

\* ॐ \*

## सहज मार्ग

उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत ।

( उठो ! जागो ! गुरुजनों को प्राप्त कर ज्ञान-लाभ करो )

### प्रार्थना

हे नाथ ! तूही मनुष्य जीवन का ध्येय है,  
हमारी इच्छायें हमारी उन्नति में बाधक हैं,  
तू ही हमारा एक मात्र स्वामी और इष्ट है,  
बिना तेरी सहायता तेरी प्राप्ति असम्भव है ।



**O, Master !**

Thou art the real goal of human life,  
We are yet but slaves of wishes,  
Putting bar to our advancement,  
Thou art the only God and Power,  
To bring us upto that stage.

**CONTENTS**

English.—

1 Editorial Notes	i
2 Surrender. —B. S. N. Sarua, Madanapalle Why Sahaj Marg or Raja Yoga ? —S. P. Nainar, Vijayapuri	87 91
4 Shri Ram Chandra Mission Shahjahanpur. List of Training Centres of India	97

हिन्दी

१ सहज मार्ग साधना पद्धति —लक्ष्मीकान्त त्रिपाठी, रायबरेली	८६
२ अभ्यास और अभ्यासी —श्री तुलाराम, लखनऊ	९३
३ पहचान —गजराजसिंह, लखनल	९७
४ अथ योगानुशासनम् —रघुनन्दनप्रसाद 'इन्द्र' एडवोकेट लखीमपुर-खीरी	१०१
५ अनन्त यात्रा	१०५

**Editorial Notes.**

We greet all Readers, just after the successful celebration of the Heerak Jayanthi of Our Beloved Master, Shri Ram Chandrajai Maharaj, by the Hyderabad Centre of the Mission, with unstinted Co-operation of all other Centres, particularly those of the Andhra and Karnataka States. As intimated personally by our Senior Preceptor, Shri Kumaraswamy, Chairman of the celebrations Committee in his valedictory address to the Assembly, the response to the effort this time has not only surpassed responses at earlier functions, but has topped the target comfortably. All praise to the organisers, the workers and the responsive Abhyasis, sympathisers and will-wishing advertisers. This Editor was unable to be present personally at the functions and awaits a fuller report, hoping to receive it in time for the printing in the last issue of this year. It is our understanding that there was a Seminar for preceptors too and we feel sure the deliberations have helped in providing standard norms and guidelines for Preceptors old and new, to be able to carry out Master's behests with greater and far-reaching effects than before. With the successful conclusion of this event, we can look forward to early completion of the Ashram Construction work at Shahjahanpur with its logical sequel, longed for by one and all of us, lessening of Master's worries in this behalf, improvement to his normal health and greater serenity and happiness among the Abhyasis.

This Editor is looking for worth while articles for this Journal from the racy pens of persons of calibre in the Mission. The Editor feels it will be entirely unjustifiable to attribute this lack of interest in the Maturer entities, to the inherent tendency of Sahaj Marg Sadhana to reduce interest and ability in directions other than those straight in the spiritual path. "Hope is Eternal"—and living thus in hope is

Madras

7 Nov. 1974

Your Editor

## SURRENDER.

( B. S. N. SARMA, Madanapalle )

Of the lakhs of varieties of living beings created by God, the last created is man. It is very rare to get a human birth and it is really blessed as liberation can be had only in human birth. Having obtained this birth, it is our sacred duty to try to reach our creator and avoid rebirth with its sufferings, miseries and afflictions. All of us wish for temporal happiness, mistaking it for ever lasting happiness, and the only easiest and safest path to procure that permanent happiness is by surrendering to the Divine.

The miseries suffered by man are only the results of his samskaras created by his own desires. In his short life, he enjoys creature comforts, proudly thinks that he does everything by himself, without the least thought of God and subjects himself to untold miseries.

God is the bestower and we are only recipients. When we die we cannot take with us even a eye-less needle. We lose sight of this important fact and think that we do every thing by our own efforts only. This thought is the root-cause for all our sufferings. We imbibe this thought on account of pride and unless pride is annihilated we cannot get at the path leading to God. To destroy pride, surrender is the only easy way. God looks after the welfare of those who constantly think of him. Another important cause for all human sufferings is fear, and sincere surrender to God makes one ferless.

Surrender practised by personal efforts is not only difficult but does not yield the desired result. So we should try to find out how we can create the idea of surrender in our selves. By surrender we get absorbed in God which Results in liberation.

We should dedicate all our thoughts and actions, mentally, without attachment and wholeheartedly to God, and do all our duties with the idea that we are only doing the duties entrusted to us by God just as a servant in a rich man's house does all duties in the house with the full knowledge of doing the rich man's works. Surrender is the easiest and surest path, devoid of pitfalls, to reach God.

We surrender to God expressing our complete dependence and helplessness, and with full faith in His benign protection. By such surrender we get merged in the Ultimate and get liberated without having to take rebirth.

As a kitten throws all its responsibility on the mother cat and remains care free, the surrenderer should likewise throw all his burdens and cares on God and remain peaceful and happy.

For surrendering, there is no restriction whatsoever. The path of surrender is admitted by all religions. In this Kaliyuga, there is no other easier path for liberation than surrender because we do not have the necessary time or money or ability to do other kinds of sadhanas.

'Sahaj Marg' constant remembrance-cum-meditation is the only reliable and safest path to surrender. Meditation coupled with constant remembrance destroys all samskaras created by our desires. By the 'Sahaj Marg' path we meditate on the

Divinity within the heart effortlessly and even without our awareness. Gradually when our mind gets absorbed in it, we forget all our ideas and our relationship to them. Master's power blesses us with Divine grace which transforms us so completely that our duties, thoughts and sufferings get gradually reduced, and that our sole thought would be only on our duty which is absorbence in Him. Gradually we get absorbed in Divine Grace and our whole being would be filled with Divine Grace only. God and Master are considered as one entity and by surrendering to Master one automatically surrenders to God.

Though we do not commence meditation with any idea of surrender, yet by practising meditation in the 'Sahaj Marg' way we would gradually reach the final stage of absorbency in God, completely forgetting our being.

# Why Sahaj Marg or Raja Yoga ?

S. P. Nainar, Vijayapuri.

After a long and ceaseless **Tapas**, the Buddha had realised and pronounced that '**Life**' is full of '**misery**'. Our ancient sages have said the same in Chorus and preached ways for removal of '**this misery**' – gracious by accepted as a great panacea – by commoners and kings alike.

Hence the problem of **Man** from time immemorial has been the conquest of '**misery**' attainment of liberation, perfection; positive bliss and immortality. This is called '**Parama Purushartha**'.

The enjoyment of senses is transitory and insatiable. The physical (material) enjoyments, those of the senses, drive man to misery, whereas, the enjoyment of the soul is permanent and is everlasting, – being Bliss Divine or Positive and hence worth striving for. Therefore, the great saviours, whether Chinese, Indian, Greek or Judaic have striven to experience this Bliss Divine, not by means of instruments, machinery or tools, (not through materialism) but through the exercise of the inward development of the enlightened mind called **Spiritual knowledge** or **Power**. When **This mind** is applied constantly to the remembrance of the **Ultimate**, a power is received internally; the process called '**Meditation**'.

In other words, **Meditation** is an act of living in God, thinking He is occupying both inside and outside of one's life. It is **OUR** total merger in **Him**. The Omnipresence of God or the Divine presence is experienced through vibrations is one's body during meditation. That the regular flow of the Ultimate Mind (of God) into our little minds is experienced in meditation through vibrations is a well known fact experienced among the abhyasis of our Mission. This flow of energy from the **Great Mind**, the source perennial and in-exhaustible, to the little minds is called '**transmission**'. This energy, flowing into us, purifies our souls that are thickly enveloped with different covers of grossness, which may be called the result of our acts of commission and omission in previous lives. The purified soul, however, is joy eternal. This joy is not the **end-all** of our endeavour in life. This is but one of the stages in man's spiritual progress. The highest aim for man's attainment is **Bhuma**, the Ultimate or the Absolute State—of course beyond one's ordinary understanding.

Spiritual energy can be variously termed '**Soul Power**' '**Divine Power**' '**the Power of Truth**'.

**The Truth**, as we all know of it, is simple, plain and Universal in nature. So also **transmission of Truth**. Its reception also is simple and universal without any reservation whatsoever.

Then, how is it, that each and every individual that sits in meditation seeking **the truth** does not draw or feel the vibrations of energy from the Ultimate, when it is said that this system is so simple, universal and within the reach of each individual ?

It is affirmed once again that the power of transmission works 'to ever perfection' in the spiritual field rather than in the mental or the material. We have therefore to conclude that the defect, if any, is in the **abhyasi alone** who is at the receiving end. If the terminal wires of a power-battery are corroded by the formation of a coating of oxides, the current does not flow through them till the incrustation is removed and the wires are restored to their pure state of conductivity.

So is the case, with our souls. These souls were once **pure**. Now, these have been contaminated by the gathering layers of grossness and Karma acquired in the course of many births during this Cosmic Evolution. These impervious layers of different complexities have been formed only due to our thoughts, attitudes and actions contrary to Nature. So long as our beings remain wrapped up on these layers of solidity, our sense of discrimination and right cognition are lost. Therefore these layers and coverings around our souls have to be eliminated for attaining spiritual advancement. Until these coverings are removed, the Divine energy does not flow into the soul. Unless Divine energy flows into the soul, no real upliftment is possible. For this purpose, we have to seek out **an agency** or power that can remove these layers of grossness so that the Ultimate energy can flow into our souls without let or hindrance.

For the abhyasi, **this agency** happens to be the paramount power **The Sine qua non** to be sought after. Such agency is only **the Guru** with His spiritual powers. Exactly herein He comes, to play a very important role as the connecting link between the Ultimate and the abhyasi, for the supreme benefit of the latter.

**The Guru**, the revealer of the Truth, cleanses with his power of realisation the abhyasi's soul of its complexities and uplifts it to perfection, when it gets in-close-touch with **Bhooma**, the Ultimate. There is no real difference between the Guru and the Ultimate. The energy can be drawn at that stage from either of them. Hence, 'all importance' of the Guru in the spiritual field and more so in **Raja-Yoga**, and the obtainment of **His Grace**.

The full-grace of the Guru is possible by total self-surrender of the abhyasi ( body, mind, words, thoughts, deeds and atma ) at the feet of the Master. In the resulting state of negation, flow of highest Divine Force into the abhyasi is kept constant through the Grace of the Master. This surrender with obedience is called **Marjala Kishora Nyaya** (Cat-Kitten-Law). Kittens have simply to submit to the will of the Mother-cat which looks after the 'over-all' interest and safety of the kittens. The highest mental attitude in submission (**Saranagati**) is called **Atma Nivedan**, a must for the abhyasi.

**Saranagati** attracts Divine Love. Instantaneous response of the Almighty to the submissions of **Gajendra** by freeing him from the pains and perils of the Crocodile and of **Draupadi** from the infamous designs of the **Kauravas** are well known scriptural instances.

The part of the Master after submission of the abhyasi to Him is to act as a transformer stepping down the might of the Divine Current to meet the low voltage needs of the abhyasi.

When this connection is established between abhyasi and Master, (the fountain head of energy) His power flows

into him tearing away the net work of diverse coverings; and melting down the accumulated solidity from every corner. The power of the Master is automatically regulated to the exact needs of the abhyasi and no more nor less. All solidity melted down and the soul purified, we return to our own Centre, a place of pristine purity, from where we came, the Great Abode—Our Home, the spiritual journey's end.

But where are we to find such an able and exemplary Master that volunteers to save our soiled souls through self-less service ?

After a very very long lapse of time, to save those who are inclined towards upliftment, two Divine Souls have descended down to earth in this Century blessed with this unique gift of transmission of soul-power. They are our **Adi Guru**, **Samarth Guru Mahatma Ram Chandraji Maharaj** of Fatehgarh known by the endearing cognomen "Shri Lalaji" and **Mahatma Sri Ram Chandraji Maharaj** of Shahjahanpur, affectionately called 'Shri Babuji' by us.

In other systems of Yoga—there existed as many as **Sapada laksha** (a lakh and a quarter)—this unique method of transmission of soul power - a centrifugal force which operates from mental to physical—for spiritual upliftment of the abhyasi by the **Master, to His own level** has never before been heard of.

The simple and natural process of transmission of soul power by our Master, preventing the abhyasi being subjected to severe austerities and self-torture for years and several lives, has yearned for it the lovely name of 'Sahaj Marg' or Path of Purity'

In Sahaj Marg the abhayasi's turbulent mind is slowly regulated and is toned to calmness but not hypnotised or suppressed as in earlier systems, where exists the danger of its relapse and recourse to sensual pursuits with added vengeance at slight relax of control over it, as evidenced in the episode of sage Viswamitra and Menaka.

The proneness of the Mind to alight on external objects with the help and through the openings of the five senses and to long for material happiness which we know is transitory and leads to miseries is well known. Hence the necessity to tame the Mind and turn it inwards in search of ever lasting happiness, which is possible in **Sahaj Marg** alone.

Since **Sahaj Marg** happens to be the foremost and unique system in imparting yoga, it is rightly called 'Raja Yoga' or the Path Regal or Royal.



## Shri Ram Chandra Mission Shahjahanpur. (U.P.)

### List of Training Centres of INDIA

Centre	Name of Preceptor	Address
Ahmedabad	Shri Dev Ram Chavda (Navsari)	C/o Shri P.O. Chauhan (address as below)
	1. Shri P.O. Chauhan (organiser)	Parag Nivas 9-A, Sardar Kunj Society near Banai Centre, Shah- pur, Ahmedabad ( Tel : 26128 )
	2. Shri Babubhai F. Patel (organiser)	C/o Tractor Trading Corporation near victoria Garden, Ahmedabad (Tel : 53085)
Allahabad	Shri M.L. Chaturvedi	No. 3, T.B. Sapru Road Allahabad, U.P.
	2. Shri Subhash Chandra	C/o Municipal Corpo- ration, Allahabad.
	3. Shri Laxmi Shanker	Principal, K.P. University College, Allahabad.
	4. Smt. Shyam Kumari Singh	C/o Shri P. K. Singh, Dist. Agricultural Officer, Planning Office, Allahabad
	5. Shri R. S. Sachan	No. 3, T.B. Sapru Road, Allahabad centre Allaha bad.



Centre	Name of Preceptor	Address
Amethi (U.P.)	Shri Basudeo Singh	Instructor, Amber Char- kha Kendra Amethi UP.
Anantpur	Sri K. Ramakrishna Chetty, IPS	Principal, Police Training College Anantpur (AP)
	2. Smt. K. Ramakrishna	—do—
Agra	Sri R.S. Bhargava	Retd, District Judge, Agra (UP)
Bahraich (UP)	Sri Shyam Sunder Misra	(Retd.) A.D.O. (P) Pow- ayan, Distt. Shahjahan- pur U. P.
	2. Sri Dewakar Prasad	Lecturer, Kisan Inter College, Bahraich, U.P.
Bangalore	Sri B. G. Janardhan	7. 'C' Street, Fort Bangalore-3.
	2. Sri B.K. Rajagopal	No. 22, 15th Cross Rd., Malleswaram Bangalore
Baroda	Sri Dev Ram Chavda (Navasari)	C/o Shri Babubhai F. Patel, (address as below)
	Sri Babubhai P. Patel (organiser)	30, Nandanvan Society Paramji Compound (ne- ar Rly. Stn) Alkapur, Baroda (Gujarat)
Basti (UP)	Sri J. K. Mehrotra (organiser)	Central Bank of India- Basti (UP)
Bhopal	Sri P.L.N Murty	C.E. (Tube wells), 100/ 44-E, 1464 Qr Bhopal (M. P.)

Centre	Name of Preceptor	Address
Bombay	1. Sri Vallabhdas K. Tank	"Yogodaya", 6-B, Kopol Housing Society, Parla- Juhu Scheme, Bombay-56
	2. Sri Bapubhai G. Desai	Muir Bungalow compound Vila Parle East, Bombay-57
	3. Dr. Atmaram B.Jajodia	2/21, New Sarvottam H. Society, 201, Irla Bridge S. V. Road Andheri- West, Bombay-58
Bareilly	Y. K. Gupta	Executive Engineer P.W. D. Provisional Division Bareilly
Bidar	Sri Ram Sastri	Lecturer in Kannada, B. V. Bhooma Reddy Coll- ege, M. Bidar, Karnat- taka
Bulandshahar	Sri R. C. Saxena	Asstt. Registrar Coop. Societies, Bulandshahar (UP)
	Sri Narendra Singh Verma	C/o Asstt. Registrar Co- op. Societies, Buland- shahar (UP)
Calcutta	Sri Raman Lal Mimani	Spredaroma (Pvt) Ltd., P.15, New C.I.T. Road, Scheme L VII, India Exchange Place Extn., Calcutta-12.
	2. Smt. Ramanlal Mimani	—do—

Centre	Name of Preceptor	Address
Chennapatna	Sri M. D. Jahagirdar	Chief Law Instructor, M.S.P.T.S. Chennapatna (Karnataka)
	2. Smt. Shanta Jahagirdar	—do—
Chaukia	Sri Krishna Kumar Tripathi	Lecturer, Public Inter- College Chaukia, Sultar- pur, U. P
Chittoor	Sri D. Ramamurthi	7-5-37, Brahmin street, Chittoor (AP)
Cuddapah	Sri R. Ramachandra Reddy	Cuddapah Oil & Paint Industries 20/386-B, Co- operative Colony Cudd- apah (A.P) Pin : 516001
	2. Smt. R. Ramachandra Reddy	— do —
	3. Sri R. Venkatasubba Reddy	— do —
Delhi	Sri. M. S. Sundara	14, Sundar Nagar, near Zoological Park, New Delhi. 11
	2. Smt. Prabha Sundara	— do —
	3. Sri B. D. Mahajan	B-38, East Krishna nagar near Hansraj Smarak School Delhi-51.
	4. Smt. R. K. Gupta	c/o Sri R.K. Gupta, D.N. N. Railway, 26-AD, Tagore Garden NewDelhi
	5. Sri R. Krishnaswamy	No. 1334 (F.94) Moti bagh I, NewDelhi-110021

Centre	Name of Preceptor	Address
	6. Sri L. K. Sharma	No.1336(F.96)Motibagh I, New Delhi-110021
	7. Sri S. C. Kishore	No. 3. A, Kamla Nagar, Delhi-7
	8. Smt. A.D. Joshi	c/o Sri A.D. Joshi, Quar- ter No.1 Aram bagh lane, New Delhi-55
Fatehgarh	Dr. I. P. Srivastava	1/59, Sangat, Fatehgarh, U.P.
Gonda	Sri Ram Pyarey Pandey (Organiser)	A.D.O. (Coop), (Retd) Village Saraiya P. O. chai Kalan Distt. Basti
Gubbur	Sri D. B. Anigeri	I Grade Clerk, M.S.E.B., Gubbur, Dist. Raichur (Karnataka)
Gulbarga	1. Sri S. A. Sarnad	Plot No. 55, NGO's Col- ony, Jewargi Rd Gul- barga (Karnataka)
	2. Sri Narayan Rao	Govt. Polytechnic, Gul- barga, Karnataka.
	3. Smt. Narayan Rao	— do —
	4. Dr. S.B. Shyam Rao	c/o Sri Sarnad, 55-NGO's Colony, Jewargi Road, Gulbarga, Karnataka
	5. Sri Gopal Rao Mujumdar	NGO's Colony, Jewargi Road, Gulbarga
	6. Smt. Shantabai Dattaraj	No. 46, NGO's Coop. Housing Colony, near Central Rly. new crossing

Centre	Name of Preceptor	Address	Centre	Name of Preceptor	Address
		Bridge, Jewargi Road, Gulbarga	Kanpur	Sri Narain Sahai	No.3-A/58, Azadnagar, Kanpur (UP)
Ganj Basoda	Sri K. B. Moghe	Inspector of Central Ex- cise, Ganj Basoda, M.P.	2. Sri Ramji Pandey		Agriculture Chemist, Govt. of U.P., Nawabganj, Kanpur (U. P)
Hardoi (UP)	Sri J. P. Misra	Retd. Sub-Inspector of Police, Sarai Thok, Mis- rana Tola, Hardoi (U P)	Kanth	Sri K. M. Lal (Organiser)	Lecturer, Degree College, Kanth (PO) Dist : Mo- radabad, U. P.
Hyderabad :	Sri N. Kumaraswamy	"Yogashram", Shri Ram Chandra Mission 1-2-593 /3/2, (near gaganmahal P.O.) Domalguda, Hydr- abad-29 (AP) 500029	Kavali	Sri D.S.K. Subrahmanya Sastry	Janardhan Peth, P.O. Kavali-2 Dist : Nellore, A. P.
	2. Smt. N. Kumaraswamy	-- do --	Kollegal	Sri N. R. Narayana (Organiser)	Madhu Cycle Stores, 11- 12, Mysore Road, Koll- egal, Karnataka
	3. Sri R.N. Mahendrakar	Marketing Officer 'Hyco Fabrics', Narayanguda Hyderabad-29 (A.P)	Lakhimpur- Kheri	Sri Hardatta Singh	No. 230, Idgah, Lakhim pur-Kheri (U.P.)
	4. Smt. Mahendrakar	-- do --	2. Sri Bhairon Prasad		Advocate, Idgah, Lakhim pur-Kheri, U.P
	5. Sri H. Joga Rao	Radio Engineer, 37-Shanti Nagar, Hyderabad-28 (A P)	3. Dr. Sri Mukund Murari Gupta		456, Nai Basti, Lakhim pur-Kheri, U.P.
	6. Sri K.C. Narayan	Employment Officer, Employment Exchange, Charminar X Road, Hyderabad (A.P)	Lucknow	Km. Kasturi Chaturvedi	C/o Sri G.D. Chaturvedi, APO, Grange Road, N. Rly. Colony Char-bagh, Lucknow (U.P)
	7. Smt. Chitra Narayan	-- do --	2. Km. Kesar Chaturvedi		-- do --
Indore	Sri G. P. Mathur (Organiser)	62-B, Rajendranagar, Indore M.P Pin: 452012	3. Sri Nasib Chand		Qr. No. 11-13/A, Baraha Rly. Colony Lucknow, U. P.
Kalahasti (AP)	Sri T. Dhondh Rao	Head Clerk, Dist. Mun- sif's Court Kalahasti(AP)			

Centre	Name of Preceptor	Address	Centre	Name of preceptor	Address
	4. Sri P. C. Shukla	No. 322, Hari Nagar Dugawan, Lucknow, U.P	Nagarjuna sagar (AP)	Sri K. Rama Rao (Organiser)	Qr. No. AE/81, Hill Colony, Nagarjuna Sagar Nalgonda Dt, (A.P)
Madras	Sri R. Veeraraghavan	39, First Main Road, Raia Annamalaipuram, Madras-28 (Tamil Nadu)	Nagpur	1. Smt. Tara Kaley	C/o Dr. S. V. Kaley, Retd. Civil Surgeon Bajaj Rd., Dharampeth, Nagpur
	2. Sri C.A. Rajagopalachari	11/E North Street, Shri Ram Nagar, Madras-18		2. Sri K. R. Vasudevan	C/o -do-
	3. Sri P. Rajagopalachari	— do —	Nainital (U.P)	Sri Harpal Singh Chaudhary	Rose Bank Cottage, Ayarpatta Nainital (U.P) Tel. No. 198
	4. Smt. Sulochana Parthasarathi	— do —			
	5. Sri C.S. Ramakrishnan	No. 10, Devanathan St., Madras. 28	Navsari	Sri Dev Ram H. Chavda	733, Ashanagar Society, Navsari, Balsar Dist., Cujarat.
	6. Sri R. Seshadri	Asst. Director, National Sample Survey, Madras.	Pathankot	Sri Satyapal	C/o Senior Civil Engineer (Construction) Northern Rly., Jawanwala Shahar P. O. Jawali, Kangra, H. P.
	7. Smt. Seshadri	— do —			
	8. C. E. Gupta	Branch Manager, M/s Voltas Ltd. Madras	Raichur	Sri Raghavendra Rao	Principal, Govt. Polytech- nic, Raichur Karnataka (pin : 584101)
Madurai	9. Sri K. C. Aravinda Rajapal Sri Thasma Swamy	No. 7, Mynatappakulam, 3rd Street, East Gate, Madurai-1 (T.N.)		2. Smt. Raghavendra Rao	— do —
	2. Sri J.R. Doraswamy Iyer	C/o National Sample Survey, Madurai (T.N.)		3. Sri D. R. Vithal Rao	Advocate, Asphale Buil- ding, Raichur Karnataka
	3. Sri G.S. Mani Iyer	No.1, West Avani Street, Madurai		4. Sri S. Krishna Rao	— do —
	4. Sri V.J. Chandra Sekhar	— do —			
Moradabad	Sri Santosh Kumar Rastogi (Organiser)	General Merchant, Main Bazar, Moradabad (U.P)	Rajahmundry (AP)	Sri P. Subrahmanyam	Everest Lodge, Rajah- mundry, A. P
Madnnapalli	Sri B.S.N. Sharma (Organiser)	15-19 Burmah Road Madunnapalli (A.P)			

Centre	Name of Preceptor	Address
Raipur (M.P)	Smt. P. Annapurna	c/o Sri Murti, C. E. Irrigation, 3/786, Civil Lines Raipur (M.P)
Roorkee (U.P)	Dr. Chandrika Prasad	Head of the Deptt. of Mathematics, University of Roorkee, Roorkee, U. P.
Salem	Sri K. Mahalingam	19-A, Rama Krishna Road, Salem-7 (T.N)
Saran (Bihar)	Sri Ram Dass Singh	Teacher, G.R.H.E. School, Rovelganj, Saran, (Bihar)
Sawer (M.P)	Sri Chauhan (organiser)	
Secunderabad	Sri C. Raghavendra Rao I. P. S.	A. I. G of Police I. G. Quarters Hyderabad (A.P)
	2. Smt. Raghavendra Rao	—do—
Sedam	Sri Ayal Reddy	Shri Ram Chandra Mission Training Centre, Sadem, Dist. Gulbarga, Karnataka
	2. Sri Pampapati	Teacher at & PO Sadem Dist. Gulbarga
	3. Sri Gunderao Nagnoor	Head Master, at & PO Kodla Taq : Sedam, Dist : Gulbarga Karnataka)

Centre	Name of Preceptor	Address
Shahabad	Sri H. Laxman Sastry (Organiser)	A.C.C. Shahabad Heavy Engineering, Shahabad, Gulbarga Dist. 5825229
Shahjahanpur	Sri Kashi Ram Agarwal	C/o Shri Ram Chandra Mission, Shahjahanpur, U. P.
	2. Smt. Kamala Tandon	Misripur Farm, C/o Shri Ram Chandra Mission, Shahjahanpur (U.P)
Sholapur	Sri P. D. Gaikwad (Organiser)	No. 148, Shanivar Peth Sholapur, Maharashtra.
Sitapur	Sri Uma Shankar Arya	Holinagar, Sitapur, U.P.
	2. Sri Ramapati Dingar	Collectorate Office Sitapur, U. P.
	3. Sri Krishna Kumar Srivastava	Lecturer, R R D Inter College Sitapur (UP)
	4. Shri Prakash	C/o Sri Uma Shanker Arya, Holinagar, Sitapur
	5. Smt. Jageshwari	C/o Sri Shiv Maya Sahai, Tarinpur, Sitapur, U.P.
Tinsukia (Assam)	Sri Dahyabhai Patel	Himalaya Plywood (Pvt) Ltd., Tinsukia, (Assam)
	2. Sri Ram Dass	C/o M/s Ramdass Lakhi Chand, Siding Bazar, Tinsukia, Assam
	3. Smt. Bhagwan Dass	c/o Alluminium Industries Assam (PVT) Ltd., Makum Road, Tinsukia (Assam)

Centre	Name of Preceptor	Address
	4. Sri Rāghubir Prasad Agarwal	C/o M/s Inderchand Ashok Kumar, Wholesale Cloth merchant, Tinsukia
Tiruchirapally	Capt. T.N. Ramaswamy	Sahaj Marg Hall, B-27, 11th Cross Street, Thillai Nagar, Tiruchirapalli (Tamil Nadu)
	2. Smt. Ramaswamy	— do —
	3. Shri S. Raja	No. 1 South Street, Rock Fort, Tiruchirapalli-2, (Tamil Nadu)
	4. Sri S.K. Rajagopalan	111, East Chaitra Street, Sri Rangam Tamil Nadu
	5. Sri K. Subrahmanian	65/B.1, Raja Colony, Bhimanagar, Trichina- palli-1
Tirupati	Dr. G. Kuppuswamy	234, G.N. Mada Street, Tirupati (Chittoor Dist), A.P
	2. Dr. V.S.R. Murty	C/o Dr. Kuppuswamy G.N. Mada Street, Tirupati (Chittoor Dist.), A.P
	3. Sri Erla Pulliah	128, Anantha Street, Tirupati, A.P
	4. Dr. K. S. Swamy	Head of Deptt. of Zoo- logy, Sri Venkateswara University College, Tiru- pati (A. P)

Centre	Name of Preceptor	Address
	5. Dr. V. Panduranga Rao	1-5-523 Balaji Colony, Tirupati (A.P)
	6. Smt. V. Pushpam	— do —
Tiruttani	Sri V. Venkatapathi, B. A.	P.O. Poonimangadu Via Tiruttani Dist : Chingle- put Tamil Nadu
Virudhnagar	Sri B. Rajagopal	C/o I. T. P. T. Co. Ltd., 19, Perali Road, Virudh nagar (Tamil Nadu)
Vijayawada	Dr. V. Parthasarathi	Surya Rao Peth, Vijaya wada-2 (A.P.)
	Smt. Anasuya Parthasarathi	— do —
Kavali	Mrs. D. Bhaskaramma	C/o Sri D.S.K. Subram- anya Sastri Janardhan Peth, P.O. Kavali-2 Dist: Nellore, A. P.

Supplementary List  
Sri J.M. Balasubramaniam  
Sri Jogesh

# सहज मार्ग साधना पद्धति

[ श्री लक्ष्मीकान्त त्रिपाठी एम०ए० प्राचीन भारतीय इतिहास, रायबरेली ]

प्राचीन काल में आत्म साक्षात्कार के लिए बड़े बड़े ऋषि मुनियों ने जिस मार्ग का अनुसरण किया वह प्राचीन प्रणाली तंत्र या विज्ञान पर आधारित राजयोग है। राजयोग योगों का सिरताज है। इसमें विचार ही राजसी वस्तु है, जो हमारे लक्ष्य तक ले चलने में अंततः विकसित होती रहती है। पूज्य-पाद श्री बाबू जी महाराज ने उस प्राचीन राजयोग पद्धति पर आधारित सहज मार्ग पद्धति बनाई जो कि एक नया दर्शन एवं नयी साधना पद्धति बन गयी है। प्राचीन राजयोग पतंजलि के अष्टांग योग के आठ साधनों (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि) पर आधारित है। इसमें से यम, नियम से लेकर प्रत्याहार तक पांच नियम व्यक्तित्व के केवल बाह्य पक्ष को कंट्रोल करने के लिए हैं। इसे इस पद्धति में सद्गुरु के ऊपर छोड़ दिया जाता है। शेष तीन में से धारणा ईश्वर प्राप्ति करने की इच्छा का परिणाम है। समाधि ध्यान का परिणाम है। अतः केवल ध्यान ही एक मात्र साधन है।

इस राजयोग एवं प्राचीन राजयोग में अंतर केवल इतना है कि इसमें ज्ञान, कर्म, उपासना तथा शरणागति का समानुपातिक सामंजस्य है जबकि प्राचीन में ऐसा नहीं है, बल्कि हठयोग पर आधारित है और हठयोग से कुण्डलिनी को इडा, पिंगला तथा सुषुम्ना नाड़ी को पार करके ब्रह्मांड मण्डल स्थिति सहस्रदल पद्म तक लाना पड़ता था, जो कि मानव शरीर के अधः निचले भाग से शुरु करके ऊपर ब्रह्मांड तक लाने में काफी समय लगता था। लेकिन इस मार्ग में इसे छुआ तक नहीं जाता है। बाबूजी महाराज ने इसका सफर बहुत छोटा बना दिया। इन्होंने हृदय चक्रों की खोज करके एक शुक्र पथ का आविष्कार किया, तथा केन्द्रीय क्षेत्र की खोज किया। यही मानव जाति के लिए वरदान के रूप में है।

इस प्रकार सहज मार्ग पद्धति में आत्म साक्षात्कार के लिए प्रतिदिन प्रत्येक अभ्यासी को अनिवार्य रूप से चार चीजों पर जोर देना चाहिए।

- १- सहज मार्ग के दस नियमों का पालन करना।  
२- ध्यान करना ३- सफाई करना ४- प्रार्थना करना।

१- दस उमूलः—सहज मार्ग में दस उमूल दिये गये हैं। इसे प्रत्येक अभ्यासी को अपने जीवन में उतारना चाहिए इसी को कर्म योग कहते हैं। जब मनुष्य के मन को ईश्वरोन्मुख करके एक ऊँची स्थिति में लाना होता है जहाँ से हम संसार को देखते हुए भी न देखें या देखते हुए लिप्त न हों, उसे निवृत्ति कहते हैं। इस स्थिति को मानव मन में जन्म देने तथा उसे वहीं पर रोकने हेतु दस उमूलों का पालन करना अनिवार्य है।

२- ध्यानः—सहज मार्ग में हृदय ग्रन्थि को भेदन करने के लिए हृदय में ईश्वरीय प्रकाश विद्यमान होने का हल्का सा विचार करके उसकी सन्निकटता का अनुभव करते हैं। यहीं से शुरू करते हैं यहीं से अन्त भी। इसी से सारी मंजिल तय की जाती है।

शिक्षन्ते हृदय ग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्व संशयाः।  
क्षीयन्ते चास्य कर्माणि तस्मिन्दृष्टे परावरे ॥

अर्थात् ॐ रूपी धनुष पर आत्मा रूपी शर को साफ करके चढ़ाओ और ईश्वर रूपी लक्ष्य का भेदन करो। हृदय में ईश्वरीय प्रकाश का विद्यमान होना इसलिए माना गया है, कि हृदय गुहा में विद्यमान आत्मा को ध्यान द्वारा पाया जा सकता है। जड़ और चेतन की ग्रन्थि ही उसका निवास स्थान है। उसी का भेदन करना है। ध्यान में इच्छा श्रद्धा एवं दृढ़ विश्वास ही मूल सहायक होता है तथा मन ही ईश्वर प्राप्ति का एक साधन है। इसलिए मन को मित्र बनाना चाहिए। यह ध्यान प्रतिदिन सूर्य निकलने से पहले एक घन्टा तक करना चाहिए।

३- सफाईः—आत्मा के चारों ओर अनेकों संस्कारों के कारण (जो दिन प्रतिदिन के कार्यों द्वारा बनता है) पर्दा तथा छाप या अवरोध बन गया

है जिसे मल, विकल्प, आवरण एवं स्थूलता भी कहा है। इसको साफ करने से ही मन और आत्मा का एकीकरण होता है। यही अवरोध अगर नष्ट हो जाये तो मनुष्य का संस्कार बनना बन्द हो जाये। संस्कारों के कारण मनुष्य जन्म लेता है। यदि संस्कार बनना बन्द हो जायें तो मनुष्य जन्म मरण के चक्कर से छूट जाय। यह भी कर्म ही है। इसे प्रतिदिन सायंकाल जब भी काम से फुरसत मिले आधा घन्टा करना चाहिए। यह अहसास करें कि मेरे हृदय से सब द्वेष विकार एवं आन्तरिक कालिमा इत्यादि शरीर से पीछे की ओर धुएँ के रूप में निकले जा रहे हैं और सब निकल गये। यह धारणा बनाकर ध्यान करें। धुआँ देखने की कोशिश न करें।

४- प्रार्थनाः—प्रार्थना सोते समय विनम्र भाव से तीन बार करनी चाहिए, तथा उसी भाव में सो जाना चाहिए। यों तो पूजा प्रार्थना से शुरू करनी चाहिए। प्रार्थना कभी भी अनसुनी नहीं होती है, वह अवश्य सुनी जाती है। लेकिन यह प्रार्थना केवल आत्मिक उन्नति के लिए ही होनी चाहिए और इस तरह से करनी चाहिए कि हृदय प्रेम से भर जाये।

हे नाथ ! तूही मनुष्य जीवन का ध्येय है,  
हमारी इच्छायें हमारी उन्नति में बाधक हैं,  
तू ही हमारा एक मात्र स्वामी और इष्ट है,  
बिना तेरी सहायता तेरी प्राप्ति असम्भव है।



# अभ्यास और अभ्यासी

[ श्री तुलाराम, लखनऊ ]

अभ्यासी वह है जो अभ्यास करे और अभ्यास वह है जिसका अभ्यासी पर असर पड़े। यह दावे के साथ कहा जा सकता है कि “सहज मार्ग” में अभ्यासी के अभ्यास में कमी न हो। एक बार पूजनीया बहन जी ने अभ्यासियों के बीच में बताया कि “अभ्यासी को पूजा भार समझ कर नहीं करनी चाहिए बल्कि बड़े प्रेम और उमंग के साथ अपने उद्देश्य को सामने रखकर करनी चाहिए और जब भी मौका मिले पूजामय दशा में मन डूब जावे।” बहुत से सत्संगी भाई अपनी पूजा की स्थिति को जानने के लिए परेशान रहते हैं और अपने प्रशिक्षक महोदय से पूछते रहते हैं, ऐसे अवसर पर प्रशिक्षक महोदय के सामने बड़ी जटिल समस्या आ जाती है। यदि सच कहें तो अभ्यासी के दिल को दुख पहुंचे और गलत कहें तो उसूल के खिलाफ होता है।

जब यह सर्वदा सत्य है कि पूजा अपना असर बिना दिखाये नहीं रह सकती है तो इसका अर्थ है या तो अभ्यासी में आत्म निरीक्षण शक्ति की कमी है या उनकी पूजा सुचारु रूप से जैसी करनी चाहिए, वैसी नहीं हो रही है। पूजा का असर निम्नलिखित तरह से देखा जा सकता है। अभ्यासी के अन्दर ईश्वरीय फेज को ट्रान्समिट किया जाता है, अतः अभ्यासी का ट्रान्सफारमेशन होना अत्यावश्यक है।

१— ट्रान्सफारमेशन का तात्पर्य है—अभ्यासी के अन्दर और बाहर ईश्वरीय गुणों का अवतरण होना। पूजा का उद्देश्य ही है, अपने को मालिक में लय कर देना; और लय अवस्था तभी आती है जब मालिक की तरह ही रहनी और करनी दोनों हो जावे और यह पूजा की विशेषता है कि वह अभ्यासी को स्वतः वैसा ही बना लेती है।

२— पूज्यवर श्री बाबू जी महाराज ने अपनी पुस्तक Reality At Dawn में आध्यात्मिक उन्नति के बारे में एक जगह लिखा है कि “Cons-

tant growth of lightness of Mind and Spirit is the surest test of spiritual progress.” पूजा में बैठने पर मन और आत्मा को जितना ही हलकापन महसूस हो उतनी ही अधिक आध्यात्मिक प्रगति समझनी चाहिए। यह अवश्य होता है और यदि ऐसा आभास नहीं होता तो अभ्यासी को प्रगति के लिए पूज्यवर से प्रार्थना करनी चाहिए और अपने प्रशिक्षक महोदय से सहायता लेनी चाहिए। पूजा द्वारा अभ्यासी सूक्ष्म होता चला जाता है क्योंकि ठोसता का विलय प्रारम्भ हो जाता है।

३— पूजा से आन्तरिक मनः शक्ति अपने आप निरखने लगती है और यह आत्म विश्वास हो जाता है कि दुनिया में ऐसी कोई दूसरी शक्ति नहीं है जो उसे परास्त कर सके। पूज्यवर मालिक के प्रति हृदय में विश्वास, श्रद्धा और प्रेम की दरिया उमड़ पड़ती है जिससे उनके तीनों गुणों—सर्वव्यापकता सर्वशक्तिमानता तथा सर्वज्ञता का आभास खुद बखुद होने लगता है। किसी अभ्यासी को देखकर हृदय में परम खुशी की अनुभूति होने लगती है ट्रान्समिशन स्वतः होने लगता है।

४— जिस स्थान पर एक से दो अभ्यासी एकत्र हों वहाँ पर पूज्यवर और मिशन सम्बन्धी बातों के अलावा दूसरी बात करने की इच्छा ही न हो और पूज्यवर के विषय की वार्ता से यदि दिल न भरे और दूसरी चीज की याद न रहे मालिक जब स्वयं याद दिलावे तब याद आवे। कर्तव्यपरायणता की भावना बढ़ती है, Attachment से मन दूर हो जाता है मालिक जैसा कहता है अभ्यासी वैसा करने लगता है मालिक में पूर्ण Dependency हो जाती है उनकी इच्छायें ही अभ्यासी की इच्छा हो जाती हैं।

५— अभ्यासी कहीं भी किसी से भयभीत नहीं होता है वह महत्ता Superiority और हीनता Inferiority के विचारों से समूल मुक्त हो जाता है। सत्संग की आवाज को सुनकर मन में ऐसी तड़प हो उठे कि जब तक समयानुसार सत्संग में पहुँच न जावे तब तक चैन न आवे। सत्संग को स्थगित करने की भावना कभी दिल में न आवे। यदि संयोगवश सत्संग में किसी विशेष परिस्थित के कारण सम्मिलित न हो सके तो पश्चाताप हो और मालिक से प्रार्थना की जावे कि ऐसा अबसर फिर न आवे।

६— जहाँ भी रहे, किसी काम को करे, मालिक में मन डूबा रहे। यदि बाहर जावे तो वहाँ के अभ्यासी भाई से मिलने की दिल में बेचैनी हो। अपने घर कोई अभ्यासी भाई आवे तो उनकी यथाशक्ति, बिना बनावट के तथा बिना किसी कष्ट के सेवा करे तथा मालिक से अपने सभी अभ्यासी भाइयों की आध्यात्मिक उन्नति के लिए प्रार्थना करे। भोजन, वस्त्र, मकान, पद तथा परिवार जैसा मालिक को स्वीकार है उसने दिया है, इसके लिए उसे धन्यवाद देना चाहिए।

मालिक सब की मदद के लिए कृपा करें।



# “पहचान”

( गजराजसिंह, लखनऊ )

अपने मिशन के एक अभ्यासी हैं। सहज मार्ग साधना प्रारम्भ करने की उनकी एक दिलचस्प कहानी है। खैर वह कहानी तो फिर सुनायेंगे, यहाँ पर उनके एक दो अनुभव सुनाते हैं। उन्होंने अभी साधना शुरू की ही थी कि उनके मन में श्री बाबू जी के दर्शनों की उत्कृष्ट इच्छा हुई और यही इच्छा उन्हें शाहजहाँपुर ले पहुँची। जिन दिनों वे शाहजहाँपुर में ठहरे हुये थे वे श्री बाबू जी से इतने प्रभावित हुये कि अगर आप उनके मुख से सुने तो रोमांचित हुये बिना न रह सकेंगे। एक दिन बैठे २ यों ही उनके मन में एक विचार आया कि कितना अच्छा होता अगर यह साधना कुछ समय पहले शुरू की होती ऐसा विचार आना स्वाभाविक भी है क्योंकि जहाँ आदमी को कुछ मिलता है, अपने को आगे बढ़ता पाता है, तो सोचता है कि काश यह काम पहिले शुरू किया होता तो कितने आगे चले गये होते क्या कुछ प्राप्त कर लिया होता। उनका मन इन विचारों में डूबा हुआ था कि श्री बाबू जी ने उनकी ओर इशारा करके कहा— “अजी साहब यहाँ लगन की जरूरत है समय की नहीं।” यानी अगर लगन हो तो कम समय होते भी आदमी सब कुछ पा सकता है। यह सुनकर वे अभ्यासी-आश्चर्य चकित रह गये। ऐसा लगता है कि हमारे मस्तिष्क में विचार बाद में आते हैं उन्हें पहिले ही पता चल जाता है। कितनी तीखी अंतरद्रष्टि है, अपने श्री बाबू जी की।

यही सज्जन अपने एक और इसी प्रकार का अनुभव सुना रहे थे। जब वे दुबारा श्री बाबू जी के पास गये तो उन्हीं दिनों वहाँ विदेशी अभ्यासी आये हुये थे किसी बात की चर्चा चली तो श्री बाबू जी ने बताया कि वे उस अभ्यासी को प्रिंसेप्टर बनाने के लिए कुछ काम कर रहे हैं। इस पर उन सज्जन ने पूछा क्या बाबू जी प्रिंसेप्टर बनाने के लिए कुछ विशेष काम करना पड़ता है। उत्तर में श्री बाबू जी ने बताया कि हाँ उसे एक खास स्थिति

पर लाना पड़ता है उसके मानस की सफाई करनी पड़ती है। यह सुनकर वे सज्जन सोचने लगे कि श्री बाबू जी को प्रिसेप्टर बनाने के लिए कितना कष्ट उठाना पड़ता होगा। वस यह विचार उनके मन में आया ही था कि श्री बाबू जी बोल उठे “अजी साहब प्रिसेप्टर बनाने में कोई कष्ट नहीं होता। मैं चाहूँ तो एक मिनट में जी चाहे जितने प्रिसेप्टर बना दूँ। अब आप ही बताये अंतरदृष्टि का इससे अच्छा उदाहरण और क्या मिलेगा।

एक और अभ्यासी हैं। वे काफी बड़े अफसर हैं। हम सभी जानते हैं कि अफसरों की दिनचर्या आम आदमी से कुछ हटकर होती है। उन्हें बहुत सी बातें तो औपचारिकता के रूप में भी करनी पड़ती हैं। जैसे मेस, क्लब आदि में जाना। श्री बाबू जी ने एक स्थान पर लिखा है कि शराब व मांस आध्यात्मिक प्रगति में बाधक हैं। हाँ तो यह अफसर जब भी मेस में जाते तो वहाँ शराब का सेवन करते। एक बार आप शाहजहाँपुर गये। श्री बाबू जी के समक्ष बैठे थे। कोई बात छिड़ी तो श्री बाबू जी ने उनकी ओर मुखातिब होकर कहा “देखिये साहब शायरों ने शराब की तारीफ में तो बहुत पन्ने रंग डाले हैं मगर पीने वालों की तारीफ में एक शब्द भी नहीं लिखा”। ये साहब सुना रहे थे कि श्री बाबू जी का कहना यह था कि वे पानी २ हो गये, मन ही मन तोवा किया कि अब शराब को कभी हाथ न लगायेंगे। उन्हें ऐसा लगा कि जैसे उन्हें पीते ही श्री बाबू जी ने अपनी आँखों देखा है। इससे यह साफ जाहिर है कि श्री बाबू जी की अंतरदृष्टि के लिए समय और दूरी कोई माने नहीं रखते। अतः हम कोई गलत कदम यह सोचकर उठाते हैं कि कौन श्री बाबू जी देख रहे तो अपने आप को बहुत बड़ा धोखा देना है। हम कहीं भी रहें कुछ भी करें श्री बाबू जी की सब कुछ नजर में है।

यही उपरोक्त सज्जन अपना एक और अनुभव सुना रहे थे। बात उन दिनों की है जब इन्होंने अपने मन में शराब को हाथ न लगाने का संकल्प कर लिया। एक दिन मेस में किसी पार्टी में गये। बैरा ने उनके सामने शराब का गिलास रख दिया। अब तो मन बड़े असमंजस में फँस गया अगर पीते हैं तो संकल्प गया और न पीते हैं तो मेस की औपचारिकता के विरुद्ध। उनका मन इस अघेड़ बुन में था कि क्या किया जाय कि अकस्मात् उनका ध्यान मालिक की ओर गया और मन में प्रार्थना की कि आप ही जो जाने

सो करें। यह प्रार्थना शायद पूरी भी न कह पाये कि पहाड़ जैसी समस्या का समाधान क्षणों में हो गया। समाधान? जी हाँ समाधान और ऐसा समाधान कि आप सुनकर दंग रह जायेंगे। एक मक्खी तीर की तरह आई और उनके शराब के गिलास में गिर गई। बैरा को आवाज लगाई, गिलास को उठवा दिया। बैरा ने और दूसरा गिलास लाने का आग्रह किया तो उन्होंने यह कहकर मना कर दिया कि अब जी मचला गया है अब कुछ नहीं चाहिए मंत्र की बात यह है कि, इस व्यवहार से अन्य मेस के सदस्यों की उनके प्रति किसी और भावना की तो बात ही छोड़िये एक सहानुभूति की भावना बन गई। यह है श्री बाबू जी की सर्वव्यापकता एवं अपने अभ्यासी के संकल्प की रक्षा।

यह बहुत पुरानी कहानी है। एक दिन रुक्मणी कृष्ण के पैर दबा रही थी कि क्या देखती हैं कि एक क्षण को कृष्ण की भौधों में बल पड़े और तुरन्त मुस्करा दिये। रुक्मणी ने इसका कारण पूछा तो उन्होंने बताया कि अभी अभी मेरा एक भक्त नदी किनारे ध्यान करने बैठा ऊधर धोबी ने कपड़ा धोना शुरू किया। अभी मैं सोच ही रहा था कि कुछ ऐसा प्रबन्ध करूँ कि भक्त के ध्यान में व्यवधान न पड़े कि क्या देखता हूँ कि वह भक्त धोबी से झगड़ रहा है। यह सब देखकर मुझे हँसी आ गई कि जब वह स्वयं अपना प्रबन्ध करने में लगा है तो मैं क्या करूँ। इसी कहानी की पुनरावृत्ति अपने मिशन के एक अभ्यासी के साथ हुई। फर्क सिर्फ इतना है कि वहाँ श्रीकृष्ण थे तो यहाँ अपने श्री बाबू जी हैं। उन्होंने बताया कि वे रात में सोने से पहिले आधा घन्टा पूजा करते। गर्मी के दिन थे अतः रात को सोने से पहिले छत पर ही ध्यान करते थे। एक दिन ऐसा हुआ कि पड़ोस में एक पति पत्नी में लड़ाई छिड़ गई और सबेरे से शाम हो गई और ऐसा लगने लगा कि शायद रात भर यों ही झगड़ते रहेंगे। इधर यह अभ्यासी रात में सोने से पहिले ध्यान करना चाहते थे मगर इस इन्तजार में थे कि झगड़ा रुके तो ध्यान शुरू करें मगर उनके मन में एक विचार कौंध गया कि जब ये अपने झगड़े में मस्त है तो वे अपनी पूजा में क्यों न मस्त हो जायें। और ध्यान करने बैठ गये। उन्होंने पहला शब्द “हे नाथ” कहा ही था कि आश्चर्यों का आश्चर्य घटित हो गया। क्या? यही कि उन पति-पत्नी का झगड़ा तुरन्त बन्द हो गया। हम जाने न जाने मालिक सब जानता है क्योंकि वह सर्वव्यापी है।

बहुत पहले की बात है एक दिन श्री बाबू जी कुछ अभ्यासियों से घिरे बैठे थे। भिन्न-भिन्न विषयों पर चर्चा चल रही थी कि अचानक श्री बाबू जी के मुँह निकला “गजब हो गया” और तुरन्त बोले कि “चलो मालिक ने अच्छा किया सब ठीक हो गया”। जो अभ्यासी वहाँ उपस्थित थे उन्होंने विस्मयपूर्वक पूछा “आखिर बाबू जी हुआ क्या” मगर उस समय बाबू जी ने कुछ न बताया। यह रहस्य तब खुला जब आसाम से एक अभ्यासी का पत्र आया। उन्होंने लिखा था कि शाहजहाँपुर से लौटते समय वे और उनके साथी एक स्टीमर से नदी पार कर रहे थे कि अचानक नदी में कुछ ऐसी हलचल हुई कि ऐसा लगा कि स्टीमर डूब जायगा। मगर मालिक का ध्यान आते ही स्टीमर संभल गया और हम सुरक्षित पार जा लगे। वह पत्र श्री बाबू जी की आसीम कृपा के लिये लाख-लाख धन्यवादों से भरा था।

हम किसी वस्तु विशेष को उसके गुणों को देखकर पहचानते हैं। वैसे तो ईश्वर के अनेक गुणों का बखान किया गया है मगर तीन गुण उसमें ऐसे हैं जो अन्य किसी जीव में नहीं पाये जाते। वे हैं, सर्वशक्तिमानता, सर्वज्ञता, सर्वव्यापकता। अगर किसी व्यक्ति विशेष में ये गुण हैं तो उसे ईश्वर मानने में हमें कोई झिझक नहीं होनी चाहिये। उपरोक्त कुछ घटनाओं से और अनेक अन्य अनुभवों से पता चलता है कि ये तीनों गुण अपने श्री बाबू जी में प्रचुर मात्रा में विद्यमान हैं। फिर उन्हें ईश्वर मानने में झिझक क्यों। बात बहुत पुरानी हो चुकी है मगर उससे हमें सबक लेना चाहिए अपनी आंखें खोल लेनी चाहिए। आज हम कृष्ण को ईश्वर का अवतार मानते हैं मगर सदैव उनके साथ रहने वाला अर्जुन उन्हें केवल एक सखा मात्र समझता रहा और वह भी तब तक जब तक कि श्रीकृष्ण ने अपना विराट रूप दिखा नहीं दिया। तो आइये हम भी अपने अंतर को निरखे परखे और सतर्क रहें कि हम भी ईश्वर की पहिचानने में वही भूल न कर बैठे जो पहले लोगों ने की।

## अथ योगानुशासनम्

[ श्री रघुनन्दन प्रसाद 'इन्द्र', एडवोकेट, लखीमपुर-खीरी ]

१- योग का अर्थ अनुशासन है। अनुशासन का पर्यायवाची अंग्रेजी शब्द discipline है। अनुशासन दो प्रकार के होते हैं एक बाहर का और एक भीतर का। बाहर के अनुशासन को प्रेरणा बाहर से प्राप्त होती है। यह प्रेरणायें सामान्यतः दो प्रकार की होती हैं—एक भय की और दूसरी लोभ की। यदि मैं अमुक कार्य करूँगा तो मुझे अमुक दण्ड मिलेगा इसलिए मुझे उस काम को नहीं करना चाहिये। यदि मैं अमुक काम नहीं करूँगा तो मुझे अमुक दण्ड मिलेगा, इसलिए मुझे अमुक काम करना चाहिये। इन दोनों विध्यात्मक और निषेधात्मक अनुशासनों के पीछे दण्ड का भय है। वह भय समाज का हो सकता है, शासन सत्ता का हो सकता है, ईश्वर का हो सकता है, अथवा अन्य किसी व्यक्ति या जन समूह का हो सकता है। इसी प्रकार निधि-निषेध क्रिया के पीछे लोभ की प्रेरणा भी हो सकती है। यदि मैं अमुक काम करूँ तो मुझे अमुक लाभ होगा और यदि न करूँ तो अमुक लाभ होगा। यह सब बाहर के अनुशासन हैं और इनका व्यक्ति और समाज के जीवन में अपना मूल्य और अपना स्थान है।

२- परन्तु जो भीतरी अनुशासन होता है, उसमें मनुष्य जो काम करता है या जो नहीं करता है उसमें उसे बाहर से प्रेरणा प्राप्त नहीं होती, उसमें मनुष्य जो कुछ करता है या नहीं करता वह केवल आत्म-स्थिति होने के कारण आत्म सन्तोष होने के कारण, आत्मरत होने के कारण और आत्मराम होने के कारण बाहर से किसी दण्ड या लोभ की प्रेरणा उसमें काम नहीं करती।

३- समाज और व्यक्ति के लिए अपने जीवन के स्वास्थ्य, रक्षा और उन्नति के लिए दोनों प्रकार के अनुशासन आवश्यक हैं। इन दोनों प्रकार के बाह्य और आन्तरिक अनुशासनों में कोई विरोध नहीं है, बल्कि वे एक दूसरे के पूरक हैं और उन दोनों में परस्पर के सहयोग की आवश्यकता है।

( १०१ )

४- जीवन में पहले बाहर का अनुशासन ही प्रधान प्रेरक होता है, परन्तु जैसे-जैसे जीवन विकसित होता जाता है उसमें आन्तरिक अनुशासन की प्रधानता बढ़ती जाती है और एक पूर्ण रूप से विकसित व्यक्ति में बाह्य अनुशासन की आवश्यकता ही नहीं रहती और जो कुछ होता है वह सब आन्तरिक अनुशासन के कारण होता है। यही पूर्ण रूप से विकसित व्यक्तित्व हमारे जीवन के अनुशासन का ध्येय और लक्ष्य होना चाहिए। जब हम यह कहते हैं कि व्यक्ति ही व्यक्ति की गति है तो हमारा अर्थ यह होता है कि अविकसित व्यक्ति का ध्येय पूर्ण रूप से विकसित व्यक्तित्व है। उनका यह अर्थ कभी नहीं होता कि काम, क्रोध, लोभ आदि की जो सामान्य प्रेरणायें मनुष्य के जीवन में काम करती दिखाई देती हैं, उनकी पूर्ति हों, बस यह कि मनुष्य आत्म निष्ठ हो और काम क्रोध और लोभ आदि की प्रेरणाओं पर विजय प्राप्त करे।

योग का विषय अभ्यान्तरिक अनुशासन है। वह अभ्यान्तरिक अनुशासन बहुत विस्तृत और विशाल है। इसके बहुत से क्षेत्र हैं। शरीर, प्राण, मन, बुद्धि और अन्तरात्मा इसके क्षेत्र हैं। इन सभी क्षेत्रों में अनुशासन की आवश्यकता होती है। बुद्धि को अन्तरात्मा के, मन को बुद्धि के नियंत्रण में रहना चाहिये। विपरीत स्थिति में मन बुद्धि पर, और बुद्धि अन्तरात्मा पर अधिकार कर लेते हैं। जो अन्तरात्मा, बुद्धि और मन निश्चय करते हैं उसको कार्यान्वित करने के साधन प्राण और शरीर हैं। जब तक मन, बुद्धि और अन्तरात्मा में यथार्थ निश्चय नहीं होता, शरीर और प्राण द्वारा यथार्थ कार्यान्वयन का प्रयत्न ही नहीं उठता। परन्तु इनके द्वारा यथार्थ निश्चय होने पर भी यदि शरीर और प्राण यथार्थ रूप से अनुशासित नहीं हैं, तो उसका कार्यान्वयन नहीं हो सकेगा।

शरीर और प्राण वास्तव में अन्तरात्मा, बुद्धि और मन के यन्त्र हैं। परन्तु उनके पुराने संस्कार उनमें कुछ ऐसी प्रवृत्तियाँ उत्पन्न कर देते हैं जो मन, बुद्धि और अन्तरात्मा के निश्चय को कार्यान्वयन में बाधक होती हैं। यह बाधक प्रवृत्तियाँ दो प्रकार की होती हैं—एक तमोगुणी और दूसरी रजोगुणी। शरीर और प्राण के अनुशासन द्वारा इन दोनों प्रकार की तमोगुणी और रजोगुणी प्रवृत्तियों को नियन्त्रित करके इस योग्य बनाना होता है, कि वह विकसित मन, बुद्धि और अन्तरात्मा के निश्चय के अनुसार कार्य कर सकें।

अब प्रश्न यह होता है कि शरीर, प्राण, मन, बुद्धि और अन्तरात्मा का अनुशासन किस प्रकार सम्पन्न किया जाय। क्या पहले शरीर का फिर प्राण का उसके पश्चात् मन बुद्धि और अन्तरात्मा का अनुशासन सम्पन्न किया जाय। या इन सबका अनुशासन एक साथ ही सम्पन्न किया जाना चाहिये। कुछ लोग यह भी करते हैं कि अन्तरात्मा का अनुशासन सम्पन्न होने पर बुद्धि और उसके बाद मन तथा उसके पश्चात् प्राण और शरीर का अनुशासन आप ही आप सिद्ध हो जाता है। यह कथन सिद्धान्त रूप से तो सत्य है, परन्तु व्यवहार में इससे कठिनाई पड़ती है। इसलिये यदि पाँचों का ही अनुशासन साथ-साथ चले तो अधिक अच्छा है। एक के अनुशासन से दूसरे के अनुशासन में सहायता मिलती है। यदि एक का अनुशासन पूर्णतया सिद्ध हो जाने पर दूसरे आगे के अनुशासन की सिद्धि के लिए अभ्यास किया जाय, तो शरीर का ही पूर्ण अनुशासन जन्म जन्मान्तर में सिद्ध नहीं हो सकता और प्राण, तथा उससे आगे के अनुशासनों के लिये कभी अवसर ही न आने पावेगा। इसलिए अच्छा है कि सारे क्षेत्रों में अनुशासन साथ-साथ चले। आसन, प्राणायाम, धारण ध्यान और समाधि में कोई परस्पर विरोध नहीं है। धारणा के अन्तर्गत ही प्रत्याहार को भी मानना चाहिये। क्योंकि धारणा के लिये इन्द्रियों का बाहर की ओर दौड़ना रूककर किसी एक बिन्दु पर स्थित होना आवश्यक है। धारणा की पूर्व स्थिति का नाम प्रत्याहार है। फिर भी धारणा, ध्यान और समाधि को अन्तरङ्ग और आसन प्राणायाम और प्रत्याहार को बहिरङ्ग साधन कहा जाता है।

अन्तरङ्ग साधनों में एक गति धारणा से ध्यान में होकर समाधि तक की होती है। और दूसरी गति समाधि से फिर बुद्धि से होकर मन की ओर होती है। यह दूसरी गति श्रमनात्मक होती है, और पहली गति शुद्ध्यात्मक होती है। समाधि में पहुँच कर अन्तरात्मा पूर्ण रूप से शुद्ध हो जाता है। और फिर जब वह दर्शन के कामों में लगता है, तो उसके सारे काम शुद्ध, सबके लिये कल्याणकारी होते हैं। उनका सारा पारस्परिक असन्तुलन चला जाता है।

## अनन्त यात्रा

[इस स्थाई स्तम्भ के अन्तर्गत श्री 'बाबू जी' और सन्त कस्तूरी चतुर्वेदी के बीच पत्र-व्यवहार क्रमशः प्रकाशित किया जा रहा है। इसमें अध्यात्म एवं ब्रह्मविद्या सम्बन्धी साधना में अभ्यासी की प्रगति का एक सम्यक् व्यवस्थित घास्तविक 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 होगा। क्रमागत—

—सम्पादक ]

पत्र संख्या १०७

लखीमपुर

परम पूज्य तथा श्रद्धेय श्री बाबू जी

२५-७-५०

सादर प्रणाम

मेरा पत्र पहुंचा होगा। हरी दहा के पत्र से आपकी तबियत ठीक जानकर बड़ी प्रसन्नता हुई।

मेरी आन्तरिक दशा का यह हाल है कि अब तो हर समय अधिकतर ऐसी रूखी सी हालत रहती है कि मेरी यह समझ में नहीं आता कि यह भी कोई अच्छी हालत है। अब न तो बिल्कुल कुछ Self-surrender ही जम पाता है न कुछ। सच तो यह है कि पूजा तो दूर रही अब मेरे किये Self-Surrender भी नहीं होता, मेरी कोशिश नहीं चल पाती। पहले हर चीज जो मेरे अन्दर खाने पीने की जाती थी सब में मुझे ईश्वरीय धारा ही मालूम पड़ती थी परन्तु अब मेरी तो कुछ अभ्यास की तबियत ही नहीं चाहती यदि करती हूँ तो सब बिल्कुल खेल या नकल लगती है और जरा से मैं दिल पर तुरन्त भारीपन आ जाता हूँ। पहले जब यह हालत कभी-कभी आती थी तो मुझे बहुत बुरी लगती थी सच तो यह है कि यदि यह हालत 'मालिक' पहले मुझे देता तो शायद मैं यह कहती कि भाई मेरी हालत तो बिल्कुल गिर गई है परन्तु अब तो जो और जैसा 'उसने' दिया सो मंजूर है। फिर भी कभी-कभी तो मैं चकरा जाती हूँ खैर। श्री बाबू जी न जाने क्या बात है कि अब

भी मेरे मन में हर समय एक कुरेदन सी होती रहती है। आप मुझे कृपया यह बता दीजिये कि मैं ठीक चल रही हूँ। मुझे अपनी चाल से सन्तोष नहीं होता। पहले आपने लिखा था कि 'चाल कहीं कहीं मध्यम जरूर हो जाती है परन्तु मैं देखती हूँ उसके दो चार दिन तो ठीक रही परन्तु अब यह मध्यमपना तो शायद जायगा ही नहीं बल्कि चाल शायद कुछ और धीमी हो गई है। सच पूछिये तो अब हालत देखते हुये मुझमें क्या आध्यात्मिकता रही, बस कुछ नहीं। वैसे सच तो आप जानें, मेरी हालत देखते हुए तो यही लगता है। अब कभी दिमाग में ठकठक सी होती है और कुछ अजीब भौचक्कापन सा हो जाता है। मैं कुछ ठीक नहीं जान पाती हूँ ॥इति:॥

आपकी दीन हीन सर्व साधन विहीना  
पुत्री कस्तूरी

पत्र संख्या १०८

परम पूज्य तथा श्रद्धेय श्री बाबू जी  
सादर प्रणाम

लखीमपुर

ता० २-८-५०

कृपा-पत्र आपका बहुत दिनों से नहीं आया। इस कारण चिन्ता है। मेरा तो अब यह हाल है कि कुछ भी पढ़ने या खुद लिखने पर तबियत में न जाने क्या हो जाता है कि फिर न तो कुछ समझ में आता है। फिर यदि पत्र लिख कर पढ़ना चाहती हूँ तो फिर चाहे पूरा पत्र पढ़ डालूँ परन्तु ऐसा लगता है कि खुली आंखों से भी कुछ दिखाई नहीं पड़ता, पढ़ लेने पर भी यह नहीं मालूम पड़ता कि क्या लिखा है और अब कुछ यह हो गया है कि कुछ भी Self-surrender का अभ्यास व प्रार्थना वगैरह करती हूँ तो ऐसा लगता है कि यह सब ऊपर ही ऊपर रह जाते हैं, सब ऊपर ही तैरा करते हैं। और अब तो कुछ यह भी हो गया है कि कुल दुनियां तथा अपने प्रति एक भाव सा हो गया है। यद्यपि वह क्या भाव है, मैं यह भी नहीं जानती। या यों कहिये कुल दुनियां सब एक धार हो गई है। क्या अच्छा है क्या बुरा। मुझे यह कुछ भासता तक नहीं। फिर भी श्री बाबू जी यह सब होते हुये भी मेरी दशा महीनों से एक सी चल रही है। खैर जैसी 'मालिक' की मर्जी। अब हालत न जाने क्यों कठिनता से एहसास में आती है।

( १०६ )

आपकी दीन हीन सर्व साधन विहीना  
पुत्री कस्तूरी

(पत्र संख्या १०६)

परम पूज्य तथा श्रद्धेय श्री बाबू जी  
सादर प्रणाम

लखीमपुर

ता : ३-८-५०

कृपा पत्र आपका बहुत दिनों से कोई नहीं आया इससे बड़ी फिक्र है। अपनी आत्मिक दशा के बारे में क्या लिखूँ। मेरे में अब जरा सी भी आध्यात्मिकता है, मैं यह भी कहने की अधिकारिणी नहीं रही मुझे। अपने में कोई बात ही नहीं देखती है। न कोई हालत है न कुछ। इतनी रूखी और बे रस तबियत ही न जाने कितने दिनों से मेरी हालत है। पूज्य बाबू जी मैं आपको सच सच लिख रही हूँ कि न मुझमें जरा सी भी Self surrender रह गया है और इसका अभ्यास भी मेरे लिए बिल्कुल बेकार चीज लगता है। न मुझे अपने में कोई खास बात लगती है न कुछ 'मालिक' में ही। भाई कृपया आप मुझे देखकर लिखिये कि क्या बात हो गई। भारीपन का यह हाल है कि अकस्मात् बैठे बैठे अपने आप ही ऐसा लगता है कि भारीपन होता चला जा रहा है फिर अपने आप ही कभी जल्दी और कभी कुछ देर में ठीक हो जाता है। कभी-कभी अधिक बार और कभी-कभी एकाध-बार ही होता है और अब कुछ यह हो गया है कि एक-बार सोच लिया कि यह working हो रहा है तो कोई बात नहीं परन्तु यदि उसी working का बार-बार ध्यान करके करती हूँ तो भी भारीपन हो जाता है। हां समझ जरूर कुछ तेज हो गई है। खैर मुझे अपनी हालत से और तो कुछ मतलब नहीं परन्तु 'मालिक' के प्रति अनजाने ही एक कुरेदन सी लगी रहती है। कृपया आप अपनी तबियत का हाल लिखवाने की कृपा कीजियेगा।

आपकी दीन हीन सर्व साधन विहीना  
पुत्री कस्तूरी

(पत्र संख्या ११०)

( १०७ )



लखीमपुर

ता० १०-६-५०

परम पूज्य तथा श्रद्धेय श्री बाबू जी

सादर प्रणाम

आपका कोई पत्र बहुत दिनों से नहीं आया। कृपा कर अपनी कुशलता की दो लाइनें लिखवाकर शीघ्र मिजवाने की कृपा करें।

अपनी आत्मिक दशा के बारे में क्या लिखूँ बस इतना देख रही हूँ कि अब मुझमें 'मालिक' से प्रार्थना तक नहीं होती। तबियत जमती ही नहीं। जब प्रार्थना करती हूँ तो ऐसा मालूम पड़ता है कि जो कुछ भी जैसी भी मेरी हालत हर समय की है उससे अलग हो जाती हूँ, खैर फिर भी अब मन नहीं होता। श्री बाबू जी आपने पहले एक बार लिखा था कि चाल मध्यम पड़ गई है परन्तु अब मैं देखती हूँ कि बजाय सुधरने के चाल अब बराबर धीमी पड़ती जाती है सो कृपया आप देखियेगा कि क्या बात है और ऐसी है कि अपने बस के बाहर है। खैर 'मालिक' की शायद यही मर्जी है। अब मैं देखती हूँ कि मुझमें activity धीरे-धीरे खत्म होती जा रही है यद्यपि जिसे आलस्य कहते हैं वह बात नहीं है। कुछ ऐसा है कि जैसे पहले कुछ जोश रहता था कि 'अच्छा यह चीज है, यह तो मैं कर ही लूँगी।' जैसे आपने यहां कहा था कि 'यदि कोई ऐसा वायदा कर दे कि अपने शरीर का जर्रा जर्रा मालिक में लय कर दे' तो तुरन्त मेरे अन्दर जोश आ गया और मैंने कहा कि "मैं जरूर करूँगी" परन्तु अब तो मेरे में यह बात नहीं रही। कभी-कभी अब मैं सोचती हूँ कि "मैंने श्री बाबू जी से कहा था तो अब कुछ कोशिश करूँ परन्तु यदि सच पूछा जाय तो दिन भर में शायद एक क्षण भी कुछ कर नहीं पाती हूँ। अजीब सी लापरवाही मन में आ गई है परन्तु लाचारी है क्योंकि अब तो मेरी यह हालत है कि न मैं यह कह सकती हूँ कि मुझमें कुछ नहीं है। अब तो 'जो है सो है'। बस यही हालत है। यद्यपि working के विषय में तो यह हो गया है कि पहले जब मुझे थोड़ा सा working बताया गया तो मेरे मन में कुछ दुविधा सी होती थी कि न जाने काम ठीक हो रहा है या नहीं परन्तु अब देखती हूँ कि इस मामले में तो खूब मजबूत हो गई हूँ।

अपने विषय की समझ भी 'मालिक' ने कृपा कर के मुझे पहले से कुछ अधिक दे दी है। भाई सच तो यह है कि प्रार्थना ही क्या मुझसे तो अब कुछ

( १०५ )

नहीं होता। खैर जो हो। देखती हूँ नींद की अवस्था और जगती हुई अवस्था में मुझे कोई अन्तर ही नहीं लगता। हां इतना जरूर होता है कि नींद की अवस्था में शरीर को आराम मिल जाता है। मेरे बाबू जी शिकायत मेरी बस अब भी आपसे यही है कि 'मालिक' की जितनी याद जितना प्रेम चाहिए सो मुझमें नहीं होता। न जाने क्यों काफी दिनों से बिना किसी खास तकलीफ के शरीर में कमजोरी हर समय मालूम होती है। कभी-कभी कुछ थकान सी लगने लगती है। खैर यह भी 'मालिक' की कोई मेहरबानी ही है। कृपया आप इसे दूर करने की कोशिश न करियेगा। अब मुझसे self surrender बिल्कुल नहीं हो पाता है। जाने क्या बात है।

आपकी दीन हीन सर्व साधन विहीन  
पुत्री कस्तूरी

( पत्र संख्या १११ )

लखीमपुर

ता० १०-६-५०

परम पूज्य तथा श्रद्धेय श्री बाबू जी,

सादर प्रणाम।

कल आपको एक पत्र लिख चुकी थी कि आपका सबके लिये लिखा हुआ कृपा पत्र आ गया, पढ़कर आपका पत्र न आने की चिन्ता मिट गई। कृपया आप सच सच लिखिये कि अब की से ३, ४ महीने से आपकी तबियत क्यों नहीं सुधरने आती? क्या मेरे सारे भोग खुद ही भोगने की ठान ली है। पूज्य बाबू जी मेरी आपसे यही प्रार्थना है कि अब आप अच्छे हो जाइये और अपनी उन तकलीफों को जो आपके जीवन स्थाई रखने के लिए जरूरी हैं, बाकी सब मुझे दे दीजिये और जिस जिस की तकलीफ आप अपने में लेना चाहें वे सब सहर्ष मैं लेने को तैयार हूँ। इस दुनियां में रहने की इच्छा जो अब आप में कम हो गई है उसे कृपया फिर तेज कर दीजिये। अपने लिये न सही तो अपनी इस गरीब बिटिया के ही लिये। आपने लिखा था कि "मैं चाहता हूँ कि यह सैर तुम खुद पूरी करो।" सो मैं सहर्ष तैयार हूँ। मेरी यह इच्छा

( १०६ )

शुरू से रही है कि आपको मेरे लिए कम मेहनत करनी पड़े, परन्तु कहीं-कहीं लाचारी हो जाती है। खैर आपकी जैसी मर्जी। आपने यह लिखा है कि "कस्तूरी से कहना कि working जो उसे सौपा गया है ठीक करती रहे। सो आप working की तरफ से बिल्कुल निश्चिन्त रहिये। जो दिया गया है उसे करने में अपनी तरफ से यदि 'मालिक' की ऐसी ही कृपा सदैव बनी रही तो कभी रत्ती भर भी कमी नहीं आने पावेगी। कृपया आप अब अपने स्वस्थ होने की खुशखबरी जल्द ही दीजियेगा। लिखने में जो धृष्टता हो गई हो उसे क्षमा करियेगा।

आपकी दीन हीन सर्व साधन विहीन  
पुत्री कस्तूरी

( क्रमशः )