can it be awakened? Is it inherent in man? These are the questions that tantra deals with and for which it also offers some excellent answers.

According to tantra, mind and awareness are two distinct entities. Just as there is an individual mind and a cosmic mind, there is also an individual awareness and a cosmic awareness. Both are inherent in man. He is born with them and they live on even after the body decays and the mind disintegrates. This individual awareness is known as chetana, also defined as individual consciousness. The most significant quality of chetana is illumination.

Chetana is described as self-illuminated because it does not require any outside agency for illuminating the jnana, or knowledge, inherent within it. Thus it is the sum total of what you are and acts as the propelling force that unites you with the cosmic awareness. This cosmic union is a unique experience which completely transforms the mind by exploding the atom of knowledge and bliss within it. The entire effort of tantra has always been to achieve this transformation. Every practice prescribed is solely for this purpose and no other.



Sri Vijnana Bhairava Tantra

The Ascent

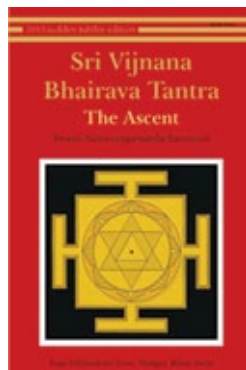
The knowledge of history, geography, astrology, astronomy, languages and other subjects that we study is recorded in their respective texts. Similarly, the knowledge of the mind and consciousness is recorded in the texts of the Tantras, Vedas and Puranas. These texts were written in Sanskrit, which was the language of their time, but this factor now limits the access to information contained within them to a very small minority who know that language. However, there are students of the science of the mind who have studied these texts and explained them in modern languages so that sincere seekers can avail themselves of this valuable information. This is not an easy task as these texts are written in a coded and abbreviated way, which only the discerning and enlightened can shed light on. On account of this limitation very few texts are available today that elucidate these ancient forms of spiritual knowledge.

It is often said that when the student is ready the teacher appears, and also when the time is right, conditions to spiritual dissemination arise. In that sense the subject of dharana, or concentration, which is the theme of Sri Vijnana Bhairava Tantra is most relevant today. Spiritual seekers the world over, who have maintained personal disciplines for the evolution of consciousness, are now in need of this knowledge. For this reason the time is now ripe to introduce the tantric system of dharana as it was practiced by the ancients. Of course, the techniques of dharana are not new to practitioners of meditation, yet very few are aware of the full scope of the tantric system and its application.

Whether one is a materialist or a spiritualist, it is important to realize that the practice of dharana is most vital for progress in all spheres of life. Even the materialists pay homage to energy, because they realize that this whole world is nothing but a play of energy. The materialists exploded the atom through the physical process in order to harness its immense energy for the benefit of mankind. In the same way, the practice of dharana explodes the atom of energy within the mind through a spiritual process, so that it can be harnessed to accelerate the evolution of individual consciousness. For this reason dharana is as valuable as the nuclear sciences and should, therefore, receive the same recognition and status.

This translation and commentary of a classical tantric text by Swami Satyasangananda Saraswati sheds much light on the practice of dharana which until now has been revealed only by peripheral explanations. The text comprises 112 different dharanas, or techniques of concentration, which can easily be incorporated into one's daily life. Although dharana is a practice intended for an adept, whose mind is steady and controlled, the techniques contained within this book provide a way even for the aspirant with a distracted mind to gradually develop concentration and meditation.

This work is the result of an in-depth study of dharana in relation to the tantric view of meditation, substantiated by the personal experience of Swami Satyasangananda. Included is a detailed introduction followed by the original Sanskrit slokas, with transliteration, translation and extensive commentary.





The Story of Tantra

Swami Niranjanananda Saraswati

The story of tantra begins many many thousands of years ago in a small hamlet in the mountains. In this hamlet lived Shiva and Parvati. A rishi couple who spent their time performing austerities, following spiritual disciplines and learning about different systems of living and the relationship humans have with nature and the cosmos. The rishi couple passed many years in this manner, living happy, contented and fulfilled in life. From time to time they would leave their hut and visit the hamlets and villages that dotted the countryside by the mountains and rivers. While travelling, they encountered different people, observed their conditions of living and behaving, their inborn nature and their manner of performance in action. After wandering for some time around many countries, the couple would return to their hut in the mountains and carry on with their austerities, studies and sadhanas.

One morning, after having completed the daily austerities and sadhana, Parvati was looking perplexed. When Shiva asked Parvati what she was thinking about, she posed the question that gave birth to tantra: “Lord, we

have been living in this idyllic place with our neighbours, where God has given us everything in abundance. There are grains in the fields, vegetables on the earth, plentiful rain, seasons that change in good time, the trees give fruits and flowers bountifully, there is nothing lacking in our life. On our journeys around the world we have seen this abundance everywhere and people using the bountiful resources that nature has given to live and grow in life. However, there is something I don't understand. I find that despite lacking nothing in life, the minds of people are full of tension, strife, suffering, pain, anxiety and difficulty. I don't understand why, despite having everything, there is so much desire and craving in human beings, leaving them dissatisfied with what they have. They constantly desire to acquire something more, which leads to further mental instability, agitation, strife, tension and anxiety. Why do human beings get entangled in this vicious cycle? Is it possible to outgrow, overcome and transcend these difficult situations in life or are we subject to them as a part of life itself?

Lord Shiva's subsequent answers to Parvati's queries propounded the entire philosophy of tantra. He replied, "Your question is valid. Yes, this is the reality of life. Life is full of surprises, and from time to time there are difficulties and distresses that affect the human mind and take from life one's peace and contentment. We have been given everything for our survival and living. But we are always dissatisfied with what we have and desire for something more to make us happy. This behavior is seen in every individual. If, however, one tries to maintain one's own peace, harmony and balance, then managing the conflicting situations of life becomes easier."

He continued, "The state of discontentment is an expression of the consciousness and energy within each individual, in fact everything is an expression of consciousness and energy which is personal and universal. What we feel as happiness, contentment, bliss and joy, and what we feel as disturbance, distraction, distress and difficulty are only projections of consciousness and energy."

Parvati asked Shiva, "What is the location of consciousness and energy in this creation and in this life? Shiva answered, "Consciousness and energy are two principles which are eternal and all-pervasive; they pervade every aspect of creation. Every life form and every element is infused with the principles of consciousness and energy. There is nothing perceivable which does not contain consciousness and energy.



A Tantric Text of the Shaiva Tradition

Swami Satyasangananda Saraswati

The practices described in Sri Vijnana Bhairava Tantra are all methods for expanding the mind or awareness, thereby releasing the energy locked up in the gross matter which constitutes the body. Thus it is classified as a tantric text of the Shaiva tradition, not as a text of yoga, although many of these practices are also taught in yoga. Actually, tantra is 'expansion' through that state of union.

The sacred tradition of Shiva is known as Shaivism. Shiva's antecedents are so remote that it is difficult to separate fact from fiction. However, it is certain that he was a yogi who attained the highest spiritual eminence, that of supreme consciousness, through intense and rigorous spiritual life. Today he is worshipped throughout the length and breadth of the Indian subcontinent and far beyond as the supreme awareness into which everything merges and dissolves. He is the bestower of boons.

His followers are known as Shaivites, just as the followers of the sacred tradition of Vishnu are called Vaishnavites, and those of the Shakti tradition are known as Shaktas. Apart from these traditions, in ancient times there were two more which still exist today in some regions of India. Ganapatya, worshippers of Ganesha, found in Maharashtra, and Saura, worshippers of the sun, found in Bihar.

Sri Vijnana Bhairava Tantra is a text of Kashmir Shaivism and forms a part of the Rudrayamala Tantra. This literally means the tantra of the union between Rudra and his Shakti, which in modern terms represents the union of consciousness and energy. This text expounds the Trika philosophy which relates to the Traita system of thought and is the basis of Shaivism as it flourished in Kashmir in the seventh century.

Trika, as the name implies, deals with the three-fold principle of Shakti or energy - para, apara and parapara. The first principle para, is the reality perceived as transcendent. The second, apara is the reality perceived as immanent and the third, parapara, is the intermeditate stage when traces of both are perceived. These three divisions of Shakti or energy are expressed through the triple divisions of Shiva, Shakti and nara, or consciousness, energy and matter. Sri Vijnana Bhairava tantra describes how to experience that supreme state of consciousness which is transcendental and immanent in its pristine purity.

As the awareness increases through sadhana, varying stages of consciousness are experienced. Although these experiences are perceived by the mind and remembered by the chitta (memory), they belong to a higher realm of existence. These states are classified as the sapta bhumikas, or seven levels of existence. The first is bhuh, which corresponds to the gross physical awareness, followed by bhuvah, which is the intermediate plane between physical and divine. Beyond bhuvah is svahah, which corresponds to the plane of divinity where the experiences are full of luminosity, radiance and light. The next plane is mahah, the abode of realized beings, the saints and siddhas. Janah is the next plane of the seers or rishis, who can create worlds and manifest matter. This is followed by tapah, which is the plane of liberated souls, and the highest is satya, the level of absolute truth.

Each philosophy has a life that can be divided into three periods - growth, establishment and decline. The directness and strength of the assertions made by the author point to the fact that Sri Vijnana Bhairava Tantra was

written when this philosophy was fully accepted and very popular. At the time of growth and decline a philosophy is compelled to add unnecessary ideas and beliefs in order to survive. But when it is at its peak, it does not have to compromise and can say exactly what it wants to. The book itself is a masterpiece and every sadhaka will realize that. Without fuss and fanfare, it describes many different ways to focus and hold the awareness so that inner illumination can occur. It is an encyclopedia on tantra, as it sums up its multifaceted philosophy through simple and clear instructions on practices that lead to expansion of mind and liberation of energy. Sri Vijnana Bhairava Tantra is an invaluable text for anyone who wants to know what tantra really is and what it has to offer.

The text is presented in the form of a dialogue between Shiva and his consort, Parvati, and in the very first sloka we eavesdrop on a conversation between them. This is an exchange between two lovers, who also happen to be husband and wife as well as guru and disciple, and represent the universal principles of consciousness and energy. They are extraordinary in the sense that they have attained luminosity and shine with knowledge. At one time they must have walked on this earth like you and me, but today they are worshipped as Devata and Devi, the illumined ones.



Sivaratri, Rikhiapieth 2022

Parvati, the kinetic energy principle, raises some high-sounding metaphysical and philosophical questions, and Shiva, the conscious or intelligent principle, answers them. These dialogues are the basis of the agamas. They were revealed to enlightened sadhakas and then passed down through successive ages.

Quantum Leap

Sri Vijnana Bhairava Tantra teaches the scientific principles of tantra, which gather the scattered waves emanating from the mind and fixes them at one point. This, in turn, leads to the experience of Bhairava consciousness, where you are just about to enter the domain of the ultimate reality. Just as when the train is about to pull into your final destination, you cannot see the place as you have not yet reached there, but you begin to get an idea about it from the smells, sounds, air and vibrations that emanate from the approaching station. In the same way, when you experience the state of consciousness known as bhairava, the attributes of Shiva begin to show up and surround you from all sides. But you are not yet face to face with him.

Vijnana, by its name, implies that during this state of consciousness the aspirant experiences a free flow of specialized and pure knowledge within. However, despite access to the supreme knowledge, still the highest reality has not been experienced in its totality. In philosophical terms it is said that this is on account of avidya, or lack of knowledge. In technical terms this is because of the fact that at this point the consciousness is suspended in the twilight zone where dawn has set in but the night has not fully gone.

From this point the consciousness is within the purview of darkness as well as light. On one side it views matter and on the other side spirit. One can say that as the consciousness is not fully rid of its material shell, it is still within the gravitational pull that surrounds the physical body. In order to get out of that circuit, it will have to take a quantum leap into the unknown to enter the range of influence created by the most subtle, pure and effulgent consciousness.

What this actually means is that in order to transcend matter, you have to transcend gravity. It is gravity that holds matter together and pulls the awareness down to the material level. Try to imagine the scenario if one

day, while sitting in the practice of dharana, your mind were to attain such intense concentration that dhyana occurred and then you entered Samadhi. Transcending gravity momentarily, your consciousness would leave the body and become all-pervasive, all-knowing, all-seeing and all-experiencing. At that moment your physical body might begin to rise into the air and float. Depending on your prowess, you may be fully alert or enter into a trance-like state. If the awareness is trained in dharana, it will remain alert and follow the correct path on its flight without being diverted or lost.

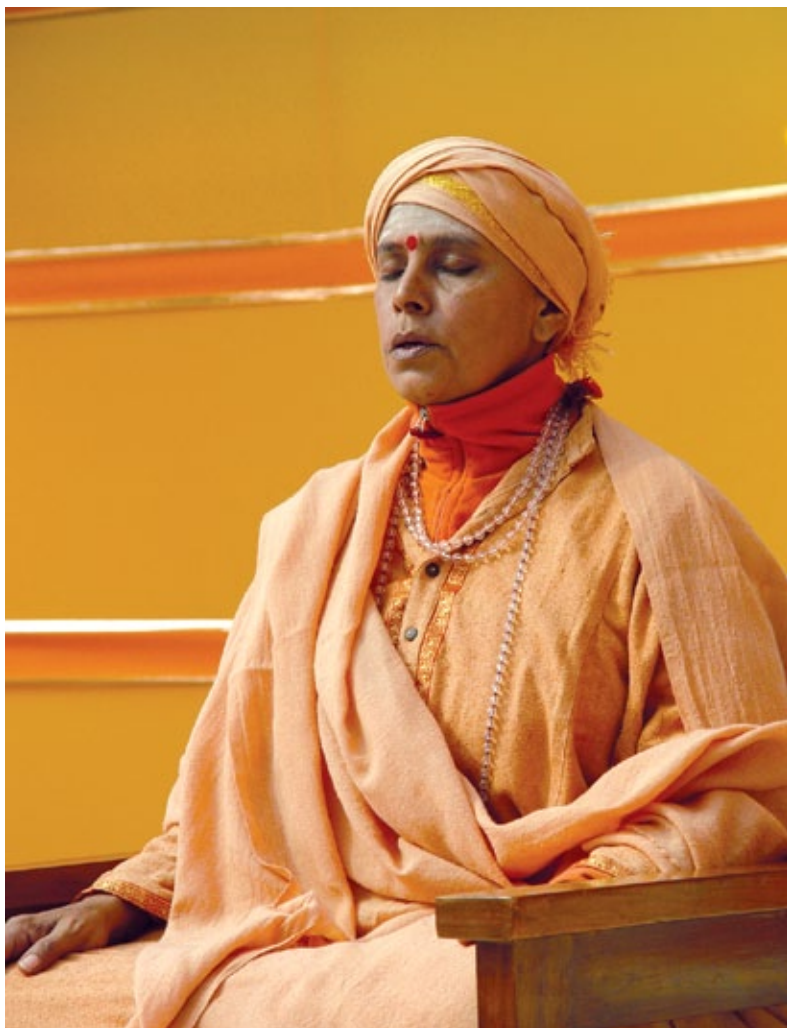
At the point when you emerge from the pull of gravity, finding the correct spandan or vibration is very important. Your consciousness has left its cage and is about to take a flight. What path should it follow and who or what will guide it at that time? Will it return back or will it go forward on the right path? Apart from dharana the only other factor that can guide the consciousness at this stage is the Guru's grace. That is why the spiritual master is known as guru, for he dispels the darkness by steering the disciple's consciousness onto the narrow path which leads to the light.

The Practices

Having understood the ultimate goal, Sri Vijnana Bhairava Tantra tells us that the same mind which functions in everyday life is transformed through the practice of dharana into the most heightened state of awareness. Let us now take another look at the general modes of practice it prescribes to achieve this task of enlightenment. These methods, or upayas, can be classified as sthoola, sukshma and karana. The sthoola upayas are physical in nature and belong to the jagrat state. They include methods that relate to the breath, such as pranayama, and to the nadis, such as mudras. The sukshma upayas are subtle in nature and belong to the swapna state. They include methods of dharana that relate to the psyche, such as japa, trataka and concentration on a symbol. The karana upayas are abstract in nature and belong to the sushupti stage. They include those methods that relate to the causal body, such as dharana on ideas, emotions, thoughts and feelings. As stated earlier there is no technique or upaya to reach turiya. It just happens spontaneously by itself at a certain moment in time. The aspirant should choose the practice suited to his temperament and level of consciousness respectively, since the common underlying factor in all practices in Sri Vijnana Bhairava Tantra is your own awareness, which must be directed towards a single object to the exclusion of all else.

If you hold love in your mind, you become love, and it can be said that you are love. Or if you hold greed or hatred, you become that. Just as these feelings pervade you, in the same way energy pervades consciousness and vice-versa. Shakti is that principle or phenomenon by which the consciousness of Shiva can be known.

The practices of dharana are aimed at awakening the power or energy within matter. They act as a mirror in which your consciousness can see its own splendor.





Akshay Tritiya 2022, 9 Day Devi Aradhana



Akshay Tritiya 2022, Large Scale Distribution of Prasad



Objectives of Meditation

Swami Satyananda Saraswati

Meditation is a way to self-realisation. But if you sit down for it, you will find it most difficult. Many problems will come forward. How to meditate may be your first problem. Thousands are quite ignorant of the techniques of meditation. It is not easy at all to forget the body consciousness and to force the mind to dwell for long on one desired object. And then the mastery over the mind can not be achieved in one day. No school can give you a certificate of qualification on the first day of admission. It takes a long time to score something on the ground of meditation.

Gita discloses that abhyasa and vairagya are the two necessary conditions for the achievement of success in meditation. But before entering into serious discussion on this topic an aspirant must have very clear idea of the objectives of the meditation. Meditation is a very vague term giving no idea of its dimensions to an aspiring individual ready to make the start.

Objectives

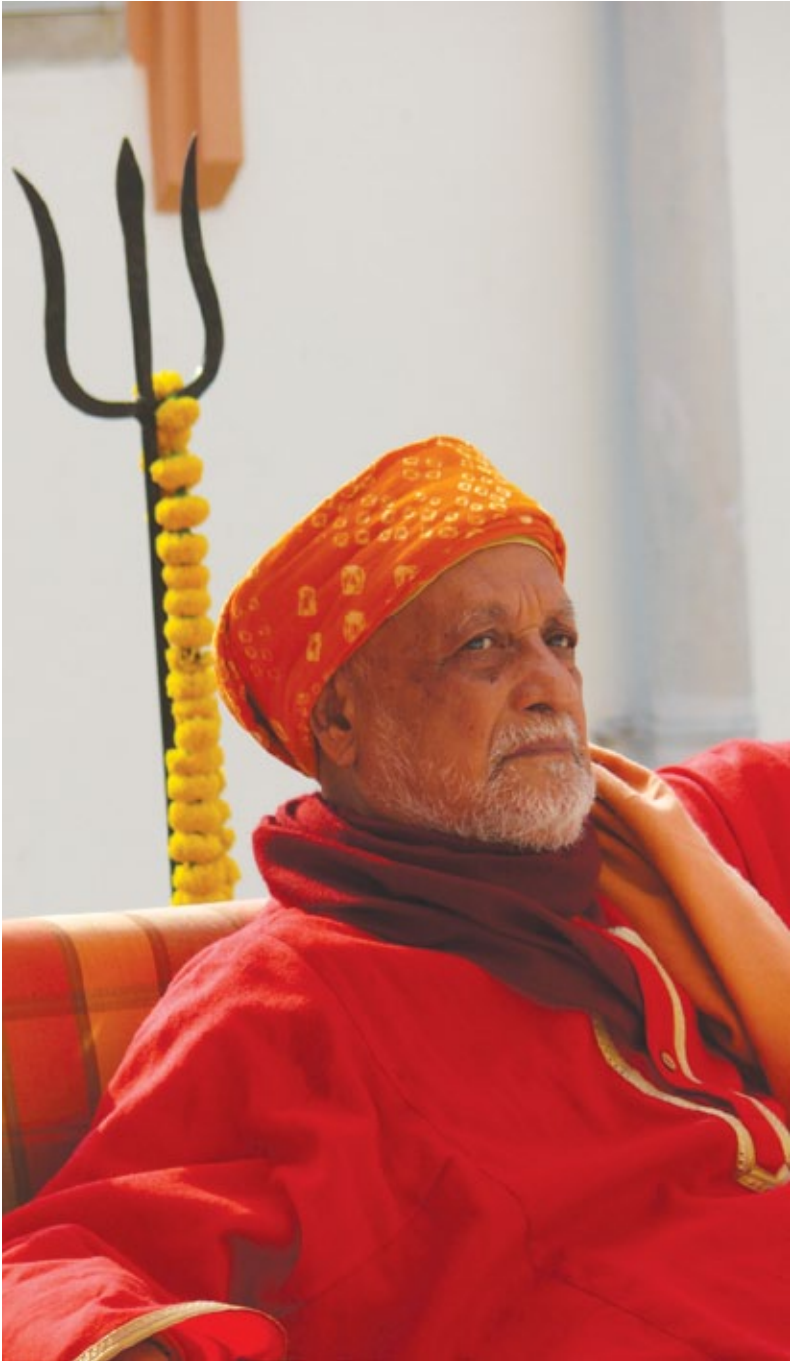
In its first place meditation is an exercise of mental discipline. It disciplines and directs the mind towards a desired end. Whereas yama and niyama of the eight fold path of yoga are objective approaches to discipline the mind, meditation is the subjective one.

Secondly, it is a way to control the vagaries of the mind. People suffering from inner conflicts of divergent emotions, worry, anxiety, indecisiveness and the like, greatly benefit by the practice of meditation.

Thirdly, it gives a chance for introspection and clears the maladies of the inner self. A man of the twentieth century remains extrovert the whole day. He finds little time to look within which is most essential. Even as the busiest man of the world has to find time to nurse his physical body, in the same manner your inner self also requires a few minutes of attention daily. If the physical body needs evacuation, wash, refill and garment, will not your mental body need something of an abstract nature?

Your mind without a moment's rest is facing the stress and strain of life, therefore it needs tending most. Even machines are put to rest after certain hours of work. But would you name a single technique you use to remove and ease the tensions of the nerves except the yogic methods of relaxation and revitalization? The accumulation of thought waves can be brushed by no other method than the process of meditation.

Fourthly, diseases of functional disorders of the nervous system like neurosis, neurasthenia, etc., can successfully be treated by meditation. Applied meditation can contribute a great deal towards its medical use. Meditational therapy will cure psycho-neurosis – various illnesses that arise in people who are in no sense insane. Meditation is useful in the prevention as well as the cure. Cases of psychosis can also be successfully treated by meditation.



Fifthly, meditation is an awakener of the inner self. Through meditation the latent or the unused faculties of the mind or brain nerves are awakened. If the mind is free from memories of past experiences for the time being even; if it is absolutely tensionless, one pointed, then its energies can be directed towards the exploration of the unknown, the unseen and the unheard region. Some transcendental knowledge dawns through the sharp cut opened by the pointed mind. Should the mind take up a problem and stick to it for several hours, subsequent days, months and years together, it sees a new light, finds a new approach to the problem. This is what great scientists have realised and achieved. Deep, concentrated and pointed meditation opens a new vista of life or knowledge.

Edison, the great scientist, admitted this fact that there was something within him which always prompted him toward the next step of his experiment. All the vicissitudes of mind are yet unknown to mankind. The greatest scientists admit that the ultimate Truth is yet not known to mankind. Nothing is the last truth on the subject so far touched by the scientists.

Sixthly, meditation may have a market value also. Meditation may assist in rooting out several diseases like blood pressure, pain and diarrhoea and can serve as a defence to contagious diseases also. All diseases originate in the mind first. The mere idea of fear that 'I may catch cold' or 'I may contract the disease' prepares the body for reception of the germs. Meditation develops the will power, frees the mind from the arrest of wrong notions, whims and fears.

Last of all, meditation leads to samadhi, the culmination of evolution of human mind. Through concentration, contemplation and meditation mind transcends the limits of mind. Mind and body are the two thorns that prick the soul of man and cause pain and misery. If the body and the mind both are extinct, there can be no pain, no suffering, no sorrow, no ignorance and nothing that may bind or limit the power of the soul. A bird freed from the cage can soar to any height. Likewise when consciousness or the self or the soul transcends the limits of the body and the mind, it enjoys supreme bliss, supreme power, supreme Light. It may be wrong to say it enjoys. To be more correct there will be no duality – no two existences of consciousness, of the knower and the known. Consciousness becomes One – a part of the Supreme Consciousness or the Cosmic Consciousness.



मन के संतुलन के लिए धारणा का अभ्यास

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

जब चित्त हर्ष में होता है और किसी विशेष बिन्दु पर केन्द्रित होता है तो यह धारणा कहलाती है। आपके अवचेतन मन का अधिकांश भाग दमित अनुभवों का पुंज है। इसे धारणा की साधना द्वारा चेतन मन की सतह पर लाया जाता है।

यह मनोवैज्ञानिक तथ्य स्वीकार कर लिया जा चुका है कि वह मनोवैज्ञानिक क्रिया-विधि जिसके द्वारा आप ज्ञान प्राप्त करते हैं, चेतना के धरातल पर समाप्त नहीं होती; बल्कि वह अवचेतन मन तक भी जाती है। यदि आपको अवचेतन मन से वार्तालाप करने की विधि ज्ञात हो तथा यदि आपको अपने दास अथवा किसी पुराने प्रिय मित्र की भाँति इससे कार्य करवाने की कला और विद्या का ज्ञान हो, तो सम्पूर्ण ज्ञान आपका होगा। बस, इसके लिए अभ्यास की आवश्यकता है और अभ्यास आपको इस कला में निपुण बनाता है।

जब कभी आप अध्यात्म-विद्या, विज्ञान अथवा दर्शन शास्त्र की किसी पहेली को सुलझाने

में असमर्थ रहते हैं, तो आप पूर्ण विश्वास के साथ अपने अवचेतन मन को अपने लिए थोड़ा कार्य करने के लिए कहें, आपको सही हल निश्चित ही प्राप्त होगा। अपने अवचेतन मन को इस प्रकार आदेश दें-“मुझे इस पहली या समस्या का हल कल सुबह अति-शीघ्र चाहिए, कृपया इसे अतिशीघ्र कर दो।” आपका आदेश एकदम स्पष्ट होना चाहिए इसके बारे में आपको किंचित् भी संदेह नहीं होना चाहिए। आपको अपने प्रश्न का उत्तर अगली सुबह निश्चित ही प्राप्त हो जायेगा। लेकिन कभी-कभी आपका मन व्यस्त रहता है, इसलिए आपको कुछ दिनों की प्रतीक्षा भी करनी पड़ सकती है। तब आपको निश्चित समय पर अपना आदेश नियमित रूप से दोहराना पड़ेगा।

वह सब जो आपने स्वाभाविक रूप से प्राप्त किया है, जो आप पिछले असंख्य जन्मों से लेकर आए हैं, वह सब जो आपने इस जीवन अथवा पिछले जीवन में देखा-सुना, जिस आनन्द का अनुभव किया, जिसे चखा, पढ़ा अथवा जाना है वह आपके अवचेतन मन में छुपा हुआ है। आप धारणा में तथा अपने अवचेतन मन को आदेश देने में निपुणता क्यों नहीं प्राप्त करते और इस सम्पूर्ण ज्ञान का मुक्तहस्त से उपयोग क्यों नहीं करते?

जैसा कि आपको पूर्व में बतलाया गया है कि आपका अवचेतन मन आपका विश्वसनीय दास है। कभी-कभी आपने देखा होगा कि जब आप रात्रि में सोते समय विचार करते हैं कि मुझे रेल पकड़ने अथवा ध्यानाभ्यास के लिए कल सुबह 4 बजे जागना है, तो यह आपका अवचेतन मन है जो आपको सही समय पर जगा देता है। चाहे आप गहरी नींद में सोये हों, आपका अवचेतन मन सदा कार्य करता रहता है। यह क्षण भर को भी नहीं सोता। यह उस समय तथ्यों की छानबीन करता है, उनको जमाता है, उनका विश्लेषण करता है और तुलना करता है तथा आपके आदेश का पालन करता है।

प्रत्येक कार्य, सुख अथवा दुःख और वास्तव में सभी अनुभव आपके अवचेतन मन के कैमरे की प्लेट पर रह जाते हैं, यही सूक्ष्म संस्कार हैं जो आपके पुनर्जन्म, सुख और दुःखों के अनुभव और पुनः मृत्यु के कारण हैं। इस जन्म में किसी कर्म की पुनरावृत्ति आपकी स्मृति को प्रेरित करती है। लेकिन उच्च योगी में पूर्व-जन्म की स्मृति भी बनी रहती है। वह अपने भीतर गहरे डूब जाता है और पिछले जन्म के संस्कारों के संपर्क में आता है। अपने योग-चक्षु से वह उन्हें प्रत्यक्ष देखता है। योग संयम (धारणा, ध्यान तथा समाधि का एक साथ एक ही समय पर अभ्यास) का अभ्यास करने से योगी को पूर्व-जन्मों का पूर्ण ज्ञान प्राप्त होता है। अन्यो के संस्कारों पर संयम करने से अन्यो के पूर्व-जन्मों का ज्ञान प्राप्त हो जाता है। धारणा की शक्तियाँ अद्भुत हैं।

मन आत्मा की शक्ति से जन्मा है, क्योंकि ईश्वर मन के द्वारा ही स्वयं को नाम और रूपों के विश्व के रूप में प्रकट करते हैं। मन और कुछ नहीं, विचार और आदतों का पुंज है। जिस प्रकार 'मैं' का विचार सभी विचारों का मूल है, मन वह विचार 'मैं' है।

जाग्रत अवस्था में मन का स्थान मस्तिष्क है। स्वप्नावस्था में इसका स्थान प्रमस्तिष्क (सेरेब्रम) है। सुषुप्ति में इसका स्थान हृदय है। सभी विषय जो आप देखते हैं, रूपों अथवा पदार्थ के रूप में मन ही हैं। मन ही सृष्टि करता है, मन ही नाश करता है। उच्च विकसित मन निम्न मनो को प्रभावित करता है। दूरस्थ व्यक्ति के मन की बात जान लेना, मन को पढ़ना, सम्मोहन, दूरस्थ उपचार तथा अन्य इसी प्रकार की विद्याएँ इस तथ्य का प्रमाण हैं। निस्सन्देह मन इस पृथ्वी पर सबसे बड़ी शक्ति है। मन का नियंत्रण सभी शक्तियाँ प्रदान करता है।



Swami Satyananda and Swami Chidananda Saraswati, Rikhia, 1999

जिस प्रकार आप शारीरिक स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए, व्यायाम करते हैं, टेनिस अथवा क्रिकेट खेलते हैं, उसी प्रकार सात्विक भोजन ग्रहण करना, निर्दोष प्रकृति का सृजन, विचारों में परिवर्तन, श्रेष्ठ, उत्कृष्ट और पवित्र विचारों द्वारा मन का शिथिलीकरण तथा प्रसन्न रहने की आदत का विकास करने के द्वारा आपको मानसिक स्वास्थ्य बनाये रखने का प्रयास करना चाहिए ।

मन की प्रकृति ऐसी है कि जिस पर वह प्रबलता से विचार करता है, वैसा ही बन जाता है। इसलिए जब आप किसी अन्य व्यक्ति के दुर्गुणों के बारे में विचार करते हैं, तो उस समय आपका मन उन दुर्गुणों अथवा दोषों से आवेशित हो जाता है। जो इस मनोवैज्ञानिक नियम को जानता है, कभी भी अन्य व्यक्तियों की निन्दा नहीं करता और न ही अन्य व्यक्तियों के चरित्र में दोष निकालता है। वह सदा दूसरों की प्रशंसा करता है। वह उनमें मात्र अच्छाई का ही दर्शन करता है। धारणा, योग तथा अध्यात्मिकता में प्रगति का यही उपाय है।

मन भारतीय तर्क शास्त्र के अनुसार आण्विक है, राजयोग दर्शन के अनुसार यह सर्वव्यापक है, वेदान्त के अनुसार यह शरीर के समान आकार का है।

गहन निद्रा अकर्मण्यता की स्थिति नहीं है। इस अवस्था में कारण शरीर तेजी से कार्य करता है। संयुक्त चेतना प्रज्ञा भी इस समय उपस्थित रहती है। इस अवस्था में जीव परमात्मा के निकट सम्पर्क में रहता है। जिस प्रकार किसी स्त्री के मुख पर मलमल का झीना-सा घूँघट होने के कारण उसके पति को उसका मुख दिखायी नहीं देता, ठीक उसी प्रकार अज्ञानता का झीना सा आवरण जीवात्मा को परमात्मा से अलग करता है। वेदान्ती इस अवस्था का गहन अध्ययन करते हैं। इसका गहन दार्शनिक महत्त्व है। यह आत्मा के अन्वेषण हेतु आधार प्रदान करती है। इस अवस्था में आप जगन्माता राजराजेश्वरी जो दैनिक जीवन में आगामी संघर्षों का सामना करने के लिए आपको शान्ति, नवीन मानसिक शक्ति अथवा शारीरिक बल प्रदान करती हैं, उनकी गोद में आप विश्राम करते हैं। गहन निद्रा में कृपालु माँ के अतुलनीय प्रेम तथा दया के बिना इस भूमण्डल पर (जहाँ अनेक कष्ट, रोग, उत्तरदायित्व, व्याकुलताएँ प्रतिक्षण आपको अपार कष्ट और पीड़ा दे रहे हैं) आपका जीवन असंभव हो जाता है। यदि आप एक रात भी गहरी नींद नहीं सो पाते तो आप कितना कष्ट, विषाद, हताशा अथवा दुःख का अनुभव करते हैं। जब आप रात के समय सिनेमा का आनन्द लेने गये होंगे और 3 या 4 घण्टे की नींद खराब हो गयी होगी, तो ऐसा आपने कई बार अनुभव किया होगा ।

ज्ञानदेव, भर्तृहरि तथा पतंजलि के समान महान् योगी अक्सर मानसिक सम्प्रेषण (मन के द्वारा अन्य व्यक्तियों के विचार पढ़ने की विधि) तथा विचारों के सम्प्रेषण द्वारा दूरस्थ व्यक्तियों को संदेश भेजते थे और ग्रहण करते थे, इसे प्रथम टेलीग्राफ अथवा दूरसंचार सेवा माना जाता है। विचार अंतरिक्ष में अद्भुत गति से जाते हैं। विचारों में गति होती है। इनमें भार, आकार, रूप तथा रंग होता है। इनमें अद्भुत शक्ति है।

यह संसार क्या है? यह हिरण्यगर्भ अथवा ईश्वर के विचार-रूपों के भौतिकीकरण के सिवा कुछ नहीं है। जिस प्रकार विज्ञान में ऊष्मा, प्रकाश तथा विद्युत की लहरें हैं, उसी प्रकार योग में विचारों की लहरें हैं। प्रत्येक व्यक्ति को अनजाने ही विचारों की लहरों की कमी या अधिकता का अनुभव होता ही है। यदि आपको विचारों के स्पन्दनों की किंचित् भी समझ हो, यदि आप विचारों के नियंत्रण की विधि जानते हों, यदि आप स्पष्ट, सुलझे हुए शक्तिशाली विचारों के निर्माण के द्वारा लाभदायक विचारों को दूरस्थ व्यक्तियों तक सम्प्रेषित करने की विधि जानते हैं तो आप इस विचार-शक्ति को हजार गुना अधिक प्रभावशाली ढंग से प्रयोग कर सकते हैं। विचारों के द्वारा अद्भुत कार्य भी होते हैं। एक





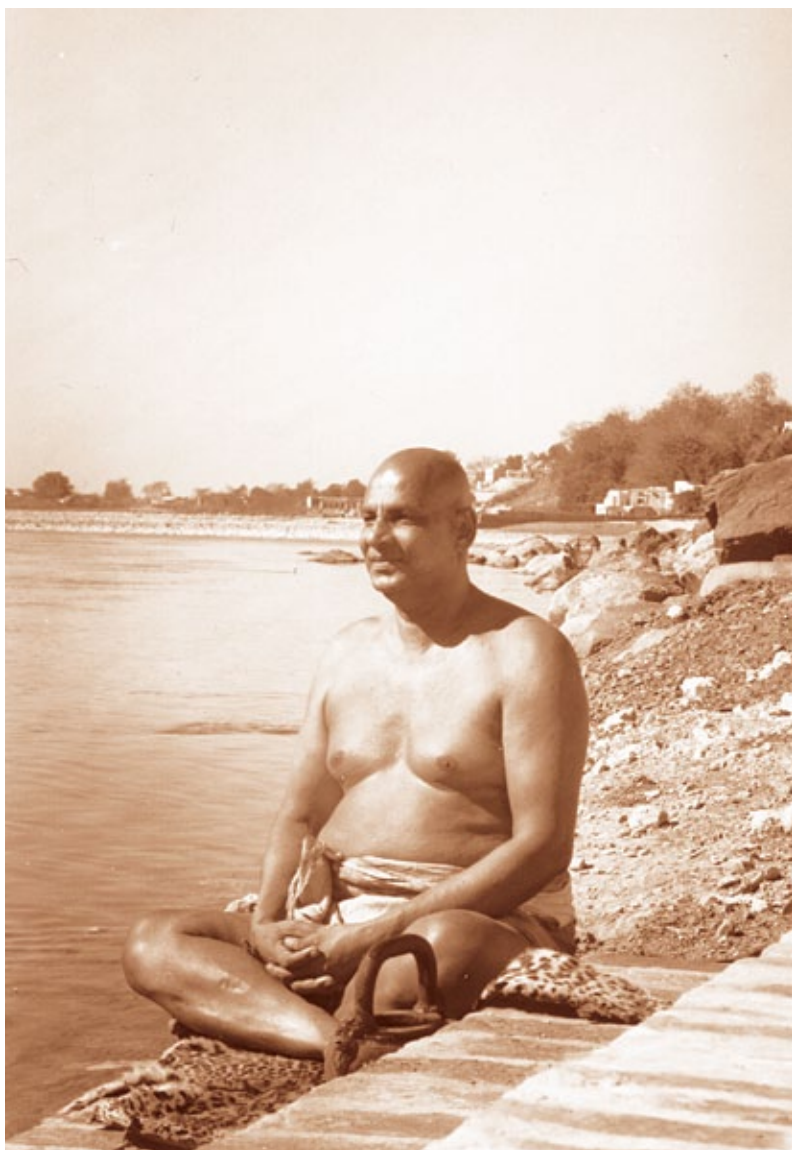
गलत विचार बंधन में डालता है और एक सही विचार मुक्ति प्रदान करता है। इसलिए सही ढंग से सोचें और मोक्ष प्राप्त करें।

मन की शक्तियों को समझकर, उनका साक्षात्कार करके अपने भीतर की शक्तियों को अनावृत करें। अपने नेत्र बंद करें और सहजतापूर्वक धारणा करें। आप दूरस्थ विषयों को देख सकेंगे, दूरस्थ ध्वनियों को सुन सकेंगे, इस संसार में ही नहीं वरन् अन्य ग्रहों को भी संदेश भेज सकेंगे, अपने से हजारों मील दूर स्थित लोगों का उपचार कर सकेंगे तथा सुदूर स्थित जगहों पर तत्काल पहुँच सकेंगे। मन की शक्ति में विश्वास रखें। रुचि, अवधान, संकल्प-शक्ति, आस्था तथा धारणा से इच्छित फल प्राप्त होंगे। स्मरण रखें मन का जन्म आत्मा की माया अर्थात् उसकी मोहनी-शक्ति के द्वारा हुआ है।

ब्रह्माण्डीय दैवीय मन विश्व का मन है। वह सम्पूर्ण वयैक्तिक मनो का योग है। ब्रह्माण्डीय मन हिरण्यगर्भ अथवा विश्व का मन है। मनुष्य का मन ब्रह्माण्डीय मन का एक अंश मात्र है। अपने क्षुद्र मन को वैश्विक मन में विलीन करने और सर्वज्ञता प्राप्त करने तथा दैवीय चेतना का अनुभव करना सीखें।

मन को सदा संतुलित रखें। यह सर्वाधिक महत्वपूर्ण है। निस्संदेह इसका अभ्यास करना अत्यंत कठिन है, लेकिन यदि आप धारणा में आगे बढ़ना चाहते हैं, तो आपको इसका अभ्यास करना ही होगा। सुख और दुःख में, गर्मी और सर्दी में, प्रशंसा और आलोचना में, आदर और निरादर में मन को संतुलित करना सच्चा ज्ञान है। इसके लिए अत्यधिक प्रयत्न की आवश्यकता है। यदि आप यह करने में सफल हो गये, तो आप संसार में सर्वाधिक शक्तिशाली व्यक्ति बन जायेंगे। आप श्रद्धा करने योग्य होंगे। चाहे आप चिथड़े में लिपटे हों, चाहे आप के पास खाने के लिए कुछ भी न हो, तो भी आप दुनिया में सबसे धनवान व्यक्ति होंगे। चाहे आप शारीरिक रूप से दुर्बल हों, परंतु आप सर्वाधिक शक्तिशाली होंगे। सांसारिक व्यक्ति तुच्छ वस्तुओं के लिए अपने मन का संतुलन खो देते हैं। वे शीघ्र उत्तेजित हो जाते हैं और अपना संतुलन खो बैठते हैं। जब कोई अपना संतुलन खो देता है, तो ऊर्जा नष्ट होती है। जो मन के संतुलन का विकास करना चाहते हैं, उन्हें विवेक का विकास करना चाहिए तथा ब्रह्मचर्य और धारणा का अभ्यास करना चाहिए। जो अपने वीर्य का नाश करते हैं वे शीघ्र उत्तेजित हो जाते हैं। मन का नियंत्रण तथा धारणा का अभ्यास अत्यंत कठिन है। संत तायुमानवार ने मन के नियंत्रण पर अत्यंत सुंदर कविता लिखी है, उसका अनुवाद नीचे दिया जा रहा है:

आप एक पागल हाथी को नियंत्रित कर सकते हैं।
आप भालू अथवा बाघ के मुख को बंद कर सकते हैं।
आप शेर पर सवारी कर सकते हैं।
आप कोबरा नाग के साथ खेल सकते हैं।
रसायन विद्या द्वारा आप आजीविका कमा सकते हैं।
आप देवताओं को अनुचर बना सकते हैं।
आप चिरयुवा रह सकते हैं।
आप जल पर चल सकते हैं।
आप अग्नि के भीतर जीवित रह सकते हैं।
आप घर बैठे-बैठे ही सभी सिद्धियाँ प्राप्त कर सकते हैं।
लेकिन मन को नियंत्रित करना तथा
इसके द्वारा शान्ति प्राप्त करना अत्यंत दुर्लभ और कठिन है।



“The real spiritual progress of the aspirant is measured by the extent to which he achieves inner tranquility.”

- Swami Sivananda Saraswati -



तंत्र-दर्शन और साधना

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

तंत्र अपने में एक बड़ा विज्ञान है। अतः तंत्र के विषय में सब कुछ बता पाना मेरे लिए संभव नहीं होगा। सर्वप्रथम मैं तंत्र के विषय में अन्य लोगों की जानकारी या गैर जानकारी की चर्चा करना चाहूँगा। तंत्र को जादू-टोना समझा गया है और इसके साथ कई भयंकर कृत्य जुड़ गये हैं। लोगों की धारणा है कि तांत्रिकों को जादुई शक्तियाँ प्राप्त हैं। फलतः तंत्र के इतिहास में तांत्रिकों के बारे में गलतफहमियाँ रही हैं और कई बार तंत्र-विज्ञान का दुरुपयोग भी हुआ है।

सभ्यता के आरंभ से ही मानव ने मन के विस्तार के संबंध में अपनी जानकारी बढ़ाने का प्रयास किया है, क्योंकि उसे इस बात का पता हो गया है कि मन के विस्तार द्वारा उसके अंतर में विद्यमान ऊर्जा-स्रोत को मुक्त कराया जा सकता है। तंत्र में मूल तत्त्व शक्ति है। शक्ति का अर्थ ऊर्जा है, संभावना है। जैसे, युरेनियम में बड़ी शक्ति विद्यमान है, मन के अंदर भी, उसकी अटल गहराई में शक्ति का स्रोत उपलब्ध है।

तंत्र में इस ऊर्जा को शक्ति कहा गया है और इस शक्ति की प्रतीक दुर्गा या काली है। मन के भीतर की शक्ति अपार है, परंतु उसे प्रकट कैसे किया जाय? पदार्थ की तह से उस शक्ति को कैसे मुक्त किया जाय? यह तो आपको पता है कि स्थूल पदार्थ से वैज्ञानिकों ने नाभिकीय ऊर्जा को प्रकट किया है। उसी प्रकार शक्ति को किस विधि से मन से मुक्त किया जाय? तंत्र में मन की अटल गहराई से शक्ति को प्रकट करने की प्राथमिक प्रक्रिया है।

विस्तीर्ण मन

मन के मूल में स्थित शक्ति को उन्मुक्त कराने के लिए मन को विस्तीर्ण करना होगा। मन के विस्तार का संबंध क्रियाओं से है। एक-दो नहीं, वरन् विविध क्रियाएँ हैं जिनके द्वारा मन का विस्तार किया जा सकता है। मन के विस्तार का अभिप्राय क्या है? जैसे आप रबर को फैलाते हैं, उसी प्रकार मन को तानकर फैलाना है।

मन की अपनी सीमायें हैं। यदि फूल हो तभी आप उसे देख सकते हैं। फूल न हो तो आप उसे देख नहीं सकते। यदि संगीत चल रहा हो तो आप उसे सुन सकते हैं, यदि आपके सम्मुख कोई खड़ा हो तो आप उसे देख सकते हैं। यदि सामने फूल न हो तो आप देख नहीं सकते, आप सिर्फ उसके बारे में सोच सकते हैं। यदि आपके सामने कोई खड़ा न हो तो आप देख नहीं सकते हैं, बस आप उसके बारे में सोच सकते हैं। मन की यही सीमा है। मानव-मन उन्हीं वस्तुओं की अनुभूति प्राप्त कर सकता है जो उसके सामने प्रस्तुत की जाती हैं। अनुभूति की विषय-वस्तु सामने रहने पर ही मन उसका अनुभव प्राप्त कर सकता है, अन्यथा नहीं। किंतु यह संभव है कि फूल सामने न हो, फिर भी उसे देखा जा सके। स्थूल गंध सामने नहीं रहने पर भी सुगंध की अनुभूति प्राप्त की जा सकती है। संगीत की धुन नहीं बजने पर भी संगीत सुना जा सकता है। यदि मन यह सब अनुभव करने में सक्षम हो जाये तो इसे मन का विस्तार कहा जा सकता है।

हाल के वर्षों में अमेरिका में चेतना का विस्तार एक लोकप्रिय मुहावरा हो गया है। वहाँ के एक बड़े डॉक्टर ने एल.एस.डी. पर एक पुस्तक लिखी है। उनसे मेरी मुलाकात हुई।

उन्होंने एक बार मुझसे कहा कि एल.एस.डी. का उपयोग करने पर कुछ अनुभूतियाँ प्राप्त होती हैं जो चेतना के विस्तार के कारण ही संभव हैं। यदि चेतना का विस्तार नहीं हो तो इतनी सारी चीजों का अन्तर्दर्शन नहीं होगा। अतएव शक्ति को मन की परतों से मुक्त कराने के लिए मन का विस्तार आवश्यक है। इसका मतलब हुआ कि वस्तु के प्रत्यक्ष रूप से उपलब्ध नहीं रहने पर भी उसकी अवधारणा, उसके अन्तर्दर्शन, उसकी गंध, उसके श्रवण की क्षमता को विकसित करना।

अन्तर्दर्शन

दर्शन का अर्थ होता है प्रत्यक्ष रूप से देखना। आप यहाँ से घर जायें और रात में निद्रावस्था या ध्यान में आप मुझे स्पष्ट रूप से देख सकें तो इसे दर्शन कहते हैं। दर्शन का अर्थ है अंतर की अनुभूति। इसलिए सभी हिन्दुओं का विश्वास है कि दर्शन सबसे बड़ा वरदान है। यदि किसी देवी-देवता, किसी मूर्ति, गुरु, किसी नाद अथवा संवेदना पर ध्यान करते समय आप उसे स्पष्ट रूप से, प्रत्यक्ष रूप से अपने सामने प्रकट कर सकें तो यह एक उपलब्धि होगी और यह संभव है। जब यह घटित होता है तो ऊर्जा मुक्त होती है, एक विस्फोट होता है। इसे प्रत्यक्षीकरण कहते हैं और तंत्र का यह एक महत्वपूर्ण पहलू है। तंत्र के साधक के सामने एक लक्ष्य होता है, अपनी पसंद की वस्तु को प्रत्यक्ष रूप से देखना, ऐसे देखना जैसे किसी ठोस वस्तु को हम आमने-सामने देखते हैं। साधक इस प्रत्यक्ष दर्शन को विभ्रम या कल्पना नहीं मानता। वह इसे अपनी शक्ति की विमुक्ति मानता है।

यह हमारी बड़ी महत्वपूर्ण और अद्भुत क्षमता है। हमारे भीतर कोई चीज है जो उछल कर बाहर निकलती है और दूसरे रूप में प्रकट होती है। वह कार्य करती है, चल-फिर सकती है, वस्तुओं का निर्माण कर सकती है। वह एक शक्ति है जो विषयनिष्ठ नहीं है। विभ्रम विषयनिष्ठ होता है। मैं अपने गुरु को अपने में देखता हूँ, यह एक बात हुई, किन्तु मैं अपने गुरु को, अपने इष्ट को अपनी दृष्टि के सामने देखता हूँ, उनसे बातें कर सकता हूँ, जैसा वास्तविक जगत् में करता हूँ तो यह दूसरी बात हुई।

यह एक प्रकार का पागलपन प्रतीत होता है, क्योंकि कुछ काल के लिए यह हमारी चेतना में विचलन लाता है। कुछ काल के लिए आप असंतुलित हो जाते हैं। कोई बात नहीं, आपके गुरु हैं और आपने साधना कर यह समझ लिया है कि आपके सामने जो स्वरूप प्रकट हुआ है वह आपकी ही अभिव्यक्ति है जो मुक्त होकर सामने आई है।

वैश्व चेतना

यूरेनियम से लेकर थोरियम और हेलियम तक जब पदार्थ को खण्डित और विभाजित करते जाते हैं तो अंत में जो अवशेष रह जाता है वह नाभिक है, पदार्थ का केन्द्र। प्रत्येक वस्तु का, मेरा, आपका, खनिज पदार्थ का, पत्थर और हर चीज का एक नाभिक होता है। विश्व ब्रह्माण्ड में कोई ऐसी चीज नहीं है जिसका नाभिक नहीं हो, और उस नाभिक को खण्ड-खण्ड करना है। मन का भी नाभिक होता है। आप सोचते होंगे कि मन एक मनोवैज्ञानिक पदार्थ है, किन्तु वह कुछ और भी है।

मैं मन की बात कर रहा हूँ, मस्तिष्क की नहीं। यह मन जो मेरे और आपके पास है वह वैश्व मन का अंश है। दो प्रकाश भिन्न-भिन्न दिखाई पड़ सकते हैं किन्तु ये अभिन्न हैं। वे दो ध्रुवों द्वारा विभक्त होते हैं, बस और कुछ नहीं। जहाँ तक ऊर्जा का प्रश्न है, दोनों बल्व एक ही शक्ति से चालित होते हैं जो शक्ति-गृह में पैदा की जाती है। उसी प्रकार सभी मन वैश्व मन के समेकित अंश हैं और सबके सब वैश्विक ऊर्जा से संचालित होते हैं।

वैश्व मन लगभग अण्डाकार है और जिस पदार्थ से वैश्व मन निर्मित हुआ है वह आदि द्रव्य है। अण्डे के केन्द्र में बिन्दु है। बिन्दु का अर्थ हुआ नाभिक। अण्डे के दो सिरों पर ऊर्जा के दो विरोधी ध्रुव हैं जिनके नाम हैं काल और दिक्। यहाँ काल का अभिप्राय 1-2-3-4 के माप की तरह नहीं है। वह हमारे समझने के लिए है। काल ऊर्जा है और दिक् ऊर्जा है और वे धनात्मक और ऋणात्मक ऊर्जा के दो ध्रुवों के समान हैं। जब तक ये धनात्मक और ऋणात्मक ध्रुव अलग-अलग रहते हैं कुछ भी घटित नहीं होता है। योगाभ्यास के दौरान, या किसी भी संयोजन के दौरान जब मन एक बिन्दु पर एकाग्र हो जाता है तब ऊर्जा के दोनों ध्रुव जो एक-दूसरे के विपरीत खड़े हैं, नाभिक की ओर बढ़ते हैं।

अण्डे के दोनों छोरों से समय और दिक् खिसक कर एक-दूसरे के निकट आ जाते हैं और अंततः एक बिन्दु पर मिल जाते हैं। जब दोनों का संगम होता है तब एक विस्फोट होता है और इस विस्फोट को कुण्डलिनी का जागरण कहते हैं।

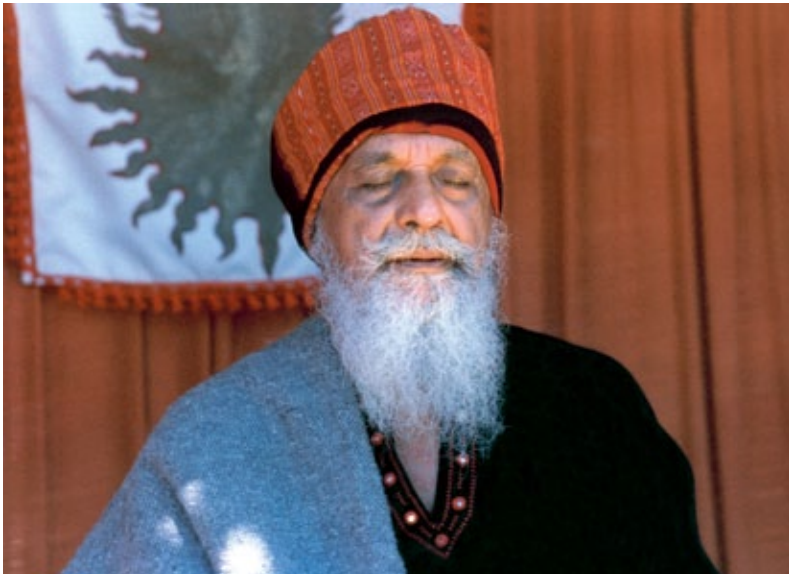
प्राकृतिक क्रम-विकास

यह कुण्डलिनी आद्यशक्ति, सुषुप्त, शाश्वत शक्ति का स्रोत है जो मानव को लाखों-करोड़ों वर्षों से विरासत में प्राप्त है। तंत्र और योग-विज्ञान का मत है कि हम लोग पहली बार धरती पर अवतरित नहीं हुए हैं, और न हमारी मृत्यु सदा के लिए होगी। पदार्थ का क्रम-विकास निरंतर हो रहा है, चेतना का क्रम-विकास निरंतर हो रहा है। यह विकास

अमीबा अथवा एक कोश से ही नहीं वरन् अप्रकट अवस्था से प्रकट अवस्था में हो रहा है। मोटे तौर पर यह दो आयाम उन्होंने निर्मित किए हैं। प्रथमतः सब कुछ अप्रकट था जो कालांतर में प्रकट हुआ। जब चेतना प्रकट हुई तो बिल्कुल मनुष्य या अश्व के रूप में नहीं, अमीबा या पादप के रूप में नहीं। चेतना प्रथमतः ऊर्जा-क्षेत्र के रूप में दृश्यमान हुई।

इस भाँति करोड़ों वर्षों से प्राकृतिक क्रम-विकास होता आ रहा है। इस पृथ्वी के जन्म के पूर्व भी ब्रह्माण्ड का अस्तित्व था, चेतना का अस्तित्व था। आदि काल से विकास का यह क्रम चलता आ रहा है और इस विकास के दौरान कुण्डलिनी का प्रतिबिम्ब, कुण्डलिनी का बीज, शक्ति का नाभिक भी एक अधिराज्य से दूसरे अधिराज्य में, एक प्रगति से दूसरे प्रगति में, एक अवतार से दूसरे में गमन करता रहा है। इन सब के बावजूद भी कुण्डलिनी अपने को प्रकट नहीं कर पायी है।

जब मानव ने दिक्काल के संबंध में अपनी चेतना विकसित की तभी कुण्डलिनी के जागरण की संभावना सामने आयी। विश्व में हजारों-हजार बुद्धि संपन्न पशु हैं, जैसे डॉलफिन मछली, सील मछली, घोड़े, कुत्ते और हाथी आदि हैं। किन्तु इन प्राणियों ने वह चेतना विकसित नहीं की है जिसके द्वारा वे दिक्काल की अवधारणा प्राप्त कर सकें। दिक्काल की समझदारी मानव-जाति की विशेष गुणवत्ता है। इस प्रकार तंत्र में साधनाओं के माध्यम से मन के विस्तार को प्राप्त करना है।





तंत्र का उद्देश्य

स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती

तंत्र का उद्देश्य इस सारगर्भित शब्द में ही परिभाषित है। तंत्र की उत्पत्ति संस्कृत के दो शब्दों से हुई है- तनोति अर्थात् तानना या विस्तार करना और त्रायति अर्थात् स्वतंत्र या मुक्त करना। इसका तात्पर्य यह हुआ कि तंत्र मन का विस्तार और अन्तर्निहित प्रसुप्त ऊर्जा को मुक्त करने की विधि है। तंत्र को समझने से पहले हमें यह समझना होगा कि वास्तव में मन का विस्तार और ऊर्जा के मुक्त होने का क्या अभिप्राय है।

आन्तरिक और बाह्य जगत से सम्बद्ध हमारी अनुभूतियों की सीमा अत्यन्त सीमित होती है। हम अपनी कर्मेन्द्रियों के माध्यम से केवल देख, सुन, सूँघ सकते हैं, स्पर्श कर सकते हैं या स्वाद पा सकते हैं। यदि हमारी कोई इन्द्रिय काम करना बन्द कर दे तो उस इन्द्रिय से सम्बद्ध अनुभव तथा ज्ञान सीमित और बाधित हो जाते हैं। इसलिए अवबोधन और ज्ञान निर्दयतापूर्वक पूर्णतः इन्द्रियों पर निर्भर करते हैं। यह हमारे जीवन को सीमित करने वाला पक्ष है क्योंकि इन्द्रियों के द्वारा प्राप्त हुआ ज्ञान समय, स्थान और वस्तु की सीमाओं में बँधा हुआ होता है।



Swami Satyasangananda Saraswati, Aradhana at Bhairav Sthan, 2022

काल, स्थान और वस्तु वैचारिक रूप में मानव मन में स्थित होते हैं। यदि मनुष्य का मन नहीं हो तो काल या स्थान या वस्तु का कोई अस्तित्व नहीं होता और इसके विपरीत यदि ये तीनों नहीं हों तो मानव मन का भी कोई अस्तित्व नहीं बचता है। मन के ये तीन वैचारिक रूप सीमाबद्ध हैं और इन्हें असीमित या अक्षय ज्ञान का स्रोत नहीं माना जा सकता। जब तक हम इन्द्रियों और मन के माध्यम से कार्य करते रहेंगे तब तक इन परिमित और अवरोधक सीमाओं को पार नहीं कर पाएँगे।

उदाहरण के लिए, एक पुष्प के द्युतिमान सौंदर्य को देखने के लिए यह आवश्यक है कि पुष्प आपकी खुली आँखों के सामने हो। चन्दन या चमेली की सुगंध लेने के लिए यह आवश्यक है कि वे नाक के आस-पास हों। चॉकलेट की मिठास या मिर्च की तिक्तता का स्वाद पाने के लिए उन्हें खाना पड़ेगा। इस प्रकार के अनुभव को वस्तुपरक कहते हैं, क्योंकि ये वस्तु की उपस्थिति, इन्द्रियों और इन दोनों के परिपेक्ष्य में मन पर निर्भर रहते हैं।

अनुभूतियों की अनेक श्रेणियाँ हैं जिनमें आप बन्द आँखों से देख सकते हैं, भोजन के नहीं होने पर भी उसका स्वाद पा सकते हैं, बिना वाद्य यंत्र की ध्वनि के संगीत को सुन सकते हैं।

यह पूर्णतः व्यक्तिपरक अनुभूति है और मन के सीमित विचारों से पूरी तरह स्वतंत्र है। व्यक्तिपरक अनुभूति के द्वारा प्राप्त हुआ ज्ञान वस्तुपरक अनुभूति की अपेक्षा कहीं अधिक यथार्थ तथा सुस्पष्ट होता है, क्योंकि यह मन के विस्तार का परिणाम होता है।

मन का विस्तार वह घटना है जिसके फलस्वरूप मनुष्य इन्द्रियों, काल, स्थान और वस्तु के क्षेत्र के परे जाकर अनुभव प्राप्त कर सकता है। आप अतीत या भविष्य में जा सकते हैं और उन स्थानों पर हो रही घटनाओं के विषय में जान सकते हैं जहाँ आप सशरीर उपस्थित नहीं हैं। इसे मन का विस्तार कहा जाता है, लेकिन यह तब तक सम्भव नहीं होता जब तक आप इन्द्रियगत अनुभवों से बँधे हुए हैं। इन्द्रियों तथा अहंकार से संचालित होने वाला मन सभी अनुभवों को राग एवं द्वेष के, जिनका उसने पोषण किया है, आधार पर श्रेणीबद्ध कर देता है। मन के द्वारा किया जाने वाला यह आरोपण किसी भी अनुभव से प्राप्त हुए ज्ञान को विकृत कर देता है और शुद्ध, परिष्कृत ज्ञान को विकसित होने का अवसर नहीं देता है।

विस्तृत मन के द्वारा प्राप्त ज्ञान धीरे-धीरे विकसित होता है और अन्ततः अन्तर्ज्ञात ज्ञान के रूप में चरम बिन्दु पर पहुँच जाता है जिसे शाश्वत, पूर्ण तथा यथार्थ ज्ञान कहा गया है। लेकिन मन का विस्तार एक रात में नहीं होता है। साधक अनेक प्रकार के अनुभवों से गुजर



कर आगे बढ़ता है, उनमें कुछ मध्यम, कुछ तीव्र, कुछ प्रिय और कुछ अप्रिय भी होते हैं। यह एक क्रमिक विकास की प्रक्रिया है जिसकी परिणति ब्रह्म ज्ञान में होती है।

बच्चा एक रात में वयस्क नहीं बन जाता है। रूपान्तरण क्रमशः होता है। बचपन और वयस्कता के बीच की सीमा रेखा इतनी सूक्ष्म है कि यह नहीं बताया जा सकता है कि एक कहाँ समाप्त हुआ और दूसरा कहाँ आरम्भ हुआ। इसी प्रकार मानव चेतना निरन्तर विकसित होती रहती है। मन अपना विस्तार करता हुआ नयी सीमाओं को लाँघता जाता है। रूपान्तरण हो रहा है, किन्तु उसकी गति क्रमिक है और परिवर्तन सूक्ष्म।

मन के विकास को गति प्रदान करने और अपने रूपान्तरण को निर्देशित करने के लिए आपको तंत्र एवं योग के अभ्यास को अपनाना होगा। इन अभ्यासों की रचना ऊर्जा को पदार्थ से मुक्त करने की क्रिया को तीव्र बनाने और विशुद्ध सहज चेतना को, जो सभी प्रकार के ज्ञान की स्रोत है, प्रकट करने के लिए की गई है।

दैनिक जीवन में हम अवबोधन एवं ज्ञान के लिए जिस मन का उपयोग करते हैं, वह इन्द्रियों के माध्यम से कार्य करता है। किन्तु यदि हम अपनी इन्द्रियों को अन्तर्मुख कर दें और मन को अन्दर की ओर मोड़ दें तो यह स्वयं को आन्तरिक अनुभव तथा विस्तृत मन के द्वारा प्रकट करता है। इस प्रकार पदार्थ ऊर्जा से अलग हो जाता है, जिसके फलस्वरूप शक्ति स्वतंत्र हो जाती है और उसके बाद शिव अर्थात् चेतना के साथ संयुक्त होकर समरूप सजगता उत्पन्न करती है।

जिस प्रकार सागर की ओर नदी का प्रसार उसकी सीमाओं और बाधाओं को समाप्त कर देता है, उसी प्रकार सीमित मन विस्तीर्ण होकर ब्रह्माण्डीय या अनन्त मन में समा जाता है और इस प्रकार सत्य को ग्रहण करने तथा उसे संप्रेषित करने वाला बन जाता है। परिणामस्वरूप ऊर्जा का विस्फोट होता है और अन्तर्निष्ठ चेतना पदार्थ से विमुक्त हो जाती है। इसकी तुलना कुण्डलिनी के अनुभव से की जा सकती है और सदा से तंत्र का यही उद्देश्य रहा है।

अन्य दर्शनों का भी यही लक्ष्य था, हालाँकि उनके मार्ग भिन्न थे। वेदान्त दर्शन में ब्रह्म या अविभाज्य, एकरूप, सर्वव्यापी सत्य या चेतना की अवधारणा है। ब्रह्म शब्द की उत्पत्ति बृहन् धातु से हुई है जिसका अर्थ है विस्तार होना, इसलिए इसे विस्तरणीय चेतना के रूप में समझा जा सकता है। उच्चतम ज्ञान के लिए इस ब्रह्म सजगता का महत्व है जो

हममें से प्रत्येक में विद्यमान है। यह अद्वैत के रूप में स्थित है जिसमें विलीन होने के लिए हम निरन्तर प्रयासरत हैं।

तंत्र में इस अवधारणा को शिव या परम चेतना के रूप में प्रतिपादित किया गया है जो हम सभी के भीतर मूक साक्षी के रूप में स्थित हैं। वेदान्त के ब्रह्म हों या सांख्य दर्शन के पुरुष या तंत्र के शिव, मूल रूप से यह एक ही अवधारणा है। हालाँकि तंत्र और अधिकतर अन्य दर्शनों में यह अंतर है कि वे साधक के जीवन पर अनेक प्रकार के निषेध लगा देते हैं और नियमों के कठोरतापूर्वक पालन की अपेक्षा करते हैं, जबकि तंत्र प्रत्येक व्यक्ति को विकास की छूट देता है, भले ही वह विकास के किसी भी चरण में हो। तंत्र का कहना है कि आप भोगवादी हों या अध्यात्मवादी, आस्तिक हों या नास्तिक, बलशाली हों या दुर्बल, धनाढ्य हों या दरिद्र- आपके लिए एक मार्ग है जिसे आपको ढूँढना है।

यही तंत्र का उद्देश्य है, गुह्य वासना या काला जादू या सिद्धियों की प्राप्ति या स्वेच्छाचारी जीवन नहीं। ये कभी तंत्र का उद्देश्य नहीं रहे हैं। तंत्र की इस ढंग से विकृत व्याख्या की गई होगी, लेकिन वह विवेचन का बिल्कुल भिन्न विषय है। इसके अतिरिक्त हम तंत्र के यथार्थ विश्लेषण के लिए उन पर विश्वास नहीं कर सकते जो समरूप सजगता प्राप्त करने में विफल हो चुके हैं।



SANNYASALIFESTYLE RETREAT

25th July 2022 to 25th July 2024

This Sannyasa Lifestyle Retreat provides the ideal training ground for spiritual aspirants to experience the true aspects of sannyasa - based on the ancient Gurukul system, as established by Paramahansa Satyananda for the modern day and age. The retreat will be held at the serene and sanctified tapobhumi of Paramahansa Satyananda, that will also be hosting the historic 'Satyam Centenary' celebrations, a series of events throughout the entire year 2023, to commemorate the 100th birth anniversary of our beloved Gurudev. These events will come to a culmination on the 26th of December, 2023, on the most auspicious occasion of Margh Sheersha Purnima, when Sri Swamiji was born 100 years ago.

Participants will spend their time fully immersed in the ashram activities and preparing for a myriad of events by engaging in selfless service. The main emphasis will be on Seva, which Swami Satyananda established as the most important tool for inner purification of karmas and samskaras (past impressions) - being the main obstacles in the path to happiness and fulfilment.

Since its inception, seva has constituted the very building-blocks of Rikhiapeeth, under the guidance of Peethadhishwari Swami Satyasangananda Saraswati who tirelessly served to manifest the mandate of Sri Swamiji at Rikhi. Today, it is her ever-inspiring presence that not only carries forward Sri Swamiji's vision at Rikhiapeeth, but also embodies the virtuous qualities of an accomplished sannyasin, dedicated in mind, heart and soul to the fulfilment of her Guru's mission for universal peace, plenty and prosperity.

Thus, this 2-year duration of the retreat should be seen as an investment for your future, to recharge your batteries, and a time dedicated to yourself where you can bring about a positive transformation and upgrade to a better version of yourself.

If you wish to apply, please fill the form online or download the application form on the Rikhiapeeth website and email us a scanned copy completed with all the required information.

For further information please contact us at rikhiapeeth@gmail.com

Rikhiapeeth Website: www.rikhiapeeth.in

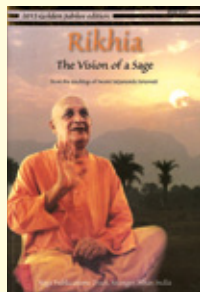
The Rikhiapeeth website is a sanctuary for all spiritual seekers, so that they may stay connected to the cardinal teachings of Swami Sivananda that are practised and lived here at Rikhiapeeth – 'Serve, Love, and Give'. Be inspired by satsangs, information about the tradition and Rikhiapeeth.

On the website are the current and topical satsangs of Swami Satyasangananda which are being posted regularly on the home page in the section: 'From Rikhia the Tapobhumi of Swami Satyananda'.



Rikhia: The Vision of a Sage

Compiled from the satsangs and enlightening informal talks given by Sri Swami Satyananda Saraswati in Rikhia from the time of his arrival in 1989 until he attained Mahasamadhi on 5th December 2009. Through a mandate from God Sri Swamiji began to transform the lives of thousands of his poverty-stricken neighbours in Rikhia Panchayat. This book illustrates how this great soul gave everything to realise his divine mission.



Upcoming Retreats at Rikhiapeeth

ASHRAM LIFE RETREAT :

21st September - 21st December 2022

Sri Swamiji's tapobhumi at Rikhiapeeth offers the ideal grounds where one can purify through selfless acts of kindness, participate in seva, and for a period of time, lead a life in tune with nature. This Ashram Life Retreat provides aspirants from all walks of life, with the opportunity to awaken their spiritual potential and add a new dimension to their vision of life. This period is especially sacred and powerful as it will allow you to participate in the Sat Chandi Mahayajna and Yoga Purnima – Maha Mrityunjaya Homa yajnas, which are conducted to further the tradition laid by Paramahansa Satyananda, for universal peace, plenty and prosperity.

Important Message:

As a result of the current restrictions in place due to the pandemic we are unable to dispatch Aradhana Magazines by post. Until dispatch can resume, please feel free to read and download the latest issues of Aradhana which are available online free of cost at www.rikhiapeeth.in



Registered with the Registrar of Newspapers, India
Under No. JHABIL/2012/45297

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