YUVADRISHTI

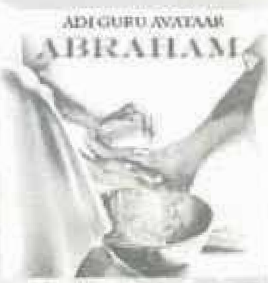
Volume 4
Issue 2

An offering at the Lotus Feet of our Divine Mother by the Yuvashakti

June
2003

Contents...

विज्ञान मनुष्य की रचना नहीं, केवल खोज है 2



3

जन के आराध्य श्री राम 6

Origin of Music 9

अफ्रीका

अंधकारमय महाद्वीप जागृत

12

The Great Sentinel

Rabindranath Tagore 16

Cover : Mangesh Wadake

Back Cover : Sachin Deo, Indore *Sketches : Nitya Sapte*

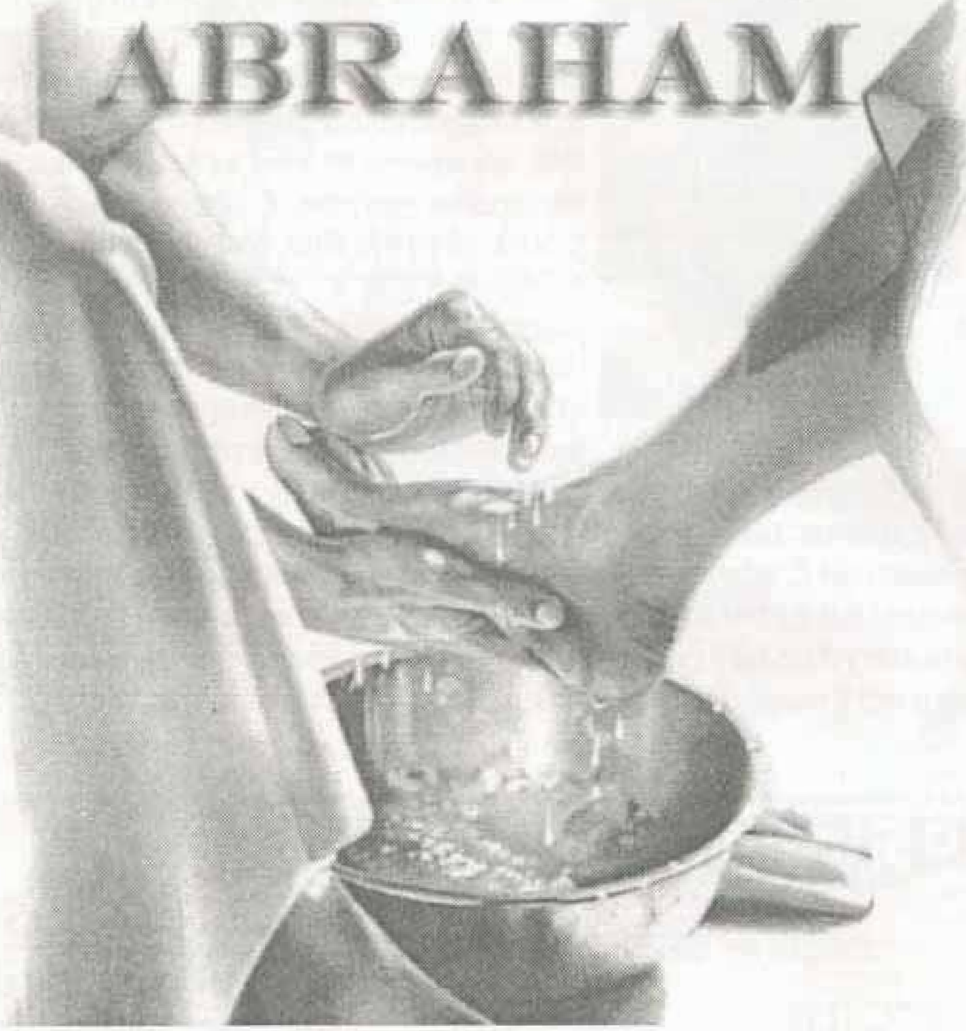
आखिर science मनुष्य ने बनाया हुआ नही है; ये मनुष्य ने जो खोजा हुआ है, उसे वह science कहता है, लेकिन उसने संसार की कोई भी चीज़ बनाई हुई नही है। उसका कोई भी नियम उसने बनाया हुआ नही है। कोई सा भी शास्त्र उसका बनाया हुआ नही है। गणित का शास्त्र भी उसका बनाया हुआ नही है। उसके नियम, उसकी विधि, सब परमात्मा की बनाई हुई है। जैसे कि आप देखिये कि एक Circle (वृत्त) होता है, और उसका जो व्यास होता है, उसके और उसके व्यास के परिधि में जो एक ratio होता है, proportion होता है, वो आपने बनाया हुआ नहीं हैं; उसका नियम परमात्मा ने ही बनाया हुआ है। कि वो इससे ज्यादा होगा, या इससे कम होगा ऐसा कभी नही हो सकता। वो ratio बंधा हुआ है। सब नियम जितने बंधाए गए है, वो परमात्मा ने बनाए हुए है। आप लोगों में से बहुत से लोगों ने मुझसे पूछा है, कि माताजी आप साढ़े तीन कुण्डल क्यों कहती हैं ? कुण्डलिनी के साढ़े तीन कुण्डल क्यों कहती है? एकदम Scientific बात है, जो समझने वाला है, वो समझ जाएगा। आपने कभी घडी को देखा है क्या? घडी में आप देखें तो circle का जो व्यास होगा जिसको कि आप diameter कहते हैं, और जो circumference होता है, तो गर वो सात हो, तो ये २२ होना पडता है; उससे ज्यादा नही होगा, कम नही होगा। ये ७ है तो वो २२ होगा। उसका relationship हमेशा २२ के साथ में होगा और उसका नाम एक coefficient बना के π (pi) बनाया। ये science है। ना तो ७ से वो ८ होगा; अगर ८ होगा तो वो उसी proportion में होगा; हमेशा एक ही proportion रहेगा। अब ७ क्यों है diameter? जब बिंदु में से; मध्य बिंदु में से जब diameter गुज़र जाता है, तो उसे ७ होना पडता है। इसी प्रकार, हमारे अंदर जो सुषुम्ना गुज़र रही है, उसको भी ७ होना पडता है। उसमें भी ७ चक्र बनाए गए है। और उसमें साढ़े तीन इसलिए होना पडता है, क्योंकि diameter को आप आधा

विज्ञान मनुष्य की रचना नहीं, केवल खोज है

कर दें तो साढ़े तीन मे आप जाते हैं। गर आप साढ़े तीन वलय बनाएँ, उस π के ratio में अगर आप साढ़े तीन वलय बनाएँ एक के उपर एक, एक के उपर एक, कुण्डलिनी जैसे, और बीच में अगर आप लकीर खींचे, तो उसके बराबर ७ टुकड़े हो जाएँगे, लेकिन वो साढ़े तीन वलय होगा। साढ़े तीन वलय जब आप इस तरह से बनाएंगे, एक के उपर एक, इस तरह से साढ़े तीन वलय बनाएँगे, और बीच मे से, बीच मध्य बिंदु में से जब छेद के निकालेंगे तो उसके अंदर में ७ जगह वो कटेगा और इसीलिये अपने अंदर ७ चक्र हैं। लेकिन circumference का हिसाब-किताब अलग है। २२ का आप आधा करीये तो ११ होता है। देखिये कितना गणित है। हर एक चीज का कितना गणित है , आप देखिये। कि जो मध्य में चीज़ चलती है, वो ७ के हिसाब से चलती है, और जो उसके प्रकाश में चीज़ चलती.है, उसका जो प्रकाश होता है, वो ११ के हिसाब से है। इसलिए आपने यहाँ गर किसी को रूपया देते है, तो ११ देते है। अब आपको समझ में आया होगा कि ११ का क्या महत्त्व है। हमारे शास्त्रों मे जो चीज़ें लिखी हुई हैं, ये अनादी हैं। इसको बडे-बडे गणितज्ञ भी नही समझ पाएँगे, क्योंकि वो साधुओं ने जो कुछ खोजा, लिख दिया। उन्होंने लिखा कि कुण्डलिनी साढ़े तीन बार लपेटी हुई एक coil है, एक कुण्डल है। लेकिन ये नही बता पाए कि क्यों है। Scientist बता पाएँगे कि गर साढ़े तीन आप इस तरह से लपेटिएगा तो पूरा circumference उसका cover हो सकता है। इसके बगैर हो ही नही सकता। उसे बराबर आप ऊपर से नीचे तक ७ छेद कीजिये, तो बराबर ७ चक्र तैयार हो जाएँगे। अब Scientist इधर में खोज रहे हैं , और उन्होने इधर खोज लिया। अब इन दोनों के बीच का एक धुँआ है। वो सहज योग से ही हो सकता है। सहज योग, science जहाँ रूक गया है, science जहाँ झुक गया है, और science जहाँ हार गया है, वहाँ उसको आशा दे सकता है और उसको जता सकता है कि जो उन्होनें बताया हुआ है वही तुम्हारी किताब में लिखा है; बस भाषाओं का फर्क है, और उसका कारण क्या है। सहजयोग उन साधुओं से भी परे आपको ले जाएगा, उन ऋषी-मुनियो से भी परे आपको ले जाता है, जिन्होने ये खोज के निकला। आपको आश्चर्य होगा; पर है ये बात सही।

ADI GURU AVATAAR

ABRAHAM



Abraham, an avatar of Shri Adi Guru Dattatreya, is mostly remembered for being the father of the world's major races: Christians, Jews and Muslims. But little is known or understood about the subtle acts of this Guru, but can be easily spotted by a Sahaja Yogi. This article attempts to present relatively unknown aspects of the life and times of Guru Abraham and how they resemble the practice of Sahaja Yoga.

ABRAHAM: THE NON-BRAHMIN

One of the most significant events of Shri Abraham's life occurred in his home town of 'Ur' in Chaldeans (current location is debatable). As a young boy assisting his father's shop-keeping duties he was often in charge of his father's shop where a variety of 'God's' idols were on sale. These were probably false Gods, invented by the Brahmins, who probably practiced rituals and made a business out of it.

One day, when his father was away, Abraham was in charge of the idol shop. Divine inspiration made Him pick up a hammer and smash the false idols to pieces, except the biggest one. When his father returned, Abraham was asked to show cause. Abraham answered back, saying the Gods went into a fight and the biggest one smashed all the little ones. His father, a Brahmin himself, snapped back, "Idols cannot fight, Idols are lifeless". Abraham seized the moment and declared, "Then why do you sell them? Why encourage their use for worship?"

> "Guru means a person who is full of Guru-twakarshan ... is weight... is the gravity."
>
> - Shri Mataji, Brahman Court

This display of courage of conviction was followed by the denouncement of this Holy person by the Brahmins, calling him an A-Brahmin (non-brahmin), which became "Abram" later.

THEAGNI-PARISKSHA & THEMIGRATION

The denouncement by the Brahmin community was not restricted to words alone. This set the stage for the early miracles which displayed how close a true Guru is to Shri Mataji. In one incident, stones and other objects were thrown at Abraham. But miraculously, the stones behaved like boomerangs. Abraham Sahab was not even touched by the missiles thrown at Him. On the other hand, the stones boomeranged and were flung back by the all pervading love of the Divine. In another incident, the Brahmins wanted to throw Him into a furnace (Agni-Pariksha). Fire cannot burn purity and that is what happened. The great teacher walked out of the fire, shining in the glory of new purity. It appeared that the fire had burnt away the baadhas, rather than touching Him. To add the icing to the cake, the Revered Abraham forgave everyone, including His father for the ignorant abuse of false gods and the treatment they gave Him. Abraham then left Ur, for migrating to a better place, which took Him to a place called Haran (believed to be in present day Iraq, between the cities of Basra and Baghdad).

HOSPITALITY & HUMILITY

Very little is known about the discourses of Abraham, as our main source of information comes from the Old Testament which deals mostly with an account of his life stories. Not much is known of his actual teachings nor of his oral law, which would later become the written Law of Moses. However, we do know that he would invite wayfarers into his tents and offer them all kinds of hospitality while telling them of the one god, creator of Heaven and earth. Abraham was extremely humble and lived a life of peace, in harmony with God and Mother Earth. He would rush from his tent and greet the traveler on the dusty road, beseeching him to enter his own tent and have "just a little bread". Abraham would treat the traveller as if he was honouring the tent with his visit. The invitation would never be given as a favour on the part of Abraham, but rather as a privileged received by Abraham by the wayfarer. So in a profusely ingratiating manner, the Prophet would receive his guest as gems drop from heaven. Once inside the tent, the traveler would be given a nice bowl of water to soak his tired, hot feet in. After any number of days travel, in the hot desert or across sun drenched plains, cool bowl of water had an undoubtedly soothing effect. It was also an ideal way to give someone a foot soak, as Sarah and Abraham well knew! After this treatment, the wayfarer received a sumptuous meal prepared by Sarah herself. Abraham would persuade a prospective guest to stay for a "bite to eat" (in our terms), while Sarah would arrange for a feast fit for a king, offering everything they had. She was such a "Lakshmi" infact, that remembrance of her hospitality remained alive thousands of year after her death. The etiquette and generosity traditionally found in Middle Eastern home is largely taken from the example of

"A good Guru is that person who attracts you towards himself, but who is also above the gravity of Mother Earth, beyond these bodily attractions of a gross nature, which enslave you and cannot give you freedom. Once you rise above the gravitational force of materialism, then you could be called as the Guru."

- H. H. Shri Mataji: Guru Puja Talk/Pre Puja Talk, Gmunden, Austria

Abraham and Sarah. What a team! There is an adage that says: "May your tent – flaps be as wide as those of Abraham and Sarah."

Thus the awareness of transcendent god was spread among those travelers who circulated among many peoples. Abraham and Sarah work consistently as they give foot soaks, vibrated food and gave instruction to all who came their way. "My Lord if I have found favour in your sight, do not pass by your servant. Let a little water be brought, and wash your feet and rest yourself under the tree, while I fetch a morsel of bread, that you may refresh yourself, and after that you may pass on- since you have come to your servant."

SURRENDER & VIRTUE

By total surrender to the Almighty, Abraham was able to exemplify virtue and righteousness in his daily life. In fact, we learn more from what Abraham did, that from what he actually said. It is this characteristic of teaching by example that shows us the meaning of "surrender" in the incident concerning the sacrifice of Isaac on Mt. Moriah. When Isaac was a youth, God tested Abraham and said to him, "Take your son, your only son Isaac, whom you love, and go to the lord of Moriah, and offer him there as a burnt offering upon one of the mountains of which I shall tell you".

Abraham went to the appointed place the very next day and built an altar placing Isaac upon it. He bound Isaac to the wood very tightly and lifted the knife so as to kill his son. Legend has it, that he had to pass many tests of tenacity and endurance to get to this point, as God put obstacles before Abraham all the way up the mountain. Once ready to strike his dearly beloved son, God called out to him: "Abraham, Abraham! Do not lay your hand on the lad or do anything to him; for now I know that you fear God, seeing you have not withheld you son, your only son, from Me." Then, as a nearby ram had been caught in a bush by its thorns, Abraham offered it to the Lord on the alter originally prepared for Isaac. Not only was the example of total surrender to God shown by Abraham, the sanctity of human life was also portrayed, as the divine does not demand blood. This may seem obvious to modern man, as we have seen many Incarnations talk about the need for kindness and non-violence.

In these times however, the average Canaanite god demanded only the best from his people, which frequently included the sacrifice of their children. As bloodletting and human sacrifice was not uncommon in the region, Abraham and his God were unique in the denial of ritual murder. Here again Abraham raises the awareness of the time to the higher level by his own example. Throughout his life the Primordial Master Abraham stood, as his favorite oak of Mamre stood, giving shade and refuge to any who would come. A living example of detachment, justice and righteousness he grew out of the dark earth of his idolatrous race and spread his branches upward to protect and shelter people from the blazing glare of brutality and the howling winds of ignorance.

Dan Costian's book "Bible Enlightened" (Sahaja Literature)
Gene D. Matlock "Who Was Abraham?" (Non-Sahaja Source) http://www.viewzone.com/abraham.html
Jewish Virtual Library: (Non-Sahaja Source): http://www.jewishvirtuallibrary.org/jsource/biography/abraham.html

जन के आराध्य श्री राम

११ अप्रैल २००३ का दिन चैत्र माह की नवमी का था। इस तिथी को राम नवमी कहा जाता है। भारतीय गणितज्ञ तथा तत्वज्ञानी ९ को एक विशेष संख्या मानते हैं: सौर मण्डल में ग्रहों की संख्या, माँ दुर्गा के प्रमुख रूप व भक्ति मार्गों की संख्या ९ ही है।

इस लेख में श्री राम के महान चरित्र के ९ गुण प्रस्तुत किये गए हैं। श्री राम सदाचार का साकार रूप थे। उनकी दिव्य शक्तियों से भी अधिक तेजस्वी या विलक्षण उनका निर्दोष, अनिंद्य, निष्कलंक व निर्मल चरित्र था। उनकी लोकप्रियता, उनका साहस, विपत्तियों का निर्भयता से सामना करने की उनकी क्षमता, दयालुता, न्याय की समझ, आज्ञाकारिता, बुद्धिमत्ता, उनका अनन्त धैर्य, असीम करूणा तथा अचल कर्तव्य परायणता ने उन्हें अनगिनत पीढियों के लिये आराध्य व प्रिय बनाए रखा है।

> "Blossom time has come and many ancient seekers are today getting their self realisation"

१. लोकप्रियता : आराध्य या 'हीरो' कहलवाने वाले हमेशा प्रजा में लोकप्रिय होते है। सत्ता खोने के बाद सम्राट व राजनीतिज्ञ लोकप्रियता भी खो देते है। किंतु आराध्य या हीरो तो जन-साधारण के हृदय एवं मस्तिष्क पर शासन करते हैं। श्री राम अपनी आकर्षकता, दयालुता, स्वच्छंदता, उदारता के जन्मजात विशिष्ट गुणों की वजह से, व दुसरों की समस्याएँ ध्यान से सुनने व सुल्झाने के कारण सदा बहुत लोकप्रिय थे। अयोध्या का हर एक प्रजा जन अपनी समस्या लेकर श्री राम के पास जा सकता था। हर एक के लिये शीघ्र, व्यवहारिक तथा न्यायोचित निराकरण ढूंढने के लिये श्री राम प्रख्यात थे। उनके आकर्षण, तेज व नेतृत्त्व की अद्‌भुत क्षमता के कारण सभी उनकी उपस्थिति में शांत व प्रसन्नचित्त महसूस करते थे।

२. साहस : आराध्य या 'हीरो' में साहस होना अत्यावश्यक है। केवल लोकप्रियता पर्याप्त नही होती है; संसार में सर्वाधिक महत्व कर्तुत्व तथा पराक्रम का होता है। श्री राम स्वभावत: ही साहसी व निर्भय थे। उन्होनें अपने वनवास को नये दायरों के शोध के अवसर के रूप में देखा। जंगलों में भी उन्होनें सताये हुए, दबाए हुए लोगो के कल्याण तथा उन्के अधिकारों के लिये कार्य किया। साहसी होने का अर्थ खतरों का खुली आँखो से सामना करना है। शत्रु के बल व कमजोरी दोनों को वे अच्छी तरह जान लेते थे। श्री राम ने समाज को विनाशकारी प्रवृत्तियों वाले उत्पातियों से बचाया।

३. दयालुता : दया श्री राम की एक मुख्य विशेषता है। उन्होनें मानव जाति को एक साथ साहसी व दयालु होना सिखाया। रावण साहसी था, परन्तु क्रूर-हृदय था। इसी कारण वो भ्रष्ट हो गया व खलनायक सिद्ध हुआ। दयालु व नर्म हृदय के द्वारा साहस को मृदु किया जाना आवश्यक है। ताकि ईश्वर प्रदत्त शक्तियों का दुरूपयोग ना किया जा सके। सत्ता, सफलता, ऐश्वर्य व लोकप्रियता सिर चढकर व्यक्ति के नेक इरादों को भ्रष्ट कर सकते हैं। ऐसा श्री राम ने अपने में कभी नही होने दिया क्योंकि उनकी वीरता को उनके दयालु और नर्म आत्मा ने सदा मृदु बनाए रखा।

४. न्याय : हृदय में दया और औदार्य होने का अर्थ यह नही कि व्यक्ति आसानी से

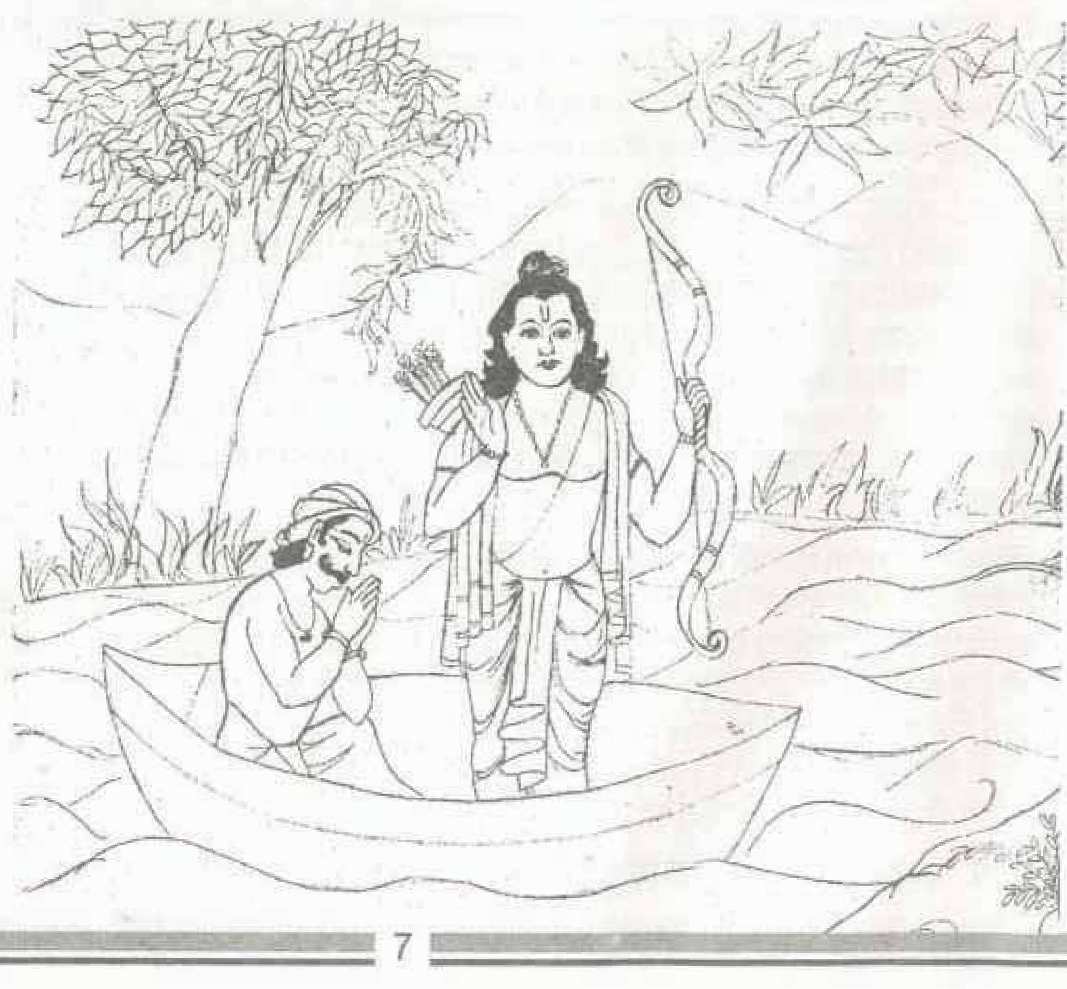
Kaushik Panchal
RATILAL & SONS
All kind of Textile Accessories
Ahmedabad.
Ph. 2748183 (O)
3739017 (R)

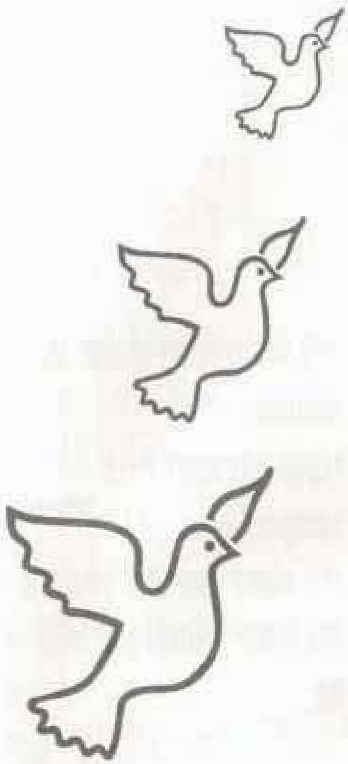
Innately, within us resides the spirit which wants to enlighten you, to give you the peace, the bliss and the joy of our being.

धोखा खाने वाला बन जाए। श्री राम की न्याय - प्रियता उनके दया भाव को संतुलित बनाए थी। वे हमेशा पूर्णतः नैतिक तथा निष्पक्ष होते थे। दया या दंड जो भी उचित होता, हितकारी होता, वे उसी का आदेश देते थे। उनके राज्य में प्रत्येक व्यक्ति को अपनी बात राजा तक ले जाने का संवैधानिक अधिकार था। सदा न्यायोचित कार्य करने वाले श्री राम नें वाली के पुत्र को किष्किंधा के तथा रावण के भाई को लंका के सिंहासन पर आरूढ किया।

५. आज्ञाकारिता : श्री राम का सबसे प्रख्यात गुण उनकी आज्ञाकारिता था। अपने पिता के वचन का सम्मान करते हुए उन्होनें स्वेच्छा से १४ वर्ष का वनवास स्वीकार किया। अगर श्री राम ने अपने राजा (तथा पिता) की आज्ञा का तिरस्कार किया होता तो वे भावी पीढियों के लिये किस तरह का उदाहरण स्थापित करते? आज्ञाकारीता सिखाने के लिये, स्वयं भी आज्ञाकारी आचरण करना होता है।

६. बुद्धिमत्ता : आज्ञाकारीता हमेशा बुद्धि के द्वारा संतुलित होनी चाहिये। आज्ञाकारीता गुलामी की तरह नही होना चाहिये। दशरथ नें श्री राम को आदेश दिया कि वे उनसे बलपूर्वक राज्य छीन कर, उन्हे बंदी बना लें तथा आवश्यक होने पर अपनी सहायता के लिये सेना का उपयोग करें। किन्तु श्री राम ने ये ठुकरा दिया। वचन या प्रतिज्ञा तोडना तो अपराध है ही, परन्तु प्रतिज्ञा से पलायन के गुप्त मार्ग का प्रस्ताव उससे भी बडा अपराध है। श्री राम ने अपने पिता से पूछा कि " यदि माता-पिता या गुरु नशे की हालत में संतान या शिष्य को आदेश दे कि उन्हें जला दिया जाए, तो क्या उसका पालन करना चाहिये ? कदापि नही। धुंध से घिरे हुए मस्तिष्क से निकले किसी भी आदेश को मानना नही चाहिये। कभी-कभी आदेश के बजाय आदेश के मर्म का पालन करना बेहतर होता है।





> “You cannot know the meaning of your life until you are connected to the power that created you”

Mr. Rajiv Kumar

New Delhi

७. धैर्य : लोगों का प्यार पाने के लिये बुद्धिमान व्यक्तियों को धैर्यवान होना जरूरी होता है। अक्सर धीरे या कम समझने वालें लोगों (dull witted) पर बुद्धिमान अपना धैर्य खो बैठते हैं। श्री राम नें अनपढ व जंगली लोगों से भी सौम्यता, समझदारी व प्रेम से पेश आने की समझ थी। अक्सर बुद्धिमान खुद से कम दूरदर्शी लोगो से नाराज हो जाते हैं। श्री राम नें अत्यन्त धैर्य से अपने वनवास का निर्वाह किया। जब वे भारत के दक्षिणतम भाग तथा हिंद्व महासागर के छोर पर थे, उन्होने महासागर के प्रति धैर्य रखा। वे जानते थे कि उनके धनुष्य के से निकला एक ही बाण उनका कार्य साध्य कर देगा, परन्तु उन्होनें देवताओं का सम्मान करने का निर्णय किया और उनके उत्तर की प्रतीक्षा की. हलाँ कि वे अपने बाणों से ही सेतु निर्माण करने में समर्थ थे, फिर भी उन्होने वानरों को सेतु बनाने दिया ताकि वे भी अपने युद्ध के प्रयासों के प्रति संतुष्ट हो सकें।

८. निर्वाज्य प्रेम : छोटे व बडे सभी प्राणियों के प्रति प्रेम के कारण श्री राम नें धनवान व निर्धन, बलवान व निर्बल, विद्धान व अनपढ, सभी के ह्रदय एक समान रूप से जीते। उनका प्रेम सार्वभौमिक व असीम था। यहाँ तक कि उनके शत्रु रावण को भी उनका अनुग्रह प्राप्त हुआ। बाली भी श्री राम के प्रेम से अभीभूत हुआ और जन्म-मरण के सनातन चक्र से मुक्त हो गया। उनकी सौम्यता दिव्य थी और इसी कारण जंगलों में रहने वाले अशिष्ट, गँवार लोग भी शंका व भय विहिन होकर उनके पास जाते थे। श्री राम का अथाह प्रेम व आर्द्र करूणा उन्हें हर काल व परिस्थिती में आदर्श व आराध्य बनाते हैं।

९. कर्तव्य परायणता : श्री राम सदा अपने कर्तव्यों (धर्म) के प्रति सजग थे व उनका पालन करने में परायण थे। उनका प्रेम अंधा नही था। कर्तव्य को जीवन से भी ऊपर मानकर श्री राम नें अपने धर्म, का अन्त तक पालन किया। यद्यपि वे अपनी पत्नी से असीम प्रेम करते थे, तथापि अपनी प्रजा के सर्वसाधारण नैतिक हित के लिये उनका त्याग किया। श्री राम नें पुत्र, भ्राता, पति, राजकुमार, राजा, मित्र तथा पिता के कर्तव्यों का आदर्श निर्वाह किया। व्यक्तिगत हानि या ग्लानी की परवाह किये बिना श्री राम नें धर्म व कर्तव्य के अनुसरण के लिये सब कुछ त्याग दिया। उनकी अप्रतिम सुन्दरता या वृहद्-ऐश्वर्य की बनिस्बत श्री राम जन-जन के ह्रदय में इन गुणों के कारण बसते है। शारीरिक सौन्दर्य समय के साथ क्षय हो जाता है, धन जल्दी ही व्यय हो जाता है, तथा प्रसिद्धी जल्द ही भुला दी जाती है, किन्तु उदार कार्य तथा विशाल व निर्मल चरित्र चिरस्थायी होते है। उनका आचार, व्यवहार उनके तत्त्व पूर्ण शब्दों से भी अधिक श्रव्य था। अब भी उनके शासन की कीर्ति ऐसी है, कि जब लोग आदर्श शासन की कल्पना करते है तो उनके मुख से 'राम राज्य' का नाम निकलता है। इससे लोगों को लोकतांत्रिक राजतंत्र (democratic monarchy) मिला। एक ऐसा राज्य जिसमें सर्वाधिक साधारण व्यक्ती भी अपना मत प्रकट कर सके और उस पर भी ध्यान दिया जाए। राम राज्य में ना तो अपराधी थे ना अत्याचारी। कोई भी उत्पीडित न था। प्रत्येक को समान अधिकार तथा न्याय उपलब्ध थे। हर एक के पास करने के लिये कार्य था तथा कर भी अत्यधिक न थे। श्री राम राजा के तौर पर अपनी प्रजा की सेवा करने में व्यस्त थे; ना कि उनकी सेवा स्वीकारने में। अगर किसी राजा में उपर्युक्त सारे गुण हों तो लोग अब भी राम राज्य का आनंद ले सकते है। निःस्वार्थ सेवा के आदर्श के कारण श्री राम महानतम आराध्य या 'हीरो' कहलाते हैं। इन्हे साकार कर श्री राम नें दिखाया कि आदर्श जीवन व महानता की आकांक्षा संभव व गम्य है।

Origin of Music

Continued from March '03 issue...

Definition of Thatha -

The name Mel or Thatha is given to that group of Swaras which produce Ragas. Naad produces Swar, Swar Octave and Octave produces Thatha. In Sanskrit Thatha is called 'Mel'. While thinking about Thatha the following points must be carefully kept in mind.

1. Octave is formed out of seven or twelve Swaras but Thatha is formed out of seven Swaras. These seven Swaras are selected from twelve Swaras.
2. The seven Swaras ought to be in a particular order and must have names -
   S R G M P D N.
3. In the Thatha there must be seven Swaras.
4. In the Thatha there is only Aroha.
5. In the Thatha the two forms of one Swar (Komal and Teevra) can be used one after the other.
6. Thatha need not be entertaining.
7. To recognize the Thatha from amongst the Ragas the important one is selected to give the name to the Thatha.

From the following couplet made by scholarly Pandit Bhatkhande we can easily remember the names of the Thathas -

> "Yaman, Bilawal, and Khamaji, Bhairav, Puravi, Marav, Kaphi, Asa, Bhairavi, Todi, Bhakhane Dasha Mita Thatha Chatur Gunmane".

Signs of the Ten Thathas -

1.	**Yaman or Kalyan Thatha**	S R G M̍ P D N Ṡ
2.	**Bilawal Thatha**	S R G M P D N Ṡ
3.	**Khamaj Thatha**	S R G M P D N̲ Ṡ
4.	**Bhairava Thatha**	S R̲ G M P D̲ N Ṡ
5.	**Purvi Thatha**	S R̲ G M̍ P D̲ N Ṡ
6.	**Marwa Thatha**	S R̲ G M̍ P D N Ṡ
7.	**Kafi Thatha**	S R G̲ M P D N̲ Ṡ
8.	**Asawari Thatha**	S R G̲ M P D̲ N̲ Ṡ
9.	**Bhairavi Thatha**	S R̲ G̲ M P D̲ N̲ Ṡ
10.	**Todi Thatha**	S R̲ G̲ M P D̲ N Ṡ

"Self Realization makes us humble...
replace temper with compassion...
the more innocent you are, the more blissful you will be."

FUCOT
ANTI-RUST TREATMENT.
ACRYLIC PAINT
CEALENT.
ANTI-AGEING
CARCARE PRODUCT
CONTACT NO
011-6161227, 6712689

“Freedom is when you really get your own powers which are within you. In your central nervous system and your conscious mind you must feel the existence of the spirit.”

RAGA

Introduction

Hindustani Classical music is based on the raga system. The raga is a melodic scale, consisting of notes. The word Raga is derived from the Sanskrit root Ranja meaning 'to please, to be agreeable'. Literally anything that pleases that soothes the mind, would be a Raga. Technically Raga means a sweet combination of musical tones coming one after another in succession.

The Raga is made of that sound in which there is a specific Swar construction and also the Varnas which increase its beauty, which entertains human spirit and minds of the listeners become pleased and jolly.

Aroha : In an Octave when the notes are arranged in order so that each note is higher than the preceding note it is called Aroha which means to ascend. In other words ascending the ladder of the octave is Aroha. For instance - S R G M P D N S

Avaroha : Avaroha means descending. Descending the ladder of the octave is Avaroha. For instance - S N D P M G R S

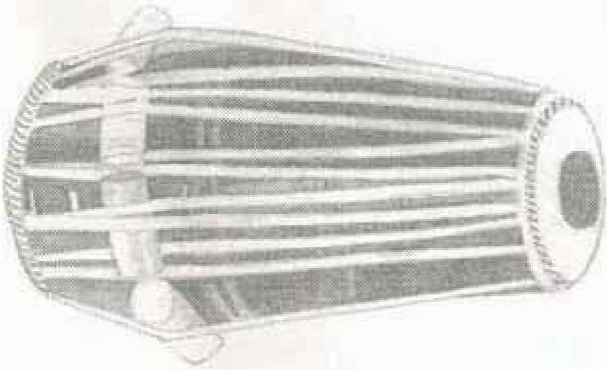
The Rules of the Ragas -

1. There should be minimum five Swaras in a Raga.
2. Raga should come out of the Thatha.
3. The frequent use of Shuddha Swar followed by Komal Swar is not musically fair. e.g. **S <u>R</u> R <u>G</u> G M**
4. Varnas are necessary and essential for Ragas.
5. There must be **S** (Shadja) in every Raga.
6. Every Raga must have Vadi, Samvadi, Anuvadi.
7. The Raga in which Madhyam and Pancham together are not used cannot be a Raga at all. For example -

   S R G D N S this Aroha or Avaroha cannot make a Raga.

<u>VADI, SAMVADI, ANUVADI and VIVADI</u>

Vadi, Samvadi, Anuvadi, and Vivadi are strictly bound by musical rules. The rules are very important there. This can be better explained by a multiple metaphor - VADI to King, SAMVADI the Minister, ANUVADI the servant and VIVADI the opponent or Enemy.



VADI - Vadi Swar is that which is often used in Raga.

SAMVADI - That Swar is called Samvadi in which the use of Samvadi Swar is less than Vadi Swar and at the same time more than any other Swar, Samvadi is always in the help of Vadi.

ANUVADI - In addition to Vadi and Samvadi, Swaras which are used in the Raga are called Anuvadi.

VIVADI - It is the Swar that spoils the Raga and which should not be used in the Raga is called Vivadi.

The Swar Vadi occupies an important position in a Raga. It is almost its life. The time point of any Raga can be understood by Vadi Swar. When the Vadi Swar changes Raga itself changes. In some Ragas the Swaras, the Arohas and the Avarohas can remain the same, but the Vadi & Samvadi Swaras must be mutually different. This gives rise to different Ragas.

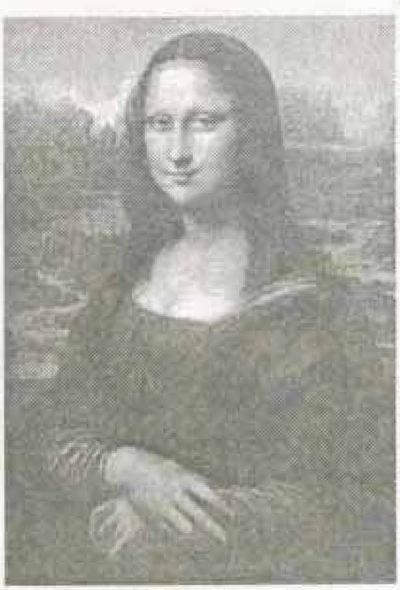
Bharat Munee in his Natya Shaastra has described nine moods of dramatic art, which are called Nava Rasa. Raagas also express these moods. Expression of the moods of the Raagas depend upon their presentation, and presentation depends upon how these moods are interpreted through the voice. Voice Culture in Indian music is mainly associated with the interpretation of various expressions. We do not have the technical divisions of voice but through proper training and practice the voice becomes very flexible for expressing any emotion. The same voice can be soft, loud, tender, forceful, serene or meloncholic. Different shades of emotions can be expressed through the same voice. Notes, intervals, techniques, style and raagas also can culture the voice according to their needs. In the same manner Dhrupad needs a different tonal quality from that of Khyaal, and Khyaal, Bhajan, Thumree and ghazal need yet another quality of voice.

"Kundalini cures you, she improves you, she bestows all the blissful things upon you. She takes you away from the worries of grosser level"

YUVASHAKTI
GHAZIABAD
Sahaja Yoga Mandir,
Nirmal Vatika,
Dunda Herka,
National Highway 24, Ghaziabad

मोना लिसा के बारे में श्री माताजी के शब्द :

''श्री गणेश जब हमारे अन्तर में अपनी पूर्ण उच्चता में स्थापित होते हैं, तब हम स्वयं जीवन की उच्च वस्तुओं का आनन्द लेने लगते है। यदि आप 'मोना लिसा' देखें: वह कोई अभिनेत्री नही हो सकती, ना उसने कोई सौंदर्य प्रतियोगिता जीती होगी, पर उसका चेहरा शान्त एवं मातृत्व व पवित्रता से परिपूर्ण है। क्यो वे इतनी ज्यादा सराही गई हैं? इसके पीछे मूल सिद्धांत श्री गणेश जी हैं, जो इनमें जागृत हैं। वे माँ है। कहानी ऐसी है, कि इस स्त्री की सन्तान खो गई थी, और अब वह कभी न मुस्कुराएगी, ना बोलेगी; पर जब एक छोटा बच्चा इनके पास लाया गया और उसे देखकर. उसके प्रेम में जो भाव उनके चेहरे पर आया, उसे इस महान कालाकार ने अपनी कला की योग्यता से चित्रित किया है। जब एक मगर के कोमल व प्यारे बच्चे अंडों से फूटकर निकलते हैं, तो उसके नेत्रों में ऐसे ही भाव आते हैं। पर जब आप कथिक रूप से अधुनिक हो जाते है, तो आपक व्यवहार विचित्र हो जाता है। तो, आपने बच्चें के प्रति प्रेम महत्वपूर्ण है। पर एक सहजयोगी होने पर आपका लगाव केवल अपने ही बच्चों से नही होना चाहिये।''



अफ्रिका

अंधकारमय महाद्वीप जागृत

अफ्रिका महाद्वीप हमेशा से अपने साथ घने जंगलों व जंगली जानवरों के रहस्य और सहारा के विशाल रेगिस्तान का आकर्षण लिये हुए है। कोई भी महाद्वीप जैव-विविधता मे अफ्रीका को मात नही दे सकता। अफ्रिका का नाम आते ही किसी भी युवा-शक्ति के मन में यही आता है, कि वहाँ सहज योग की क्या स्थिति है? इस प्रश्न का सर्वोत्तम उत्तर अफ्रिका मे सहज योग के विषय में समाचार की निम्नलिखित झलकियाँ हैं। श्री आदिशक्ति की सुन्दर कार्यप्रणाली का एक तरीका यह भी है कि वह मनुष्य के स्वप्न में आ कर उसकी बुद्धि मे सत्य स्थापित करती हैं। हमारी पहली कहानी 'अब जागो' ऐसा ही एक सुन्दर अनुभव है, जिसमें डाइडियर गॉविन सहज योग के प्रसार के लिये कीनिया के एक गाँव मे जाते हैं, और माँ उस गाँव के प्रमुख के सपनों मे आती हैं। और दूसरी कहानी नैरोबी (कीनिया) में एफ़एम रेडियो के ज़रिये दिये गये सामूहिक आत्म-साक्षात्कार की है। अंतिम कहानी मुसलमान देश मोरक्को की है, जहाँ युरोप के सहजी आठ साल पहले श्री माँ का इशारा पा कर आत्म-साक्षात्कार फैलाने के लिये कूद पडे।

"Kundalini cures you, she improves you, She bestows all the blissful things upon you. She takes you away from the worries of grosser level."

<u>अब जागो :-</u>

(डाइडियर गॉविन के शब्दों में)

कुछ समय पहले, कीनिया में मुटुआ नामक एक सहज योगी भाई ने मुझे सहज योग के प्रचार के लिये उसके गाँव आने का निमंत्रण दिया। चूँकि मेरी कुछ छुट्टियाँ बाक़ी थी, हमने उसके परिवार तथा मित्रों से मिलने का अवसर स्वीकार किया। नैरोबी के दक्षिण में २ घंटे की यात्रा पर स्थित 'किब्वेज़ी' हम एक ही घर में रहने वाले चार योगी थे, जिसमें मटुआ तथा एक स्त्री भी शामिल थे। हम लोग गाँव के बाहरी भाग में ३ दिनों तक रहे। हम छोटे-छोटे प्रोग्राम करते, एक से दूसरे स्थान जाते रहे; करीब तीस या अधिक लोगों ने आत्म-साक्षात्कार पाया। बच्चे हर जगह हमारे आस पास आते रहते थे।

अन्तिम दिन मटुआ ने मुझे बताया, 'अन्त में आपको एक महत्वपूर्ण व्यक्ति से मिलना है: मेरे पिता से। वे जानते हैं कि गाँव में एक विदेशी आया हुआ है, और वे हम लोगों की प्रतीक्षा कर रहे हैं।' ये एक तरह से 'प्रोटोकोल भेंट' की तरह थी। हम उस स्थान की ओर जा रहे थे जहाँ उसके पिता रहते थे। मैने श्री माताजी का एक चित्र साथ में ले लिया। जैसे-जैसे हम उस बूढे आदमी की झोपडी के करीब जा रहे थे जहाँ वो अकेला रहता था, मै सोच रहा था कि उससे क्या कहा जाए; फ़िर मैने सब श्री माँ पर छोड दिया। जब हम वहाँ पहुँचे तो एक बुजुर्ग को बाहर निकलते देखा। वो करीब ९४ साल के थे। हमने ससम्मान उन म्ज़ी का अभिनन्दन किया। (म्ज़ी : किस्वाहिली भाषा में बुज़ुर्ग व्यक्ति को सम्मान से म्ज़ी कहते हैं)।

क्योंकि मै नही जानता था कि मै उनसे क्या कहूँगा, मैने उन्हें श्री माताजी का फ़ोटो

Devendra Goel
SATYA APPLIANCES
PVT. LTD.
Manufactures of
Pressure Cooker
Ghaziabad
Ph. 0120-4700352,
4703012

दिखाते हुए केवल इतना बताया, ''इन महिला को आप तक लाने के लिये हम यहाँ पर आए हैं।'' हम झोपडी के बाहर रखी छोटी-छोटी कुर्सियों पर बैठ गए और वे उसी समय श्री माँ की फोटो ध्यान से देखने लगे। और हम सब तभी ध्यान मे चले गए। कितना समय बीत गया मुझे याद नही, पर गहनता बहुत थी। बुज़ुर्गवर उनके अपने बेटे (जिसने माँ का चित्र पकड रखा था) की तरफ मूँह करके बैठे थे। मैने अपना हाथ म्जी के सर से उपर रखा; जैसे हम कुण्डलिनी माँ के उठने का आनंद को महसूस कर रहे थे, म्जी ने मटुआ को अपने मातृ भाषा मे बताया, ''मै इन माँ को जानता हूँ। ये कल आयी थीं। रात्री मे, जब मै सो रहा था, वे मेरे कमरे मे आयी थीं, वह निश्चित ही यही महिला थीं, पर वो साँवली थीं।''

हम उनके शब्दों को ध्यान से सुन रहे थे, ''फिर क्या हुआ?''

''वह मुस्कुराते हुए मेरे बिस्तर के करीब आयीं और मेरे कंधे को यह कहते हुए थपथपाया, 'अब जागो' और वे हँसते हुए झोपडी से बाहर निकल गयीं।'' माँ की तस्वीर को निहारते हुए उसने आगे कहा ''ये वही है, वही महिला, पर वो साँवली थीं।''

नैरोबी (कीनिया) मे एफ़.एम. रेडियो द्धारा आत्मसाक्षात्कार

(कपिल गोयल द्धारा)

यह एक आश्चर्यजनक खुशखबरी है। श्री माताजी की कृपा से हमें सहज योग के कार्यक्रम का प्रसारण पूर्व अफ्रीका के नंबर एक एफ़.एम. रेडियो चैनल – ईस्ट एफ़.एम. पर करने की इजाज़त मिली। कीनिया सहित ६० से भी अधिक देशों (यु.के. समेत) को वर्ल्ड स्पेस रिसीवर के द्धारा इसका प्रसारण होता है। अकेले कीनिया मे ही ६०,००० से भी ज़्यादा लोग इस दिलचस्प एफ़.एम. बॅंड को तल्लीनता से सुनते है।

उन्होने सुबह एक घंटे से ज़्यादा समय सहज योग पर बोलने के लिए दिया। ये एक तरह का प्रस्तुतिकरण व इंटर्व्यू था। सीधा प्रसारण होने के कारण श्रोताओं के प्रश्नो के उत्तर भी उसी समय दे सकते थे। एफ़.एम. टीम इस कार्यक्रम के लिये हमारे नामों की एक दिन पहले से घोषणा कर रही थी अतः लोग इसके पहले से ही इन्तज़ार कर रहे थे।

यह एक अभूतपूर्व अनुभव रहा; परवीन ऍडम नामक एक गुणी मुस्लिम महिला जो कीनिया की निवासी है, ने प्रोग्राम से पहले हमें काफी आश्वस्त महसूस कराया। हमे कुण्डलिनी, श्री माताजी, नोबल शान्ति पुरस्कार, विश्व में सहजयोग का फैलाव, वेगा मशीन (इटली की) औषधीय चमत्कार और बेनिन में सहज के प्रसार के बारे में बोलने का अवसर मिला। यद्यपि प्रस्तुति के दौरान ही फोन कॉल की बाढ आ रही थी, लेकिन हम तक १० ही कॉल पहुँच सके। वे सभी हमारे उत्तरों से बहुत प्रसन्न थे। कुछ को कुण्डलिनी के बारे मे गलत-फहमीयाँ भी थी, जो बाद में दूर हो गई। बहुतो ने इस महान योग जिसके बारे में वे अब तक नही जानते थे, की जानकारी देने के लिए हमे धन्यवाद दिया। बहुतो ने श्री माताजी के कीनिया आने व इसे अशिर्वादित करने की प्रार्थना की। कुछ उनका वर्तमान पता जानना चाहते थे ताकि वे जिस किसी भी देश मे हों, ये वहाँ जाकर दर्शन कर सकें। यह कहने की आवश्यकता नही है कि माँ ने ही हमे उनके सारे प्रश्नों का उत्तर प्रेम व विवेक से देने कि शक्ती व समझ प्रदान की। धन्यवाद श्री माताजी।

Sh. Suranjanji

M/s SHRI SARVESHWARA

New Delhi

Sanjiv Sondhi
SPONTANEOUS TRAVEL SERVICES PVT. LTD.

Chandigarh.
Ph. 0172 721772, 721186

और इस्ट एफ़.एम. पर सहज प्रस्तुतिकरण के अंत में कुछ साधकों ने पुछा कि हम अपना आत्मसाक्षात्कार कैसे प्राप्त कर सकते हैं? तब हमने उन्हें जूते-चप्पल उतारकर दोनो हाथ खोलने और श्रीमाताजी निर्मला देवी के बारे मे सोचने को कहा और तब हमने प्रोग्राम संचालिका को धनंजय धुमाल द्धारा गाया मराठी सहज भजन का कैसेट चलाने को दिया ''जगदंबे चा ज़ोगवा मागते, आई निर्मला महालक्ष्मी चा ज़ोगवा मागते'' और हमने सभी से भजन को ध्यान से सुनने को कहा, इतने सारे लोगो का माँ से आत्म-साक्षात्कार माँगने की यह एक सुंदर अभिव्यक्ति थी। और ज़्यादा क्या कहें, हजारों सुनने वालो की कुण्डलिनी ने सहस्त्रार तक जाने का आपना मार्ग खोज लिया और वे सब अपने रेडियो सेट के सामने ही बहुत ठंडी चैतन्य लहरियों का अनुभव करने लगे। आश्चर्यजनक, है ना! तो बहुत से फोन कॉल और एस. एम.एस. की स्टूडियों मे बाढ आ रही थी। इस प्रोग्राम से हमारा ध्यान-केंद्र बहुत ज्यादा प्रचारित हो गया और आने वाले रवीवार को हमारी काफ़ी नए लोगो से मुलाकात हुई।

<u>मोरोक्को (सलमा फ़ैन लाके द्धारा)</u>

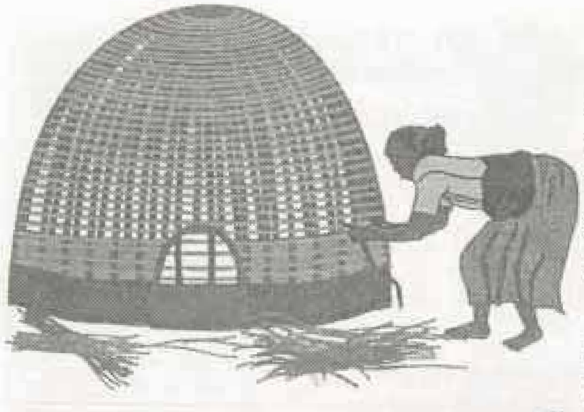
लगभग आठ साल पहले माँ ने ऑस्ट्रियन योगियो से मुसलमान देश मोरोक्को में सहजयोग के प्रसार पर ध्यान देने को कहा। फ़्रेंज़ मेकायना ने इसका नेतृत्व लिया और इस देश तथा इसके तरीके जानने के लिये वे प्रत्येक वर्ष दो बार वहाँ जाने लगे। उन्होने पाया कि संगीत मोरोक्को निवासीयों तक पहुँचने का एक बहुत आसान तरीका है। संगीत के कार्यक्रम हुए और बहुत से मोरोक्को वासियों ने अपना आत्म-साक्षत्कार प्राप्त किया। पर वे ध्यान केवल अपने घरों मे बैठ कर अकेले ही करते रहे, सामूहिक हुए बगैर। आठ साल पहले मै और मेरे पति लॉरेन्स चार हफ्ते की छुट्टीयों में अपने देश नीदरलैंड से मोरोक्को गए।

उस समय हम सहज योग नही करते थे। अपनी यात्रा के दौरान हम एक बहुत ईमानदार व दोस्ताना नौजवान अली से होटल के रिसेप्शन पर मिले, और वो हमारा दोस्त बन गया। १९९७ में जब से हम सहज योग करने लगे तब मैने एक बार उसे सहज के बारे में लिखा। उत्तर में उसने कहा कि हमें वहाँ आकर यह योग सिखाना ही होगा। अतः पिछले साल अप्रैल मे हम उससे और उसकी माँ से मिलने और सहज योग सिखाने मरकेश में गए। हमने एक साथ ध्यान किया और वह बहुत जल्दी इसे पा गया। वह शुरू से ही रोज दो बार ध्यान करता। हमने उसे फ्रेंच में साहित्य देने का प्रयास किया किसी प्रकार अक्टूबर मे हमें मोरोक्को मे फ्रेंज़ मिकिना के प्रयासों के बारे में मालूम हुआ। हमने उन्हे लिखा फ्रेंज ने अली को फोन किया। अली में श्री माताजी के प्रति पहचान देखकर फ्रेंज ने फरवरी २००३ में उससे भेंट करने का निर्णय लिया।

इसके बाद उन्होने मरकेश में सामूहिकता बनाने का विचार किया। अली को भी यह विचार पसन्द आया। यह समाचार हमारी और जर्मनी, चेक तथा बेल्जियम की सामुहिकताओं में भी फैल गया। लोगों नें दिल से इसका जवाब दिया और अपने चित्त व बंधन के माध्यम से सहयोग किया। साथ ही मोरोक्को के लिए टेप और पूजा का सामान, आदी खरीदने के लिए धन दिया।

फ्रेंज़ को चेक और स्लोवाकिया से तीन संगीतकार मिले, दूष्न (हार्मोनियम व गायन) फ़ेवराईस (तबला) और डेनियल (गायन), और उन्हें मरकेश आमंत्रित किया। मै सप्ताह के शुरुआत मे ही जाऊँगी और बाकी लोग मुझे शुक्रवार को मिलेंगे। श्री माताजी का जन्मदिन २१ मार्च को है और मै इस प्रोग्राम के लिए पाँच दिन रुकूंगी।

हमने अपनी योजनाएँ बताने के लिये श्री माताजी को पत्र लिखा। किसी ने फ्रेंज़ को बताया कि इसे पढने के बाद श्री माताजी ने कुछ ऐसा कहा कि '' मोरक्को मुसलमान देश है ना?'' और फ़िर अपनी आँखें बन्द करने के बाद बहुत देर तक अपना चित्त



मोरक्को पर दिया। फिर उन्होने कहा कि वे इससे बहुत खुश हैं। पहले कुछ दिन बहुत व्यस्त व जल्दी बीते, ध्यान के लिये बैठना आसान नही तथा पूजा के लिए जब और लोग भी शुक्रवार को आये तो हमने एक साधी-सी पूजा अली के घर मे रखी। शनीवार को हम लोगो को पर्चेदेने के लिए निकले और उन्हे एक होटल के सुन्दर कांफ्रेंस रूम मे शनीवार, रवीवार और सोमवार को होने वाले संगीत कार्यक्रम मे आमंत्रित किया। बरिश हुई और बाहर काफी ठंडहो गयी।

शाम को लगभग तीस लोग संगीत के कार्यक्रम मे आए। आश्चर्यजनक। मोरक्को वासियों को आत्म-सात्क्षात्कार बहुत आसानी से मिल गया। हमे उन्हें आत्म-सात्क्षात्कार देने की आवश्यकता नही पडी। वे सुन्दरता से गाए भजन सुनने मात्र से ही पा गए। इस बीच दूष्न ने उन्हें सहज योग के बारे में कुछ बताया और अली ने अरबी मे उसका अनुवाद किया। बहुत से लोग रोज इस आयोजन मे आए और रोज शाम कुछ और भी नए लोग उन पर्चोंके साथ आते जो हमने उन्हे दिन मे दिये थे। सभी आयोजनों के अन्त मे हम संगीत चलाते और मोरक्कोवासी लोग कुछ मोरक्कन गीत गाते। यह फ्रेंज की युक्ति थी कि एक बोडर्बा (एक मोरक्कन ड्रम, जिसे मोरक्कन आदमी गाना गाते समय बजाते है) खरीदा जाए। दिन मे पर्चेबाँटने व आत्म-सात्क्षात्कार देने के साथ बहुत सारी सफ़ाई भी होती रही। समूह बगीचे मे जाता और वहाँ कपूर-क्रिया, नमक-पानी क्रिया और सामूहिक जूता-क्रिया करता। इससे सामान्यतः बांयी तरफ भारी रहने वाला मरकेश का वातावरण हल्का व तरो-ताज़ा हो गया। जिस समय तक अन्य लोगों के घर जाने का समय हुआ, मरकेश परिवर्तित हो गया था। ओडाया होटल में गुरुवार को फ़ॉलो-अप के लिए १५ लोग आए। हर गुरुवार को अली कुछ और लोगो के साथ आकर ध्यान करता है, रागदारी सुनता है और उन्हें कुछ और नई बातें बताता है।

इस हफ्ते का फॉलो-अप का कार्यक्रम परम चैतन्य की कृपा से ही हुआ। विक्टोरिया और क्रिस्टियन जो फ्रॉंस से छुट्टियां मनाने आए थे भी गुरुवार को सामुहिक ध्यान में शामिल हुए। अली विदेशों से कुछ सहायता ले सकता है; स्वयं के विकास तथा सीखने के लिये भी; आखिरकार उसे भी सहज योग मे मात्र एक ही साल हुआ है। फ्रेंज इस साल दो बार वहाँ जाएगा और संभवतः लोरेंस भी जाएगा। स्वयं के लिये मैने इसे एक बहुत ही प्रेरणादायक और आनन्ददायी अनुभव पाया।

Ritu Mehra

Thank You Shri Mataji for your blessings & attention all the time and everywhere.

INDORE HOUSING

'A' Class Construction of Bungalows by qualified engineers as per IS-Code of Civil Engineering.

Indore.
Ph. 0731-2490953, 2490128

<u>निर्मला माँ की प्यारी बातें</u>

निर्मला माँ की प्यारी बातें
निर्मल माँ हमे बताती है।
आत्मा को शुद्ध करके
सहज भाव जगाती है।
भटके हुए लोगों को
सही राह दिखलाती है।
मोह चिंता से मुक्त कर
खुशी की लहर लाती है।
प्रेम भावना जागृत कर
अहंकार को मिटाती है।
सहज योग के माध्यम से
पूरे विश्व में चैतन्य फैलती है।
यही तो आदि शक्ति है
जो श्री माताजी कहलाती है।

- अंजु मानवानी, रायपुर

Who Am I

I climb the ladder of my consciousness
And go to the roof and ask
But who am I?
I feel the cool breeze of your love
But seek who am I?
The more I search, the more I feel your need
As the 'I' melts away slowly....
I know who I am not
But yet to know, who am I?

- Vaibhav Madhok

The Great Sentinel

Rabindranath Tagore

Where the mind is without fear and the head is held high;
Where knowledge is free;
Where the world has not been broken up into fragments by narrow domestic walls;
Where words come out from the depth of truth;
Where tireless striving stretches its arms towards perfection:
Where the clear stream of reason has not lost its way into the dreary desert sand of dead habit;
Where the mind is lead forward by thee into ever-widening thought and action—
Into that heaven of freedom, my Father, let my country awake.
—Rabindranath Tagore, winner of the Nobel Prize in Literature in 1913.

During his lifetime, Rabindranath Tagore (1861-1941) was a towering and epochal figure of legendary proportions not only within the bounds of his native Bengal, or his beloved India, but to a considerable extent, throughout the world. As a multifaceted genius and renaissance man par excellence, he not only carried the literature and arts of Bengal, virtually single-handedly, to dizzying heights of creativity, but, by his inspiring words, his lyrically unequalled songs, his unstinting support for the cause of India's freedom during a long and turbulent phase of her history, he lifted Indian culture to an unprecedented level of revitalization.

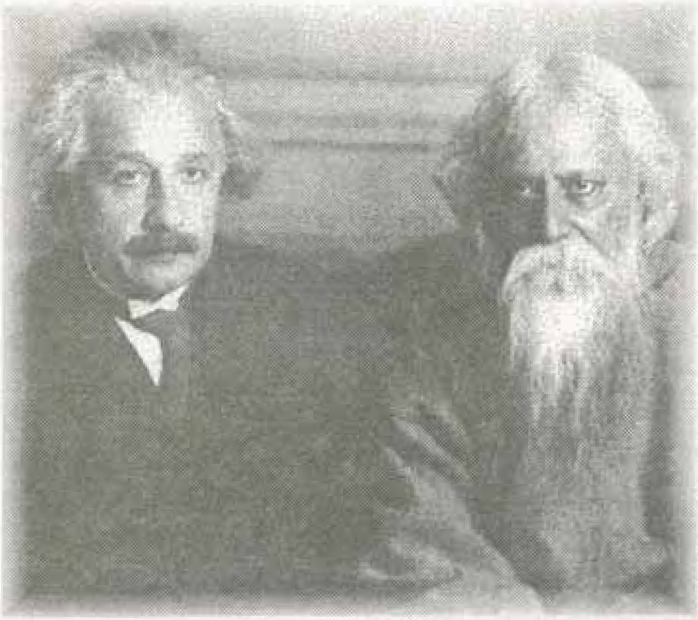
As a supreme symbol of India's culture and spirit, Tagore was a contemporary of the other colossus of nineteenth century India, Mahatma Gandhi. Tagore and Gandhi were great admirers of each other, despite their differences in matters of politics, nationalism and social reform. It was Tagore who called Gandhi "The Mahatma in a peasant's garb" and Gandhi, in turn, called Tagore "The Great Sentinel".

Tagore's involvement with Indian nationalism and patriotism began early in his life. In association with his older brothers and sisters, Tagore participated in the family's cultural outpourings from early in his life through such functions as the Swadeshi Melas (National Fairs).

Many decades ago, Tagore encouraged the idea of reforestation at a time

"................It goes on subtler and subtler, but on the intelligence side it is even worse, because intelligently, if you have understood that something is good, then nobody can save you, because through your brain you have understood. Actually it is very surprising. I was reading the book written by Rabindranath Tagore and an Englishman had given a very beautiful preface to that, an introduction, and he said that creativity is killed in the west................"

- H.H.Shri Mataji



when there was no such thing as a wave of nature conservation, green alerts, or Earth Days. On one occasion, he ceremoniously celebrated nature and woodlands by planting trees during a festival he called Vanamahotsava (Celebration of Forests).

Throughout his adult political life, Rabindranath Tagore had been critical of using force, man against man, class against class, nation against nation. He had sharp words for the Japanese when he visited Japan at the time of the First World War and in the late 1930s; he was hostile to their use of force in China. On the political front in India, there were strong anti-fascist sentiments as well as anti-imperialist views. As yet there was no problem of opposing both German and Italian fascism and British imperialism.

In Tagore's unrivalled arena of creativity, he produced prodigious volumes of poems, songs, essays, dramas, novels and short stories with seemingly endless energy. Tagore sang Bengal into a nation.

About Tagore's paintings, he began to paint as a hobby at a rather advanced age. It began as doodles on his poetry books where he would join rejected portions of his poems and other writings by means of curious lines and shades from which strange, ethereal creatures would emerge. Tagore's boundless curiosity also carried him into the realm of physical sciences. In addition, his meetings and conversations with Albert Einstein are quite well known, and have now become part of the Tagore lore. He wrote a delightful account of the joys of scientific knowledge and discoveries in a book meant for general readers, and children in particular; a book he called Visva Parichay (Introduction of the Universe). Through varied artistic outlets, he explored the ecstatic bliss of the Universal Soul in the human soul. Yet, he felt at all times the beauty in life is to be found in all pursuits of knowledge, and knowledge or development in isolation is never complete. Hence, his emphasis on cultural, scientific and social exchange between people at all places. Nursed in the universalism of this nation, Tagore gave the finest expression of the spirit of assimilation in two of his noblest poems, "Bharat Tirtha" and "Bharat Vidhata". In the former, he talked of the West opening its door in a quest of giving and taking, of uniting and harmonizing and not turning away on the shore of India's noble humanity. In the latter, which is now our national anthem, Tagore talked of the East and the West joining at the throne of India and threading the garland of love. In the remarkable poem titled 'Bharat Tirtha', he had visualized the coming of a new age of spirituality in this ancient country. Tagore was also a skilled and innovative playwright; one of his earliest literary efforts, in fact, was the play Valmiki Pratibha. In many of his plays, he combines his own exquisite style of music and songs, structured in places after classical Indian ragas as well as some Western compositions. Indian music is far more than disciplined sound; it is a revealing of the pluralities within oneness. Rabindranath Tagore expressed this in his early play Nature's Revenge (Prakritir Pratishodh- author), and it became the keynote of his life: "the great is to be found in the small, the infinite within the bound of the form, and the eternal freedom of the soul in love.

Continued on page 19...

SAHAJA YOGA SEMINAR & WORKSHOP, June, 2003
(Secunderabad, AP)

Sahaja Yoga Collectivity from South India witnessed a Seminar cum Workshop on 28th & 29th June 2003 at Secunderabad, Andhra Pradesh. Sahajayogis from AP, Bangalore, Chennai, Kerala, Lathur, & Bidar had actively participated. Around 600-700 Sahaja yogis had attended the seminar sessions. A vedio CD from Doordarshan on Shri Mataji & Sahaja yoga was displayed through the projector, followed by Music & meditation.

"ESSENCE" of the Seminar

The Main focus was on "Individual's Ascent" through prayer and meditation in following manner :

- Before doing anything firstly for a few minutes remember Mother, establish Mother in our Heart, so that our attention is towards Her. Then only taking bandhan, bowing, chanting Mantras etc should have their real meaning else it just becomes a mechanical act.
- To achieve complete self realization the first step is to be in Thoughtless Awareness. For achieving this one should pray Mother that - "Shri Mataji, You are the giver of thoughtless awareness, please take me into that state."
  "WE CANNOT DO MEDITATION, WE HAVE TO BE IN MEDITATION"
  We should pray and request Mother to remove all our problems and catches by just surrendering.
- One should not force our thoughts to be removed, but watch them silently and pray Mother to remove all the thoughts.
- In meditative state one can sing few lines of a song and we should always thank Mother for giving everything we have asked.

श्री माताजी की परम कृपा से मालेगाव (जि. नासिक) में युवाशक्ति का सहज सेमिनार रखा गया। इस सेमिनार का उद्देश्य सारी युवाशक्ति को एक सूत्र में बांधना था। मालेगांव में बडे पैमाने पर नई युवाशक्ति को सहज योग में आई है: इस कारण श्री माताजी वे जीवन तथा कार्योंकि विषय में जानकारी दी गई। उनके जन्म के विषय मे की गई भविष्यवाणियाँ उनके जन्म के पश्चात हुए चमत्कार, उनकी शिक्षा, स्वतंत्रता संग्राम में उनका कार्य तथा, सहजयोग के द्वारा किये हुए। महान कार्य के विषय में बताया गया। उसके बाद हुए प्रश्नोत्तर के सेशन में शंकाओं का समाधान किया गया। इस माध्यम से युवाशक्ति आकर्षित हुई है।

उत्तरांचल सेमिनार : एक रिपोर्ट

हाल ही में उत्तरांचल में सहजयोग का राष्ट्रीय सेमिनार संपन्न हुआ। यह सेमिनार ४-७ जून को नैनीताल के अत्यन्त रमणीय एवं मनोहर स्थल सातताल में आयोजित किया गया था। सेमिनार का स्थल पेड़ों से लिपटे पहाड़ों के बीच और झील के किनारे था। भारत भर के करीबन २५०० सहज योगी इस सेमिनार में शामिल हुए।

पहले दिन शाम को हवन आयोजित किया गया। हवन के दौरान खूब बारिश हुई और सहजयोगियो नें भजनो मे झूमते हुए बारिश में भीगते हुए हवन का आनंद लिया। दूसरे दिन सुबह की सभा में ध्यान के पश्चात योगियों ने संक्षिप्त में आपने अनुभव सुनाए। चमत्कारों की तुलना में परिवर्तन और श्री माताजी के प्रति पूर्ण श्रद्धा पर जोर था। शाम की सभा मे सांस्कृतिक कार्यक्रम हुए। तीसरे और चौथे दिन सुबह के प्रातः कालीन ध्यान ध्यान ने इस घटना को सेमिनार (चर्चा-गोष्ठी) से वर्कशॉप (कार्यशाला) मे परिवर्तित कर दिया। ७० प्रतिशत नये लोगों के लिए यह घटना बहुत ही फलदायी सिद्ध हुई। ध्यान के सही अर्थ की सिर्फ समझ ही नही, प्रत्यक्ष अनुभव भी प्राप्त हुआ। ध्यान करना यानि कुछ न करना, सब कुछ श्री माताजी को समर्पित करना, भक्ति में माँ से जुडे रहना। शाम के सांस्कृतिक कार्यक्रमों में सभी प्रांतो और आयु-वर्ग के सहजयोगियों ने अपनी कला का प्रदर्शन किया। सहज संगीत-वर्ग के संगीतकार जैसे सिम्पलजी, दीपकजी, राजेशजी, मुखीरामजी, सुब्रह्मण्यम्जी, शंभूजी, निरजा चौधरी आदी ने भजनों, गीतों और कव्वाली से माँ का गुणगान किया और सबको भक्ति रस में भावविभोर किया। दो दिन के लिए एक-एक खेल की सभा का भी आयोजन किया गया, जिसमें बच्चो से लेकर बूढ़ों तक सब ने भाग लिया।

सेमिनार के दौरान प्रश्नोत्तरो में ज्यादातर प्रश्न प्रोटोकॉल और शारीरिक-व्याधि संबंधित थे। इस वजह से एक सेशन रखा गया जिसमें सहजी डॉक्टरों ने अन्य सहजयोगियों के प्रश्नों के सहजयोग के दृष्टिकोण से उत्तर दिये।

पूरे सेमिनार में एक ही सुर प्रमुख था: नियमित ध्यान और श्रीमाताजी के प्रति समर्पण।

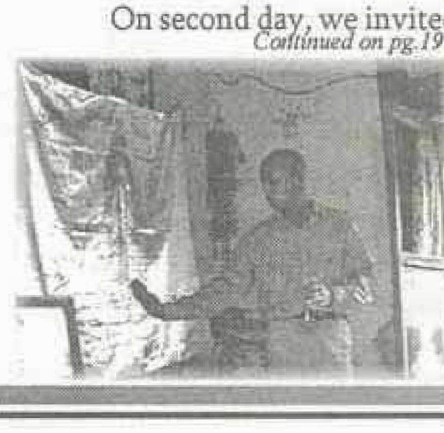
अजय सरवैया (बडौदा)

Sahaja Yoga Seminar in Bhutan

With the blessing of Shri Adi Shakti the Bhutanese collectivity for the first time organized two days Sahaja Yoga seminar in Thimphu on June 28th and 29th.

On first day we discussed, how to strengthen the collectivity and to work out for spreading the message of our divine mother.

On second day, we invited Continued on pg.19...



the new seekers and organized the program to introduce them to Sahaja Yoga.

The program was successful in the sense that all the seekers were satisfied and keen to attend the follow up programs.

We would like to request our brothers and sisters around the globe to give bandhan and pray to our Holy Mother for the growth of Sahaja Yoga in Bhutan. Presently, we are blessed with three centers at Thimphu, Phuentsholing and Samtse.

....continued from page 17

In matters of education, Tagore was a lifelong believer in freedom in nature, within and without. In his own life, he shunned structured school-education entirely; he believed that a mind which is not truly free of knowledge bound in the pages of books or confined within four walls, is a mind which is uninspired. As an educator, he therefore chose the marga of freedom whereby young students could be closer to their own nature as well as nature outside. He established in 1901 (actually in association with his father, Maharshi Debendranath) a boy's school, Santiniketan, near Bolpur in (West) Bengal where his pupils might learn that the life of man is in harmony with all existence.

Among his many works, Geetanjali – a collection of 103 poems was the most famous and was also awarded with Nobel prize. He was a genius in many fields- poetry, short stories, music, choreography, painting, architecture, science, education, social service and statesmanship. Tagore was a creative epoch in whose wake great legions of inspired writers, poets, singers, musicians, linguists, historians, artists and philosophers emerged in India. The extent of his influence on Bengali culture in particular is so enormous that no meaningful account is possible in the space of an article. The enormity of his talent has sometimes had the effect of virtually overshadowing new creative impulses which otherwise have been highly meritorious by most standards. Tagore is simply in a rarest class by himself- the impact of whose genius is far from being fully understood world-wide.

M/s MR Construction

Civil Engineer & Contractors

Prop. M.R. Patkar, B.E. Civil

4/18, Pratiknagar, Paud Road, Kothrud, Pune.

Rabindranath Tagore's profuse legacy of creativity, freedom, relentless striving towards perfection, harmony amongst people and harmony of people with nature, the unbounded joy of life which has discovered its own rich resources- these are a priceless gift to Bengal, India, and indeed, the world.

Let me not pray to be sheltered from dangers but to be fearless in facing them.

Let me not beg for the stilling of my pain, but for the heart to conquer it.

Let me not look for allies in life's battlefield but to my own strength.

Let me not crave in anxious fear to be saved but hope for the patience to win my freedom.

Grant me that I may not be a coward, feeling your mercy in my success alone;

But let me find the grasp of your hand in my failure.

Dr. Mitesh Gandhi

B.Sc.(Hons), MCoptom.

Practicing in London, UK

Here are some jumbled up words which are the ragas for chakras as well as diseases it helps cure. While solving this let us explore the ragas in the word puzzle below.

	Chakras	**Ragas**	
1.	Mooladhar	YHAMALSYAKN	
2.	Left Swadishthan	DITO	
3.	Centre & right Swadishthan	NYAAM	
4.	Centre and right Nabhi	BHGIOA	
5.	Bhavsagar (Void)	KALUMNSA	
6.	Vishuddhi	YAJYWAJANTI	
7.	Centre & right Agnya	OPHOB	
8.	Sahasrara	BRDARIA	
	Diseases It helps cure	**Ragas**	
9.	Rheumatic Arthritis	HBIRAIVA	
10.	Intestinal Gas, Diarrhoea Constipation	PNUJARI	J A U N P U R I
11.	Headache, Common Cold, Cough, Asthma	DKRAE	
12.	Colitis, Piles/Hemorrhoids	MAKLIRA	
13.	Anorexia, Cold, Cough, Asthma	ERSHE	
14.	Headache	NHAOSI	

A	P	A	R	I	V	A	R	I	A	H	B	O	Y	E
E	N	T	I	A	S	C	I	I	T	H	A	I	L	N
S	E	R	Q	S	H	R	E	E	O	Q	G	T	L	I
O	T	A	B	H	O	G	I	O	M	N	E	H	O	I
H	I	M	I	Y	A	M	P	E	S	T	S	S	J	T
A	T	K	M	A	N	I	I	N	T	O	H	I	O	N
N	R	A	T	M	D	A	U	L	A	T	R	D	A	A
I	A	L	I	K	K	A	R	A	N	S	I	R	K	W
C	T	I	Y	A	K	L	R	I	D	D	L	A	X	Y
K	A	M	A	L	U	T	H	B	E	J	A	V	A	A
N	A	M	A	Y	M	R	F	T	A	N	K	U	N	J
U	U	M	L	A	A	K	E	D	A	R	E	Y	O	Y
T	N	O	O	N	T	I	Q	U	C	D	I	G	Y	A
S	T	A	N	F	O	S	I	R	U	P	N	U	A	J

Knowledge

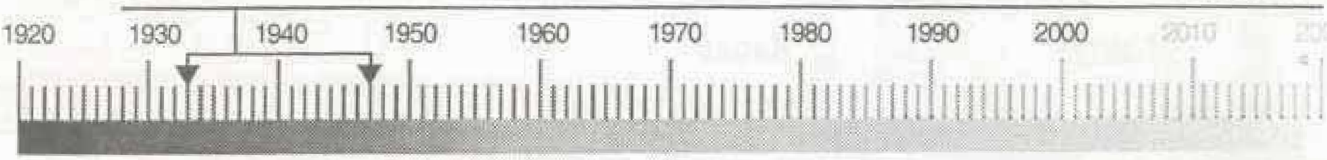
& Fun

Answers

1. Shyamkalyan 2. Todi 3. Yaman
4. Abhogi 5. Malkauns 6. Jayjaywanti
7. Bhoop 8. Darbari 9. Bhairavi 10. Jaunpuri
11. Kedar 12. Ramkali 13. Shree 14. Sohani

Time Line

1933-47



The activities during India's freedom struggle against the British included making people aware of the need to drive away the British and free themselves from slavery. This job included distribution of anti British pamphlets. Shri Mataji used to store such pamphlets in the house, and used to carry out the distribution at most unexpected time of the night. When the British thought that there was something going in the house they raided the house, but failed to find anything because the pamphlets were hidden under the stacks of grain by Shri Mataji's Mother.

Another time when Shri Mataji was accompanying a freedom fighter to Mumbai, she had to hide from the police in the thick jungle for three days without food but there was a stream of water by which they managed to survive. During these times not only Shri Mataji herself worked very hard but inspired many others. She met to work to wards the freedom of the Nation.

When partition took place, Shri Mataji had to leave Pakistan and come back to India. Amidst all the violence, Shri Mataji was in the last train to reach India without being massacred.

The spirit of patriotism is so deep in her, that to this day whenever she sees the National flag, tears come to her eyes.

YUVADRISHTI

yuvadrishti@yahoo.com

SUBSCRIPTION FORM

Reg. No. ________ - ______
(FOR YUVADRISHTI USE)

(PLEASE FILL IN CAPITALS)

Name (IN BLOCKS) ______________________________

Address ______________________________

____

City ______________ PIN ______________

State ______________

Email ______________ Phone

Cash/DD No. ______________ Dt. ________ Drawn on ______________

Of Rs. ______________

____
Signature

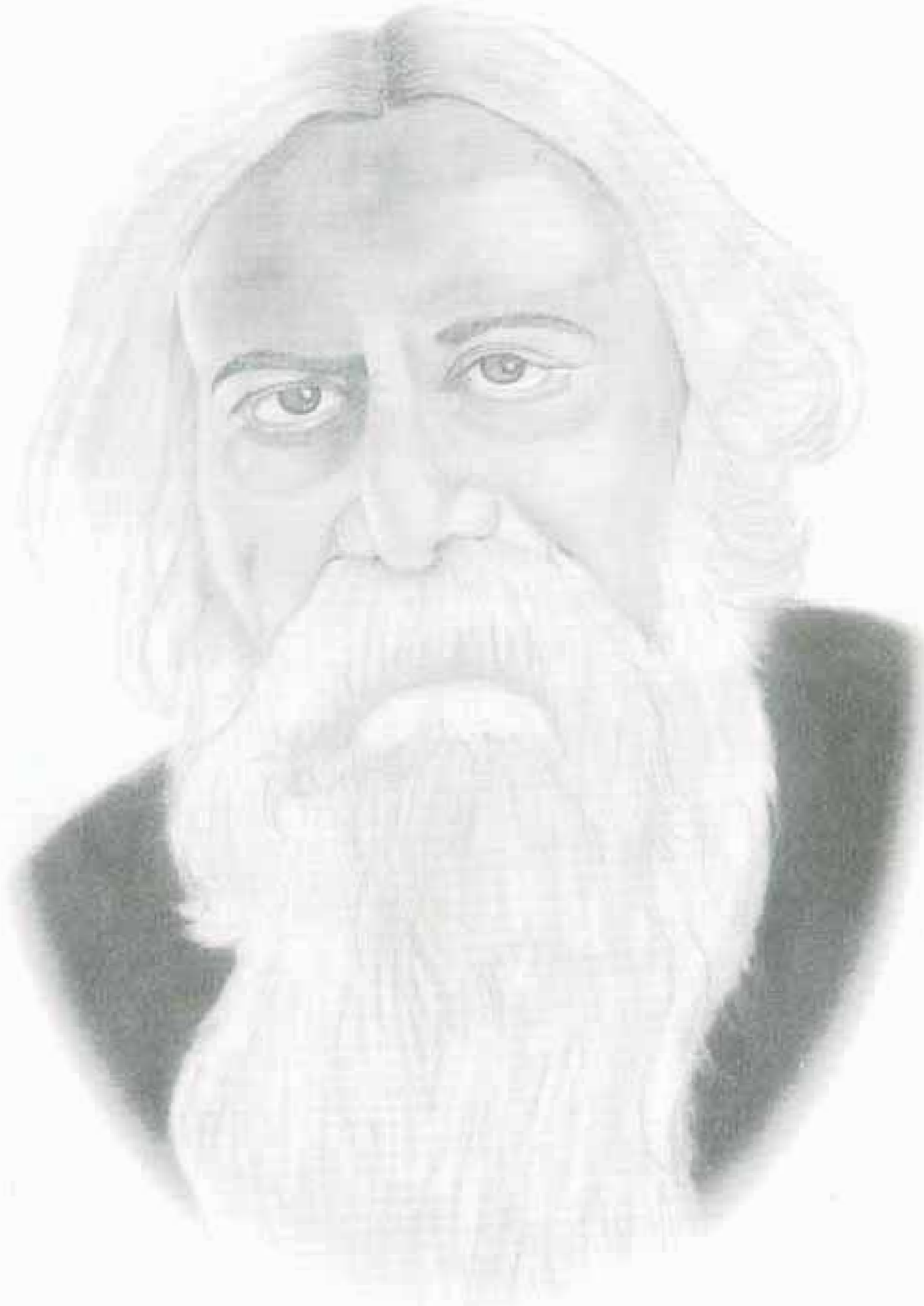
DD should be sent in the favour of 'Yuvadrishti' payable at Pune.

Address for correspondence :

Yuvadrishti, C/o Sahaja Yoga Kendra

Plot No. 79, Survey No.98, Bhusari Colony, Kothrud, Pune-38, Maharashtra, Phone : 020-5286105

Life of my life, I
shall ever try to
keep my body
pure,
knowing that thy
living touch is
upon all my
limbs.
I shall ever try to
keep all untruths
out from my
thoughts,
knowing that
thou art that
truth which has
kindled the light
of reason in my
mind.
I shall ever try to
drive all evils
away from my
heart and keep
my love in
flower,
knowing that thou hast thy seat in the inmost shrine of my
heart.
And it shall be my endeavour to reveal thee in my actions,
knowing it is thy power gives me strength to act.



Sketch by Nitya Sapte

Source : Gitanjali, Rabindranath Tagore.

|| Thank You Shri Mataji ||

समझाऊ
जग अंधा