

# सहज-मार्ग

# Sahaj Mārg

(Bi-monthly, Spiritual)

Registration No. R. N. 12620/66

Volume XIV

March 1971 X

No. 2



*S. M. Swastika*

Grams:—SAHAJMARG

Phone:— 667

**Shri Ram Chandra Mission**

SHAHJAHANPUR. U. P. (India)

## CONTENTS

English:—		Page
1 Editorial Notes & Comments		25
2 Power	Shri Ram Chandrajji, President	29
3 Surrender	A. Raghunathan, Tiruchiraplli	30
4 A Star Merged in the Absolute	C. A. Rajagopalachari	31
5 Looking for India in India	Mrs. Birthe Haugaard, Copenhagen, Denmark.	37
6 Worship	P. Rajagopalachari, Madras	41
7 Random Thoughts	S. A. Sarnad	45
8 "Sahaj Marg" Yoga	Sri Ravi Varma, Tananarive, (Madagascar)	47
9 Sahaj Marg-Catechism Answers to Questions (Series 1)		53
10 Sahaj Marg Catechism Questions (Series 3)		56
11 Declaration regarding Sahaj Marg Journal		57
हिन्दी:—		
१२ प्रशिक्षक का उत्तरदायित्व	श्री रामचन्द्र जी, अध्यक्ष	३१
१३ स्तवन [कविता]	परिव्राजक श्री विष्णु जी स्वामी	३३
१४ सूली ऊपर सेज पिया की.....	श्री रामापति डींगर	३५
१५ श्रुति सम्मत-सहज मार्ग	श्री श्यामसुन्दर मिश्र, बहराइच	४१
१६ अनुभूतियाँ [कविता]	कृष्ण मुरारी सक्सेना 'साज' फर्रुखाबादी	४९
१७ अनन्त यात्रा		५०
१८ List of our Publications		

Views and opinions expressed in articles published in this journal are not necessarily views or opinions of the Mission.

## Editorial Notes & Comments

Basantotsava has come and gone – leaving an unforgettable impression created by the passing away of our Elder Preceptor Dr.K.C. Varadachari at 9 p.m. on 30th January 1971 at Vellore Hospital. The loss to the bereaved family, especially to the nonagenarian father bereft of sight in both eyes, is incalculable and irremediable. Still, the loss to the Mission and to Master is, if anything, even greater. For, Dr. K. C. V. belonged by right of the spiritual progress achieved by him through Master's Benevolent Grace, to the whole of humanity rather than just to the relict members of his domestic family. Nature's ways are inscrutable and inexorable, and even the Special Personality can hardly interfere with Nature's demands. We bow, therefore, to Divine Will in all humility and offer thanks and our eternal gratitude that even for a decade and more, Nature gave us the Boon of the great soul, Dr. K. C. Varadachari, whose services to Master and the Mission rendered through writings, speeches, transmission, training, advice and example, in the capacity of an Elder preceptor and that of Director of the Sahaj Marg Research Institute at Tirupati, are engraved for ever in letters of gold in the hearts of all of us. We are sure that his noble soul now for ever gathered unto the Divine Soul, will take care of the Mission and its abhyasis, followers and sympathisers.

The following brothers and sisters of the Mission's centres abroad came to India to pay homage to Master.

- (i) Mr. Elidir Davies and Mrs. Vera Davies of London were at Shahjahanpur with Mon. Andre Poray of France for a few days before Basantotsava.

(ii) Mrs. Ruth Koch of West Germany spent 9 days in Shahjahanpur from 21st to 29th January.

(iii) Mon. Poray came again to Shahjahanpur for 4 days to be present during Basantotsava.

Master was pleased to visit Madras from 15th to 27th February to spend some more time with the Davies couple and Mon. Poray. Master was pleased to grant provisional permission to Mrs. Vera Davies to undertake training of abhyasis in Sahaj Marg Sadhana.

(iv) Mr. Henri Astrinos of Cairo came to meet Master at Madras and stayed for 3 days. His inquisitive mind posed a large number of very relevant questions which Master was pleased to answer in most succinct and clear terms, to Mr. Astrinos's entire satisfaction. Mr. Astrinos is one of 3 abhyasis at Cairo who took long distance transmission from Madras some months ago with great satisfaction. His faith in Master and in the system is strong and unshakeable.

These visits from our brothers and sisters abroad are a sure sign of the growing volume of good that our Mission and Revered Master are working for the people of all climes and countries. Each of these individuals experienced pangs of regret at parting from Master, but has carried away the wonderful utterance of Master, "You came as guest and are taking away the host with you."

The above visits have been very important for the Mission in another way. The number and variety of questions asked by the visitors and the answers that were vouchsafed by Master are so enlightening and useful that they will go to enrich the pages of the next edition of "Thus speaks Sri Ram Chandrajii."

Not wishing to lag behind other centres abroad, Denmark has decided to follow suit, and that very quickly indeed. Mrs.

Birthe Haugaard, our Preceptor at Copenhagen, has proposed to visit Shahjahanpur for 15 days from about 3rd April this year. Master has been pleased to communicate his acquiescence. A formal confirmation and exact dates are awaited from her.

During His recent visit to Madras, Master went by road to Tirupati for a day and to Nellore for 2 days. Preceptor Dr. G. Kuppuswamy has been appointed in-charge of Tirupati Centre. Arrangements are under consideration for the Research Institute. For the time being, the affairs will be in charge of Sri K.C. Narayana working as Secretary under the Assistant Director Dr. S.P. Srivastava of Lakhimpur-Kheri ( U.P. ).

This Editor expresses his deep concern over the apathy of capable and knowledgeable persons connected with the Mission in the matter of contribution of worthwhile articles for publication in the Journal. He will be grateful if Readers will display a little more concern for the welfare of their very own Journal.

We have learnt with regret that not even one complete set of Sahaj Marg Journal is available at the Mission Headquarters for reference and consultation. This situation requires immediate remedy. Further, many centres desire to set up reference libraries but previous issues of the Journal are not available. We appeal therefore, to such of our subscribers and centres as hold spare copies, to return them immediately by post addressed to Sri K.M. Saksena, Sri Ram Chandra Mission, Shahjahanpur (U.P.)

In order to bring records upto date Preceptors of the Mission ( Full Permission and Provisional Permission ) will please send to the address above their complete names correctly spelt, correct present address, type of permission granted and date of granting.

Master has agreed to tour Assam with Kumari Kasturiji for about 10 to 15 days from about the 6th or 7th June 71 by air from Delhi. Two male senior helpers will go by train from Shahjahanpur. Master is also considering visiting Hardoi, Lucknow, Kanpur, and Allahabad some time in May 71, but it is not yet a decision.

Those who wish to come to Shahjahanpur to see Master will do well to make sure that Master will be available before they plan their visits.

Namasthe.

Your Editor.



WITH THE BEST COMPLIMENTS OF

**Ganges Printing Ink Factory Ltd.**

The largest Printing Ink Manufacturer in India

**CALCUTTA \* BOMBAY \* MADRAS \* DELHI**

## POWER

( Shri Ram Chandraji, President )

Man is powerless. If he really feels as power-less in the true sense of the word, it is in itself a power for him. Let us examine the two words 'Power' and 'powerless' in respect of their vocality. In 'Power' the pitch of voice is raised at one point and is consequently shorter, while in powerless the pitch is raised at two points i.e. in the beginning and in the end. Thus we come to the conclusion that the word 'powerless' has the double force. Let us now take up the word powerful. It is also a high sounding word comprising of 'Power' and 'full' which have equal force. Equal forces applied in opposite directions will have no action and hence shall be quite ineffective. The word is applied only to God-the Centre- which has really no power in itself. The word 'powerless' includes the idea of power, which is there in a stagnant state just as it is at the centre. Now the Centre is the source of Power. That means the stagnant state of energy, known as powerlessness, is the real originator or creator of power. To sum up in a word energy in action is power while in a stagnant state it is powerless. Now since the stagnant state of energy is the root of Power, that means powerlessness is the source of power or in a sense a power - an unlimited power - in itself.

If somehow one is able to stop the out-ward movement of power in various directions it becomes balanced and most effective. I want you all to acquire absorbaney in that ultimate state - stagnant at the Base but active at will. How can that be possible? Only when your individual mind gets properly regulated and balanced, having negatived its will altogether. What remains with him then nothing but nothing.

## 'SURRENDER'

( A. Raghunathan, Tiruchirapalli )

O, My kind and beloved Master,  
Thou art verily Nature Herself  
Come down to Earth in human form  
With all the powers of the Supreme One.

Thy heart overflows with love for all;  
Infinite Grace, Effulgence Divine,  
Pour into our sore-strained hearts,  
Filling them up with everlasting Peace.

Far and wide hast Thou travelled  
And reached the limit of human approach.  
Thou art thus the Guru fittest  
To take us to that State-Reality.

Thou art the Soul of all the souls  
And the cause of this changing universe;  
In a world of birth, growth and decay  
Alone art Thou Unchanging-Imperishable.

Thou art the Giver of all needs of Life;  
The earth we live on, the air we breathe,  
The food we take, the water we drink,  
Are all the gifts of Thy benevolent Grace.

Thus when all that IS is Thy very own  
What do I surrender, O MASTER mine?  
There is nothing more than a tiny heart,  
Which I surrender at Thy Lotus Feet.

Meekly I submit to Thy Supreme Will,  
Which for ever is mine as well;  
All Thy biddings shall I do  
With Reverence, Faith and Love ever pure.

## A Star Merged in the Absolute

The Divine has gathered unto itself one of its own great souls which shed its brilliance for decades over the arenas of philosophy and spirituality. At 9 P.M. on Saturday, 30 January 1971, Dr. K. C. VARADACHARI was released from the trammels of the physical body after a brief illness of 18 days, the latter part of which was spent in a concentrated but futile effort on the part of the eminent doctors of the Vellore Mission Hospital to save him for the benefit of humanity. The telegram conveying the sad news of his having cast off his body arrived at Shahjahanpur on Basant Panchami day and an atmosphere of gloom settled on the gathering of 700 abhyasis.

Dr. Varadachari was the most venerated and respected preceptor of the Mission, and was charged with the responsibility of looking after the welfare of all the abhyasis and centres in the southern region. He was a great savant and philosopher. The special feature was that not only did he teach philosophy but actually practised it. He was internationally known and recognised as a great scholar and writer in philosophy and comparative religion, not only of India but also of all schools of philosophy in the world. The recognition of this asset resulted in his appointment to the then newly created chair of comparative religion in the Madras University. During his life-time, he had published more than 200 books and pamphlets, many of them enshrining entirely original and often revolutionary ideas.

His life was characterised by a burning desire to know and reach the Ultimate. This unswerving vision of the goal naturally led to the choice of the field of study, namely philosophy. He

scorned the allurements of professions that would lead to ease, plenty and comfort, and the ever-growing seedling of the Divine kept him continually engaged in the restless search. Domestic responsibilities and filial duty cramped his style but the irrepressible urge was a permanent protest against any confinement of his activities. In fact, this inner rage had a very great effect on his entire make-up and he became an implacable and unflinching adherent to truth, truth-seeking and truth-speaking. In this world of sordid corruption and moral decadance, this was no asset, particularly for material welfare and advancement. With a growing family and inconsiderable resources, it cannot be denied that he was the victim of frustration, but material frustration, did not trouble him to any great extent though his sense of values always gave him a feeling that his deserts far outweighed his achievements.

His search for his Maker was indefatigable and led him from system to system and master to master all over the country, as also in delving deep into the treasure-house of the past in libraries and reading rooms. 30 years is a long time in any body's life to be spent in the chase of an ideal, and very often it perhaps occurred to Dr. Varadachari that he was running after a mirage, but the rich tradition of the country of his birth and the devout upbringing in an atmosphere of piety and godliness permitted of no doubt about the existence of that Reality which was his ultimate goal. To him, philosophy was only a necessary education to help him in the strengthening of the foundation to this belief and to provide him a guide in his onward march towards the attainment of the goal. He modelled his life on the collected quintessence of all the systems of world philosophies, of which he acquired complete knowledge.

Dr. Varadachari was one of the rare personalities that refused to accept anything at its face value and insisted on exercising the right of trial and test. He was fearless in this matter and never allowed himself to be overawed by the greatness or fame of world personalities like Shri Aurobindo, Ramana and J. Krishnamurthi or even by recognised propounders of world systems like Sankara and Ramanuja. Sankara's Advaita was no doubt capable of making a deep impression on the intellectual that he essentially was. But by itself, it did not appear to him to be a satisfying answer to the problem. The philosophy of Ramanuja was fully accepted by him, but it did not give him that complete satisfaction that he craved for as a practical approach to Divinity in the modern context.

His impetuous nature, tormented by a craving for immediate results, left him unsatisfied until by an act of Divine dispensation, the book "Reality at Dawn" by the Master came to him in 1955 from the 'The Hindu' of Madras for review, which proved to be, for him, a messenger of the Divine. The Divine had relented and had decided to open up the avenue which, though long, was the right one for its approach. The review of the book, coming from a dispassionate and disinterested critic involved, was read by Shri S. K. Rajagopalan of the Civil Engineering Department at Delhi, who being a kindred soul, was drawn to the Master's abode at Shahjahanpur and surrendered at his feet. Shri S. K. Rajagopalan's heart overflowed with gratitude and produced a letter of thanks to Dr. Varadachari. This letter set our Doctor thinking of the opportunity that another person had utilised though created by himself and not availed of. Action commenced and continued for years in the shape of most frequent interchange of letters between him

and the Master. For the first time Master was faced by an insatiable investigator who, while driven by an inner urge and facing as yet an unclear goal, put the master to a continuous series of tests through an endless series of questions and doubts.

It was inevitable that finally the Ultimate prevailed and Dr. Varadachari yielded to the Master. The chase was over but the quest commenced. The Master was astonished at the aptitude of the disciple, the speed with which the disciple made progress literally took the Master off his feet. He remembered the time when He Himself had been restless in the search of a true Master and the continual state of restlessness and divine discontent that plagued him in the years of his training under the Great Master Samarth Guru Shri Ram Chandraji of Fatehgarh. His pleasure at finding his treasures getting appropriated with considerable speed and zeal was as satisfying to him as the thought that he himself was on the way to redeem his promise of Guru-Dakshina to His Master.

It was not a path of smooth progress. It was a constant history of repeated doubts and dispellments, questions and answers, barriers and their destructions, but in spite of all the main progress continued unabated. The master entrusted his disciple with reasonability similar to his own for creating and administering centres and training other persons of similar aspirations in the system of Raj Yoga meditation which he had propounded under the name 'Sahaj Marg.'

By reason of his profound knowledge of world systems of philosophy, psychology and practices in religions of various persuasions, his mental alertness and ability to analyse, dissect, eschew and synthesise, his fearless forthrightness of expression

and the capacity to capture and enslave an audience, whether vocally or in print, Dr. Varadachari became the mouth-piece of the Master.

The captive soul filled to the brim with spiritual happiness and overflowing with an immeasurable gratitude to the Divine for the gift, soared into the empyrean and burst forth in a peen of glorifying song in praise of the generous and ever-loving Master. Lectures, public addresses, individual talks and continual spiritual training to others became his daily life, and part of the nourishment for keeping his existence alive. His first work of lasting value 'Sahaj Marg-Shri Ram Chandra's New Darshan' came out in 1965 and found for Sahaj Marg System of Raj Yoga an imperishable place of honour among the philosophies and yoga systems of the world. His other contributions to the growing volume of Sahaj Marg literature are a collected volume of his lectures of which he had planned to issue several more volumes, his "Talks on the Efficacy of Raj Yoga" and "Talks on Ten Commandments of Sahaj Marg" being collections of talks given by him during Sundays of Satsang at his centre at Tirupati and two volumes of collected papers read at two symposia conducted by him at Tirupati as Director of the Sahaj Marg Research Institute, under the presidency and immediate presence of Master Himself in 1968 and 1970 respectively.

He reached in the course of his spiritual training a place which is beyond the reach of all but the greatest of saints and was closest to the Master. In fact the Master had declared that he had given him all he ever had to give to any mortal. In his turn, Dr. Varadachari tried to discharge his debt to the Master by assiduously giving himself to the task of training other aspirants, hundreds of whom have passed through his own hands and

reached various levels on the road to the Divine.

To the Master, he was the nearest of kindred souls, an un-failing pillar of strength on which He could lean at any time, a valuable exponent of his system of philosophy and practical yoga, and his mergence with the Divine has definitely deprived the Master of an invaluable strength.

The towering personality of Dr. Varadachari, the indomitable courage with which he faced any problem in any field in any circumstance, tempered by a captivating smile that ever and anon broke through his hard crust and endeared him to all those who could daringly overcome the initial rebuff, but none, it can be boldly asserted, could ever refrain from a very warm praise of his candour, ability and eminence in the field of spirituality. The Master and the esoteric echelon of the Mission have no doubt whatsoever that the noble soul of Dr. Varadachari has attained the wonderful and practically unattainable goal it had set for itself throughout his life of 68 years.

--C.A.R.

*At the Holy Feet of the Master*

## **The Utility Enterprises**

( Paper Converters, Stationers, Printers & Publishers )

**20, Baker Street,**

**MADRAS-1.**

Phone : **CARE 27920**

## **Looking for India in India**

( Mrs. Birthe Haugaard, Copenhagen, Denmark. )

*Talk Delivered in the Rotary Club, Shahjahanpur  
on April 15, 1971*

It is with a feeling of great pleasure that I have accepted this opportunity to say a few words to you Rotarians of Shahjahanpur, about my country, Denmark, and our way of life. It is a welfare state, verily a land of milk and honey, where people live in amity with few dissensions. So we can safely call it a peaceful country in comparison with many other countries of the world. The girls and boys get full education free of charges. They are bound to learn in the school for ten years. There are no examinations for the first 7 years. After that they choose their lines of further education. After ten years they can go to college or to any profession. Utmost care is taken not to hurt their feelings. Games are held to suit their likings and they are trained for a life of righteousness. Being a school teacher, it is my duty, privilege and pleasure to form their character and model their way of life suitably. Our students know their teachers as well as we know them. Mere bookish knowledge will not carry them far.

The most important thing for the human race is culture which comes off from discipline, and discipline results from the way of life the teachers adopt for themselves. In my opinion, the teacher should consider himself as a vital part of the class so that the students may have affectionate relations with the teacher. Paradise is won by love. Wild animals like the lion can be tamed by love alone. It is the component factor which unites everybody together. If the teacher loves his students as if they are his own



children, in turn, the students will begin to love their teacher. When this is complete, the study starts. When all of us are on the same ground we will surely run to get into the field.

In Denmark, many facilities are available almost equally for the teachers and the students, so that everybody gets freedom in all ways. The freedom of mind is the helping factor for the real freedom which we crave for. This idea is closer to Infinity when we widen the sphere of freedom. Education in the real form is a help for moral and ethical development, and discipline helps a lot. So we teachers pay much regard to this aspect. The students then become freedom loving personalities. To give them further guidance is the work of spirituality.

In spite of all comforts and conveniences, people in general are not happy – because of the bundle of desires for the achievement of which they struggle day and night. When any desire is not fulfilled, people get unhappy. So we must find out the ways to lead a happy life. Thinking and thinking over this problem, somehow, I got the chance of meeting Mr. C. A. Rajagopalachari of Shri Ram Chandra Mission, Shahjahanpur, at my own place in Denmark. I was drawn towards him and made him a magnet for myself. After a short discussion with him, I was convinced that there is solution to the problem which can uplift humanity to its glory. What is it? To be free of desires, as much as possible from the very beginning. I can now say that desire only limits the scope of wisdom and we become limited. We cannot proceed further out of the limitations we have already established. So Infinity bids farewell, and bondage falls to our share. We remain jumping within our own bounds like frogs in a well. Under these circumstances, I was compelled to seek India in India i.e. to seek its pristine glory and the basis of it. I came know that unless we

adopt spirituality as the base, we can not be free to speculate further. How to gain it is the problem for all of us. It can be gained by adopting at first the limited view in the unlimited i.e. we should proceed from our own level and grow to the height which is for the human being alone. I started Sadhana (Practice) to acquire what is real and luck has favoured me. Very soon I was given responsibility by my great Master, Shri Ram Chandrajji Maharaj, President of Shri Ram Chandra Mission, Shahjahanpur, to run the Mission's Centre at Copenhagen as its Preceptor-in-Charge. Now I am here, a long way from my home, for my further development which is made easier only when one is before the Master.

It is a well known fact that the darkest shadow lies straight under the lamp and also that no one is a prophet in his own country. I am not surprised, therefore, that there is so little appreciation by people here, of the fact that a magnificent opportunity is so readily available to them, though it makes me very sad indeed. I would say to you all that even now is the time for you all to open yourselves to this very beneficial system of Sadhana offered to you in your own home town.

Thank you.



With the best Compliments From



**Chatar Bhuj Jagdish Prasad.**

**A. T. Road,**

**P. O. TINSUKIA**

**( ASSAM )**

## **WORSHIP**

( P. Rajagopalachari, Madras )

The word worship has several meanings and among these the important ones are, "to adore as Divine; regarding with adoration; reverent homage or service paid to God, and to be full of adoration." The act of worship therefore implies the recognition or consciousness of One to whom such worship is offered. A worship which does not have an object to worship is therefore a futile act.

The forms to which worship has tended, has kept pace with the development of human consciousness, and can be traced from the dim beginnings in animism, through worship of nature, spiritism, totemism, and on through ancestor worship culminating in the present-day forms of worship, in most religions, where some form of personal deity is the object of worship. It therefore seems to be a law of nature that the way or method of worship should conform to the development of man, and where it does not so conform, then a necessary conclusion would appear to be that man is a slave to the past, and has not risen to his full stature, whatever that may be.

Prayer, on the contrary, is generally thought to mean some form of formula used in praying, that is, a solemn request to God for something that one desires or seeks. In Sahaj Marg terminology prayer is equated with begging. Our Master has often said that "Prayer is begging whereas Meditation is receiving." It is therefore clear that prayer and worship are not synonymous and do not imply the same relationship to the object of worship. Unfortunately, in the modern connotation, this has

come to be so, at least in the generality of human understanding.

It is significant that at the summit of all world religions there is an exclusion or abandonment of ritualistic forms and modes of worship, and an effort is made to raise up the level of one's relationship with the Creator to a purely mental level, and thereafter, to the higher levels of spiritual understanding, being and identification. This form of approach to one's Creator is what is understood in the commonly used term 'mysticism', which therefore separates it from religion by eschewing the traditional forms of ritualistic and externalised worship of the deity. Mysticism transcends religion by seeking to establish a contact with the Immanent Divinity and, since the Immanent is in the heart of all created things, the outer forms fall off by themselves. In the practice of meditation under the Sahaj Marg system this is what is attempted, and achieved by most of the aspirants under our Master.

I have been frequently asked why there should be an eschewal of traditional disciplines and modes, and why the two viz., meditation and traditional worship cannot go on side by side. One stock answer, of course, is that when a higher and more enlightened form of association with the Ultimate is available, it would not only be superfluous but unwise to stick to lower forms which can drag one down from the higher level. But the real answer to this question came during a discussion some three years ago with Dr. K. C. Varadachari at Tirupati, when some strong adherents of temple worship were present and put this question to the Doctor. Dr. Varadachari then explained that in the ancient days when temples were established, these were expected or designed to take the place of a guru to that large mass of humanity to which a personal living guru was not

available, or to whom they had no access because of their level of spiritual development. It was customary to take one's child at a stipulated age to the temple and have its head shaved, signifying an act of surrender to the Divine, and at that stage the child was thought to be initiated by the Presence in the temple. The deity in the temple thereafter became the Ishta-Devata for the child, and as the child grew up, it was expected of him that he would meditate upon his Ishta-Devata, who in essence symbolised the presence of the guru, and thereby achieve the mystic Path of worship leading to Realisation.

Temples, or rather the idols in the temples, were said to have been charged by great masters, and it was this charge or power which made possible this initiation. There was therefore no need to make repeated visits to temples after this solemn act of initiation had been achieved by surrender. A further point made was that in those days temples, or at least the more important ones, were in such out-of-the-way places and accessible with such great difficulty, that a second visit was often completely precluded.

A second question arose as to why certain temples prosper and attract millions of devotees, whereas there are hundreds of other temples where one today finds only bats, owls and snakes. Dr. Varadachari gave a very illuminating and scientific reply and drew an analogy with the half-life period of radio-active material. He said that temples were initially charged by the Masters who did the charging in such a way that the temples had power and authority over a definite extent geographically and temporally. When the power ceased to operate, the temples fell into disuse and become mere archaeological relics.


It is now amply clear that without a great master to charge

temples, the temples by themselves have no meaning whatsoever, and that when a Master capable of charging anyone or anything by Transmission is available to personally charge not only the material objects like idols but even the human heart itself, it would be the height of folly to desert the Master for the temple. It is well-known in traditional religion that objects of worship in temples have to be sanctified by what is known as the Prana Prathishta, and unless this has been done there is no sense in worshipping any material object.

It is also important, at least in the case of newly erected temples, to know whether such Prana Prathishta is really done which in effect means, seeking to know whether the person who did the Prana Prathishta had the power of Transmission. Without a great Master capable of transmitting the Divine essence, the Prana Prathishta cannot happen irrespective of the ceremonial or ritualistic forms associated with this act.

It is therefore necessary to understand what precisely our Master is doing, and how it is nothing but this very same Prana Prathishta, now being done to the human individual, thereby converting such individuals into temples of God. In essence, therefore, what is done during transmission is to put divinity back into the heart of the individual where it really belongs, and thus remove man's dependence from external objects and put it back within himself.

In meditation the adoration is therefore directed to one's own heart, to the divinity present therein, and by this act of transcendental worship the divinisation of human being, in whom such a seed has been sown, is made possible, progressively and rapidly, to culminate in the ultimate achievement of total divinisation of the person.



## RANDOM THOUGHTS

( S. A. Sarnad )

After my transfer from Dharwar to Gulbarga in the year 1962, I got a rented government quarter for my residence. Here we enjoyed more freedom than in all the former rented houses of private ownership. My children were very happy. One of my boys took interest in developing a kitchen garden in the open space inside the rear compound. He planted a mango sapling; brought papaya seeds and sowed them; got some graftings of different varieties of flower plants and planted them. I myself took some interest in growing different vegetables which was a failure due to so many reasons. In this way we began to develop familiarity with the environment which appeared to be quite new in the beginning.

Years rolled. We began to work with growing interest in the house. Gradually we felt that it was our own house and the idea of vacating it would never cross our minds. We spent nearly seven years in that house. By this time we had developed so much attachment with this house that my wife and children expressed their desire that somehow they should be allowed to continue our occupation of the quarter even if I was transferred. They were wishing for the impossible.

One day I received orders of transfer. The members of my family were happy on the one hand because this transfer was supposed to be a fore-runner of the remote chance of my future promotion. On the other hand, they were sorry for having to vacate the quarters. They expressed this feeling quite a number of times. I laughed and even shared their feeling. But, the next moment it set me to think. Why this attachment to a house in

which we lived only for seven years and which, after all, is not our own? If such is our attachment towards a house within such a short period, what to say about the soul's attachment with our body in which it dwells for a comparatively longer period? It has also looked after the decoration and the upkeep of this body for years together. It has grown trees, the fruits of which it has enjoyed in this very life. It has also sown many seeds of impressions which are expected to bear fruit in future.

In fact, this body of ours is not more than a mere rented house for the soul. It has occupied and vacated many bodies previously. But, the wonder of wonders is that it has forgotten this fact and now it does not like to leave this body when the time comes. Nay, we hate even the idea of vacating this body. Hardly do we realize that we are ever in the jaws of Death. We have to hand this body over to his (Death's) charge one day whether we like it or not. So, why not give it over gladly and willingly? Wise is the man who said that our life should be a continuous preparation for death. The different spiritual practices in our country aim at this only. Spiritual leaders and religious heads are expected to train people in this fine art of living and dying. Unfortunately, most of them are not awakened to the clarion call of their duty.

Shri Ram Chandra Mission is one of the rare institutions which realise the urgency of such training. Our beloved Master is adept in imparting this education and training. His knack of training and preparing men is most wonderful. His Training Institute is open to all those who have an earnest desire and perseverance to get themselves trained in the art of living.

## “Sahaj Marg” Yoga ( A brief introduction )

*Sri Ravi Varma, Tananarive ( Madagascar )*

Most people ask themselves, some time or other, whether the amazing variety of things and phenomena they observe on this earth and in the universe around, are without any order, significance or even mutual relationship or whether there is something intelligible and permanent beneath the confusing surface. For thousands of years, man has been making serious efforts to unravel this great mystery and has achieved results in the shape of religion, philosophy, science, etc. It was obviously easier to observe matter and external phenomena, with the aid of the senses and these naturally received attention on a much wider scale vis-a-vis things like mind, emotions, etc., which could not be explained satisfactorily in terms of matter and the physical senses. In India, this latter sector also received very careful attention of several trained and dedicated observers who were able to establish, on the basis of verifiable experience, that, there existed a basic unity beneath superficial diversities which was also the central reality in regard to all beings. Methods devised to experience this reality, like psycho-physical exercises, devoted worship, unselfish work, esoteric knowledge, etc., as was found to be more effective, a combination of all these, came to be known as 'Yoga' from the root of a Sanskrit word meaning to be yoked to or be linked or joined with. Yoga is—at least should be—thus, a means of realising the ultimate eternal central truth of existence.

2. The work of these ancient masters had covered a very wide spectrum and had resulted in many theories and practices. With the passage of time and in the absence of enough of persons who could understand, sustain and develop earlier achievements, even subsidiary studies of really no high order, gradually assumed undue importance and even independent status as systems of Yoga. Many persons also found it profitable to function as teachers of esoteric wisdom and practices. It is in these circumstances that, the word 'Yoga' today has come to mean different things to different people. Physical exercises like body postures, regulated respiration, etc., which are also often loosely referred to as Yoga now-a-days, no doubt confer benefits, if properly done, but are of little help in real spiritual evolution which may be crudely referred to as the gradual unfoldment of the Central Reality in us. In real spiritual pursuits, one no doubt gets, as byproducts, benefits like calmness, mental concentration, etc., without specifically desiring to achieve them. True spiritual life, is essentially an inner experience, often not even noticeable in external appearance. It is really intended for those who are keen on bold adventure unlike religion which satisfies the promise of solace and peace.

3. There are ancient Indian texts laying down rules for the guidance of aspirants in Yoga. However, at this distance of time, one cannot be certain about the correct interpretation of rules and practices which, though probably easy centuries ago, have become impracticable in the second half of the 20th century and especially for those who lead busy lives in cities. It is in this connection, that, one realises the importance of a system of Yoga which is not only very effective but can also be practised by any one without dislocating his family, social,

official, etc., obligations. What is equally important is that teachings lose value unless they are practicable and yield results in this very life. Promises encashable in the shrouded and mysterious life after death or any picture of post mortem glory do not carry conviction to the present generation of men. A most practical system to answer fully to the needs of the present day and known as "SAHAJ MARG" (Natural Path), a slightly modified form of the traditional RAJ YOGA was presented to humanity a few years ago by Shri Ram Chandraji of Fatehgarh. His disciple, Shri Ram Chandraji of Shahjahanpur (Near Lucknow) perfected the system and with a view to making it available to wider and wider sections of humanity all over the world, established in 1945, Shri Ram Chandra Mission, Shahjahanpur, of which he continues to be President. He leads a very simple life, with his children, grand children, etc., wearing ordinary clothes, fully accessible to all and highly hospitable, all of which contrast markedly with the generally familiar picture of Indian holymen with their odd appearance and conduct.

4. Now, a few words about 'Sahaj Marg'. It is based on the idea that the individual human soul, which was originally part of a pure and unconditioned universal soul and has acquired much grossness, impurity and twists and complications around it in the course of time and as a primary result of unregulated actions, can find its way back to its 'homeland' with the help of a competent and experienced guide. The system employs a remodelled and simplified form of Raj Yoga using a special technique involving the transmission of superconscious yogic energy to awaken in the seeker the basic spiritual force already dormant in him. Thereafter, by following daily, a few simple disciplines and with the aid of the Guide he will be able

to have experience at various levels or degrees of consciousness (depending on the grossness and impurities his mind gets rid off) during his march towards Reality. It is an inner experience but quite different from mere knowledge. Often, in the initial stages, a seeker may not even be aware of the progress he makes which is carefully watched, regulated and guided by the Teacher.

5. The Sahaj Marg system is open to one and all and has no rigidity about it. The end sought being subtle, the means cannot afford to be gross or complicated. Householder's life with possession of goods and family ties is not considered an impediment to realisation; on the contrary, the adversities normal in such a life are taken as constituting a beneficial training. Renunciation is essentially non-attachment with and not non-possession of things. It is the attitude one has which counts. Seekers who feel disinclined to continue the practice have full liberty to discontinue without any fear of incurring the displeasure of the Guide or anyone else. There is absolutely no fee to be paid to any one. It is a system which invites every one to a great adventure of the spirit with a specific promise of care and attention and tangible results but it is up to each seeker to try to take the maximum advantage of the generous offer of the Master. The seeker is expected to try to lead a simple life with tolerance and moderation and to act with a sense of duty and in a spirit of love and service. The daily practice of meditation and the prayer are described separately.

6. For the convenience of would-be seekers, Shri Ram Chandrajji, the President of the Shri Ram Chandra Mission, Shahjahanpur (U.P.), India, has given special training and authorisation to a large number of preceptors to introduce aspirants to Sadhana as well as to conduct group meditation.

Such preceptors are now available in several places in India and even abroad e.g. France, Germany (Federal Republic), Italy, England, etc. Even where there is no preceptor, introduction is possible by yogic transmission, of course at a previously arranged date and time, from India.

7. Literature on 'Sahaj Marg' consists, at present, of about 20 books in English and 4 Indian languages. The French translation of the book "Reality at Dawn" by Shri Ram Chandrajji is expected to be ready soon. A bilingual (Hindi & English) bi-monthly Journal entitled "Sahaj Marg" published by the Shri Ram Chandra Mission, Shahjahanpur, is available against an yearly subscription of Rupees 6, or a life subscription Rs 250 (postage extra in both cases, outside India).

8. The person from whom you receive this note will, in all probability, be able to furnish you any further information you may like to have. In case you wish to write to the Shri Ram Chandra Mission, Shahjahanpur (U.P.) it is good to remember that its Secretariat is small and that, at present, you have to address your communication in Hindi or in English.

*We offer humble prayers*

*to the*  
**M A S T E R**

**ESSAR ENTERPRISES**

24/27 Mookkar Nallamuthu Street,

**MADRAS-1**

"Tel:-SAPPHIRE"

Telephone { Office: 3878  
Factory 3463  
Resi.: 3063

WITH THE BEST COMPLIMENTS OF

## **Sri Gunamalai Vilas Power Tin Factory,**

Prop: S. P. G. Chidambara Nadar & Sons,

A1 Unit, Govt. Industrial Estate,

**VIRUDHUNAGAR.**

**Manufacturers of all types of Tin containers,**

**Textile Tube Ferrules , Tin lids for Composite**

**Containers, Slitting Knives, Steel Drums, etc.**

Vol. XIV No. 2

MARCH, 1971.

## **Sahaj Marg Catechism--Answers to Questions ( Series 1 )**

1. *What is Sahaj Marg ?*

Ans:-- Sahaj Marg is a simple, easy and natural system of Yogic Sadhana ( spiritual practice ) aimed at the realisation of the Ultimate. It is based on the ancient system of Raj Yoga modified by Samarth Guru Sri Ram Chandraji Maharaj of Fatehgarh, to be capable of being adopted by one and all in the circumstances governing life under modern conditions, without having to make difficult changes in living conditions, sacrifices etc.

2. *In what respects is Sahaj Marg different from other systems of Sadhana ?*

Ans:-- The Sahaj Marg system of Sadhana is different from other systems in the following respects:--

(i) It is free of all mechanical practices advocated under other systems -- traditional and modern.

(ii) It does not stipulate any ritualistic or formal practices as being necessary for spiritual uplift.

(iii) Unlike most systems of Yogic Sadhana, this is a system specifically suited to the house-holder or grihasta.

(iv) The Guru's importance in the abhyasi's progress is paramount and continuous.

(v) Meditation is on the heart.

(vi) The system depends on transmission by the Guru of his own Yogic Power or Life Force into the heart of the abhyasi, thus making it possible for the abhyasi to grow by this in-pouring of Divine Energy into him.



(vii) As the name 'Sahaj Marg' implies, it is a simple, easy and natural method of realisation and does not involve arduous or austere practices.

(viii) In this system, the Guru establishes at the very outset, a connection between the Abhyasi's soul and the Divine.

### 3. *What is transmission ?*

Ans:— Transmission is the English word ( not entirely effective ) adopted in lieu of the Sanskrit PRANAHUTI. The Guru through his own powers infuses during meditation into the heart of the Abhyasi the Divine Prana or Life Force, more often known as Prana Sakti—Power and Energy — thereby effecting a thorough cleaning of the abhyasi's entire being and also starting him and maintaining him on the Path to the Divine. This process has been made capable of being used by the Preceptors appointed by the Master in the Mission. In fact, it is the application of the Divine Force for the transformation of man.

### 4. *What is the special importance of the Guru (teacher) in Sahaj Marg system ?*

Ans:—(i) The Guru here offers himself entirely for the service of the abhyasi for their spiritual welfare and progress. He does not expect any personal physical service, adulation, flattery or traditional worship.

(ii) His role and need do not end with the early stages of introduction of the abhyasi to the system.

(iii) The need for the Guru increases with the progress made by the abhyasi because he is the only person who knows the entire Way and knows how to take other persons with him across its barriers and difficulties.

(iv) He establishes immediate contact between the abhyasi's soul and the Divine even at the first sitting and maintains it

throughout the life-time of the abhyasi.

(v) He is ever alert and watchful over the abhyasi's progress, takes note of every barrier across his path, helps him to cross it. At each centre, where the abhyasi tends to lag behind and thinks he has reached the Destination, the Guru stirs him up and prods him on to further progress.

(vi) The Guru helps in the transformation of the Inner Man by clearance of his samskaras and deficiencies and by installing the Divine in his heart making it possible for him to become purer and purer day by day.

Thus, the Guru here is a Special Personality, entirely distinct from the traditional and recent modern concepts of the word 'Guru'

### 5. *What are the essentials of Meditation ?*

Ans:—(i) A chosen quiet seat or asana in a clean and airy environment.

(ii) A comfortable pose which can be maintained without the possibility of discomfort or pain, disturbing meditation, arising during the time of meditation.

(iii) Meditation is not concentration, that is, it is not the one-pointing of the Will and utilising the collected Will-Power on Concentration. It is the process in which the mind is allowed to rest on the fixed goal and remain there and is brought back whenever it tends to stray. All other thoughts just keep rising up without attracting the mind and so drop out automatically.

(iv) Thus a state is achieved in which nothing but the goal remains under contemplation of the mind which is nothing else than the state of concentration. Thus concentration is the result of meditation in Sahaj Marg. In this state the abhyasi waits subconsciously for the advent of the Divine.

(v) It is done with great devotion and faith in the Master, and not as a routine burdensome duty.

( Note:- This answer does not deal with the method of meditation as it is not included in the question. )

6. Who are eligible to take up the system of practice ?

Ans:- The system is freely available to all human beings without any bar of any kind. But those likely to derive the greatest benefit, have:

(i) A craving to reach the Ultimate in the quickest possible time, and in the present life itself, and retain the above as a fixed Goal for ever.

(ii) No trammels of traditional religious tenets, observances and practices.

(iii) An intense faith in the Master as the Divine representative and his ability to take one on the path of progress to the Ultimate Destiny, and

(iv) The willingness to start on the Path and increase craving and faith as also ability to surrender to the Master.

VOLUME XIV No. 2

MARCH, 1971

## Sahaj Marg Catechism-Questions ( Series 3 )

- 1 What are the stages of progress under Sahaj Marg sadhana ?
- 2 Are there any dangers or obstructions in the pursuit of meditation in this system ?
- 3 What is the value, if any, of experiences including dreams, visions, clairvoyances, etc.
- 4 What is the role of the Preceptor ?
- 5 What should be the relation between an Abhyasi and his Preceptor ?

## प्रशिक्षक का उत्तरदायित्व

( श्री रामचन्द्र जी, अध्यक्ष श्री रामचन्द्र मिशन )

आप सब ईश्वर की कृपा से सकुशल पहुँच गए होंगे। जब कोई सफर करता है तो उसके सम्बन्धियों को यह चिन्ता रहती है कि खैरियत से पहुँचें। खैरियत से पहुँचने का अर्थ सब समझते हैं, और मैं भी वैसे ही समझता हूँ, कि बिना किसी बीमारी या चोट चपेट के मुसाफिर अपने निवास स्थान पर पहुँच जाये। अगर कोई रास्ते में मामूली बीमार भी हो जाता है तो कुछ दवा और एहतियात से अपने घर पहुँच जाता है। और जब कोई ज्यादा बीमार हो जाता है तो उसे रास्ते में ही उतरना पड़ता है, इलाज के लिए, और जब तक वह ठीक नहीं हो जाता, सफर शुरू नहीं करता। बल्कि सरकारी कायदा तो यह है कि अगर कोई रेल में सख्त बीमार हो जाये तो वह ट्रेन से उतार लिया जाता है, और अस्पताल में उसका दाखिला होता है। वह इसलिए भी उतार लिया जाता है कि वह अपनी बीमारी दूसरे मुसाफिरों पर न फैलावे, अर्थात् उसकी बीमारी अन्य यात्रियों पर असर न करे।

यह दुनियावी सफर का मामला है और जो लोग आध्यात्मिक यात्रा करते हैं उनका हाल भी यही होता है कि जब बीमारी सख्त होती है तो वह भी रास्ते में उतार दिये जाते हैं। अगर शुरू का अभ्यासी है, जैसे कि कोई यात्री शाहजहाँपुर से देहली जा रहा हो और तिलहर में उसकी तबियत खराब हो जाये, तो उसे यह ढाढ़स भी रहता है कि घर के लोग उसके करीब हैं, और यदि कहीं किसी दूर के स्टेशन पर बीमार पड़ा तो रोगी को घर की समीपता का ढाढ़स भी नहीं रहता। करीब में या शुरू में बीमार हो जाना यूँ अच्छा है कि उसके घर के लोग उसके निकट हैं, और यह चीज उसको तसल्ली देने वाली होती है। और जब दूरदराज जा कर बीमार होता है तब उस के तीमारदार बहुत दूर पड़ जाते हैं। छूत की बीमारी का परिणाम यह होता है कि दूसरे लोग भी उसके प्रभाव के अन्तर्गत आ जाते हैं, और जब बीमारी मरीज की सख्त होती है तब दूसरों में भी वह बीमारी फैला देता है। इसी तरह यदि आध्यात्मिकता सिखाने वाले में कोई छूत की बीमारी मौजूद है तो

वही बीमारी उसके साथ बैठने वालों को भी हिस्से में मिलेगी, और लाभ के स्थान पर दूसरों का नुकसान होगा, बजाय अमृत पिलाने के वह जहर पिलायेगा और फिर उसके साथ बैठने वाले स्वयं छूत फैलाने वाले (Contagious) बनेंगे और उनसे दूसरों को भी हिस्सा पहुँचेगा। इसका उत्तरदायित्व केवल सिखाने वाले पर होगा कि उसने ऐसे रोगाणु (Germs) अपने में विकसित क्यों कर लिए जो दूसरों में असर करें।

यह तो आन्तरिक सत्संग का प्रभाव रहा कि उसने अपने समेत सब में रोग फैला दिया। अब वाह्य रूप से यह प्रभाव होगा कि लोग कह सकते हैं कि "वाह वाह क्या अच्छी ट्रेनिंग सिखाने वाले महोदय ने पाई है।" परिणाम यह होगा कि वह अपने शिक्षक को भी बदनाम करेगा और स्पष्ट शब्दों में लोग यह कह सकेंगे कि 'अमुक संस्था की शिक्षा का अनुमान उस संस्था के ट्रेनिंग देने वाले से लग गया।' नतीजा क्या हुआ कि संस्था और उसके अधिष्ठाता शिक्षक दोनों को उसने बदनाम किया और लोगों में रुचि बढ़ने के स्थान पर संस्था से नफ़रत पैदा होना शुरू हो गई।

इन सब चीजों के पैदा होने की वजह क्या हो सकती है? व्यक्तिगत बातों के अलावा एक बात यह मालूम होती है कि जब बिना मेहनत किये ऊँची आध्यात्मिक अवस्थाएँ मिलती हैं, तो उनकी कदर नहीं होती। अगर पित्त मारने और नपुंसकुशी (वासनाओं के दमन) से यह बात पैदा होती है तो लोगों को उसका कलक होता है। यही कारण है कि बुजुर्ग लोग इतनी जल्दी नहीं दे दिया करते थे। ऐसे ही लोग ईश्वरीय कृपा का दरवाजा दूसरों के लिये बन्द करा देते हैं। यदि हम में कोई ऐब है तो बजाय उसके दूर करने के अगर हम उसमें घुटा करें तो यह उससे भी ज्यादा खराब चीज है क्योंकि ऐसा करने से उसकी तह और भी ठोस और मजबूत हो जाती है। और यह ऐब वहाँ पर ज्यादा सम्भव होता है जहाँ पर आत्म-समर्पण (Self Surrender) की कमी होती है।

ट्रेनिंग देने वाले (Preceptor) को हर दोष से मुक्त रहना चाहिये, और उससे सीखने वालों को भी होशियार रहना चाहिए, कि यदि दोष न सही तो कम से कम बीमारी ही न दाखिल हो जाये। हमारे यहाँ बीमारी दाखिल होने की सम्भावना इसलिए नहीं है कि हम अभ्यासी का दृष्टि बिन्दु आध्यात्मिकता

पर जमाते हैं, और उसको यह आश्वस्त करते हैं कि जब वह ध्यान शुरू करता है कृपा और आध्यात्मिकता की धार आ रही है तो इससे उसका बचाव (Safe guard) हर बीमारी या दोष से रहता है। पूर्ण लय अवस्था में यह ऐब पैदा हो सकता है कि कुछ बीमारियाँ भी उसमें दाखिल हो जायें। किन्तु फिर भी उस हद तक दाखिल होने की सम्भावना बहुत कम है, क्योंकि योग्य सद्गुरु उसका बचाव कर देता है। फिर भी किसी रूप में कोई मामूली सी बात पहुँच भी जावे तो मैं तो उसको सद्गुरु से सम्बद्ध समझता हूँ, और अगर धोखे से भी मुझे उस प्रकार की तकलीफ मालूम हुई जो मेरे गुरु में थी तो मैं खुशी में उछल पड़ता था, कि यह सम्बन्ध की शुरुआत है, किन्तु यह चीज केवल मेरे ही लिये थी।

—एक प्रशिक्षक को लिखे गये पत्र से उद्धृत।



## स्तवन

(परिव्राजक श्री विष्णु जी विष्णु स्वामी)

कायस्थं च निकायस्थं मंगलं परमं विभुं ।

शाहजहानपुरे रम्ये वसंतं विदुषां वरम् ॥ १ ॥

लसंतं ज्ञानप्रभया वसंतं संतं मण्डले ।

हृदयाकाश मध्यस्थं रामचन्द्रं नमाम्यहम् ॥ २ ॥

श्री श्री राम समर्थं च विरजं तमसः परम् ।

भूरि भावेन दासोऽस्मि वन्दे वन्दे पुनपुनम् ॥ ३ ॥

पुराणानि च गायत्री, दुर्गा, गीता तथैव च ।

तेषां सारं महा ज्योतिं वन्दे आत्म सुधाकरम् ॥ ४ ॥

पाखण्ड खण्डन कराय श्रुति प्रियायाऽन्ताय शांताय व्यथाहराय ॥

आनंद सिधुपतये च नमो अजाय तस्मै नमो सहजमार्ग प्रभाकराय ॥ ५ ॥



Gram: Maya

Phone 300

एल्यूमीनियम इंडस्ट्रीज

[आसाम] प्रा० लि०

Manufacturers:-

C. T. C. Machines Segments, Rollers,

Culverts Steel Structures, Trolleys,

Sifters, Pulleys, Trailers

Tanks, Fencing

शाखा कार्यालय:-

१६१।१, महात्मा गांधी रोड,

कलकत्ता--७

रजिस्टर्ड कार्यालय:-

माकुम रोड, तिनसुकिया (आसाम)

\*सूली ऊपर सेज पिया की.....

( श्री रमापति डींगर, सीतापुर )

किस विधि मिलनो होय ?

मन चक्कर लगाता है और लौट आता है। आज तक केवल अपने आप को देखता रहा था। सबने कहा था— 'अपने को पहचानो' और मैं अपने आप को पहचानने के चक्कर में अपने को ही प्यार करने लगा था। संसार पराया हो गया था, और संसार वाला ? उससे तो मैं डरता था। मेरी भांति सभी उससे डरते थे। और स्वर्ग के लोभ में अथवा नरक के भय से छोटे छोटे देवताओं की उपासना करते थे। हमारा धर्म ही लोभ तथा भय की भित्ति पर खड़ा किया जा रहा था। उससे, जिससे प्यार करना चाहिये, हम डरते थे और दूर होते जा रहे थे। उसकी ओर बढ़ने के स्थान पर उसकी ओर पीठ कर उसे भूल जाना चाहते थे और वह हमसे दूर पड़ता जा रहा था। मन भागा-भागा फिरता रहता था क्योंकि मालिक नहीं मिलता था। सब से बड़ा सच यह है कि सच जाना नहीं जा सकता है और इसी लिये लोगों ने सच लगने वाले सत्य को झूठ कह दिया, रूप झूठ, नाम झूठ और जात झूठ। किन्तु मान लेना और बात है और उस पर आरुढ़ होना और बात। इस तथ्य के अनुयायियों की भांति मैं भी जगत को झूठ समझते हुये भी उसके अस्तित्व को मानता रहा। मिट्टी पत्थर के देवता पूजे, हवाई देवियों को समर्पण किया और बदले में आग और आंसू पाये। मालिक की छाया तक न मिली। मन की कसरत का यह परिणाम निकला। वह सर्वज्ञ हमारी इस कमजोरी को जानता था अतः हमारी दुःखावस्था देख कर उसने हमें सचेत करने हेतु व्यक्तियों को भेजा जिनमें से कुछ स्वयं हमारे साथी बन बैठे। अन्त में उसे स्वयं आना पड़ा। हमारा ही जैसा बनकर वह आया और प्यार बांटना आरम्भ कर दिया। उसने हमारे कलुषित जीवन की परवाह किये बिना हमें देवत्व से जोड़ दिया और लगा हमारी गन्दगी साफ करने, हमें हल्का तथा सूक्ष्म करने। किन्तु हमने उसके उसी रूप को देखा जो हमसे मिलता जुलता था। उसके वास्तविक रूप से तो हम अब भी उसी प्रकार डरते थे, अतः उसे जानने का उपक्रम ही कहाँ किया।

\*सहज मार्ग की प्रार्थना की चौथी पंक्ति पर साधक के उद्गार—साहचर्य\*

हमारी कमजोरी से पूर्णतः भिन्न, उसने अपने मधुर दुलार के बन्धन में बाँध कर हम से विभिन्न सम्बन्ध स्थापित किये और अपने निकट आने वाले पर प्रकाशित होने लगा किन्तु सामान्यतः हमने उसके वास्तविक रूप को नहीं जाना, उस से प्यार नहीं किया। चलनी में दूध दुहा और कर्म को दोष दिया।

धीरे धीरे हमारे उरों में उसका प्यार घनीभूत होता जा रहा था, हममें रस का उद्रेक तो होने लगा था किन्तु उसमें स्थायित्व नहीं था। मरु में बहती कमजोर पयस्विनी की भाँति अल्प जीवी हमारा भाव पक्ष शीघ्र ही मृत होता जाता था। उस की ओर से खिचाव होने के कारण उसे ठीक से जानने की उत्सुकता बढ़ने लगी थी और फिर अनुराग भी उत्पन्न होने लगा था किन्तु आसक्ति किसी किसी में ही पैदा हो सकी थी, अभी प्यार की सीमा बहुत दूर थी। "कुछ आग दी हवस को तो तामीरे इश्क की" वाली दशा तो कहीं कहीं दिखाई पड़ती थी परन्तु "जब खाक कर दिया उसे इरफा बना दिया" वाली दशा कम से कम मुझे अपने भीतर नहीं दीखती थी।

कर्म और भोग कभी मन्द और कभी तीव्र गति से आते जाते रहे किन्तु उन पर वश न हो सका। कर्म छोड़ देने की सम्मति देने वाले कभी कर्म छोड़ नहीं पाये थे तो मैं क्या छोड़ पाता। वैराग्य की प्रशंसा करने वाले परम रागी सिद्ध हुये थे तो मैं क्या राग छोड़ पाता।

जानी तो मुझे ले ही डूबे थे। पुस्तकों के कीड़े, तत्व न पकड़ कर अक्षरों तथा अर्थ के जाल में फँस कर अनर्थ करते रहते थे और उनके सम्मोहक वाग्जाल में फँसने और तड़पने वालों की कमी नहीं थी। मज्जा तो यह है कि हम स्वयं अपने कच्चे पन से जानकार थे किन्तु दम्भवश उसे मानते नहीं थे। भक्ति को लोगों ने एक साधन बना रखा था जब कि वह स्वयं फलरूपा अमृत स्वरूपा सिद्धि है।

अपने कर्तापन के अभिमान में मस्त मानव कभी कभी संसार से ऊब कर मालिक की दिशा में देख लेता था और संसार के अन्य पदार्थों को हस्तगत करने के अपने पराक्रम को उस दिशा में भी मोड़ दे देता था किन्तु असफलता के अतिरिक्त और मिल ही क्या सकता था। मानव अपने भीतर सतत करवटें बदल रही उस तड़प की ओर से तटस्थ था जो मालिक की ओर सरपट दौड़ना चाहती थी। ऐसे वातावरण में छोना-फपटी, जाल फरेब के मध्य फँसा हुआ मैं विकल होकर सोचता था "तुम्हें कैसे पाऊँ भगवान ?"

आह ! तुम आये भी तो बहुरूप धारण करके, फिर भी मैं जान गया कि 'तुम्हीं हमारे एक मात्र स्वामी और ईश्ट हो।' किन्तु मेरी पीड़ा को कुरेद कर आग को हवा देकर छिप जाना क्या न्याय है मेरे देव। अच्छा खेल है तुम्हारा। 'किसी की जान गई अपनी अदा ठहरी।' क्या कुरू कुछ समझ में नहीं आता। दुविधा में दोनों गये माया मिली न राम।

आशियाँ जल गया, गुलसिताँ लुट गया,

अब कफस से निकल कर किधर जायेंगे।

इतना मासून सैय्याद से हो गया,

गर रिहाई मिलेगी तो मर जायेंगे ॥

एक धक्का सा लगता है-क्या मैं बन्दी हूँ ? ठीक तो है हाड़ मांस के घेरे में बन्द वियोग-व्यथा का दण्ड भोगता विभिन्न बन्धनों में आवद्ध, मैं बन्दी नहीं तो और क्या हूँ। और यह बन्धन तो कुछ नहीं है। वह डोर जिसपर निरन्तर तनाव बना रहता है, जो मेरे हृदय को एक दिशा में खींचती रहती है, वह सबसे कठिन बन्धन है - वह डोर तेरे मधुर प्रेम की साँकल। नहीं छूट सकता हूँ उससे, छूटना भी नहीं चाहता हूँ।

तू मिलता नहीं और मिलने की इच्छा बढ़ती ही जाती है। अन्तर में हाहाकार पूर्ण संगीत गुंज रहा है, शीतल ज्वाला जल रही है, मैं बिरांट में चक्कर खा रहा हूँ, अंधेरे-उजाले देश में ठोकरें खा रहा हूँ, किन्तु कितना सुख है इन सब में, कितना आनन्द है इन पीड़ाओं में, बन्धनों में। किसे बताऊँ, कौन समझेगा ?

अब तक तुम से डरता था, अब प्यार करता हूँ। अब तक अपने को जानने के चक्कर में था अब अपने को भूल गया हूँ।

जब मैं था तब तुम नहीं, जब तुम हो मैं नाहि।

प्रेम गली अति साँकरी, या मैं दो न समाहि ॥

"काँकर, पाथर, ठीकरी, भय आरसी मोय।" जिधर दृष्टि जाती है तुम ही तुम हो।

लाली मेरे लाल की जित देखूँ तित लाल।

लाली देखन मैं गई मैं भी वही गई लाल ॥

अब तो लगता है कि—

यक रखे अबसे जमालश आलमे इम्काने मा ।

यक निगाहें नाजे जानां आलमें ईमाने मा ॥

उसके सौन्दर्य की छाया का एक क्षण ही मेरे इम्कान की दुनियां है और मेरे प्रिय की दृष्टि ही मेरे विश्वास की दुनिया है ।

यह सब तो है, फिर भी तुम प्रक्षिप्त हो । अपने प्यार पर भरोशा कम होता जाता है । सौचता हूँ क्या यह सब धोखा है, यह प्यार भी मिथ्या है । उत्तर मिलता है— 'अवश्य । अब भी तू जीवित है । मैं प्रार्थना करने लगता हूँ—

कामिहि नारि पियारि जिमि, लोमिहि प्रिय जिमि दाम ।

तिमि मम नाथ निरन्तर प्रिय लागहूँ मोहि राम ॥

प्रार्थना । सहसा मन तड़प उठता है । प्रार्थना ही तो वह शक्ति है जो आपको खींच ला सकती है— 'कच्चे घामे में बँधे आयेगे सरकार चले ।' 'मन कहता है, नहीं । तेरे पास अब भी बल है, प्रार्थना के बल का अभिमान । छोड़ दे इसे भी । दे डाल वह भी । हो जा जीवित शव और छोड़ दे अपने आपको उसके भरोसे । कौन माँ अपने बच्चे को दुःख में पड़ा रहने देगी, कौन पिता अपने पुत्र को निराश्रित रहने देगा, कौन मालिक अपने सेवक के कष्ट दूर नहीं करेगा । चलता जा और दिखाने दे किसौ को राह ।

अभी तो गर्म सफर हूँ तलाशे मंजिल में ।

अभी खबर नहीं गिरना कि बैठना है मुझे ॥

मैं चल रहा हूँ अजानी दिशा में जिसे चले बिना जाना नहीं जाता । न मुझे गन्तव्य का ज्ञान रहा है और न मेरे पास यात्रा का सामान ही है ।

मुकामे हैरत का रहने वाला मेरी यह बातें समझ सकेगा ।

अगरचे गर्म सफर हूँ लेकिन न कोई जादा न कोई मन्जिल ॥

अब मुझे कोई भय नहीं है । सभी मेरे साथी हैं, प्रिय हैं । मेरी तो वह दशा है कि—

मैं तुझे बूढ़ता जिस तरफ भी गया ।

गर्दें राहें सफर हम सफर हो गई ॥

तेरी ओर चलने में सभी कुछ रास्ते में आ जाता है । सभी को राह से हटाना तो है किन्तु हटे इस प्रकार कि हटना प्रतीत न हो । सब कुछ रहते हुये

भी पूर्ण प्रलय हो जाय और तू ही तू रह जाय । चाल भी सुई की भाँति, मछली की तरह उलटी हो, नीचे से ऊपर की ओर । प्रश्न यह है कि हम दैवी नियम के अधीन धार के साथ ऊपर से नीचे आये हैं तो उलट कर नियम भंग करके ऊपर जाये तो किस बल बूते पर । नीचे से ऊपर धार के विरुद्ध भेजने हेतु अधोगामिनी धार से भी अधिक शक्ति की आवश्यकता है । यह आये कहाँ से ? प्रत्येक अवरोध पर बहिर गामिनी धार हमें नीचे फेंक देती है, हम ऊपर जायें कैसे ? कोई सहायक नहीं, कोई सहारा नहीं ।

'बिना तेरी सहायता तुझ तक पहुँचना असम्भव है' यदि तू अपनी प्रेम की डोर में बाँध कर मुझे अपनी ओर खींचता रहा तो अवश्य ही तेरे पाप-मोचन, पद्मपलाश, चरणों की छाया में पहुँच सकूँगा, अन्यथा नहीं । मुझे जड़ बना दे, सब कुछ भुलवा दे । क्योंकि :—

कमाले कुर्ब वह नाजुक मुकाम है तस्कीं ।

बड़े बड़ों के जहाँ डगमगा गये हैं कदम ॥

मैं घबरा रहा हूँ । वे सहारा, दीन हीन आपकी संतान, आपकी, केवल आपकी ओर, आशा में विमुग्ध देख रहा हूँ । कृपा... दया... मेरे देव । मेरे देव ।

AT THE FEET OF THE MASTER

**B A B R O S**

49, Linghi Chetty Street,

**MADRAS-1**

With the best Compliments From

**K. C. SARANGAPANI**

Dealers in Dyes & Chemicals

149, Appu Chetty Street

SHEVAPET

**SALEM-2.**

## श्रुति सम्मत-सहज मार्ग

( श्री श्याम सुन्दर मिश्र, बहुराइच )

नासदासीन्नो सदा सीतदानीष् नासीद्भजो नो व्योमा परोयत् ।

कोमा वरीवः कुत्र कस्य शर्मन्नमेः किमासीद गहनम् गभीरम् ॥ ऋग्वेद ।

१०।१२६।१॥

तब मूलारम्भ में असत् नहीं था और सत् भी नहीं था । अंतरिक्ष नहीं था और उससे परे का आकाश भी नहीं था । (ऐसी अवस्था में) किसने ( किस पर ) आवरण डाला । कहां ? किस सुख के लिये ? अगाध और गहन जल कहां था ?

यह है मानव की मूल समस्या, जो ऋग्वेद ने नासदीय सूक्त में प्रकट की और आदि से लेकर आज तक मानव मष्तिष्क इसी समस्या को सुलझाने में उलझ कर रह गया । परिणाम स्वरूप बुद्धि-परिणाम से समस्यायें उलझती गयीं; और प्रश्न अपने स्थान पर आज भी ज्यों का त्यों बना है । मैं यह नहीं कहता कि किसी ने इसका ओर-छोर पाया नहीं, पाया अवश्य है, बताया भी होगा, किन्तु बुद्धिवादी मानव अपने बुद्धि कौशल से सहजता को ग्रहण न कर तिल का ताड़ बनाकर देखने में ही अपना कौशल समझता है । परिणामतः वह वास्तविकता के मूल से दूर हट जाता है । केवल तत्व की स्थूल शोख-पत्ते आदि ही गिन कर रह जाता है; और सन्तोष की सांस लेकर बैठ जाता है । जहां पर वह बैठता है, बड़े दर्प से घोषणा कर देता है, कि मैंने पा लिया, यही वह है । यही है "वेदवाद" दर्शन और अन्ध आत वचन, धार्मिक सद ग्रन्थों का प्रादुर्भाव जो आज हमें उपलब्ध है । अब विचारणीय है कि न्याय प्रमाणान्तर्गत "आगम," "आप्त बचन" क्या मान्य नहीं ? हां मान्य है किन्तु उन्हीं में उसके स्थूल आकार-प्रकार को छोड़कर पूर्ण वास्तविकता को खोजना होगा ।

अब प्रश्न यह है कि उपरोक्त समस्या के समाधान में "आप्त" प्रमाण आर्थ ग्रन्थों के अवलोकन से स्पष्ट है कि वेद, श्रुति, शास्त्र, स्मृति तथा पुराण ग्रन्थों के समन्वयात्मक परिशीलन की आवश्यकता पड़ेगी । तभी हम उस मूल रहस्य को पा सकेंगे, जिसका संकेत नासदीय सूक्त में दिया गया है । इसका स्पष्ट उत्तर हमारा वेद ही निम्न प्रकार दे रहा है ।

ॐ युनक्तु सीरा वियुगा तनुष्वं, कृते योनौ वपतेह बीजम् ।  
गिरा च श्रुष्टिः समरा असन्नो, नेदीय इत सृव्यः पक्कमेयात् ॥

ऋग्वेद १०।१०।१३ यजुर्वेद १२।६८ अथर्ववेद ३।१७।२॥

आत्मज्ञान जिन साधनों द्वारा प्राप्त होता है, भिन्न स्थानों में भिन्न रूप से प्रतिपादित किये गये हैं, तथापि योग को ही मुख्य साधन मानना उचित है । स धानों योग आभुव ॥ सामवेद २३।१०।३॥ ऋग्वेद ॥१।५।३॥ वह हमारी योग दशा में साक्षात् होता है ।

अभिवायुं वीत्यर्षा गृणन्तो इमि मित्रा बरुणा पूयमानः ।

अग्निनर धीजवने रथेष्ठा मभीन्द्रं ब्रषणां वज्रबाहुमे । ऋग्वेद ॥६।७।४६॥

हे विद्वान् ? कोष्ठगत वायुरूप प्राण को सर्व शरीर में व्याप्त होने के लिये प्रेरित कर एवं प्राण एवं अपान दोनों को पावन करता हुआ उत्तम रूप से गति देता हुआ उनको भी प्रेरित कर । इसदेहरूप रथ पर सारथि बन कर स्थित ध्यान, संकल्पमात्र के वेग से जाने वाले इन्द्रियों के नेता मन को उत्तम रीति से प्रेरित कर । अयुक्त सूर्य एतशं पवमानो मनावधि अन्तरिक्षेण यातवे । (सामवेद ६।६।२।११) आत्मा को पवित्र करने वाले, सूर्य के समान ज्ञानी मननशील चित्त में हृदयाकाश में, परन्तु मोक्ष मार्ग में जाने के लिए मननशील मन को योग द्वारा उसके प्रति जोड़ें । इसके अतिरिक्त "प्राप्तस्य योगाभिन्मयशरीरं" । (श्वेता०२।-१२) "अध्यात्मयोगाविगमेन देवं" । (कठुपनिषद्) । "अथ तद्दर्शनाभ्युपायोयोगः" ॥ (कैवल्य०) "सूक्ष्मताम् चान्वपेक्षेत् योगेन परमात्मनः" । (मनुस्मृति) "अयं तु परमोधर्म यद्योगेनात्म दर्शनम् । (याज्ञवल्क्य) अपि च राधने प्रत्यक्षनुमानाभ्याम् । (ब्रह्मसूत्र) समाधि विशेषाभ्यासात् । (गौतम न्याय ४।२।३८) योगात् संजायते ज्ञानं योगी-मइयेक चित्तता (आदित्यपुराण) । तथा श्रद्धा, भक्ति, ध्यान योगात् वेहि (कैवल्य०) आदि प्रमाण प्रस्तुत करने से स्पष्ट हो जाता है कि हमारे उपरोक्त समस्त आप्त वचन एक मत हैं, कि उस परम तत्व परम पुरुषार्थ का साक्षात् बिना योग सम्भव नहीं । इसके लिए श्रद्धा, भक्ति तथा ध्यान से मन की एकता द्वारा चित्त शक्ति में साक्षात् किया जाता है । यहाँ यह बात ध्यान में रखना है कि योग का अर्थ निषेधपरक न होकर विधिपरक ही ग्रहण करना अभीष्ट है । वैसे "योगश्चित्तवृत्ति निरोधः" निषेध परक सा प्रतीत होते हुये भी प्राथमिक अभ्यासी की योग के तात्त्विक स्वरूप को जो स्वयं संवेद्य ही है, अन्तःकरण को ग्रहण न होने की क्षमता है ।

तो यह निर्विवाद है कि परमात्मा प्राप्त या अत्म ज्ञान का वेद, शास्त्र श्रुति, स्मृति, पुराणादि प्रतिपादित साधन योग है । अब योग पर विचार करने की आवश्यकता है । योग की प्राचीनता भी असंदिग्ध ही सिद्ध है, क्योंकि उपरोक्त प्रमाणों से प्रत्यक्ष है । वैसे हिरण्य गर्भ, ब्रह्मा, घेरण्ड और पातंजलि दर्शन के प्रणेतार्यों में कहे जाते हैं । पूज्य बाबू जी महाराज ने *Efficacy of Rajyoga* में सूर्य वंश के राजा दशरथ के ७२ पीढ़ी पहले योग मार्ग का उल्लेख किया है । परन्तु हमें तो बुद्धिप्राप्ति सिद्धान्त पक्ष पर विचार करना है—इसके सिद्धान्त पक्ष को देखना है ।

सिद्धान्त पक्ष पर विचार करने से योग के विभिन्न प्रकार दिखाई देते हैं और उनमें से ही किसी एक के द्वारा विभिन्न सन्तों ने कुछ पाया, कुछ बताया । इस बताने की पद्धति में विभिन्न सम्प्रदायों की रचना की । फिर उस मूल प्राप्तव्य को बुद्धि कौशल से मढ़ कर प्रदर्शित करने की परम्परा प्रारम्भ हो गयी । खैर हमें इससे क्या ? योग के सिद्धान्त पक्ष में विभिन्न नाम होने पर भी अन्तरंग-बहिरंग प्रकार से राज-योग और हठ-योग आते हैं । इनमें हठ योग की दुरुहता इतनी जटिल है कि सामान्य मानव के वश की बात नहीं । क्योंकि षट्चक्र-भेदन, षट्कर्म, मुद्रा, बन्ध, नाड़ी ज्ञान, स्वर ज्ञान, प्राण, प्रमादि-प्रकरण सभी इसमें आ जाते हैं । केवल नाड़ी ज्ञान में ही मानव शरीर स्थिति एक लाख चौदह हजार नाड़ियों में से बहत्तर हजार मुख्य नाड़ियाँ हैं । इनमें से केवल ७२ प्राण वाही नाड़ी है । इन ७२ में १० नाड़ी प्रमुख हैं । इडा, पिंगला सुषमा, गाँधारी, हस्तजिहुवा, पूषा, पयस्विनी, अलम्बुषा, कुहु और संखिनी । संखिनी के अन्दर पुरी तत् जो प्राण के संमार्ग से सुषुप्ति अवस्था को ले जाती है सुषुम्ना के अन्दर ब्रजा और चित्रा तथा ब्रह्म नाड़ी । इस प्रकार यह नितान्त जटिल साधन है । फिर भी यह निर्विवाद सत्य है कि योग के अतिरिक्त अन्य कोई मार्ग नहीं । अब हमें यह सोचना होगा कि इस योगिक साधन का कोई सहज मार्ग भी हो सकता है । हाँ, वही 'सहज मार्ग' आपको वैज्ञानिक ढंग से योगिक साधन के लिये आहूत कर आज के भौतिकवादी संघर्षमय जीवन में शान्ति प्रदान करना चाहता है । कैसे ? 'श्रद्धा भक्ति ध्यान योगाद्वेहि ।' योग श्रद्धा, भक्ति और ध्यान पर आधारित है । यही है राज योग । राजयोग में सद्गुरु की कृपा के बिना योग के पाँच अंग यम, नियम, आसन, प्राणायाम एवं प्रत्याहार और इन अंगों की कठोर साधना के बिना ही भला कैसे पार हो सकता है । इस



प्रकार राजयोग में गुरु कृपा-प्राप्ति के लिये श्रद्धा-भक्ति अनिवार्य बन जाते हैं। श्रद्धा-भक्ति के समिश्रण से कर्म योग की फलाशा और ज्ञान योग की शुष्कता, का परिहार हो कर जीवन में सरसता व्याप्त हो जाती है। यही कारण है कि हठ योगी के मुख पर कठोरता और राजयोगी के मुखमण्डल पर कोमलता उतर आती है, जिसे कोई भी प्रत्यक्ष अनुभव कर सकता है। वैसे इसे हठ योग प्रदीपिका ने इन शब्दों में स्पष्ट किया है। “केवलं राजयोग्यं हठविद्योपदिश्यते” केवल राजयोग प्राप्ति हेतु हठ योग का उपदेश किया गया है।

अब संक्षेप में क्रम से गुरु कृपा, श्रद्धा एवं भक्ति का विवेचन करना चाहेंगे। ऐसा संसार का कोई ज्ञान केवल-पुस्तकें पढ़ने मात्र से नहीं जाना जा सकता। इसके लिये अनुभवी समर्थ गुरु की आवश्यकता होती है जो अपनी सहज कृपा से उसे हमारे हृदय में उतार कर सहजावस्था में ला सके। प्रारब्ध कर्म, सतसंग आदि के प्रभाव से यदि हमें ऐसा गुरु उपलब्ध हो जाय तो फिर कुछ करना शेष नहीं रहता। वह अपनी अहेतुकी कृपा से हमें पार कर देता है।

अब थोड़ा गुरु तत्व एवं गुरु दीक्षा पर भी चर्चा अनिवार्य है, “तेने ब्रह्महृदा च आदि कवये मुह्यन्ति यतसूरयः।” ( श्रीमद्भागवत )। तथा “यो वे वेदान्श्च प्रहिनोति तस्मै।” ( उपनिषद् ) आदि बचनों से प्रमाणित है कि ब्रह्म ने अपने हृदय से उनके ( ब्रह्मा के ) हृदय में वेद की शिक्षा दी, वाणी और श्रोत्र द्वारा नहीं। यही सर्व प्रथम सर्व श्रेष्ठ दीक्षा है। यदि कोई गुरु इस विद्या द्वारा अपने अधिकारी शिष्य के हृदय के स्पन्दन को मूल से जोड़ कर स्पन्दित कर सके, तभी उद्धार सम्भव है। इसके लिये प्रवचन आदि साधन बेकार हैं। कुलार्णव-तन्त्र में लिखा है “यथाकूर्मः स्वतनयान्ध्यानमात्रेणा पोषयेत्। बोध दीक्षोपदेशस्तु मानसः स्वातन्त्र्याविधः।” जैसे कछुआ अपने बच्चे को ध्यान मात्र से पोषण करता है, इसी प्रकार समर्थ गुरु अपने दीक्षित शिष्य को ध्यान मात्र से उच्च स्थिति पर ले जाता है। परम पूज्य बाबू जी के शब्दों में “पर्याप्त समय तक अभ्यासी को अपने मनः क्षेत्र में रखता हूँ।” यह वह प्रकार है जो शिष्य को ब्रह्म विद्या का अधिकारी बनाता है। किन्तु इसके लिये वेद मन्त्र कहता है कि “ममवृत्ते ते हृदयं दधामि मम चित्तम् मनुचित्तम ते अस्तु” मेरा ब्रत ( संकल्प ) मेरा हृदय गुरु का हृदय मेरा चित्त गुरु का चित्त एकाकार हो तभी शिष्य दीक्षित हो पाता है। इसी दीक्षा के प्रभाव का प्रमाण ध्रुव, प्रह्लाद, परशुराम, विश्वामित्र हैं, यह योग की प्रक्रिया है।

यह दीक्षा पाँच प्रकार की होती है क्रियावती, वर्णमयी, कलावती, वेधमयी तथा साम्प्रदायकी। क्रियावती दीक्षा में विधि विधान, वर्णमयी में ‘अ’ ‘से’ ‘ज्ञ’ तक के अक्षरों को, मृष्टि से संहार-संहार से सृष्टि तक को शिष्य के शरीर में लय किया जाता है। कलावती दीक्षा में प्रतिष्ठा कला, विद्या कला, शान्ति कला, शान्त्यातीत कला को नीचे से ऊपर ले जाकर ब्रह्मकला में लय करा कर ब्रह्म कला को प्रत्येक कला में प्रतिष्ठापित किया जाता है। यह दीक्षा, स्पर्श दीक्षा, वाक् दीक्षा, दृग दीक्षा कहलाती है। वेधमयी में चक्र भेदन की क्रिया आती है। साम्प्रदायकी दीक्षा से आप लोग परिचित ही हैं। इस प्रकार दीक्षा तत्व को जान कर गुरुशरणापन्न हो सहजावस्था प्राप्त होती है। इसीलिये गुरु तत्व को जाने बिना ब्रह्म विद्या प्राप्त करना दुःसाध्य साधन है। “नास्ति तत्त्वम् गुरोः परम्” यह है सनातन सत्य।

इस प्रकार उपरोक्त तथ्यों से स्पष्ट है कि अध्यात्म विद्या का आधार स्तम्भ योग और विभिन्न योगिक साधनाओं में राज योग श्रेष्ठ है। इस राज योग को गुरुतत्व और दीक्षा द्वारा प्राप्त किया जा सकता है, जो श्रद्धा, भक्ति और ध्यान से प्राप्य है। इसलिये पूज्य बाबू जी महाराज ने इन सब शास्त्रीय विवेचनों का रस निचोड़ कर वैज्ञानिकता के सार भूत सहज मार्ग साधना पद्धति का आविष्कार किया है। इसलिये आप की सेवा में राजयोग की सारभूत वैज्ञानिक प्रणाली ‘सहज मार्ग’ साधना पद्धति का संक्षिप्त विवेचन प्रस्तुत करते हुये निवेदन करना चाहते हैं कि इस रहस्य को बौद्धिक वाग्बिलास द्वारा प्रतिपादित नहीं किया जा सकता। इसकी वास्तविकता का प्रस्फुटन “करके देखने” से होता है। यह युग की आवश्यकता है यही मानव का परम पुरुषार्थ है।

### सहज-मार्ग

आज मानव जीवन भौतिकतावाद की उपलब्धियों से अभिभूत होकर तमसाच्छन्न घोर स्थूलता के कारण संव्रस्त हो उठा है। उसके मनस्ताप को दूर करने की क्षमता, उसकी भूल को मिटाने की योग्यता, किसी धार्मिक या राजनैतिक संगठन में नहीं है। नेतृत्व केवल वाक्पटुता से मार्ग दर्शन देने के स्थान पर जनमानस को केवल विशुद्ध मात्र ही कर पा रहा है। ऐसे समय पर एक दिव्य शक्ति का उदय एक कुलीन कायस्थ परिवार फतेगढ़ (फर्रुखाबाद) में हुआ जिसे खेलते समय एक दिव्य विभूति का दर्शन हुआ— और केवल ७ माह

में एक नवीन "इरा" में हमारे आदि गुरु समर्थ महात्मा रामचन्द्र जी ने पूर्णता प्राप्त कर, अपनी इहलौकिक लीला की समाप्ति पर समर्थ गुरु महात्मा राम चन्द्र जी शाहजहाँपुर को जो उनके योग्यतम अधिकारी शिष्य थे—सीधे आन्तरिक संदेश दिया ।

श्री समर्थ गुरु महात्मा रामचन्द्र जी ( शाहजहाँपुर ) ने ३१ मार्च १९४५ को श्री रामचन्द्र मिशन के नाम से उस दिव्य संदेश का प्रारम्भ किया, और साधना पद्धति का नाम "सहज-मार्ग" रखकर प्रसुप्त अध्यात्म चेतना को योगिक प्राणाहुति द्वारा जाग्रत किया । सहज मार्ग साधना पद्धति मानव जीवन की उच्चतम स्थिति से कम का लक्ष्य नहीं प्रस्तुत करती, अर्थात् परमात्म गति, पूर्णता, तदाकारता, सायुज्यता, जिसे ६ भागों में विभाजित किया जा सकता है । प्रयकता, ध्यान, प्रार्थना, सतत सुमिरन, भक्ति एवं आत्म सम्पर्क ।

### १ प्रथकता

इसके अर्थ यह नहीं है कि हम अपने व्यावहारिक जीवन से पृथक होकर घर, परिवार या सांसारिक कर्तव्यों से पृथक हो जायें, अपितु इसका अर्थ हमारा माया क्षेत्र से स्वतन्त्र होना है । इसके लिये अभ्यासी को मूल से जोड़ दिया जाता है, माया अपने आप प्रथक होती जाती है । इसके लिये प्रत्येक कर्तव्य को मालिक का हुक्म समझ कर करना है । क्योंकि मानव मन की अनुभूति में लगाव—खिचाव नहीं होता । आज्ञा आज्ञा होती है, पालन करना कर्तव्य । इस प्रकार हममें स्वाभाविकता आती जाती है और माया का क्षेत्र भौतिकता एवं कृत्रिमता दूर हो जाती है ।

### २ ध्यान

महर्षि पतञ्जलि की योग साधना का सप्तम सोपान ध्यान सहज मार्ग साधना का प्रथम चरण है, जो अभ्यासी को गुरु कृपा की अजस्र योगिक प्राणाहुति द्वारा सहज स्वाभाविक गति से प्राप्त हो जाता है । जिससे श्रम एवं समय की पर्याप्त बचत हो जाती है । ध्यान हृदय से प्रारम्भ किया जाता है जिसे महर्षि पतञ्जलि ने चौथा अनाहत चक्र कहा है । जिसे गीता ब्रह्म सूत्र और उपनिषदों ने ब्रह्मस्तल, हृदयाकाश आदि शब्दों में व्यक्त किया है । इसी हृदय पर दिव्य प्रकाश का, जो मूल श्रोत से अजस्र रूप में प्रवाहित है, ध्यान किया जाता है । इसमें बौद्धिक विचार द्वारा प्रकाश नहीं ग्रहण किया जाता, अपितु इस प्रकार के

विचारों को अतःचाहे अभ्यागत की तरह मान लेना पड़ता है । विचार प्रवाह का ध्यान आते ही अपने लिये पुनः मूल से जोड़ लिया जाता है । एकाग्रता ध्यान का परिणाम है जो ध्यान के अभ्यास से स्वतः आती है ।

### ३ प्रार्थना

जब हम ध्यान के अभ्यासी हो जाते हैं प्रार्थना स्वयमेव उतरने लगती है । प्रार्थना सोते समय संक्षिप्त सा हृदय पर ध्यान करने पर भाव विभोर अवस्था में एक दिव्य प्रेम के रूप में उमड़ने लगती है—

"हे नाथ ! तू ही मनुष्य जीवन का ध्येय है  
हमारी इच्छायें हमारी उन्नति में बाधक हैं ।  
तू ही हमारा एकमात्र स्वामी तथा इष्ट है  
बिना तेरी सहायता तेरी प्राप्ति असंभव है ।"

इसी प्रकार प्रपन्न शरणागति स्वयं आ जाती है । यह सत्य है कि यह प्रार्थना शब्दावलि न होकर मालिक की उच्चतम मनःस्थिति की अभिव्यक्त चेतना है । प्रार्थना की भाव तरंगों में अपने लिये शिथिल सा छोड़ कर उसकी अहैतुकी कृपा की याचना की जाये । आपके हृदय का रस अँखों को आद्र कर देगा । तभी उसकी, मालिक की विशाल भुजायें, अपने क्रोड में तुझे शरण देदेंगी ।

### ४ सतत् सुमिरन

जब जैसे ही आप अपना कर्तव्य कर रहे हों तब जैसे ध्यान में मालिक की हृदय में विद्यमानता मान कर उसके दिव्य प्रकाश पर ध्यान किया था और उसकी प्राणाहुति की अनुभूति आपने की थी, उसी अनुभूति का सहारा लेकर बार बार अपने लिये मालिक से जोड़ते रहें । जब जब आप सांसारिक उलझनों में उसे भूल जायें तब-तब पुनः अपने अचंचल मन को उससे जोड़ते रहें । आप देखेंगे कि थोड़े ही दिनों के अभ्यास से मालिक स्वतः आपको सहारा देगा और प्रत्येक श्वास से मालिक का नाता जुड़ जायेगा ।

### ५ भक्ति

भक्ति को लक्ष्य बताकर भक्ति मार्ग की चर्चा आपने बहुत सुनी समझी होगी । सहज मार्ग में अब भक्ति का उदय होता है । यह एक स्थिति है, जो अब आती है । भक्ति शब्दों द्वारा प्रकट नहीं की जा सकती, वह तो हृदय की

शुद्ध सरस धारा है, जो अपने आप फूट पड़ती है। जब हम अपने मालिक के सन्निकट पहुँचने लगते हैं तब इस भक्ति के द्वारा ही सद्यः स्नात् रूप में वह अपने आलिंगन में लेता है। यह स्थिति पूर्णता के सन्निकट ही पैदा होती है।

### ६ आत्म समर्पण

आत्म समर्पण का अर्थ हुआ पूर्णता, क्योंकि जब आप भक्ति रस में डूब गये तो जो आपका अपनापन था, वह उस धारा में डूब गया या यूँ कहें कि आप का अपनापन मर गया। आत्म समर्पण में अपना कुछ भी शेष नहीं रहता। हम मूल सत् से जुड़ जाते हैं। सहज मार्ग में पूज्य बाबू जी ने प्रसाद रूप में अभ्यासी को यह टेकनीक इतनी सहज रूप में दे दी है कि बुद्धि कौशल विफल है।

इस प्रकार वेद, श्रुति, स्मृति, गीता, उपनिषद् प्रतिपादित आध्यात्म दर्शन का विवेचन कर युग की आवश्यकता की पूर्ति हेतु अवतरित सहज मार्ग का संक्षिप्त सा परिचय देकर अन्त में आपसे निवेदन है कि सहज मार्ग साधना पद्धति इस वैज्ञानिक युग की एक नवीन वैज्ञानिक खोज है, इसमें आपको योगिक षट्कर्म, बैधी, रागानुराग, भक्ति की नवधाप्रवृत्ति, षोडसोपचार, साधन-चतुष्टय, षट्सम्पदा आदि बाहर से स्थूल रूप में वाणी द्वारा या अन्य प्रयत्नों से लाना नहीं पड़ती, केवल योगिक प्राणाहुति द्वारा जिस प्रकार ब्रह्म ने ब्रह्मा पर अपने हृदय से वेद उतारा, जिस प्रकार याज्ञवल्क्य ने जनक की सभा में गार्गी को ब्रह्म साक्षात्कार कराया, जिस प्रकार युद्धस्थल में मोहित मना अर्जुन पर श्रीकृष्ण ने प्रत्यक्ष किया, ठीक उसी प्रकार हृदय से हृदय पर उतरने वाली प्राण विद्या है। फिर हम इसे शब्दों में कैसे व्यक्त करें?, यह व्यक्त नहीं की जा सकती। इसी लिये कहना पड़ता है, कि बिना किसी भेद, भाव, जाति-पांति, देश-काल, मन्त्र, फतवा के यह अजस्र स्रोत प्रवाहित हो चुका है, इसमें डुबकी लगाकर स्वयं ही सुधा-रस पान का आनन्द उठा कर देखिये, परिखिये और अपना, देश का, विश्व का कल्याण कीजिये।



## अनुभूतियाँ

( कृष्ण मुरारी सक्सेना "साज" फर्रुखाबादी )

पाया तुझे तो १आलमे-फ़ानी नहीं रहा ।  
जलने लगे जो आँच से, पानी नहीं रहा ॥  
गहराइयों में दिल की तुझे जब से पा लिया ।  
२क़ुदरत का कोई ३राज़े- ४निहानी नहीं रहा ॥  
५परवानये - ६हयात है ७शमए-हयात भी ।  
दोनों में फ़र्क़ें ८सूरतो - ९मानी नहीं रहा ॥  
तय होती हैं १०हसास के क़दमों से ११मंजिलें ।  
कुछ ११क़ज़ियए क़िताबो ज़ावानी नहीं रहा ॥  
१२लाइन्तहा के १३दौर में "साज" अब १७रवां-दवां ।  
१४मन्नत-कशे १५हदूदो निशानी नहीं रहा ॥

१-नाशवान-जगत २-प्रकृति ३-भेद ४-छिपा हुआ ५-पतंगा  
६-जीवन ७-जीवन-ज्योति ८-रूप ९-अर्थ, आशय १०-अनुभूतियाँ  
११-भ्रंश, बहस १२-अनन्त १३-जमाना, मैदान १४+१५-Limitless  
expanse १६-मोहताज, आभारी, १५-परिघियाँ १६-स्थान से स्थान  
की दूरी १७-दौड़ लगाता हुआ ।

## अनन्त यात्रा

[ इस स्थाई स्तम्भ के अन्तर्गत श्री 'बाबू जी' और सुश्री कस्तूरी चतुर्वेदी के बीच पत्र-व्यवहार क्रमशः प्रकाशित किया जा रहा है। इसमें अध्यात्म एवं ब्रह्म विद्या सम्बन्धी साधना में अभ्यासी की प्रगति का एक सम्यक् व्यवस्थित वास्तविक विवरण प्रस्तुत है। उक्त विद्या को वैज्ञानिक अध्ययन एवं अनुसन्धान के लिए सुलभ करने की दृष्टि से इस विस्तृत पत्र-व्यवहार का यथातथ्य प्रकाशन महत्वपूर्ण हीगा। क्रमागत—

—सम्पादक]

### पत्र संख्या ६७

लखीमपुर १३-११-४६

परम पूज्य तथा श्रद्धेय श्री बाबू जी,

सादर प्रणाम।

एक पत्र आपको परसों लिखकर कल मास्टर साहब को दे चुकी हूँ। आज आप का कृपा पत्र मिला पढ़ कर प्रसन्नता हुई। मेरी तबियत अब बिल्कुल अच्छी है आशा है आप भी सकुशल होंगे। आपका बहुत बहुत हार्दिक धन्यवाद है कि इस दीन को निमित्त बनाकर 'मालिक' का काम स्वयं ही सब सम्भाल रहे हैं। यह 'मालिक' की अनन्त कृपा है जो 'उसके' काम मुझे बताये गये हैं तबियत इतनी अधिक लगती है और इतनी अधिक खुश होती है जैसी कि कभी-कभी पूजा के समय हो जाती थी। आप ने जो कृपा करके पिंड देश व ब्रह्मांड देश के विषय में कुछ समझाया है सो मैंने गौर से पढ़ लिया है। पूज्य श्री बाबू जी मुझे तो केवल 'एक' ही को समझना है, 'एक' को समझने से ही सब समझ में आ पायेगा। जैसा कि आपने लिखा है, जल्दी हज्म करने की कुछ कुछ कोशिश मैं भी करूंगी यदि मालिक की ऐसी ही कृपा बनी रही।

दिमाग जल्दी थक जाने के कारण लगकर 'मालिक' का काम एक बार में ३५ मिनट से अधिक नहीं हो पाता। पूजा में भी घर में सब बैठते हैं और जिया वगैरह भी। जो कि हफ्ते में एक बार आयेंगी और जहाँ तक बन पड़ा एक बार मैं भी जाऊंगी क्योंकि वे भी पूजा करती है। आपने लिखा तुमको सब कुछ मिला परन्तु मैं तो यही कहूँगी कि मेरा सब कुछ चला गया। हाँ मिली है केवल बेचनी। इसके अतिरिक्त मिला है या मिलेगा 'वह' जिसकी मिसाल नहीं है और जिसको

सब कुछ पा कर फिर कुछ पाना शेष नहीं रह जाता है और 'उसको' आप जानते हैं।

आपने जो शुक्रिये के लिए प्रसाद के लिए लिखा वह परसों चढ़ जायेगा परन्तु मुझे केवल इतने से ही सन्तोष नहीं। कल से रह रह कर यही बात उठ रही है कि कृपया आप परम कृपालु माननीय बुजुर्गों के चरणों में इस दीन गरीबिनी का सादर प्रणाम करते हुए कह दीजियेगा कि विश्वास रखें, उनकी यह मेहरबानी, यह बखशीश बेकार नहीं जाएगी। उनकी बखशीश को पूरी तौर से निभाने की कोशिश करने से ही उनका कुछ शुक्रिया अदा हो सकता है।

और आपके लिए क्या लिखूँ, आपके सामने आपके चरणों में तो यह सिर सदैव झुका हुआ है। इसके लिये बागी से तो इतना ही कह सकती हूँ कि—

चरणों पर अर्पण है इसको चाहो तो स्वीकार करो।

यह तो वस्तु तुम्हारी ही है ठुकरा दो या प्यार करो ॥

जहाँ तक बन पड़ेगा 'मालिक' के काम से जी नहीं चुराऊंगी आपको तो कुछ लिखने की जरूरत नहीं थी आप तो स्वयं ही सबके मन की बात जानते हैं। प्रार्थना भाई व भाभी वगैरह ने हिन्दी में मांगी थी सो एक नकल भेज रही हूँ और सब उतार लेंगी।

डायरी में रोज का हाल लिखती जाती हूँ जब आप आयेंगे तो देख लीजिएगा। इति:

आपकी दीन हीन सर्व साधन विहीना पुत्री  
कस्तूरी

### पत्र संख्या ६८

शाहजहाँपुर, १६-११-४६

प्रिय बेटी कस्तूरी,

खुश रही।

तुम्हारा पत्र मिला औरकेसर का भी खत मिला। मैं स्पष्ट रूप से उत्तर देना चाहता था परन्तु इस समय रात का एक बज गया है इसलिए थोड़ा और जरूरी ही लिख रहा हूँ। बेचनी मुबारक हो। तुम जो कुछ कर रही हो, ठीक कर रही हो और इतना करो कि दिमाग न थके। तुम इलाहाबाद जाना चाहती हो इसको चौबे जी की राय पर छोड़ दो। इलाहाबाद मेरे जाने का इरादा है और ईश्वर ने चाहा तो पहुंच जाऊंगा मगर मेरे वहाँ होने से सिवाय इसके कि तुम्हें यह

खयाल रहे कि मैं वहाँ पहुँच गया और कोई फायदा समझाने बुझाने का नहीं हो सकता इसलिए कि वहाँ मेरे सामने तुम सब का निकलना मुनासिब न होगा। क्योंकि और भी रिश्तेदार मौजूद होंगे - पर्दे का लिहाज जरूर रखना चाहिए। केसर ने जो हाल लिखा है उससे यह मालूम होता है कि अब उन्हें शौक बढ़ रहा है। इससे पेशतर चौबे जी ने भी कहा और मास्टर साहब ने भी—मगर मेरी राय इसके खिलाफ ही रही मगर अभी और शौक बढ़ने का इन्तजार है अभी वह इस सूरत में नहीं आई कि इसके शौक पर एतबार कर लिया जाये। और मुझे तो किसी की सेवा करने में कभी आर नहीं होना चाहिये - और न है। मुझे तो जिधर तुम सब लोग घुमा दो घूम जाता हूँ। मैं अपना अगर हूँ तो अपने काबू की बात करूँ। भाई अब समय ज्यादा हो गया है, खत बन्द करता हूँ फिर कभी लिखूंगा, इसी में केसर के खत का भी जवाब है।

तुम्हारा शुभ चिन्तक  
रामचन्द्र

### पत्र संख्या ६६

लखीमपुर १९-११-४९

परम पूज्य तथा श्रद्धेय श्री बाबू जी,

सादर प्रणाम।

पत्र आपने जो दृष्टा के हाथ भेजा सो मिला - केसर का शौक बढ़ रहा है पढ़कर प्रसन्नता हुई। आज न जाने क्यों करीब ११ बजे से अजीब उलझन सी हो रही है इसका कुछ कुछ मतलब समझ में आ गया है। अब दिमाग की आदत ठीक हो गई है, अब तो पहले से अधिक काम करने पर भी उतना नहीं थकता है। इलाहाबाद मैं नहीं जा रही हूँ। आपने पर्दे के लिहाज के लिए लिखा है सो बिल्कुल ठीक है, ऐसा उचित भी है बस केवल अन्तर इतना ही होगा कि 'मालिक' से पर्दा करने वालों से पर्दा उचित भी है और रहेगा।

अब कुछ दो एक बातें working में जो समझ में आई हैं सो आपसे पूछ रही हूँ।

१- तारीख १३ की रात में दो बजे आँख खुली तो भारत की शुद्धता वाले work को करने की तबियत बहुत चाहने लगी। जब मैं कर रही थी तो थोड़ी देर बाद ही एक कुछ नवशा सा सामने आ गया और दिल में बार बार इन्दौर इन्दौर सा शब्द होने लगा परन्तु मैं इसका कोई अर्थ नहीं समझ पाई हूँ यदि

कोई अज्ञा हो तो लिखियेगा।

२- तारीख १६ को पंडित महादेव प्रसाद के यहाँ गई थी वहाँ थोड़ी देर बातें होती रही परन्तु न जाने क्यों हृदय पर भारीपन होने लगा और जब काफी बढ़ा तो 'मालिक' की कृपा से तुरन्त सफाई का उपाय समझ में आ गया बस सफाई करते ही फिर हल्कापन आ गया। जब चली तो एक बार फिर सफाई कर ली बस फिर तबियत जैसी थी वैसी हो गई।

३- तारीख १७ को रात को ९ बजे न जाने क्यों आपको sitting देने की तबियत चाहने लगी, करीब १५ मिनट दी।

४- तारीख १८ को जब दोपहर में work कर रही थी तो जब Pakistan वाला करने लगी तो कुछ हल्की लाली सी दिखाई दी।

मालिक की कृपा से आत्मिक दशा अच्छी चल रही है। आज न जाने क्या बात है कि कुछ काम करने की यहां तक किसी से बात करने की भी तबियत नहीं चल रही है बस चुपचाप बैठे रहने की तबियत चाहती है। working यदि और बढ़ाने की आज्ञा दीजिये तो मैं और बढ़ा दूँ। आज अब दिमाग ठप्प है कोई विचार ही नहीं उठ रहे हैं, बिल्कुल खाली है, किसी तरफ तबियत ही नहीं जा रही है। ऐसी दशा कभी कभी हो जाया करती है। इति:

आपकी दीन हीन सर्वसाधन विहीना पुत्री  
कस्तुरी

### पत्र संख्या ७०

लखीमपुर ३०-११-४९

परम पूज्य तथा श्रद्धेय श्री बाबू जी,

सादर प्रणाम।

कल मास्टर साहब जी से मालूम पड़ा कि 'आप' भी कल ही शाहजहाँपुर पहुँचे होंगे। वहाँ के समाचार सुन कर प्रसन्नता हुई। यदि संसार में सब लोग पूजा करने लगे तो कितना अच्छा हो। 'मालिक' की जैसी मर्जी। 'मालिक' की कृपा से मेरी आत्मिक दशा अच्छी है और सदैव अच्छी ही होती चलेगी यह भी निश्चित ही है। अब स्वयं पूजा करने की बहुत तबियत होती रहती है नहीं तो जब शाहजहाँपुर से आई थी तो कुछ दिनों पूजा करने की तबियत ही नहीं होती थी कुछ ऐसा है कि कभी कभी ऐसा मालूम पड़ता है कि तबियत अधिन्तर भीतर ही भीतर रोती रहती है क्योंकि सम्भव है 'मालिक' की याद मेरे जी भर नहीं हो

पाती और कर भी कैसे पाऊं क्योंकि 'उससे' बढ़ कर अच्छी चीज समस्त ब्रह्मांड में अपने को कोई प्रतीत नहीं होती। परन्तु 'उसके' लिए मुझमें प्रेम है, इसमें शक है। श्री बाबू जी ! क्या कभी मैं जी भर कर अपने 'मालिक' को प्रेम कर सकूंगी ? परन्तु नहीं, मैं 'उससे' ऐसा प्रेम करना भी नहीं चाहती कि जिसकी limit हो, 'उसके' लिए तो unlimited में ही रखने की कोशिश करूंगी। क्या करूं श्री बाबू जी जब आपको पत्र लिखने लगती हूँ तो हृदय बिलकुल खुल जाता है कुछ छिपाने को जी नहीं चाहता है फिर यह भी सोच लेती हूँ कि अब जैसी भी हूँ सारी कलई तो खुल ही चुकी है। अब तो वही करना है कि जो 'उसे' कराना है फिर करना कराना भी क्या "उसकी" चीज पर 'उसका' पूर्ण अधिकार है। अपनी तरफ से तो मैं 'उस' पर प्रेम का भी दावा नहीं कर सकती। खैर, जो हो सो हो। जब पूजा करने बैठती हूँ तो कभी-कभी ऐसा मालूम होता है कि बिल्कुल निर्जीव हो गई हूँ। कृपया अपनी इस बेटी को जो अट संट बेमतलब की बातें लिख जाती है हृदय से क्षमा करते रहियेगा। अब न जाने क्या बात है कि बेचारी गरीबिनी का गरीबपन भी छिना जा रहा है।

अक्सर ऐसा होता है कि आजकल work के बाद जो समय मिलता है तो प्रथम थोड़ी सी आदत के अनुसार हर समय पूजा करने की ही इच्छा रहती जब किसी को sitting देती हूँ तो भी थोड़ी बहुत 'मालिक' की याद में ही। तब मैंने जब इस चीज को रोक कर पूजा कराई तो सबको खूब गाढ़ी नींद आने लगी है। कल मास्टर साहब जी से पूछा तो उन्होंने कहा कि अक्सर ऐसा हो जाता है, तब अब मुझे कोई डर नहीं रहा। एक बात लिखते डर लगता है आप क्षमा करियेगा कि अब यह भाव उठता है कि 'मालिक' मेरी याद करे और कभी-कभी यह मालूम भी पड़ता है कि 'मालिक' मेरी याद में बेचैन हो रहा है। जिया वाले पत्र की मैंने नकल कर ली है, कितना उच्चकोटि का उपदेश सब के लिए है परन्तु आप तो यह जानते ही हैं कि यह उपदेश कितना उच्च है और मेरी बुद्धि कितनी छोटी है। इति:

अपकी दीन हीन सर्व साधन विहीना पुत्री  
कस्तुरी



## Our Publications

( a ) Master's Writings: English		Rs. Ps.
1	Efficacy of Raj Yoga ( Original )	7.00
2	Reality at Dawn ( Original )	4.00
3	Voice Real ( Original )	12.00
4	Commentary on Ten Commandments of Sahaj Marg ( Translation )	3.00
5	Towards Infinity ( Translation )	3.00
6	Sahaj Marg Philosophy ( Original )	5.00
7	Thus Speaks Shri Ram Chandrajji ( Compiled )	1.00
( b ) Hindi		
8	Satya Ka Udaya ( Translation )	(under print)
9	Anant - Ki - Ore ( Original )	3.00
10	Sahaj Marg ke Prakash Men Rajyoga ka Divya Darsan ( Translation of No. 1 )	4.00
11	Sahaj Marg ke Das Niyamon ki Vyakhya ( Translation of No. 4 )	(under print)
( c ) Kannada Translations		
12	Satyodaya	4.00
13	Rajayogada Prabhava	1.50
14	Sahaja Margada Hatthu Niyamagala Vyakyana	3.00
15	Anantha Dhedege	1.50
( d ) Tamil Translations		
16	Satyodayam	5.00
( e ) Telugu Translations		
17	Satyodayamu	3.00
18	Rajayoga Prabhavam, Sahaja Margamu Drushtya	3.00

<i>( f ) Gujerati</i>		
19	Translation of No. 1	3.00
<i>( g ) Dr. K. C. Varaduchari's writings: ( English )</i>		
20	Sahaj Marg- Shri Ram Chandra's New Darsana	12.50
21	Lectures on Sahaj Marg	10.00
22	Sahaj Marg and Personality Problems, Yoga Psychology and Modern Physiological Theories	8.00
23	Sahaj Marg and Personality Problems Vol. II Superstition and Spirituality	5.00
24	Talks on the commentary on Ten Commandments of Sahaj Marg	3.00
<i>( h ) Other Works:</i>		
25	A Peep into Sahaj Marg (Eng.) Late Shri Ishwar Sahai	5.00
26	Sahaj Marg in outlines (Eng.)	0.30
27	Sahaj Marg Ki Roop Rekha ( Hindi )	0.30
28	Sahaj Marg – A Natural way of God Realization (English) Prof. Laxmi Shanker	0.30
29	Today is Ours- Sri G. Vijaya Rangachari	1.00
30	A Digest of Sahaj Marg.      -do-	0.50




---

Publication Department, Shri Ram Chandra Mission,  
Shahjahanpur, ( U.P. ) INDIA.  
*Sahaj Marg Printing Press, Shri Ram Chandra Mission,  
SHAHJAHANPUR, U.P.*