

Postal Registration

5/81

With Best Compliments from



The Indian Textile paper Tube Company Ltd.

Registered office & Factory:-

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

Grams : Indtube

Phone : 3604

Branches at :

Myleripalayam, Pollachi Road.

Coimbatore Tk.

Grams-Indtube

Phone 30 (Kinathukadavoo)

Selling Agents—

M/s T. T. Krishanamaachari & 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 XXIV

No: 1

JANUARY 1981



Grams: SAHAJMARG

Phone: 2667

Shri Ram Chandra Mission

SHAHJAHANPUR, U. P. (India) 242001

Vol. XXIV

All rights reserved

No. 1

Editors:

January-1981

Sri P. Rajagopalachari

Yearly Subscription Rs. 12.00

Dr. S. P. Srivastava, M.A. Ph.D.

Single Copy Rs. 2-50

CONTENTS

English.—

- | | | |
|---|--|----|
| 1 | God or Man—By C. S. Sanwal, Nagina | 1 |
| 2 | Master's Thoughts for Abhyas—By Shri M.D. Jahagirdar | 5 |
| 3 | My Experience—By Miss Nirmala Rajagopal, Ahmedabad | 8 |
| 4 | The Beloved Master—By K.C. Narayana | 11 |
| 5 | Mergence in Our Divine Master—By A.R. Mulla | 12 |

हिन्दी—

- | | | |
|----|--|----|
| १- | सहजमार्ग साधना-पद्धति-डा० एस० पी० श्रीवस्तव | १ |
| २- | सहज मार्गः यौगिक साधना पद्धति-डा० सुधा गुप्ता उदयपुर | ६ |
| ३- | प्राणाहुति-डा० हरिमोहन तिवारी, कन्नौज | १२ |
| ४- | अनन्त यात्रा | १८ |

At the hoii feet of the Divine Master



T. K. Ramasami

Srinivasa Vastralayam

Hosiery Manufacturers,

No: 1-A, Kuppuswamy Puram 1st Street

Ph.—21110

Tirupur-638 604

At the feet of the Divine Master



Jay Agency

Colour Processors and Manufacturers of
Photographic Chemicals

38 D, Burkitt Road

T. Nagar,

MADRAS 600 017

God or Man

(C S. Sanwal, Nagina)

Is Master God, or is he man ? None can know the correct answer unless one realises Him after drawing His Grace by practice. We have seen the Master as a perfect householder, who manages and cares for the minutest affairs like purchasing wheat or easing out the doors tightened during rains, to the severest family problems. He is a perfect host ensuring that the needs of every guest are fulfilled from meals and bed to medicines and hot water. He is a perfect guest causing least trouble to His host in a most unassuming fashion, and genuinely appreciating the petty service or comfort or food offered right from the innermost corner of the heart. We have also seen Him as the Almighty God, Omniscient, Omnipotent and Omnipresent. His Grace is present everywhere all the time. Just as we remember Him, our tension, disturbance, uneasiness etc. melt away. His form has protected several families and even children of abhysis from distress at different places and times. He has an unfailing will. Some advanced abhysis have seen Him in every particle of their body and the world. He is an Antaryamin knowing every word we speak, every deed we perform, and every thought we think. Whenever necessary for the uplift, He narrates anecdotes and gives us advice. Such powers of transmission and transformation were never imagined before. If nature wanted He could

transform the whole world instantaneously, but this can be gifted to only those who have this desire only.

But again as a man, at times, He is sick, concerned for problems like family matters and Income-tax of the mission. Fond of the hukkah, He needs food, water and air like us all. In most worldly matters He appears as ignorant as a child. What is He, after all ? He is God and man both enshrined with all the subtlest powers of God at His command, as well as all the physical limitations of a human being. He is the best example of the parallelity of divinity and humanity at their extreme. Is that all ? No, He is far superior. To have such attributes to both God and man, He must be beyond Man. Because man we are and God we make. His body which we see is not an ordinary body. There the matter had been converted into energy, and energy into its ultimate, and the body reassembled. This body would have left the world long back but for the task of overhauling and resurrection of humanity which is facing the greatest unrest, trouble, tension and misery than ever seen before. Nature has therefore, placed Herself at His command today. Such a Personality never appeared before and might not appear again for thousands of years. So what would be the best definition ? He can't be described because He is beyond definition. Otherwise His unlimitedness would be lost. He can only be described as "He is what He is".

How to remember Him and meditate on Him ? It should be His form, as we have seen Him. This seeing Him goes on changing automatically with time & go on purifying and

divinising us. We have a body, so we start with His body. This is the easiest and the most effective way. He has hinted about His own practice, "I never looked to anything but to His Form." "I always tried to see the whole physical form of the Master in my vision - to practise Constant remembrance - and derived greatest benefit." "I always meditated upon His form, placing it within my heart." What more could he say ? The man who is a symbol of simplicity and humility. The man who is shy of even calling Himself a Guru. He realised His Master and along with it God realisation, self-realisation and all the rest come to Him by themselves. This secret of spirituality was revealed to devotees by all the Past yogis like Shankaracharya, Lord Krishna, Nanak, Kabir, Ramakrishna Paramahansa, Swami Vivekananda etc. The Master Himself has attributed His achievements to the Wonder of man worship.

Let us also take a lesson from the past. Was Rama a God or a man to Hanuman ? Rama was known to the world as an avtar later. Hanuman first saw in Rama a yogi who had super-natural power and a man who left the coronation no sooner he learnt of His father's word given to his step mother. He placed the form of Rama in his own heart. It was a form of a man who was seeking help in the search of His wife kidnapped by a decoit. Did Arjuna follow an avtar Krishna ? Krishna was known as an avtar, a God only later. Otherwise how could have Duryodhana disobeyed him ? also how could have Arjuna at all fallen into doubt and attachment ? Arjuna followed a Yogi who had powers of nature at his command, and a man who could leave his kingdom to become the driver of his own devotee's chariot in the

battle. Vivekananda also worshipped a man who claimed that he could show God, and a yogi who gave an experience of samadhi. Today similarly we have a yogi, a man, but his powers are far more powerful due to the demand of time. On the other hand the deception of simplicity and humility is far more deceptive. It is also noteworthy that none after Hanuman could become a god by reading the Ramayana or worshipping Rama. Similarly none could become a better Karma-yogi than Arjuna by reading the Gita or worshipping Krishna. Why? Because during the life time of these Divine personalities their Godly as well as manly help was available to their devotees, and for the devotees also it was easy to love them being present before them.

The time is too short. Undoing of thoughts and actions of numerous lives within the few years of this life is not an easy task for us. It is our fortune that we are born in this period when Nature has personified Herself. There is no leisure to brood over the Godliness or manliness of the Personality available to us. Once we have had an experience of His superemacy to some extent, and have adopted the Natural Path of Realisation shown by Him, let us forget about the rest and remember Him and meditate on Him as He is, as we have seen Him, as we have felt Him. It is His job to let us SEE HIM and Realise Him. Our questions would automatically vanish very soon. When He has openly declared and promised this, why should we bother? Let us do our duty, He will never fall short of His duty. We have only to create intense craving to realise Him and He is there already waiting to merge us unto Himself.



Master's Thoughts For Abhyas

(Collected by Shri M.D. Jahagirdar)

1. Trusting in Master is the result of Faith in God.
2. Constant remembrance is of two kinds; one is at the surface level and the other is at root level; of the first we are aware whereas of the second we are not aware. In process of doing the constant remembrance, we take quality and rest our thought on it. From quality we reach the substance and then to its ultimate.
3. Best practice of constant remembrance is to somehow make the sub-conscious mind to remember. The process is to create craving in sub-conscious mind and make the soul to meditate on that craving. The permanent effect depends upon the deepness. No doubt, people go in deep but they are not able to stay there.
4. To get peace, suppression of thoughts or suspension of mind is not correct. One's own attachment with the personality who has acquired peace is the correct process.
5. People want to become thoughtless. It is not correct. Thoughtlessness is something. It means control of mind waves which create thought. It does not mean suppression or suspension of thoughts.
6. Unbroken peace is the characteristic feature of realisation.
7. Sleeping relates to matter, Samadhi to Spirit. When associated with matter it is peace and when it is away from matter it is Bliss.

8. Samadhi refers to a state of Moderation or balance. Its interpretation as a state of unconsciousness is absurd.

9. Don't indulge in creating desires. If any desires are there, don't take any effect of it to the mind.

10. The general idea is that every cause has got its own effect. But any cause can be made ineffective, if the field of action is not allowed to be formed. When the field is not there, the cause will have no effect.

11. We cannot feel the condition of Infinite, because continuity of efforts will be there in trying to feel. This itself is a curtain in between. It means, one wants to feel it through the egoistic mind.

12. Stir [Khshoba] is the original of Human Mind. It is beyond space and time, hence mind too is beyond space and time. This is the reason why mind goes a small and as well as a large distance in the same time.

13. When the idea of time & space is vanished, such condition can be called as realisation.

14. Liberation in body means going above both consciousness and potentiality.

15. God will not help weak persons. Who are weak? Those who don't have self-confidence.

16. No progress will be there, if one is indisciplined. Indiscipline will make him to lose everything, if he has achieved something.

17. Anger brings down a person however high he might have reached.

18. The soul is compound of 'Ness'. If 'Ness' is removed from It, the pure thing remains.

19. Laziness is the root cause of one's downfall.

20. Be learned and spoil yourself

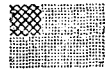
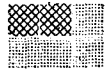
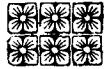
Be religious and be closed

Be away from them, be in The Real Thing

And the problem is solved.



In the Service of Divine Master.



Phone { Office 17
Petrol Bunk 116

R. Krishna Murti

&

Audi Narayana

Indian Oil Multipurpose Distribution Centre.

TADPATRI - 515 411.

My Experience

(Miss Nirmala Rajagopal, Ahmedabad)

Sahaj Marg system of sadhana helps us all to reach our ultimate goal – to become one with God – the only reason for which we have come into this universe. People have lost sight of reality and have got entangled into the many complexities of worldly life. We have been carried away by material happiness and joys. We don't understand the purpose of life, which is to MERGE INTO HIM. Life is meaningless without a goal. After coming into this Mission only, did I understand what really "life" means. Each one of us came into this Mission through different ways and have many experiences. I would like to share my thoughts and what little I have felt, since the past one year of my starting puja, with all my brothers and sisters.

During the pre-Sahaj Marg days, I was a completely different person. Though parents had taken up meditation and would often speak about it, personally, I was not keen at all, or may be I was too young to understand the concept. But the "Natural Path" came to me all too unexpectedly and I got connected to Babuji HE came to me. I had an illness of typhoid which was the turning point of my life. It was truly a God-given gift to wipe out many of the past sanskaras.

During this time, Master had entered my heart silently and I had taken all the energy which flowed from HIS

thoughts and got nourishment, and when the time came, I came out into this glorious path from where my spiritual life began. The foundation of my life is based on this.

The 24th of April 1979 was a red-letter day, when I had my first sitting. I was glad that I could see Master physically on His 80th Birth Anniversary at Ahmedabad, so soon after my starting meditation under this system. On seeing Him, I knew He was the true person I was seeking for. Never had I wept and pined as much as I had done on those days and had experienced pangs of love. I really had a feeling that my heart would melt away. Since then, I started taking a deep interest in doing meditation regularly and with a firm resolution that I will never rest till I achieve my goal.

When Master took me in His fold, my joy knew no bounds. Mine was one of the happiest souls on earth. He had come all the way to my level. I was experiencing tears of joy. I got the nectar of life and the strength of Babuji. I saw inwards and saw the purity. HE is in Supreme Bliss. HE is the dearest to me - HE is my life. I tasted the sweetest nectar and I shall never part with it.

Master is indeed the Greatest. He takes such a lot of trouble in seeing to the comforts of all his children. Each one of us must make the fullest use and take the maximum advantage of our Beloved Babuji's grace. Each minute, each second is precious. Let us all keep thinking of our goal ahead and keep it within our sight. But duty should never be neglected. we are all dutybound. It should be done for duty's sake thinking that Master Himself is performing everything or

that we are working for HIM. When He pours HIS grace, HIS infinite love on all of us and takes care of the minimum needs of everybody - should we not also do the same ? What we need is constant remembrance which leads to love and then restlessness-an urge to attain the Highest in the shortest possible time. This is what one should have in mind for ever.

All of us have Him conceded and preserved in the core of our hearts and we should all strive to live within HIM forever.

He is constantly showering His grace on us and we should be deserving to receive it-having devotion, faith, dedication, love and the craving. We should all cooperate with Him by doing our regular abhyas which automatically takes us higher towards our spiritual goal.

Let us all pray to our nearest and dearest Babuji for making us better persons and achieving THE HIGHEST !



N.R.G. TRADES

Flat D, 9, Bharathi Nagar

North Usman Road

T NAGAR

MADRAS-600 017

The Beloved Master.

(K.C. Narayana)

As sugar dissolved in tea
I am resolved in Thee, O Master
Past wonder, doubt and certainty
Past faith devotion and surrender,

All in a moment
My bosom and body got lit without light
All the Suns and Stars of heaven
Vanished into tiny speck of light

How then is there distance ?
And whence all this pangs of separation ?
Does the sugar still remain
For what and why Oh !

Of one thing I am certain
The presence felt in Dark of Thine
As my Beloved
Oh ! Master ! This is all I wanted.



In the service of the Divine Master

M/s. ADARSH AGENCIES

PVT. Ltd.

Regd. Offi. 51, Greenways Road, Kesavaperumalpuram
MADRAS-600028 Ph.-77060

Distributors for:-

J.B. Mangharam Biscuits, Lijjat Appalam & Papad, Coco
Tea & Instea, Alvitone, Geanut & Peanut Candy, Dewkiss
Perfumes & Powder, Ultramarine Blue Ship Brand.

2-T.T. Investments & Traders (P) Ltd.

3-Asha Dyes & Chemicals

4-Eskay Chemicals Corporation, Bombay for skay Whit

5-Manufacturer-'Voltaid' Brand Automatic Voltage
Stabilisers.

6-Mohini Mixers cum grinders.

7-K. Patel Pharma (P) Ltd. for Mytheline Blue &
Rhodamine.

8-Preferred Dealer for A tul Dyes.

9-M/s. Jain Chemicals, Davangere.

Mergence In Our Divine MASTER

(A.R. Mulla)

One of my brother abhyasis was very ill quite for some time and was hospitalised for a long period. I was regularly writing to him enquiring about improvement in his health, and he was also replying my letters during his serious illness out of love and affection for me. After he was discharged from the hospital he was still suffering from severe pain in the stomach and was unable to digest any solid food. Thus he became very weak. One day I received a very pathetic letter from him in which he complained about the continuous shooting pain in his stomach which was unbearable and further added "It is in the Master's hands if He wants my mergence in Him". I was alarmed by the above sentence, As he had also requested me to convey his respectful regards to our beloved Preceptor-brother, I showed the letter to him. Promptly came a reply from our brother Preceptor advising me to reply the lhtter stating that "It is not the business of the Master to merge an abhyasi in Him, but it is the supreme duty of the abhyasi to merge in the Master. The above sentence which instantaneously came out from the mouth of the Preceptor-brother had a tremendous impact on my heart. I was pondering over the meaning of every word of his sentence throughout the day. I was duty bound to send a reply to our sick brother, but I postponed the work till the next day.

2. Next morning, during meditation, the sentence of our Preceptor-brother resounded in my mind. "It is not the business of the Master to merge an abhyasi in Him, but it is the supreme duty of the abhyasi to merge in the Master." After that, during the state of deep meditation the following couplets were revealed to me, in Urdu, which I noted down immediately after the meditation:-

Yeh to parwane ka farz hai,
Shama par fana ho jana.
Ta-kih shama ko pata lag jaye,
parwane ki fidaa-i-ka.

(To immolate itself on the flame, is but the duty of the moth. Let the flame, only know of the immolation,

Shama parwane ki parwah
kyon kar kare ?
Parwane man tamanna ho,
shama par fana ho jaane ki.

(Why should the flame be mindful of the moth ? It is he, should have the craving, to burn itself on the flame)

Aashiq ka kam hai,
mashook par sow jan se nisaar ho jana.
Itna kafi hai,
aashiq ke dard-e-dilse woh waqif ho jaye.

(To sacrifice a hundred lives on the beloved, is the only duty of the lover. Enough, if the beloved knows of the pain in the heart of the lover)

(13)

Jinhen hai pyar Malik se,
woh kahan faryaad karte hain ?
Labon pe muhre Khamoshee,
dilon men yaad karte hain.

[Lovers of the master, do they ever complain ? Oh !
No. The lips are sealed with silence, remembrance reigns in the heart.]

3. In my letter to my brother abhyasi, I included the above couplets. He was immensely pleased by the message received from the Master through the medium of these couplets. He wrote back to me that Master came in his dream during that night and he was telling to Master about these four couplets. Master asked him something, and then disappeared. Our brother was thrilled with joy; as some times he used to see the Master in his dreams.

4. In the context of mergence in the Master, I would like to add the following:-

Generally a man is forgetful, so am I, We quickly forget what we read or hear. So we must be reminded again and again. God has given us two ears, so that we can hear better and clearly. But, some times I feel that we should seal one of our ears, so that the Divine messages given by the Master to the entire humanity, which we hear by the open ear, remain inside and dwell permanently in our minds. After the above incident I started turning over the pages of our Mission literature and found many clarifications on the subject given by the Master and also by our senior

(14)

brothers who have reached higher stages in spirituality, by the grace of our Master. Here are few paragraphs which I noted down from His writings:

“Pleasures are for the body and the soul evolves only through pain, misery and humiliation. Experiences of these forces is a must for evolution of the individual and there does not seem to be any other alternative short-cut for approaching the Divine. It is only through suffering and misery that one develops faculty of seeing clearly at life. Going through the mill of life full of pains, sorrows and miseries helps one to develop the will power that can ultimately, if properly handled, lead one to elixir of existence.”

“To endure calmly the adversities of household life is for us the greatest penance which is noblest of all other forms of penance. Miseries are valuable assets of our progress. It is only by their wrong use that we spoil their effect and thus get deprived of their best advantages.”

“It is difficult to convince to himself for a man of the goodness of evil or rather, of what is misery and humiliation and even the occurrence of what we consider to be right. This being one of the greatest difficulties of spiritual life, one cannot get over this by any means except by the Grace of God and the Master Himself. To be thankful for our miseries and trials obviously follows from the fact that all that occurs is owing to “Divine will” since God cannot be but good, and no one can think even that God gives the evil or the wrong.

If this problem is stated in this manner, then it becomes clear that, one need do nothing but to accept one's fate

and suffer through all this, and to seek freedom [from misery] is to accept it is God's gift. One who accepts this path (Sahai Marg) must accept all as God's gift and be thankful.”

5. One of our senior beloved preceptor—brothers absorbed to his maximum capacity the teachings and Divine wisdom of our beloved Master, experienced them during his spiritual pursuit and wrote in one of his articles about our Master:—

“Here is the reliever of the great load from the heavy hearts. Here is the great surgeon to perform the painless operation upon the willing patients suffering from the cancer of their own malignant creations. Here is the great destroyer of all evils and the great creator of a new brighter world. Here is the Lord of liberation and the highest spiritual attainments. Dear brothers, take refuge in Him and surrender to Him in toto with faith and confidence.”

6. Let us learn to take refuge in our most benevolent and merciful Master, accept Him as the disposer of all our physical worldly, and spiritual affairs, and Pray to Him to teach us as to how to surrender to Him in toto, and finally merge in Him. Amen.



AT THE FEET OF THE MASTER

M/s. BABROS

[New] 13, Mooker Nallamuthu Street,

P.B. No. 1868,

Madras—600 001

सहजमार्ग साधना-पद्धति

आर्यवर्त का नैमिषारण्य क्षेत्र भारतीय दर्शन एवं संस्कृति के प्रति मौलिक योगदान के लिए वैदिक काल से ही, और सम्भवतः उसके पहले भी विख्यात रहा है। नैमिषारण्य तो सीतापुर जनपद में एक सीमित स्थान मात्र है, किन्तु नैमिषारण्य क्षेत्र में सीतापुर खीरी, हरदोई, शाहजहाँपुर आदि कई जनपद समाविष्ट किये जा सकते हैं। यह क्षेत्र अपनी कतिपय भौगोलिक विशिष्टताओं और सांस्कृतिक परम्पराओं के कारण भारतीय दर्शन के साधना पक्ष को मूल रूप में सर्वसाधारण के लिए सुलभ करने की दृष्टि से महत्वपूर्ण रहा है। आज के युग में भी इस क्षेत्र के शाहजहाँपुर जनपद में सहजमार्ग साधना पद्धति का विकास इस क्षेत्र की उपर्युक्त विशेषता के अनुरूप ही है।

सहजमार्ग साधना पद्धति को संस्थित करने का श्रेय शाहजहाँपुर-निवासी श्री रामचन्द्र जी को है, जो सामान्यतः 'बाबू जी' के सम्बोधन से विख्यात हैं। उन्होंने अपने गुरु फतेहगढ़ (फर्रुखाबाद जनपद) के निवासी समर्थ सद्गुरु महात्मा रामचन्द्र जी के नाम से उनकी पुण्य स्मृति में 'श्री रामचन्द्र मिशन' की स्थापना सन् १९४५ ई० में की थी, जिसने अब एक विश्व व्यापी संस्था का रूप धारण कर लिया है। फतेहगढ़ निवासी महात्मा रामचन्द्र जी को साधना पद्धति का आदि गुरु माना गया है। उनका कृतित्व अधिकांश हस्तलिखित रूप में ही था जो १४ अगस्त १९३१ ई० को उनके देहावसान के बाद बहुत कुछ नष्ट हो गया। वे संस्कृत के साथ ही अरबी और फारसी के भी अच्छे विद्वान थे, अतः उनके उपलब्ध साहित्य में यह विशिष्टता परिलक्षित होती है कि उसमें राजयोग साधना की प्राचीन और सार्व-भौमिकता प्रकाशित हुई हैं। उनके सम्पर्क में उस समय के अनेक सन्यासी और गृहस्थ तथा विभिन्न सम्प्रदायों के श्रेष्ठ गुरु और सिद्ध

व्यक्ति थे, जो उनकी एक विशिष्ट योग्यता को स्वीकार करते थे, कि वह अपनी इच्छा शक्ति का उपयोग करके योगाभ्यासी को सूक्ष्म आध्यात्मिक अनुभूति प्रदान करके राज योग और ब्रह्म विद्या के क्षेत्र में उसकी प्रगति का मार्ग प्रशस्त कर सकते थे। उनके दिवङ्गत होने के बाद उनके अनेक शिष्यों ने उनके द्वारा प्रतिष्ठित साधना पद्धति का प्रशिक्षण चलाने के लिए अलग-अलग संस्थाएं स्थापित कर लीं।

शाहजहाँपुर निवासी श्री 'बाबूजी' को आदि गुरु के देहावसान के बाद से ही निरन्तर उनके द्वारा निर्देशन प्राप्त होने की अनुभूति हुई और उन्होंने उनका आदेश समझ कर भारत के विभिन्न स्थानों का दौरा किया, और उन्हें अपने गुरु की इच्छानुसार आध्यात्मिक क्षमता से युक्त या रिक्त करने का कार्य किया। सन् १९४४ ई० में उन्होंने सार्वजनिक रूप में अपने को आदि गुरु का प्रतिनिधि घोषित करते हुए उन्हीं की स्मृति में उनके नाम से एक संस्था उत्तर प्रदेश सोसाइटीज ऐक्ट के अन्तर्गत पञ्जीकृत कराई, और भ्रमण, पत्राचार पुस्तक लेखन आदि द्वारा इस साधना पद्धति को सभी के लिए सुलभ बनाने का अभियान आरम्भ किया। उनका प्रण था कि 'संख्या के लिए सिद्धान्त का ह्वास नहीं होने दिया जायेगा।' सबसे पहले इस संस्था का प्रचार नैमिषारण्य क्षेत्र के बाहर असम में आरम्भ हुआ; फिर दक्षिण भारत के विभिन्न नगरों में इसके केन्द्र स्थापित हुए। पिछले दस वर्षों में, यूरोप, अमेरिका, कनाडा, दक्षिण अफ्रीका एवं दक्षिण पूर्व एशिया में इसका व्यापक प्रचार हुआ है, और वहाँ इस संस्था के प्रशिक्षण केन्द्र स्थापित होते जा रहे हैं। शाहजहाँपुर-हरदोई मार्ग पर शाहजहाँपुर से लगभग ढाई मील दूर इस संस्था का एक विशाल आश्रम भी बन गया है, और देश-विदेश के बहुत से स्थानों पर इसके आश्रम-भवन स्थापित हो गये हैं।

राज योग साधना के इतिहास में इस साधना पद्धति का योग क्रान्तिकारी है। रूढ़ दार्शनिक क्षेत्रों में पातञ्जल अष्टाङ्ग योग की अपरिवर्तनशील प्रतिष्ठा है। सहज मार्ग साधना पद्धति में पातञ्जल

योग के पहले पाँच अङ्गों पर अनुचित बल समाप्त कर दिया गया है। अन्तिम तीन अङ्गों के आरम्भ से पूर्व पहले के पाँच अङ्गों को किसी तथाकथित पूर्णता की स्थिति तक पहुँचाना आवश्यक नहीं माना गया है। राजयोगिक साधना के हित में इन पाँच अङ्गों की जितनी सिद्धि आवश्यक है, उसका समावेश और प्रादुर्भाव धारणा-ध्यान समाधि की ऋतु साधना में निहित बताया गया है। इनमें से किसी एक अंग या उसके अंश के प्रति अनावश्यक आसक्ति अथवा संलग्नता अभ्यासी को राजयोगिक साधना के लक्ष्य से विमुख करती है। ध्यान से समाधि की प्राप्ति में यम नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार का सहज प्राप्य परिणाम ही सहायक हो सकता है।

सहज मार्ग साधना पद्धति की दूसरी महत्वपूर्ण बात यह है कि इसमें धारणा, ध्यान और समाधि को अलग अलग अंग नहीं माना जाता है। यह एक ही प्रक्रिया है, जो धारणा (ध्यान के विषय अथवा बिन्दु का निरूपण से आरम्भ होती है,) और समाधि (संतुलित अविकम्पित सम्यक् चेतना की स्थिति) में आरोहण करती है। ध्यान इस प्रक्रिया का मूल अथवा केन्द्र है, जो अभ्यासी की सम्पूर्ण साधना और चिन्ता का विषय है। इस साधना-पद्धति में ध्यान की प्रक्रिया को सहज रूप देने और उसमें आने वाली बाधाओं से बचने और उन्हें दूर करने की ट्रेनिंग पर सबसे अधिक बल है। समाधि के विषय में भी केवल पुस्तकीय ज्ञान के आधार पर उत्पन्न अनेक प्रचलित भ्रान्तियों का निराकरण किया गया है। समाधि आरम्भ में एक सहज निरुद्विग्नता की चेतन स्थिति है, जो निरन्तर परिशुद्ध रूप में विकसित होती जाती है, और व्यक्ति के सम्पूर्ण जीवन को एक उदात्त धरातल पर प्रतिष्ठित करती जाती है। सहजमार्ग साधना पद्धति में समाधि लक्ष्य या समापन बिन्दु नहीं है, अपितु व्यक्ति के जीवन को प्रकृति के साथ सहज रूप में समरस बनाने, अथवा व्यक्ति की मानवीय परिपूर्णता की सम्पूर्ण सम्भावनाओं के सम्यक् प्रस्फुटन और उन्मीलन की प्रक्रिया में सहायक संचेतना का सिंहद्वार मात्र है। यह जड़ता की स्थिति नहीं है किन्तु सामान्य द्वन्द्वपरायण चेतना से उदात्ततर एक संश्लिष्ट ममञ्जस चेतना का स्तर है, जिसमें बुद्धि सहज रूप में ऋत से सम्पृक्त होती जाती है।

सहज मार्ग साधना पद्धति के प्रवर्तक 'श्री बाबूजी' का कथन है कि दुर्भाग्यवश योग के उद्देश्य और उसकी पद्धति आदि को अना-वश्यक रूप से रहस्यात्मक और दुरूह (असहज) बना दिया गया है जिसके कारण लोग सुई को उठाने के लिए क्रोन का इस्तेमाल करना चाहते हैं और यदि उन्हें बताया जाता है कि इसे तो केवल अपनी तर्जनी और अंगूठे मात्र की सहायता से उठाया जा सकता है, तो उन्हें विश्वास नहीं होता, और स्वयं प्रयोग करने के स्थान पर मोटी प्राचीन किताबों का हवाला दिया जाता रहता है, और कभी न समाप्त होने वाली बहस और उलझन का आनन्द काविलियत में शुमार किया जाता रहता है। 'यह जमाने की खूबी है कि लोग चने चबाने से खुश हों, और धी से दूर भागें।' यह बीमारी का लक्षण हो सकता है।

सहज मार्ग साधना पद्धति गृहस्थ जीवन को श्रेष्ठ मानती है। वैराग्य मन की एक स्थिति है, जो कहीं भी कभी भी पैदा हो सकती है या नहीं हो सकती। इसका असली रूप तो यही है कि सब कर्तव्य दक्षतापूर्वक करते हुये, दिल का लगाव उस सब के साथ न हो, और यह तभी हो सकता है, जब मन किसी ऐसी चीज में लग जाये, जो बाकी सब तरफ से उसे इस तरह से काट दे कि कर्तव्यों के पालन की दक्षता में कमी न आये। ऐसी चीज जीवन का वह चरम लक्ष्य या आखिरी मकसद ही हो सकता है, और होना चाहिए, जिसे को ईश्वर, परमात्मा आदि कहा जाता रहा है। और उसे आप अपनी मर्जी और अनुभूति के अनुसार जो कुछ चाहें कह लें। यह आखिरी चीज एक ऐसा स्वादहीन स्वाद है जिसके आगे बाकी सब कुछ फीका है, कुछ इसी तरह पर कि जैसे पानी के स्वाद को अन्य कोई भी पेय नहीं पाता, हालांकि स्वादहीनता ही पानी की परिभाषा है, जब कि वह सारे स्वाद का आधार है, जिसे शास्त्रों की भाषा में 'रस' कहा गया है।

सहज मार्ग साधना पद्धति गुरु के महत्व पर बहुत बल देती है। लेकिन गुरु का काम कर सकने वाला ही गुरु होना चाहिए। अध्यात्म

और ब्रह्मविद्या के क्षेत्र में उदात्त चित्त भूमियों की अनुभूति और उनमें आरोहण की आवश्यकता होती है। अतः इस विद्या का गुरु वही हो सकता है, जो खुद इनका साक्षात्कार कर चुका हो, और दूसरों को इसका साक्षात्कार करने में मदद पहुँचा सकता हो। पारिभाषिक शब्दों में इस योग्यता को 'प्राणाहुति' या 'Transmission' कहा जाता है, हालांकि सभी पारिभाषिक शब्दों की तरह इस को भी समझने में तमाम सी भ्रान्तियों से बचने की आवश्यकता होगी। इस योग्यता से सम्पन्न व्यक्ति को ही अपने को गुरु समझना या कहना चाहिए। अभ्यासों को भी—यदि उसमें सच्ची प्यास और लगन पैदा हो गयी है—उपरोक्त योग्यता से सम्पन्न व्यक्ति को ही गुरु स्वीकार करना चाहिए। गुरु का काम बहुत कठिन है। इस साधना पद्धति के आदि गुरु अपनी तुलना झाड़ू लगाने वाले भङ्गी से करते थे और श्री 'बाबूजी' का कथन है कि 'जिस व्यक्ति में एक बार भी गुरु होने का खयाल आ गया वह आजीवन गुरु बनने के आयोग्य हो गया'। वह कहते हैं कि यह लफ्ज 'गुरु' इतना खराब हो चुका है, कि यदि और कोई लफ्ज मिल पाता, तो अध्यात्म के क्षेत्र में 'गुरु' या 'उस्ताद' आदि शब्दों के प्रयोग पर प्रतिबन्ध लगा देना अच्छा होता। मजबूरी हालत में यह शब्द इस्तेमाल करना पड़ता है। लोगों को मतलब से मतलब रखना चाहिए, शब्द कोई भी हो।

सहज मार्ग साधना पद्धति के अन्तर्गत चरम लक्ष्य की अवधारणा और उसकी प्राप्ति के साधन के विषय में मौलिक अनुदान के साथ ही लक्ष्य तक के मार्ग की विभिन्न स्थितियों का विवरण इस साधना के प्रवर्तक की तद्विषयक विलक्षण सूझ का परिचायक है। यह इस विषय में अब तक के निरूपणों से अलग न होते हुए भी उनसे बहुत विशिष्ट है। श्री बाबू जी की प्रसिद्ध घोषणा है कि 'धर्म का अन्त अध्यात्म का आरम्भ बिन्दु है। अध्यात्म का पर्यवसान सत्त्व (यथार्थता Reality) का सिंहद्वार है। सत्त्व के चरम बिन्दु से आगे आनन्द के क्षेत्र का उद्घाटन होता है। और जब आनन्द का भी समापन हो चुकता है, तब गन्तव्य की सीमा में प्रवेश प्राप्त होता है'। मानव की महिमा अनन्त है और मानवीयता के चरमोत्कर्ष की सम्भावना 'सहजता' की परिभाषा है। परमात्मा आत्मा का ही परम बिन्दु है। तन्त्र शास्त्र में सामान्यतः षट्चक्र और कुण्डलिनी का उल्लेख है।

सहज मार्ग साधना पद्धति में हृदय चक्र से ऊपर की स्थितियों में आरोहण का क्रम प्रशस्त किया गया है, और नीचे के तीन चक्र-मूलाधार, स्वाधिष्ठान और मणिपुरक तथा कुण्डलिनी के प्रति कुछ वैसी ही अभिवृत्ति अपनाई गई है, जैसी कि पातञ्जलि अष्टाङ्ग योग के पहले पाँच अङ्गों के प्रति। श्री 'बाबू जी' का कहना है कि नीचे के तीन चक्रों और कुण्डलिनी शक्ति का सम्बन्ध भौतिक सिद्धियों और प्रकृति की शक्तियों पर नियन्त्रण मात्र से ही है, अतः आध्यात्मिक विकास और ब्रह्मविद्या के वास्तविक विषय से उनका विशेष सम्बन्ध नहीं है। ऊपर के विशुद्ध और आज्ञा चक्रों से ऊपर सहस्रार तन्त्र साधना का चरम बिन्दु है। 'श्री बाबू जी' यहाँ तक के सारे क्षेत्र को हृदय क्षेत्र (Heart Region) कहते हैं। उनकी साधना पद्धति में हृदय पर ध्यान की ही विधि निर्धारित की गई है। हृदय मोटे तौर पर शास्त्र का मध्यस्थ अनाहत चक्र कहा जा सकता है, यद्यपि एक सहति अथवा पद्धति के पारिभाषिक पदों और प्रत्ययों की दूसरी सहति या पद्धति के पदों और प्रत्ययों के साथ ठीक-ठीक संगति बैठाना मुश्किल है। हृदय पर ध्यान का अभ्यास कुछ ऐसा ही है, जैसे कि एक पौधे में सिचाई न तो मिट्टी खोदकर सीधे जड़ों में करना लाभदायक होता है, न ऊपर फैली डालों पत्तियों आदि में। सहज मार्ग साधना पद्धति के प्रवर्तक 'श्री बाबू जी' सहस्रार तक विस्तृत क्षेत्र से आगे चित्त क्षेत्र (Mind Region) बताते हैं जो सिर के सबसे ऊपरी बिन्दु से सिर के पृष्ठ भाग में उभरे बिन्दु (Occipital Prominence) तक है, और इसके आगे सिर के पीछे के भाग में गुद्दी का बीच का भाग केन्द्रीय क्षेत्र (Central Region) है, जो ब्रह्म विद्या के गन्तव्य का, सहज मार्ग साधना पद्धति के अनुसार अन्तिम सिरा है, यद्यपि हालतें और शक्तियाँ बिन्दु-बिन्दु और रोम-रोम में विद्यमान हैं-विशेषतः सुषुम्ना की गुरियों के विभिन्न भागों में। किन्तु उनका सम्बन्ध अध्यात्म और ब्रह्म विद्या विषयक यात्रा और उन्नयन से नहीं है। इन तीनों क्षेत्रों का प्रस्तुतीकरण 'माया' के पाँच 'अहङ्कार' के ग्यारह और 'केन्द्रीय क्षेत्र' के सात समकेन्द्रिक वृत्तों के रूप में भी किया गया है, जिनको पार करके केन्द्र तक पहुँचने की बात कही गई है। इस यात्रा में उत्तरोत्तर उदात्त चित्त भूमियों में आरोहण और सूक्ष्म-चैतसिक स्थितियों में प्रतिष्ठा प्राप्त होती है, जिसमें 'मोक्ष' की स्थिति

पहले क्षेत्र-माया-के दूसरे वृत्त को पार करने के पूर्व ही बताई गयी है। यह विवरण अध्यात्म विषयक अब तक के किसी भी प्राचीन या समकालिक प्रतिपादन से विशिष्ट और विलक्षण है। इसके सत्यापन की समस्या काफी जटिल अवश्य कही जा सकती है, किन्तु केवल इसके आधार पर साधना-पद्धति के प्रवर्तक की सदाशयता पर प्रश्न बिन्दु नहीं लगाया जा सकता। विवरण और प्रस्तुतीकरण इतना निश्चल और बेजोस है कि वह किसी भी सदाशय ईमानदार वैज्ञानिक के लिए चुनौती तो हो सकता है, अपरीक्षित निरसन या प्रत्याख्यान का विषय नहीं। कम्प्यूटर सम्यता के अन्तरिक्ष युग में जब मानवहीन यन्त्र की साक्षी त्याज्य नहीं, तो एक सदाशय सम्मानित श्रेष्ठ मानव की गवाही बस यहाँ ही अविश्वसनीय मान लेना स्वयं अपनी ही क्षमता का अपमान है।

श्री 'बाबूजी' को, योग और ब्रह्म विद्या के हर प्रश्न और बिन्दु पर, सुस्पष्टता की सादगी अपने में आप ही मिसाल है। बीसवीं शताब्दी-विशेषतः उसका उत्तरार्द्ध-सारी दुनिया में योग-विषयक अभिरुचि और जिज्ञासा की उत्तरोत्तर वृद्धि की साक्षी रही है। १९वीं शताब्दी भौतिकी विज्ञानों के प्रकर्षकी, और १९वीं शताब्दी जैविक विज्ञानोंकी प्रभुत्वता की शताब्दी थी। २०वीं शताब्दी मनोविज्ञान की शताब्दी कही जाती है। आश्चर्य नहीं कि २१वीं शताब्दी में अध्यात्म, वैज्ञानिक स्तर पर सुदृढ़ रूप से प्रतिष्ठित हो इस दिशा में सहजमार्ग साधना पद्धति की भूमिका के विषय में शङ्का उसी के मन में हो सकती है जो इससे परिचित नहीं, या जिसे इसकी क्रान्तिकारी विशिष्टता का अन्दाजा नहीं। इस समय भारत में प्रायः एक दर्जन योग के पुनरुद्धार के आन्दोलन सक्रिय हैं, जिन्हें देश-विदेश में अनुयायियों की विशाल संख्या प्राप्त है। इनमें से कुछ तो विद्वतापूर्ण रूढ़ि की लीक में घूमती हुई, बौद्धिक संस्कृति की सम्भ्रमग्रस्त विनाश-लीला से त्रस्त पीढ़ी के आध्यात्मक असंतोष की दिशाहीनता से लाभ उठाने के लिए प्रयत्नशील पद्धतियाँ हैं। कुछ वैज्ञानिकता का दम भरती हैं, किन्तु वे सभी पद्धतियाँ प्रायः विज्ञान को एक सामान्य प्रणाली या विधा के रूप में नहीं, अपितु भौतिकता-मूलक परिणामों तक सीमित समझ कर आसन, प्राणायाम आदि के चमत्कारी या सामान्य प्रदर्शन-विषयक प्रयोगों में उलझी हुई हैं। योग के वास्तविक विषय के प्रति सही सूझ से सम्पन्न कुछ पद्धतियाँ ध्यान के

अनिवार्य माध्यम से अतिचेतना में आरोहण की बात भी कहती है, किन्तु इस विषय में उनकी दृष्टि इतनी छिछली है और योग के वास्तविक विषय पर उनकी पकड़ इतनी ढीली है, कि सामान्य जन में लोकप्रियता और रूढ़ मनोवैज्ञानिक अनुसंधानकर्ताओं का सम्मान उन्हें कितना ही प्राप्त हो जाये, व्यावसायिक लाभ से आगे बढ़कर सच्चे अध्यात्म पिपासु को सन्तुष्ट कर पाना, या वैज्ञानिक महत्व की कोई वास्तविक उपलब्धि, फिल्हाल उनके वश की बात नहीं। चमत्कार परायण, और ऐहिक इच्छाओं की पूर्ति के लिए लालायित अन्धश्रद्धा प्रवण जन को आकर्षित करने में प्रवीण पद्धतियों का तो उल्लेख ही व्यर्थ है। प्रभावशाली भाषण क्षमता और सम्पन्न समुदायों का समर्थन यदि दुराचरण को रियायत या प्रोत्साहन देने के लिये रहस्यपूर्ण आध्यात्मिक प्रयोगों की आड़ में अहंपूर्ति के क्षुद्र उद्देश्य का शिकार बन जाये, तो प्रतिभा के ऐन उपयोग से वैज्ञानिकता की दिशा में वाञ्छित प्रगति की आशा क्षीण हो जाना स्वाभाविक है। वैज्ञानिकता की अभिवृत्ति तो अनासक्त निरभिमान रूढिमुक्त सत्यनिष्ठ संलग्नता की माँग करती है द्वाइटहेड के शब्दों में 'जो विज्ञान अपने संस्थापक को भूलने में हिचकिचाता है, वह समाप्तप्राय हो जाता है।' इसमें यह बात और जोड़ दी जाये, कि 'जो वैज्ञानिकता तथाकथित आधुनिकता के उधारखाते की मुखापेक्षी होती है वह बंजर नुमायश की वस्तु बनी रह जाती है। योग के पुनरुद्धार के नाम पर चल रहे आन्दोलन इन्हीं दो प्रवृत्तियों के शिकार हैं। सहजमार्ग साधना पद्धति निःसन्देह इस दिशा में एक मौलिक आशा का सञ्चार करती है। नैमिषारण्य क्षेत्र की सबसे बड़ी पौराणिक काल की देन श्रीमद्भागवत् है, जो इसी पृथ्वी पर सहज मानव वृत्तियों के उदात्त दैवीकरण की सरसता की उल्लिखित प्रस्तुत करती है, जो इस पार्थिव जीवन में ही सुलभ हो सकती है। उसी क्षेत्र में, आज के वैज्ञानिक अनुसंधान परायण परिवेश में सहजमार्ग साधना पद्धति, मानव के लिए इसी जावन में, उसकी समस्त कमियों और कमजोरियों के बीच श्रेष्ठतम आध्यात्मिक और पराध्यात्मिक सौष्ठव के चरम साक्षात्कार के आश्वासन का समुद्रघोष प्रस्तुत करती है। यह मानव की महानता का शङ्खनाद है, जो इस देश, और उसके इस क्षेत्र की परम्परा के अनुरूप है।

डा० एस० पी० श्रीवास्तव-लखोमपुर-खीरी

(८)

सहज मार्गः यौगिक साधना पद्धति

(डा० सुधा गुप्ता उदयपुर)

काल कहीं आकर ठहरता नहीं, उसकी गति अवरूढ़ नहीं होती, सतत् गतिशील और प्रवहमान बना रहता है। अनुकूल प्रतिकूल परिस्थितियों के झंझावातों से टकराता हुआ, सुदृढ़ मूल के वृक्ष की भाँति अपने अक्षय अभिट पदचिह्नों को आयु की शिलाओं पर अंकित कर देता है। भारत एक अध्यात्मपरायण, यथार्थ जिज्ञासु, ज्ञान पिपासु, अनन्त गहन गुहाओं के अन्धकार को उद्भासित करने वाला सूर्य रहा है। समस्त पाश्चात्य देश अत्यन्त लालायित दृष्टि से अपनी आध्यात्मिक पिपासा शान्त करने को इस ओर टकटकी लगाए हैं। भारतीय संस्कृति के इस अभिनव स्वर्णिम युगीन आध्यात्मिक उन्नति के निरन्तर गतिमान अक्षय दोलाओं के स्वर्ग गोलकों के सहस्र अनेक विभूतियों ने जन्म लेकर आरोहण किया। अनेकानेक ऋषि-मुनियों में पातंजलि, रामतीर्थ, स्वामी दयानन्द स्वामी विवेकानन्द समर्थ गुरु लालाजी साहब और इसी परम्परा को अभिट बनाने वाले, समस्त मानव जाति को प्रकाश देने वाले अग्रगण्य आध्यात्मिक सूर्य परम पूज्य बाबूजी महाराज (श्री रामचन्द्र जी, शाहजहांपुर) विशिष्ट मानव बनकर अवतरित हुए।

२० वी. शताब्दी भौतिकता से आपूरित पाश्चात्य संस्कृति का अनुकरण करती हुई औद्योगिक उत्कर्ष की शताब्दी है। आज का मानव भौतिकता से इतना अधिक आक्रान्त और सहमा हुआ है कि इस शताब्दी के उत्तरार्द्ध में उसके जीवन में आध्यात्मिकता ने प्रवेश पाना प्रारम्भ कर दिया है। इसका मूल कारण है मानव जीवन में व्याप्त असन्तोल, घुटन, कुंठाएँ और महत्वकांक्षाओं द्वारा सीमा का अतिक्रमण कर लेना। इन समस्याओं की चुनौति का उत्तर यदि दिया जा सकता है तो वह है हमारी खोयी हुई आध्यात्मिक परम्परा का पुनर्जागरण और यह जागरण ईश्वरीय कृपा से किसी एक महा-

(९)

पुरुष के अवतरण, उसके अथक प्रयास द्वारा ही संभव है। कहा गया है कि महापुरुषों का जन्म सहज ही नहीं होता। अनन्तकाल की प्रतीक्षा के बाद (नेचर के आर्डर) प्रकृति के आदेश से वे जन्म लेते हैं। हमारे परम पूज्य बाबूजी का जन्म इस कथन को चरितार्थ करता है। प्राचीन भारत की गुरु दीर्घ आध्यात्मिक परम्परा को नवीन स्वरूप एवं युगीन परिस्थितियों के अनुकूल ढालने का महान कार्य और प्रभातकाल की प्रभाती के रूप में उद्घोष करने का महत्त दायित्व पू० बाबूजी ने पूर्ण किया। आपने राजयोग को परिवर्द्धित और संशोधित करके अत्यन्त सरल तरीके से सहज मार्ग पद्धति के रूप में हमारे समक्ष रखा।

आध्यात्मिकता के प्रति लोगों की दृष्टि को गहन रहस्यवादिता और कठिनता के आवर्तों-विधर्तों से बाहर निकाल कर प्रकृति के अनुरूप शुद्ध आडम्बरहीन रूप में सामान्य स्तर पर प्रत्येक मानव को सुलभ कराने का कार्य सहज-मार्ग ने ही किया है। ईश्वर प्राप्ति की चाह मानव के हृदय में सनातन काल से चली आ रही है। इसकी प्राप्ति के विभिन्न उपाय भी हमारे उपनिषद् आरण्यक, संहिताओं, पुराणों और वेदों में उपलब्ध हो जाते हैं, किन्तु आज के अति व्यस्त और मानसिक रूप से तकशील मानव के लिए सहारा लेना अत्यन्त कठिन है। यही कारण रहा कि आध्यात्मिकता सदैव से मानव के लिए दुर्बोध्य और अगम्य बनी रही और ईश्वर प्राप्ति एक हीव्वा बनकर रह गयी। एकवार पूज्य बाबूजी ने कहा कि सहज मार्ग परपेन्डीक्यूलर है। 'It is a short cut easiest way of God Realization' हमें ईश्वर प्राप्ति का ऐसा ही मार्ग पकड़ना चाहिए जो सीधा, सरल और छोटा हो। क्योंकि मानव जीवन अत्यन्त सीमित और अनिश्चित है। काल कब आकर अपना ग्रास बना लेगा, पता नहीं और इसी जीवन में मोक्ष भी पाना है। तब एक ऐसा ही मार्ग हो जो इसी जीवन में, कम से कम समय में जन्म-मरण के चक्र से मुक्ति प्रदान करा सके-और वह मार्ग है-सहज मार्ग।

सहज मार्ग साधना पद्धति अन्य समस्त आध्यात्मिक पद्धतियों से भिन्न अपने दृष्टिकोण और उद्देश्य में नितान्त अभिनव, मौलिक और नवीन पद्धति है। यह पद्धति कोरे गुरु उपदेशों और कात्पनिक

उच्चादर्शों के नभोमण्डल में विचरण नहीं करवाती वरन् यथार्थ और व्यावहारिकता के समतल राजपथ पर चलाने वाली है।

पूजा किसी न किसी रूप में सभी करते हैं किन्तु पूजा से मूल तात्पर्य है, मानव में प्रसुप्त आत्मा को जाग्रत कर, अन्तरतम के अक्षय सौन्दर्य को अप्रच्छन्न कर उसके असली स्वरूप का ज्ञान करवाना। व्यक्ति की केन्द्रिय सत्ता 'आत्मा' है और उसे 'परमात्मा' अर्थात् परम आत्मा में लय कर देना ही पूजा का उद्देश्य है। इसी लयावस्था को प्राप्त करना और स्वयं की अन्तः सत्ता को विलीन करने का उच्चतर प्रयास ही सहज मार्ग साधना की आध्यात्मिक पद्धति है।

चूँकि ईश्वर सूक्ष्म है और उसे प्राप्त भी सूक्ष्म साधनों द्वारा ही किया जा सकता है, अतएव सहज मार्ग साधना पद्धति में प्राणा-हुति का आश्रय लिया जाता है। यही एक ऐसी पद्धति है जो कम समय में साधक को साक्षात्कार करवाने में सक्षम है। किन्तु साधक का कर्त्तव्य है कि गुरु द्वारा बताए गए ध्यान का निरन्तर अभ्यास करते रहना। ध्यान का विषय सूक्ष्माति-सूक्ष्म होना चाहिए, क्योंकि हमारा ध्येय भी सूक्ष्म है। इसीलिए सहज मार्ग में अभ्यासी को हृदय पर ध्यान करने को कहा जाता है, जहाँ वह यह मानकर चल रहा है कि ईश्वरीय प्रकाश हृदय में है। एक बात ध्यान देने की है कि अभ्यासी किसी भी तरह के प्रकाश का प्रत्यारोपण न करे क्योंकि वह अपने स्थूल चक्षुओं से जिस प्रकाश को देख चुका है उसी का प्रत्यारोपण करने लगेगा और इस तरह वहाँ स्थूलता आ जायेगी। इसके लिए वह सिर्फ एक विचार भर बना ले। धीरे-धीरे वह विचार भी समाप्त हो जायेगा और फिर वह गहन ध्यान में डूब जायेगा। किन्तु यह सब सद्गुरु के प्रति आस्था, श्रद्धा प्रेम और समर्पण द्वारा सम्भव होगा। ज्यों-ज्यों प्रेम और समर्पण बढ़ता जायेगा साधक की भक्ति रंग लाने लगेगी। एक दिन अभ्यास की वह चरम स्थिति आयेगी कि अभ्यास का भी भान नहीं रहेगा।

आज सहज मार्ग यौगिक साधना पद्धति का महत्व मानव मात्र के लिए प्रत्यक्ष और प्रकाशित हो चुका है। अतएव अधिसंख्य लोग इस ओर अग्रसर होकर आत्मोन्नति के लिए प्रेरित हों, यही कामना है।

प्राणाहुति

(डा० हरिमोहन तिवारी, कन्नौज)

प्राणाहुति पद्धति का प्रादुर्भाव सर्व प्रथम भारत में ही हुआ था। रामायण काल से पहले भारत में इसका प्रचलन था। समर्थ गुरु इस प्राणाहुति शक्ति से अपने शिष्यों में आध्यात्मिक गतियाँ सीधे-सीधे उतारकर उन्हें आगे बढ़ाते थे। सूर्यवंशी राजा दशरथ से बहत्तर पीढ़ी पूर्व एक ऋषि ने इसे प्रस्थापित किया था। उस ऋषि ने मूल केन्द्र के नजदीक केन्द्रीय क्षेत्र में रहकर यह अनुभव किया कि केन्द्र तल से किसी शक्ति की गति ने वर्तमान जगत को अस्तित्व प्रदान किया। तथा इसी से मानव मन की उत्पत्ति हुई, जिस शक्ति के प्रभाव से आकाश की जगत रूप में परिणति होती है वही प्राण है।

जिस तरह आकाश इस जगत का कारण स्वरूप अनन्त सर्व व्यापी मूल पदार्थ है, प्राण भी उसी तरह जगत उत्पत्ति की कारण स्वरूप अनन्त सर्वव्यापी शक्ति है। कल्प के अन्त में जगत की सारी शक्तियाँ प्राण में लीन हो जाती हैं। दूसरे कल्प में इसी प्राण से सभी शक्तियों का विकास होता है। विश्व रचना से पूर्व यह प्राण आकाश में पूर्ण शान्त गति शून्य अवस्था Static Form में रहता है। यह प्राण ही गति रूप में प्रकाशित हुआ है। यही गुरुत्वाकर्षण या चुम्बकीय शक्ति के रूप में प्रकाशित हो रहा है। यह प्राण ही स्नायुविक-शक्ति प्रवाह के रूप में, विचार शक्ति के रूप में और समस्त दैहिक क्रिया के रूप में प्रकाशित हुआ है। विचार शक्ति से लेकर अति सामान्य दैहिक शक्ति तक सब कुछ प्राण का ही विकास है। बाह्य और अन्तर्जगत की समस्त शक्तियाँ जब अपनी मूल अवस्था में पहुँचती हैं तब उसी को प्राण कहते हैं। इसी प्राण ने आकाश पर कार्य करके जगत की उत्पत्ति की है। प्राण शक्ति पर अधिकार होने पर

संसार की सारी चीजों पर अधिकार होता है। उस महान आत्मा की आज्ञा से सूर्य, चाँद चलते हैं। सूक्ष्मतरंग परमाणु से बृहत्तम परमाणु उसी के वशीभूत होते हैं। प्रकृति पर उसका पूर्ण नियंत्रण होता है। देवी देवता सब इसी प्राण के अधीन हैं। उसे ढूपाने के बाद कुछ पाना शेष नहीं रहता है। उसे जानने के बाद कुछ जानना शेष नहीं रहता। जिसने प्राण को पकड़ा है, उसने सभी आदि भौतिक और आध्यात्मिक शक्तियों पर विजय प्राप्त करली। जो प्राण संसार में सतत् कार्य कर रहा है, उसका जो अंश इस शरीर और मन को चलाता है, हमारे सबसे नजदीक है। यह उसी प्राण की तरंग है। यदि हम इस तरंग पर विजय प्राप्त कर लें तो समस्त महत् प्राण पर विजय प्राप्त हो सकती है। जिसका इस प्राण पर अधिकार हो जाता है, वह सर्वशक्तिमान और सर्वज्ञ होता है। यह प्राण ही समस्त प्राणियों के भीतर जीवन-शक्ति के रूप में है। यही मूल जीवन शक्ति (BASIC LIFE FORCE) है।

प्राण गत पवित्र आत्मा अपने प्राण को निर्दिष्ट कम्पन में ले जाकर उसे दूसरों में संचारित करके उसी प्रकार का कम्पन दूसरों में भी पैदा कर सकती है। भगवान् श्रीकृष्ण ने अर्जुन की इसी प्राण शक्ति से प्राणाहुति देकर विराट देश का दर्शन कराया। भगवान् राम ने तारा की विकलता को देखकर तुरन्त इसी प्राणाहुति शक्ति से उसे माया के परे शान्त देश में भेजा। स्वामी रामकृष्ण परमहंस ने इसी प्राणाहुति शक्ति से अपनी अनुभूति को सीधे-सीधे स्वामी विवेकानन्द में उतारा। ऐसे अनेकों प्रमाण हमारे प्राचीन ग्रन्थों में हैं। अदम्ब इच्छा शक्ति-सम्पन्न महामानव अपने प्राण में बहुत ऊँचा कम्पन उत्पन्न करके उस प्राण के वेग को इतना अधिक कर सकता है कि किसी को उसमें समेट ले। युग परिवर्तन के लिए ऐसी ही हस्ती काम करती है। उसका काम विश्व भर में प्राणी मात्र के लिए होता है। वह सीमित नहीं होता है। जिस कार्य को करने के लिए अधिक समय लग सकता है, उसका वेग बढ़ाने से बहुत थोड़े समय में उन्नति की जा सकती है। प्राणाहुति से विभिन्न दिशाओं में दौड़ने वाला मन ऊर्ध्वमुखी होकर एक इच्छा शक्ति के रूप में परिवर्तित होकर

एक प्रकार की 'विद्युत चुम्बकीय शक्ति' (Electromagnetic Force) प्राप्त करता है। जब शरीर की सारी शक्तियाँ सम्पूर्ण रूप में एक मुखी होती हैं तो यह परिमित व्यक्ति इच्छा शक्ति का प्रबल आगार बन जाता है। वास्तविक प्राणाहुति की योगिक शक्ति, अन्दर की ऐसी विशुद्ध स्थिति की प्राप्ति में ही हो सकती है जबकि हमारा ईश्वर से योग हो जाए। जब भी कोई महापुरुष प्राणाहुति सम्पन्न आता है तो हमारे अन्तः को प्राणाहुति से जागृत कर हमारे मूल निवास की याद दिला देता है। जब सद्गुरु इस प्रबल इच्छा से आता है कि मानव मात्र अत्मिक कल्याण की मुख्य धारा में प्रवेश पा जाये तो उसकी इस श्रेष्ठ इच्छा से वही परम शक्ति जिसमें उसका योग आदि तत्व से होता है, व्याप्त होती है। तभी उस इच्छा शक्ति से प्राणी मात्र को पुनः उसके उद्गम से योग देने के लिए समर्थ होता है। विभिन्न प्रकार के संस्कारों से जुड़े मानव अन्तः को अपनी इच्छा शक्ति से उस योग शक्ति के द्वारा जिसे प्राणाहुति शक्ति कहते हैं, शुद्ध करता है। इसी प्राणाहुति के सहारे समर्थ सद्गुरु अपने से सम्युक्त सभी को एक दिन बैसा ही बना देता है कि वे आदि धारा में प्रवेश पा जाते हैं और अपने उद्गम की ओर चल देते हैं। जितनी सद्गुरु की प्राण शक्ति हममें आती जाती है, उसके द्वारा उतने ही अनन्त की ओर बढ़ते जाते हैं। इस प्रवाह के मिलने से हमारे अन्दर दिव्यता व्याप्त होती जाती है और हमारी कुल वृत्तियो दिव्यता प्राप्त करने लगती हैं। हमारे कुल जीवन में उसकी झलक आने लगती है। यही प्राणाहुति शक्ति का महान कार्य होता है कि इमान के अन्दर भगवान मुस्करा उठता है। योगी का हर विचार शक्तिमय सजीव हो जाता है। हमारा सम्बन्ध स्वतः ईश्वर से हो जाता है। प्राणाहुति वास्तव में ऐसी सूक्ष्म शक्ति है जो शुरू से ही हमारे अन्तर की स्थूलता को दूर कर उसमें पवित्र सूक्ष्मता को भरने लगती है। वास्तव में प्राणाहुति का कार्य हमारे में केवल ईश्वर का साक्षात्कार देकर ही समाप्त नहीं होता। हमारा योग सूक्ष्म से सूक्ष्मतर होते होते एक दिन हमारा फैलाव ईश्वर में हो जाता है। हम 'हम' की सीमा से निकलकर असीम में विलय होना शुरू हो जाते हैं। यही प्राणाहुति शक्ति त्रिगुणातीत माया से परे आध्यात्मिकता के क्षेत्र में

हमें प्रवेश दे देती है। वास्तव में प्राणाहुति द्वारा हमारे अकिंचन प्राण का महत प्राण से संयोग शुरू हो जाता है। जिस समय से यह अन्तर में प्रवेश पाती है, अन्तर का दबाव कम होना शुरू हो जाता है और हमारा अहं हल्का होने लगता है। एक समय ऐसा आता है कि सूक्ष्म में लय हुए हम अहं से परे निकल जाते हैं। प्राणाहुति अमोघ योगिक शक्ति है, यह केवल ईश्वरीय शक्ति की ऐसी पावन धारा है जिसे हृदय में पाकर हम ईश्वर की ओर द्रुतगति से बढ़ते जाते हैं।

प्राणाहुति की कार्य क्षमता अपने क्षेत्र में अमोघ है। बड़े ही खेद का विषय है कि जिसकी परम्परा हमारे भारतीय ऋषियों ने शुरू की, आज के हमारे गुरुओं में वह शक्ति लुप्त हो गई। इन्हे प्राणाहुति के विषय में ज्ञान नहीं रहा। यदि कोई व्यक्ति उनसे इसका जिक्र करे तो वे अपनी अनभिज्ञता और असमर्थता को छिपाने के लिए अटकल पच्ची की व्याख्या करने लगते हैं। अपनी कमी को वे स्वीकार भी कैसे करें। उनके अहं को धक्का लगता है, जिसे वे छोड़ने में अपने को असमर्थ पाते हैं। कुछ लोग तो प्राणाहुति को Mesmerism तथा Hypnotism (सम्मोहन) के समान समझते हैं। प्राणाहुति और Mesmerism का Hypnotism (सम्मोहन) एक दूसरे के बिलकुल विरुद्ध चीजें हैं और दोनों का असर एक दूसरे के विपरीत है। सम्मोहन क्रिया करने वाला अपनी इच्छा शक्ति को, जो उसने किसी वस्तु के Mental or Physical Image (मानसिक या भौतिक चित्र) पर Concentration (केंद्रीकरण) द्वारा प्राप्त की है, किसी व्यक्ति के मनस पर Force (शक्ति) के साथ डालता है। सम्मोहित व्यक्ति की स्वयं की इच्छा शक्ति नष्ट हो जाती है और वह Hypnotiser (सम्मोहक) की इच्छा शक्ति के अनुकूल कार्य करने और सोचने लगता है। उसकी स्वयं की सोचने की शक्ति नष्ट हो जाती है, और सम्मोहक सम्मोहित व्यक्ति में Mental Deformity (मानसिक विकृति) एवं Insanity (रुग्णता) पैदा कर सकते हैं। इससे कुछ भौतिक करिश्में भी दिखाए जा सकते हैं जो मानसिक गुलामी में बाँध सकते हैं। प्राणाहुति में शुद्ध-मन-युक्त महापुरुष जो अनन्त में लय है, अनन्त की

ईश्वरी धारा को अभ्यासी के हृदय में प्रवाहित करता है। प्राणाहुति ईश्वरी शक्ति की पवित्र धारा है जो शुद्ध मन के माध्यम से प्रवाहित होती है और अभ्यासी के अन्दर सुषुप्त शक्तियों को जाग्रत कर उसकी स्वयं की इच्छा शक्ति को बलवान बना कर ईश्वर की ओर उन्मुख रखते हुए आगे बढ़ती है। कुछ महात्माओं के पास बैठने से जो शक्ति मिलती है, उसे अनभिज्ञ लोग प्राणाहुति कहते हैं, यह तो महात्मा के Paramanas Particles (परामनस कणों) का Radiation (विकिरण) मात्र है। वह जब तक वहाँ रहते हैं, शक्ति रहती है। यह एक स्वाभाविक क्रिया है। इसका प्राणाहुति से कोई प्रयोजन नहीं है। जब वे चले जाते हैं तब वह चीज समाप्त हो जाती है। प्राणाहुति एक उच्चकोटि की योगिक उपलब्धि है जिससे एक योगी अपनी इच्छा-शक्ति से किसी के अन्दर ईश्वरीय धारा का प्रवेश कर सकता है जिससे उसकी आध्यात्मिक उन्नति तीव्रता से होने लगती है। वह इस Power (ऊर्जा) का प्रयोग अपने आस पास के लोगों में आध्यात्मिक उन्नति के लिए कर सकता है। यह ट्रेनिंग देने वाला प्राणाहुति शक्ति से छोटे-छोटे अभ्यासियों को माया और अहं से परे ले जाकर उसके असली रूप को निखार देता है।

एक भ्रम और लोगों में है, लोग अक्सर शक्तिपात का हवाला देते हैं। प्राणाहुति और शक्तिपात दोनों अलग चीजें हैं। प्राण के मुकाबले में शक्ति एक स्थूल और भारी चीज है। उसके पास कोई आध्यात्मिक गति नहीं है। प्राणाहुति एक सतत ईश्वरीय धारा है। उसके पात का विचार ही गलत है और न उसका पात सम्भव ही है। वह तो सतत प्रवाहित रहती है। शक्तिपात एक तांत्रिक क्रिया है जो किसी को प्रभावित करने के लिए प्रयोग की जाती है। यह स्वयं किसी मानसिक या भौतिक आकार पर विचार केन्द्रित करके प्राप्त की जा सकती है। यह भौतिक और स्थूल शक्ति है, इसका योग अनन्त से कतई नहीं होता। वशीकरण मंत्र इत्यादि क्रियाएँ शक्तिपात में हो सकती हैं परन्तु अध्यात्म में शक्तिपात की कोई कीमत नहीं है। जो व्यक्ति अध्यात्म में सहायता के नाम पर अभ्यासी पर इन शक्तियों का प्रयोग करता है वह वास्तव में अभ्यासी की आध्यात्मिक हत्या (Spiritual Murder) करता है।

उच्च आध्यात्मिक स्थिति में पहुँचने पर प्रकृति की सूक्ष्म शक्ति जो बहुत सशक्त होती है, अभ्यासी को नीचे की ओर ढकेलने लगती है। ऐसी स्थिति में प्राणाहुति शक्ति से सम्पन्न सद्गुरु ही उसे नीचे गिरने से रोके रहता है और उसे सतत आगे बढ़ाता रहता है। उच्च स्थितियों पर प्राणाहुति सम्पन्न समर्थ सद्गुरु की अति आवश्यकता होती है। मेरा, सभी आध्यात्मिक रास्ते पर चलने वाले लोगों से निवेदन है कि वे किसी प्राणाहुति सम्पन्न सद्गुरु के सम्पर्क में आकर कुछ समय तक अपने संकुचित विचारों को छोड़कर प्राणाहुति का प्रभाव स्वयं देखने का साहस करें और स्वयं उस अमोघ ईश्वरीय धारा का प्रभाव देखें। अधिकतर मैंने देखा है कि लोग अपनी अटकल पर आधारित कल्पनाओं में ही उलझे रहते हैं, और वास्तविकता को समझने का साहस ही नहीं करते हैं। एक शेर याद आता है:—

खुशक बातों में कहाँ ऐ शेख कैफे जिन्दगी,
वो तो पीकर ही मिलेगा जो मजा पीने में है।

In the service of the Divine Master

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

Shri S. viswanathan

55, West Cooum Street

Chintadripet,

Madras-600 002

अनन्त यात्रा

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

(पत्र संख्या १७४)

लखीमपुर

ता०: ६-१२-५१

मेरा एक पत्र पहुँचा होगा। ईश्वर की कृपा से जो कुछ भी अपनी आत्मिक दशा है सो लिख रही हूँ।

मालिक की कृपा से गाँठ बगैरह जो आपने लिखी थी साफ हो गई है और हालत खुली हुई तथा शुद्ध है। 'उसकी' कृपा से कदम फिर बढ़ता हुआ मालूम पड़ता है, 'उसका' बहुत बहुत धन्यवाद है। करीब आठ नौ दिन से पीठ में रेंगन सी मची रहती है। तमाम गुदगुदी एवं फड़कन सी मची रहती है और पीठ में खुला हुआ तथा खोखला सा लगता है। वैसे कभी माथे में कभी सिर में यह बात मालूम पड़ती थी। पूज्य श्री बाबूजी मुझमें जो अटल एकाग्रता थी वह खत्म हो कर बांध तोड़कर समान रूप से बहने लगी है। कोशिश कुछ काम नहीं देती और अब होती भी नहीं। अब तो जो है सो है, 'मालिक' की जैसी मर्जी। एक न जाने क्या बात है कि मृतात्मा कभी-कभी बहुत मालूम पड़ती है और बिल्कुल शान्त दीखती हैं। सोते में जो चैतन्य अवस्था रहती है उसमें भी मालूम पड़ती हैं। परन्तु

(१८)

होती उच्च आत्मायें ही हैं। मुझे अपने लिये न दिन की आवश्यकता रह गई है न रात की। मेरी हालत को देखते हुए वे मेरे लिये ऊब नहीं होते। यही हाल मौसमों का हो गया है या यों कहिये कि मुझे रात - दिन तथा सब ऋतुओं के एहसास से मालिक की कृपा ने free कर दिया है। परन्तु यह सब होते हुये भी जरा कृपा कर के आप देख लें कि कहीं अपनेपन का आभास तो नहीं बढ़ गया है। भाई अब तो हालत का कुछ अजीब नक्शा है। ठीक एहसास होने पर फिर लिखूँगी। एक बात और हो गई है कि कभी-कभी अजीब तरह-तरह की ताकतों का अपने में अनुभव होता है परन्तु मेरा ख्याल नहीं जाता। भाई बहिनों को प्यार।

आपकी दीन हीन सर्व साधन विहीना
पुत्री कस्तूरी

(१९)