

सहज-मार्ग

Sahaj Mārg

(Bi-monthly, Spiritual)

Registration No. R. N. 12620/66

Volume XVI

September 1973

No. 5



Grams:-SAHAJMARG

Phone:-667

Shri Ram Chandra Mission

SHAHJAHANPUR. U. P. (India) 242001

CONTENTS

English:—

1 Editorial Notes		i
2 Ten commandments of Sahaj Marg		
A simple analysis,	T. SriKantiah, Raichur	113
3 Dvandvas or the Pairs of Opposites	P. Rajagopalachari	117
4 How Master came to me	M S. Ramamurthy	125
5 Sahaj Marg in alphabets	B.S.N. Sarma Madanapalle	129
6 The path of resignation to the Sweet will of the main-god	B.P. Sharma, Raipur	131

हिन्दी

१ अध्यात्म के क्रांतिकारी	श्री रा०न० महेन्द्रकर, हैदराबाद	१०६
२ हमारा रास्ता	कु० कुमुम सक्सेना, सीतापुर	११३
३ ज्योति अवतरण	श्री रामचन्द्रपूजार-सेडम् गुलबर्गा	११८
४ सहज मार्ग साधना की दक्षता और महत्ता	श्री उमेशचन्द्र व सर्वेशचन्द्र मद्रास	११६
५ सद्गुरु को कैसे अपना बनायें	सुश्री केसर चतुर्वेदी मोदीनगर	१२३
६ गीता और सहज मार्ग	डा० चन्द्रिकाप्रसाद रुड़की	१२७

* 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 us upto that stage.

ATTENTION, PLEASE

'Thus speaks Shri Ram Chandra Ji'

is under review, revision and enlargement.

Those who have any fresh material for inclusion therein, will kindly send the same (Typed) to the undersigned at an early date.

C. A. Rajagopalachari
11—E, North Street
Sri Ram Nagar
Madras—600018

Editorial Notes and Comments

We feel sure that rapid amends are being made for earlier delays in making the successive issues of the Journal available to its expectant Readers. This has been possible only through very close attention to the working of the Press and active co-operation of the scant staff available therein. We expect to complete printing of even the last issue of the year before the year peters out. But binding and despatch is bound to take some time, especially since so many issues have had to be bunched together in the closing months of the year. A decision has been taken by those concerned with the publication to go on with the production of the Patrika with as intense fervour in the future as has been rendered possible in these months.

Your Editor will be grateful to you all for further co-operation in the efficient discharge of his duties through further material for publication. There is one very small hint which has necessarily to be given in this connection. Recent Articles have shown a tendency to revert to the old style of enlarging upon extant religious lore, methods and systems, and pronouncements, and to end the Article with a sentence or two about its link with Sahaj Marg. Our Patrika is our mouth-piece, and knowledge of exquisite scriptural material has deep roots and extensive coverage among our country-men and does not need any expansive iteration through our Journal. Reference to such literature would therefore need to be res-

stricted in quantum, and support lent by them to the various aspects of our system, if at all such support is considered necessary, should be satisfied with brief references, and expression of the extent of support lent by them. I have a feeling that these remarks do apply to the Articles in the Hindi Section too and that my Brother-Editor will agree.

The New Year is only a few days away as this is being written, and here is a gentle reminder to our patrons, the Readers, that not only is their subscription for 1974 falling due but also that their subscription for 1973 is already overdue in respect of those who have not yet been able to send it in. The Mission's expenditure is considerable while it has no source of steady income except through the Patrika. It behoves all Members of the Mission to act in such a manner as to enable curtailment of expenditure through unnecessary postage charges incurred in sending reminders to individual subscribers.

A decision has now been taken that the Patrika will come out with only four issues each year thus becoming a Quarterly Journal from 1974. Readers need not feel that their spiritual requirements will not be adequately met by the Patrika due to the reduction in the number of issues. After all, for the devoted Abhyasi of the Sahaj Marg system of sadhana, the Journal is not a question of buying and selling, and any contribution made in the name of subscription to the Journal has more a non-financial aspect than trying to get the money's return. Also, prices of paper and printing material and the wage level in the country in all fields of endeavour are finding higher and higher levels day by day

and there is never any real hope of any of these factors stabilising at any position. Whenever possible, additional pages will be made available to compensate for the reduced number of issues.

The authorities concerned with running the Journal are happy to offer once again the facility of Life-Memberships for the Journal which facility was closed two years ago. The amount remains the same, viz., Rs. 250. Those who are not yet Life-Members and would like to ensure continuous despatch of the Journal Issues as they get printed, without bothering about annual subscriptions and would also like to make some contribution towards the Mission through such bulk subscription contributions, are invited to send their requests with the remittance to the General Secretary at Madras.

BASANT PANCHAMI, the most Auspicious Birth-Day of our Grand Master Mahatma Shri Ram Chandraj Maharaj of Fatehgarh falls due on the 28th January 1974 and will be observed in the usual manner for three days — the 27th, 28th and 29th — and the observance will terminate with the morning meditation of the 29th. The main Function will be held at Shahjahanpur in the immediate and benign Presence of our Revered Master, the President of the Mission. For those who are unable to make the pilgrimage to Shahjahanpur for this purpose, all Centres in and outside India will arrange for special observance at the various Centres. All Centres and abhyasis will treat this as the official announcement even if separate letters are not officially received from the Mission Headquarters.

The construction of the Ashram building at Shahjahanpur was temporarily at a standstill for reasons already indicated in the previous issues, viz., lack of adequate finance. This Editor has now had the opportunity of viewing the construction on the spot and hereby expresses his extreme sense of satisfaction at the beautiful architecturally symbolic edifice coming up which is bound to remain a shining representation of Master's devotion to the Welfare of Mankind, for all times. The Editor is more than ever anxious that the wonderful work should not be allowed to lag behind for the mere reason of lack of adequate money. If only each single abhyasimember of the Mission will make up his mind to donate the very small sum of Rs. ten a month for this Cause, it is certain that this work will come to a satisfactory conclusion very soon. Already, Master's target date of Basant Panchami 74 has been rendered impossible, but it will give Him some measure of satisfaction if the completion is not delayed for any length of time even after Basant Panchami. We are all aware that in India, religious institutions and pseudo-spiritual organisations have been receiving material benefits of very considerable proportions from adherents in India and outside. In some cases, this has even had to be frowned upon by the Government of this country which has been compelled to take punitive notice thereof. Our Mission is based upon complete open-ness and non-attachment to considerations or commitments of any kind. But it is all the more the personal responsibility of each Member of the Mission to ensure that such a wonderful and almost-impossible type of work connected with the regeneration of man-kind should receive the maximum possible assistance in the discharge of its self-imposed Duty.

The Editor is extremely happy to announce hereby that Master's Autobiography (English) has gone to print and it is expected that copies will be available for release at Shahjahanpur on the Basantotsav Day. Your Editor feels sure that not a single abhyasi will fail to obtain a copy of this most welcome Publication at the earliest possible moment. Registration should be made by immediate remittance of Rs. ten (to be adjusted in due course) per copy, to Shahjahanpur or to Madras. Ever in the Service of Master.

Shahjahanpur
November 30, 1973.

Your Editor

Important Notice

It has been decided that associates participating in the Basant Panchami Utsava in January 1974, at Shahjahanpur, should invariably bring with them the steel badges of Shri Ram Chandra Mission purchased last year at Shahjahanpur or at Madras, during the Utsava & Centenary celebrations respectively. These badges will have to be worn on the lapels of coats or other dresses by the associates while participating in all the programmes of the Utsava.

Those who do not bring, will have to purchase them at the price of Rs, 5/- (Rupees Five) each on reaching here. This is a must for every associate.

General Secretary,
Shri Ram Chandra Mission
Shahjahanpur U P; India

Ten Commandments of Sahaj Marg A Simple analysis.

(T. Srikantiah, Raichur.)

Every religion has some do's and don'ts. In Upanishads we have the famous convocation address which begins like this - 'Sathyam Vada, Dharmam Chara' etc., (Speak the truth, do your duty or do meritorious deeds etc.) Similarly we have the injunction 'Aharahah Sandhyam Upaseetha' which means "observe Sandhya every day". In the same way we have many such commandments in our Smrithi literature also, so that there are commandments in our Sruthi and Smrithi-Literatures, meant to improve our personal, social and spiritual character and make us perfect. Unfortunately, our Sruthi and Smrithi literatures have grown so vast that we cannot easily traverse them. In addition, there is another difficulty that of language. They are all in Sanskrit requisite knowledge of which most of us do not possess. The number of such commandments or injunctions has also gone up so much that we cannot easily remember them. Manusmriti, Yagnavalkya Smrithi, Parasara Smrithi and Vasishtha Dharma Sastra are some of the important Smrithi-Granthas in our vedic tradition.

These commandments-whatever may be the nomenclature they bear-aim at guiding man to perfection giving him personal, social and spiritual guidance. They should be generally comprehensible and precise so as to be

easily followed by all. Pujya Lalaji, our Grand Master has given us commandments and they are only ten in number. Let us analyse them.

The first three commandments are concerned with our meditation or puja. The next four commandments refer to our social life while the last three pertain to our personal life.

In the first commandment we are told when, how and where we should offer our Pujya. There is special mention of the fact that we must pay special attention to purity of mind and body. In the second we are asked to begin our Pujya with a prayer for spiritual elevation and that, with a heart full of love and devotion. The first commandment has been further elucidated in the second as it further describes how puja should be begun and in what mood. The third commandment asks us to fix the highest possible goal in our life which should be complete oneness with God; and further it asks us not to rest till the goal is achieved. This is the purpose of life. This is the highest ideal that man can think of. To achieve this end we offer prayer and puja everyday. When we achieve this our Pujya ends.

So much for the first three commandments. The next four deal with our relation to our society. The fourth commandment asks us to be plain and simple and to take that simplicity to the stage of the simplicity of

Nature because nothing can be more natural than Nature. It has stressed the dictum-“Plain living and high thinking”. High thinking has been recommended in the third commandment and plain living in this. Then we will be very humble in the society and none will envy us. The next is about our truthfulness in the society and that we should take miseries as divine blessings and should not feel sorry for them. The sixth one advises us to treat all men as brothers in all our dealings. And the seventh commands us not to be revengeful for wrongs done to us. Instead, it asks us to take miseries as heavenly gifts. Thus this group of four commandments pertain to our social life though the first in this set looks to be both social and personal.

The third set pertains to our personal and private life. The eighth commandment bids us to earn our livelihood in an honest manner and eat happily in constant divine thought. It refers to our profession also. Though our profession is personal it has its concern with the society. The ninth asks us to practice a model pious life. Then we need not preach to anybody. We serve as models to others and remind them that ‘practice is better than precept’. The tenth commandment refers to our bed-time prayer and goes with it. There we repent for the wrongs we have committed and make up our mind not to do the same again, while asking for forgiveness by the Almighty. This is also purely personal as the two other in this set are

Thus the ten commandments of Sahaj Marg give definite guidance in our spiritual, social, and personal life in precise and simple language. They may not look elaborate but they are all comprehensive. (Of-course, Master has written a commentary on the Ten Commandments running to more than sixty pages) They are very useful for aspirants to mould their career. We hear of such commandments in other scriptures, but those of Shaj Marg are unique in depth and width of application, for these are not mere ethical laws.

Man is essentially a social being. So he must be a good member of the society in which he lives. Since he is an individual in the society, he must try to improve his person and try to reach perfection. These two things do help him in spiritual progress and practice. When there is good progress in spiritual practice, his approach to perfection (oneness with God) is much easier.



Dvandvas or the Pairs of Opposites

P. Rajagopalachari

Human life may be said to be nothing but a confrontation with what Hindu Dharma calls Dvandvas, translated as the pairs of opposites—Life and death; pleasure and pain; happiness and sorrow; riches and poverty; good and bad; virtue and vice; light and darkness; health and sickness and so on ad infinitum. Even a merely superficial examination of the problem of existence reveals that all human effort is aimed at removing one of the opposites, the negative one, and establishing the opposite one in its place, permanently if possible. Much of human effort is squandered in trying to establish the positive component of the physical pairs of opposites namely health, riches, comfort and so on. When these are achieved we tend to seek the same positive existence at the mental level too, such as virtue, wisdom and happiness. The struggle, alas, never seems to end because just as we think these have become facts of our life, the negative aspect of the same “pair” tends to come in to the picture somehow, we know not how.

Philosophies teach us that where things go in pairs, both must exist together – that is, where health exists, sickness must co-exist with it; where there is wealth, poverty is indeed an unseen component of that wealth itself, and must inevitably follow, sooner or later. The ancient Chinese recognised the

ephemerality of worldly phenomena, and the duality inherent therein, and very pithily stated this truth by saying that every stick has two ends !

In the words of the Gita we are taught to **rise above** the pairs of opposites. What does the Gita teaching really imply ? It says, 'don't seek happiness because sorrow must follow it; don't seek wealth since poverty must follow it; and so on. What we are asked to do is to negate both, and this teaching has been responsible for the life of renunciation adopted by many all over the world, culminating in strict asceticism. The crux or essence of this teaching is "give up all you have before you can take up the real life."

In the Sahaj Marg system of Raja Yoga, our Master has evolved a simple and natural method of yogic practice where such total renunciation and asceticism become unnecessary, at least as these are traditionally understood and practised. Our Master teaches that to give up something we have requires enormous will-power, and such renunciation entails great mental strain on the renouncer. Very often those who have renounced family and home suffer from such monstrous tensions that any higher development becomes impossible, for the mind continues to be attached to all that has been left behind and, in a very real sense, true renunciation does not exist. In true renunciation the mind must have achieved **liberation** from all that it was attached to, if progress is to follow.

Master further holds that once a person has accepted certain responsibilities like wife, children etc., he is **duty-bound**

to discharge these responsibilities, and Master indeed teaches that to run away from home and family is a sign often of cowardice and selfishness. So under the Sahaj Marg system there is no place for this traditional interpretation of renunciation. What then does Master teach ? He says we must cultivate an attitude of "non-attachment attachment", that is, we perform our duties, discharge our obligations in all spheres of our existence, while remaining unattached to all these. The Raja Rishis like Janaka are stated to be examples of this ideal of human living.

Master's most important teaching is that to 'give up' creates strain and enormous tensions. So we are not required to 'give up' but to create an attachment to higher values and purposes, when **automatically and naturally** the unnecessary things of life drop off. That is, detachment has to be created by developing attachment in a different direction. When we attach our selves to the Divine, the world falls off. We are no longer part of it though of it. We are in it, living in it, participating in its activities, but are apart from it all. This may be the condition of "the living dead" that Master refers to. We are alive while we are really dead to this existence !

In examining this problem of the "pairs of opposites", we discover that, in reality, there are no pairs of opposites at all ! It is because of our fragmented perception and limited understanding of what should be "total" that this phenomenon occurs. We are all familiar with the phenomenon of light. Physics, the branch of it which deals with Light, teaches us that light is nothing but radiation, a part of which we

perceive as light, visible light. In figure I below, the area between A and B is visible to human eyes. This region is called visible light - while the Ultra Violet and beyond, and similarly the Infra Red and beyond, are invisible to us.



Fig. I

We know that there are forms of life which perceive precisely these ranges of light, or parts of it. That is, there are life forms capable of, say, "seeing" light, in the region BX and others capable of seeing light in the region YA, both of which are beyond human vision! What does this imply? It implies that there is no set region or area of light which can be called "visible", since the "visibility" depends on the life form referred to it. So visibility is purely subjective.

Analysing the phenomenon of sound we find the same thing happening. Human ears hear only certain wavelengths of sound with definite limits, whereas there are life forms whose ears or hearing instruments 'hear' beyond this range. Physics further teaches us that all these vibrations, light, heat, electricity are but one, namely electro-magnetic radiation. Some parts of it we, humans, perceive as light, some as heat and so on.

Happiness and sorrow are amenable to similar analysis.

Happiness and sorrow are amenable to similar analysis.

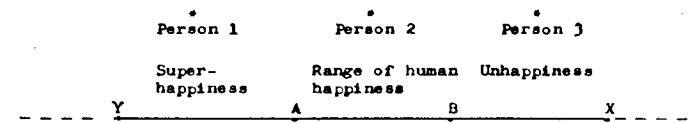


Fig 2.

In fig 2 let us assume A-B represent the normal range of human happiness with B as the border between happiness and unhappiness. It is a matter of every-day observation that some find happiness (or seem to exist happily) on, let us say the B-X range, while others exist at the Y-A range. To person 3, BX is the normal range while all to the left of B is some thing superior, super human happiness, let us say. To Person 2, BX is un-happiness, AB is the normal range from the happy|unhappy state of B to happy/super happy state at A. To Person 1, AB represents as does BX, unhappiness in increasing degrees, while YA is the normal range for him, and super-human levels of happiness must lie beyond (to the left) of Y. Even a single individual, as he grows in maturity, finds that his ideas of happiness keep changing.

This explains why some people suffer when they see the unhappiness or misery of others. For Person 1 whose normal happiness range is YA, those living in the range BX must appear to be miserable. I have seen Westerners suffering intensely when they see poverty conditions of India. The concerned people may not be "really" suffering, but appear to suffer, because the Westerners are putting themselves in the Indian's place and feel what they would have felt had they themselves been in the Indian situation, The same goes for

the suffering of animals etc. In all these cases we tend to "see" or "feel" from our own emotional stand point. This is why when an individual improves his standard of living, it is almost impossible to go back to the earlier standard. What was once an acceptable and comfortable way of living can now no longer even be thought of! To each individual his own range appears to be normal, UNTIL he is made to grow (emotionally, mentally, etc.), when he sees "beyond" his range and understands, or begins to understand that there are no fixed limits to happiness and sorrow (A and B) as he thought; but the stick (to use the Chinese example) is indeed an infinite one, without ends, and like all infinite things, assumes the form of a circle girdling the Universe. Therefore we must re-draw our figure of the range of happiness and show it as a circle, when the whole theory of the existence of "dvandvas" or the 'pairs of opposites' collapses. Dvandvas just do not exist.

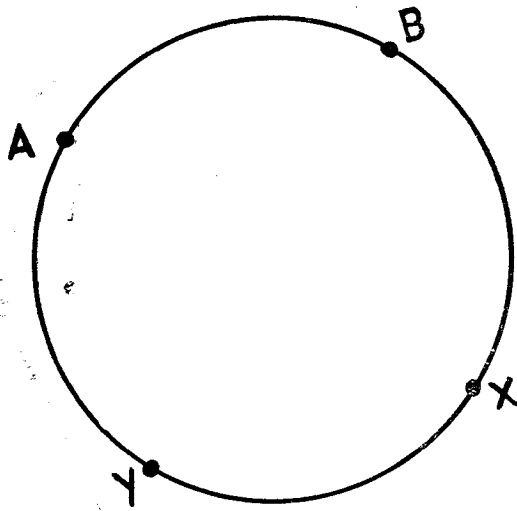


Fig. 3

The Taittiriya Upanishad classifies happiness or ananda as human happiness, the happiness of the Deva, the happiness of Brahma and so on, level by level up to Paramananda or Ultimate Bliss. We can now see that the Rishis have classified happiness in this order purely from the human stand point but when seen from the Divine point this classification also will collapse because at the Divine level or Ultimate level the pairs of opposites have ceased to exist since the Divine is at the "Centre".

This also offers an explanation for the paradox that even as humans develop spiritually stage by stage, they yet continue to be faced with happiness and unhappiness, health and sickness, vice and virtue and so on which the developing aspirant is unable to understand. This analysis, I believe, clarifies this apparent paradox because it reveals the fact that at all levels whether of an Avatar or of Brahma or of Devas or Rishis, the person at these levels continues to be faced with such situations exhibiting these Dvandvas. It is only when one reaches the Ultimate level that the dualities drop off and one is faced with an unchanging vista of existence in eternity.

From the Centre of the circle, we then see the whole panorama of Divine existence around us, appearing to limited and segmented visions, as happiness or sorrow or whatever, but, to the enlightened "gnani", it is nothing but the manifestation of Divine energy, affecting persons as they themselves allow it to affect them. In the ultimate analysis this is true of life and death. In fact to say "life and death" is, I believe

incorrect. The correct statement would be birth and death because these are the phenomena that appear to us as interrupting the flow of eternal life. What is born certainly dies but it is only the body which the 'life', or to state it in another way the 'spirit or soul' adopts for its manifestation. Therefore birth and death are only phenomena which the soul adopts whereas life is eternal and free of these dvandvas. To human vision these exist, but to a Divinised vision life is "ever present", or eternally present, without beginning or end.

Therefore, renunciation is meaningless. What we need is a Master who, by taking us to the level of liberation puts us in the 'Centre' and so liberates us from the Dvandvas and makes our life one of Constancy, steadiness, in a state of being akin to His !



How Master came to me

M .S . Ramamurthy Bangalore.

Master came to me in the form of an abhyasi and opened my eyes to His greatness through a small incident.

I confess I had never before heard of the system or the master.

The incident took place about 18 months ago. The abhyasi was a new entrant to our office. Though I had heard him mention about Yoga, I had dismissed it as just "another system, another master". At Master's prompting, I presume, he mentioned a silly problem to me and in my infinite ignorance I volunteered to solve it for him.

Those were the days when I used to pride myself on my will power. I would think that when I prayed, God answered, whatever the prayer, however silly the issue. In his case, however, I discovered to my surprise that my will power did not work. I grudgingly realised that he was under the care of a more capable master. Still, pride came in the way and instead of admitting failure, I offered a lame excuse. My failure, however, was a divine arrangement. For that marked the start of a voyage of discovery which will only end at His sweet will.

Soon after the incident, the abhyasi started visiting me often and pestering me with invitations for movies and the like. Since there was no way to shake him off, I used to go with him.

Gradually my mind which rebelled in his presence got reconciled to his company. A stage came when I awaited him in all eagerness. For, there was something strange, something fascinating, something irresistible about him. I also found filthy thoughts were fewer when I was in his company and my straying eyes were a bit more disciplined. At first I attributed it to my self-control but the evidence was otherwise.

Curiously, the cinema theatre was my spiritual cradle. When the show was on, I used to feel a 'thrilling' force entering my body. My reactions to the scenes in the movies were subdued and the aftereffects on my impressionable mind were also reduced.

Only later did I know that it was divine energy descending on me.

Thus the preliminary clearing went on without my knowledge. The process took six months. By that time I had heard and read a lot about Master and benefitted from His grace in various ways.

I was ready to embrace Master. Rather, Master was ready to take me in. After a lastminute test at the hands of a senior preceptor, I was initiated and the real journey started.

The going was very tough in the beginning, I could not sit for more than five minutes. My neck used to

ache and my limbs and mind used to revolt. In desperation, I pleaded that I might be allowed to meditate while in bed. I put in a ingenious reason to get this-concession that constant shift duty had weakened me. The request was rejected for obvious reasons. There was stiff opposition from my friends and relatives also. Besides, memories of gay and glamorous things in life used to dominate my thoughts. If I am in the system still it is more due to His abundant grace than my own worth. Undeserving though I was and I continue to be, He has heaped abundant grace on me and forgiven a million faults and failings like a loving father and given me a glimpse of the Real.

In my Purvasnam I was in the grip of many fears-fears of poverty, fear of disease, fear of death. In moments of despair, I used to think of ending my meaningless life.

Master, in His infinite mercy, dispelled these fears and infused life new into me. It was nothing short of rebirth for me. And I am praying Master now to bestow on me a life that knows no death and a death that is beyond life.

The Ocean of Mercy is sure to grant my prayer.



Sahaj Marg In Alphabets.

B . S . N . SARMA, Madanapalle

Feel Think and Act and always in terms of God.
Begin all work with dedication to Master.
Complete Elimination of ego-sense is surrender.
Divert all Thinking Soul-ward.
External features are no sure indications of the heart within.
Faith is the foundation of Spirituality.
God is the Giver of power, capacity and ability.
Have firm faith in God and live in Him.
Intense craving helps realisation of God
Join Shri Ram Chandra Mission if you seek liberation.
Karma, Upasana and Gyan are closely inter-related and
are not different from each other.
Light is a shadow of Reality.
Meditate at the point of the beating heart thinking of
the Godly light within.
Neglect is poison to pursuit.
Offer prayer at bed-time in suppliant mood.
Purification eliminates much of the disease in the body
Quietly sit for some time after meditation without wordly
thoughts.
Regular practice removes complexities
Sahaj Marg is the surest natural path to self-realisation
Transmission destroys disease and defects
Ultimate Guru or Master is only God.
Visions have no value in spiritual life.

Worldly life and Divine life are the two phases of natural life.

X-ray—like in reading is Pranahuti to the Preceptor abh-yasi's condition.

Your present and your future are in your hands.

Zero is the state of complete negation or nothingness.



'The Path of Resignation To The Sweet Will of The Main-God'

B.P.Sharma, Raipur.

यत्करोषि यदस्तासि यज्जुहोषि ददासि यत् ।

यत्तपश्यसि कौन्तेय तत्कुर्व्व मदर्पणम् ॥

गीता ६/२७

The Lord has hidden his reality in the garb of Nature. Those who take refuge in him, they cross over the Divine Illusion.

An unflinching and most enduring love is to be shown towards the Lord, surpassing all, whether pertaining to this world or to the heavens, Love towards The Lord must be maintained in every possible way. This is the main doctrine of the path of grace that a true devotee petitions not for anything but dedicates his entire being to the Beloved Lord and, Lo! The Lord submits Himself.

The intense love in question should be towards PARABRAHM, the Main God and not towards His manifestations. The epithets of God should be uttered with knowledge of God and with pure feelings. One can approach God through the path of service based on love. The highest divinity is not merely creator, destroyer, sustainer etc. but the Main God, the object of the most fervent warmth of UTKATAPREMA. To follow this path of love is to walk on the edge of the sword. Those who are unable to follow this, should dedicate everything to the Lord. Take in

God, assimilate God, Walk with God, Be God, behave
God | God is Love and that is Life.

The Great Lord does provide gain & security for him
who worships Him alone, thinking of no other and those
who are ever devout.

Complete resignation to His sweet will is the surest,
safest and easiest way and that is at our disposal. We
are only to welcome That time, for, the ingrossment of
the self in the Sweet will of the Lord of sweetness, is the
highest bliss.



अध्यात्म के क्रांतिकारी

(श्री रा० न० महेश्वरकर, हैदराबाद)

संसार में अनेक क्रांतियाँ हुई हैं और हो रही हैं। सामाजिक, राजकीय
आर्थिक तथा धार्मिक क्रांतियाँ हुई हैं परन्तु अध्यात्म क्षेत्र में क्रांति लाने
वाली है इस युग की महान आत्मा समर्थ गुरु महात्मा श्री रामचन्द्र जी
महाराज जिनकी जन्म शताब्दि महोत्सव हम सब मना रहे हैं समर्थ गुरु
को हम सब लाला जी के नाम से पुकारते हैं।

पूज्य लाला जी महाराज का जन्म फतेगढ़ यू० पी० में २ फरवरी
१८७३ को हुआ था। वे मानो प्रकृति के प्रतिरूप थे। उनकी पहुँच अन्तिम
सीमा तक हो चुकी थी इसीलिए उनके स्मरण मात्र से ही अध्यात्मिक
स्पंदन होने लगता है। उन्होंने यौगिक प्राणाहुति को प्रारम्भ किया जो वर्षों
से विस्मृत हो चुकी थी। पूर्व काल में योगी लोग इसी प्राणाहुति द्वारा
साधकों को लाभ पहुंचाया करते थे। यही वह क्रांति है जिससे साधक
अनायास अल्प काल में ही अध्यात्म के शिखर पर पहुँच जाता है।

प्राणाहुति साधक के हृदय में अंतःस्थल को छूकर वहाँ अध्यात्म का
बीजारोपण करती है, जो धीरे-धीरे सूक्ष्म और स्थूल शरीर पर छा जाती
है। साधक की चित्तवृत्तियाँ अनायास ही अंतरमुखी हो जाती हैं और वह
एक अतीन्द्रिय शांति का तुरन्त अनुभव करने लगता है। उसके हृदय में
जागृति निर्माण होती है और सदा अपने लक्ष्य का विचार जाग्रत रहता है
निम्न वृत्तियों पर रोक लग जाती है और वह सब तरह के आकर्षणों से
परे हो जाता है। इस तरह उसके जीवन में एक क्रांति आ जाती है।

अब साधक के विचारों में अमूल परिवर्तन आ चुका होता है। उसकी
दृष्टि शरीर से बहुत ऊँची उठ चुकी होती है। उसके कर्मों में दिव्यता आने
लगती है। आसक्ति का स्थान कर्तव्य की भावना ले लेती है। अब भी

अपना वहीं जीवन का सामान्य व्यवसाय करता है, परन्तु चूँकि अब वर्तमान की भावना से उसके सब कर्म होते हैं, जिससे कर्म के जो संस्कार होते हैं उससे वह मुक्त होता है। इससे उसके भीतर पवित्रता बढ़ने लगती है, उसका आफिस उसका घर सब एक मुक्ति के साधनालय से होते हैं, उसका जीवन दिव्य होता है क्योंकि वह अब दिव्यता के स्रोत से जुड़ा हुआ होता है, उसकी प्रतिक्रिया के पीछे दिव्यता का सम्बन्ध होता है, इसलिए उसका कर्म दिव्यता से भरे हो जाते हैं। वह स्थिर चित्त हो जाता है। वह ब्राह्मी स्थिति में स्थिर हो जाता है।

स्थितप्रज्ञ की अवस्था अपने आप प्राप्त हो जाती है। जिस स्थिति की प्राप्ति के लिए वर्षों तपस्या की जाती है और तरह तरह की कठोर साधनायें की जाती हैं तब भी उसकी प्राप्ति कठिन हो जाती है। पूज्य लाला जी ने अध्यात्म में यह क्रांति कर दी है। आज के इस युग में यह एक महान देन है।

आज का जो मनुष्य है वह कल के अपने कर्म का परिणाम है। उसके सारे पिछले जन्मों के संस्कार मिटाने पड़ते हैं, तभी वह पवित्रता की ओर बढ़ सकता है, उसको तो पवित्रता पवित्र ऐसी स्थिति में लय होना है, तब उस स्थिति से उसे जिन कारणों से दूर होना पड़ा है उन्हें निर्मूल करना है। सहज मार्ग की साधना में जिसे सफाई (cleaning process) कहते हैं उस मल से विक्षेप और आवरण दूर होने लगते हैं। पर अब वह जो कर्म करता है, उसके संस्कार भी बनते हैं। वे कैसे दूर होते हैं? प्राणाहुति द्वारा। जब साधक की मन की अवस्था में उच्चानुभूति होती है तो उसमें एक प्रकार का विश्वास होने लगता है। यह विश्वास धीरे धीरे श्रद्धा का रूप ले लेता है। यही श्रद्धा अन्त में आत्म समर्पण में परिवर्तित होती है। आत्म समर्पण की स्थिति में वह वह नहीं रहता, बल्कि वह उसमें अपने आपको एक करता है। इसी कारण उसके कर्म में "अहं" का भाव नहीं रहता। परिणाम यह होता है कि उसके कर्म के संस्कार नहीं बनते। एक तरफ पिछले संस्कार (cleaning process) द्वारा निकाल दिये जाते हैं, तो दूसरी तरफ आगामी कर्म

के संस्कार नहीं बनते, जिससे उसकी अवस्था पूर्व अवस्था जैसी होने लगती है और फिर पूर्ण पूर्व अवस्था को प्राप्त हो जाता है।

पूज्य लाला जी ने अपने योग्य शिष्य और प्रतिनिधि श्री रामचन्द्र जी महाराज शाहजहांपुर को प्राणाहुति द्वारा साधकों को लाभ पहुँचाने की आज्ञा दी। तदनुसार पूज्य बाबू जी ने १९४५ में श्री रामचन्द्र मिशन की स्थापना की और आज के काल के अनुरूप राजयोग को परिमजित कर प्रचलित किया। मिशन की साधना पद्धति को सहज मार्ग नाम दिया गया, क्योंकि यह पद्धति अत्यन्त सरल और प्रभावशाली है।

आज भारत में ही नहीं संसार में अनेक साधना-पद्धतियाँ प्रचलित हैं परन्तु वे मन को पूर्ण रूप से नहीं छूती हैं। ऊपरी ऊपरी स्पर्श से कोई लाभ नहीं पहुँचता। सहज मार्ग साधना पद्धति एक शास्त्रीय प्रक्रिया है जो प्रत्यक्ष मन को स्पर्श करती है। मनको अध्यात्म के उच्च क्षेत्रों में ले जाने की एक प्रभावशाली साधना है। गुरुदेव की कृपा के योग से इस साधना में अत्यधिक बल मिलता है। आज भारत में और विदेशों में श्री रामचन्द्र मिशन के अनेकों केन्द्र हैं, प्रति केन्द्र में प्रिन्सिपल हैं, जिनके द्वारा साधकों को प्राणाहुति का लाभ पहुँचाया जाता है। वे साधकों को प्रत्यक्ष और परोक्ष रूप से प्राणाहुति हिरदय में प्रवेश कराते हैं। चाहे साधक नजदीक या दूर कहीं भी हो, विचार शक्ति द्वारा उसे लाभ पहुँचाते हैं। चूँकि ईश्वरीय ध्यान हिरदय में किया जाता है, जो रक्त प्रसारण का केन्द्र है, सारे शरीर में उक्त संचार के साथ सात्विकता और दिव्यता रोम रोम में समा जाती है साधक का शरीर मन और आत्मा एक स्वर और समताल हो जाते हैं, और उसका जीवन धरती पर एक वरदान हो जाता है।

आज का युवक भटक रहा है उसे धर्म में कोई आस्था नहीं, क्योंकि वह प्रत्यक्ष देखता है कि धर्म के ठेकेदार गुरु लोगों का जीवन अन्तर्बाह्य एक नहीं है, और वे केवल शिष्यों से दक्षिणा पाकर और सुख सुविधाओं में जीवन बिताते हैं, उनके शिष्यों को देखते हैं तो उनमें काला बाजार,

अध्याय और सब तरह की बुराइयाँ पाई जाती हैं, इससे धर्म और साधना से उनका मन उठ गया है। यदि वास्तव में ठीक ढंग से साधना की और सही मार्ग दर्शक मिल गया तो साधक में दिव्य गुण आते हैं। परन्तु आज वर्षों पूजा पाठ, जप ध्यानादि करने वाले अनेक लोग देखे गये हैं, पर उनमें कोई दैवी गुण नहीं मिलते। इसका कारण सच्चे गुरु और सही मार्ग बताने वालों का अभाव है। जिसका ध्यान करते हैं, उसमें वैसे गुण होने चाहिए। यह एक प्रकृति सिद्ध नियम है। यदि उनकी साधना से वैसे गुण नहीं आये हों, तो समझना चाहिए कि या तो साधना गलत है या मार्गदर्शक अपूर्ण है। जब युवक में ऊपरी कारणों से धर्म के प्रति अनास्था निर्माण हो जाती है तो वह दूसरे कारणों की खोज करता है, चाहें वे तात्कालिक क्यों न हों, और उसमें जकड़ जाता है। इसी कारण आज हिप्पी जैसे लोगों को देखते हैं जो मन को थोड़ी देर शांत या स्वप्निल अनुभूतियाँ प्रदान करने वाले एल०एस०डी० और भांग चरस आदि का सेवन करते हैं। उन्हें इससे बचाना है, तो उन्हें ऐसी सरल साधना प्राप्त कराना है, जिससे वे स्थाई शांति लाभ कर सकें सहेज मार्ग साधना ही उन्हें चिर शांति प्रदान कर सकती है। यह दावे के साथ कहना अत्युक्ति नहीं होगी कि वह दिन दूर नहीं, जबकि कोई भी सच्चा साधक संसार के किसी भी कोने में क्यों न हो, इस पद्धति से लाभान्वित होगा।

इस अनंत लाभ को प्राप्त करा देने वाले उस महान आत्मा समर्थ गुरु श्री रामचन्द्र जी महाराज के चरणों में कोटिशः प्रणाम है। संसार के सारे मुमुक्षु उन्हें सदा याद करेंगे।



हमारा रास्ता

(कु० कुमुद सक्सेना, एम०ए० मोहल्ला तारीन सीतापुर)

परम श्रद्धेय एवं सहेज मार्ग के प्रवर्तक श्री बाबू जी महाराज ने अज्ञानान्धकार में अपना मार्ग टटोलने वाले हताश जिज्ञासुओं के लिये सहेज मार्ग अन्वेषित कर आध्यात्मिक जगत को एक नवीन पूजा पद्धति प्रदान की सच्चे जिज्ञासुओं ने प्राणाहुति की पावन निर्भरणी में अवगाहन कर अपने वास्तविक जीवन का स्वर्णिम प्रभात देखा। और यह पाया कि उनकी उन्नति के हेतु कोई सशक्त, सजग प्रहरी विद्यमान है जो उन्हें आध्यात्मिक क्षेत्र के शिखर पर अपने एक संकेतमात्र से पहुँचाने में समर्थ है, ऐसा है हमारा वह परम श्रद्धालु मालिक।

आज का मानव अशान्ति और अव्यवस्था से पीड़ित है। चारों ओर से वासनाजन्य पीड़ा उसे व्याकुल कर रही है। भौतिक विचारधारा अपने उत्कर्ष के सर्वोच्च शिखर पर विद्यमान है। मानव भौतिक पदार्थों पर आश्रित होकर अपने दिव्य शरीर को भूलता जा रहा है, और एक यंत्र के रूप में बदलता जा रहा है इस विकृत ढाँचे को आमूल सुधारने और संवारने के लिए, पूर्व की समस्त शक्तियों से अधिक आध्यात्मिक शक्ति सम्पन्न व्यक्तित्व के अवतरण की युग की आवश्यकता भी थी, और इसकी पूर्ति ईश्वर ने एक नये मार्ग—प्रणेता परम पूज्य लालाजी महाराज को पीड़ित मानवता के कल्याणार्थ पृथ्वी पर भेज कर की। उनकी अनुकम्पा से निर्जीव आध्यात्मिकता के कलेवर में नूतन प्राण संचार हुआ। आज उसी परिष्कृत एवं परिवर्तित राजयोग की शिक्षा परम पूज्य बाबू जी महाराज प्राणाहुति पद्धति द्वारा अभ्यासियों को दे रहे हैं। एक ज्योति अग्रणी ज्योतियों को जन्म देती जा रही है। जन्म जन्मान्तर का अन्धकार विनष्ट होता जा रहा है। मन कहता है कि एक दिन इस दीपक का सहेज प्रकाश विश्व के कोने कोने में फैलेगा और युगों युगों का अंधेरा विश्व प्रकाशपुंज बन जायेगा।

विलक्षण शक्तियों और दिव्य उपलब्धियों को लिये हुये वह पथ-प्रदर्शन आधुनिक युग की विषाक्त भौतिकता को चुनौती दे रहा है, तथा युगों-युगों से असाध्य समझी जाने वाली यौगिक क्रियाओं को सरल रूप देकर करोड़ों जन्मों में भी पार न होने वाले मार्ग को साधारण मानव के लिए सहज बना रहा है। विश्व के महान दार्शनिकों और महात्माओं आदि के लिए उसके द्वारा प्रतिपादित यह सहज मार्ग आकर्षण का विषय बनकर सामने आ गया है। इसमें कोई सन्देह नहीं कि सहज मार्ग युग को बदल देने के लिये जन्मा है। युगों से चली आ रही आध्यात्मिक मान्यताओं में इसने नवीन क्रांति की ज्वाला फूंक दी है।

मालिक की कितनी कृपा है एक और भौतिकता मानवता को निगलती जा रही है, और दूसरी ओर विकराल रुद्धियों और संकीर्ण मान्यताओं को गहरी जड़ें लिये हुये इन्सान का अविश्वास चट्टान के समान खड़ा है। इन्सान धर्म के थोथे रूप का पूजन कर रहा है। परम पूज्य बाबू जी महाराज द्वारा प्रतिपादित यह मार्ग अत्यन्त विलक्षण है। इसी मार्ग पर चलकर विश्व का कल्याण सम्भव है। हीरा का मूल्यांकन जोहरी ही कर सकता है। लाभार्जन वही कर सकता है जो जीवन का सर्वस्य समर्पित कर देने को तैयार हो। जो यहां दे नहीं सकता वह वहां पा भी नहीं सकता।

हम बार बार अनुभव कर रहे हैं कि वह सर्वव्यापी, अंतर्यामी परम समर्थ, सर्वदृष्टा समस्त प्राणियों में लय हुआ हमारे मन की आंखों के आगे ही नहीं प्रत्यक्ष अनुभूतियों में उतरता रहता है। और फिर वह खोया हुआ है, लापता है, अपनी मंजिल को खो चुका है। वह शून्य है हमारी पहुंच के बहुत परे। वह एक हाथ से नाश तथा दूसरे वरद हाथ से निर्माण एवं सर्जन करता है। वह दृश्य होते हुये भी अदृश्य है। उसकी दृष्टि के उठने में सर्जन और गिरने में पटाक्षेप सन्निहित है। वह कब क्या और क्यों करता है, हम नहीं जानते। हमें तो केवल एक हल्की सी अनुभूति मात्र है, और वह भी फिसलते हुये उसके किसी एक रुख की। वह अनादि अशरीरी, अरूप, अनाम नैति नैति है वास्तव में वह अगोचर, अनन्त, अगम्य, असीम है, पर हम उस अनन्त

ईश्वर को सीत बनाकर देखना चाहते हैं। वह तो हमारे ज्ञान से भी परे है। हम उसे ज्ञान अथवा विचार की किसी भी सीमा में नहीं बांध सकते हैं। वह कल्पनातीत है। हमारा मालिक कितना दयालु है वह अपनी पावन प्राण शक्ति से अभ्यासी के मल, विक्षेप और आवरणों को हटाकर अति सूक्ष्म स्थिति में लाकर उस सूक्ष्मतम ब्रह्म के लय का देता है। वही परम पद है, कैवल्य है। तब डाल में कमल के समान वाली स्थिति पैदा हो जाती है, और यही जीवन-मुक्ति है।

मानव जीवन का मुख्य व अंतिम लक्ष्य है ईश्वर प्राप्ति। इसके लिये हम अपनी साधना, अभ्यास व सुकृत्यों से प्रसन्न करके उसे बुलायें, अपनी ओर खींचें, उसके ममता भरे हृदय पर लगी प्यार की साँकल को अपनी वेदना-पीड़ित पुकार से खटखटाते खटखटाते इतने बेसुध, विभोर तथा बेखुद हो जायें कि हमको अपना, अपने कार्य का, अपनी चाह और मंजिल का ही पता न रह जाये। हम भी उसी की तरह खो जायें, नष्ट हो जायें, अपने दिल का शीशा तोड़ दें, जिससे हमारे प्रतिबिम्ब के स्थान पर हर कण में मालिक दीखे। यही है मानव का लक्ष्य, तथा उसकी चरम परिणति।

ईश्वर के अस्तित्व में तो सन्देह है ही नहीं। फिर प्रकार-भेद पर विचार क्यों किया जाय? इस विषय में पूज्य बाबूजी महाराज ने स्पष्ट कहा है कि ईश्वर जैसा है वैसा है। उसे वैसा ही प्राप्त करो। वह साकार निराकार से भी परे है। है जो कहां तो है नहीं, नहीं कहीं तो है, है नाहीं के बीच में जो कुछ है सो है। कितना सुन्दर, प्रिय तथा सब समस्याओं का समाधान बाबू जी महाराज ने प्रस्तुत कर दिया है। वह लिखते हैं:—

“In achieving freedom of soul, the main obstacle is the want of capacity for a broader vision and free thinking.

Cod is not confined with in certain forms or rituals, nor is He to be traced out from within the scriptures. Him we have to see for in the inner-most core of our hearts.”

यदि अन्तर्मन सर्वथा अपने आराध्य देव की स्मृति में लगा रहे तो समस्त कार्य ही पूजा में परिणत हो जाते हैं।

मालिक पर अटूट श्रद्धा व विश्वास होना चाहिये । वह जो कुछ कर रहा है ठीक कर रहा है, यही भाव हृदय में हो ।

आत्म विश्वासी पुरुष के मार्ग की बाधायें स्वयं हटकर उसे रास्ता दे देती हैं । व्यक्ति को मालिक का ही प्रतिफल सतत स्मरण करना चाहिये । सतत स्मरण ही सफलता की कुन्जी है । हमारे श्रद्धालु एवं दयालु मालिक का कहना है कि प्रार्थना करो, सद्गुरु तुम्हारे दरवाजे पर स्वयं आ जायेगा कितना रामबाण नुस्खा है । केवल हम करके देखे, वस यही शतं है । सद्गुरु तो बही है, जो अंतिम सत् से साधक का नाता जोड़ दे । इसके लिए गुरु-शिष्य में परस्पर सहयोग अनिवार्य है । जिन पर वह शासन करता है उन की सच्ची सेवा उसे करनी चाहिये । उसे उनकी कमियों को बरदाश्त करना चाहिये कोमलता व धैर्यपूर्वक उन्हें ठीक करना चाहिये । और उन्हें मजिन की ओर चलाना चाहिये यह है मालिक का शिष्य के प्रति कर्तव्य ।

मालिक ने कहा है, आजकल लोग किस सीमा तक अपने शरीर को पालने पोसने में लगे रहते हैं और शरीर को प्राणवान बनाने वाली जो आत्मा है उसे भुलाये बैठे हैं । नतीजा यह होता है कि हम फूल और पत्ती पर पानी डाला करते हैं और जड़ सूख जाती है । आज धर्म कंकाल की हड्डियों की तरह रह गया है । धर्म के ढाँचे से अनुभव के प्राण निकल गये हैं । बाकी रह गया है, एक शव । यदि फिर हमें धर्म को जीवित करना है तो उसे अनुभव की नींव पर खड़ा करना होगा । धर्म के बिना आदमी आदमी नहीं । इसीलिये मानवता व इन्सानियत को ऊपर उठाने के लिए धर्म को ऊपर उठाना है । सांसारिकता से विलग होने के लिए मालिक का कथन है कि अपने आपको उस दीवार से जोड़ दो, सांसारिकता से विराग हो जायेगा ।

“Attach yourself to God and detachment will follow.”

पूज्य बाबू जी न भविष्यवाणी करते हैं और न चमत्कार दिखाते हैं । प्रकृति के रहस्य उनके लिए प्रत्यक्ष हस्तामलकवत हैं । उसका रहस्य है बंधनों से पूर्ण स्वतन्त्रता । हमें तो बन्धन मुक्त होने के हेतु एक ऐसे सुधरे हुये मुक्त मन की आवश्यकता है, जो एक दहकते हुये कोयले की भांति हम बुझे हुये

कोयलों को छूते ही अंगारा बना दे । उसके प्रति अटूट स्नेह, इच्छा भक्ति व विश्वास होने पर ही, और उसमें स्वयं को डुबोने और खोने पर ही लयावस्था आने लगती है, और यहीं से नयी नयी मंजिलें आरम्भ होती हैं, क्योंकि समर्पण पूरा होते ही “Not my will but thine be done” की स्थिति आ जाती है । श्री बाबू जी ने कहा है कि मेरी भाषा जुवान की कम, दिल की ज्यादा है । ईश्वर के वास्तविक रूप की अनुभूति वाह्य उपकरणों द्वारा नहीं हो सकती है ।

यदि ईश्वर का प्रिय बनना है तो अन्तर की रिक्तता लानी होगी, पूज्य बाबूजी की कृपा हम सब लोगों को प्राप्त है, जिसके द्वारा आंतरिक मल, विषेण और आवरण दूर होते हैं । ग्रन्थियां खुलती हैं, और वह समय आता है जब अन्तर की रिक्तता प्राप्त होती है । और तब अन्तर दैवी चेतना से भर जाता है । अतः प्रत्येक व्यक्ति की यही कामना हो कि उसका अन्तर विकारों से रिक्त हो जाय और अन्तर में आध्यात्मिक चेतना प्रवाहित हो उठे तब वह संसार में रहता हुआ अपने लिये न जिये वरन् जीवन को वह परमात्मा के ही कार्यों को करने का सुअवसर समझे ।



— ज्योति अत्रवतरण —

(श्री रामचन्द्र पूजार-सेडम् गुलबर्गी)

ओ 'लाला जी', इस धरती पर, होता न कहीं अवतार तेरा ।
कृपा सिन्धु गुरु 'बाबू जी' से बञ्चित रहती बसुन्धरा ॥

[१]

अनगिन दिन-दिन बढ़ती चाहें,
तन-मन हतबल करती आहें ।
कौन गिनाये कितनी राहें,
देख गई तेरी दूर निगाहें ॥
ओ लाला जी.....

[२]

जल-थल नील गगन स्थानों में
जीवन-मृत्यु गुथे प्राणों में
जल न जाय जग विज्ञानों में
उतरा रतन शुक्ति-अवनी में ॥
ओ लाला जी.....

[३]

चन्द्र-किरण, रवि-रश्मि आदि
कर सके दीप्त कब उर-रजनी ?
ज्योति-पुञ्ज प्रतिभा का तेरी
जगमग सहज-भक्ति-विस्तरणी ॥

ओ लाला जी, इस धरती पर, होता न कहीं अवतार तेरा ।
कृपा सिन्धु गुरु बाबू जी से बञ्चित रहती बसुन्धरा ॥

(११८)

सहज मार्ग साधना की दक्षता और महत्ता

(श्री उमेशचन्द्र एवं श्री सर्वेशचन्द्र, मद्रास)

मनुष्य जन्म-जन्मांतरों में भटकने वाला जीव है । लेकिन अन्य पशुओं की भाँति मनुष्य केवल जन्म लेकर ही तुष्ट नहीं हो जाता । उसे अपने जन्म का कोई लक्ष्य प्रतीत होता है । मानव कुछ निश्चित उद्देश्यों द्वारा संचालित होकर मानव जीवन के सर्वोच्च लक्ष्य को प्राप्त करने का दृढ़ प्रयासी है ।

वर्तमान युग भौतिकतावादी है । इसलिए मनुष्य अभ्युदय की प्राप्ति में अपने समस्त साधन जुटाता है । लेकिन अभ्युदय को प्राप्त कर लेने की तृष्णा कभी न पूरी होने वाली होती है । फलतः जीव संसार के मायाजाल में बिध जाता है और इसकी प्राप्ति में ही अपने लक्ष्य की इति श्री समझ लेता है । उसे यह नहीं भान हो पाता कि—

यहाँ की दीलत यहीं रहेगी, साथ नहीं यह जानी ॥

जब मनुष्य अभ्युदय की यथार्थता को समझ जाता है, तब उसे एक भटका लगता है, और उसका ध्यान निःश्रेयस की ओर जाता है । तब वह उसको प्राप्त करने का प्रयत्न करता है । अगाध श्रद्धा व तीव्र लगन द्वारा प्रगति करके हृदय में अवस्थित दिव्यात्मा की प्राप्ति के अतिरिक्त और कुछ भी लक्ष्य नहीं है । जिस प्रकार दही मथने से मक्खन प्राप्त होता है, उसी प्रकार मन को मथने से आत्मा की अलौकिक शक्ति प्राप्त होती है । निःश्रेयस को प्राप्त करने की इच्छा जितनी तीव्र होगी, उसकी प्राप्ति भी उतनी ही जल्दी होगी । वर्तमान युग में 'आधुनिक सहज मार्ग साधना पद्धति' श्री बाबू जी महाराज द्वारा अपने समर्थ सदगुरु की पुण्य स्मृति स्वरूप प्रतिपादित मानव जीवन के लक्ष्य की प्राप्ति का सर्वोत्तम साधन है । यद्यपि और भी संस्थाएँ निःश्रेयस की प्राप्ति के लिए हैं, लेकिन वह अपने

(११९)

उद्देश्य में समुचित सफल नहीं हो रही है। वर्तमान युग में अनेक तथाकथित गुरु भूटे लिबासों में घूमते हुए उस परम तत्व की प्राप्ति का ढोंग फैलाकर सीधी-सादी जनता को अपने बागजाल में फंसा लेते हैं। मनुष्य बेचारे उन्हें समर्पित हो जाते हैं और मोक्ष प्राप्त करने के ख्याली पुलाव पकाने लगते हैं। ऐसे गुरु तथा ऐसे व्यक्ति परम तत्व की परिधि में भी नहीं पहुंच पाते, उसे प्राप्त करने की तो बात ही क्या ?

मनुष्य नाना दुःखों को भोगता चला आ रहा है और इन दुःखों से छुटकारा पाने का वह प्रबल प्रयासी रहा है। 'सहज मार्ग' का द्वार ऐसे अभ्यासियों के स्वागतार्थ सदैव खुला है। जिस व्यक्ति को 'सहज मार्ग' द्वारा प्रतिपादित लक्ष्य को प्राप्त करना है, उसे पूर्णतः गुरु को समर्पित हो जाना होगा। इससे शिष्य और गुरु में तादात्म्य सम्बन्ध स्थापित हो जाता है और उसका प्राप्तव्य सुलभ हो जाता है। व्यक्ति 'सहज मार्ग साधना पद्धति' के आश्रय में अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए याचक के रूप में जाता है, और वहाँ की सादगी तथा शान्त वातावरण मात्र से अपने में एक प्रकार की अलौकिक शान्ति अनुभव करता है। इससे 'सहज मार्ग' में दृढ़ आस्था बना लेने की तीव्र इच्छा होती है। अन्ततः वह अपने को गुरु को समर्पित कर देता है। गुरु मनुष्य जीवन की सबसे बड़ी आवश्यकता है। गुरु जीवन की बाधाओं से त्राण दिलाकर श्रेष्ठ स्तर पर प्रतिष्ठित करता है। उक्ति है—

“बिनु गुरु जीवन हुआ उदासा।”

शरीर क्षणिक है। मृत्योपरान्त पाँचों तत्व मूल तत्वों में मिल जायेंगे अतः शरीर का पोषण मानव जीवन की पूर्णता के लिए करना चाहिए, न कि शरीर मात्र की पूर्णता के लिए। मानव में आत्मा सर्वोपरि है। वही लक्ष्य है। उसी की प्राप्ति उद्देश्य की प्राप्ति है। 'सहज मार्ग' आत्मा का वास्तविक-दर्शन उपलब्ध कराता है। जैसे जैसे व्यक्ति सहज मार्ग के आदर्शों, उद्देश्यों में प्रतिष्ठित होता जाता है, वैसे वैसे वह आध्यात्मिक जीवन में प्रतिष्ठित होता जाता है। जब वह पूर्णतः उस सत्ता से सादृश्य स्थापित कर लेता है उसे पूर्णता प्राप्त हो जाती है, वह आवागमन से

ऊपर उठ जाता है। उसे मोक्ष प्राप्त हो जाता है। इस लक्ष्य की प्राप्ति में गुरु का महत्व अनिवार्य है। गुरु की कृपा से ही जीव को सर्वोच्च लक्ष्य की प्राप्ति होती है। कबीरदास जी ने गुरु की महिमा को स्पष्ट किया है—

“गुरु गोविन्द दोऊ खड़े, काके लागों पाँय।

बलिहारी गुरु आपने, गोविन्द दियो बताय ॥

अपने लक्ष्य में प्रतिष्ठित हो जाने पर अहंकार का विनाश अत्यावश्यक है। अहम् पतन का सबसे बड़ा कारण है। मानव जीवन के लक्ष्य को प्राप्त करने के बाद अहंकार का कोई स्थान नहीं है। जो व्यक्ति पूर्णतः गुरु को समर्पित हो चुका है, उसका अपना कुछ भी नहीं होता है, अतः उसमें अहंकार की भावना नहीं पनपती, और उसका पतन भी नहीं होता।

उपयुक्त स्थिति में प्रतिष्ठित व्यक्ति समाज से उदासीन नहीं होता, बल्कि वह नितान्त सामाजिक जीवन व्यतीत करते हुये अपने निर्धारित लक्ष्य की प्राप्ति में किसी प्रकार की बाधा नहीं अनुभव करता। सहज मार्ग के माध्यम से व्यक्ति संसार से सम्पृक्त रहते हुए तथा सामाजिक उत्तरदायित्वों को पूरा करते हुए अपने को स्वतन्त्र अनुभव करता है क्योंकि सच्चे अर्थों में कहे जाने योग्य गुरु श्री बाबू जी महाराज एक ओर तो सामाजिक उत्तरदायित्वों को निभाने की प्रेरणा देते हैं और दूसरी ओर मानव जीवन के सर्वोच्च लक्ष्य को प्राप्त करने का मार्ग प्रशस्त करते हैं।

वर्तमान समय में 'आधुनिक सहज-मार्ग साधना पद्धति' का स्थान अक्षुण्ण है। अज्ञात शक्ति द्वारा व्यक्ति इस संस्था में खिंचे आ रहे हैं। वे अन्धकार ग्रस्त जीवन से ऊबकर प्रकाश युक्त जीवन में प्रवेश के आर्काक्षी हैं। मनुष्य इस साधना पद्धति में अपने भविष्य की नींव देखता है, उसे अपने जीवन का लक्ष्य दृष्टिगोचर होता है। ऐसा सहज-मार्ग धन्य है जिसने मानव के चरम लक्ष्य को अत्यन्त सुलभ कर दिया है। उन गुरु को धन्य-वाद देने के लिए विश्व की किसी भी भाषा में शब्द नहीं हैं, जिनके प्रबल प्रयासों द्वारा 'आधुनिक सहज मार्ग साधना पद्धति' के रूप में मानव जीवन के लक्ष्य की प्राप्ति का मार्ग प्रशस्त हुआ है।

अन्त में यह कहना ठीक होगा कि सहज मार्ग किसी एक जाति के लिए, एक राष्ट्र के लिए नहीं, बल्कि सम्पूर्ण विश्व के लिए है। जो व्यक्ति इस अमृत का पान करना चाहे, उसके लिए 'सहज-मार्ग' उन्हें सादर आमन्त्रित करता है।

At the Feet of the Masters Divine.

The Bharat Granites (Pvt) Ltd.

1815/l. Vinayak Buildings, 1 floor,

Sampige Road, Malleswaram,

B A N G A L O R E - 3

Leading Exporters of Indian

Granites.

(१२२)

सद्गुरु को कैसे अपना बनायें

(सुधी केसर चतुर्वेदी एम०ए०, एल०टी०, मोदीनगर)

किसी को अपना बनाना इतना सरल नहीं है जितना यह ज्ञात होता है। 'अपना बनाना' लोहे के चना चबाना है। 'यह मेरा है और मैं इसका हूँ' कह देने मात्र से ही कोई अपना नहीं हो जाया करता। इस 'अपना बनाने' की भावना को आत्मसात कर कार्यान्वित करना, मूर्ति रूप देना अति कठिन है। सद्गुरु तो शिष्य को एक क्षण में ही, एक दृष्टि में ही अपना बना लेते हैं परन्तु शिष्य 'उसे' कैसे अपना बनाये यह एक दुरन्त समस्या है। इस समस्या का समाधान खोजना प्रत्येक साधक का कर्त्तव्य है।

मेरा तो यह विचार है कि शिष्य यदि अपने सद्गुरु को अपना बनाना चाहता है तो प्रारम्भ में उसे बार-बार इस विचार की पुनरावृत्ति करनी पड़ती है कि सद्गुरु मेरा है; वह एक मात्र मेरा ही है। विचार की पुनरावृत्ति का यह तात्पर्य नहीं कि इस बात को बार-बार कहा जाये, बल्कि इसका अर्थ है सम्पूर्ण मन से वह इस तथ्य से अपना तादात्म्य स्थापित करले कि सद्गुरु उसका है। उसका कोई कार्य सद्गुरु के विचार से रिक्त न हो; उसका चलना-फिरना; उठना-बैठना सभी कुछ अपने सद्गुरु के स्मरण में ही होता चले। सतत स्मरण ही सद्गुरु को अपना बनाने की प्रथम सीढ़ी है। सद्गुरु का अदृष्ट स्मरण साधक के रोम-रोम में, उसके रक्त के प्रत्येक कण में सद्गुरु से शिष्य की एक रूपता स्थापित कर देता है।

जब शिष्य में उपर्युक्त विचार दृढ़ हो जाता है तो यह (विचार) एक गंभीर भाव का रूप धारण कर लेता है और उसकी दशा में परिवर्तन होने लगता है। जिस विचार का पुनरावर्तन वह प्रथम सीढ़ी पर करता रहता है, अब वही उसकी रहनी बन जाती है और तब भक्ति सप्ताजी मीरा के शब्दों में उसकी स्थिति ऐसी हो जाती है—

(१२३)

जंह बँठारे तित ही बँटूँ, बेचे तो बिक जाऊँ ।
मीरा के प्रभु गिरघर नागर, बार-बार बलि जाऊँ ॥

तात्पर्य यह है कि वह सद्गुरु के हाथों बिक जाता है । उसका मन-मस्तिष्क उसके जीवन का संचालन नहीं करते, वरन् परम पावन सद्गुरु ही उसकी जीवन-नैया के खेवट बन जाते हैं; और वह अपना सब कुछ गवाकर मस्त हो अपने प्रिय की डगर पर बढ़ता चला जाता है । वह स्वयं लुटकर अपने लूटने वाले को पाता है और कृत्कृत्य हो जाता है । लुटकर भी वह लाभ में ही रहता है । क्योंकि सद्गुरु की स्नेह रूपी पतवार उसकी डगमगाती हुई जीवन-तरणी को भवसागर के भयावह हिचकोलों से बचाकर लक्ष्य की ओर शान्तिपूर्ण ढंग से खेने लगती है । साधक आत्म विभोर होकर गा उठता है—

वह तो हैं हमारे ही, हमारे ही, हमारे ही,
और हम उनहीं के, उनहीं के, उनहीं के हैं ॥

इस सीढ़ी के उपरान्त आती है दूसरी सीढ़ी । साधक अपने सद्गुरु के रूप को अहनिशि अपने नेत्रों के सामने रखे । अपने सद्गुरु की मूर्ति को नेत्रों में वह इस प्रकार बसा ले कि उसके लिए “दर दिवार दरपन भये, जित देखूँ तित तोय” वाली कहावत चरितार्थ हो उठे । वह जिस ओर देखे प्रीतम की छवि ही उसे दीखे; संसार का प्रत्येक कण उसके प्रिय का ही रूप हो उठे । बर्फ से आच्छादित पर्वत-शिखर, गँभीर सागर, लहलहाते हुए खेत और पतझड़ से उजड़ी हुई प्रकृति—सभी उसे अपने प्रिय के रूप भासित हों । क्या चर, क्या अचर, क्या जड़, क्या जंगम—सभी में वह एक ही छवि के दर्शन कर आह्लादित होता रहे । संसार के समस्त कर्तव्यों की पूर्ति करता हुआ वह एक अनिर्वचनीय सुख का अनुभव करता रहे । इस स्थिति में संसार का एक कण भी उसके मनको स्पर्श करने में असमर्थ रहता है क्योंकि वह तो एक अनोखे संसार में रमण करने लगता है । संसार के साथ-साथ वह अपने को भी भूल जाता है और महाकवि कबीर के शब्दों में कह उठता है—

नैनों की करि कोठरी, पुतरी पलंग बिछाय ।
पलकन की चिक डारि के, पिय को लिया रिझाय ॥

अब अपने नेत्रों की कोठरी में वह अपने प्रिय में ही मग्न रहता है । दीन-दुनियाँ दोनों की ही ओर से वह उदासीन हो जाता है । उसे सब ओर केवल एक ही दृष्टिगत होता है—वह है उसका प्रियतम ।

शनैः शनैः वह अपने को भूलने लगता है और उसका रोम-रोम, अणु-अणु सद्गुरु से मिलने को आकुल हो उठते हैं । यह आकुलता उसके अंतस को दीवाना बना देती है । ऊपर से शान्त व गम्भीर साधक भीतर से इतना व्याकुल रहने लगता है कि वाह्य को देखने वाला उसके अन्दर की ऊहा-पोह का अनुमान भी नहीं कर पाता । वह अन्तरमुखी हो उठता है । वाह्य की सुघ-बुघ उसे नहीं रहती परन्तु इस स्थिति में पूज्य सद्गुरु उसके कर्तव्यों की पूर्ति में त्रुटि नहीं होने देते । अपने को विस्मृत किये हुये साधक के किसी भी कार्य में कमी नहीं होने पाती । परम पूज्य प्रियतम अपने में खोये हुये साधक की बांह पकड़ कर कर्तव्यों का समोपन करवाना अपना उत्तर-दायित्व समझ लेते हैं और साधक सब कुछ करता हुआ भी बेखबर रहता है और एक अनोखे आनन्द का उपभोग करता हुआ दृष्टामात्र रह जाता है और उसके कर्तापन की इति श्री हो जाती है ।

इसके उपरान्त साधक एक चलते-फिरते सजीव पुतले की भाँति संसार में रहता है । संसार में उसका रहना केवल कहने भर का रह जाता है, वास्तव में उसका पुनर्जन्म दूसरे संसार में हो जाता है । यहाँ रहते हुये भी वह नहीं रहता; शरीर का भान भी उसे नहीं रहता । वह तो अपने सद्गुरु में लय होने लगता है । धीरे-धीरे अपने प्रिय से उसका तादात्म्य हो जाता है । उसमें केवल यही अनुभूति रह जाती है कि वह प्रिय का है और प्रिय उसका ही है । कबीर के शब्दों में उसकी स्थिति ऐसी हो जाती है—

नैना अन्तर आव तू, नैन भौंपि तोहि लेऊँ ।

न मैं देखूँ और को, न तोहि देखन देऊँ ॥

अब साधक का जीवन ही दूसरा हो जाता है । जीवन में ही उसकी मृत्यु हो जाती है । वह अपनी मृत्यु स्वयं देखता है । यही मृत्यु उसके वास्तविक जीवन की आधारशिला है । इस स्थिति में साधक अपने अस्तित्व का विस्मरण कर सद्गुरु में खोया रहता है । धीरे धीरे उसकी लय-अवस्था प्रगाढ़ होती जाती है और वह सद्गुरुमय रूप होता जाता है । इसी स्थिति

की प्राप्ति यह प्रगट करती है कि परमप्रिय सद्गुरु अब साधक का हो गया है और साधक अपने परम श्रेष्ठ सद्गुरु का हो गया है ।

With Best Compliments From



SETH CHEMICAL WORKS

160, JAMUNALAL BAJAJ STREET,

Calcutta-7

(१२६)

गीता और सहज मार्ग

(डॉ० चन्द्रिका प्रसाद, एम० एस० सी० डी० फिल०
अध्यक्ष गणित शास्त्र विभाग, विश्वविद्यालय, रुड़की)

क्रिश्चियन धर्मग्रन्थ बाइबिल और मुसलमानों के कोरान की तरह हिंदू धर्म में कोई एक धर्मग्रन्थ नहीं है। वेदों और उपनिषदों में धर्म के विविध अंगों पर विवेचना की गई है, पर इन ग्रन्थों की गिनती अनेक है। हां, श्रीमद्भगवद् गीता अबश्य एक ऐसा ग्रन्थ है जिसकी विशेषता सभी मानते हैं। लोकमान्य बालगंगाधर तिलक, जो इस ग्रन्थ के एक प्रसिद्ध टीकाकार हैं, लिखते हैं 'श्रीमद्भगवद् गीता हमारे धर्म ग्रन्थों में एक अत्यन्त तेजस्वी और निर्मल हीरा है। इस ग्रन्थ में सब उपनिषदों का सार आ गया है।'

गीता का मूल मन्त्र निष्काम कर्म है। यों तो गीता में **सर्वस्व योग**, कर्मयोग, ज्ञानयोग, ध्यानयोग आदि सभी का वर्णन है। पर इन सबमें गीता ने कर्मयोग की श्रेष्ठता बताई है। तीसरे अध्याय के आरम्भ में ही भगवान श्रीकृष्ण ने ईश्वर प्राप्ति के दो भिन्न मार्ग बताये हैं:—सन्यासियों का ज्ञानमार्ग और कर्मयोगियों का कर्म मार्ग। बाद में जब अरजुन स्पष्ट पूछते हैं कि इन दोनों में से कौन मार्ग श्रेष्ठ है, तो श्रीकृष्ण उत्तर देते हैं "सन्यास और कर्मयोग दोनों मार्ग मोक्ष प्राप्त करा देने वाले हैं, परन्तु इन दोनों में **सन्यास की अपेक्षा कर्मयोग की योग्यता विशेष है**" (अध्याय ५, श्लोक २)।

कर्मयोग क्या है ? इसका वर्णन गीता के तीसरे अध्याय में है। फल की इच्छा से नहीं, वरन सब कर्मों को कर्तव्य समझ कर करने को ही कर्म योग कहा है। सुख-दुख, लाभ-हानि, जय-पराजय, की एक समान मान कर कर्म करने का आदेश दिया है। इस प्रकार कर्म करने से कर्म का बन्धन नहीं लगेगा। श्रीकृष्ण कहते हैं कि वह श्रेष्ठ है जो मन से इन्द्रियों का

(१२७)

नियन्त्रण करके केवल कर्मियों द्वारा अनासक्त बुद्धि से कर्म करता है। सभी को अपने धर्म के अनुसार नियत कर्म करने का आदेश दिया है, क्योंकि कर्म न करने की अपेक्षा कर्म करना कहीं अधिक अच्छा। उसके ऊपर से सभी कर्म आसक्ति या फलाशा छोड़कर करने को कहा है।

कर्मयोगी की क्या गति होती है? गीता में स्पष्ट कहा है कि कर्मयोगी को ज्ञान और मोक्ष दोनों ही प्राप्त होते हैं। चौथे अध्याय के श्लोक ३८-३९ में कहा है; "इस लोक में ज्ञान के समान पवित्र सचमुच कुछ भी नहीं है। समय बीतने पर कर्मयोगी इस ज्ञान को स्वयं अपने में प्राप्त कर लेता है। जो श्रद्धावान् पुरुष इन्द्रिय संयम करके ज्ञान प्राप्ति में तत्पर होता है, उसे यह ज्ञान मिल जाता है और ज्ञान प्राप्त होने पर परम शांति प्राप्त होती है।" आगे कहा है; "जो कर्मयोग से युक्त हो गया है, जिसका अतः करण शुद्ध हो गया, जिसने मन और इन्द्रियों को जीत लिया, और सब प्राणियों का आत्मा ही जिसका आत्मा हो गया, वह सब कर्म करता हुआ भी कर्मों के पुण्य-पाप से अलिप्त रहता है" (अ० ५, श्लोक ७)।

कठिनाई यह है कि कर्मयोग का पालन किया कैसे जाय। यह तो सभी मानने को तैयार हैं कि निष्काम कर्म अति उत्तम है। प्रयत्न करके बहुत से लोग नियत कर्म भी कर लेते हैं। पर फल की आशा का त्याग आसानी से नहीं बनता। लाभ-हानि, सुख-दुख को बिरला ही एक समान मान सकता होगा। स्वयं अरजुन को भी बिना विश्व रूप दर्शन के यह स्थिति प्राप्त नहीं हुई थी। तब साधारण मनुष्य क्या करे?

उपाय सहज मार्ग ने बताया है। गीता के समान ही सहज मार्ग का कथन है कि ईश्वर प्राप्ति के लिये सन्यास ग्रहण करना आवश्यक नहीं। इसी गृहस्थ जीवन में अपने नियत कर्मों को करते हुए ईश्वर की प्राप्ति हो सकती है। यही नहीं, सहज मार्ग ने आधुनिक काल के अनुरूप निश्चित नियम बताये हैं, जिनसे मनुष्य उन्नति करके अन्त में परमात्मा तक पहुँच सकता है। इनमें मुख्य हैं नित्य और नियमित रूप से ईश्वर की उपासना और ध्यान। गीता में भी कहा है: "योगाभ्यासी पुरुष शुद्ध स्थान पर अपना स्थिर आसन लगावे। वहाँ चित्त और इन्द्रियों के व्यापार को रोककर तथा

मन को एकाग्र करके आत्मशुद्धि के आसन पर बैठकर योग का अभ्यास करें" (अ० ६; श्लोक ११-१२)। सहज मार्ग का प्रथम नियम इससे भिन्न नहीं है।

किन्तु उपासना कैसे की जाय? सहज मार्ग में इसके लिये भी उपयुक्त आदेश हैं। "पूजा प्रार्थना से आरम्भ की जाय। प्रार्थना प्रेम और भक्ति भरे हृदय से की जाये।" साथ ही यह भी कहा है कि ईश्वर तक पहुँचने और उसमें लय होने का ध्येय प्रत्येक अभ्यासी निश्चित कर ले; और जब तक ध्येय प्राप्ति न हो चैन न लेने का भारी महत्व है। गीता में इस बात का संकेत मात्र है, पूर्ण विवरण नहीं—जैसे मन का संयम करके मुझ में ही चित्त लगाकर मत्पारायण होता हुआ योग मुक्त हो जाये" (अ० ६, श्लोक १४)।

मन का संयम कैसे करें? इसके बारे में गीता में लिखा है: "संकल्प से सब वासनाओं का निःशेष त्याग कर मन से ही सब इन्द्रियों का संयम कर धैर्ययुक्त बुद्धि से धीरे धीरे शांत होता जाये; और मन को आत्मा में स्थिर करके कोई भी विचार मन में न आने दे" (अ० ६, श्लोक २४-२५) इन शब्दों से अभ्यास तो मिलता है पर स्पष्ट आदेश नहीं। सहज मार्ग में आदेश कहीं स्पष्ट हैं। हृदय में ईश्वरीय प्रकाश का संकल्प करके अभ्यासी ध्यान में बैठे। यदि मन में विचार आये तो उन्हें आने और जाने दे—ध्यान ईश्वरीय लक्ष्य पर रखे। साथ ही सायंकालीन ध्यान के समय संकल्प द्वारा सब वासनाओं और इच्छाओं का त्याग करे। यह कल्पना करे कि हृदय की स्थूलता और विकार नष्ट हो रहे हैं। इस अभ्यास से मन उत्तरोत्तर स्थिर होगा।

मन के संयम में उचित आचरण से भी सहायता मिलती है। सहज मार्ग के छ नियम ऐसे आचरण का उल्लेख करते हैं। अपना जीवन सीधा और सादा रखें—बिल्कुल प्रकृति से मिलता जुलता। सच बोलें और अपने ऊपर आये कष्टों को ईश्वरीय देन समझें। सारे जगत के लोगों को भाई समान मानें और उसी तरह व्यवहार करें। किसी से कष्ट पहुँचे तो उसके प्रति बदले की भावना न रखें। शुद्ध कमाई का भोजन ईश्वर को ध्यान में

रखकर खार्थें, और जो कुछ मिले उसी में प्रसन्न रहें ! अपना रहन-सहन और व्यवहार ऐसा सुन्दर बनालें कि दूसरों में प्रेम और श्रद्धा उत्पन्न करे । कितने सरल उपाय हैं, जिनका अभ्यास किया जा सकता है । प्रयास की आवश्यकता तो होगी, किन्तु यह प्रयास संभव है—असम्भव नहीं । गीता में भी सदाचरण को महत्व दिया है, पर दूरे वार नहीं बताया है : “जिसका आहार विहार नियमित है, कर्मों का आचरण नपा तुला है; और सोना जागना परिमित है, उसको यह योग सिद्ध होता है” (अ० ६, श्लोक १७) ।

सहज मार्ग के दो मुख्य अंग अब भी रह गये हैं । एक तो है सतत स्मरण । कोई कर्म हम करें, ईश्वर का स्मरण करके करें । यह समझ कर करें कि कर्म तो ईश्वर ही करा रहा है, हम तो निमित्त मात्र हैं । सभी कर्म सेवा भाव से करें और ह्रिदय में सर्वदा ईश्वर की याद बनी रहे । यही निष्काम कर्म का दूसरा रूप है । इसी भावना की उत्तरोत्तर प्रगति होने पर अभ्यासी अपने को परमात्मा को पूर्ण समर्पण करने में समर्थ होगा जब श्रीकृष्ण अर्जुन से कहते हैं कि “मुझमें सब कर्मों का अर्पण करके और फल की ममता छोड़कर तू निश्चित होकर युद्ध कर” (अ० ३, श्लोक ३०), तब निष्काम कर्म के इसी रूप का प्रतिपादन किया है ।

सहज मार्ग की विशेषता प्राणाहुति शक्ति है । ऊपर के सभी नियमों का पालन करता हुआ मनुष्य अवश्य उत्थान करेगा, परन्तु प्रगति धीमी रहेगी । समर्थ गुरुदेव की प्राणाहुति शक्ति ही सहज मार्ग के अभ्यासी की प्रगति को तेज कर देती है । प्राणाहुति द्वारा अभ्यासी की आत्मिक शक्ति जगृति होती है, जिससे वह स्वभावतः ऊपर उठता है । साथ ही उसके ह्रिदय की स्थूलता और जटिलता भी दूर होने लगती है । प्राणाहुति वही शक्ति है जिसके द्वारा भगवान् श्रीकृष्ण ने अर्जुन को विश्व रूप दिखाया । अन्तर केवल यही है कि श्रीकृष्ण ने इस शक्ति का आकस्मिक प्रयोग किया । सहज मार्ग में प्राणाहुति का प्रयोग धीरे धीरे व्यवस्थित विद्या पूर्वक होता है; इसीलिए कि अभ्यासी की हालत पर बुरा असर न पड़े, और उसका प्रभाव क्षणिक और अस्थायी मात्र न रहे ।

इस प्रकार हम देखते हैं कि श्रीमद्भगवद् गीता में भगवान् श्रीकृष्ण द्वारा दिये गये उपदेश से सहज मार्ग के आदेश भिन्न नहीं हैं । केवल समय और परिस्थितियों के अनुकूल उन्हें बना लिया गया है, और कहीं-कहीं स्पष्टता दे दी गई है । ऐसा क्यों न हो, गीता में ही लिखा है कि जब-जब धर्म की ग्लानि होती है तब स्वयं भगवान् ही जन्म लेते हैं । समर्थ गुरु श्री रामचन्द्र जी महाराज इस काल में नया मार्ग दर्शन कराने के लिये ही अवतरित हुए थे ।

