

Postal Registration No. BDN-45/81

With Best Compliments from

**The Indian Textile paper
Tube Company Ltd.**

Registered office & Factory:-

19, Perali Road, Post Box No. 5, Virudhunagar-626001

Grams . Indtube Phone . 3604

Branches at : Myleripalayam, Pollachi Road.

Coimbatore Tk.

Grams-Indtube Phone 30 (Kinathukadavoo)

Selling Agents—

M/s T. T. Krishnamachari & Co.,

Madras - Bombay - Calcutta - Delhi

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

सहज-मार्ग
SAHAJ MARG

Bi-monthly. Spiritual

Registration No. R N. 12620/66

Volume XXIV

No: 4

JULY 1981



ams SAHAJMARG

Phone: 2667

Shri Ram Chandra Mission
SHAHJAHANPUR, U. P. (India) 242001

Vol. XXIV

All rights reserved

No. 4

Editorial Board:-

JULY 1981

1-Dr. S. P. Srivastava, M.A. Ph.D. Single Copy Rs. 2-50

2-Prof. Laxmi Shanker Yearly Subscription Rs. 12.00

3-Shri S.A. Sarnad

CONTENTS

English.—

1-Need for Gure—By C. Rama Krishna	1
2-The True oneness—By W.H. Srinivasan	4
3-Perform all duty to please that Lord	10
4-Master's Message	11
5-The Dancer on the Rope—By Dorit Krause	15
6-A few petals offered to Master during birthday celebrations Ahmedabad.—By C.S. Sanwal, Nagina.	16
7-My Master—By Shri Raghukul Tilak	18

हिन्दी—

१- संतुलित जीवन—डाँ ऋषिकुमार चतुर्वेदी	१
२- सफाई—श्री प्रेमकुमार गुप्त, बरेली	१०
३- नमन—श्री महेश्वरी दयाल सिंह श्रीवास्तव, गोरखपुर	१३
४- अनन्त यात्रा	१५

At the feet of the Divine Master



Jay Agency

Co lou Processors and Manufacturers of
Photographic Chemicals

38 D, Burkitt Road

T. Nagar,

MADRAS 600 01



At the hoii feet of the Divine Master



T. K. Ramasami

Srinivasa Vastralayam

Hosiery Manufacturers,

No: 1-A, Kuppuswamy Puram 1st Street

Ph. — 21110 Tirupur-638 604

NEED FOR GURU

(C. Ramakrishna, New Delhi)

Traditional literature describes mind as composed of four parts ; Manas or Mind—the kingly portion of the mind Budhi or the intellect, the part that power of discrimination. Chith – the store house of impressions. hence the cause of pleasure, misery, rebirth etc; and Ahankar—the Ego principle that differentiates one from the other i.e. man from man, man from other creations such as animals. birds, trees etc. Let us examine the extent to which these are present in Man and God.

Let us start with Ahankar—the Ego principle. We may not be wrong if we say since ego distinguishes one from another seemingly similar creation, and since there is nothing similar to God to distinguish Him from the rest—that God has no ego. Thus He is not aware of Himself and His own existence. Hence to excite or stimulate feelings in Him is a near impossibility.

Coming to the Chit principle—the Mind like which is the store house of impressions, it is axiomatic that this does not exist in Him. For whoever is having impressions left shall have to undergo bhoga—their exhaustion. Had God has impressions, He would have been subjected to the cause – effect phenomenon (the Karma theory) and hence he would not be the Ultimate. In other words,, we admit

Him as God who Himself is not bound by the cause-effect phenomenon, and hence is in a position to help free us from this phenomenon.

Coming to the Buddhi principle (the intellect portion that identifies good from bad, friend from foe etc.) - this is yet another thing that He does not possess. For He does not discriminate saint from sinner, good from bad, virtue and vice etc. This statement is based on the dictus that every thing is His own creation to the extent that when creation took place, He gave Himself upto the creation. The labels of saint, sinner, good, bad, virtue, vice etc. come about due to our doings and undoings. As far as He is concerned, He sees that only which He has kindly bestowed on His creation and hence has no discriminative faculty.

Lastly, the Manas principle (The Mind-that which thinks, speculates, decodes the reports of senses, gets the same checked with other faculties of itself i.e. Budhi, Chith and Ahankar and causes reaction) may be said to be the First Mind of Almighty. What does He think about? About Himself. Since there are no sense organs and other faculties associated with them, the rest of the activities such as cognition, decoding, speculating etc., are absent in Him.

When such is the condition of Him who cannot recognise, discriminate etc., it is near impossible to attain Him as all our attempts at arousing Him fail to strike any note in Him. One who wants to attempt this impossibility need perforce, take the assistance of somebody who somehow is merged in the Ultimate and yet retains His mental

faculties as given to humans. His Ego resembles that of the Ultimate, yet retains the distinguishing feature of man. His impressions are almost exhausted, barring that much which is essential for living, such that He is no more bound by the laws of fate, cause-effect etc. His intellect is refined like that of the Almighty's admits no contradictions. Yet He knows what is good and bad for us, and accordingly guides our lives. His mind is like that of the Almighty's, always drowned in his own thoughts. Yet he can respond to our entreaties. Such a Being alone can help us guide towards Him. He alone is the Guru.



In the service of Divine Master

CUDDAPAH OIL & Paint Industries

Industrial Estate

Cuddapah-516004 (A.P.)

Manufacturers of-Popular Nartaki Brand paints & C pilac
Brand Super Synthetic enamel paints, Cop Brand Varnishes,
and French Polist.

At the feet of the Holy Master



Ishwar Trading Company

A. T. Road

Tinsukia—786125—ASSAM

THE TRUE ONENESS

(W. H. Srinivasan)

God is the centre of all religions and each one of us is proceeding towards Him along any of the paths. The end of all religions is realising of God in Soul or Centre. This is the Universal religion and for realising this there are ideas and methods which differ, but they converge at the same Centre.

The forces governing the Cosmos on the macro level govern the individual at the Micro-level. The individual being and universal being are one, All that exists in the Universe must also exist in the individual body. One of our major limitations in discovering the essential unity between the microcosm and the macrocosm is that we accustomed to analyse the world into its separate parts, with the result that we loose sight of these parts, inter-relation-ship and their underlying unity. The way to fulfilment is through recognition of the wholeness linking man and the univere. In recognising the unity, on the other hand, this norm extends beyond our ego boundaries and thus liberates us from a limited attitude towards the external world.

As this feeling develops, the external and the internal are no longer polarised; they do not exclude one another nor are they actually see separate, but are integrated into a cohesive whole. Thus, abhyasis see the universe as though it

were within ourselves and ourselves as though we were within the universe.

It is, however, difficult to visualise the extent of our latent potentialities because we are usually aware of a very small fragment of our being. The outer self is only a small projection of the larger inner self. A vast reservoir of latent force is waiting to be discovered. The human body with its psychological and biological functions, is a vehicle through which the dormant psychic energy, can be awakened to finally unite with the Cosmic consciousness or Centre.

Of all the varied formulations, one of the central concepts of Hindu thought is the motion of a universal energy known as prana the source of all the manifestations of various forces. All forces in the universe, all motion, attraction and even thought, are only different manifestations of prana. In the human body its gross manifestation is the life breath or air, and something more. Breath is but only one effect of prana because if prana were caused by air then it would be possible for the dead man to breathe. Prana acts upon the air not the air upon it. Prana then is a vital biomotor force which governs and manipulates the functions of the body. While this vital principle exists in the human organism, life continues; with prana's departure, life ceases in that human body. All living organisms, from a speck to protoplasm to plants to animals and to the higher forms are animated by the combined activity of prana, the life force and matter.

Though all systems of Hindu thought recognised the potency of prana, the adepts of Sahaj Marg Yoga elaborated

the whole science of metamorphosis of prana and applied it as an instrument to arouse the latent psychic force in the human body.

Under the system of Sahaj Marg, prana ahudi transmission is effected, a direct spiritual offering of the highest consciousness into the heart which begins to set in motion our whole spiritual journey or ujjivana till we reach the Ultimate stature or Godhead or the Nature of God.

There are no dogmas, there is only the acceptance that there is such a thing as divine thought and that it can come and enter into our heart and then it asks us to observe ourselves day by day and see whether our tentions are not removed, whether our lives are not made easier, and harmony with the world is not more secure, and whether all the obstacles before us do not fade away like the mist in the morning sun.

The work of Sahaj Marg is that of re-elevating each soul to the Ultimate.

Shree Ram Chandrajji Maharaj of Shahjahanpur, our beloved Master, who has secured this capacity to introduce divine thought-life-force and the individual soul, awakened, superconsciously to its destiny and union with the Ultimate begins to move upward and Godward.

Prana Ahudhi, the transmission, once established consistently, and continuously, immediately links up the abhyasis with the Guru at the highest level and demands

nothing that is impossible for man. On the other hand, the abyasi finds that he is being endowed day by day, with all these conditions which other yogas prescribe as the preliminary conditions for initiation. Renunciation, surrender, devotion, discrimination, faith, lightness of being, fearlessness, all seem to grow with the transmission without any effort on the part of the ego. One seems to pass beyond the dualities, infatuation with society and its values. Resignation into the hands of God, dependence on the Divine, a feeling that one is verily the body of God and God alone seems to be get established. One discerns that light which is the Source and cause of all minds and thoughts of several levels and decrees of grossness.

The continued experience of peace within, lightness and a peculiar means by which the knots of distress that encompass an individual seem to get dissolved or loosened, are the most important result of super conscious transmission of the Master, or of his representative.

As Shree Babuji Maharaj puts it, one has to know and become and then merge completely in each of the higher states which is open up at higher and higher level till the final leap into the Ultimate takes place and one is merged in it fully so that the Divine has opened itself up to him because he has completely opened himself up to Divine. That is the True Oneness.

The truth of oneness of things is brought out in a dialogue between the father and son in the Chandogya Upanishad.

The Upanishad informs us that all of the finite objects the individual soul possesses the highest potentiality, which is capable of realising the Supreme.

Two birds of beautiful plumage, inseparable companions, sat upon the same tree, one on the top and another below. The beautiful bird below was eating the fruits of the tree which were sweet and bitter, at one moment a sweet one and at another a bitter one. The moment he ate the bitter fruit, he was sorry but after a while he ate another and when it was too bitter, he looked up and saw the other bird who ate neither the sweet nor the bitter, but was calm and majestic, immersed in his glory. And when the poor bird below forgot and went on eating the sweet and bitter fruits again until at last he ate one that was extremely bitter, he stooped and once more looked up at the glorious bird above. Then he came nearer and nearer, the rays of light shone upon him and enveloped him and he saw that he was transformed into the higher bird. He became calm, majestic, free and found there had been but one bird all the time on the tree.

The bird was but a reflection of the one above. Even so, the tree of the world, man is in reality one with God but frets, fumes and grieves over his own helplessness, and when he reflects and realises that he and his God are one, all his helplessness passes off. It is in human consciousness that the tension between the finite and the infinite reaches its highest pitch.

The ideal which the upanishads set forth, is that man must become one with God, and that is the Goal of life.

We are compelled to go beyond ourselves and not merely out of ourselves.

To rise beyond ourselves and gain that height of Being is our only way towards real experience of Being.

Our beloved Shree Babuji Maharaj, starting with transmission, takes us gradually, tenderly, and yet very cautiously step by step, beyond the circles of Maya, beyond the circles of ego beyond the circles of splendour to the very Central Being which is natural state which ought to be attained and which can be attained by the process alone.

In the service of the Divine Master

For your requirements of insurance and investment needs please contact:-

Shri S. viswanathan

55, West Coom Street

Chintadripet,

Madras-600 002

(9)

In the service of the Divine Master

M/s. ADARSH AGENCIES

PVT. Ltd.

Regd. Offi. 51, Greenways Road, Kesavaperumalpuram

MADRAS-600028 Ph.-77060

Distributors for:-

- 1-J.B. Mangharam Biscuits, Lijjat Appalam & Papad, Coco Tea & Instea, Alvitone, Geanut & Peanut Candy, Dewkiss Perfumes & Powder, Ultramarine Blue Ship Brand.
- 2-T.T. Investments & Traders (P) Ltd.
- 3-Asha Dyes & Chemicals
- 4-Eskay Chemicals Corporation, Bombay for skay Whit
- 5-Manufacturer-'Voltaid' Brand Automatic Voltage Stabilisers.
- 6-Mohini Mixers cum grinders.
- 7-K. Patel Pharma (P) Ltd. for Mytheline Blue & Rhodamine.
- 8-Preferred Dealer for A tul Dyes.
- 9-M/s. Jain Chemicals, Davangere.

Perform all duty to please that Lord

(Maheshwari Dayal Singh Srivastava)



All work is duty and duty is worship
And worship is psychic conjunction with God
No work you can perform if it is not your duty
As duty is ordained from the HIGH - UP LORD
So, it is not you who executes any job
Behind is the harnessing force of Lord
Why, then put on the glove of Doer ?
why not be simply a seer of the Lord ?
Perform all jobs-either big or small
But, keep in mind, the presence of God
And a very small job is top most super
If rendered selflessly for the sake of the Lord
So, perform all duty to please that Lord
And top-most duty is to remember that Lord
Day in-Day out, in office or on the road
Be constantly in touch with that Loving Lord.

MASTER'S MESSAGE DELIVERED AT MALAYSIA

30-4-1981

Dear Brothers,

Man is generally charmed so much by the environment as he has made for himself unconsciously, that he seldom thinks of rising above it. But how this is to be made possible ? When we ponder over it, we find that we have set up in us a community of thoughts, feeding it with impulses, nurtured in the nursery of the brain, views from all corners resound the same note in their ears, giving additional strength, and intensifying the effect of the environment further. This helplessness of man may be treated as his defence. But I would say, when once we have realised that these are the spoiling agents, it means some diversion has come in. This may be taken as the first step towards vairagya or renunciation, and our thought is then set on something better and nobler. Our duty is to grasp it firmly and stick to it at all cost. The renunciation develops automatically in our system.

The goal of life is easily reached if we are devoted to it having idea of our Master all the way through. There are different ways of remembering Him constantly. By devotion to the Highest, we make a channel from us to Him that serves as a path to Him. When the way is cleaned of all dirt and refuse, there will be no difficulty to tread on it. The path is cleaner in proportion to our devotion. You receive a push from the heart, while meditating on Him,

to impel you on the way. The dirt and refuse are our conflicting ideas. While meditating, if you secure even a temporary lull, that means you have gone a step further on the path. You will find the conflicting ideas disappearing, when you are on your way to the path. When you acquire a state of permanency in your meditation, touching the innermost plane, the idea of the Ultimate or God becomes quite near you.

While referring to this path to the Ultimate, saints have said 'beyond and beyond'. When we speak thus, it sounds very well. But when we try to do it, things become a bit difficult, for due preparation is not there. 'I' consciousness remains far and near, and it disappears also, if we do our abhyas devotedly. There is a common error almost everywhere, that, they think 'I' as an enemy. That is a negative attachment, which makes it hard and impossible. When we think of 'I', it becomes stronger by our own thought force, brought about by concentration. Try to forget the 'I', it will help a good deal. Once divinity dawns, the negative attitude to life goes far away. The demolition of the past is a chapter in Sahaj Marg.

When we think of the goal, its longing brings the distance in view, because we have become used to such sort of thinking. In the beginning we enter what is behind the matter, and we touch only the ground and not the Reality. The echo of voice diminishes when it travels a long distance, and then there is Silence all around. I believe that this is a clue to remind us that we can get into the better state, if we enter into the life, from which the Silence starts. When

we dive deep then we bring pearls out of it. The wisdom of man is that he should make the unfavourable things favourable. In other words, we should try to succeed in converting the whole of the material force into spirituality; and it so happens in Sahaj Marg system, if we get a competent Master. All the fibres of our being become spiritualised, and Reality begins to radiate. I am preparing such souls that they may have the full benefit of my services.

There is every sense in living – not only in living but achieving the highest. The craving of the soul can be satisfied best, while one is living and existing. No body knows the shore. The beauty of the training of my Master is that spiritual life runs parallel to the life in the world, with ever-increasing efficiency. Once you have decided to attach yourself with a system, where regulation of mind is the responsibility of the Master, please give a fair trial, and have your own experience after sometime. There cannot be any breakdown in spirituality, if faith and desire for the Ultimate is there. Physical or mental troubles do not tell upon spirituality. My Master unequivocally declares: 'Spirituality' is my responsibility, as practice is your responsibility.'

Religion is really the signpost on way to God realisation, but you will have to pave the right way for yourself. Problems are so many with all humanity and as such as one remains attentive to a problem, it becomes a stumbling block for him. Disappointments make us cowards. If somehow we remove the prefix 'dis', 'appointment' remains. That means we have been appointed for something; and

when appointment for certain job has been made, we can never think that we are unable to do it. That means a sort of a wave is working smoothly, and you are carrying on with it. In that case, there is no idea either of the past or of the future. Be like a tiger in the realm of God, and progress is assured.

The main purpose of our Mission is to install spirituality in place of the prevailing non-spirituality, through Sahaj Marg, pronouncing Master's message: 'उठो, सोने वालों ! सहेर हो गई है ।' (Awake, O sleepers, it's the hour of the dawn). The change, of course, cannot come over-night. The aim of our Mission, will, however, certainly be achieved, if its members work with love, patience and co-operation. I need such persons in our organisation, who may shine out like the Sun. People themselves will be attracted when they know that our method is correct. One lion is better than a hundred sheep but we should try as human beings to do spiritual good to others. Earnest labour on Master's way shall never go in vain. Amen !

RAM CHANDRA

President

Shri Ram Chandra Mission
Shahjahanpur [U.P.]



The Dancer on the Rope

(Dorit Krause)

A dancer on a rope without a net
he treads his narrow path with care,
Nothing below, nothing behind,
no one beside,
he goes where few can follow.
To fall or to follow Him
here's our choice.

"I am the rope
I am the space
I am the one who's gliding on that rope
approaching me,
All this is only there for you to see,
and really: All this is me.

But grace is there for those who are loving me:
Forget the rope
forget the space,
the travelling all along,
and rest your heart in mine.
Then you've arrived
where you will ever be."

Phone-447879



N.R.G. TRADES

Distributors of Dyes & Chemicals,
Flat D, 9, Bharathi Nagar

North Usman Road

T NAGAR

MADRAS-600 017

A few petals offered to Master during birthday
celebrations Ahmedabad.

(C.S. Sanwal, Nagina.)



[Translated from originals in Hindi by author]

Oh ! Emperor of gods ! You have been offering
Without asking all of Yours and carry on doing so
The God could make just one Man that is you
While making gods of all men on You go
A small demand I have to present to You today
Heartily please grant to us this wealth
We may celebrate Your birthday year after year
And You ever remain with us smiling in perfect health.



Yet to see I am a man thirstier than the Master
But for real and unselfish love only He is so
Deceiver in the world exists none greater than Him
His extreme simplicity being its sheer reason though



Sometimes You take us in Your lap like a mother
Like our father sometimess You pet us mild

What a fallacy ! Sometimes You become an infant innocent
and develop our parental affection for you as a child !



God did bring us into this world but hid himself and left us
To wander amidst attachment, maya and troubles extreme
Master showed the right path; embraced and took us in
His lap
Superior to God certainly is Mnetter who takes us to
destination supreme



Questions arise in our minds while answers You speak !
Knower of all ! Even to undeserving, You open secrets deep.



AT THE FEET OF THE MASTER

M/s. BABROS

[New] 13, Mooker Nallamuthu Street,

P.B. No. 1868,

Madras—600 001

My Master

[Shri Raghukul Tilak, Roorkee]

Thou art my LOVE of GOD so sweet,
Thou art my GUIDE, O, Master Unique.
REALITY is Thy Secret, O, Babujee, so meek,
Thou art our STRENGTH, O, Master, we are weak.

Thy PRESENCE is Universal, O, Master, my God;
Thy separation is unbearable, we cannot endure.
Thy Person is so loving, we very much adore,
Thy PRANAHUTI is SANJIVNI, Our malady's only cure.

Thy creed is spiritual, Thy WILL is DIVINE;
Thy nature is motherly, O, Master, I am Thine.
Thy FORM is ETERNAL, Thou art PURE SUBLIME;
SAHAJ MARG Thy Path, to Thy REALITY is direct aligned

THE LIGHT is THY SELF, UNIVERSAL, undefined;
We meditate on Thee, O. PURE Divine LIGHT.
REALITY Thou Art, Self-Effulgent is THOU, O, LIGHT;
Unfathomable is Thy NATURE, O; Babujee, WISDOM mine.



At the feet of the Master

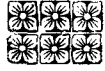


M/s India Wire Products

UDYOG NAGAR

TINSUKIA ASSAM

In the Service of Divine Master.



Phone { Office 77
Petrol Bunk 116

R. Krishna Murti

&

Audi Narayana

Indian Oil Multipurpose Distribution Centre.

TADPATRI - 515 411.

संतुलित जीवन

(डा० ऋषिकुमार चतुर्वेदी)

सृष्टि के आरम्भ से पहले ब्रह्म ही ब्रह्म था और उसमें पूर्ण संतुलन की अवस्था विद्यमान थी। सृष्टि का आरम्भ होते ही असंतुलन उत्पन्न हुआ, जैसे शांत निस्तब्ध सागर में तरंगे उठने लगी हों। यह जडचेतन संपूर्ण सृष्टि उमी असंतुलन में से ही जन्मी है। जब तक सृष्टि रहेगी, असंतुलन भी रहेगा। तब संतुलित जीवन का क्या तात्पर्य है? पूर्ण सन्तुलन की अवस्था ब्रह्म की वास्तविक अवस्था है। किन्तु शरीर रहने उसे प्राप्त नहीं किया जा सकता। जो लोग जीवन्मुक्त की अवस्था प्राप्त कर लेते हैं, वे भी पूर्ण सन्तुलन के निकटतम ही पहुँचे हुए रहते हैं। अतः सन्तुलित जीवन का तात्पर्य है, पूर्ण सन्तुलन को ब्राह्मी स्थिति से निकटतम अवस्थित रहना।

इस बात को इस प्रकार कहा जा सकता है पहले ब्रह्म ही ब्रह्म था। उसमें क्षोभ उत्पन्न हुआ और उसकी प्रकृति ने विविध रूपों में अभिव्यक्त होकर यह सृष्टि की। मनुष्य जब तक प्रकृति के निकट रहा, तब तक ब्रह्म से भी जुड़ा रहा और सन्तुलित जीवन व्यतीत करता रहा। किन्तु धीरे-धीरे वह प्रकृति को विकृत करने लगा और अपने चारों ओर जटिलताओं का जाल बुनने लगा। यह वनावट जैसे ही जैसे गफ होती गई, वह प्रकृति एव ब्रह्म से कटने लगा। यहाँ तक कि एक दिन उसे केवल उसी भौतिक रूप का अहंसा रह गया जिसे उसने स्वयं बनाया था। ब्रह्म और उसकी प्रकृति के आध्यात्मिक रूप के अस्तित्व तक से वह बेखबर हो गया। अध्यात्मपक्ष से सर्वथा कटकर भौतिक पक्ष को ही जीवन की पूर्णता मान लेने से सन्तुलन नष्ट होगया।

दूसरी ओर अनेक सन्त-महात्मा समय समय पर उत्पन्न होकर मनुष्य को उसके आध्यात्मिक स्वरूप का अनुभव कराने का प्रयास

करने लगे। किन्तु उन्होंने अपना सारा जोर आध्यात्मिक पक्ष पर ही केन्द्रित कर दिया और भौतिक जीवन को तुच्छ एवं अपदार्थ करार दे दिया। इतना ही नहीं, वे कहने लगे कि अपने वास्तविक स्वरूप को पहचानना है तो जीवन के इस भौतिक पक्ष से एक दम नाता तोड़ लेना होगा।

इस प्रकार तो ईश्वरकी मृत्यु की घोषणा की जाने लगी, दूसरी ओर भौतिक पक्ष को शून्य बना देने की नसीहत दी जाने लगी। एक ब्रम्ह को मिथ्या मानकर चलने लगा दूसरा जगत को मिथ्या मानकर। असन्तुलन दोनों ही ओर है, दोनों ही खन्ड दृष्टियाँ हैं।

सन्तुलित जीवन की पहली शर्त है आध्यात्मिक और भौतिक दोनों पक्षों का युगपत् स्वीकार।

जब तक दोनों का सन्तुलन घटित नहीं होता, मानवता को सुखी बनाने के सारे प्रयास झूठे पड़ जाएंगे। इतिहास साक्षी है। भौतिकता से सम्बद्ध विज्ञान मनुष्य को सुखी और सुविधाजनक बनाने के प्रयास में अनन्त आविष्कार करते आ रहे हैं। किन्तु जैसे ही जैसे नयी खोजें होती जा रही हैं प्रगति के पथ पर मानवके चरण बढ़ते जा रहे हैं, समस्याएँ बढ़ती जा रही हैं, अशांति, जटिलताएँ अनास्था और मूल्यहीनता बढ़ती जा रही हैं। भौतिक दूरियाँ माप ली गई हैं किन्तु भीतर की दूरियाँ अनमापी पड़ी हैं, भौगोलिक दूरियाँ जिस अनुपात में घटी हैं, उसी अनुपात में मानसिक दूरियाँ बढ़ी हैं। जीवन को संघर्ष का अपरपर्याय मान लिया गया है।

आज हमने प्रगति की झोंक में प्राचीनों की समस्त आध्यात्मिक उपलब्धियों को नकार दिया है, कर्मफल के सिद्धांत को अकर्मण्यता का सूत्रक मान लिया है और इतिहास से इस बात के लिए जवाब तलब किया है कि यहाँ क्यों कभी सामाजिक या राजनीतिक क्रान्ति नहीं हुई !

भौतिकता से अवरुद्ध अपनी इस दृष्टि के कारण हमने कभी यह नहीं सोचा है कि जीवन क्या केवल सतत् संघर्ष का, क्रान्ति और

विद्रोह का ही दूसरा नाम है। आखिर, संघर्ष, क्रान्ति और विद्रोह की दृष्टि विकसित करके ही अशांति और असन्तोष, कुन्ठा और सन्त्रास जैसे नकारात्मक मूल्यों के अतिरिक्त हमने और क्या पालिया ? क्या शोषण, अन्याय, असमानता आदि विघटक तत्वों को हम रोक सके हैं ? आज नैतिक मूल्यों का जो त्नास हो रहा है उसके लिए हमारा उपर्युक्त दृष्टिकोण उत्तरदायी नहीं है ?

हमें ठहर कर सोचना होगा। अपनी इस खंड दृष्टि के कारण केवल अपने इस दृश्यमान् जगत् को ही असंतुलित नहीं बना दिया है, अदृश्य सूक्ष्म जगत् में भी असंतुलन उत्पन्न कर दिया है। इस असंतुलन को तभी दूर किया जा सकता है जब हम भौतिक के साथ साथ जीवन के आध्यात्मिक पक्ष को भी तत्त्व से जान लें।

हमने अपने भौतिक अस्तित्व में इतनी जटिलताएँ उत्पन्न कर ली हैं कि आध्यात्मिक अस्तित्व का अनावरण अत्यन्त कठिन प्रतीत होता है। अपने ही द्वारा रचे गये आवरणों को भदने की सामर्थ्य हममें नहीं है। कोई सद्गुरु हो आवरण भेदकर आध्यात्मिक अस्तित्व में हमारा प्रवेश करा सकता है। सद्गुरु अर्थात् ऐसा दिव्यशक्ति सम्पन्न व्यक्ति जो स्वयं आत्मसाक्षात्कार कर चुका है और दूसरों को भी वहाँ पहुँचाने की सामर्थ्य रखता है। आत्मसाक्षात्कार या अपने स्वरूप में पहुँचने का तात्पर्य है अपने वास्तविक स्वरूप को तत्त्व से जानना, अपने आध्यात्मिक स्वरूप में अवस्थित होकर भौतिक कर्तव्यों का पालन करते हुए जीवन यापन करना, मनुष्यकृत विकृतियों का अपसारण कर प्रकृति या निसर्गसिद्ध रूप की प्राप्ति करना। यही जीवन की संतुलित अवस्था है।

जीवन की इस संतुलित अवस्था को विस्तार से प्रस्तुत कर सकते हैं। अभी तक प्रायः यह समझा जाता रहा है कि अध्यात्म की ऊँचाइयों पर पहुँचे हुए व्यक्ति का भौतिक जीवन बिलकुल रीत जाता है। उसका मस्तिष्क पूर्णतः विचार शून्य हो जाता है और मन मृत। उसे कोई संवेदना नहीं छूती, उसमें कामक्रोधादि का लेश नहीं

रहता. उसे कोई विज्ञान, व्याप्त नहीं होती, उसे हर्षशोकादि का अनुभव नहीं होता। सहजमार्ग के प्रणेता ने शताब्दियों से फँसे इस भ्रम का निवारण करके संतुलित जीवन का आदर्श प्रस्तुत किया है। उनकी निःश्रान्त घोषणा है कि आध्यात्मिकता और मानवीयता दोनों का साथ-साथ और समान विकास होता है। अतः अध्यात्म पुरुष भी मानवोचित भावों और मनोविकारों का अनुभव करता है, बल्कि सामान्य व्यक्ति की अपेक्षा अधिक संवेदनशीलता के साथ करता है। तब उसमें और सामान्य व्यक्ति में अन्तर क्या रहता है? यह अन्तर द्विविध है। एक तो यह कि सामान्य व्यक्ति के मनोविकार उन विकृतियों में पंकिल रहते हैं जिन्हें उसने स्वयं उत्पन्न कर लिया है जब कि अध्यात्मलोक में पहुँचे हुए व्यक्ति के मनुष्यकृत विकार धुल चुके होते हैं और मनोविकारों का शुद्ध प्रकृत रूप ही उसमें शेष रह गया होता है। दूसरा अन्तर यह है कि जहाँ सामान्य व्यक्ति की आत्मा पर इन सब बातों के संस्कार पड़ते रहते हैं, वहाँ अध्यात्म लोक में अवस्थित व्यक्ति के संस्कार बनने बन्द हो चुके होते हैं। गीता के शब्दों में कहें तो गुण गुणों में बरत रहे हैं ऐसा तत्त्व से जानते हुए वह अपने समस्त कर्म करता है। उपनिषद् का दृष्टांत लें तो उस अध्यात्म तुरुष के जीवन रूपी वृक्ष पर बैठा हुआ आत्मा रूपी पक्षी वृक्ष के फल खाते हुए जीवरूपी पक्षी को तटस्थ होकर देखता है।

कहा जा सकता है कि तब तो संतुलन की यह स्थिति बड़े मजे की है। हम अच्छा बुरा जो भी करें, बस यह समझ लें कि हम नहीं कर रहे हैं, जो हो रहा है, बस गुणों का खेल है हम तो द्रष्टा मात्र हैं, तो सब माफ। किन्तु बात ऐसी नहीं है। बात वास्तव में यह है कि चोरी व्यभिचार आदि बुरे कर्म तो उस मनुष्यकृत विकृत आवरण के कारण होते हैं जिसे उसने स्वयं बना है, और अध्यात्म पुरुष की प्रकृति पर से यह विकृत आवरण उठ चुका होता है, उसकी समस्त चेतना दिव्य बन चुकी होती है, अतः उसके इस प्रकार के कर्मों में लिप्त होने का प्रश्न ही नहीं उठता। वह तो जो कुछ करता है निर्लिप्त भाव से, और इस प्रकार के कर्म लिप्त हुए बिना किये ही नहीं जा

सकते। इतना ही नहीं, वह जो कुछ करता है, वही नैतिक होता है। नैतिकता का निर्धारण उसके आचरण से होता है। जिधर सूरज उगता है उधर ही पूर्व दिशा होती है। कृष्ण ने छल से द्रोग, कण दुर्योधन आदि का वध कराया, किन्तु वह अनैतिक नहीं था क्योंकि उसका उद्देश्य धर्म को रक्षा था, व्यक्तिगत स्वार्थ-सिद्धि नहीं। व्यक्तिगत स्वार्थ सिद्धि के लिए व्यापक हितों का बलिदान ही अधर्म है, व्यापक हितों को रक्षा के लिए व्यक्तिगत स्वार्थ का बलिदान ही धर्म है। यही अनैतिकता और नैतिकता की भी परिभाषा है अधर्म अनैतिक है, धर्म नैतिक। निर्लिप्त और अनासक्त भाव से किये गये कर्म को सबसे बड़ी कसौटी यही है कि वह संकुचित स्वार्थ को सिद्धि के लिए ही नहीं करता। संकुचित स्वार्थ वह जिसके लिए व्यापक हितों का बलिदान करना पड़े। अतः अध्यात्म में प्रतिष्ठित व्यक्ति, क्योंकि, अनासक्त भाव से ही कर्म करता है अतः उसका कोई काम अधर्म और अनैतिक नहीं हो सकता।

इस प्रकार संतुलित जीवन का प्रथम सोपान है, अध्यात्म में प्रतिष्ठित रहते हुए अनासक्त भाव से भौतिक व्यापार करते जाना। अनासक्त भाव से किये गये कर्त्तव्य कर्म पूर्णतः नैतिक ही होंगे। किन्तु यह ध्यान रखना चाहिए कि अनासक्ति एक दिन में नहीं सधती। गुरु या परमात्मा के प्रति प्रेम और समर्पण जितना ही तीव्र होगा, उतनी ही जल्दी अनासक्ति का उदय भी होगा। अनासक्ति की साधना इन्द्रियों पर पहरा बिठाने या मन से सतत युद्ध करने से नहीं सधती। वह प्रेम और समर्पण के रास्ते ही आती है। इसी रास्ते पर चलकर कर्त्तपिन की भावना का, मनुष्यकृत विकृतियों का, समस्त अवाञ्छनीय तत्वों का अपसारण अनायास ही होता चला जाता है। यही रूपान्तरण है, ट्रांसफॉर्मेशन है।

संतुलन का दूसरा सोपान कर्म और अकर्म का सही सही बोध है। कुछ लोग गीता के कर्मयोग का यही तात्पर्य समझते हैं कि जीवन भर अविराम गति से कर्म करते रहें, बिना रुके चलते रहें। बात बड़ी मोहक है। किन्तु उतनी ही भ्रामक भी। कर्म जितना सत्य है उतना ही अकर्म भी। गीता तो कहती है। कि कर्म भी जानना

चाहिए और अकर्म भी, कर्म की गति निश्चय ही गहन है। वड़े वड़े बुद्धिमान भी इसका सही सही ज्ञात नहीं कर पाते। केवल कम का अलंबन भौतिक पक्ष की अनावश्यक वृद्धि और अध्यात्म पक्ष को सकुचित करता है। अतः कर्म उतना ही करना चाहिए जितना आवश्यक हो। उदाहरण के लिए भोजन वस्त्रादि की आवश्यकताएँ भली प्रकार पूरी हो रही हों फिर भी धनार्जन के लिए रात दिन एक किये रहना असंतुलित जीवद दृष्टि का ही चरित्रायक है। इसी प्रकार अपने या अपने परिवार की आवश्यकता भर को भी धनार्जन न करके अध्यात्म या समाज सेवा में डूब जाना भी असंतुलन ही है। घर में जलाये बगैर मस्जिद में चिराग जलाने को कथमपि उचित नहीं ठहराया जा सकता।

जीवन के अन्य कर्तव्यों की उपेक्षा करके साहित्य, कला या समाज की सेवा करने को लोग बहुधा गौरव का विषय मानते हैं। किन्तु वास्तव में यह अकर्मण्यता और आलस्य का ही परिचायक है कि हम अपने पारिवारिक और सामाजिक उत्तरदायित्वों से भागकर साहित्य, कला या तथाकथित समाजसेवा में डूबे रहें।

यह भी ध्यान देने की बात है कि साहित्य और कला की साधना या समाजसेवा जब तक अध्यात्म से नहीं जुड़ती तब तक उसमें न शक्ति आती है न स्थायित्व आता है साहित्य और कला को ही लोजिये। आज उसकी शक्ति निचुड़ चुकी है। वेद, उपनिषद, महा-भारत, रामायण और रामचरितमानस ने जनमानस को युगों तक प्रभावित किया है, जीवनमूल्यों को स्थिरता प्रदान की है और नैतिकता का आधारशिला का निर्माण किया है। यह इसलिए संभव हो सका है कि इस साहित्य के स्रष्टा अध्यात्म पुरुष थे। केवल भौतिकता को ही सिद्धि मानने वाले साहित्यकार दावे चाहे कितने बड़े करें लेकिन अपने प्रभाव में वे नितांत खोखले सिद्ध हो रहे हैं।

संतुलित जीवन का तीसरा सोपान शरीर को ठीक स्थिति में बनाये रखना है। शरीर न तुच्छ है, न अपदार्थ और न उपेक्षणीय।

वह भगवान् का मन्दिर है और उसे स्वस्थ रखना हमारा कर्तव्य है। शरीर के स्वास्थ्य के लिए युक्ताहारविहार की आवश्यकता है। युक्ताहार विहार का एक अर्थ तो है, (युक्त अर्थात् जुड़ा हुआ) अपनी आत्मा से जुड़कर, उसमें अवस्थित रहकर आहार-विहार करना। भक्ति की भाषा में कहें तो उसी का दिया मानकर उसी के जगत् में उसी के दिये कार्य करने के लिए उसके दिये शरीर के निर्वाह के लिए अपना प्रमाद समझकर भोजन-वस्त्रादि का ग्रहण करना। युक्ताहारविहार का दूसरा अर्थ है, उपयुक्त अर्थात् ठीक ठीक। आहार की उपयुक्तता के लिए आयुर्वेद में हित मुक्त, मितभुक्त और ऋतभुक्त की उक्ति प्रचलित है। हितमुक्, अर्थात् भोजन नहीं करना चाहिये जो हित कारी हो। संक्षेप में, शरीर को उचित पोषण के लिये कुछ कर्बोज, कुछ प्रोटीन, कुछ वसा, कुछ खनिज लवण और कुछ विटामिनों की आवश्यकता होती है। ये किन पदार्थों से मिलते हैं और उन पदार्थों की कितनी मात्रा आवश्यक है यह जानकारी उस प्रत्येक व्यक्ति के लिए आवश्यक है जो सन्तुलित जीवन व्यतीत करना चाहता है। भोजन में कुछ ऐसे पदार्थों का रहना भी आवश्यक है जो मल-निष्कासन में सहायक हो। मूली, गाजर, खीरा, ककड़ी, बेल, अमरूद पत्र-शाक ऐसे ही पदार्थ हैं। विनावा कहते हैं, प्रभातेकरदर्शनम् नहीं, प्रभाते मलदर्शनम्। कब्ज न रहे और शौच ठीक हो तो समझिए, शरीर को स्वस्थ रखने की कुंजी हाथ लग गई। कब्ज न होने की पहचान है, शौच के लिए थैठे ही शौच हो जाना, एक ही बार में हो जाना और आबदस्त लेते हुए मल हाथ में न लगना।

मांस—मदिरा को बहुत से लोग शारीरिक स्वास्थ्य के लिए हितकारी समझते हैं, किन्तु अंततोगत्वा ये पदार्थ स्वास्थ्य के लिए हानिकारक ही सिद्ध होते हैं। शारीरिक स्वास्थ्य के साथ साथ मानसिक स्वास्थ्य पर इनका बुरा प्रभाव पड़ता है, और जैसा पूज्य बाबूजी महाराज का कथन है, आध्यात्मिक उन्नति में भी ये बाधक सिद्ध होते हैं।

मितभुक् का अर्थ है, जितना आवश्यक है, उतना ही खाना।

आयुर्वेद में इसके लिए भी एक बड़ा उपयोगी सूत्र है । कहा गया है कि भूख का अनुमान करके पेट के चार भाग कर लेने चाहिए । आधे भाग को भोजन से और चौथाई भाग को जलादि तरल पदार्थों से भरना चाहिए । शेष चौथाई भाग को वायु के संचारण के लिए खाली छोड़ देना चाहिए । बुजुर्गों का कहना है कि भोजन में इस नियम का पालन करने वाले व्यक्ति को कभी हकीम-डाक्टर के दरवाजे नहीं जाना पड़ता ।

ऋतमुक् का तात्पर्य है, ईमानदारी की कमाई का अन्न खाना । यह मामूली बात नहीं है । भोजन का प्रभाव हमारे सम्पूर्ण जीवन और आचरण पर पड़ता है । अध्यात्म मार्ग के लिए ऋतमुक् का वात को आवश्यक मानकर ही सहज मार्ग के दस उसूलों में उसे स्थान दिया गया है । 'शरह' में पूज्य दाबू जी ने इसकी आवश्यकता और महत्व पर विस्तार से प्रकाश भी डाला है ।

भोजन के सम्बन्ध में एक महत्व पूर्ण बात और है । कहावत है कि जीने के लिये खाना चाहिये, खाने लिये नहीं जीना चाहिये । बात बहुत हद तक ठीक है । खाने के लिए नहीं जीना चाहिए । यह तो पूरी तरह ठीक है किन्तु केवल जीने के लिए खाना है, यह ठीक नहीं है । जीवन धारण के अतिरिक्त भोजन के दो आयाम और हैं: स्वाद और सामाजिकता । इस प्रकार भोजन का विचार स्वास्थ्य, स्वाद और समाज तीनों दृष्टियों से हो तभी वह संतुलित कहा जा सकता है । स्वास्थ्य की दृष्टि से विचार उपर हो चूका । अब स्वाद को लें । बहुधा अस्वाद व्रत की बात कही जाती है किन्तु इसके तात्पर्य भोजन को बेस्वाद और फीका बना देना नहीं है । अस्वाद व्रत का तात्पर्य भोजन के स्वाद में लिप न होने से है । स्वाद के चक्कर में आवश्यकता से अधिक खा जाना, स्वादिष्ट भोजन के लिए लालायित रहना या उसके न रहने पर क्रुद्ध या दुःखी हो उठना बुरा है किन्तु तृप्ति और सुरुचि के लिए भोजन को स्वादिष्ट बनाना बुरा नहीं है । इतना ही नहीं आयुर्वेद के अनुसार, स्वास्थ्य के लिए वह आवश्यक भी है । स्वाद एक स्वाभाविक वृत्ति है, और उसका

पोषण उचित रूप में होना आवश्यक है । किन्तु यह ध्यान रखना चाहिए कि स्वादिष्टता के साथ भोजन की हितकारिता की टक्कर न हो । भोजन का एक सामाजिक पक्ष भी है । विवाहादि के अवसरों पर, उत्सवों में या आतिथ्य सत्कार में उसका यही पक्ष रहता है । ऐसे अवसरों पर हितकारिता वाला पक्ष अधिक सुरक्षित नहीं रह पाता अतः 'मितभुक्' का सूत्र अवश्य याद रखना चाहिए । चाय साक्षात् विष है, चीनी सफेदे जहर है, पूड़ी यमराज का निमंत्रण पत्र है- आदि धारणाओं से ग्रस्त रहकर जो भोजन के सामाजिक पक्ष की उपेक्षा करते हैं, उनकी दृष्टि संतुलित नहीं कही जा सकती ।

युक्त आहार के बाद युक्त विहार पर भी विचार कर लेना चाहिए । इसमें पहली बात शरीर श्रम की है । अधिकांशतः बुद्धि-जीवी वर्ग शरीरश्रम से बचने का प्रयास करता है । कोष्ठबद्धता, हृदयरोग, रक्तचाप, यकृतविकार आदि बहुप्रचलित बीमारियों के मूल में शरीरश्रम की कमी ही रहती है । व्यायाम आदि से शरीर को आवश्यक श्रम प्रदान करते हुए व्यक्ति अनेक बीमारियों से बच सकता है । शारीरिक और मानसिक श्रम के बीच संतुलन आवश्यक है ।

उपयुक्त निद्रा, मितव्ययता, सुरुचिसंपन्नता, व्यवस्थाप्रियता आदि कुछ अन्य बातें हैं जिन्हें संतुलित जीवन में उचित स्थान प्राप्त होना चाहिए । अनिवार्य कारण से यहाँ संतुलित जीवन में भौतिक पक्ष के संतुलित रूप पर ही अधिक बल हो गया है । भौतिक पक्ष के प्रति सामान्यतः अधिक सचेत अभ्यासी के लिए इसकी आवश्यकता भी अधिक है । आध्यात्मिक पक्ष के समुचित संतुलित स्वरूप का भी विश्लेषण और उस पर सम्यक् विचार अलग से आवश्यक होगा । इस लेख में उस का संकेत मात्र हो सका है ।

At the feet of the Holy Master



Sri Satyanarayana Cloth Stores

Partners : M. Venkata Subbaiah M. Satyanarayana

Whole Sale and Retail Cloth Merchants,

YEERRAGUNTLA [R.S]

CUDDAPAH 516 309 [A.P.]

सफाई

(श्री प्रेमकुमार गुप्त, बरेली)

परम पूज्य बाबूजी का कथन कि आज सम्पूर्ण विश्व की सफाई हो रही है और जो आज इससे लाभ उठा लेगा वह उस परम आनन्द को पा सकता है। अब हमें क्या करना है इसके बारे में पूज्य बाबूजी सदैव कहते रहे हैं कि सहज मार्ग पर चल कर ही हम उनके सहयोग से लाभान्वित हो सकते हैं।

बहुत से भाइयों को शिकायत है कि बहुत दिनों से पूजा करने पर भी हमको उस दिव्यता (परम शक्ति) का आभास नहीं होता। इसका क्या कारण है? कारण स्वयं पूछने पर अपने में ही उत्तर मिल जाता है कि जो बाबू जी ने तीन समय अभ्यास के नियम बताए हैं उसमें से हम सायंकाल को सफाई नियमित रूप से नहीं कर रहे हैं।

बात स्पष्ट है। हम प्रतिदिन घर की सफाई झाड़ू लगा कर करते हैं, ताकि घर देखने में अच्छा लगे, रोज नहाते हैं मैल छुटाते हैं कि शरीर देखने में अच्छा लगे। फिर (आइना) शीशे में देखते हैं कि चेहरा अच्छा दिखाई दे इसी प्रकार हम ईश्वर को अन्दर (inner) में देखने की कोशिश में तो है वह शीघ्र दिखाई दे, यह जब हो सकता है जब हम अन्दर की कालिमा (गन्दगी) को भी प्रतिदिन साफ करते रहें। फिर कोई कारण नहीं कि हमें मालिक (ईश्वर) का वह साफ स्वरूप दिखाई न दे। अवश्य दिखाई देगा, जरा अभ्यास करके देखिये। मैं अपना अनुभव आपको स्वयं बता रहा हूँ। मैं भी शाम की सभाई (cleaning) नहीं करता था। इसके बारे में मुझे ठीक प्रकार से पता भी नहीं था। परन्तु जब किताब में पढ़ा और

किसी भाई ने बताया कि पूज्य बाबूजी ने सफाई को सुबह के ध्यान से भी ज्यादा आवश्यक बताया है तो अभ्यास आरम्भ किया। फिर उसका असर देखा। बस कमाल का आनन्द मिलने लगा। उस (मालिक) की शक्ति हृदय रूपी शीशे में झाँकने लगी। इस सफाई को प्रतिदिन के नियम में ऐसे भी समझ सकते हैं। जैसे सुबह नाश्ता, दिन में खाना, शाम नाश्ता फिर रात को खाना आदि आवश्यक है, उसी प्रकार प्रतिदिन के नियम में सफाई भी आवश्यक है।

एक बात और है। जैसे हम सबको शारीरिक सफाई पसन्द है उसी प्रकार ईश्वर को हमारी आन्तरिक सफाई पसन्द है। बस हमारी अन्दर की सफाई मालिक को दिखाई दी, खाली जगह हुई कि उसका पदापण (दर्शन) शुरू हो गया वह वेचैन हो चला अपना (दर्शन) स्वरूप दिखाने।

हमारा सभी भाई वहनों से निवेदन है कि अगर शाम को सफाई नियमित रूप से नहीं करते हैं तो आज से ही अवश्य इस नियम का अभ्यास प्रारम्भ कर दें और अपनी डायरी में लिखें आज की हालत और दो सप्ताह बाद व दो माह बाद की हालत पायेंगे वास्तव में कमाल का असर बाबूजी ने कर दिया है।

जब हम प्रतिदिन घर की सफाई, शरीर की सफाई करते हैं तो आन्तरिक सफाई क्यों न करें? पूज्य बाबू जी ने अभ्यासियों की ठोसता देख कर कई बार कहा है कि अभ्यासी मेरे पास कुछ भी लेने नहीं आते। उनके अन्दर इतनी कालिमा (ठोसता) है कि मेरा अधिक समय उनकी सफाई में व्यतीत हो जाता है। मैं इधर सफाई करता हूँ फिर वे ठोसता ले आते हैं। उनके पास (बाबूजी) यदि हम सफाई करके (जैसे खाली बोतल) जायें तो वे हमारे अन्दर दिव्यता भरने में कोई कसर नहीं छोड़ेंगे। और पूज्य बाबूजी की मेहनत बेकार नहीं जायेगी। आज जरा सोचने की बात है। पूज्य बाबूजी का स्वास्थ्य भी ठीक नहीं है और फिर उनसे अनावश्यक मेहनत ले क्या अच्छा होगा? अपनी सफाई स्वयं करें और उनको इस बोझ से छुटकारा दिलावें।

सफाई कैसे करें, यह भी बहुत से अभ्यासियों को शायद पता नहीं। सफाई (cleaning) सायंकाल अकेले (individual) बैठकर करें और मालिक को अपने समक्ष मानकर यह ख्याल करें कि ईश्वरीय धारा हमारे सामने से आ रही है और शरीर में प्रवेश करके, शरीर के सभी दोष, विकार, मलिनता, संस्कारों आदि को शरीर के पीछे पीछे की ओर धुयों के रूप में निकल रही है। इस विचार पर जोर दें कि वास्तव में सारे विकार, संस्कार, मलिनता, शरीर से निकल गये। यह अभ्यास सायंकाल प्रतिदिन आधा घंटा लगन से करें। तब आप देखेंगे कि शरीर कितना हल्का होता जा रहा है। ऐसा महसूस होगा कि शरीर में वजन ही कम हो गया है। यह रहा सफाई का प्रभाव। संस्कारों के निकलने का तात्पर्य है आवागमन से छुटकारा। जब संस्कार होंगे नहीं तब जन्म मरण का प्रश्न नहीं। यह सफाई का तरीका पूज्य बाबूजी ने बहुत बढ़िया निकाला है, और यह सहज मार्ग के अतिरिक्त किसी दूसरी संस्था आदि में नहीं है। बाबूजी ने कहा है कि सहज मार्ग की पहली पूजा से ही अभ्यासी के अन्दर संस्कारों का बनना बन्द हो जाता है और शाम की सफाई से हम पुराने कितने जन्मों के संस्कार, जिन्होंने वार बार के जन्म बन्धन में बाँध रक्खा है—समाप्त हो जाते हैं। फिर रह क्या जाता है? बस वह ही वह, दिव्यता भरने लगती है वह ही सब जगह अन्दर बाहर समाया प्रतीत होता है।

मालिक (बाबू जी) करें सारे भाई बहनों को उस दिव्यता का शीघ्र बोध (अहसास) हो। यह उन्हीं के हाथों में है। लेकिन हमें आलस छोड़ना होगा, और लगन से पूज्य बाबूजी के बताये नियम को आदेश मानकर उनका सच्चे ढंग से पालन करके ही हम वास्तविकता को पा सकते हैं। व मालिक के समीप पहुँच सकते हैं। पूज्य बहिन कस्तूरी जी का कहना है ईश्वर प्राप्ति वीरों के लिये है कायरों के लिये नहीं। मालिक ऐसी ही वीरता हमारे अन्दर पैदा करें जैसी वह चाहता है।

“नमन”

(श्री महेश्वरी दयाल सिंह श्रीवास्तव, गोरखपुर)

हे परम पुरुष, हे योगेश्वर
क्षण क्षण का मेरा तुम्हें नमन ॥

[१]

तुम मनुज नहीं, तुम देव नहीं
आकृति में दृष्टिगत निराकार
तुम गुणातीत तुम विकृति रहित
संसृति भङ्गा से निर्विकार
हे तेज पुन्ज, विशु, श्री सद्गुरु
नित नित का मेरा नेह नमन ॥

[२]

निज में, निज से, निज बहुल रूप
स्वर्णिम संसृति के स्वर्णकार
रचते हो, पोषित करते हो
पुनि उसका करते हो संहार
हे निरालस्य, कर्तव्य निष्ठ
नत मस्तक हूँ मैं सजल नयन ॥

[३]

बाबूजी कहूँ या दादा या
सब के पर दादा चित्त गुप्त

(१३)

पर तृप्ति नहीं होती मन में
हे आदि पुरुष, यह भेद गुप्त
सर्वोपरि, प्रभुवर, आदि बीज
तुम आत्म—दीप को आत्म नमन ॥

[४]

तुम परम विरागी यदपि गृही
तुम सहज साधु निःसंग सुहृद
पर पीड़ा में तुम करुण श्रोत
यद्यपि अलेप तुम अन्तः हृद
हे अद्भुत—धर्मा; भेद रहित
हे विश्व बन्ध, प्रेमाद्र नमन ॥

अनन्त यात्रा

इस स्थायी स्तम्भ के अन्तर्गत श्री 'बाबूजी' और सन्त कस्तूरी चतुर्वेदी के बीच पत्र-व्यवहार क्रमशः प्रकाशित किया जा रहा है। इसमें अध्यात्म एवं ब्रह्म-विद्या सम्बन्धी साधना में अभ्यासी की प्रगति का एक सम्यक व्यवस्थित वास्तविक विवरण प्रस्तुत है। उक्त विद्या को वैज्ञानिक अध्ययन एवं अनुसंधान के लिये सुलभ करने को दृष्टि से इस विस्तृत पत्र-व्यवहार का यथातथ्य प्रकाशन महत्वपूर्ण होगा।
क्रमागत— —सम्पादक)

(पत्र संख्या १७५)

लखीमपुर

११-१२-५१

एक पत्र लिख चुकी हूँ। ता० ८ से इधर तक जो कुछ भी हाल मालूम हुआ है सो लिख रही हूँ। आशा है आपकी तद्वियत अब ठीक हो गई होगी।

अब तो पूज्य बाबूजी कृपया मेरी देख भाल करिये वैसे तो 'मालिक' सदैव मेरा 'मालिक' ही है। 'वह' तो सदैव देखभाल करता ही है, कर रहा है और करेगा। अब तो भाई कुछ यह हाल है कि जैसे वाह्य नेत्र सदैव 'मालिक' के ध्यान में हृदय पर टिके रहते थे फिर अब तक आंतरिक दृष्टि भी खत्म हो गई है, हालांकि आन्तरिक दृष्टि पहले 'मालिक' के ध्यान में टिकी रहती थी। यदि कोशिश करूँ तो जो बहुत घबड़ाने लगता है इसलिए अब इसमें भी राम-राम हो गई। एक न जाने 'यह बात हो गई है कि ज्यों-२ दिन जाते हैं त्यों त्यों यह मालुम पड़ता है कि 'मालिक' से शायद दूर विल्कुल दूर हो गई हूँ। अब तो यह हाल हो गया है कि अब तो अपने पास या दूर 'मालिक' का कहीं कभी रत्ती भर पता तक नहीं पाती हूँ।

(१५)

अब तो विल्कुल साफ मैदान हो गया है और मजा यह है कि फिर भी कोई फिर नहीं होती खैर 'मालिक' की जैसी मर्जी। यह कमाल भी है कि यदि 'उसे' पास या दूर कहीं अनुभव करने की कोशिश करती हूँ तो जाने क्या हो जाता है कि तुरन्त मेरी दम घुटने लगता है इसलिए कोशिश वगैरह भी सब छोड़ दी है। अब तो यह सपाट मैदान ही 'मालिक' है इसलिए फिर है कि कहीं अपनापन तो नहीं बढ़ रहा है क्योंकि अब लय अवस्था तो ख्याल में भी नहीं आती, क्या करूँ। अब आप ही जाने और आप ही देखियेगा कि क्या बात हो गई है। पीठ वाला action अब भी जारी है।

आपकी दीन-हीन, सर्व साधन विहीना
पुत्री कस्तूरी

पुनश्च:- कभी २ एक तलव जरूर अनुभव में आती है, वह तो पूजा आदि से विल्कुल रहित, आनन्द और वे आनन्द से रहित एक कुछ बुरी सी कैफियत आती है। ठीक तरह से मैं भी अभी उसी हालत को नहीं कह सकती हूँ। पूज्य श्री बाबू जी मुझे अब अपनी कोई खास उन्नति नहीं मालुम पड़ती है। यद्यपि अवनति तो मेरे पास फटक ही नहीं सकती। कृपया यह लिखियेगा कि मैं क्या करूँ, कुछ समझ में नहीं आता तो रोना आता रहता है। कोई भी अभ्यास नजर में नहीं गड़ता। अब आप ही जाने। जैसे 'मालिक' की मर्जी होगी वैसे रहूंगी।

पत्र संख्या १७६

लखीमपुर

१८-१२-५१

परम पूज्य श्रद्धेय श्री बाबू जी

सादर प्रणाम

मेरा एक पत्र पहुँचा होगा। 'मालिक' की कृपा से इधर जो कुछ भी अपनी अध्यात्मिक-दशा समझ में आई है सो लिख रही हूँ।

न जाने अब क्या हाल है कि लय अवस्था की दशा तो मुझे इतना भी ज्ञान नहीं रह गया है कि होती कैसी है। याद करने से

(१६)

भी याद नहीं आती है। 'मालिक' की याद तो ऐसा मालूम मड़ता है कि 'उसके' याद और अपनायत ख्याल के भी बंधन से मुक्त होकर स्वतंत्र हो गये हैं। कुछ यह हाल है पहले हर काम automatically हुआ करते थे, मुझे उनसे कोई मतलब नहीं था परन्तु अब तो ऐसा है कि उस automatic के बंधन से भी 'मालिक' ने मुझे मुक्त कर दिया है। उस हालत को इतना भूल चुकी हूँ कि ख्याल करने से भी ख्याल में नहीं आ पाती है। या यों कहिये वह दशा भी ख्याल के बंधन से पूर्णतयः स्वतन्त्र हो गई है। भाई अब तो ऐसी हालत है या इतनी स्वतन्त्र हालत है कि कभी कभी मैं यह समझने लगती हूँ कि कहीं मुझमें अपनापन तो नहीं बढ़ने लगा है? कभी यह भ्रम होने लगता है कि कहीं मेरा ध्यान 'मालिक' के ध्यान के बजाय दुनियाँ में तो अधिक नहीं आ गया, यद्यपि ऐसा कभी नहीं हो सकता है क्योंकि 'राखनहार है साईयाँ, मारि न सकिहै कोय'। सच तो यह है कि ऐसा लगता है कि कोई भी दशा मेरे वश की नहीं रह गई है, इसलिए 'मालिक' ने शायद उनसे मुझे स्वतन्त्रता दे दी है और सच भी है जो अब तक सुना करती थी कि 'आत्मा स्वतन्त्र है, न उसे तलवार काट सकती है, न वायु सुखा सकती है, न पानी गीला कर सकता है। 'मालिक' की कृपा से शायद उसी हालत का आनन्द बठा रही हूँ वैसे आप जानिये। पीठ का हाल बिल्कुल वही है वस ऐसा अनुभव होता है कि भीतर-भीतर सब खुलाब हो चुका है, बम कुछ ऊपरी शेष है सो भी सब साफ हो जावेगा। अब मालूम पड़ता है कि कुल शरीर में सब कुछ खुल-खुला कर ही दम लेगा।

आपकी दीन हीन सर्व साधन विहीन

पुत्री कस्तूरी

(पत्र संख्या १७७)

शाहजहाँपुर

ता० १५-१-५२

प्रिय बेटी कस्तूरी

खुश रहो।

तुम्हारे दोनों खत मिल गये। यह सब हालतें जो तुमने लिखी

(१७)

हैं, यह सब लय-अवस्था की बरकत है। जितकी अच्छी जिसकी लय-अवस्था है उतनी ही ज्यादा वह कामयाब है। यह चीज ज्यादा मोहब्बत और बार बार याद से पैदा हो जाती है। इसके लिए तरकीबें भी हैं मगर उसको बताते हुए मुझे जरा अक्छा नहीं मालूम होता और बहुत अरसे में जिन दो एक आदमियों को बताई भी उसमें से सिर्फ एक शरूस थोड़ा बहुत कर रहा है। यह चीज ऐसी है कि बिना बताये हुये खुद व खुद उमे आ जाना चाहिये। 'लाला जी' ने यह चीज किसी को गालिबन नहीं बताई मगर उसके करने वाले निकले और हमारे यहाँ यह है कि इशारे से अगर वतला भी दिया जावे तो कोई उसको grasp नहीं करता। पिछले उत्सव में मैंने एक मजमून लिखा था जिसका सब मतलब यही था। मगर उसके सुनने के बाद अब साल खत्म हो रहा है, किसी को फिर याद न आई। सच तो यह है कि जवरदस्ती हम ढूँस ढूँस कर रहे हैं, असली शौक इक्का दुक्का को होगा। अब इससे जो कुछ फायदा जिसको हो। 'लालाजी' साहब ने भी मुझसे महासमाधि लेने से कुछ महीने पहले यही कहा था कि अब तक लोगों में लय अवस्था भी पैदा न हुई और जिन्दगी का रास्ता बिना लय अवस्था पैदा किये हुये, जिसको फनाइयत या मर मिटना भी कहते हैं नहीं मिलता। अब तुम्हारे यहाँ पर यह चीज क्यों भर रही है? इसका कारण यही है, हमारे साथियों में 'ईश्वर' की कृपा से सबसे अच्छी लय अवस्था तुममें मौजूद है। उसके बाद नम्बर केसर का है बाकी एक शरूस में और रुपये में करीब एक आने या दो आने भर मौजूद है। मुमकिन है। हालांकि उसमें शक है कि छदाम या दयड़ी भर किसी एक और में हो। बाकी भाई इस बक्त तक सब खाली है। अब ईश्वर आगे जिसे दे दे वह 'मालिक' और मुख्तयार हैं। ब्रह्म विद्या की तालीम बहुत कम इसी बजह से ही रही हैं कि इसके सीखने वाले जमाने के लिहाज से बहुत कम रहे और अब कुछ आँखों पर परदा ऐसा पड़ गया है कि लोग इस किस्म की विद्या पर, जो अपने यहाँ है, एतवार ही नहीं करते। तुम्हारे घर वालों को मुझसे मुहब्बत बहुत है इससे भी फायदा अच्छा हो रहा है, और जहाँ यह चीज है वहाँ भी फायदा ही है।

(१८)

तुम्हारी हालत के बारे में मैं क्या लिखूँ । बस 'ईश्वर' का शुरु है । ऐसी हालतों के लिए हमारे लाला जी कहा करते थे कि यह चीज अपनी ताकत से पैदा नहीं होती बल्कि 'ईश्वर' जिसे दे दे । यह तुम्हारी जो कुछ हालत है इसको मैं 'ईश्वरी हालत' कहता हूँ मगर जिस हालत पर पहुँचना है वह अभी बहुत दूर है । 'ईश्वर' वह भी देगा । अब्बल तो इस हालत पर भी जब तक 'ईश्वर' की खास मेहरबानी न हो पहुँचना बहुत मुश्किल है और कोई अगर पहुँच भी गया तो बस इसको वह काफ़ी समझ लेता है वह असल कैफियत जो ब्राकई कैफियत है उसकी यहाँ पर अभी शुरुआत भी नहीं हो पाती । दूसरी चीज एक यह भी हालत होती है कि अगर अभ्यासी जहाँ तक पहुँचने की हिम्मत भी करे और पहुँच जावे तो आगे अपनी हिम्मत से जाना मुश्किल क्या बल्कि नामुमकिन सा है, इसलिए कि ऊपर की ताकत जो दुनियाँ की तरफ focus किये हुये है उसमें चढ़ाई मुश्किल पड़ जाती है । किसी गुरु को उस ताकत पर बहुत कुछ command हो गया हो, तब इसके आगे वह अभ्यासी को फेंक सकता है । हमारे यहाँ यह सब बरकत इस वजह से है कि हमारे लालाजी ने इन्तहाई दखल और पहुँच उस या इत हद तक कर लिया था, अपनी जिन्दगी में ही जहाँ तक कि एक इन्सान का पहुँचना मुमकिन है और अब तो वह unlimited हो रहे हैं । अब उनकी ताकत का ठिकाना ही क्या । तुम्हारी वैराग्य को जमा कि पिछले खत से मात्रम हुआ पूण अवस्था है मगर उसमें Firmness होना बाकी है, यह भी हो जावेगी । यह हालत वैराग्य से बहुत ऊँची है जो तुमने लिखी है । मेरा जी अब इस हालत में ऊँचे पहुँचाने को चाहता है मगर मैं इसको अभी तय नहीं कर सका । मुमकिन है अगर तबियत ने तय कर लिया तो आज ही निकाल दूँगा खेर तुमको पता चल जावेगा ।

शुभ चिन्तक
रामचन्द्र