

## OUR PUBLICATIONS

1. Efficacy of Rajyoga (English) Rs. 7.00 p.  
by Shri Ram Chandraji, *President*
2. Reality at Dawn (English) Rs. 4.00 p.  
by Shri Ram Chandraji, *President*
3. Satyodayam (Tamil) Translation of No. 2 Rs. 1.50 p.  
by Shri A. Balasubramaniam
4. Satyodaya (Kannada) Translation of No. 2 Rs. 1.50 p.  
by Shri S. A. Sarnad
5. Satyodamu (Telugu) Translation No. of 2 Rs. 3.00 p.  
Shri N. Kumara Swami
6. Lectures on Sahaj Marga Rs. 10.00 p.  
by Dr. K. C. Varadachari
7. Commentary on Ten Commandments of Sahaj  
Marga (English) Under Print.  
by Shri Ram Chandraji *President*
8. Anant Ki Oer (Hindi) Under Print.  
by Shri Ram Chandraji, *President*
9. A Peep into Sahaj Marga (English) Rs. 5 00 p.  
by Shri Iswar Sahai'
10. Towards Infinity (English) Translation of No. 8 Under Print.  
by Prof. Suresh Chandra
11. Sahaj Marga-Shri Ram Chandra's New Darsana (English)  
by Dr. K. C. Varadachari Rs. 12.00 p.
12. Thus Speaks Shri Ram Chandra ji Rs. 1.00 p.
13. Sahaj Marga and Personality Problem and Yoga  
Psychology and Modern Physiological Theories Rs. 8.00 p.  
by Dr. K. C. Varadachari

Publication Department, Shri Ram Chandra Mission  
Shahjahanpur, (U. P.) India.

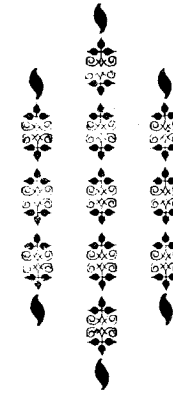
*Sahaj Marga Printing press, Shri Ramchandra Mission  
Shahjahanpur U. P.*

\* ओ३म् तत्सत् \*

# सहज-मार्ग SAHAJ-MARG

(Bi-monthly, Spiritual)

March  
1969 x



## Shri Ram Chandra Mission

Publication Department

SHAHJAHANPUR, U. P. (India)

Vol. XII

No. 2

Editors  
S.P. Srivastava M.A., Ph.D.  
Kashi Ram Agarwal, N.D.

Registration No.R.N. 12620/66

All rights reserved

March 1969

Yearly Subscription Rs. 5.00

One Copy Rs. 1.00

## CONTENTS

Subject	Writer	Page
1 Prayer		1
2 Equilibria	Shri N.K. Dingar M.A. Sitapur	2
3 English Version of the talk in Hindi Basanto-tsava 1969.	S. P. Srivastava	5
4 Pranahuti or Transmission	Raghavendra Rao B. Sc., B E. Principal, Polytechnic Raichur	12
5 Sahaj Marg The Most Scientific & Efficacious Path of Realisation.	Shri Lakshmishanker Principal K.P. University College, Allahabad	14
6 Experiences of the Abhyasis		22
7 Branches and Centers		1-IV
८ ओयम तत् सत्	अन्नपूर्णा अनाथालय मैसूर में श्रद्धेय श्री बाबू जी महाराज द्वारा दिया गया अंग्रेजी भाषण का हिन्दी अनुवाद दिनांक १३-१२-६५	२५
९ हे नाथ	श्री सुरेशचन्द्र एम० ए०	२६
१० आत्मानुभूति विधि अकर्म है	श्री उमाशंकर आर्य, सीतापुर	३१
११ हमारा लक्ष्य	श्री जगदीशप्रसाद गुप्त बी.ए. सीतापुर	३६
१२ अभ्यासियों के कर्तव्य	श्री नलिनीकान्त डींगर, सीतापुर	४१
१३ कामना	श्री कृष्ण कुमार त्रिपाठी	४८
१५ शास्त्रार्थ तथा केन्द्र		I
१६ अभ्यासियों के लिए पूजादि की विधि		IV

\* ॐ \*

## सहज मार्ग

उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत ।

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

### प्रार्थना

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

O, Master !

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

## EQUILIBRIA

(Shri N. K. Dingar, M. A. Sitapur)

Here is an humble attempt at discussing equilibria:—

Value of the life of a human being is the rate at which it can be exchanged for something else. Here Our main task is to explain, why some human beings have value while others have not. Social scientists have built up generalised theories regarding the human beings, which are used to analyse the whole range of practical problems.

A fundamental question which this theory sets out to answer is why is it that peace and satisfaction have value? The answer is that these have value because, on the one hand, these are useful and on the other hand, these are scarce in relation to the uses to which people want to put them. Peace is assuredly useful to any and every human being. The fact that it is freely available in unlimited quantities and yet it has no value today because it is a free gift of nature. Satisfaction, on the other hand these days, is scarce as it falls in the category of Materialism which is a topic for studies of modern theorists.

Now, we proceed with spirituality and materiality to discuss the problem. Value of a human life lies where materiality and spirituality interact (equate) in the world. The easiest way to do this is by building up a simplified hypothetical model. Before doing this, however, it will be useful to say something more about the world.

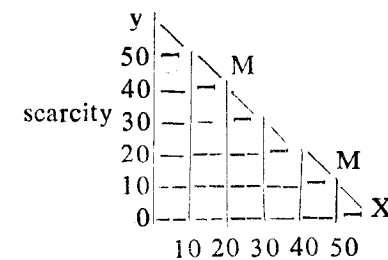
A lot of theories have been propounded about the world. There is no need here to limit the world to any particular way of thinking or thing. The only essential thing in this type of discussion is to keep into view the constant touch with the

world at large. These are the two forces which not only exist in the outer world but also exist in the inner world as well.

To make a hypothetical model, we make several assumptions about the condition of Equilibria in the world. Firstly the reality must be the same. Secondly, the factor pertaining to spirituality and materiality can be obtained in either small or large amounts as the need may arise. Thirdly, there must be a large number of seekers. Fourthly, there ought to be a perfect world.

Coming to spirituality and materiality, it is felt necessary to see more precisely what Materiality and spirituality are. First let us consider materiality. What do we mean when we speak of materiality. We have seen and known that, in the world, materiality is demanded by all and sundry [common folk] who think it useful. A man's desire, to acquire materiality well only, affects the value of life if this desire can be translated into action. We may, therefore, conclude that by materiality we mean materiality backed up by enough energy and attention to convert desire into action.

Demand for material welfare is more strong because it is not within the reach of the common man. Luxury goods are scarce but demand for them is very high whereas the demand for the essential things to meet the basic needs is not too high because such things, though absolutely necessary, are available in abundance. We can show it in a diagram-



O Y (Vertical line) shows the scarce goods. 10 scarcity is demanded by 50 Demand which is measured on the O X axis (horizontal line)

This curve MM (Materiality) represents functional relationship between scarcity i. e. Material welfare and demand to translate desire into action to pay the price of matter. This MM is sloping downward from right to left on the assumption that every thing which is away from the centre will have to go into disequilibrium. Materiality which may be in some human being may be more or less as the case may be. However, without spirituality the possibility of equilibrium does not exist.

Spirituality is a concept much more difficult than the materiality to discuss because, obviously, it is more a relative rather an absolute term. We can not say whether it is scarce or not or whether it is useful. If nobody wants spirituality, it is scarce. If everyone wants it, it will be in abundance or plentiful. Why then peace and other allied things pertaining to spirituality are scarce while they are useful? The answer is that all these things are not demanded by the materialistic persons. Thus in a relative sense they are scarce. One more reason that could be assigned to scarcity of those things is that the producer was not there. If He was there, he would have limited sources to produce these things and would have a fixed supply of these above mentioned things, while the case is not so.

Now, factors from both the ends i. e. from producer and the seekers are leading and thus the supply is becoming flexible and people have started deriving benefit from it. In this manner, for the supply of spirituality, there are many guiding factors.

Having discussed what factors determine materiality and spirituality, we must now discuss how materiality and spirituality

[Continued on last page.]

## English Version of the talk in Hindi Basantotsava 1969. (The Task Ahead)

(S. P. Srivastava)

Revered Shri Babu Ji, brothers and sisters !

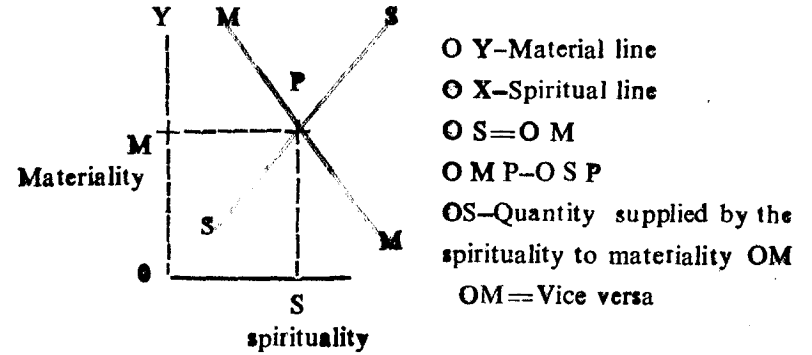
During this Silver Jubilee Year of Shri Ram Chandra Mission, we are here to celebrate the 95th. birth - day of the Adiguru of the Sahaj Marg System of Sadhana. As is evident from the rapid expansion of this institution, and as has been hinted at by a number of speakers from this platform, the Sahaj Marg is going to blossom as the path of hope and faith for the entire humanity quite soon. We may here go into the rationale of this promise and potentiality as an humble offering of our homage to the memory of the great personality, and all that stands enshrined in the form of his very being, the founder of this Sanstha, present in our midst.

We may briefly survey the state of affairs, prevailing at present, and the problems and needs of man, in that context. And then we may be able to evaluate and appreciate the possibilities of the contribution of our Mission.

Man, has made glorious strides in the sphere of the mysteries of nature, in recent past. Mostly, in the religious and mystical congregations; the achievements of science and technology are scoffed at. But the Apollo and Soyuz manoeuvres speak volumes of the greatness of man. The computer, the spacecraft, the nuclear research station symbolize the triumphs of human intelligence. The heart transplants, the vital enzymes and the tissue-culture researches are the hymns to human efficiency. These are surely great achievements. But inspite of these and many more to come, mankind lacks a lot. It suffers from poverty and disease; deceptions and disparities; depressions and dissatis-

[From page 4.]

interact in the world to determine the equilibrium and value of the life of a human being. We have seen that materiality and spirituality are the two forces pulling in opposite direction. They are balanced or in equilibrium at that point where spirituality demanded by the materiality equals materiality supplied by the spirituality and vice-versa. This can be shown in the following diagram—



OS—OMP is point of equilibrium.

In conclusion we can say that without achieving P point a man can neither lead spiritual life nor material life.

May Master bless all with the state of equilibrium to experience it rightly in a practical way.

faction-all bred by the smallness of human heart and mind. Simultaneous with the marvellous scientific and technological advancements, we have witnessed a world-wide restlessness and revolt of the rising generation, during the last two years. The reasons and stimulants of these revolts have been varied and manifold. But basically the new generation is demanding a better system of order and beliefs, to suit the new horizons of knowledge and power. The orthodox capitalist and communist orders of economy and state - structure seem to be failing. The morality based on dogma and myth has long ceased to be effective even that, demanded by enlightened self-interest and sane self-sacrifice in a competitive society appears to be unacceptable. The traditional authority of whatever sort-political, educational, cultural etc. - has got diminished, and consequently fails to inspire or evoke confidence. The social relations based on inhibitions and deceptions, reservations and pretensions; are no more satisfying. To be brief, humanity, as a whole, in spite of its awe-inspiring achievements, stands in need of a new morality befitting the new level of intellectual efficiency.

This mutual dependence and need of the moral and intellectual excellence has been emphasised throughout the cultural history of mankind. In India the vedic period marks out action and knowledge - Karma and Jnana - as depending on and calling for each other. Karma - the moral effort - is necessary for the achievement of the purity of mind as, requisite for knowledge of the Ultimate. Then, the realisation of the Ultimate, the Brahman- does not and should not abolish morality. The super-moral is the fulfilment and not the negation of the moral- this lesson became a must for the correction of the lopsidedness of the ascetic Nivritti Marga, even as the lesson that 'the moral is not the end but only the means to the intellectual sublimity',

had to be the inevitable corrective to the indulgent overemphasis of the pravritti Marga on social adjustment and interchange of moral courtesies in the worldly business of life, as the sole human end. This came to be declared so emphatically by the Buddha and the Gita. Buddha treated the moral- technically "Shila" with reference to individual life, and 'Vinaya' with reference to the social organisation - as the essential way to intellectual enlightenment - prajna-and its outcome-the doctrine, the Dhamma. The prajna, though the fruit of Shila, must not transcend it, in the sense of doing away with it. The Buddha was never tired of eulogising Shila. He declares that the fragrance of Virtue has no equal among all the objects emitting fragrance- the sandal wood, the Tagara, the lotus, the jasmine.

चन्दनं तगरं ~~कस्तुरी~~ वापि उपप्लवं अथ वास्सिकी ।

एतेसां गन्ध जातानां सील गन्धो अनुत्तरो ॥

The Gita becomes even more explicit and categorical, when it declares that even after attaining to the highest level of spiritual sublimity, the moral effort is not to be given up. Lord Krishna, who is capable of obtaining anything by a mere stroke of will, takes up the meanest duty of the charioteer, for himself, in the interest of the order of the universe, for the sake of the good of the social organisation - Loka Samgraha, in the language of the Gita itself. The Greek ethics in the West, which seems much to have derived from Buddhism, emphasized the worldly ideal of good citizenship, and the transcendental ideal of philosophy - the very flower of human excellence. Plato, indeed, went so far as to regard the former as petty in comparison to the latter, and even Aristotle, with all his cautious approach to the mean as against the extremes, could not shake off the influence of his master altogether. The christian saints also

tended to be partial to the life of the spiritual, and so did the Islamic sufism in some of its overemphatic aspects. The modern philosophy in Europe and America has again been tossing between idealistic romanticism and scientific agnosticism. On the one hand the recesses of the subjective have been preferred to all the logicalism and scientificism. On the other materialistic objectivity has been recommended as the saviour and the saint of humanity. This new religiosity attached to irreligionism sometimes seems to pose a greater threat to the future of man, against which threat the cults like hippies and beatles, and what not seek to protest by resorting to blind search after the mystical and immoral lapse in to the esoteric.

Here in lies the defect of underlining the moral or the intellectual exclusively to the neglect of each other. In the best interests of humanity, it has to be noted down once for all that morality is the necessary-even if not the sufficient-way to intellectual efficiency and spiritual sublimity; and that these call for a new morality at their own level. The greater the heights attained, the higher and bigger discipline and morality called for. The Buddha was full of morality and compassion even before the enlightenment; but his morality and compassion rose to a more sublime level after his attainment of Buddhahood. Humanity, today, requires to balance her intellectual height with her moral stature. And this new morality, if to be of some real significance, is not to be a matter of dogma or mystery. It should not try to set the wheel of human progress backwards. Let us trust that we, of this Mission, are going to prove equal to the task. The way our revered Master makes us experience sublime levels of consciousness must, make us firm that there can be no doubt about the potentialities of

the Mission.

The Adiguru, whose birth centenary, we shall celebrate 5 years hence, was never tired of eulogizing virtue and righteousness. He called it 'Akhlaq'; and declared unequivocally, that however great a saint might be, he must have to adhere to the principles of moral discipline. He defined virtue or Akhlaq as balance in the form of self restraint, to begin with, and balance, in the form of harmony with Nature, at higher and still higher levels. Balance, simplicity, naturalness, Sahajata etc. are the synonyms of virtue, character, Shila and Akhlaq. The innocence of the child, the impressionlessness of the saint, the effortless effort of the forces of Nature, the original state of Balance, devoid of all rise and fall, constitute the definition and illustration of Virtue, Shila, Akhlaq. This is not to be compromised at any cost-popularity or not, benefit or loss. The human soul has always pined for it, is thirsting for it, and shall hunger for it ever more. The need of man is being successfully met with, at a miniature experimental scale in the laboratory situations of this Mission. A gathering here, for example, may be compared by any of you to gatherings at other places. How many moral and social problems and even of physical strain etc. are faced in arranging a function at a much smaller scale. Contrast these with the natural ease and smoothness with which the function being celebrated here, progresses and culminates. This is surely not to ignore or minimise the faults and failings of the members even of this body. Faults and failings are the ornaments - even if thorny-of the human being. The animals and angels are free from it; man is greater than both, simply for the possibilities of faults and failings in his case. These give him the capacity for choice, the potentiality for freedom - immense and limitless. we

find ourselves into touch with that state, here. The characteristics of this social get-together can usefully be enlarged to cover the civic community, the national life and the entire human society. The results of the experiment in spiritual transmission are to be utilized and made available to all mankind, that stands in dire need of it. A word of caution, however, must need be sounded. In the hours of triumph, virtue, Shila and Akhlaq is not to be shelved and forgotten. The principle so sternly pronounced and adhered to by Shri Babu Ji, viz. that 'the principle is never to be sacrificed for the number' is at all times to be kept in view. And thereon shall depend the fulfillment of the promise that this Mission holds for the future of Mankind.

The Abhyasis of the Mission may ask as to how they are to participate in this process of the moral renaissance at the present level of intellectual upliftment of mankind. Obviously the best way to serve any cause is to submit oneself to the cause itself, through the agency of its embodiment, when available. Such submission, in the proper spirit, is to be fulfilled by acceptance from the side of that to which submission is made. This mutual accord of submission and acceptance- समर्पण and स्वीकरण - is to do away with the duality of the cause and the devotee to it, who himself becomes an embodiment of the cause and the goal itself, serving as a lamp, shedding effulgence of the destination around. Indeed submission alone is the job of the Abhyasi. This submission is not to be confused, to be sure, with timidity and subservience. The submission of the sheep is only the first level on the scale. As revered Shri Babu Ji has so often put it, the submission of one lion is more than the submission of a thousand sheep. The sheep and the lion, any

way are both animals. As compared to them man is a rational being. The rationality itself would have its own levels, as has the impulse. And the submission and surrender of the enlightened one, among all the human beings, must, indeed, be best. The enlightenment, again, comes as a gift rather than as an achievement. And the mutual play of submission and acceptance at a lower level alone is to have the way to the higher level upto the highest one, whatever it may be. There is, therefore, nothing to despair about for the Abhyasi. Whatever he is, if he is attached to the right object in the right way, he must be confident of being insured against all faltering. I think, there is hardly a need to elaborate here on the right object and right way of attachment. I join you all in offering homage to the architect of the new humanity, which is expected to take shape by the time of the centenary of this auspicious day. Amen.





## PRANAHUTI or TRANSMISSION

[Shri Raghavendra Rao B. Sc; B.E;Principal, Polytechnic, Raichur.]

Many a time I had to satisfy the curiosity of some of the Abhyasis by replying to a particular question: "How do you transmit?" "To my wonder I have found that any answer ranging from "I do not know" to "I exercise my will-power" has satisfied many an earnest and eager Abhyasi. And I wish to state frankly that every time I answered that question I was sure that I was quite correct and not a trace of doubt crossed my heart.

Now I feel that I should explain it in a detailed and frank manner to the earnest seekers. In this connection I am reminded of the words of my Master who once wrote to me, "Neither I transmit, nor do you. The real transmitter is some one else; "Therefore before trying to analyse the "how" of the Transmission, let me explain what is meant by Transmission.

The Sanskrit equivalent of the word 'Transmission' is "Pranahuti", which literally means "to sacrifice one's own life force". That gives an indication of the extreme intensity of love with which the Great Master desires to help the abhyasi to march on the path of spirituality. Master is one with the Divine principle. When he pays special attention towards an Abhyasi, his infinite love is, as if, focussed on the heart of the Abhyasi. That causes the Divine grace to flow directly into the Abhyasi. And thus transmission takes place. If there is a similar effort on the part of the Abhyasi, he receives the Divine grace directly. It means that the attention of the Abhyasi also should be focussed on the heart of the Master with love and intense craving. Then alone there is proper and full reception.

Therefore Transmission is the infilling of Divine Grace. How is it done? How is life force breathed in? That, again, is the job of Master. Man forgetting his Original Nature, misuses his own thought, and builds a sort of net-work of limiting knots around his own being and thus blocks the way for the smooth flow of the Original current. It is necessary to shatter that net-work in order to return to one's own original condition. A capable Master can do it, applying his own will-power. He cleans the heart of the impurities, and removes the obstructions which are there in the form of complexities and coverings. The Master's intense love to help the Abhyasi to regain his lost kingdom, compels him to give away his Prana for the sake of the aspirant. Thus he breathes into the craving heart, the ultimate or the Original Power by forming and exercising such will as is necessary for it. The only condition for the correct result is the co-operation of the Abhyasi. In as much as the Abhyasi resists the inflow of the Divine grace, he will remain deprived of that much benefit and the process is prolonged further.

It is also possible through the Transmission by the Master, to tear off that net-work in a moment and to infuse the aspirant with the highest condition, at once. But as normally there will not be so much preparedness on the part of the Abhyasi, the wise Master seldom uses such a risky method prematurely.

Finally I wish to make it clear that Transmission is a matter of practical and personal experience alone; and all descriptions and explanations are merely for intellectual orientation to grasp the spirit or the essence. Those desirous of practical knowledge may go to the capable Master with love, faith and confidence, and have a taste of the nectar.

## Sahaj Marg:- The Most Scientific and Efficacious Path of Realisation.

*(Sri Lakshmishanker Principal K P. University College, Allahabad)*

We all in this world have our troubles and miseries. Freedom from all these is, ofcourse, a natural and genuine desire of us all. The Cause of all such miseries, as we know is our physical existence in the world. And this physical existence is, truly speaking, for the purpose of undergoing the effect of the Sanskaras. So, if we could somehow, by some method, stop our return into the world, we would naturally be relieved, for good, of these miseries. We also know that our present physical form is the result of innumerable coverings of grossness round our Soul—the soul, which was, originally, a part of the Universal Soul.

Now this Soul which is enwrapped all round like the cocoon of a silk-worm, and lies buried within, is, however, not dead. It is rather dormantly active. For, almost in every heart there exists a silent recognition of some supreme subtle force pervading all through. One may or may not, initially, be aware of it. The soul, under the influence of this dormant feeling remains fluttering for the realisation of that supreme force. What is that supreme force? Gradually, the idea of God as the supreme force gets implanted in us. How to realise Him or attain that supreme force?

In fact, our individual soul has a natural yearning to be free from bondage. It has a latent craving for its return to the supreme force, the Origin or the Universal Soul of which it was originally a part. That return to the Origin, our Homeland,

is possible only when we are able to reach the primeval state of our existence, a state of superfinest subtleness, pure and simple- that state of subtleness, wherefrom we descended towards our grosser forms of the existence, taking on innumerable layers of coverings, till we assumed the present physical form of opaque solidity. That can be made possible only when we are able to remove all the gross coverings up to the last. This evidently means that we are to march from grossness to subtleness up to the farthest extent. Thus, the object or goal of our life is to return to the Origin—the point we have to finally arrive at, or, to attain the primordial state of our present solid existence. This done, return into the world is stopped for good, which naturally means freedom from bondage and all miseries, etc. So, this attainment of the original or the real state means merging in the subtlest force. This is what is meant by the realisation of the Self or Godhood. For, realisation of Self means the same as the realisation of God, and vice versa. That is, thus the goal of life. Desire for gaining the goal of life therefore, a man must naturally have.

Of course, the way to realisation lies through the world. Why? Obviously because of our very physical existence in the world. The goal can be attained easily if we are able to march towards the subtlest, the lightest and the simplest shunning off all grossness. Realisation, in fact, is so subtle and simple. Its very simplicity has become a veil to it, as it were. A simple thing can be achieved, in fact, by simple means alone. Therefore, for the realisation of the simplest, it is only the simplest means that can ensure success. It is quite easy to pick up a needle from the ground by means of our fingers;

but if we apply a crane for the purpose it may not be possible to pick it up. Similar is the case with Realisation. Therefore, the complicated methods do not serve the purpose the complicated methods of strangulation of the mind and Indriyas, austerity, penances, physical exercises of Hathyoga, etc, etc.

So, fortunately for us, a method run along the most natural end simplest lines, the Sahaj Marg or the natural way of Realisation, has been introduced by our most revered Master, who himself is Simplicity incarnate and whose very simplicity has become a veil to his true being. This simple method attempts at the transformation of the inner being to its real nature which is realisation of self or Godhood.

The training under this Marg starts from the causal body (Karan Sharir) where the impressions are in seedling form. The thought, that come to the trainee are not forcibly stopped in our Marg but, instead, efforts are made to clean every centre of the psynhic system and the Mind-Lake (Chit) itself. The very bottom of the mind-lake wherefrom the thought-waves start are cleaned. For, even if the waves be forcibly stopped the matter which gives them rise would remain as it is at the bottom producing thought waves afresh. That is why, efforts are made to remove the matter at the root in a natural way. The cleaning of the system, in this way brings the desired result. In this way, the trainee becomes lighter and sooksham day by day to secure union with the lightest, the subtlest.

The initiation (3 sittings), is the first and the essential step. There is no go without it. The person doing the initiation becomes as compelled after the initiation as the father to his son. The father does not disclaim his sons howsoever

naughty they might be. That is, in our Marg, much of the responsibility for removing the complexities from the trainee's mind, rests upon the trainer, the Master.

Thus, there are two aspects of the methodology; one, the Abhyas (self-effort) and the other, support of the Master doing the initiation. The support is the Divine Grace through the Yogic Transmission (Pranahuti). It means, therefore, that Abhyas or self-effort is not all and enough. It must be supplemented by the Divine Grace. And this Divine Grace is diverted towards the Abhyasi through the medium of the Master alone who has it or is dissolved in it. Thus, the medium of a real Master is indispensable for getting the Divine Grace. This Divine Grace, in our Marg, is directed towards the Abhyasi through the process of Pranahuti. Pranahuti, a Divine force or forceless force.

Like a tonic, is administered into the system. That is, the master, through his own psychic powers, awakens the dormant intuitional forces of the Abhyasi to action towards spiritual elevation. This is, as it were, the introduction of the 'highly potentised stuff of God's thought.' This introduction of the Divine force or Pran (God is प्राणस्य प्रेरणा) into the Abhyasi transforms him in the most natural and simple way. His powers of soul get awakened, and he begins to feel peace and lightness all through. So, by this simple process, the transformation of man into Godliness or Divinised nature is achieved. Self-effort or Abhyas is, infact, only the means for making oneself deserving for the same.

The Abhyas or the routine practice of the Mission, as we know, is meditation on the heart. Meditation, of course, implies a sense of thinking over and over again. This process

greatly helps in throwing out the grossness of our being, there by assuming a state of subtleness, needed for the realisation of the subtlest i. e. God or the Universal Soul, which is completely devoid of grossness. That is why, the Abhyasi is directed not to try to see in his heart the light in any form or shape. He is advised simply to proceed with it in the form of mere supposition. The real light, in fact, refers to the 'substanceless substance', which is associated with neither light nor darkness but beyond both. That is, it should be the subtlest. The Abhyasi, thus, by meditating upon the mere supposition, would be really meditating upon the subtlest—the Reality. For Reality is not a thing to be perceived through physical organs of sense. It can only be realised in the innermost corner of the heart.

Things might become still clearer if we just examine the cause which finally brought into existence the entire creation. Some power was definitely at work for the purpose. What was that? It was only the Stir, Spandan/the Thought pregnant with the idea of creation. The Brahman thought or willed 'I am one. May I become many! (एकोहं बहुस्याम्) There was Spandan, vibration before the Universe was projected. The same thought descended down into man. It became a part and parcel of his being. This thought develops into potentiality as man grows. It then takes different trends resulting into the creation of different regions, spheres, veils, bondages. And these prevent one from having even a peep into the Original Thought-- the very part and parcel of Reality, God or Brahman. How to get it done? Only if man could properly utilise this Thought power, within him. And this is possible only with the help of a worthy Master, who is able to tear off those bondages, in order to make the

passage to the Origin smooth and easy.

In other words, the human mind is just a reflection of the Kshobh or Spandan which was responsible for bringing into existence, the Creation. That is the mind owes its origin to the first stir which came into effect by the will of God, to bring into existence the creation. Thus, the individual mind is a part of the Godly Mind, the Ultimate Mind. Therefore, if the individual mind is brought to the state of the Godly or the Ultimate or the Cosmic Mind, it assumes its real form. And then it begins to give proper guidance; Therefore, if somehow, the individual mind could be moulded towards the Godly Mind, it would naturally appear in its true colours. And this can be done only by the active help of the Master through transmission.

The Spandan, or Stir was, thus, the basis of Creation. And, therefore, it was the sacred thing. This same sacred thing appeared in the form of Human mind. Now this sacred thing, the human mind, has unfortunately been vitiated and spoiled by man. The mind having thus been spoiled and made fickle and wander aimlessly by man, has become a constant source of trouble to him. It is, therefore, generally considered to be the cause of all miseries and troubles. How to get rid of this spoilation? Or, how to get re-gained, its pure state? The only remedy lies in taking this sacred thing the mind to its real original position. When at its real position, everything directed by it shall be true and proper. The mind thus would be in its pure state of Reality. That is to say, if the mind is handled and regulated properly it can be elevated to its proper and real position - -the destination. This, therefore, should be the goal of the Abhyasi.

It is, therefore very imperative for the Abhyasi to fix his eyes upon the goal. If he does not, he goes on performing Abhyas like the traveller who goes on boarding each and every train, not knowing exactly where to detrain finally his destination. The destination, truly speaking, must not be allowed to go out of our mind. But it can be reached only with the help of a person possessing a well regulated mind - a mind in the absolute state, almost akin to the Divine power in the form of Kshobha, i. e., a Master who has himself attained oneness with God, and is abiding in it.

But how to secure the help of such a Master? The Abhyasi is required only to connect himself with love and devotion with the Master. The Master's power would then begin to flow automatically and naturally into the Abhyasi's heart, regulating the tendencies of his mind. And this is possible only when the Abhyasi has created an intense and real craving in his heart. Really speaking, the inner craving of a human heart is the ladder for one to ascend towards the Reality. The cry of the pangful heart, therefore, would certainly bring the Master to his doors. And when such an attachment has been firmly established, the Master takes the Abhyasi in the boom of his heart. That, in other words, means complete surrender— a sure path for the attainment of the goal. The power of the Master would then take him along the path, all through enabling him to, reach the goal. The Master, in fact, is the knower of all and every thing, but still he knows one better who knocks at His door? God hears us when we really want to be heard.

To conclude, Realisation is a practical pursuit. And for that, direct perception through practical experience, is essential, Let us therefore, take to spiritual practice in right earnest through

the practical, very practical, path of our Sahaj Marg--- a path having no dogmas, no mantras, tantras and yantras, no rituals, no ceremonials, no strings attached to it, save and except the aspiration for spiritual evolution, and the love for the ultimate point of existence, the real Origin from which everything has sprang up. A path so easy to get and so easy to practice ! Simplest yet the most efficacious ! A path quite easily adjustable in the normal life of the present day.

Let us therefore, toil, practise and make all efforts. Let no one, after only a few days of meditation, grumble and complain that he is making no progress, or is achieving nothing. Why be so impatient for immediate results ? The fact is that one may not be conscious of the progress one has really started making. For, the Divine impulse, in our Marg, as we know, is first implanted on the causal mind. It then begins to expand to the astral mind and then to the conscious mind. It is at this level that one starts feeling some subtle changes in his inner tendencies. That is why one is not likely to feel the effect of the impulse for some time in the beginning. The moulding of the mind from causal to conscious is a natural way and, therefore, does take some time. Let him, therefore, go on striving and his efforts will, most assuredly, bear the desired fruit in the fullness of time. Does a seed sprout up into a tree and bear fruit as soon as it is planted. 'Is God a vegetable' as swami Vivekanand used to say, "that you throw down a few coins and buy Him"? Let us act and act in the living present— the present, which is one of the rarest occasions when such a path and a real-living Master are easily within our reach—rather awaiting to take us to the highest approach in the most natural way. Time is fleeting. Let us be up and doing and derive the most valuable and the maximum advantage of the period.

## Experiences of the Abhyasis

[Under this column, we are starting to publish the letters of Abhyasi, communicating their various experiences during a short period. This is not meant to give a systematic picture of any particular Abhyasi during the whole period of practice, after joining the Mission. It aims at revealing cross sections of the experiences, the Abhyasis have, at different stages of Sadhana—Editor.]

Grant me permanent refuge under thy holy Feet. It is all in all which I am aspirant for. Kindly let me go lost in Thee. I wish that I should be completely diverted to the Divine. May my spiritual life shine like sun under thy benevolent guidance. Let my eyes be entirely closed to the transitoriness of this corporeal world. Permanent abode beneath thy Holy Feet will be the fulfilment of the highest and single ambition of my life. May my this birth be the last and final closing of all my Samskaras. Let me remain firmly attached to thy Holy Feet.

On 13th July, 1968, I could not analyse my spiritual condition. Though I realised that I was moving fast on my way to the final destination. On 22nd July, 1968, I sat in morning meditation for complete one hour. Several contradictory thoughts stormed into my mind but by your Grace I went on undisturbed. Conditions, which followed in the day, were noteworthy and very much inspiring. While sitting in my seat in the early hours of the office, I felt that rays of Divine purity seemed to be radiating from my entire being. I felt that my Master instead of myself was sitting in the chair.

Sometimes love seems to be over-flowing my heart. Formerly I tried my best to continue to remember my Lord, consciously as much as I could. And I used to achieve the significant success in my efforts. But at present I fail to maintain the constant remembrance of the Divine. Though I, repeatedly remember my Master. Why it is so? My most Beloved Babooji! You very kindly see that my heart may constantly remain connected with thy Holy Feet.

In the evening hours of 22nd July, I felt that my master seemed to be present in every particle of the universe and I, too, was part and parcel of that Divine. I was feeling God within and without. Lightness, peace and purity were the main characteristics of the condition.

Grossness seems to be fast decreasing. Quick is my march towards subtleness. Sometimes I happen to hear the sound of the Divine current from the entire portion of my heart, both right and left. Devotion to my pursuit has still not become as natural and spontaneous as is required for the fulfilment of my ultimate purpose. Flow of the Divine force into me is nowadays devastating, powerful and most effective. My Babooji! kindly see that I may continue to remain inclined to my master's holy Feet in an automatic way. Now the Divine help is at all times, available to me at every step and breath of my life. Now I vividly see that my Master is controlling the every movement of my all thoughts and actions and is leading me to the final destination.

In the morning of 23rd July, I sat in my puja for complete one hour. Towards the end of the sitting, I felt so much joy at heart that laughter was forcefully blooming out of my heart and I desired to laugh from within.

Every gesture of the wind seems to be imparting some meaningful lesson to me. But I fail to stand alert in giving ready response to it in order to avail myself of it. Sometimes I seem to be indulgent in flattery instead of the true worship of the Divine. It is very much painful to me that I am not vigorously proceeding to lose my entity in toto at the altar of thy Holy Feet.

My most respected Babooji! Kindly see that every lesson giving gesture of the Almighty may not go unattended. I wish that My puja should be directed towards complete self-denial, which is our final goal. Sometimes I fail to resist my temptations to the lower objectives of this world. Though I feel assured that satisfactory progress is in sight, since I submitted the lower tendencies of my mind for your kind consideration.

O! Master, Sri Babooji! Myself is pledged to Thee. Let me be completely yours. I am yearning to occupy a permanent place in the safest corner of thy kind and benevolent heart.

The state of forgetfulness has begun to prevail upon my mind but it is just a start. You say that the "Mergence" is the first step of our march towards our spiritual goal. According to it I am extremely sorry to tell Thee that I do not seem to have Made even beginning in the sphere of my Divine pursuit.

I fail to attend to my wordly duties with a sense of service and devotion. And if at all I do, then it is of fear of some social and personal prestige. I will like to draw your attention to the fact that this sort of dishonesty in my character stands in the way of elevation of my moral standard, which ultimately effects my spiritual progress. O ! My Babooji ! my heart seems always to have been firmly caught in the grip of some fear or nervousness, which does not allow me to develop an undaunted courage and firm determination for the fullilment of my ambition. I very humbly surrender my entire being at thy holy Feet with a heart felt prayer to own me in toto. Because I realise that this is the greatest hindrance in the way of my Sadhana. This is most pricking to me. Due to these reasons I am led to feel that the entire moral structure of my being had fallen to the ground, when the Sun of thy holy person luckily appeared on the horizon of my destiny, and took pains to bring this poor boy nearer to thy holy Feet.

Now the reconstruction of my destiny has set in. Your Divine Grace is doing miracles to lift me up. Now-a-days the rays of the Divinity are felt penetrating into me through every pore of my body. Sometimes I become so full of divine Grace that my body seems to be swimming in the divine ocean. At that time, I remain greatly inspired. Though such conditions are short-lived, yet its effects are steady. All round development of my personality has started. In other words, I should inform you that divinisation of being has set in, wich is fully vivid to my view,

O! My Beloved Babooji ! How I wish that the dream of the complete transformation of my being be turned into the daylight reality in no time. O ! Master ! Drown me completely for ever into the ocean of thy Divine Grace.

## —: ओइम तत् सत् :-

(दिनांक १३-१२-६५ को अन्नपूर्णा अनाथालय अन्नूर में श्रद्धेय श्री बाबूजी महाराज द्वारा दिया गया अंग्रेजी भाषण का हिन्दी अनुवाद)

हम में से बहुत से लोग मोक्ष और ईश्वर प्राप्ति हेतु अत्यन्त अभिलाषी हैं और उसे अपना पुनीत कर्त्तव्य भी मानते हैं। परन्तु जब हम कर्त्तव्य का विचार करते हैं तो हम अपने एक प्रकार के बन्धन में जकड़ा पाते हैं। वह बन्धन क्या है ? हमारा आज का स्तर सीमा-बद्धता का एक संकुचित क्षेत्र मात्र है। हमारा आज का स्तर सीमा बद्धता का वह स्तर है जिसमें हम छुटकारा प्राप्त नहीं कर सकते और जिसे हम विस्तृत अनुभूति अर्थात् अनन्त सत्य तक ले जाते हैं। परन्तु यह मुख्यतः हमारे द्वारा अपनाये गये साधन और उपक्रम पर निर्भर करता है। यदि अकस्मात् हम उन साधनों में पड़ गये जिनके द्वारा हमारे बन्धनों और आवरणों में वृद्धि होती है तो निश्चित रूप से हम अनन्त सत्य की अनुभूति में कोसों दूर रहते हैं। साधन ऐसे भी हो सकते हैं जो किसी व्यक्ति की रुचि के अनुकूल हो परन्तु वे वस्तुतः गलत अथवा अनुपयुक्त हो सकते हैं और जो केवल एक उस खिलौने की भाँति होंगे जिससे किसी बच्चे को क्षणिक आनन्द तो मिल सकता है परन्तु वे ही उसके हृदय में अधिक सुख और अधिक आनन्द प्राप्त करने की कामना उत्पन्न कर सकते हैं। वे उसके अन्दर एक वह आकर्षण पैदा कर देंगे कि वह अधिक से अधिक आनन्द प्राप्त करने का इच्छुक बन जायगा। परन्तु जब तक वह इस आनन्द के आकर्षण में फसा रहेगा उसकी प्रगति अव-रुद्ध रहेगी। उसकी स्थिति एक उस कूप-मण्डक की भाँति बन जायेगी जिसके निकट सारा संसार उसी कूप में निहित है परन्तु यदि हमारा वर्तमान स्तर हम में अनन्तता के उच्चतर आनन्द की चेतना प्रेरित करना है तो हम अनन्त क्षेत्र में आगे बढ़ने के विचार के प्रति जागृत हो सकते हैं। इसीलिये यह कहा गया है कि ज्ञान के प्रत्येक भाग के लिये कम से कम दस गुना अधिक बुद्धि की आवश्यकता है। यदि इतनी बुद्धिमत्ता हम में है तो निश्चय ही ध्येय हमारी दृष्टि में रहेगा और हम सत्य के क्षेत्र में अधिक से अधिक आगे बढ़ने की प्रेरणा पाते रहेंगे। परन्तु कठिनाई तो उस समय पड़नी है जब हम प्रगति हेतु अपनी ही साधन - सम्पन्नता में जकड़े रहते हैं। ऐसी दशा में मोक्ष प्राप्ति का विचार तक हममें उत्पन्न नहीं हो पाता। यह वास्तव में बड़े खेद की बात है। ऐसे लोग

सदैव अपने ही विचारों के शिकार बने रहते हैं जो उनके अपने विचार और अभ्यास के आवरणों में निरन्तर वृद्धि करते रहते हैं। इस प्रकार से वे अपने साधनों में इतनी संकीर्णता उत्पन्न कर लेते हैं कि वे उस दलदल से छुटकारा प्राप्ति के साधनों को सुनने तक को तैयार नहीं होते।

इस प्रकार से प्रारम्भ में अपनाये गये साधन ही हमारे मार्ग में रोड़ा बन जाते हैं। वास्तव में मनुष्य की आत्मा की उन्नति का कोई निश्चित स्तर या सीमा नहीं है क्योंकि हमें तो अन्त में उस महा अनन्त में अपने को लय कर देना है। यदि अन्तिम लक्ष्य हमारी दृष्टि में रहे तो प्रारम्भ में अपनाये गये साधन ही हमें उस अन्तिम लक्ष्य तक पहुँचायेंगे या अप्रसारित करेंगे और ईश्वर स्वयं हमें उस पथ-प्रदर्शक की प्राप्ति करायेगा जो हमें आदि शक्ति की अनुभूति कराये। इसके विपरीत यदि किसी ने स्वयं वास्तविक सत्य को पूर्ण रूपेण न समझा हो तो उसके द्वारा अपनाये गये साधन उसकी प्रगति में बन्धन का काम करेंगे। इस लिये निश्चित सफलता का एक ही साधन है और वह यह कि मनुष्य अपने में अपने ध्येय की प्राप्ति हेतु एक घोर तड़प पैदा करे और यदि उसने ऐसा कर लिया तो पथ प्रदर्शक स्वयं उसकी खोज करेगा।

जो लोग वास्तव में सत्य की झलक देखना चाहते हैं मेरी राय में उनके लिये एक ही उपाय है और वह यह कि वह लोग वह साधन अपनायें जो उसके अन्तःस्तर पर प्रभाव डाल सकें। इस हेतु अपनाये गये वाह्य साधन व्यर्थ है जिसके द्वारा ध्येय की प्राप्ति असम्भव है।

वास्तविक साधनों की खोज हेतु हमें उन बातों पर विचार करना है जो सृष्टि के निर्माण का कारण बने। निश्चय ही इस हेतु एक शक्ति कार्यशील थी। वह क्या है? वह केवल संकल्प ही था जिसमें उत्पत्ति का भाव निहित था और उसके साथ ही साथ उसकी पृष्ठ भूमि में उसके पोषण और विनाश का भाव भी निहित था। वही संकल्प मनुष्य में भी अवतरित हुआ जो उसके अस्तित्व का एक अभिन्न अंग बन गया। यदि हम अपनी उस शक्ति का उपयुक्त उपयोग करे तो हमारी समस्या का हल मिल जायगा। विचार में बड़ी शक्ति निहित है परन्तु उसका विस्तार मानव स्तर तक ही सीमित है। ज्यों ज्यों हमारा विकास होता है यह शक्ति में परिणित होने लगती है और हम अपने अस्तित्व के विभिन्न स्तर और क्षेत्र निमित्त करने लगते हैं जिसमें से होकर हमें अपने ध्येय की प्राप्ति हेतु गुजरना पड़ता है। यह बन्धन आवरण बन जाते हैं जिनके कारण हम वास्तविकता की झलक तक देखने में असमर्थ रहते हैं। ऐसी स्थिति में इनसे मुक्ति हमें तभी मिल सकती है जब हमें किसी उच्चतमस्तर के पथ प्रदर्शक का सहारा मिले जिसकी सहायता में हम अपने इन बन्धनों को तोड़कर अन्तः सत्य की प्राप्ति के मार्ग को सरल और सुगम बना सकें। हमारे अपने चक्र ग्रन्थियाँ तथा उपग्रन्थियाँ आदि प्रारम्भ में हमारी उन्नति में रोड़ा अटकाते हैं जिनमें से होकर हमें सत्य की प्राप्ति हेतु गुजरना है। इसके अतिरिक्त हमारे गलत

विचार और अभ्यास भी अनेक जटिलतायें उत्पन्न कर देते हैं जिसको हमें आत्म-शुद्धि (Cleaning) की युक्ति से दूर करना है।

संक्षेप में उस मालिक का सहारा नितान्त आवश्यक है जिसने स्वयं कुल यात्रा कर ली हो और अपने में उस ईश्वरीय शक्ति का संचार कर लिया हो। केवल ऐसी स्थिति में ही ईश्वरीय केन्द्र की दिव्य शक्ति अभ्यासी में संचारित होने लगती है। यह सूक्ष्म शक्ति इतनी प्रबल होती है कि उच्चतर स्थितियों में इसके प्रवाह की प्रवणता में टिक सकने में असमर्थ होने के कारण अभ्यासी नीचे लुढ़क आता है। ऐसी स्थिति में मालिक की अलौकिक शक्ति ही वह सहारा है जो अभ्यासी को उस प्रबल प्रवाह में ऊपर खींच लेती है और सत्य का अवलोकन करने में उसे सहायक होती है।

परन्तु अभ्यासी के भी कुछ कर्तव्य हैं। सर्वप्रथम मालिक में उसका अटूट विश्वास होना चाहिये और उसका सर्वत्र सहयोग भी नितान्त आवश्यक है। यदि वह ऐसा कर लेता है तो निश्चय ही दिन प्रतिदिन जागृत चेतन में अद्भुत परिवर्तन होता जायगा और साथ ही साथ चेतनाओं की उच्चतर स्थितियों में होकर उसकी यात्रा आरम्भ हो जायगी। साधारणतः चेतना तीन प्रकार की होती है—चेतना, उपचेतना और दिव्य चेतना। यह एक प्रकार से विस्तृत भाग कहे जा सकते हैं यद्यपि इन में भी असंख्य स्तर विद्यमान हैं। कर्मों के फल अथवा निम्नस्तरीय चेतना हमारे उपचेतन मन पर अपना प्रभाव डालती है और हमारे भाग्य का निर्माण करती है। इसलिये सर्वप्रथम हमें सही विचार और सही कर्मों द्वारा निम्नस्तरीय चेतना को सुधारना है ताकि वह स्वयं एक उस शक्ति में परिवर्तित हो जाये जिसके द्वारा उपचेतन मन अधिक उत्तम स्थिति में लाया जा सके। यह स्वयं हमें दिव्य चेतना की स्थिति तक पहुँचा देगा। मेरे विचार से यदि दिव्य चेतना के शब्द को संगोषित करके दिव्य—उप—चेतना कहा जाये तो उसके अग्रिम प्रभावों को समझना सरल हो जायगा। किसी प्रकार यदि मालिक की कृपा से हम यहाँ तक पहुँच गये तो दूसरा अध्याय प्रारम्भ हो जायगा। एक उच्चतर स्थिति का दृश्य हमारी दृष्टि में आ सकेगा। उच्चतर शब्द का अर्थ केवल उन दशाओं से है जो सूक्ष्मतम दुर्लभ स्थितियाँ हैं और इस संदर्भ में आई समस्त आध्यात्मिक दशायें और क्षेत्र इसी अर्थ से सम्बन्धित हैं। संक्षेप में चेतना की विभिन्न दशायें एक दूसरे के बाद हमें त्रिगुणातीत की दशा तक और यहां तक कि सत्य से भी परे ले जाती हैं। मोक्ष की स्थिति उसके बाद प्रारम्भ होती है परन्तु उसके लिये बहुत ही कठिन यात्रा तय करनी पड़ती है। जब मोक्ष का प्रारम्भ हुआ तो यात्रा की सारी थकान दूर हो जाती है। हम उसके बोझ से हलके हो जाते हैं।



परन्तु इसका अर्थ यह नहीं कि हमारी यात्रा समाप्त हो गई। हम अब भी मूलाधार की ओर बढ़ते जाते हैं जहाँ अनुभूति अपना वास्तविक रूप धारण कर लेती है। रंगदार स्थितियों का दृश्य समाप्त हो जाता है और हम इस अनन्त सत्य के सही रूप का अबलोकन प्रारम्भ कर देते हैं। परन्तु यात्रा अब भी समाप्त नहीं हुई। अब भी कुछ बाकी है। मनुष्य की सामर्थ्य के बाहर है। उस स्थिति में यद्यपि हमारे सफर का अन्त भले ही हो गया हो परन्तु फिर भी जब तक वह भाव उपस्थित है वह स्वयं ही एक बन्धन है। ऐसी स्थिति में मालिक की सहायता ही एक मात्र वह सहारा है जो हमें उसमें ऊपर ले जा सके परन्तु वह तभी सम्भव है जब हममें अपना भान भी न रहे। इस प्रकार से मैं यह अधिक उचित समझता हूँ कि लोग बजाय अपने को जानने के अपने को भूलने का प्रयत्न करें।

वास्तव में यह आत्म समर्पण की वह स्थिति है जब मनुष्य सच्चे भक्त की भाँति अपने को पूर्णतया मालिक की इच्छा पर छोड़ देता है और इस प्रकार उसकी कृपा रूपी निर्मल धारा से अपने को सदैव सराबोर पाता है यह मालिक और सेवक का नाता है जिसे सदैव बनाये रखना है क्योंकि इसीने ही दिव्य चेतना के उच्चतर स्तर तक पहुँचने में सक्षम किया। यही वह स्थिति है जहाँ हमारे अस्तित्व की वास्तविकता प्रकट होती है परन्तु यदि मोक्ष का विचार उपस्थित है या इस विचार का अनुभव मात्र भी है तो भी हम बन्धनों से मुक्त नहीं हैं। जब मोक्ष की चेतना भी समाप्त हो गई तो मनुष्य अपने को अपार आश्चर्य में खोया पायेगा जहाँ पर सत्य का भान भी नहीं रहेगा। वह यह भी अनुभव नहीं करेगा कि वह अनन्त से सामीप्य रखे है। इस दशा का अधिक सुन्दर वर्णन तभी हो सकेगा जब या तो अभ्यासी इस स्थिति में पूर्णतया लय हो जाये या अनन्त की स्थिति स्वयं उस पर पूर्णरूपेण अवतरित हो जाये। जब सब कुछ समाप्त हो जाय तो मनुष्य अपने को शून्य पाता है। बृह्म में लय अवस्था प्रारम्भ हो जाती है परन्तु फिर भी हमें मनुष्य के अन्तिम लक्ष्य तक पहुँचने के लिये निरन्तर आगे बढ़ते जाना है।

मैं पूर्णतया निर्भीक रूप से यह कह सकता हूँ कि विश्व में सहज मार्ग के अतिरिक्त कोई अन्य मार्ग अथवा साधना ऐसी नहीं है जो मनुष्य को उस के जीवन की छोटी सी अवधि में ही ऐसी उच्चतम आध्यात्मिक उन्नति प्रदान कर सके। सहज मार्ग आज हमारे सामने यही संदेश प्रस्तुत करता है।



## हे नाथ!

(सुरेश चन्द्र एम० ए०)

हे नाथ, तू ही मनुष्य जीवन का एक मात्र ध्येय है।

हे सर्वशक्तिमान, दया के सागर प्रभु, सुनो! हमारे जीवन की कोई भी बात तुम से छिपी नहीं है। तुमसे छिप कर हम रखेंगे कहाँ? कोई भी ऐसी जगह नहीं जहाँ तुम न हो। तुम सबमें हो, सब तुममें हैं। हे स्वामी, हम भी तो तुम्हारे हैं, देखो, एक निगाह हमारी ओर डालो। तुम्हारी एक नजर गंगा की धारा की तरह हमारे जनम जनम के पाप धो देगी। और हम कुछ कह भी तो नहीं पाते हैं। सिर्फ तुमको पुकारते हैं नाथ! बच्चा जब बोल नहीं पाता है सिर्फ माँ माँ कहता है उस समय माँ कितनी व्याकुल होकर अपना सम्पूर्ण प्यार रोम रोम में भरकर उठा उठा लेती है। उसी प्रकार हमें भी उठा लो अपने हाथों में। तुम्हारी सूरज की किरणों की तरह बाहों में अपार प्रेम है, शक्ति है। हम असहाय हैं। हमें अपना बनालो स्वामी! जंगलो में भटकता हुआ ध्रुव भी जब अपने असहाय को सम्मुख पा गया तो उसकी तोतली वाणी कुछ कहने में असमर्थ हो गई तब तुमने ही तो उसे वाणी दी।

आज मेरे जीवन का कोई पुण्य क्षण उदय हुआ है। आज मेरे अधियारे से भरे जीवन में प्रभु तुम्हारे स्नेह को पाने की लालसा जग उठी है। मैं भटकता रहा, प्यासा भागना रहा। जहाँ कहीं भी क्लिप्तमिलाहट देखी पानी की लालसा में, तुम्हारा शान्त करने की वासना से उधर भागा। लेकिन मिला क्या? सिर्फ बचनी हुई बालू और बालू और बालू किससे पूछूँ? कहाँ जाऊँ सभी तो मेरी तरह भाग रहे थे। सुना था कि कहीं कोई अमृत का सरोवर है लेकिन उसका गुणगान करने वाले बहुत मिन गस्ता बताने वाला कोई नहीं। लेकिन मेरे गुरुदेव! तुमने मेरी आँखें खोल दीं। रास्ता सामने है। अमृत के सरोवर की लहरों का स्वर आ रहा है, इस बालू के जलते जीवन में एक ठण्डी बयार का भोंका आया है।

रात दिन नाचते नाचते मर गया। राम की कृपा से इस भवसागर की अधियारी रात समाप्त होने को आ गई है। अब तक जो कुछ नष्ट हो गया होजाने दो अब कुछ भी नष्ट नहीं होने दूंगा। वासनाओं की आँधी से मेरी फुलवारी नष्ट भ्रष्ट हो गई है। मेरे देवना, अब जो कुछ फुन हैं वः तुम्हारे चरणों पर डालकर मैं धन्य हो जाऊंगा। किधर किधर नहीं भागा? इच्छाओं की, तुम्हाराओं की अनगिन पहाड़ियों में गंगा की धारा की तरह भटकता रहा। मेरे गुरुदेव, तुम भगीरथ से आये। चलो, विजयशंख बजाते हुये चलो! कोई र प्राणों की पतित पावनी धारा आ रही है। अभी तक उसे दिशा नहीं मिली थी, लक्ष्य नहीं मिला था। अब उसे दिशा और लक्ष्य सभी पुकार रहे हैं। कौन रोक सकेगा उसे उसमें

मिन्न जाने से जिसकी सीमा नहीं, गहराई की थाह नहीं आदि और अन्त का पता नहीं !

ओ मेरे अतीत, मुझे मत पुकारो । अब मैं नहीं लौटूंगा । देखो सामने श्री गुरु के चरणों में वह पावन अमृत का सरोवर लहरा रहा है । छोटी छोटी नालियों से मेरी प्यास बुझ न सकी । अब मैं जा रहा हूँ । शिक्षित सुख और दुख के गीत गाते हुए मेरा सर थरु गया । प्रेम और वियोग की लाल पीली चित्रकारी करते हुए उगलियाँ दुख गई । मन की चक्रवाकी अपने आरोग्य को न पा सकी । लेकिन अब वह कठिन पीड़ा की बेला समाप्त हो गई है । ओ 'चकई, उन्ही सरोवर सरोवर की ओर चलो । वहाँ प्रियतम का अखण्ड निवास है प्रेम वियोग की यह मायावी लीला वहाँ नहीं । अखण्ड सौभाग्य वाली हों जायगी— 'चकई री, चल चरन सरोवर, जँह नहिं प्रेम वियोग !'

एक दिन वह भी था जब अपने थोड़े से ज्ञान के धन के, जीवन के मद में चूर हाथी की तरह था । आँखों में नशा था । अपने सिर पर अहंकार का बोझ लादे घूमा करता था । बोझ बढ़ता गया, आँखें भिलभिलाने लगीं । मन अपने ही बोझ से परेशान रहता था । लेकिन पूज्य गुरुदेव ने वह बोझ उतार लिया । मैंने कहा— 'स्वामी मेरा सारा अहंकार आँखों के जल में डुबा दो—किन्तु रगना किसी का कलाज धोकर उसे वापस देनी है ? आज मेरा मुझमें कुछ नहीं है, प्रभु सब कुछ तुम्हारा है । जब तुम यह सब मांगोगे तो तुम्हो तुम्हारी चीजें सौंप देने में मेरा क्या लगेगा । मालिक मेरे, अब तुम्हारी ही रजा मेरी जिनदगी बन जाये । मैं 'तू' का भगड़ा मिटाकर बस 'तू' ही 'तू' रह जाये । हम और तुम इस तरह से एक हो जाएँ कि मेरी कोई आरजू ही बोकी न रह जाए ।

मालिक तेरी रजा रहे और तू ही तू रहे  
बोकी न मैं रहूँ न मेरी आरजू रहे !

मेरे स्वामी, जब सब कुछ 'तुम मय' हो गया तो जीवन का ध्येय और हो ही क्या सकता है । यह मानव जीवन की वाँसुगी तुम्हारे चरणों में अर्पित है । जैसा स्वर चाहो इसमें से निकालो । इसमें अपने प्राण भर दो और हे अमर गायक इसमें तुम्हारी ही रागिनी बजेगी । हाँ यह तुम्हारी लीला अवश्य है कि तुमने मुझे यह गौरव दिया कि इसे तुम्हारे समर्पण कर दूँ । यह क्षण क्यों खोऊँ महाभिलन की यह बेला कहीं बीत न जाए । मानव जीवन की यह असूय भेंट दुबारा मिल सकेगी — यह कौन जाने ! इसलिए नहीं, हमें और कुछ नहीं चाहिये । हमें और कुछ नहीं पाना है । हे नाथ बस तुम—एक मात्र तुम इसके अलावा और कुछ नहीं । इस जीवन का ध्येय और कुछ नहीं । सिवाय तुम्हारे— अब और मत भटकाओ । वासनाओं के नाग को नाथने वाले, इन्द्रियों के स्वामी, हे नाथ, हे गोपाल अब मैं बहुत नाच चुका । मेरे जीवन का यह ज्वाला तुम्हारे चरणों में रखा है । मैं नहीं जानता कि मैं क्या मांगू । मैं तुम्हें ही माँगता हूँ ।

(क्रमशः)

## आत्मानुभूति विधि अकर्म है

(उमाशंकर आर्य सीतापुर)

आज जिस किसी भी महात्मा के पास हम जायें वह हमसे कुछ न कुछ करने को और कुछ न कुछ छोड़ने को कहता है । यदि उनसे कहा जाता है कि हमें शान्ति नहीं मिलती तो कहते हैं कि तुमने वह नहीं छोड़ा यह नहीं छोड़ा । आदमी इस छोड़ने छाड़ने से ऊबकर ईश्वर का ध्यान करना ही सरलता से छोड़ देता है । राजयोग का सिद्धान्त है कि हमें कुछ नहीं छोड़ना है और सब कुछ छुट जाना है । सुनने में वह कठिन प्रतीत होता है पर है बड़ा सरल । पूज्य बाबूजी महाराज का कथन है कि— "Attach your self to God and detachment will follow."

अपने आप को उस ईश्वर से जोड़ दो, सांसारिकता से विराग हो जायगा मगर रहता संसार में ही है और बिताना है पारिवारिक जीवन । पूज्य बाबूजी ने एक लेख में जिसका शीर्षक था "Travell light", लिखा है — यदि हम गाड़ी में सफर कर रहे हों और हमारे पास सामान अधिक हो तो हम अपना सब कुछ गाड़ के हवाले कर निश्चिन्त होकर सोये हुये यात्रा करते हैं और उतरने के स्थान पर अपना सामान लेकर घर की राह लेते हैं । एक दूसरी तरकीब भी है जिस प्रकार होटल का मैनेजर दिन भर ग्राहकों की चिन्ता करता है और रात को घन जोड़कर मालिक के हवाले कर देता है और फिर घर जाकर गहरी नींद में सोता है और भूल जाता है वह होटल को उसी प्रकार हम संसार को भूल जाय ।

ब्रह्म हमारा लक्ष्य है । न हम उसे देख सकते हैं और न आसानी से पा सकते हैं केवल गुरु ही यह माध्यम है जिसके द्वारा हम उसे पा सकते हैं ।

गुरु गोविन्द दोऊ खड़े काके लागीं पांय,

बलिहारी गुरु आपकी गोविन्द दिया दिखाय ।

श्री विवेकानन्द जी लिखते हैं कि "Sprituality travells from soul to soul." अध्यात्मवाद की लहर आत्मा से आत्मा में उतरती है । यदि हम सब कुछ गुरु के हवाले कर दें अपने हर काम में महसूस करने का प्रयत्न करें कि कोई शक्ति हमारे द्वारा कार्य करा रही है तो हमारी कोई आशक्ति नहीं होती है परन्तु

(३२)

कार्य करने में चूक भी नहीं होनी। बड़े बड़े कार्य मरना पे होने दिखाई देने हैं हम बिना मुक्त हो जाते हैं क्योंकि हमने अपने को care taker के हवाले जो कर दिया है। यह सब कैसे हो जाता है ?

हम हैं मातृ और हमारा धर्म है सहज और स्वाभाविक। जब हम माता के गर्भ में मांस के लोथड़े के रूप में थे हमारा कोई अस्तित्व न था—हम को वही इच्छा—शक्ति 'एकोहम बहुस्या' अर्थात् मैं एक से अनेक हो जाऊँ अवतरित हुई। वह चैतन्य स्वरूप थी। हमारे अन्तर यह चेतना उतरी, हमारे अंकों का विकास हुआ। अभी तक हम वही थे जो वह है। इस भूमण्डल पर जब हम उतरे तब पंचभूतों के आवरणों में ढके होने के कारण हमारे माता-पिता और सगे सम्बन्धियों से मोह और ममता के संस्कार पड़ने लगे। हम क्रोध और काम दो गुण अपने साथ लाये थे। कामना हमारे साथ जन्मी थी। उस इच्छा शक्ति में जब action हुआ हमारा विकास प्रारम्भ हुआ। मगर वह दोनों चीजें थी मंतुलित अवस्था (Balance state) में पैदा होते ही बालक को दूध पीने की इच्छा होती है और न पाने पर क्रोध करता है अर्थात् रोता है। बालक का रोना और हंसना जाना नहीं जाता। उसके अन्दर न ऊँच—नीच का भेदभाव है, और न अपने पराये का भेद भाव धीरे—धीरे माता-पिता द्वारा डाले गये संस्कारों के आवरण पड़ते जाते हैं। वह अपने सहज (सह+ज) साथ में बन्धने वाले मार्ग को भूल जाता है। भूल जाता है अपने घर की याद को भी। उसका सम्बन्ध केवल एक से था या पड़ गया अनेक के चक्कर में। बड़े होने पर वह विद्या और अविद्या की भंगों में फास दिया जाता है।

**विद्या:**—वह ज्ञान है जो हमें आत्मा की ओर ले जाय। आत्मा का भोस कराने वाली विद्या को कहते हैं आध्यात्मविद्या।

**अविद्या:**—जो सांसारिक माया जाल में फंसाने वाली है वह ही अविद्या है। वेदों में कहा है—असत् से सत् की ओर जा। सांसारिक दृश्य असत् है। इनमें न फस सत् की खोज कर। उस ओर जा। असत् है केवल उसकी जाति। अविद्या के कारण मनुष्य ससार में भटकता है और आत्म तत्व को नहीं पाता है। इस शरीर को सब्ज सारी इन्द्रियों को चेतना शक्ति प्रदान करना आत्मा का काम है। यह शक्ति सर्वप्रथम हमारे मानस

पटल पर उतरी इसी से उसे श्रीरागचन्द्रजी (पूज्य बाबूजी) ने First mind of God कहा है। मन से वह सदा हृदय पर उतरी। वही उसका निवास स्थान माना जाता है। गीता में भगवान् कृष्ण ने कहा है "सुदर्शन तिष्ठति" अर्थात् हे अर्जुन वह हृदय में निवास करती है कहीं अन्धव नहीं। मन की सत्ता प्रबल हो उठी। आत्मा से सम्बन्ध विच्छेद होकर उसकी स्वतन्त्र कार्य प्रणाली बन गयी। इच्छायें प्रबल हो गईं। ईश्वर—प्राणि की इच्छा सन्द होनी गई। नये संस्कारों के कारण मल, विच्छेप और आवरण बढ़ते गये। जिस प्रकार मकड़ी अपने बनाये हुये जाल में फंसती रहती है मनुष्य भी अपने बुने हुये जाल में फंसता रहता है। एक व्याप्त आपकी सेवा में प्रस्तुत करता है :—

एक महल है जिसमें ८४ लाख दरवाजे हैं। सब दरवाजे बन्द हैं खुला है केवल एक। एक अन्धा (ज्ञानहीन) अशुभ दशा में सहायता की याचना करता है। किसी को दया आ गई उसने कहा कि मैं तेरा हाथ दीवाल पर रखे देता हूँ जहाँ दरवाजा खुला मिले निकल जाना। चलता रहा अन्धा, पार करता रहा एक के बाद दूसरे दरवाजों की। जब खुला दरवाजा आया उसे खुजली लगी हाथ खुजलाने में लग गया छुट गया दीवाल का सम्बन्ध परन्तु चलता रहा अन्धा और निकल गया खुला दरवाजा। अब फिर उसे पूरा चक्कर लगाना है। सतत जन्म ही मुक्ति मार्ग का खुला दरवाजा है। अहम् भावना, असंतुलित काम, क्रोध, लोभ, एवम् मोह है खुजली। आज हम अन्धों के पथ प्रदर्शक या तो वे लोग हैं जो स्वयं मंजिल की जानकारी नहीं रखते। यदि रखते हैं तो केवल मार्ग का संकेत कर देते हैं अपनी जिम्मेदारी से बरी हो जाते हैं क्योंकि यह हो सकता है कि उनमें दूसरों को मंजिल तक पहुंचाने की क्षमता न हो। सच्चे पथ प्रदर्शक वे हैं जो मंजिल तय कर चुके हैं। मार्ग की कठिनाइयों की जानकारी भी रखते हैं और दूसरों को मंजिल तक पहुंचाने की सामर्थ्य रखते हैं। वे ही सद्गुरु हैं जो बड़ी कठिनाई से मिलते हैं। यदि उनका सम्पर्क हमें मिल गया तो हमें कुछ नहीं करना है। करना केवल इतना है कि अपना सहयोग देना। सर्वप्रकार के संशयों को दूर करके अपने को उनके हवाला कर देना है। सब कुछ करना गुरु को है। वह पहले अपना प्यार हमको देगे नहीं तो हम प्यार भी तो न कर सकेंगे। हमें भाड़ पोछकर साफ करेगे, सारे विकारों को दूरकर हमें निर्मल बनायेंगे। स्थूलता हटाकर हमें सूक्ष्म स्थिति प्रदान करेगे। ईश्वर सूक्ष्म तम है और कण-कण में व्याप्त है। उसे पाने के लिए हमें सूक्ष्म साधन ही अपनीमें पड़ेगे। एक सुई उठाने

के लिये अंगूठे और ऊंगली के अर्ध भाग को ही काम में लाना होगा। सूक्ष्मत्व स्थिति बिना गुरु के असंभव है। स्वामी विवेकानन्द जी का एक कथन में आप के सम्मुख प्रस्तुत करता हूँ। तालाब के जल की तरंगों से जल की गन्दगी सारे तालाब में फैलकर गंदा बना देती है फिर वही गन्दगी तल में जमा होती रहती है। तब में यदि कोई वस्तु गिर जाय तो वह दिखाई न देगी। यदि किसी प्रकार यह लहरें शांति हो जाय और तलहटी की गन्दगी साफ कर दी जाये, तो तलहटी में पड़ी हुई साफ दिखाई देगी। वृत्तियाँ चित्त से उठती हैं उसे बाबूजी महाराज ने Clit lake कहा है। वहाँ से यह वृत्तियाँ सारे शरीर में लहराती रहती हैं। अच्छी वृत्तियों का परिणाम अच्छा और बुरी वृत्तियों का परिणाम बुरा होता है किन्तु सभी वृत्तियाँ आत्मा पर आवरण डालती हैं। इन आवरणों के कारण आत्मा का साक्षात्कार करना और आत्मा से परमात्मा की ओर जाना असंभव हो जाता है। यदि किसी प्रकार यह वृत्तियाँ स्थिर हो जाय और तल की गन्दगी दूर हो जाय तो काम सरल हो जाय महर्षि पाताञ्जलि में योगश्च चित्तवृत्ति निरोधः कहा है। योग ही एक मात्र साधन है। वृत्तियों के ठहराव में सुख और चंचलता में दुःख होता है। सहयोग द्वारा ठहराव तो होता है परन्तु हम अनुभवहीन होने लगते हैं और सांसारिकता के लिये बेकार हो जाते हैं। वहाँ जड़ समाधि है। राजयोग वृत्तियों की चंचलता को कम करके उनको विलकुल स्थिर न करके संतुलित अवस्था में लाता है जिसमें न हमें दुःख हो और न सुख। हमारी समाधि चैतन्य समाधि होती है हमारा ध्यान वह ध्यान है जिसमें ध्यान का ध्यान नहीं रहता। हमारा आनन्द वह आनन्द है जिसमें आनन्द का आनन्द नहीं है। यहाँ बेखबरी में बाखबरी रहती है। यह कार्यगुरु द्वारा बतायी साधना से सरल हो जाता है। रही गन्दगी दूर करने की बात तो गुरु अपनी आध्यात्मिक शक्तिपान या प्राणाहुति द्वारा हमारे सारे मल विक्षेपों को दूर कर देता है। गुरु प्रज्वलित अंगारे के समान है जिस अंगारे के सम्पर्क में आते ही कोयले का अर्ध भाग जो अंगारे के सामने होता है अग्नि पकड़ लेता है। धीरे २ कोयला स्वयं अंगारे का रूप धर लेता है। गुरु के समीप बैठते ही हमारी वृत्तियाँ स्वयं स्थिर होने लगती हैं और हम शांति का अनुभव करने लगते हैं। गीता वर्णित सारी हालतें हम में उतरने लगती हैं। हमारे अन्दर दो चीज हैं एक Humanity (मानवता) दूसरी Divinity (दिव्यता)। यदि

किसी प्रकार हमारी Humanity (मानवता) कम होने लगे तो Divinity (दिव्यता) छाने लगेगी और तब हम Divinised (देवीगुणसम्पन्न) हो जायेंगे। अब हमारे कार्य divinised हो जायेंगे। इसी को कहते हैं transformation या स्वभाव परिवर्तन। यह सब हालतें शनैः शनैः आने लगेगी। इस प्रकार हमें बृहत् नहीं करना है केवल यही हालत लाना है परन्तु कर्तव्य पालन या साधना को नहीं भुलाना है। डूबते हुये को बचाने वाला प्रतीक्षा करता है कि डूबने वाला अपने हाथ पैर चलाना बन्द कर दे अवसर पाते ही बचाने वाला उसे बाहर निकाल लेता है। द्रोपदी युधिष्ठिर से सहायता की आशा करती रही। निराश होकर अर्जुन की ओर ताका। उनकी गांडीव की टंकार प्रलय कर सकती थी, भीम की गदा से कोई नहीं आ सकता था। जब सब तरफ से निराश हो असहाय होकर कृष्ण को पुकारा कृष्ण शक्ति सहायता को पहुँच गई। हृदय की सच्ची पुकार ही मालिक से नाता जोड़ती है। धर्म कर्म के पलड़े से ऊपर उठते ही आध्यात्मिकता का उदय होता है, जब आध्यात्मिकता का अन्त होता है, आनन्द प्राप्त होता है, जब आनन्द भी छूटता है तब सत्य का उदय होता है, उसके भी छूटने पर लक्ष्य प्राप्ति होती है। साक्षात्कार के मार्ग में सब कुछ छुट जाता है सब छुटते ही हम पहुँच जाते हैं अपने लक्ष्य तक। आवश्यकता है कि हम अजाने सब कुछ छोड़ बैठे। कर्ण का मान, पान-अपमान, सुख-दुख, हमारे लिये नगण्य बन जाय। यह तभी हो सकेगा जब हम पूर्ण रूपेण शरणागत हो। मालिक में, मालिक के लिये जीवित हों। हमारी स्थिति जिन्दा-मुर्दे के समान हो। हमारे सम्मुख केवल एक ही सत्य हो और वह हो-हमारा मालिक।



## हमारा लक्ष्य

(लेखक श्री जगदीशप्रसाद गुप्त वी० ए०, सीतापुर)

महर्षि पातंजलि ने योग के आठ अंगों का वर्णन किया है:— यम, नियम आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा एवं समाधि। लोगों का कथन है कि यम-नियम आदि प्रारम्भिक योग के अंगों को व्यवहार में लाये बिना हम योग के आगे के अन्य अंगों (ध्यान, धारणा एवं समाधि) का अभ्यास नहीं कर सकते हैं। योग ही एक ऐसा साधन है जिससे ईश्वर का साक्षात्कार हो सकता है। मेरा भी ऐसा ही विश्वास था कि यम-नियम का पालन किये बिना हम योग मार्ग पर अग्रसर नहीं हो सकते परन्तु जब सहज मार्ग के सम्पर्क में आया तो यह अनुभव हुआ कि यम-नियम का पालन स्वतः होता जाता है। सहज मार्ग की पद्धति तो ध्यान से प्रारम्भ होती है। इससे पूर्व के यम, नियम, आसन आदि अंग साथ ही साथ चलने लगते हैं। ध्यान करने के लिये एक आसन से बैठना आवश्यक है। आसन की व्याख्या करते हुये महर्षि ने लिखा है कि मुख पूर्वक बैठने को ही आसन कहते हैं। इस प्रकार हमें जिस किसी आसन से मुख पूर्वक उपासना हेतु बैठ सकें वही आसन है। इस प्रकार ध्यान के साथ आसन स्वतः ? सिद्ध होता जाता है। यम पाँच बताये गये हैं—सत्य, अहिंसा, आस्तेय, ब्रह्मचर्य एवं अपरिग्रह। नियम भी पाँच हैं—शीघ्र, संतोष, तप, स्वाध्याय एवं ईश्वर प्राणिधान।

योग साधना द्वारा हम ईश्वर तक पहुँच सकते हैं। आध्यात्मिक क्षेत्र में जब हम अपने ईश्वर के प्रति मन, वचन एवं कर्म से समर्पित कर देते हैं तो ईश्वर हमारे अन्दर स्वयं ऐसे गुणों को उत्पन्न कर देता है जिससे यम, नियम आदि का पालन भी स्वतः होने लगता है। गीता में भी भगवान् कृष्ण का उपदेश देते हुये कहा है कि:—

॥ सर्वधर्मानि परित्यज्य मामेकं शरणं गच्छ ॥

परन्तु ईश्वर तक स्वयं सीधे नहीं पहुँच सकते हैं और न आज तक सीधे कोई पहुँचा है। हम तो उस तक किसी के माध्यम से ही पहुँच सकते हैं, वह है सद्गुरु। सद्गुरु ही ऐसा एक माध्यम है जो हमें ईश्वर तक पहुँचा सकता है। इसके लिये हमें अपने सद्गुरु एवं अपनी आत्मा पर अटूट श्रद्धा एवं

विश्वास होना अति आवश्यक है। जब हमारी श्रद्धा एवं विश्वास अटल हो जाते हैं तो सद्गुरु हमें यम-नियम का स्वतः पालन कराते हुये ध्यान, धारणा और समाधि तक पहुँचा देता है।

यम-नियम से साधना प्रारम्भ करने के लिये हमें एक लम्बी आयु की आवश्यकता है और जिसके लिए हमें जन्म जन्मान्तर तक अभ्यास करना पड़ेगा फिर भी सन्देह रहेगा कि हम मोक्ष प्राप्त कर सकेंगे अथवा नहीं। सहज मार्ग हमें ईश्वर तक पहुँचने का सरल मार्ग बतलाना है। सहज का अर्थ है प्राकृतिक अर्थात् प्राकृतिक मार्ग। ठीक है ईश्वर तक पहुँचने का एक प्राकृतिक मार्ग ही ऐसा है जिसके द्वारा आत्मा को परमात्मा में लय कर सकते हैं। इस मार्ग में हमें अपने सद्गुरु पर अटूट श्रद्धा एवं विश्वास अवश्य करना पड़ता है। गुरु प्राणाहुति शक्ति के द्वारा हमारे अन्दर सुप्त शक्ति को जागृत कर देता है परन्तु हम आगे तभी बढ़ पाते हैं जब हम अपना पूर्ण सहयोग प्रदान करते हैं और निरन्तर साधना में मग्न हो जाते हैं।

ईश्वर सबसे प्यार करता है तो हमारा भी कर्तव्य है कि हम सभी एक दूसरे से प्यार करें। ईश्वर उसी ही को प्राप्त होता है जो ईश्वर को प्यार करता है। ईश्वर भक्त अथवा ब्रह्मनिष्ठ होने का सबसे अच्छा परिचय उसके जीवन के व्यवहार में मिलता है कि वह कितना प्यार करता है।

“ प्रेम करना रंज से सन्धि करना है—स्वामी रामतीर्थ”।

हम सभी के लिये आवश्यक है कि उस सद्गुरु तथा ईश्वर की आज्ञानुसार सबसे प्यार करें और शीघ्र ही एक आध्यात्मिक जगत का निर्माण करें।

“तुम देखोगे कि अगले पचास वर्ष में यह यूरोप जो आज भौतिक शक्ति का लीला क्षेत्र बन बैठा है, यदि अपने को सम्हाल नहीं लेता, अपना आधार नहीं बदलता तथा आध्यात्मिकता को जीवन का अवलम्बन नहीं बनाता, नष्ट हो जायगा, धूल में मिल जायगा, यदि यूरोप को बचा सकता है तो वह है उपनिषदों का धर्म स्वामी विवेकानन्द।”

आध्यात्मिक क्षेत्र का निर्माण करने के लिये यह आवश्यक है कि ऐसे व्यक्ति हों जिनका लक्ष्य एक हो। लक्ष्य ईश्वर प्राप्ति होना चाहिए। ईश्वर शून्य है वहाँ तक पहुँचने के लिये साधना आवश्यक है। संसार में विभिन्न प्रकार की साधनायें प्रचलित हैं परन्तु उनका लक्ष्य अधिक से अधिक परमानन्द की

प्राप्ति होता है, परन्तु जन्म मरण के बन्धन से व्यक्ति मुक्त नहीं होता क्योंकि आनन्द एक गुण है और जब तक गुण बना रहेगा तब तक मोक्ष सम्भव नहीं। आनन्द सत्वगुण का ही रूप है। मोक्ष में गुणातीत अवस्था होती है। सहजमार्ग हमें उस गुणातीत अवस्था तक पहुँचाने में बहुत सहायक है। यह ही एकमेव मार्ग है जिसके द्वारा हम वास्तविक मोक्ष को प्राप्त कर सकते हैं। मोक्ष प्राप्ति की ओर अग्रसर होने के लिये हमें साधना की आवश्यकता है। सहज मार्ग में हमारा सद्गुरु हमारे अन्दर के सभी ग्रन्थियों को खोलता चला जाता है जिनकी एक दशा के पश्चान दूसरी दशा में पहुँचने के लिए आवश्यकता है। हम मन, बचन एवं कर्म से सहयोग देकर प्रतिदिन साधना में आगे बढ़ते जाते हैं। मन, बचन एवं कर्म में से किसी एक की कमी होने पर हमारी साधना अधूरी रह जायगी।

साधना काल में हमारे पास अनेक सिद्धियाँ आ जाती है जिनका वर्णन योगदर्शन में किया गया है। परन्तु मोक्ष सिद्धियों से परे हैं। सिद्धियों के चक्कर में पड़कर व्यक्ति पतित हो जाता है परन्तु मोक्ष प्राप्ति के उद्देश्य से की जाने वाली साधना में सिद्धियों से बाधा हो सकती है। हमें अपने लक्ष्य बिन्दु पर ही सदैव ध्यान केन्द्रित करना चाहिये।

सहज मार्ग में हमारा सद्गुरु हमें प्रतिक्षण संकेतों द्वारा प्रेरित करता है परन्तु हमारे लिये आवश्यक है कि हम उन संकेतों पर गम्भीरता पूर्वक ध्यान दें और लक्ष्य प्राप्ति के लिये अपना सहयोग सद्गुरु को प्रदान करते रहें। लक्ष्य तक हम तभी पहुँच सकते हैं जब हमारे अन्दर के सभी मल विक्षेप के आवरण हट जायँ। सहज मार्ग में वह कार्य सद्गुरु स्वयं करता है। वह हमारे अन्दर शक्ति का संचार करता है। यहाँ पर एक उदाहरण एक दिन विचार में आया उसका वर्णन करता हूँ। एक कमरा का कमरा है जो विलकुल स्वच्छ है। उसमें कोई वस्तु रक्खी नहीं है विलकुल शून्य है। इस शून्य कमरे में ध्वनि अथवा शब्द करने पर उसकी प्रतिध्वनि केन्द्र की ओर जोर से आती है जिसका हम स्पष्ट अनुभव करते हैं। यह ध्वनि एक विशेष ध्वनि होती है। यदि उसी कमरे में हम सामान रख दें, कोई स्थान रिक्त न छोड़े और फिर ध्वनि करे तो वही ध्वनि जो हमें शून्य कमरे में जोर से स्पष्ट सुनाई पड़ती थी वह अस्पष्ट हो जायेगी और केन्द्र की ओर प्रतिध्वनित नहीं होवेगी। शरीर भी एक कमरा है। वह मल-विक्षेप

ग्रहंकार आदि में भरपूर है। इसमें आत्मा की ध्वनि होती है परन्तु इन विक्षेपों के कारण हमें स्पष्ट सुनाई नहीं पड़ती है। यदि इन मल विक्षेपों का निवारण कर दिया जाय तो हमें अपने अन्दर आत्मा की ध्वनि स्पष्ट और जोर से सुनाई पड़ने लगती है। परन्तु प्रश्न यह उठता है कि इन मल विक्षेपों को हटाया कैसे जाये। क्या इन्हें अपने आप स्वयं हटाया जा सकता है? तो उत्तर मिलेगा कि नहीं। इसके लिये हमें किसी की सहायता लेनी पड़ेगी। सहायता हमें सद्गुरु ही इस क्षेत्र में दे सकता है।

जीवन एक सागर की लहर के सदृश है। लहर क्षण में आती है और चली जाती है। यदि हमने इसे ऐसे ही खो दिया है तो हम अंगणित जन्म लेकर संसार में आते-जाते रहेंगे। इस आवागमन के चक्कर से बचने का केवल उपाय यही है कि हम सहज मार्ग की पद्धति से साधना करना प्रारम्भ कर दें। साधना सरल व कठिन दोनों हैं। सरल इस कारण है कि इसमें हमें स्वयं को सद्गुरु। ईश्वर के प्रति अपने को समर्पित कर देना पड़ता है और वह हमारे अन्दर समस्त आवरणों को हटाता हुआ हमें लक्ष्य तक पहुँचा देता है। हमें इसमें कुछ विशेष करना नहीं होता है, केवल अपना पूर्ण सहयोग देना पड़ता है। कठोर इस कारण है कि आध्यात्मिक मार्ग कंटकाकीर्ण है। काँटों में ही सुन्दर गुलाब के फूल खिलते हैं। सद्गुरु हमारी सहायता करता है परन्तु प्रत्येक स्थिति में हमें अपने को लक्ष्य पर केन्द्रित रखना पड़ता है और इसमें भौतिक जगत में साम्यावस्था हो जाती है।

श्रद्धा व विश्वास योग के आवश्यक अंग हैं। सद्गुरु हमारे अन्दर की मानसु पटल की तरंगों को स्वयं नियमित व सम कर देता है। सागर में तरंग होने पर उसका तल हमें स्वच्छ प्रतीत नहीं होता है परन्तु ज्योंही तरंग शान्त हो जाती है, तल स्पष्ट दृष्टिगोचर होने लगता है। विलकुल यही स्थिति हमारे मनस् पटल की है। इसमें भी प्रत्येक समय विचार रूप तरंग उठा करती हैं, जब वह शान्त हो जाती है तब हम अपने ध्येय की ओर शीघ्र बढ़ जाते हैं। यह कार्य सद्गुरु ही कर सकता है। जिस विचार अथवा चित्तवृत्ति का जितना नियंत्रण करने का प्रयास किया जाता है वह हमारे और निकट आती है और हम उसे इच्छा करते हुये भी त्याग नहीं पाते है। सहजमार्ग में हमें

अपने विचारों से संघर्ष की आवश्यकता नहीं पड़ती है। हमें केवल अपने लक्ष्य विन्दु पर केन्द्रित होना पड़ता है। ध्रुव का उदाहरण हमारे सामने है। जब उसके अन्तःकरण में यह बात बैठ गयी कि ईश्वर प्राप्ति के द्वारा ही कल्याण हो सकता है तो उसने केवल एक ही लक्ष्य बनाया, वह था ईश्वर प्राप्ति। उसने यह लक्ष्य नहीं बनाया कि उसे अपने विचारों पर नियंत्रण करना है। अन्त में गुरु कृपा से उसे ईश्वर की प्राप्ति हुई। जब हम अपने लक्ष्य पर केन्द्रित होते हैं तो हमारे अन्दर की समस्त चित्तवृत्तियाँ स्वयं नियंत्रित होकर लक्ष्य प्राप्ति में सहायक होने लगती हैं। स्पष्ट है कि किसी से निरासक्ति की भावना से हम निरासक्त नहीं बन सकते परन्तु उससे हम और अधिक आसक्त होते जायेंगे।

“यद्यपि कमल पत्र सर्वदा पानी में रहता है तथापि उसे पानों से बाहर निकालते ही उसका पानी लोप हो जाता है, मानों वहाँ पानी था ही नहीं उसी प्रकार मनुष्य को इस माया संसार में गृहस्थ जीवन बिताते हुये भी आसनाओं से निर्लेप रहना चाहिये।” — सन्त ज्ञानेश्वरजी।

अतः हमें ऐसे व्यक्तियों का निर्माण करना है जिनका ध्येय वास्तविक मोक्ष प्राप्त करना हो जो केवल सहज मार्ग से ही संभव है, अन्य से नहीं। इसके लिये सर्व प्रथम स्वयं को उस लक्ष्य पर केन्द्रित करना पड़ता है। व्यक्ति से समाज है।

ओंम शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।



## अभ्यासियों के कर्तव्य

(श्री नलिनी कान्त डींगर सीतापुर)

किसी काम के बार-बार करने का नाम अभ्यास है और जो मानव के करने योग्य हो वही कर्तव्य है। अतः अभ्यासी का वही कर्तव्य है जो मानव के बार-बार करने योग्य हो। यदि कोई पूछे कि कोई काम बार-बार क्यों किया जाय, क्या एक बार करने से ही कर्तव्य पूरा नहीं हो सकता तो उत्तर के खोजने में हमें ऐसे बहुत से कर्तव्य मिलेंगे जो एक बार करने मात्र से ही पूरे हो जाते हैं और कुछ कार्य ऐसे भी होंगे जिन्हें बार-बार करते रहने पर भी समाप्त कर पाना कठिन हो जायेगा। कुछ कार्य ऐसे भी होंगे जिन्हें हमें अपने स्वाभावान्तर्गत करने हेतु बार-बार करना होगा। हम अपने स्वभाव में क्या उत्तरना चाहते हैं? स्पष्ट है कि हम वही भावना अपनी दूसरी प्रकृति बनाना चाहेंगे जो अच्छी होगी और अच्छी भावना कौन सी होगी? जो हमारे व्यक्तित्व के विकास में सहायक हो। व्यक्तित्व के विकास में क्या सहायक है वह कौन सी भावनायें हैं जो हमारे व्यक्तित्व को ऊपर उठाती हैं? इस सम्बन्ध में साधारणतः दो मत हैं। एक पक्ष भौतिक विकास को ही सब कुछ मानकर तदनुकूल साधना अपनाता है और दूसरा पक्ष आध्यात्मिक को ही जीवन का लक्ष्य मानता है।

जीवन का वास्तविक लक्ष्य क्या है इस सम्बन्ध में दो मत नहीं हैं। यह सर्व मान्य है कि मानव ही मात्र कर्ता योनि है और व्यक्तित्व का विकास केवल इस छोटे से जीवन में ही करना है। वस्तुतः जीवन का लक्ष्य निर्धारित करने में भी कुछ अपवादों को छोड़कर एक ही मत है और वह है बन्धन से मुक्तिलाभ अथवा मोक्ष, निर्वाण या ईश्वर-प्राप्ति।

संसार में तीन प्रकार के प्राणी हैं। एक तो जाल में फंसी उस मछली के समान जो उसमें फंसकर निकलना ही नहीं चाहते हैं और दूसरे उस मछली की भाँति जो फंसने पर निकलना तो चाहते हैं पर निकल नहीं पाते और तीसरे वह हैं जो उस फंसी हुई मछली की तरह जो जाल के बन्धन काट कर निकल जाती है। संसार के अधिकांश व्यक्ति पहली श्रेणी में ही आ जाते हैं। दूसरी श्रेणी में जिज्ञासु तथा तीसरी में मुमुक्षु आते हैं। इन अन्तिम दो में चार प्रकार के लोग मिलेंगे आर्त, अर्थार्थी, जिज्ञासु तथा मुमुक्षु। अधिकतर लोग अपना

लक्ष्य ही स्थिर नहीं कर पाते हैं, और जो स्थिर करते हैं उनमें से अधिकतर किसी दुख निवारण, अर्थ-लाभ अथवा मात्र थोड़ी सी जानकारी प्राप्त करने हेतु ईश्वर प्राप्ति की राह पर पांव रखते हैं। सच्चे मुमुक्षु तो बहुत ही कम होते हैं। वास्तव में लक्ष्य से सम्बन्ध स्थापित करते समय लोग यह चेष्टा करते ही नहीं कि उच्चतम सम्बन्ध ही स्थापित हो। जैसे एक व्यक्ति भिन्न-भिन्न लोगों का बाप, भाई, चाचा, मामा, बेटा, श्वसुर आदि होता हुआ उन व्यक्तियों से अनेक माने हुये सम्बन्धों के अनुसार वर्तता है वैसे ही ईश्वर से जितना ऊँचा या नीचा सम्बन्ध स्थापित किया जाता है वैसे ही फल प्राप्त होता है।

ईश्वर-प्राप्ति का मार्ग जितना सरल है उतना ही कठिन भी है। सरल तो इस अर्थ में है कि ईश्वर सर्वव्यापी है और सब के भीतर स्थित है। वह हम से मिलने को आतुर है। हम सम्बन्ध को दृढ़ करते ही उसे प्राप्त कर सकते हैं। किन्तु कठिन इस अर्थ में है कि वह इन्द्रिय गाम्य है नहीं। नाम रूप गुण विहीन ईश्वर इन्द्रियातीत होने से सरलता से नहीं मिलता। उसकी प्राप्ति का एक मात्र माध्यम है सद्गुरु। बिना उसकी सहायता उसकी प्राप्ति असंभव है क्योंकि हमारा मन संसारी है जाल में फंसी मछली की भाँति संसार में ही आनन्दित है अथवा यदि निकल भी जाना चाहता है तो श्मशान से लौटे विरागी की भाँति थोड़ी देर में ही पुनः संसारी बन जाता है और जाल से निकलना चाहने वाली मछली की भाँति अशक्य रहता है। हमें तो बन्धन मुक्त करने के हेतु एक मुधरे हुये मुक्त मन की आवश्यकता है जो एक दहकते हुए कोयले की भाँति हम बुझे हुये कोयले को छूते ही अंगारा बना दें।

ऐसा देखा गया है कि साधना के अधिकारी वह लोग विशेष रूप से हैं जिनका मन निर्मल अथवा कम कलुषित है। ऐसे लोग अधिकतर कुमारों में अथवा नई आयु के युवकों में मिलते हैं। तोते के कंठी निकल आने पर जैसे वह राम राम नहीं पढ़ पाता, जैसे पक्का वांस आसानी से नहीं भुक्तता अथवा मथे हुये दूध में जैसे मक्खन नहीं निकलता वैसे ही संसारी मन का ईश्वर को राह पर चलना कठिन हो जाता है। जलते हुये अनार के स्फुरलिंगों को समेटना सम्भव नहीं पोटली से छूटे सरसों के दानों का इकट्ठा करना सरल नहीं, पेंदी में छेद वाले वर्तन में कोई तरल पदार्थ रोकना दुस्साध्य है, वैसे ही थोड़ी भी कमजोरी रहने पर साधना में विघ्नों का पहुंचना बहुत सम्भव है।

भगवान कृष्ण ने श्री मद् भगवद्गीता में दैवी तथा आसुरी सम्पदाओं का

वर्णन किया है। प्रत्येक अभ्यासी को उसी के अनुसार अपने को ढालना होगा तभी कल्याण की आशा की जा सकती है। ईश्वर प्राप्ति के लिए नम्रता, व्यय देशहीनता, अहिंसा, सहन शीलता, आर्जव, गुरुभक्ति, पवित्रता अथवा अशुद्धता, मनो निग्रह, आवेशहीनता, अहंकार शून्यता, वैराग्य, एकान्त प्रियता, ईश्वर-प्रेम आदि होना परमावश्यक है। इनकी विपरीत भावनाये संवंधा आमूल नष्ट हो जाना नितान्त आवश्यक है।

यदि हम प्राचीन धर्म ग्रन्थों में बताये गये कर्तव्या, कर्तव्यों पर दृष्टिपात करें तो हम पायेगे कि वर्तमान युग में उनका कर सकना असंभव है। गीता के अनुसार दान, तप तथा यज्ञ की त्रिविधि साधना में देवता, द्विज और गुरु पूजा, पवित्रता, स्पष्टता ब्रह्मचर्य तथा अहिंसा शरीर के तप हैं। वेद पठन अहिंसात्मक सत्य एवं मधुर सम्भाषण जिह्वा का तप है। मन का आनन्द, संतुलन, खामोशी निग्रह तथा स्वभाव की पवित्रता मन के तप है। विषय को न बढ़ाकर केवल इतना ही कह देना यथेष्ट होगा कि ज्ञान तथा यज्ञ भी तीन प्रकार के अर्थात् सात्विक, राजसिक तथा तामसिक होते हैं। इन सब के साथ और बहुत से निषेधात्मक प्रतिबन्ध भी रहते हैं। जब हम यह सब पहले प्राप्त कर ले तब हम ब्रह्म ज्ञान के अधिकारी होते हैं। बहुत से अन्य मतों तथा पूजा पद्धतियों में बताये गये कर्तव्यों का विवेचन व्यर्थ ही होगा क्योंकि इतने दुरूह, दुर्बोध तथा असंभव है कि आज के युग में उन्हें जानने की चेष्टा करना भी समय को नष्ट करना होगा।

“सहज मार्ग” साधना पद्धति में ‘यह न करो’ ‘वह न करो’ ‘यह छोड़ दो’ ‘वह छोड़ दो’ आदि विधि-निषेधात्मक आदेश लगभग अपराध्य है। यह साधना इतनी सरल, इतनी प्राकृतिक है कि प्रत्येक विद्वान, अविद्वान जवान या बूढ़ा, पुष्प अथवा स्त्री-मानव मात्र बिना किसी कठिनाई के कर सकता है सच बात तो यह है कि इस साधना में अभ्यासी को कुछ करना ही नहीं पड़ता और समस्त उत्तरदायित्व सद्गुरु स्वयं ले लेता है। इस मार्ग पर चलने वालों को प्राप्त सुविधा की सीमा परम पूज्य बाबू जी के एक अभ्यासी को लिखे गये पत्र में से नीचे उद्धृत एक अंश में स्पष्ट हो जायेगी।

फनाहियत (लय अवस्था) रूहानियत (अध्यात्म) का पहला मरहला है। इस हालत पर आकर अभ्यासी को अब्जद रव्वा विचारम्भ करने वाला कह सकते हैं। फनाहियत के माने (अर्थ) फना सम्बन्ध के होते हैं। जितने ताल्लुक



(सम्बन्ध) गहरा करता चले उतनी ही फनाहियत की ज्यादा हालत कहना चाहिये यह वह दौर (समय) है और कैफियत (दशा) है कि अगर ईश्वर पूरा कर दे तो उसी मिकदार (खोल) के मुताबिक (अनुसार) बका (जीवन) बख्शी जाती है। इस्तहकाम (मजबूती) के बाद जो हालत आती है उस ठहगव को बका कहते हैं। परन्तु यही पर उसी खात्मा (अन्त) नहीं है। वैसे तो हर स्टेज पर फना के बाद बका आती रहती है। यहाँ पर बात दूसरी है। आदमी को हमेशा फनाहियत की ही खोज में रहना चाहिये। उसके साथ-साथ बका खुद (स्वयं) आती रहती है।

जादिये राहे बका गैर अज फना मिलता नहीं (विना लय अवस्था के प्राप्त किये वास्तविक जीवन का रास्ता नहीं मिलता)

इसका आखिर (अन्त) गुरु महाराज की कैफियत (दशा) है। और इस आखिरी हालत में बका पैदा हो जाना जात (मूमा) की कैफियत है। हल्कापन मालूम होना इस बात की दलील (प्रमाण) है कि हाँ वाकई (वास्तव) कैफियत पैदा होना शुरू हो गई। मोहब्बत (प्रेम) का ऐहसास होना भी इसी का सलत है। और सवाल ख्याल व जबान को भी काबू (वश) में रखने की जरूरत है ताकि वही फनाहियत के अधिकारी बनते चले। औरों के लिये कगार (सुख) शान्ति व सुकून मूजिवे राहत (सुख के साधन) हैं हमारे लिये धुनना तड़पना मोक्ष का मार्ग है। चाहता तो यह है कि आप सब रूहानियत में आफताव (सूर्य) निकले परन्तु यह मुमकिन (सम्भव) कब हो जबकि आप जमीन का साया सूरज पर न पड़ने दें और यह कब मुमकिन है जबकि आप अपने आप चलने का रास्ता (Orbit) ऐसा बना लें और (Orbit) कब बन सकता है। जबकि आप रबानी (बहाव चाल) सीधी कर ले और रबानी कब सीधी हो सकती जबकि आपको पूरे तौर पर ठिकाने का ख्याल रहे। और ठिकाने का ख्याल कब हो सकता है जबकि आप उसके हो रहे। और आप कब उ के हो सकते है जब अपने को खो बैठें। अपने आप को कब खो सकते हैं जबकि सिवाय उसके और किसी का ख्याल दिल में न रहे और यह चीज मुमकिन है अभ्यास से, अभ्यास कब मुमकिन है, मोहब्बत और दिलचस्पी से और मोहब्बत और दिलचस्पी कब पैदा हो सकती है बार बार ख्याल से। और बार-बार ख्याल कब पैदा हो सकते हैं इरादे से। और इरादा बंधना कब हो सकता है जबकि आप अपनी आराम को कुर्बान करने और सुस्ती को खैरवाद कहने पर कमर कस लें।

सहज मार्ग साधना के दो पक्ष है १- अभ्यास तथा २-गुरुकृपा। हमें केवल अभ्यास पर विचार करना है।

प्रत्येक साधना को सफल बनाने के लिये प्रेम सेवा तथा त्याग आवश्यक होते हैं। इस साधना में प्रेम भक्ति तथा समर्पण तक पहुँचने हेतु अनुर्वतन आज्ञाकारिता तथा अनुराग सोपान है जहाँ अभ्यासी अपने आपको भूलना आरम्भ कर देता है ? सदगुरु से उसे सब कुछ प्राप्त होने लगता है।

साधना का अर्थ है शरीर तथा मन को अनुशासित करना। यदि हम मन के सन्तुलित करने में कठिनाई अनुभव करते हैं तो पहले हमें शरीर को ही अनुशासित करना चाहिये। शरीर के अभ्यास के अन्तर्गत कुछ छोटी छोटी बातें आती हैं :—

(१) दूसरों को अपने प्रति किये गए व्यवहार को न देखकर अपना कर्तव्य करते रहना चाहिए।

(२) आँख, जीभ तथा कान गरीब कर ले अर्थात् किसी की बुराई न देखे न करे और न सुने।

(३) अपने प्रति किये गये कामों में दूसरों की गलती न देखे वरन अपनी देखे। श्री रामकृष्ण परमहंस का कहना है कि यह कभी न सोचो कि केवल तुम्हें वास्तविक ज्ञान है शेष सब लोग मूर्ख हैं।

(४) समर्थ गुरु लाला जी महाराज का कहना है कि सदाचार संभालना अभ्यासी का उत्तरदायित्व है। अभ्यासी की बात चीत मूलायम, विना उतार-चढ़ाव के होना चाहिये। उसकी शथल ऐसी होनी चाहिये। जैसी ईश्वरीय धार सरल रूप में प्रारम्भ से अब तक एक सी बह रही हो। जब बातचीत का प्रवाह असल से मिल जुल जाना है तो दोनों में तादाम्य उत्पन्न हो जाता है।

(५) आगाजे आलम से पहले हर चीज कामिल अखलाक पर थी। जमाना गुजरता गया वैंलन्स नहीं रहा। अखलाक सम्भलने के सही माने यह है कि हम एतदाल कायम करके कुदरत से हम आहंगी पा सके या बअल्फाजे दीगर हम इस कदर उस चीज को इस (कुदरत) में पैवस्त कर दे कि दूसरी चीज न मालूम हो। अखलाक रूहानियत की जान है। (श्री बाबू जी)

(६) सेवा तथा त्याग से आध्यात्मिकता का मन्दिर बनाया जाता है। उसकी नीव प्रेम पर रखी जानी है। सेवा में एक प्रकार का पूजा का भाव होता है। अपने कर्तव्यों को इस प्रकार करना चाहिये जैसे ईश्वर के आदेश का अनु-

पालन किया जा रहा है। अभ्यासियों के बच्चे मालिक के बच्चे हैं ऐसी भावना रहने पर उनसे लगाव नहीं रहता वरन उन बच्चों के लगाव की डोर मालिक से जुड़ जाती है। यदि यह बात गहराई में पैदा हो जाये तो सारी सेवा कर्तव्य में परिणत हो जायेगी तथा मालिक हर समय सतत स्मरण भी होने लगेगा।

(७) दस उमूलों का अपने जीवन में उतारने का प्रयत्न बहुत आवश्यक है।

(८) अपना पूर्ण सहयोग मालिक तथा उसके द्वारा नियुक्त प्रशिक्षक आदि को देना परमावश्यक है।

(९) मालिक को मिशन के द्वारा ही पाया जा सकता है। अतः मिशन को अपना समझ कर कार्य करना चाहिये।

मन को संतुलित करने के लिये अधोलिखित बातों पर विशेष ध्यान देना चाहिये:-

(१) नियमानुसार ध्यान सफाई तथा प्रार्थना करना चाहिये।

(२) शरीर से लगाव छोड़ कर अभ्यास करने में ध्येय नजर में होना चाहिये। परिश्रम अगर बेगार समझ कर किया जावे तो उससे कोई लाभ नहीं। उसमें (will) और लगाव (जज्बा) पैदा होना चाहिये। Deep meditation का भी यही अर्थ है कि पूरी तौर से लगाव पैदा करके एकाग्र चित्त से ध्यान करते हुए ध्येय प्राप्ति की लगन दिल में मौजूद रहे। (श्री बाबू जी)

(३) देखने में ऐसा आता है कि सोचने और अनुभव करने की जो सामर्थ्य पैदा होती है उसे लोग दुनिया की तरफ लगा देते हैं। नतीजा यह होता है कि जिस चीज से वैराग्य पैदा होना चाहिये उसमें और राग पैदा हो जाता है। वैराग्य अभ्यासियों में खुद वखुद पैदा होगया होता और बड़ी आसानी से अगर वह अपनी तब्वजे की डोर ईश्वर से पूरी तरह से लगा देते। जिन लोगों का मन ईश्वर की तरफ फेर दिया गया है वह नीचे उतरता नहीं मगर अभ्यासी उसे नीचे खींचते हैं। नतीजा यह होता है कि तकलीफें बढ़ जाती हैं। अगर अभ्यासी ईश्वर की तरफ लग जाता है तो वैराग्य ही वैराग्य है और अगर सद्गुरु से लग जाता तो अपने आप से भी वैराग्य पैदा हो जाता है। शरीर की चेतना जाती रहती है। आत्मा की चेतना जाने का भी नम्बर आजाता है। जिन्दा मुर्दा की कैफियत होती है। (श्री बाबू जी)

(४) अभ्यासी अगर ईश्वर की खुशामद में न लगा रहे और अटल भक्ति के साथ लगी गरज जो कि वास्तव में अपने घर की याद है कि और ध्यान न देकर वास्तविक ध्येय की याद में रहे तो यह मुमकिन नहीं कि वह उस ठिकाने की याद से गाफिल हो जाय। (श्री बाबू जी)

(५) यदि कोई अपना हृदय सद्गुरु का उपहार स्वरूप दे तो कुछ भी करना शेष नहीं रह जाता। यह प्रकृत रूप से उसे असीम सत् में लयावस्था की ओर ले जायेगा। केवल मजबूत इच्छा शक्ति की आवश्यकता है और वह भी जितनी हो हलकी होगी उतनी ही अधिक प्रभावी भी होगी।

(६) आत्मसाक्षात्कार के स्थान पर अपने को खोने का प्रयत्न होना चाहिये।

(७) हर अच्छी बुरी चीज गुजर जाय किन्तु मन पर उसका प्रभाव न पड़े तो शान्ति आयी समझना चाहिए। शान्ति प्राप्ति का उपाय यही है कि शान्ति प्राप्त व्यक्ति से अपने आप को जोड़ दें। शान्ति प्राप्ति का मूल्य देना होगा। मूल्य वही है जिसे हम जीवन यात्रा पर लिये हुये चल रहे हैं। उच्चतम प्राप्ति की दशा में भी मनुष्य से अलग नहीं होना चाहिये क्योंकि ईश्वर उसी से मोहवत करता है जो उसे देख तो चुका हो किन्तु उससे दूर रहे। (श्री बाबू जी)

(८) अट्ट स्मरण के लिये जैसे भी हो अपने अर्द्ध चेतन मन में कुरेदन पैदा करे और आत्मा को उस कुरेदन की ओर ध्यान में लगा दे। जितनी गहराई में यह बात की जायेगी उतनी ही स्थाई प्रभाव होगा। प्रयत्न यह करना चाहिये कि गहराई में दृढ़ता से स्थिर हो जावे। (श्री लाला जी)

‘सहजमार्ग साधनापद्धति’ से परिचय के अत्यल्प समय में मेरी समझ में यही आया है कि सफल अभ्यास के लिये पहले ईश्वर प्राप्ति का मजबूत निश्चय किया जाय। “करो या मरो” की तड़प पैदा हो जाने पर अध्येतसाय अपने आप आजाता है चूंकि ईश्वर हमारी पहुँच से बाहर है अतः संसार तथा ईश्वर दोनों से मतलब न रख कर अपने मालिक से सच्ची लगन लगायना चाहिये उसमें अनन्य भक्ति श्रद्धा तथा विश्वास के साथ सच्चा निःस्वार्थ प्रेम होना इस साधना का मुख्य अंग है। प्रतिक्षण वर्तमान वेचैनी तथा तड़प ही प्रगति की कुन्जी है और केवल मालिक से अट्ट प्रेम ही सफलता का रहस्य है। लगाव जितना गहरा होता जाता है, सतत् स्मरण बढ़ता जाता है। अभ्यासी पूजा मय बन जाता है। फिर तो एक मिनट को भी विछुड़ना मीत लगता है। मालिक से सच्चा प्रेम होने पर संसार के सारे प्राणियों से प्रेम हो जायेगा और संसार से सभी प्राणियों से प्रेम होते ही मालिक से सच्चा प्रेम होगा। मिशन तथा प्राशिक्षक को प्यार करने तथा अनुशासन को मानने से हालत खुलने लगती है। विवेक वैराग्यादि स्वयं आने लगते हैं और मिशन की सेवा करते २ तपस्वियों के गुण विना प्रयास उत्पन्न हो जाते हैं। अन्य साधनाओं में बताये बहुत से साधन परिणाम स्वतः आने लगते हैं। अतः सहज मार्ग की त्रिपथण उसका गंगा-यमुना-त्रिवेणी का संगम है “इच्छा भक्ति और अट्ट विश्वास”। उसमें डूबने पर और अपने को खोने पर लयावस्था आने लगती है और यही से नई-नई मंजिलें आरम्भ होती है क्योंकि समर्पण पूरा होते ही “Not my will but there be done” की स्थिति आ जाती है और मालिक की हालत अपनी हो जाती है।

## \* कामना \*

(कृष्ण कुमार त्रिपाठी)

व्यक्ति की कामना होनी चाहिये कि वह ईश्वर के हाथों का यन्त्र बन जाय। श्रीकृष्ण को बाँसुरी अति प्रिय थी। वह उनके हाथ का यन्त्र थी। गोपियों को बाँसुरी के प्रति ईर्ष्या होती थी क्योंकि उसे, श्रीकृष्ण के अधरों के अमृत रस पान का सुयोग प्राप्त था जिसके लिये गोपियाँ लालायित थीं। गोपिकायें वास्तव में महान आत्मायें थीं जिन्होंने ब्रह्म-प्राप्ति के लिये अथक प्रयास किया था। और वहाँ यह काठ की बाँसुरी, जो जन्म से काठ और साधना हीन जिसे श्रीकृष्ण का सानिध्य प्राप्त हुआ। बाँसुरी वह माध्यम थी जिसके द्वारा परमात्मा की रागिनी ध्वनित होती थी। गोपियों और बाँसुरी में अंतर यह था कि बाँसुरी का अन्तर तम रिक्त था। गोपियों में ईश्वर की अनुपम भक्ति तो थी पर अभी अन्तर पूर्णतः रिक्त न था। अभी मल, विशेष आवरण पूर्णतः निःशेष नहीं हुये थे। इस अन्तर की रिक्तता के कारण ही तो काठ की बाँसुरी श्रीकृष्ण को प्रिय थी उनके हाथों का यन्त्र थी, उनके अनुपम माधुर्य को बिखरने का माध्यम थी। अतः यदि ईश्वर का प्रिय बनना है तो अन्तर की रिक्तता लानी होगी। पूज्य बाबूजी की कृपा हम सब लोगों को प्राप्त है कि जिसके द्वारा मल विक्षेप आचरण दूर होते हैं, ग्रन्थियाँ खुलती हैं और समय आता है जब अन्तर की रिक्तता प्राप्त होती है। और तब अन्तर दैवी चेतना से भर जाता है। व्यक्ति दैवी योजना के कार्यान्वयेन के लिये परमात्मा के हाथों का यन्त्र बन जाता है। श्रीकृष्ण ने युद्धस्थल पर अर्जुन को उस समय अपना विराट रूप दिखाया जब वह मोह से घिरा था। अर्जुन ने देखा कि सभी कौरव दैवीयोजना के अन्तर्गत मर चुके हैं, अर्जुन तो अब केवल उस योजना को कार्यान्वित करने के लिये निमित्त मात्र है। श्रीकृष्ण के उपदेश से अर्जुन का अन्तर मोह आदि विकारों से रिक्त हो गया और वह दैवी योजना के कार्यान्वयेन के लिये माध्यम बना। प्रत्येक व्यक्ति की कामना होनी चाहिये कि उसका अन्तर विकारों से रिक्त हो जाय और अन्तर में आध्यात्मिक चेतना प्रवाहित हो उठे और तब वह संसार में रहता हुआ अपने लिये न जिये वरन् वह परमात्मा के कार्यों को ही करने का जीवन को सुअवसर समझे।



## अभ्यासियों के लिये पूजादि का विधि।

प्रातः—

दिल में ईश्वरी प्रकाश विद्यमान होना मानकर ध्यान धारण करें। मनको जबरदस्ती खींच कर लगाने की कोशिश न करें। एकाग्रता के लिये प्रयत्नशील न हों और न प्रकाश को देखने का प्रयास करें। बिल्कुल सहज या साधारण रीति से ध्यान में लगे रहें। चाहे दिखाई पड़े या न पड़े इसकी चिन्ता न करें। यह अभ्यास आरम्भ में कम से कम आधा घन्टा करें और धीरे धीरे बढ़ा कर एक घन्टा ले आवें।

सायं:—

शाम को आधा घन्टा ध्यान में बैठें और यह ख्याल करें कि कुल द्वेष विकार आन्तरिक कालिमा और मल आदि पर शरीर से पीछे की ओर घुएं के रूप में निकले जा रहे हैं और निकल गये। अपने विचार द्वारा उनको निकाल फेंकता भी रहे।

प्रार्थना, सोने से पूर्व:—

रात्रि में सोने से पूर्व अधोलिखित प्रार्थना अत्यन्त विनीत भाव से इस प्रकार करें कि दो तीन वार शब्दों को मन में कहें और फिर उसके सत्य भाव पर चिन्तन आरम्भ करें यहाँ तक कि उसी में खो जावें और यह सत्य भाव भी भूला हुआ सा प्रतीत हो। केवल ध्यान मग्न अवस्था सी छाई रहे।

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

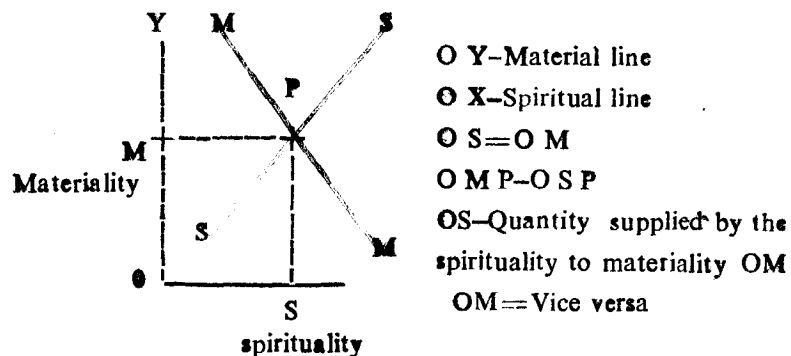


(IV)

- |     |           |   |  |
|-----|-----------|---|--|
| 38. | LingSugur | „ | Shri Gunde Rao Nagnoor, Asstt. Master G.H.S. School, LingSugur, Raichur. |
| 39. | Raichur   | „ | Shri Raghvendra Rao Principal Govt. Polytechnic, Raichur.                |
| 40. | Sedam     | „ | Shri Ayal Reddy, Vijay Stores, Sedam Gulbarga,                           |
| 41. | Mysore    | „ | Shri T. Munjanath Iyer, Coffee Planter, 882-Vani Vilas Road Mysore—4.    |

[From page 4.]

interact in the world to determine the equilibrium and value of the life of a human being. We have seen that materiality and spirituality are the two forces pulling in opposite direction. They are balanced or in equilibrium at that point where spirituality demanded by the materiality equals materiality supplied by the spirituality and vice-versa. This can be shown in the following diagram—



OS—OMP is point of equilibrium.

In conclusion we can say that without achieving P point a man can neither lead spiritual life nor material life.

May Master bless all with the state of equilibrium to experience it rightly in a practical way.

## SHRI RAM CHANDRA MISSION

SHAHJAHANPUR (HEADQUARTERS)

BRANCHES and CENTRES

S. No.	Center's Name	Province	Name & address of the Incharge
1.	Delhi		Shri M. S. Sundra, 14. Sunder-Nagar, New Delhi.
2.	Allahabad	U.P.	Shri M. L. Chaturvedi (Retired HighCourt Judge 3 Tej Bahadur Sapru Road, Allahabad.
3.	Agra	„	Shri P. Krishnamurti, No. 77 New Idgah colony, Agra Cantt.
4.	Lucknow	„	Shri Nasibchand, 11-3/A-Barah Railway colony Lucknow.
5.	Kanpur	„	Shri Narayan Sahai, 3—A/58 Azad Nagar, Kanpur.
6.	Varanasi	„	R.C. Saxena, Deputy Registrar Co-operative Societies, Varanasi.
7.	Bareilly	„	Shrimati Kamla Tandon, No. 7/b MAC NAIR Bareilly
8.	Fatehgarh	„	Shri L.P. Srivastava, (Retired Medical Officer of Health) Mohalla Sangat, Fatehgarh
9.	Sitapur	„	Shri Umashankar Arya, Holi-Nagar, Sitapur.
10.	Lakhimpur-Kheri	„	Professor Hari Datt Singh, Mohalla Idgah, Lakimpurkheri
11.	Modi Nagar	„	Kumari Kasturi Chaturvedi, No. 6, Chaudhary Shyam Singh Buildings, Harmukhpuri, Modi Nagar.

## ( II )

12. Puranpur ,, Shri Karuna Shanker Puranpur (Pilibhit)
13. Bahraich ,, Shri Shyam Sunder Misra, A.D.O. Panchayat, Hariharpur Rani, Bahraich
14. Chowkia ,, Shri Krishan Kumar Tirpathi, Lecturer in English, Public Inter College, Chowkia (Sultanpur)
15. Senary France Shri Andre Poray, L. Hippo Camp, Port Isol-83, Senary (Bar), France
16. Kempton West Germany Shri Robert Koch, 896, Kempton P.F. 1949 West Germany
17. Pathankot Panjab Shri Satyapal, House No. 103, Near S. D. O. (Electrical) Office, Sujampur, Tah. Pathankot, Panjab
18. Tinsukia Aassam Shri Ram Dass Gupta, Ramdass Lakhichand Siding Bazar Tinsukia
19. Saran Bihar Shri Ram Das Singh, Headmaster MDHE School Mohmadpur, Via Jogia, Saran
20. Madras Madras state Shri R. Veeraghvan, No 39 Raja Annamalaipuram Madras-24
21. Srirangam ,, Shri S. K. Rajgopalan, No. 111, East Chitra street Srirangam Tiruchirapalli
22. Madurai ,, Shri Tasma Swami No. 7, Mainat pallum 3rd street, Ist Gate, Madurai-I
23. Virudhnagar ,, Shri K. Navnatham, Production Engineer I.T. & P.T. Birudhnagar Madras

## ( III )

24. Triuchirapalli Madras state Cap. T.N. Ramaswami, Sahajmarg Hall, Tilainagar, Tiruchirapolly
25. Nagpur Maharastra Shri K. R. Vasudevan, 204, Shanker Nagar Nagpur-I
26. Hyderabad Andhra Pradesh Shri N. Kumaraswamy, 'Yogashram Shri Ram Chandra Mission' Domal Gudda Postoffice Road, Hyderabad
27. Tirupati ,, Dr. K.C. Varadachari, M.A., Ph D. No.8,G-Car Street, Tirupati.
28. Secundrabad ,, Shri C. Raghavendra Rao Security officer, South Central Railway, Secundrabad.
29. Vijayawada ,, Dr. V. Parthasarthy, Surya Rao Peth, Vijayawada.
30. Rajmundri ,, Do
31. Chittoor ,, Shri K. C. Narayn, District Employment officer, Chittoor.
32. Cuddapah ,, R. Ramchandra Reddy, Cuddapah oil & paint Industries, Cuddapah
33. Savar 'Indore' Maharastra Shri K. B. Moghe, Inspector of Central Excise, Post: Saver Indore
34. Banglore Mysore state Shri J. R. Doraswamy Iyer, 191, First Block, Jainagar, Banglore-I
35. Bidar ,, Shri Narayan Rao, Manager, Govt Polytechnic, Bidar.
36. ChennaPatana ,, Shri M. D. Jagirdar, Mosore State Police Training School, Channapatna Bangalore.
37. Gulbarga ,, Shri S.A. Sarnard, 40-Government Quarters, Jivarji Road, Gulbarga.