శ్రీరాంచంద్ర మిషన్

సహజమార్గ - రాజయోగసాధన

(గురువు - సంస్థ - సాధనా పద్ధతి)

మానవ జీవిత రహస్యం.... లక్ష్యం.... గురువు:

ఈ మానవ దేహధారణకు ముందుగా జీవి 84 లక్షల యోనుల గుండా పయనిస్తూ అనేక సుఖ, దుఃఖాలను అనుభవిస్తూ భగవత్ కృపచే - మానవదేహము లభ్యమవుతుందనునది సర్వ విదితమే. అటువంటి అమూల్యమైన మానవ జీవితాన్ని - ప్రాపంచిక, విషయలాలసతో చేయరాని పనులు చేస్తూ తాను ఈ మానవజన్మ ఎత్తినది - **"భగవత్ సాక్షాత్కారాన్ని"** పొందడానికే అనే విషయాన్ని మరచి పశుప్రాయుడిగా జీవిస్తూ శారీరక, మానసిక, రోగాలకు, భోగాలకు గురియై చివరకు మృతప్రాయుడిగా మారి, అమూల్యమైన మానవ జన్మను వృధా చేసుకొని మరలా జనన, మరణ చక్రంలో చిక్కుకొనుచున్నాడు.

పట్టు పురుగు తన చుట్టూ తానే తన దారాలతో గూడు అల్లుకొని అందులో చిక్కుకున్న చందమున, మన ఆత్మ, జన్మజన్మల సంస్కారములతో కప్పబడుట వలన హీనస్థితిలో మానవాళి పయనిస్తూండటం వలననే ప్రతి ఒక్కరిలోను ఆధ్యాత్మిక శూన్యత చోటు చేసుకుంటుంది. స్వార్థ చింతన, దురభిమానము ప్రాపంచిక విషయాల పట్ల మోజు ఈ కాలపు స్వరూప స్వభావాలుగా రూపు దిద్దుకుంటున్నాయి. భక్తిహీనత అంతటా వ్యాపించి పోవుచున్నది. పాపము మరియు అజ్ఞానాంధకార మేఘములు వాతావరణమును కప్పివేశాయి. ఇలాంటి పరిస్థితులలో మానవాళిని రక్షించి, సత్యమార్గమున నడిపించుటకై **శ్రీ రాంచంద్రమిషన్ శ్రీ రాంచంద్రజీ మహరాజ్ (బాబూజీ)** షహజహాన్‌పూర్, (ఉ.ప్ర) ఒక క్రమ పద్ధతిలో మానవాళికి ఆధ్యాత్మిక సేవలు అందించడానికై ఈ మహోన్నతమైన ఆధ్యాత్మిక సంస్థను స్థాపించిరి.

సంస్థ మరియు దాని లక్ష్యము :

భగవత్ సాక్షాత్కారాన్ని ఈ జన్మలోనే అందునా సజీవంగా ఉండగానే పొందాలనే తపన గల వారికి **శ్రీరాంచంద్ర మిషన్** మానవాళికి అందించే దివ్య వరం - **"సహజమార్గ రాజయోగ సాధన".**

ఆధ్యాత్మికంగా పతనమై, అజ్ఞానపు అంధకారంలో కూరుకుపోయి ప్రాపంచిక విషయాలవైపు పరిగెడుతున్న ప్రజలకు శ్రీరాంచంద్ర మిషన్ తన ఆధ్యాత్మిక సేవలను

మానవాళికి అందిస్తున్నది. **సత్యతత్త్వ ప్రాప్తి కోసం మానవాళికి ఆధ్యాత్మికోన్నతిని ప్రసాదించడమే ఈ సంస్థ యొక్క లక్ష్యము.** దీనిని సాధించడానికి, సులభమైన, సహజమార్గాన్ని ప్రపంచానికి అందించారు. "అదే సహజమార్గ రాజయోగసాధన." దీనికై సరియైన ఆధ్యాత్మిక శిక్షణ అవసరం.

సరళమైన వస్తువు అత్యంత సరళమైన పద్ధతుల ద్వారానే సాధించ బడుతుంది. కావున "అత్యంత సరళమైన సాధనా విధానాలే" తిరుగులేని విజయాన్ని ఖచ్చితంగా ప్రసాదించగలవు. నేలపై పడియున్న ఒక సూదిని నీ వ్రేళ్లతో తీసుకోవడం చాలా తేలిక. అయితే దానిని నీవు క్రేను అనబడే మిషను ద్వారా తీయదలచినచో అది ఇంచుమించు దుర్లభమే. ఖచ్చితంగా ఆత్మసాక్షాత్కార విషయము కూడా యింతే.

సహజమార్గ సాధనలోని అద్భుత లక్షణం...
దివ్య ప్రాణాహుతి ప్రభావము

"శ్రీరాంచంద్ర మిషన్ దివ్య గురుదేవులు అందించే ప్రాణాహుతి శక్తి ఒక్క సహజమార్గ రాజయోగ సాధనా విధానం ద్వారానే లభ్యమవుతుందని మరియే సంస్థలూ, సాధనా విధానాలలోను లభ్యం కాదని సగర్వంగా చెప్పగలము".

ఈ ప్రాణాహుతి ప్రసారమనే పురాతన పద్ధతి రాజయోగమునకే పునాదిగా వుండేది. తదనంతరమున అది కాలగర్భమున మరుగున పడిపోయినది. పూజ్య గురుదేవులైన మహాత్మ శ్రీ రాంచంద్రజీ మహరాజ్ (బాబూజీ) మరలా దీనిని పునరుద్ధరించి తన అంతరిక శక్తిని ప్రయోగించి అభ్యాసిలోని నిద్రాణమై ఉన్న శక్తులను మేల్కొలిపి ఆ దైవకృపా ప్రవాహమును అభ్యాసి హృదయము వైపు ప్రసరించేటట్లు చేస్తారు. **అభ్యాసి చేయవలసినదల్లా తనను తాను దివ్య గురుదేవుల శక్తితో అనుసంధానము చేయుటయే.**

సాధకుని కారణ శరీరంలో ప్రవేశపెట్టిన ప్రేరణ క్రమంగా భగవంతునికి సంబంధించిన ఆలోచనలను కలిగిస్తుంది. ఈ ఆలోచనల ప్రభావం వల్ల అభ్యాసిలో ఆధ్యాత్మిక విత్తనం మొలకెత్తి అది భోగములోనికి వచ్చును. ఈ స్థితి ఎప్పుడైతే ఆరంభమైందో క్రమంగా అది అభ్యాసీ సూక్ష్మ శరీరానికి విస్తరించి అనంతరం మనో చైతన్య స్థితికి వస్తుంది. దీని ఫలితంగా అభ్యాసి తనలో సూక్ష్మ తరమైన మార్పు పొందడం గమనించడం ఆరంభించును. వాంఛ రహిత స్థితిని పొందడం ఈ యాత్రలో మొదటిది. తత్ఫలితంగా క్రొత్త సంస్కారాలు ఏర్పడడం తగ్గిపోయి చివరికి అవి పూర్తిగా ఆగిపోయే

పరిస్థితి ఎప్పుడు ప్రాప్తిస్తుందో **అప్పుడు పునర్జన్మ నుంచి విముక్తి లభించిందని అర్థం.** కానీ ఇది ముగింపు కాదు. ఆధ్యాత్మిక యాత్ర ఇంకా కొనసాగాల్సిందే. **గురుదేవుల దివ్య ప్రాణాహుతి శక్తి అభ్యాసి హృదయము లోనికి ప్రవహింపనారంభించి** అతని మనోవృత్తులను మరియు ఇంద్రియాలను సైతం క్రమబద్ధపరుస్తుంది. ప్రాణాహుతి ద్వారా సాధకునిలో ప్రవేశపెట్టే దైవ ప్రేరణ, అతని మనసును ప్రభావితం చేసి, ఉన్నత స్థితి ద్వారా **అంతర్ ప్రజ్ఞ** పొందడానికి దోహదమవుతుంది. క్రమంగా సాధకుని ప్రవృత్తిలో, భగవంతునిపై దృష్టి సారించడానికి వీలవుతుంది. అప్పుడు మనస్సు నిశ్చలమైన ప్రశాంతతను అనుభవించడం ప్రారంభిస్తుంది. ఇది సహజమార్గంలో ఎక్కే తొలిమెట్టు.

అభ్యాసి లక్ష్య సిద్ధికై తనలో నిర్విరామ తపనతో కూడిన తీవ్రమైన వాంఛను వృద్ధిపరచుకొనవలెను. ఈ యొక్క నిర్విరామ స్థితి ప్రతి ఒక్కరు లక్ష్యప్రాప్తికై పెంపొందించుకొనవలెను. ఆ లక్ష్యసిద్ధికై కావలసిందల్లా **దృఢ సంకల్పము** మరియు **భిన్నత్వము చెందని శ్రద్ధ** మాత్రమే. కావలసినదల్లా తపించుచున్న లేక జ్వలించుచున్న హృదయము. అట్టి హృదయము. ఆ మార్గములోని అవాంతరములను మరియు కలుపు మొక్కలను దహించువేయును.

భగవంతుడు మనందరిలో సత్యతత్వమందు సరియైన అవగాహనను మేల్కొలిపి, ఆ దిశగా మన మనస్సును మరలించుగాక.

సాధనలో ప్రవేశించేముందు ఆధ్యాత్మిక సాధకులు గ్రహించవలసిన ముఖ్యాంశములు

1. ఆధ్యాత్మిక సాధకులు ఒకసారి తాను సహజమార్గ సాధనలో ప్రవేశించదలచినా దగ్గరలో వున్న శ్రీ రాంచంద్రమిషన్ కేంద్రం / ప్రిసెప్టర్‌ను సంప్రదించి, వరుసగా **మూడు రోజులు (30 నిమిషములు)** ఉదయం ప్రవేశ ధ్యాన ప్రక్రియలో పాల్గొనవలెను **(ఇది తప్పనిసరి)**
2. పై ప్రక్రియ పూర్తయిన తరువాత సాధకుడు **ప్రతి ఆదివారం ఉదయం జరుగు ధ్యాన కార్యక్రమమునకు (ఒక గంట)** తనకు దగ్గరలో వున్న సత్సంగ్‌లో పాల్గొనవలెను. **(ఇది కూడా తప్పనిసరి)** ఎందువలననగా దైవకృప / ప్రాణాహుతి సత్సంగ్‌లో మాత్రమే అపారముగా లభించును.

ప్రతి అభ్యాసీ తూ.చ. తప్పకుండా మూడు రోజుల పరిచయ కార్యక్రమం అయిన వెంటనే పాటించవలసిన సాధనా విధానాలు

ప్రార్థన

ఓ నాథా! నీవే మానవ జీవితమునకు లక్ష్యము.
మా కోరికలు మా ఉన్నతికి ప్రతిబంధకములై ఉన్నవి.
నీవే మా ఏకైక స్వామివి మరియు ఇష్టదైవము.
నీ సహాయము లేనిదే నిన్ను పొందుట అసంభవము.
(ఈ ప్రార్థన ప్రతి అభ్యాసి కంఠస్థము చేయవలెను)

ఉదయం ధ్యానమునకు ముందు చేయు ప్రక్షాళన (10 ని॥లు)

"నీ శరీరమునకు పారదర్శకమైనదిగా ఉన్నదని ఊహించుకొనుము'
"అనంత సచ్చిదానంద మహాసాగరంలో మునిగి ఉన్నాను. మహాసాగరపు అలలు నా పారదర్శక శరీరం గుండా వెనుకకు ప్రవహిస్తూ, నా ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి ప్రతిబంధకాలైన అంధకారాన్ని, స్థౌల్యతను, మాలిన్యాలను, అన్ని విధములైన రుగ్మతలను వెలుపలికి త్రోసుకొని పోతున్నాయి" అనుభావనతో ధ్యానమునకు ముందుగా 10ని॥లు ప్రక్షాళన గావించుము" ఇది బాబూజీ మహరాజ్ వారి దివ్య సంకల్పము.

ఉదయం ధ్యానం

- ★ **సూర్యోదయానికి పూర్వమే నిదురలేచి, శారీరక, మానసిక పరిశుభ్రతను పాటించుము.**
- ★ **ప్రేమ, భక్తి నిండిన హృదయంతో, ప్రార్థన అర్పించి, నీ ఆత్మోన్నతి కోసం ధ్యానం ప్రారంభించుము.**
- ★ **హృదయములో దివ్య తేజస్సు కలదను భావము కల్గి, మనస్సుపై ఒత్తిడి లేకుండా, సహజముగా ధ్యానము చేయుము. అక్కడ తేజస్సు కనబడనిచో లెక్కచేయకుము. అది ఒక ఊహ మాత్రంగా ధ్యానము ప్రారంభింపుము.**
- ★ **ఏకాగ్రతకై ప్రయత్నించక, సహజపద్ధతిలో ఒకే భంగిమలో కూర్చొని, మనస్సును హృదయమువైపు మరల్చుము. ఆ సమయమున వచ్చు ఆలోచనలను ఆహ్వానించకనే వచ్చిన అతిథులుగా భావించి వాటిని గమనించక, దృష్టిని ఏకైక లక్ష్యముపై మరల్చుము.**
- ★ **అభ్యాసీని దివ్య గురుదేవులైన బాబూజీతో అనుసందింపచేసేదే ఈ పవిత్ర ప్రార్థన.**
- ★ **ప్రార్థన – భక్తికి చిహ్నము.**
- ★ **ధ్యానమనగా గురువు భగవంతుని యందు జీవించుట**
- ★ **ధ్యానంలో యాంత్రికంగాను, స్థబ్ధతతో ఉండరాదు. అంతః చైతన్యం కలిగి వుండవలయును.**
- ★ **ధ్యానమందు ఇష్టత కల్గి ఉండినచో లక్ష్య సాధన సులభం అవుతుంది.**
- ★ **ప్రార్థన మనలను "బాహ్య ఆందోళన నుండి బాహ్య ప్రశాంతతలోనికి తీసుకువెళు తుంది. నిర్మలీకరణ బాహ్య ప్రశాంతత నుండి అంతః ప్రశాంతతకి చేరుస్తుంది.**
- ★ **ఉదయం ధ్యానం : ప్రారంభంలో 30ని॥ల నుండి మెల్లమెల్లగా 1 గం॥ కాలము వరకు చేయవలెను. (1 గం॥ కాలం ధ్యానం చేయుట కూర్చొనుట కాదు)**
- ★ **ధ్యానం – 30 ని॥లకు తక్కువ కాలం చేసిన అది నిరుపయోగము.**
- ★ **ధ్యానమైన తరువాత మన అంతర్గత స్థితి యందు దృష్టి నిలిపి పరిశీలించి తదనుగుణముగా వర్తించవలెను.**
- ★ **ముఖ్యంగా ఉదయం ధ్యానం అనంతరం పూజ్య శ్రీ బాబూజీ మహరాజ్ వారి ఆధ్యాత్మిక సాహిత్యము సత్యోదయం చదువుటచే "సత్యతత్త్వపు" అనుభూతిని త్వరితంగా పొందగలరు.**

అభ్యాసీలు ఈ క్రింది ఆధ్యాత్మిక పుస్తకములు వరుసక్రమంలో చదువగలరు.

1. సత్యోదయము 2. అభ్యాసీపాత్ర 3. సహజమార్గ దర్శనము 4. సహజమార్గం దృష్ట్యా రాజయోగ ప్రభావము 5. తత్వజ్ఞానము 6. దశాదేశ వ్యాఖ్యానము 7. అనంతంవైపు

సాయంకాలం అంతఃశుద్ధీకరణ ప్రక్రియ :

నీలోని ప్రతి అణువు నుండి నీ ప్రగతికి ప్రతి బంధకములైన మాలిన్యములు, స్థౌల్యము, జడత్వము, తామసము, సంస్కారములు మొదలగునవి పొగ, ఆవిరి రూపంలో నీ శరీరము వెనుక భాగము నుండి బయటికి పోవుచున్నవి అను **సంకల్పముతో** సాయంకాలం అరగంట కూర్చొనుము. మనము విడువ దలచిన వాటిని గురించి తలవకుము. వాటిని తుడిచి వేయుము.

★ నిర్మలీకరణ – మనలోని స్థౌల్యము, అంధకారము మాలిన్యము మరియు సంస్కారములను తొలగిస్తుంది.

★ నిర్మలీకరణలో దేనినైతే విడువదలచిరో, దానిపై ధ్యానం చేయరాదు... వాటిని తుడిచి వేయాలి.

★ అరగంటకు తక్కువ కాకుండా... మన ఇచ్ఛాశక్తిని ఉపయోగించి నిర్మలీకరణ చేయాలి.

★ నీ దైనందిన కార్యక్రమములు అన్నియు ముగిసిన పిదప రాత్రి భోజనమునకు ముందు నిర్మలీకరణ గావించవలెను. (దీనికి నిర్ణీత సమయం అవసరం లేదు.)

★ నిర్మలీకరణకు ముందు ప్రార్థన చేయరాదు.

★ నిర్మలీకరణ చేస్తూ – ధ్యానంలోనికి పోరాదు.

★ నిర్మలీకరణము సంపూర్ణముగా జరిగిన కాని, నీలో సమూలమైన (ప్రవృత్తులలో) మార్పు రాజాలదు.

★ నిర్మలీకరణ అయిన పిదప – నీ హృదయం పవిత్ర దివ్య శక్తి ప్రవాహంతో నిండిపోవుచున్నదనే సంకల్పం కలిగి కొద్ది నిమిషములు గడుపుము.

విశ్వప్రార్థన :

“ప్రతి అభ్యాసీ సరిగ్గా రాత్రి గం॥9.00 నుండి గం॥9.15ని॥ల వరకు (15 ని॥లు మాత్రమే) వారు ఎటువంటి పనిలో ఉన్నప్పటికి దానిని ఆపి ఈ క్రింది విధముగా విశ్వప్రార్థన గావించాలి : సోదర సోదరీమణులందరి హృదయాలు ప్రేమ మరియు భక్తితో నిండిపోవుచున్నవి. వారి యందు యదార్థమైన (నిజమైన) విశ్వాసము దృఢముగా పెంపొందించుచున్నదని” ధ్యానము చేసినట్లయినా అదిఎంతటి ఉపయోగకారో (విలువైనదో) నీ అనుభవమే తెలుపగలదు. **– బాబూజీ**

రాత్రి నిద్రించే ముందు చేయు ప్రార్థన :

★ దశ నియమములలో 10వ నియమమును పాటించుము. (మన సంస్థలో ఉన్నది ఒకే ఒక్క ప్రార్థన అని గమనించగలరు.)

★ ప్రార్థనను రాత్రి నిద్రించుటకు ముందు వినమ్ర భావముతో చేయవలెను. భక్తి భావముతో పై ప్రార్థన ఒకటి రెండుసార్లు మనస్సులోనే అర్పించి దానియందు గల భావముపై 10ని॥లు ధ్యానము చేయుచు దానియందే లీనమై నిదురించుము.

★ దీనివలన మనం నిదురించే సమయం కూడా వృధా కాకుండా ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణంలో భాగంగా ఉపయోగపడుతుంది.

సత్సంగము : (సామూహిక ధ్యానం - ప్రతి ఆదివారం)

★ సత్సంగ్ ప్రదేశమునకు 10-15ని॥లు ముందుగా చేరుకొని కనులు మూసుకోకుండా (ధ్యానంలోకి వెళ్లకుండా) ప్రార్థనాభావంతో ప్రశిక్షకుల సత్సంగ్ ప్రారంభసూచిక కోసం వేచియుండవలెను.

★ సత్సంగమునకు ముందు, తరువాత ప్రక్కవారితో ఏ విధమైన సంభాషణలకు తావివ్వకుండా అంతఃమౌనం పాటించుట ఎంతో లాభదాయకం.

★ నిత్యసాధన (ప్రతి దినమూ చేయు సాధన) చేయు వారు మాత్రమే సత్సంగంలో పాల్గొనవలయును. నిత్యసాధన చేయకుండా, సత్సంగంలో పాల్గొనుట ఉచితం కాదు.

★ సత్సంగమునకు అభ్యాసీ కారణాంతరాల వలన ఎప్పుడైనా రాలేనని భావించినట్లయినా, ముందుగా ప్రశిక్షకునకు (ప్రిసెప్టర్‌కు) తెలియపరచి, **ఆ సమయములో ఎక్కడ ఉన్నా, తాను సత్సంగములో ఉన్నాననే భావనతో ధ్యానంలో కూర్చొనవలయును.**

సత్ అనగా భగవంతుడు. సంగమము అనగా కలయిక. సత్సంగం అనగా భగవంతునితో కలియుట. ప్రతి అభ్యాసి వీలైనన్ని సార్లు సత్సంగంలో పాల్గొని గురుదేవుల దివ్యకృపకు పాత్రులు కాగలరు. సత్సంగం సాధనలో అతి ముఖ్యమైనది కనీసం నెలలో రెండు (ఆదివారములకు) సత్సంగములకు తక్కువ కాకుండా పాల్గొనవలయును.

ఇండివిద్యువల్ సిటింగ్ (వ్యక్తిగత ధ్యానం)

ప్రతి అభ్యాసి క్రమము తప్పక కనీసము 15 రోజులకు ఒక సారియైన ప్రశిక్షకుని (ప్రిసెప్టర్) వద్ద వ్యక్తిగత సిట్టింగు తీసుకొనుట మంచిది.

నెలసరి భాండార్‌లు

(ప్రతినెల మొదటి ఆదివారం నిర్ణీత సెంటర్లలో రోజంతా ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమంలో పాల్గొనవలెను.)

ఆధ్యాత్మిక భాండార్

ప్రతి సం॥ 3 ఆధ్యాత్మిక భాండారములు సహజమార్గ సాధన అభ్యసించే మనమందరము పాల్గొనవలయును. (1) బసంత్ పంచమి (2) పూజ్య గురుదేవుల జన్మదినం (30 ఏప్రిల్) మరియు (3) వ్యవస్థాపక దినం. డిసెంబర్ 25వ తే. ఆధ్యాత్మిక భాండారాలు మీ ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతికి ఎంతగానో (ఎన్నో సం॥లు సాధన ఈ 3 రోజులలో పొందగలము) ఉపయోగపడును.

గురువు :

గురువు సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ. “నీ ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి నా బాధ్యత.... మరి సాధన చేయుట నీ బాధ్యత ” **–బాబూజీ**

ప్రాణాహుతి :

★ ప్రాణాహుతి ప్రసారం అనబడే ప్రక్రియ ద్వారా సహజమార్గ రాజయోగ సాధనలో దైవకృప అభ్యాసీవైపు మరలించబడుతుంది.

★ సంస్కారములు ‘ప్రాణాహుతి’ ప్రభావము వలన దగ్ధమైపోతాయి.

నిరంతర స్మరణ:

★ ధ్యానము నిరంతర స్మరణకు తల్లి వంటిది.

★ నిరంతర స్మరణ – నీ లక్ష్య సాధనను సులభతరం గావిస్తుంది.

భక్తి : సాధకుడు ఆసక్తితో ధ్యానం ఎవరిపైనైతే చేస్తారో అతనిపట్ల నిరంతర స్మరణ పెంపొందించుకోవడం వలన అనన్య భక్తి ఏర్పాడుతుంది.

శరణాగతి :

మన జీవిత లక్ష్యం చేరడానికి అత్యంత సులభమైన మరియు ఖచ్చితమైన మార్గం శరణాగతి. తనను తాను దివ్య గురుదేవులకు శరణాగతి గావించి “మనం జీవన్మృతుని వలె” ఉండడం. శరణాగతి అనునది బలవంతంగా గాని, యాంత్రికంగా గాని అలవరచుకున్న యెడల అది సరియైనది కాదు. మనసుపై ఏ విధమైన ఒత్తిడి, భారము గాని లేకుండా, అంతరంగములో అప్రయత్నంగా అది అభివృద్ధి కావలసి యున్నది. మన ఉనికి మనకు తెలిసినంత వరకు అది సరియైన శరణాగతి కాదు. శరణాగతి అనగా – ఆత్మను సంపూర్ణముగా నిర్లిప్తత చేసి, గురుదేవుల సంకల్పానికి పూర్తిగా అర్పించి వేయుటం అనే స్థితి మాత్రమే కాని వేరొకటి కాదు. శరణాగతి సాధించడం సాధారణ విషయం కాదు. ప్రాథమిక భక్తి సూత్రాలను పాటించడం ద్వారా ఇది ఆరంభం అవుతుంది.

దశ నియమములు :

సహజమార్గ అభ్యాసీ ఈ దశ నియమముల పరిధిలోనే తన దైనందిన జీవితం గడపాలనే సంకల్పం కలిగి యుండాలి.

1. ప్రొద్దు పొడవక ముందు నిద్రలెమ్ము. నిర్ణీత సమయమున సూర్యోదయమునకు ముందయినచో మంచిది. ఒకే ఆసనమున కూర్చొని, ప్రార్థన, పూజాదికమును కావింపుము. మానసిక శారీరక పారిశుద్ధ్యమును ప్రత్యేకముగా పాటింపుము.
2. భక్తి, ప్రేమపూర్వకమైన హృదయముతో ఆధ్యాత్మికోన్నతి కొఱకు ప్రార్థన సలిపి, పూజ ప్రారంభింపుము.
3. భగవంతునితో సంపూర్ణ ఐక్యము పొందుటయే నీ గమ్యముగా నిర్ణయించుకొనుము. దానిని సాధించునంత వరకు విశ్రమింపకుము.
4. మన జీవితమును సహజమైన, నిరాడంబరంగా ప్రకృతితో సారూప్యత కలిగి ఉండునట్లు జీవించవలయును.
5. సత్య జీవనమును గడుపుము మరియు ప్రతి కష్టాన్ని మనమంచికై ప్రసాదించబడిన దైవ దీవెనగా భావించి, అతనికి ధన్యవాదములు తెలుపుము.
6. అందరిని సోదరులుగా భావించి, అట్లే వారినాదరింపుము.
7. ఇతరులు కీడు చేసినచో, ప్రతీకార బుద్ధి పూనకుము. దానిని దేవుడిచ్చిన బహుమతిగా కృతజ్ఞతతో స్వీకరింపుము.
8. పవిత్రమైన, నిజాయితీ సంపాదన ద్వారా ఏది లభించినను భగవత్ స్మరణతో సంతోషముగా భుజించుము.
9. ఇతరులలో బక్తి, ప్రేమ భావములు మొలకెత్తునట్లుగా నీ జీవనమును మలచుకొనము.
10. పరుండబోవు సమయమున దైవసాన్నిధ్య భావనతో నీవొనర్చిన తప్పులను గూర్చి పశ్చాత్తాపము నొంది వాటిని మరి చేయనని వినమ్ర భావముతో భగవంతుని క్షమాపణ కోరుము. (తదుపరి రాత్రి పరుండబోవునపుడు చేయు ప్రార్థనా ధ్యానముచేయుచూ నిదురించుము)

ఆధ్యాత్మిక బాటకు బాబూజీ మాట

★ అత్యున్నత స్థితి కొరకై ఆశించవలయును, ప్రశాంతత, తదితర విషయములు ఆ తరువాతనే, అత్యున్నత స్థితినే ఆశయముగా సాధన చేయువారే శ్రీరాంచంద్ర మిషన్ అసలు అభ్యాసి.

★ నీలో నెమ్మదితనము, మృదుత్వం పెంపొందించలేని సాధన నిరుపయోగము, నిరర్థకము.

★ సేవలు పొందుట కన్నా... సేవలు చేయుటయే మిన్న.
(Service is better than served)

★ సంస్థకు చేయు సేవ .... గురుసేవతో సమానం.

★ సేవ – త్యాగము అనే రెండు పనిముట్లతో ఆధ్యాత్మికత అనే సౌధం నిర్మించబడుతుంది.

★ Silence in silence is nearer to God. భగవంతునికి దగ్గర కావడం అంటే మౌనంలో మౌనంగా ఉండటం (అంతఃమౌనం)

★ Truthfullness and obedience are identifications of a True Abhyasi. శ్రీ రాంచంద్రమిషన్ అభ్యాసీని గుర్తించడం ఎలా? అనేదానికి బాబూజీ ఇచ్చిన గుర్తులు 1. సత్యశీలత 2. వినయశీలత

★ Arrogance, Pridge and Prejudice are the poisons for spiritual life- దుర అహంకారం, డంబము, దర్పము మరియు పక్షపాత వైఖరి, ఆధ్యాత్మిక జీవితమునకు విషతుల్యములు.

★ (ఒకే గురువు, ఒకేసాధన, ఒకే సంస్థ) ప్రతి అభ్యాసి తన జీవితంలో మిషన్‌పట్ల పూర్తి విశ్వాసంతో, తన గురువుపట్ల పరిపూర్ణ విధేయతలో, కార్మోన్ముఖుడై, సంస్థ యొక్క నియమాలకు కట్టుబడి మెలగవలెను. శ్రీ రాంచంద్ర మిషన్‌కు సంబంధించిన ప్రతి ఒక్కరూ (అభ్యాసీలు) వారికి కేటాయించిన పనిని బాధ్యతాయుతంగా స్వీకరించాలి. వివాదాలు, వాదనలు ఉండరాదు. ఖచ్చితమైన వైఖరిని అవలంబించాలి. – మీరు నలుగురు లేక ఐదుగురుయే కదా (కొద్ది మందియే కదా అనే భావన) అనే భావన వీడి కలిసి పని చేయండి ఆ పని పూర్తి కాలగదు. – స్వామి వివేకానందజీ

★ మంచి, చెడులను గుర్తించగలిగే విచక్షణ అలవరచుకొనవలెను. విచక్షణారాహిత్యము, అధమాధముడైన వ్యక్తి లక్షణము.

★ స్వతంత్ర్యంగా వ్యవహరించుటలో నియంత్రణ పాటించ వలెను. దశాదేశములందు కొరకే నిర్దేశించబడినవి.

★ ఒక విషయమునందాసక్తి కలిగియుండుట స్వాభిమానమునకు దోహద పడుతుంది. కనుక ఇష్టాయిష్టములకు అతీతముగా వ్యవహరించవలయును.

★ తాను ప్రశిక్షకుడు కావాలనే ఆలోచనలకు అభ్యాసీ ఎప్పుడూ తావీయరాదు. సంస్థకు సేవ చేయాలనే ఆశయం ఎవరికైనా ఉంటే, తన సేవలనంద చేయుటకు ఎన్నో మార్గాలున్నవి.

Shri Ram Chandra Mission

SAHAJ MARG RAJA YOGA - *Mahatma Ram Chandraji (Babuji)*
Founder President, Shri Ram Chandra Mission

The Mission:

Great men are not accidentally born. They are born when the world needs them most .Such is the usual course of Nature. The present life or gross materialism has led the world to the very verge of decay and ruin. Degradation has almost reached the final stage. Morality is tottering hopelessly. Irreligiousness is gaining ground in almost every mind. Selfishness, prejudice and vanity have become the prominent features of the day. Ungodliness is rampant everywhere. Clouds of ignorance and sin are covering the whole atmosphere.

Under such circumstances the great Divine soul came down into the world in the form of Samarthaguru Mahatma Ram Chandra Ji of Fatehgarh,(UP) in order to save and guide humanity along the path of Reality. This great spiritual genius known as Lalaji was born on February 2, 1873, the auspicious Basant Panchami day His life marks the advent of new spiritual era. Through his efforts the well-known system of Raj Yoga, which had hitherto become quite obsolete and neglected for centuries, was brought to the light of the day. He was the first man to reintroduce the long forgotten system of Pranahuti (Yogic Transmission), which has been the very basis of Raj Yoga ever since.

The Mission named after this great personality was founded by his successor and representative (of the same name) Shri Ram ChandraJi Maharaj of Shahjahanpur, (known as Babuji) who was born on 30th April, 1899, in order to fulfill the Master's mission bv serving humanity in an organized way. Since then the Mission has been doing its best to serve the spiritually down-trodden masses, wading through the mire of ignorance.

IMPORTANT FEATURES OF SAHAJ MARG

I may today present before you some of the important features of our system, Sahaj Marg or the Natural Path of Realisation. The system runs along simplest and most natural lines which are easily adjustable in the ordinary routine of a worldly life. It admit none of the methods of rigid austerity and penance or of physical mortification undertaken with a view to effect the strangulation of the mind and the Indriyas. The ideology of Sahaj Marg is so plain that often for this very reason it is not so well understood by people who are under the impression that realisation is the most difficult job which requires persistent labour for lives and ages. It may be however be difficult to those who proceed on, loaded with their own confused concepts of Reality and adopt complicated means for their achievement

THE REALITY : As a matter of fact. Reality, which one aspires for, is so simple that its very simplicity has become a veil to it. A simple thing can be achieved by simple means alone. Therefore, for the realization of the Simplest, it is only the simplest means that can ensure sure success. It is quite easy to pick up a needle from the ground by means of your fingers, but if you apply a crane for the purpose, it may well neigh be impossible to achieve. Exactly the same is the case with realization. The confusing methods; and complicated means advised for' the realization of the Simplest do not serve the purpose, rather on the other hand, they keep one entangled in his self-created complexities all the life. As a matter of fact, realisastion is neither a game of contest with the nerves and muscles nor a physical pursuit involving austerity, penance or mortification; but it is only the transformation of the inner being to its real nature. That is what Sahaj Marg takes into account, ignoring all misplaced superfluities connected with it.

<u>THE SYSTEM</u> : The practices advised under the system are not merely formal and mechanical, related with the closing of the eyes for meditation. They have a definite object, a purpose and an end.

<u>PRANAHUTHI</u> : There are two aspects of it: the one being the Abhyas and the other, the Master's support through **Pranahuti (or yogic Transmission)** which accelerates the Abhyasi's progress by removing complexities and obstructions from his path. Under the old ways of practice, it was the Abhyasi who had to struggle hard for removing his impediments and obstructions while the Guru's job ended with prescribing for him certain mechanical practices for the purpose. It is however not so in Sahaj Marg where much of the responsibility in this respect rests upon the Master who removes impediments and clears off complexities from Abhyasi's mind by applying his own power through **Pranahuti.**

<u>HOW THE SYSTEM WORKS</u> : This age-old system of yogic; Transmission has ever been the very| basis of "Rajyoga but during the later! period, had almost been lost to the : Hindus who were the real originators of it. It is now due to the marvelous efforts of my great Master Samarth guru Mahatma Ram Chandraji Maharaj that this long forgotten system has been revived and brought to the light of day. Under this process, the Master by the application of his internal powers awakens and accelerates the dormant forces in the Abhyasi to action and diverts the flow of the Divine current towards his heart. The only thing for the Abhyasi to do is to connect himself with the power of the Master whose mind and senses are all thoroughly disciplined and regulated. In that case the Master's power begins to flow into the Abhyasi's heart regulating the tendencies of his mind also But this does not refer to the old orthodox view about gurudom. In our Samstha, we take it in the form of common brotherhood with a spirit of service and sacrifice.

But then there is one difficulty. People are generally prone to take the impression of one who displays to them charming miracles. Though this capacity does develop automatically by effect of practice, it can by no means be held as a criterion of yoga. Besides a true Raj Yogi never feels inclined towards it for the purpose of display. Miracles are however of two kinds, one of Divine nature and the other of the material nature. The purpose of the former is always Godly, whereas that of the latter is worldly.

The former type of miracles are awakened to him who proceeds by subtleness and they solve the problem of life that confronts us all. On the other hand, those proceeding along with grossness develop miracles of the latter type which overburden the heart. If, however, one gets absorbed in the conditions of this lower attainment, he as a whole becomes a knot so to say, with a whirlpool inside for himself to be drowned in. If that power is utilized on others they will also be dragged into the same whirlpool. In our Sanstha most of us possess this capacity, but the watchful eye of the Master keeps it under control lest the person should go astray on that account. He is not even aware of it; but a miracle does come to pass through his medium, when the genuine need for it arises.

THE GURU / MASTER : For the spiritual help and support, we therefore need our Master, not one who displays wonderful miracles, or exhibits extraordinary' feats. He who delivers learned discourses on the philosophy Maya, Jiva, and Brahm, but one who can solve our practical difficulties, remove impediments from our path and help us along by his own inner power is the real Guru. If fortunately you happen to find one whose association promotes in you a feeling of peace and calmness, and the restlessness of mind seems to be silenced by his effect, you must understand that he has transcended the senses

and that he can be a fit person to help you in the solution of your problem of life by the exercise of his inner powers. By connecting yourself with him with love and devotion you, yourself begin to be transformed accordingly.

MEDITATION ON HEART : The routine practice followed in the Sanstha is meditation on the heart and the same has also been advised by Patanjali. The basic principle of this process has been discussed in the 'Efficacy of Rajyoga' and I do not intend to repeat here. The process greatly helps us in throwing out grossness of our being and in assuming a state of greatest subtleness. We know that God is completely devoid of grossness; so the realisation of God must mean the attainment of a state of similar subtleness to the last possible degree. This is what we aim at in Sahaj Marg. The system helps an abhyasi to free himself from grossness settled round him in the form of covering.

THE TECHNIQUE OF SAHAJ MARG : Though quite simple, is often beyond common grasp, since it adheres closely to the absolute Reality and proceeds along subtlest lines. It prescribes meditation on heart, thinking of the Divine Light there. But the Abhyasi is directed not to try to see the light in any form or shape. If he does so, the light, perchance if appears to his view will not be the real but one as projected by him. An abhyasi is however advised to proceed with it in the form of mere supposition. In that case it shall be the subtlest and we shall thereby be meditating upon the subtlest. Every saint has used the word "Light" for it and I too can not avoid it since that is the only expression suited best for the purpose. But that creates some complications, because, when we talk of light the idea of luminosity becomes predominant and we begin to take it as glittering. The real light carries with it no such sense and may be represented as 'light without luminosity'. It refers to the very real substance or more

appropriately the "substanceless substance", which is associated with neither light nor darkness but is beyond both. Under our system of practice too, an abhyasi no doubt does see the light some times but that is only in the beginning when matter comes in to contact with energy. In other words it is a clue to show that energy has begun to work. Moreover, light not being our goal, the vision of luminosity within or without is not an indication of the attainment of realization.

AWAKENING OF CENTRES : Under the system of Sahaj Marg, the dormant energy of the centers and sub-centres is awakened so as to enable them to function properly. When the higher centers are awakened they begin to shed their effect upon the lower centers and when they come in contact with the Divine, the lower ones get merged in the higher. The higher centers thus take over charge of the lower ones. The lower centers too are cleaned so as to relieve them of the grossness settled on them. This alone is the proper and the most natural course which can bring out the highest result.

ROLE OF ABHYASI : One thing which I specially lay stress upon is that the abhyasi must cultivate in himself an intense craving amounting to restless eagerness or pinching impatience for the realisation of the goal. It is this feeling of pain or restlessness, as one might call it, which one has to develop ;in order to ensure easy success. But I fear lest one might come up saying that he has stepped into the field of spirituality not for having pain or unrest but for achieving peace and tranquility and he may be right from his point of view. But from my point of view , 1 would say that the former is for those who have their eyes fixed upon the Divine, while the latter is meant for those who want to partake of the delight of the intoxication so to say. The later is however not so very difficult to achieve while the attainment of the former is not of course a child's play. Many a man

must have had a taste of the condition of peace. Let us now taste that for a spark of which one might be ready to forego thousand states of peace and calmness. This is in fact the foundation of the entire structure which brings forth rare personalities into the world. In fact the actual state of the real peace is beyond comprehension. It admits of no contradiction. It is literally neither peace nor restlessness, neither union nor separation neither bliss nor sorrow. It is after all that for which we had developed pain. May you all have a taste of that pain. It is not however difficult to cultivate. Only a firm will and an undivided attention towards it are all that is required for the purpose. Then what you seek will be found quite close to you, rather with you; nay, you might yourself be that which you seek. For that, there must be a burning heart, which might burn down the weeds and bushes on the path.

OM TAT SAT

<u>Practice of Meditation for beginners</u>

IMPORTANT FACTORS TO BE NOTED BEFORE JOINING THE SYSTEM

1. Once the Spiritual Aspirant has decided to take the path of Sahaj Marg Raja Yoga System, he/she is to contact the nearest S.R.C.M . Centre / Preceptor **to take three inductive sittings (each 30 minutes** in the morning at a designated place) for three consecutive days **(mandatory)**

2. Once the Aspirant is inducted into the system he/she is **to attend the weekly Sunday Morning Meditation** at their respective centres **(also mandatory)** because the Divine Grace/Pranahuthi can be bestowed abundantly upon the Aspirant/Abhyasi only in the Satsang.

PRAYER

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 up to that stage.

The prayer should come by heart to every abhyasi and projected from the Heart with full of Love & Devotions

<u>Morning Meditation :</u>

Sit in meditation for an hour thinking that divine Light is present in your heart. Do it in quite a simple and natural way without forcing your mind. Never mind if you do not see the light there. Start with a mere supposition, so to say, and sit meditating in one posture with your attention turned towards the heart in a natural way without any effort to concentrate. Try to be unmindful of the thoughts arising at that time.

Evening: (After completion of your days work-no fixed time is assured)

Sit for half an hour with a suggestion to yourself that all complexities and impurities including grossness, darkness, etc. are going out of the whole system through the backside in the form of smoke or vapours. Do not meditate on those things which you want to get rid of. Simply brush them off.

Bed Time Prayer (Follow 10th Maxim before bed time prayer)

Just before going to bed at night, offer prayer. The proper and the most effective method of prayer is to sit in a supplicant mood and repeat the same mentally twice or thrice. Then begin to meditate over its true sense (for 10-15 min.) and try to get lost into it.

TEN MAXIMS OF SAHAJ MARG

1. Rise before dawn. Offer your prayer and puja (worship) at the fixed hours, preferably before sunrise, sitting in one and the same pose. Have a separate place and 'asan' (seat) for worship. Purity of mind and body be specially adhered to.
2. Begin your puja with a prayer for spiritual elevation with a heartful of love and devotion.
3. Fix up your goal which should be 'complete oneness' with God. Rest not till the ideal is achieved.
4. Be plain and simple to be identical with Nature.
5. Be truthful. Take miseries as Divine blessings for your own good and be thankful.
6. Know all people as brethren and treat them as such.
7. Be not revengeful for the wrongs done by others. Take them with gratitude as heavenly gifts.
8. Be happy to eat in constant Divine thoughts whatever you get, with due regard to honest and pious earnings.
9. Mould your living so as to rouse a feeling of love and piety in others.
10. At bed time, feel the presence of God, repent for the wrongs committed. Beg forgiveness in a supplicant mood, resolving not to allow repetition of the same.

LALAJI SAYS THAT THREE THINGS ARE NECESSARY FOR A SAINT :
1. Permanent bodily ailment. 2. Financial Stringecy. 3.Fault finder.

Three obstacles in the path of realization

1. We try but there is no attempt.
2. There are too many things we try at a time.
3. We do not have confidence in ourselves.

BABUJI MAHARAJ SAYS

1. God is not difficult, but methods are difficult.
2. Feeling is the language of God.
3. Rest assured that diseases never enter the body of the abhyasi through our process of transmission.
4. I can take any Abhyasi as mine, only if he practices regularly. This is the minimum requirement for any progress.
5. The thought activity born of meditation is desireless.
7. The right kind of prayer is that in which there is no consciousness of praying, while it is all the time continuity.
8. To keep the thoughts pure is the best sacrifice. A good thought is always a service.
9. Miseries are reserved for human beings and not for animals.
10. Transmission is the utilization of Divine Power for the transformation of man.
11. One Should not praise one's Guru. It is an insult to him.
12. God is limited and Reality is unlimited
13. When a person joins and follows our system my work is finished.
14. Bhakti means connection with real Being.
15. Anything outside the Sahaj Marg is the burden to Master.
16. When you are in God's thought, some body will take care of you and when you are in senses, no body will take care; only senses will take care.
17. Sahaj Marg is the field for the brave not of cowards.
18. Take interest in whatever you do, office work or Mission work.
19. God is God. He is what He is, if you define God, He is no longer God.
20. - How can the "path" be described!
    - Reality is beyond senses and beyond feeling
    - Reality is hidden in the veil of darkness
    -Reality shines forth in the veil of Darkness.