With Best Compliments from

The Indian Textile paper Tube Company Ltd.

Registered office & Factory:-
19, Perali Road, Post Box No. 5, Virudhunagar-626001

Grams . Indtube Phone . 3604

Branches at : Myleripalayam, Pollachi Road.
Coimbatore Tk:

Grams-Indtube Phone 30 (Kinathukadavoo)

Selling Agents—
M/s T. T. Krishanamachari & Co.,
Madras - Bombay - Calcutta - Delhi

Publication Department Shri Ram Chandra Mission,
SHAHJAHANPUR, (U. P.) 242001 INDIA
Sahaj Marg Printing Press, Shri Ram Chandra Mission,
SHAHJAHANPUR (U.P.)

सहज-मार्ग
SAHAJ MARG

Bi-monthly, Spiritual Registration No. R.N. 12620/66

Volume XXIII No: 2 March 1980

Grams SAHAJMARG Phone 2667

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

PHONE : 447879

N.R.G. TRADES

Distributors of Dyes & Chemicals

No. 1,TILAK STREET

T. NAGAR,

MADRAS-600 017

* ॐ *

सहज मार्ग

उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत ।

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

प्रार्थना

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

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

Vol. XXIII
Editors:
Sri P. Rajagopalachari
Dr. S. P. Srivastava, M.A. Ph.D.
All rights reserved
No. 2
March 1980
Yearly Subscription Rs. 12.00
Single Copy Rs. 2.50

CONTENTS

English.—

1 Life in life—by S.A. Sarnad 1
2 My first visit to Shahjahanpur–by Ilaben Pathak 5
3 The Infinite Heart–by S. Narayanaswamy 10
4 Salutations to my father–by Maheshwari Dayal Singh 13
5 Remembrance–by Miss Srimati Rajagopalan 14
6 Hurry up ! Time is short–by Miss Jerbanoo Sethna 16
7 The flow–by K.C. Narayana 18
8 Thou art my soul–by K.R. Madusudan 19

हिन्दी–

१– सफाई (एक अनुभव)—श्री प्रेमकुमार गुप्त, बरेली १
२– अभ्यासी के अनुभव— श्रीचन्द्र शेखर मनवाल. ४
३– अन्तर्यात्रा—श्री उमाकान्त, शारदानगर–लखीमपुर–खीरी ६
४– मेरा प्यार मुझे लौटा दो—मुकुल १३
५– आध्यात्मिक साधना—डा० सुधा गुप्त, उदयपुर १४
६– नज़्म—श्रीराम श्री वास्तव 'करोरा' लखनवी १७

LIFE IN LIFE

(S.A. Sarnad)

Master, in His messages and numerous writings, has again and again used the phrase 'life in life'. Many of us feel confused at such phrases which seem to be either enigmatic or superfluous. In fact, our Master is expert in using in an artistic manner such phrases which are pregnant with meaning. At the same time, He wants us to think deeply, rather meditate, on each word He uses in His talks and writings.

Now, what does this 'life in life' mean ? Life, as we all know, is a word which has a variety of meanings. It means a state of activity peculiar to animate beings. It means essence. It is power or energy. Life denotes the period from birth to death. In theology, it also means the state of existence after death, salvation and so on. But all these are surface meanings and do not indicate the real connotation that our Master wants to convey in this context. As Master looks at everything from a spiritual angle, we have to examine this phrase in that light only.

For most of us, life consists of certain pleasures and pains, conveniences and vexations, joys and sorrows, and nothing beyond. Craving for comfort and avoidance of misery is the normal routine of human life. If one is able to succeed in his endeavours, earn enough money and amass

things that give him pleasure and comfort of the level he desires, then he feels supremely satisfied that he has led a successful life. If, on the contrary, he meets with failures in his undertakings and faces troubles and tribulations at each and every step, then his life is adjudged to be miserable, and a failure. In this way, all our judgement regarding the success of life or otherwise, depends upon external things only. Rarely do we go deep to see the inner beauty of life. The greatest and the most useful thing that God has given us, viz. the mind; is constantly used or misused for securing trifling things only, which give us momentary pleasure. We employ our mind in chasing after material things all the time and we have been doing so life after life. The result is that our mind and senses are badly spoiled with the impact or impressions of their own action and reaction. They have taken on themselves the hue and colour and attributes of the mundane things. Innumerable twists and coverings have been formed, rendering our mind knotty, gross and incapable of peeping inside our own Self. The original purity and simplicity which it had, when it first descended from its Source, is thus lost and it has become sullied and sunk. The idea of connecting it with its Origin never strikes us. Even if it occurs, though for a moment, we are unable to find out the means to get out of this great illusion. So, no other way is left for us but to wallow in the mud and mire of this world till eternity. This is our present state of life.

To revert our mind to its Origin and to restore its pristine purity, we have to lead a different kind of life which is behind this external life. It is the life of dynamic

relationship between God and man, which is made possible by attaching ourselves to a Master of high calibre. Once we enter that life, all else begins to look hollow, unconcerned and uninteresting. Since our attention now shifts from the external to the internal, from the material to the spiritual, we begin to develop subtlety. We turn towards the Divine with all our strength and begin to imbibe divine attributes in ourselves. Our senses withdraw from the momentary pleasure of senseobjects and we step in to the domain of calmness, peace and tranquillity, which were hitherto unknown to us.

As we move forward, we cross the region of Mayavic glitter and pass through various states of mind and levels of consciousness, until at last we merge in the Divine, losing completely our own entity. We now enter into the state of 'Nothingness' or "Zero", the taste of which is beyond description. Our run ends here and we begin to swim in the Infinite Ocean of Bliss, with a feeling of wonder and amazement. This is the real life. Master hints at this very life when He uses the phrase 'life in life'. All our problems get solved here and nothing remains for us to achieve further. Life becomes self contained and really enjoyable. A great transformation is achieved.

This divine transformation is effected in a natural way through Sahaj Marg Sadhana. Our Master not only installs us firmly on the divine path but also instils great courage and enthusiasm by transmitting His own life-force into us, so that our journey becomes safe and smooth and our progress steady. But for this transmission our spiritual

journey would have become unbearable and would have ended in despair. That is why many a sadhaka, under self-directed sadhana, has either slipped down and suffered a fall or bidden farewell to the sadhana midway due to lack of courage and interest. Therefore, It is always safe to take up Sadhana under the guidance of an adept Master who has himself traversed the entire path and is capable of leading others through the power of transmission. As it is, men of such calibre are very rarely found. There are some selfstyled gurus who mislead people rather than lead them on the path. They are able to take the sadhakas to a blind alley beyond which no path is visible, nor are they capable of finding it out There are some others who create certain conditions of mind by artificial means and even by using intoxicating drugs. Such guides only ruin the aspirants, taking advantage of their ignorance and innocence. We are really very fortunate in coming up to the feet of our Master, who is against all artificiality and who devises natural methods which are highly practicable. He is an embodiment of love and shows unparalleled concern for the spiritual progress of us all.

May he live long to guide us on the path and enable us to taste the unique experience of that Real Life in this very life !

My first visit to Shahjahanpur

(Mrs. Ilaben Pathak, Ahmedabad)

I have recently joined Sahaj Marg and it was my first visit to Shahjahanpur. The experiences I had there in the Ashram as well as in Babuji's presence taught me many things. I relate these so that other abhyasis may also find them helpful.

I came to Sahaj Marg from the traditional orthodox religious practice. Like many others I had doubts about giving up the old forms of worship entirely. I had asked the preceptors and senior abhyasis and was told that I ought to give it up entirely. Yet doubts assailed me. I wondered how we can give up summarily what we have been doing for years. How can one change the attitude drastically ? More, I was probably being a cautious Gujarati who did not want to give up anything I had before I secured something else. So, I decided to ask Babuji's personal opinion on these matters. And one evening I did. I asked 'We have been performing orthodox traditional rituals for years as we have in our home a number of idols. How can we reject them entirely ?'

Babuji pointed at another woman sitting near me and said, 'Ask her, what she did'.

I turned to her. She was from Shahjahanpur and had come to pay her respects to Babuji. She said, 'We had in

our home traditional worship for generations. But when we came to Sahaj Marg, we took the idols to the temple and left them there. The rituals are now carried out by the priests there'.

I heared and still could not help asking, 'Sent them away, like that ? How could you ?'

She said, 'I am sure, the priests perform the rituals better. Perhaps with more devotion too !'

Both the arguments were worth pondering. The priests would certainly perform better. As for the old devotion, we had obviously lost it or we would not have turned to Sahaj Marg. I was still itching with another problem. With the traditional ritualistic worship is associated the performance of vows, fasting and repeating certain verses ad infinitum to achieve definite desired goals. To me it was not merely begging or 'offering a bribe' it was more self-denial, more austerity. Sahaj Marg does not advocate any such performance and so I asked Babuji that in case of such need arising what ought to be done.

As soon as I had finished, explaining my viewpoint, Babuji got very angry. Sternly with raised voice, he demanded 'Why at all do you come to the path of spirituality ? Having come here why can't you give up what ought to be given up ?' I felt wretched and absolutely unhappy at the reaction. He must have said more but I did not register any thing as tears welled up in my eyes and I wept sobbing and trembling. When I was a little quiet, Babuji said, 'You

can pray. Prayer can be used.' I did not understand him fully because I only thought of the prayer at night. But another abhyasi, who was with us, explained to me that Babuji meant prayers in general. At the time, however, I was benumbed with the feeling that I was a mere insect, a worthless nothing. I felt very much humbled, the querulousness with which I had started, had melted.

Another experience relates to an overseas abhyasi who had come to the Ashram then. He was a preceptor and so gave a group sitting. We were told by others that we should take an iudividual sitting from him too. The idea did not appeal to me. I did not like taking a sitting from a foreigner I am an Indian. Spirituality is the domain of Indians, so why should I take a sitting from a foreigner in Shahjahanpur-ran my thoughts. But the suggestion came again from another quarter, and I agreed. We had a sitting from him on our request. After sitting I asked him: 'How is it that you are far advanced in Sahaj Marg ? Spirituality is not your inheritance !

The answer was, 'I am an abhyasi still. But whatever progress I have made is because of the master's Grace'.

'How would you explain master's grace ? How did you come to receive it' ?

'Well, to me the master is everything. Whatever happens to me, I ascribe it to him. For example, I hit my elbow badly with the door this afternoon. I said, thank you Babuji'.

I was incredulous. I asked, 'What's that ? Why did you thank Babuji ? Anyway it's a trifle.'

'May be a trifle. But that's how I look at things. Any things that happens to me, good or bad, I believe that Babuji gives all to me.'

I was about to question him again and had already started, 'How could you....?' But he foresaw my question and said: 'I' am blessed or cursed with a lot of intelligence. But I do not allow that to come in my way. For instance, when I have to take a decision, I do analyse facts, imagine various results, debate pros and cons within, but do not decide. I leave that to the Master.'

Like a fool I plunged in with a question. 'Do you write to Babuji, or what ?'

He said, ' No. But I get my answers all the same.' He must have seen 'How !' writ large on my face, so he added 'I get my answers when I sit in meditation. This was beyond belief and beyond questions. He had that, and that was all. I still had the courage to ask him a final question: 'What do you think of when you sit in meditation ?'

He said, simply, 'For me it's Babuji. For you, it may be God, or Divine Light.

As I heard this, something clicked within my mind. I had heard this sentence before. I remembered my preceptor had said exactly this when I was about to start my third

sitting with him. Then, in my vanity, I had thought that I was for a higher goal, God. The preceptor may go after what he likes. But this time I understood better. It is through the Guru that I can achieve the highest goal and to think otherwise is folly, As this wisdom dawned on me 'I could realise how deep seated was their devotion and that was why they were far advanced. Nationality was irrelevant.

The next day a sister abhyasi arrived in the Ashram from Rome. I could see her devotion and love for the master. She asked me casually. 'Do you come from a long distance ?'

I said, 'Till yesterday I thought that I had come from a long distance. But when I see abhyasis come from Canada and Rome, I realise that I come from a very short distance.' As I was thus replying to her I realised that though she came from a great distance she was nearer to the master and I was at the farthest distance. I pray the distance be diminished.

AT THE FEET OF THE MASTER

M/s. BABROS
[New] 13, Mooker Nallamuthu Street,
P.B. No. 1868,
Madras—600 001

The Infinite Heart

(S. Narayanaswamy)

In 1976, on the occasion of the inauguration of our Holy Ashram at Shahjahanpur, Shri Babuji Maharaj proclaimed in His Message "LOVE UNIVERSAL" that He does not belong to India alone but to the whole world, and thus consoled all the hearts of the human kingdom.

His latest Message reveals a further step by declaring, "I have got such a broad heart that I want to cover all humanity" and continued "that so many persons in India do not know what Transmission is and it is my Master alone who gave the Light to the Original Source which was nearly dried." Brothers and Sisters ! Let us pass a while calmly to weigh with the Heart's Eye, the contents of the Message which has gushed out from the deep recess of our Supreme Master's Inner Being. The word 'Heart' is being used because it is the centre creating vibrant motion: moreover this is the field for the mind to work and also this is the instrument by which we develop the discriminative faculty. Therefore, if one is able to weigh them all with the Heart's Eye, only then can one understand and realise for himself the eternal spiritual value, its wisdom and its extraordinary power behind these revelations of the highest order.

If one probes further, he can surely realise and feel the enormous toil and labour undertaken by the Great Master

Supreme to give light to the original source which was nearly dried up. Therefore, my dear friends of Reality, on such birthday celebrations, it is our duty to get into our Master and Master alone, so that it may serve as food and tonic for our evolution and elevation. Let me talk today on the three aspects of Raja Yoga which have to be adhered to by a Student on his infinite journey to the ultimate. They are 1) the motive, 2) the means and 3) the attainment.

Motives may vary according to individuals but the only fruitbearing motive should be "THE LOVE OF THE ETERNAL", the aspiration towards that white Radiance, the fountain light of all our day, with the wings of love of our ardent nature, can we then soar upon the swan's path to the sun beyond darkness. The "LOVE" referred to here is not a Love for the Transcendent Eternal alone, but for that Eternal, as manifested in the Universe today in our midst, and such Love is the way for the inner awakening of the Soul to the Reality.

The songs of the Zorastrians were addressed to God under the name of the "BELOVED".

In Yasna, i.e., in a prayer song, it is stressed:

Thy Sage shall show thee
The path of righteousness
But AHURA !
From thee do I expect
LOVE AS FROM THE BELOVED.

Again Yasna emphasises the following three factors for the attainment of Perfection or Realisation.

1) Attainment in a single life
2) the need for a Perfect Master; and
3) Meditation according to His Instructions.

Here comes the vital need of a Living Perfect Master,

In this context, it will be appropriate to explain the following two facts: 1) to know the real value of a perfect Master and 2) to resolve to practise His Teachings by necessary effort.

It is recorded by Resputin's daughter that when Resputin, who later degenerated, visited Palestine, he could with his spiritual vision, locate every place in Jerusalem and on the shores of Galilee, where Jesus was said to have walked, and at every such place, he kneeled down and wept most bitterly to the bafflement of his daughter.

Much is the same story told regarding Shiva: Once when Shiva was wandering through a forest, he saw a big boulder and bent down and wept. 'What is this about ?' asked his wife Parvathi. '10,000 years ago. a Perfect Master sat on this stone and if I had been fortunate enough to meet him then, I would have been rescued from the horrors of re-birth," replied Shiva.

SALUTATIONS TO MY FATHER

(Maheshwari Dayal Singh Srivastava, Gorakhpur)

O All pervading ! My dear Dad !!
Forget not this forgetful lad,
In charms of life we have gone mad
For now and ever it is very very Sad
So busy with novels, pictures or news
No time to remember the kindly dad
How meanest of mean are we so small
How Great are you – my lovely Dad
Ye mind not lapses but beckon us to your lap
Benign, so kind, my Benevolent Dad
Grant me abode in your soft heart
While sitting in the throne of my heart !

REMEMBRANCE

(Miss Srimathi Rajagopalan, Ahmedabad)

Everyone in our mission strives for remembrance. We all talk about our methods and aspirations to increase love for the Master to such a great extent that he starts loving us in return. Now how do we increase His remembrance ? An advanced preceptor is said to have remarked, "The only way to increase our remembrance is to feel the necessity for it". So the dire need for remembrance has to be felt and then perhaps remembrance will come of its own accord.

My holidays had started and I had really set myself on meditating regularly. During the course of these days an incident took place Which would have ordinarily bowled me over. But on this occasion the impact it of was so very slight that I could regain my blance very soon. I was pondering over this. At that time I suddenly recollected teaching a young boy about energy. His text stated that energy is necessary for a body to overcome any obstacle while in motion, and that the greater the height of the obstacle the more is the magnitude of the energy required, and that if energy is not sufficient it will roll down again without accomplishing its task. As soon as I read that, it flashed across my mind that all the prior days of regular meditation and cleaning and remembrance (while reading Master's books, attending satsanghs and so on) had accumulated in me some energy, Divine of course, which enabled me to overcome it. That was the time when I really felt the necessity of remembrance in one's life.

When I was in Baagalore a senior preceptor put the need for remembrance beautifully. He said 'Remembrance during just morning meditation, evening cleaning and night prayer amounts to idol worship. If oday we desire that Sahaj Marg should not degenerate into another from of idol worship, and that its essence should be sustained for ever, then this can be done only by remembering HIM, I dare not put these above words in quotes for sufficient time having lapsed since hearing it, there might be some faulty arrangement of words.

A few days back I was standing out on our terrace. At that time a car drove into the portico of the house opposite ours and a man got out of it to open the front door of his house. As he did so, a white Pomeranian rushed out in great delight and bounding with joy ran out to its owner in the vain hope of displaying its affection. The man immaculately dressed, rudely slapped the dog down and went ahead to do his task. Thus have we fallen to a state where our daily menial tasks and duties mean more than to respond to such love showered on us. Perhaps, during some moments we too unconsciously reject Master's loving hand extended to support us.

Thus it was amply demonstrated to me in the last few days that everyone's talk of remembrance is not sufficient to impel a person on that fragile path of love. There ought to come a stage when each and every one has to find its place in life. It has come to me when my abhyas had reached to the completion of nearly two years. hank the divine grace which has been kind enough to give me this experience and infused hese feelings in me.

Hurry up ! Time is short

(Miss Jerbanoo Sethna, Ahmedabad)

'Hurry Up – Time is short – Hurry up time is short' This expression by Master when bidding Him good–bye, set one thinking as to what it could mean. There were still 45 minutes for the train to arrive which meant there was ample time to just buy a ticket. However, there must be some–thing more to it, with this the expression was dismissed for the time being. After arriving at our destination the words rang in again in the mind with a redoubled force and gradually it dawned that we have heard this express before. Oh! Master wants to say Hurry Up with your spiritual practice–time is short – Time may run out for the Seeker. Time may run out for the Instructor. We are all fighting for time. This has set us thinking and we all feel that though the giver of grace is one, we who are at the receiving end need to be more mindful of how we use each moment of our time. The ime for gossiping is now over. Each moment is imp–ortant to bring us closer to our goal, which should be no–thing short of merging with the Infinite. This brings us to the point of having Constant Remembrance of the Infinite to Whom we feel eternally indebted – for our very Being. It is His Grace and Protection that keeps us going - of which we need to be eternally conscious.

How do we become eternally Conscious of the Creator, our Master ? One way would be by 'Willing' to be eter–nally conscious. The second would be by invoking His Grace

to make us eternally conscious of Him. This reminds one of once reading of a busy man who wanted to be eternally Conscious of the Infinite, yet he was afraid that in the buzz of life he might lose touch with the Infinite. So he wrote a small slip to the Lord saying, 'Lord in the day if I get engrossed in my work and if ever I forget Thee, please, you do not forget me ! This only goes to show how anxious our Friend was to be in eternal touch with the Infinite. Thus sleeping or awake, let us be forever in mental touch with our Creator. Let us ever be conscious of Him.

THE FLOW

(K.C. Narayana)

The flow is unique, constant, and sublime
We swim across by will, endeavour and Grace Supreme;
Our dirt and disease washed and waived,
Enable us to jerk and push ahead;
Swim do some and that is easy,
With the stream and often with a cosy;
Fall do they with all serenity,
And we fail despite our sincerity;
Who can better the blackness of a rat ?
Who can help the shallowness of a rut ?
How to better the wanton ignorant ?
We may try the simple innocent !

Some seek refuge in fringes, and streaks,
It is their way if not fate that speaks;
For all that we know, it is His Grace:
And without that there will be no trace;
Even then they are also better,
For they reach Him later:
All is a question of time.

In that lies our rhyme;
As for rhythm let reason speak,
As for reason let me not speak:
Without that I am not,
And well-All is Naught.

आरंभ किया। फिर उसका असर देखा बस कमाल का आनन्द मिलने लगा। उसकी (मालिक की) शक्ल हृदय रूपी शीशे में झाँकने लगी। इस सफाई को प्रतिदिन के नियम में ऐसे भी समझ सकते है जैसे सुबह नाश्ता, दिन में खाना, शाम नाश्ता फिर रात को खाना आदि आवश्यक है, उसी प्रकार प्रतिदिन के नियम में सफाई भी आवश्यक है।

एक बात और है जैसे हम सबको शारीरिक सफाई पसन्द है उसी प्रकार ईश्वर को हमारी आन्तरिक सफाई पसन्द है। बस हमारी अन्दर की सफाई' मालिक को दिखाई दी, खाली जगह हुई कि उस का पदार्पण' (दर्शन) शुरू हो गया वह बेचैन हो चला अपना स्वरुप (दर्शन) दिखाने के लिये।

हमारा सभी भाई बहनों से निवेदन है कि अगर शाम को सफाई नियमित रूप नहीं करते है, तो आज से ही अवश्य इस नियम का अभ्यास प्रारंभ कर दें, और अपनी डायरी में लिखे आज की हालत और दो सप्ताह बाद व दो माह बाद की हालत फिर पायेगे वास्तव में कमाल का असर बाबू जी ने कर दिया है।

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

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

मालिक (बाबूजी) की कृपा से सारे भाई बहिनों को उस दिव्यता का शीघ्र बोध (अहसास) हो! यह उन्हीं के हाथों में हैं, लेकिन हमें आलस छोड़ना होगा और लगन से पूज्य बाबूजी के बताये नियम को आदेश मान कर उनका सच्चे ढंग से पालन करके ही हम वास्तविकता को पा सकते हैं। व मालिक के समीप पहुंच सकते हैं। पूज्य बहिन कस्तूरी जी के शब्दों में 'ईश्वर-प्राप्ति वीरों के लिये है कायरों के लिये नहीं' मालिक ऐसी ही वीरता हमारे अन्दर पैदा करे जैसी वह चाहता है।

विवेक, अनासक्ति विनम्रता, कर्तव्य परायणता आदि का उनमें प्रादुर्भाव हुआ ।

इस मिशन में किसी प्रकार का विज्ञापन अच्छा नहीं समझा जाता किन्तु इस ध्येय से कि एक अमूल्य निधि से, जो उपलब्ध हैं, सभी जिज्ञासुओं का परिचय हो सके, मैं यह लेख लिखने की धृष्ठता कर रहा हूं । मैं भी बाल्यकाल में अच्छा बालक कहलाता था परन्तु ३५-३६ बर्ष की अवस्था तक पहुँचते पहुँचते काम-क्रोध-लोभ मद से न्यूनाधिक भर गया । साथ ही अपने पतन, विशेष कर क्रोध, वह भी अपने आश्रितो, परिवार में पत्नी व कार्यालाय में अपने अधीनस्थों पर, देख कर बहुत दुखी रहने लगा । मनगढ़न्त चिन्ता के विषयों को लेकर उन पर मनन करने व भयभीत रहने का भी स्वभाव बन गया । अपने को निसहाय सा पाकर आत्म हत्या करने का भी विचार उठने लगा । ईमानदारी, वेईमानी,में से क्या ठीक है, इस वातावरण में यह संघर्ष भी मन में सदा रहता । ईश्वर है भी या नहीं और है तो कहां ? यह प्रश्न भी उद्विग्न किये रहता । क्रोध रोकने व मन की शान्ति के उपाय खोजने पर अपने ही एक उच्च अधिकारी तथा एक अन्य पूर्व सहपाठी की सम्मति से योग की ओर आकृष्ट हुआ । बचपन से हीनिराहार चौबीस घंटे के साप्ताहिक, पाक्षिक व्रत, पूजा पाठ आदि नियमित किया करता था । थोड़े-२ समय प्राणायाम, घन्टों तक कर्मकाण्डी विधि से गायत्री—सन्ध्योपासन, दुर्गासप्तशती आदि का नित्य पूजन भी किया करता था । पूर्ण गीता कण्ठस्थ की तथा फिर शंकराचार्य रामतीर्थ रमण, रामकृष्ण, विवेकानन्द, अरविन्द, शिवानन्द, रजनीश सांई बाबा आदि का साहित्य भी थाड़ा-२ पढ़ा । योग वशिष्ठ, ब्रह्मसूत्र पढ़े तथा दयानन्द संस्थान के चारों वेद मंगाकर पढ़ने शुरू किये । भौंहों के बीच आज्ञाचक्र पर ध्यान आरम्भ किया, किन्तु क्रोध व चिन्ता बढ़ते गये । अब गुरू की आवश्यकता जान पड़ी । सभी कथित सन्त, महात्मा, सन्यासियों से मिलने का प्रयत्न करता रहा और इसी बीच श्री रामचन्द्र मिशन के सम्पर्क में आया, । इसे भी देखते हैं इस भाव से केवल एक आधा घन्टा ध्यान सहज मार्ग में प्रवृत होकर आरम्भ किया । दो तीन महीने में काम व लोभ के भाव लगभग जाते रहे ।

क्रोध में नियन्त्रण का अनुभव दो वर्ष में हुआ । निर्भयता व ईश्वर में विश्वास बढ़ गये हैं । अब अधिकतर दुख या कष्ट दूर करने को नहीं । सहन शक्ति की मांग रहती हैं । तीन वर्ष के बहुत ही साधारण अभ्यास ने इतना दिया है कि वर्णन नही कर सकता । इस चमत्कार पर अचम्भा होता है। यह भरोसा भी हो गया है कि इस जीवन में ईश्वर प्राप्ति संभव होगी ।

भौतिक चमत्कारों को हमारे गुरू प्रदर्शित नहीं करते तथा साधकों को भी ऐसीं शक्ति से अनजान रखते हैं । अभ्यासी उनसे दूरी अनुभव न करें, अतः वह साधारण कामकाजी गृहस्थों की ही तरह खान-पान-व्यवहार-पहनावा-बातचीत करते हैं । उनका कहना है कि ईश्वर की सादगी उसका नकाब बन गयी है । उन्होंने लिखा है कि मैं महात्मा की परिभाषा एक नगण्यतम मनुष्य से करूंगा अथवा सर्वथा एक उपेक्षित व्यक्ति से जो बड़प्पन, अभिमान एवं अहं की समस्त भावनाओं से परे पूर्ण आत्म निषेध की अवस्था में स्थाई रूप से स्थित हो । एक ही जन्म में तथा उसके कुछ ही अंश में ईश्वर प्राप्ति कराने का उन्होंने दावा कर रखा है, बस अभ्यासी सहयोग देता रहे । देश विदेश में अनेक व्यक्तियों को उच्च स्थितियाँ वे प्राप्त करा चुके हैं । इसी जीवन व शरीर में ब्रह्म-रन्ध्र को पार कराने (अभी तक ब्रम्ह-रन्ध्र से योगी प्राण विसर्जन करते रहें हैं) एवं केन्द्रीय क्षेत्र तक पहुँचाकर ईश्वर के निकटतम मनुष्य को ले जाने की कल्पना भी इसके पूर्व नहीं थी । उनके अनुसार गृहस्थाश्रम ईश्वर प्राप्ति के लिये सर्वोतम है क्यों कि परिवार व समाज की कठिनाइयां व कष्ट ही तपस्याएँ हैं, जिन्हें खोजने जंगल में जाना नहीं पड़ता । वास्तव में सहज मार्ग जन्म जन्मान्तरों की संस्कारों की त्वरित सफाई (क्लीनिंग) की पद्वति है और साधक दिन प्रतिदिन अधिक सूक्ष्मता व हल्का-पन प्रतीत करता हुआ अपनी बढ़ती हुई संकल्प शक्ति से स्वयं भी इसमें योगदान देने लगता है । इस मार्ग में प्रवृत होने के लिये समर्थ गुरू के पास जाने की आवश्यकता नहीं होती क्योंकि देश विदेश मे अनेक स्थानों पर नियुक्त प्रशिक्षकों के माध्यम से गुरू का प्रारंभिक कार्य सम्पन्न हो जाता है ।

अन्तर्यात्रा

[श्री उमाकान्त, शारदानगर-लखीमपुर-खीरी]

भारतीय दर्शन की तमाम प्राचीन विचार धाराओं का एक ही लक्ष्य है-किस प्रकार सम्पूर्णता प्राप्त कर आतमा की मुक्ति का अनुभव किया जाये, जिसकी पद्धति योग है। योग शब्द में बहुत सी बातों का समावेश है पर सांख्य और वेदान्त दोनों ही योग की ओर किसी न किसी रूप में इंगित करते हैं।

योग के अन्तर्गत हठ योग में अनेक कष्टदायक क्रियाओं का प्राधान्य है। जैसा कि पूज्य बाबूजी महाराज ने अपनी पुस्तक 'Efficacy of Rajyog in the Light of Sahaj Marg' में स्पष्ट किया है कि यह आज्ञा चक्र से आगे नहीं ले जाता है। राजयोग ही एक मात्र ऐसा साधन है जों सर्वश्रेष्ठ है' तथा अन्तिम लक्ष्य की पूर्ति में सहायक होता है। राजयोग में महर्षि पतजलि के योग सूत्रों की प्रामाणिकता सर्वश्रेष्ठ है और वे ही उसका मूल ग्रन्थ हैं। अन्य विचारकों ने किन्हीं-२ दार्शनिक दृष्ठि बिन्दुओं पर उनसे विभिन्नता प्रदर्शित करते हुए भी उसकी कार्यप्रणाली को स्वीकार किया है।

प्रत्येक मनुष्य सत्य की स्वानुभूति चाहता है और जब हृदय के अन्तरतम पटल पर उसके आलोक को देख लेता है तब सभी संशय से मुक्ति मिलती है। सहज मार्ग साधना में राजयोग की कई बातों का आधुनिक जीवन में अपनाई जा सकने वाली विधियों का समावेश कर इसे सरलतम व सुग्राह्य रूप प्रदान किया गया है। इसके अन्तर्गत किसी प्रकार की बाहरी क्रियाओं को नहीं रखा गया है। इसकी वैज्ञानिकता स्वयंसिद्ध है। तथा यह अभ्यास और अनुभव पर आधारित है। राजयोग की पद्धति जो हजारों बर्षों से रहस्यमय तथा जन साधारण से दूर थी उसे सहजमार्ग में सर्वसुलभ बना कर श्री बाबूजी

ने मानव मात्र के लिए अन्तिम पद तक पहुँचने हेतु मार्ग प्रशस्त किया है।

इस पद्धति में हम ध्यान से प्रारम्भ करते हैं तथा ध्यान के समय यह विचार करते हैं कि हमारे हृदय क्षेत्र में ईश्वरीय प्रकाश विद्यमान है। वस्तुत: न तो हृदय पर और नही किसी प्रकार के प्रकाश पर केन्द्रित होने का प्रयास करना चाहिए। मुख्य बात तो अपनी विचार शक्ति को ईश्वर में लय करने के अभ्यास की होती है। इसका अभ्यास करने पर हम अपनी आन्तरिक चेतना में झाँकने में सक्षम हो जाते हैं। फलत: अभ्यास से एक विस्तार का अनुभव होता है, जिसके अर्थ हैं कि हमने अपने अन्तर में अनन्त का बीज बो दिया है।

साधना के दूसरे सोपान पर अभ्यासी प्रत्येक जीवधारी में ईश्वर के दर्शन करने लगता है। तीसरी दशा में अभ्यासी की यह स्थिति भी परिवर्तित होने लगती है। वह प्रत्येक वस्तु को ईश्वर की ही समझता है, और समग्र सृष्टि में ईश्वरीय फैलाव का अनुभव करने लगता है। अन्तिम अवस्था में कण-कण में समता भाव उत्पन्न हो जाता है। यह अपने न होने की स्थिति पैदा करता है, स्वत्व समाप्त हो जाता है यही फनाए-फना की हालत है। प्रत्येक अभ्यासी को उक्त दशा से गुजरना पड़ता है, यदि वह सही साधना अपनाए और समर्थ गुरु का वरद हस्त उसे प्राप्त हो। वही उसे आगे जाने की शक्ति स्वयं अपने प्राणों की आहुति देकर (Divine Transmission) अध्यात्मिकता के मार्ग के समस्त अवरोधों को दूर करता है। प्राणाहुति की क्रिया एक यौगिक क्रिया है, जिसे अन्तिम पद को प्राप्त योगी ही कर सकते हैं। अभ्यासी का कार्य केवल गुरू पर आस्था व प्रेम व पूर्ण समर्पण की भावना रख कर साधना करना है। जिस तरह सही सद्गुरू की खोज कठिन है उसी प्रकार उपनिषद के शब्दों में सच्चे शिष्य की खोज भी कठिन है। लेकिन यदि ईश्वर के अनुभव की तड़प और लगन होती है तो गुरू स्वयं व्यक्ति के द्वार पर जाता है।

जिनके हृदयों में ईश्वर की प्यास है–उन्हें ईश्वर की अनुभूति आसान है और यह थोड़े ही समय में सम्भव है जब कि बहुत से लोग ईश्वर की पूजा और प्रार्थना एक दैनिक काम समझ कर करते रहते हैं, जिससे उनकी इन्द्रियों को केवल सुख ही मिलता है–मस्तिष्क का मनोरंजन होता है, परन्तु चेतनागत स्थिति में कोई परिवर्तन नहीं होता है । फलतः वे उस जीवन में झाँक ही नहीं पाते हैं जो ईश्वर के अनुभव के लिए ही प्राप्त हुआ है ।

बाह्य क्रियायें व कठोर नियम–उपनियम जो शरीर व मन को निष्क्रिय कर देते हैं, उनका इसमें कोई स्थान नहीं है । साँसारिक व्यक्ति जिनके मन में यह धारणा रहती है कि ईश्वर का साक्षात्कार व दिव्यता का अनुभव अत्यन्त दुरुह कार्य है तथा एक ही जन्म में यह सम्भव नहीं है, वरन् जन्म जन्मान्तरों तक साधना करनी पड़ती है उन्हें यह अत्यन्त आसान पद्धति भी अपनाने में कठिनाई पड़ती है । क्योंकि उन्होंने यह धारणा ही बना ली है कि ईश्वर का साक्षात्कार अत्यन्त कठिन है जो एक ही जीवन में असम्भव है । जैसा कि पूज्य बाबूजी ने वायसरियल्ट में लिखा है कि, ईश्वर अत्यन्त सहज व सरल है और उसे आसान तरीके से ही पाया जा सकता हैं ।

मनुष्य जीवन की सार्थकता इसी बात में निहित है कि हम स्व की भावना से ऊपर उठें । ईश्वर का सतत स्मरण व उसकी दिव्यता में हम तभी प्रवेश पा सकते हैं । प्रमाणमात्र में हमारा प्रेम दिन पर दिन बढ़े क्योंकि जो ईश्वरीय तत्व हमारे अन्दर है वही सभी जीव-धारियों में है तथा वे उस ईश्वर के मन्दिर की तरह हैं, ऐसा व्यवहृत किया जाये ।

आवश्यकता इस बात की है कि अभ्यास नियमित परिश्रम तथा समग्र मन से किया जाये । प्रवचन सुनने से लाभ नहीं होता, जिन खोजा तिन पाइयाँ गहरे पानी पैठ । यदि अनन्त की यात्रा करनी है तो अतल गहराइयों में डूबने को तैयार रहना चाहिए । अज्ञानी, तामसी, तथा जड़ प्रकृति के मनुष्यों का मन किसी विचार पर नहीं टिकता है ।

हो जाती है और अभ्यासी अन्तर के विकारों से मुक्त होने लगता है । वह अत्यन्त संवेदन शील बन जाता है, साथ ही अपने दोषों के प्रति सजग हो उठता है, फल स्वरूप मानव सुलभ गलतियों की पुनरावृत्ति नहीं करता । उसमें सुधार की प्रक्रिया आरम्भ हो जाती है । उसका हृदय स्वच्छ निर्मल होने लगता है उसके मन में समस्त प्राणियों के लिए प्रेम का अजस्र स्रोत प्रवाहित होने लगता है और सद्गुरू की अनन्य कृपा द्वारा वह अपने लक्ष्य की प्राप्ति में सफल होता है ।

परम पूज्य लाला जी महाराज के जन्म दिवस के पावन
※ अवसर पर ※

नज़्म

श्री राम श्रीवास्तव 'करोरा' लखनवी

आया बसन्त सेहने गुलस्तां संवर गया।
यूँ फूली कुछ शफक कि जहाँ कुल निखर गया।
एक लालजार पाया फिरा मैं जिधर गया।
बोता खिजाँ का दौर न जाने किधर गया।
एक नूर था जो बज़्म में आया बिखर गया॥

सन् एक हजार आठ तिहत्तर बसन्त था।
आया था कोई बज़्म में इंसां सरिश्त था।
भाई था हर बशर का वो खसलत में संत था।
कोई न मठाधीश था न कोई महन्त था।
बदला मगर समां वो जिधर से गुज़र गया॥

हुस्नो जमाल उसका तुम्हें क्या बताऊँ मैं।
अज़मत की उसकी शान तुम्हें क्या सुनाउँ मैं।
रहमान था बशर में यकीं क्यों न लाउँ मैं।
एखलाक़ उसका आज कहो तो दिखाउँ मैं।
सारे जहाँ में रंगे हक़ीक़त उभर गया॥

जिस पर पड़ गई किरण उस आफ़ताब की।
पल भर में खुल गयीं गिरहें पेचोताब की।
आने लगी ज़ेहन में हक़ीक़त हुबाब की।
हाज़त न रह गयी किसी दीनी किताब की।
दिल को दिया सुकून भरम दूर कर गया।

इन्सान ख़ुफ़्ता था उसे उसने जगा दिया।
थी तौक़ जो गुलामी की उसको हटा दिया।
आकर जहाँ में फैज़ का दरिया बहा दिया।
हर खासो आम को मये इरफाँ पिला दिया।
रहमान था वो मौज में आकर ये कर गया॥

बज़्में जहाँ में आया यह कुदरत का राज़ है।
बढ़कर के बा-कमालों से वह कार साज है।
कीजै निगाह देखिये बन्दा नवाज है।
जो जानता नहीं उसे वह बेनियाज़ है।
आया जो उसके सामने समझो सुधर गया॥

वह पीर मेरे पीर का आखों से दूर है।
लेकिन हमारे दिल में तो उसका जुहूर है।
मुर्शिद में वह नशूर तो मुझमें न शूर है।
तखईल यह नहीं वो है जरूर है।
वह आया जब से दिल में दिल से शरर गया।

मुर्शिद ने रख दी खोल के कुदरत की दास्ताँ।
मैं बन गया नसीब से मालिक का राजदाँ।
देखा वहाँ है फ़ैज़ का दरिया रवाँ दवाँ।
याँ हर बशर की राह में हारिज है आसमां।
लेकिन अब अपने दिल से यहाँ का असर गया॥

तालिब को चाहिये कि हो मतलूब रू-बरु।
ऐसा ही खुश-नसीब तो होता है सुरखुरु।
दौरा-ने कारे दहेर भी हो उसकी जुस्तजू।
इतना जो कर सका वो पा कर समर गया॥

आयी समझ में आज वो सूरत नजात की।
सदियों से गो थी मश्क इसी एक बात की।

लेकिन वो आ सकी न थी हालत सवात की ।
मिटने लगी खूबी तो बस एक इसी के जात की ।
पोशीदगी से आया वह आसान कर गया ।

कुछ अम्बिया जो आये थे अगले दिनों यहाँ ।
बतला गये थे आयेगा एक रहबरे जहाँ ।
रहमत लुटायेगा वह इस आलम में मेहरबाँ ।
मुश्किल से उसको जानेगा पहचानेगा जमाँ ।
वह आया और जहान के दामन को भर गया ।

लाला जो मैं आपकी तारीफ क्या लिखूँ ।
छोटी जुबाँ से बात बड़ी कैसे कह सकूँ ।
एखलाक का मैंयार तुम्हारा जो है फुँजूँ ।
हासिल हो सब को जो मैं तेरी मेंहर पा सकूँ ।
मैं बहरे जिन्दगी के तलातुम में घिर गया ।

अब जो फ़रोग को मिला मुर्शिद का आसरा ।
वह हो गया निडर गमें दुनिया से बच रहा ।
परचम मिशन का थाम के आगे जूँही बढ़ा ।
मजमा सभी जहान का हमराह हो लिया ।
जो कर सका न कोई सहज मार्ग कर गया ।