

सहज-मार्ग

Sahaj Mārg

(Bi-monthly, Spiritual)

Registration No. R. N. 12000/00

Volume XVIII

March 1975

No. 2



Grams:-SAHAJMARG

Phone:-667

Shri Ram Chandra Mission

SHAHJAHANPUR. U. P. (India) 242001

* ॐ *

सहज मार्ग

उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत ।
(उठो ! जागो ! गुरुजनों को प्राप्त कर ज्ञान-लाभ करो)

प्रार्थना

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

O, Master !

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

CONTENTS

English.—

- | | |
|--|----|
| 1 Editorial Notes and Comments | |
| 2 Master And I – By D. M. Agarwal, Dibrugarh | 25 |
| 3 Integration Through Sahaj Marg | |
| – Capt. K. K. Moorthy, Nellore | 27 |
| 4 The Complaint About Thoughts – Atmaram Jajodia | 35 |
| 5 Karmas – By B. K. Sharma, Judge, Shahjahanpur | 41 |

हिन्दी

- | | |
|--|----|
| १ अध्यात्म एवं भौतिक जीवन का समन्वय-सहज मार्ग | |
| – श्री श्याम सुन्दर मिश्र हिन्दी साहित्य रत्न, पुवायां, शाहजहाँपुर | २१ |
| २ दिव्य आह्वान – सुश्री कस्तूरी चतुर्वेदी, मोदीनगर-उत्तर प्रदेश | २६ |
| ३ अन्तर गीत – श्री जगदम्बा प्रसाद पाठक, इलाहाबाद | ३० |
| ४ पूजा के डेढ़ वर्ष बाद की हल चल | |
| – श्री खीमसिंह चौहान, सावेर-इन्दौर | ३१ |
| ५ बिचार – श्री गजराज सिंह, लखनऊ | ३४ |
| ६ अनन्त यात्रा | ४० |

Editorial Notes And Comments

In view of the nearness of date for departure for Europe the Editor gives you these notes within hours of the notes for the previous issue. Hence it is possible that these notes are not entirely topical when the issue is finalised and gets released to readers.

With skyrocketing prices travelling the coils of a spiral the needs for the Ashram construction are still unfulfilled. Abhyasis will do well to think of this great need and help us as they have done in the past. The completion of the work will release master from this pre-occupation so that he will then be able to give undivided attention to spiritual work for the benefit of humanity. Thanks to the unremitting attention to Master's personal needs by devoted abhyasis and grand children, master is now in better health than he has been in the year past. And there is no doubt that he will be back in normal health soon. Let us all work towards this most desirable end. The completion of Ashram will relieve master by ensuring that abhyasis visiting Shahjahanpur are housed in comfort.

Best wishes to all readers and bidding them good bye for the present.

Shahjahanpur

Yours Editor.

21-3-75

Master And I

(By D. M. Agarwal, Dibrugarh)

OH BABUJI (MASTER) Thou and I are only
The words to express the thoughts;
I find me mostly in Thee and

Thee in me a force;
Power of which can't be measured
In any unit, scientific or other,
For this force, you are the Source;
So, certainly not mine

THY GRACE impel's me to compose
Oft in poems, sometimes in prose;
Otherwise how can, mate like me
Even have such presumption,
It proves Thou art there,
To give ideas and endorse

IDEA : If people sit regularly for a while
In meditating pose,
Shutting the eyes and folding the arms,
Of course to open windows; the soul's
So as to let you enter
(In no way less than a God),
And the sadhak can realise soon
Your transmission's force,
Subtler even than the perfume divine

Of fresh bloomed rosebud at dawn
Which pleases just the sense of smell
While your force Divine, mighty but subtle
Bestows fully joy and verve

When such art Thou glorious, divine
At least a little of that would be me,
If I fold my knee in surrender humble,
At the feet of THEE, O, Holiest one !

With Pranams to Bapuji

The Bharat Granites (P) Ltd.
Bangalore 3.

Exporters of Indian Granites

Grams. MYGRANITES

Phone. 71885

Integration Through Sahaj Marg

(Capt. K. K. Moorthy, Nellore)

Man is made in the image of God. Despite his marvellous achievements in various fields, he is not satisfied. Ever since he came on this earth he has been struggling hard to evolve himself. He is constantly trying to attain 'THAT' after which there can be nothing to crave for. The six Schools of thought known as "SHADDARSHANAS" are the results of his efforts. Though he made considerable progress in the field of Philosophy, practically he could not succeed in attaining the highest state of existence. There can be two reasons for this defeat. Either his approach has been wrong or his efforts have not been sincere. When we analyse these reasons we also arrive at a third reason, that the TIME AND DISTANCE gap is widening moment by moment. The individual soul when it first seperated from the Divine soul, was much nearer to GOD than it is today. So the individual came down so FAR and so OFF from the Divine, that he is unaware even of the existence of the Origin.

When we go farther and farther from a lighted lamp, a stage comes when not only the lamp but even the light from it cannot be seen because of the distance. So is the case today between I and THOU. Unless we melt our grossness, wash our dirt, clean our heart and un-wrap the self from the folds of matter, we just cannot look back to

the Origin. God alone is the Origin and Man made religions as Vehicles to travel to HIM. But the Vehicles in course of time, have become incapable of proceeding of to the destination, and have tended to stop farthen and farther short of it. Unless therefore one leaves such a vehicle and marches ahead he cannot reach the Goal. Ages have gone by and centuries are past; but man has got more and more faith in the vehicle of religion because of superstitions fear. Though he has passed his elementary class education he is in the same class reading the same books, as if there are no better books available. In this way Man has made himself very busy in his "VAIDIK" approach where he is more worried about the procedural details than about GOD. This keeps him tied down to "KARMA-KANDA", thererby forming more 'GROSSNESS'. In this connection our Master has said that where religion ends, spirituality begins; where spirituality ends, reality begins; where reality ends, Bliss Exists; where that too ends there we are at the Goal, ONE with the Ultimate.

Today, in every country, secularism is sought to achieve unity. Secularism as understood and practised today, starts faom non-religious, tends to irreligious aud anti-religious and therefrom to non-godly and un-godly ultimately leading to anti-godly. The present sub-human and inhuman behaviour in Society, atrocities by those in power and the leaders, and the frenzy of the masses, all this lead to the very opposite of what was originally desired, despite numerous religions, tenets, faiths, worship forms, beliefs and practices. One should rise above all these to understand pure secularism. Then only can one smell the INTEGRATION which

is so essential to Man's progress, and universal peace can be established.

It is not the society that makes a man, but it is the individual who builds the society. In order to build a good society one should build one-self within and without. Unless one reads nature and understands its secrets, he cannot build up equanimity, which is the incentive to integrity, which in-turn builds the society. A society has no boundaries of its own. It is a natural organisation through which many can become one and find unity in diversity. It has no caste, creed, colour, custom, country, or culture etc. Inspite of its diversities it has an internal unity tied with the rope of integrity, which cannot be seen but can be felt. For example, we can see many groups of animals, birds and insects in their natural formations. Is it because they don't have any differences? No they do have all the differences, perhaps more than what humans have, but they follow the law of nature and possess the highest integrity to see one in all and all in one.

Today integration is generally misinterpreted as elimination of differences, opinions, habits, beliefs, faiths, customs etc., and evolving into a single integrated society with one idea, one opinion, one habit, one belief one faith, one custom and behaviour. As long as man is making external approach it is not only difficult, but also impossible to have such society. Here, an individual needs internal approach through introspection to differentiate the Man-made-world and the THE GOD-created-universe. The INTEGRATION is an abstract inborn quality of the self, through which one sees every thing alike, Visualises unity in diversity and diversity

in unity, despite their external differences. In a way, it can be called "SAMA DARSHATVAM". It is beyond qualitative and quantitative thought power of the human mind. Many are the rays of light but the spot of the spark is one, from where all the rays start alike. Many are the names but GOD is one. Many are its approaches but the destiny is one. To enter into this subtlest level one should tune himself to the statelessness, so that every thing can be seen in NOTHING. As a matter of fact this NOTHING is the root cause of everything. Once a person attains this INTEGRITY OF HIGH CALIBRE, for him there hardly remains anything to do in this world. Such a person not only exists in integrity but becomes a physical moving example of integrity in the form of a STHITAP-RAGNYA.

Today's societies are man-made, not natural, the members are selfish, motivated, purposeful and business-like. Instead of an individual building the societies, the societies are influencing the individuals and dragging them from unity to diversity, creating tension in the minds and restlessness in the hearts. So MAN is LOST in the cycle of births and deaths, caught by the whirlwind of materialism. Our Master has said, "THE HEART IS THE FIELD FOR THE MIND TO WORK". Therefore it is absolutely necessary to cultivate both heart and mind, to work in tune, so that actions become lively and effective.

True integrity is the recognition of all existing differences non attention to their particularities, and faiths and endeavouring for its achievements, without the need to give up any basic article of faith, belief, behaviour, custom

etc. There may be differences externally, but once we go deep down to the subtle level where these differences cease to exist and the secret of nature stands revealed we see that all are striving to achieve a Common-Goal. The different organs and limbs of a body function differently to achieve common well being and one-ness of the body. So variety is the nearest end of unity. The two are two sides of the same coin. There is nothing basically to give up in the present differences. Nothing to eliminate and nothing to ignore. Everything is to be recognised, accepted and carried over, till each fades away on its own.

How are all these difficult requirements to be fulfilled? Only by the adoption of a system of practice which recognises no difference or distinction, prescribes no law of Punishment etc. Where is such a system to be found. Here it is: SAHAJ MARG and SAHAJ MARG Sadhana only. By its very name we understand that it is NATURAL, the NATURAL WAY to REALISATION. According to this system we first fix a GOAL and meditate on the heart, just thinking that "There is divine light in the Heart". That's all; just meditate on the idea (BHAVA). Mind you, No concentration, No force to be used to see and think of anything. No mantram, No tantram, No japa or tapa, No object or subject. Just live simple, think natural, do possibles, leave impossibles and be identical one with nature. Always be aware in the present and develop the constant remembrance of DIVINE THOUGHT only.

In this system there are three things which work predominantly :-

1. **YADBHAVAM-TATBHAVATI** :- As you think, so you become.

2. **CONSTANT-REMEMBRANCE** :- Form one bold and strong thought of the Divine, so that, all else will resign to the will of the Divine, you attain self-surrender and then cease making SAMSKARAS any more.

3. **YOGIC TRANSMISSION** :- You are cleaned, purified, guided and lifted by the Divine yogic power (prarahuti) from a realised personality the MASTER of this system, **SHRI RAM CHANDRA JI** of **SHAHJAHANPUR (U.P.)** the Founder President of Shri Ram Chandra Mission, Shahjahanpur (U. P.).

It does not interfere with any of the normal worldly affairs of man. In fact, it promotes efficiency in every field of activity. It is not restricted to any caste or creed, colour or country, culture or cult, but it suits all, rich and poor, men and women, young and old, of any religion or faith, all alike. It can be started at any level, at any time, by any person at any place. It calls for no sacrifice, no fee, no condition, no diet and no restriction. It prepares the mind to accept with equanimity, all DWANDVAS like good and bad, pain and gain all alike. The beauty of this system is, once accepted with an iron will and practised sincerely, it gives a solemn promise of tangible achievement in a single life time. The burning desire and intense craving of an abhyasi takes him faster to the Goal in one case, it was the record time of **SEVEN MONTHS** only.

Can there be any system which takes persons to the highest level of realisation in such short time? There is

none such. This SAHAJ MARG System of natural God-realisation is spreading fast within the country and outside it too, because of its universality and simplicity. There are over 50 training centres in India and 10 centres abroad, imparting training to over 5,000 abhyasis all over the world. This may not look a sizable figure but one thing we should always remember, the chosen few only ever draw benefit.

Its meditation centres are living examples of true integration, where Hindus, Muslims, Zoroastrians, Christians, Parsis, Buddhists, and Sikhs sit together, where Managing Director, Motor Driver and office Attender rub knees and shoulders. Men, Women and adolescents of all sections of society join in the true integration of a common endeavour, a common purpose with a common goal. It is essentially practical in its approach. It desires nothing and demands no special qualification except a burning desire and true craving to become ONE with the ULTIMATE.

ॐ आनन्द ॥

The Complaint About Thoughts

(Atmaram Jajodia)

A constant complaint of practically all new abhyasis and majority of old ones is 'lots of thoughts during meditation'. They feel they are unable to meditate because of this and seek some effective solution of the difficulty which really speaking does not exist. For this purpose it is essential to understand properly the role and purpose of 'meditation' in the Sahaj Marg Sadhana.

The traditional concept of yogic pursuit leads one to confusion between 'concentration' and 'meditation'. According to Patanjali's astanga yoga, after bodily purification by asanas and control of breath by pranayama, the mind starts achieving 'concentration'. It is thus a product of physical effort and is brought about by forcibly controlling the 'vrittis' of the mind and achieving a sort of 'thoughtless' vacuum. This seems to give 'peace' to the mind which again is a sort of physical enjoyment. A similar condition was also brought about by the use of intoxicants like bhang, ganja, charas etc. As stated by the Master, this is perhaps the reason why so many 'mahatmas' are fond addicted to these poisonous things, and go about glorifying their use. So much so that a regular cult has been created with a presiding deity 'Bambholanath, Bhootanath Mahadev' who is constantly imbibing them with a consort 'Girija Parvati' being assigned the sacred job of keeping them always in readiness for the consumption of her Lord.

Meditation in Sahaj Marg radically differs from the above 'physical' concept in the very fundamentals.

First of all our meditation is NOT a physical process, nor is it the product of any 'physical' effort. It is not preceded by any physical activity like asana or pranayama, nor is there any conscious mental effort like pratyahara and dharana involved. Our abhyasi is straightaway placed in dhyana or meditation in which no conscious physical effort on his part is necessary. No negative injunctions to avoid 'thoughts' or ward them off are given. No mental activity is to be suspended forcibly. Instead, the abhyasi is only given a positive advice to 'go on thinking' in a natural manner on the 'divine light' supposed to be present in his heart. As the sadhana advances he feels more and more 'absorbed, and this absorption results in a sort of natural 'concentration' which is not the aim but the 'product' of meditation.

Master glorifies his children and calls this sadhana of or abhyasa on their part. What sadhana, what abhyasa do we do? We simply sit and wait, doing nothing. The advancement or success comes solely because of the most important and miraculous factor of PRANAHUTI or Transmission of yogic power by the Master. Pranahuti is not physical; it is not even mental which again is very subtly material. It works straightaway on the Causal Body-Karana Sarira. From there the effect percolates into the Sukma Sarira and thence to the Sthula or physical body. It acts thus in a centrifugal manner i. e. from the centre towards the outside. As against this the traditional yogic sadhana lays down body-culture first and then leads one to the inner

recesses of the mind, the soul remaining untouched in most cases. Physical effects of Sahaj Marg sadhana are neither expected early, nor do they make their appearance even after long periods, the same being not their aim. Pranahuti acts like watering the seed and help it develop into a full-fledged tree. The conventional yogic practice can be likened to cutting the leaves, then branches and then some other parts in an effort to transform the tree. That is why after years of sadhana even, there are lapses, as the root-cause of the malady remains untouched in most cases. Sahaj Marga sadhana is entirely the product of Pranahuti which is just Master's Grace poured into the abhyasi. Since the latter has hardly any part to play herein, there is no self-effort; hence his ego is progressively purified. In the traditional practice however, the sense of 'achievement by self-effort' feeds on itself and reinforces the ego in whatsoever subtle form it may be. It generally grows into a source of powers, siddhis and miracles which not only help lapses, but also leave aside progress towards the Ultimate.

A related question is—'what is the reason of the swarm, the onrush, the flood of thoughts during meditation? 'Again, why are we advised to remain passive towards them instead of making an effort to reduce or control them? For this purpose, it is necessary to understand what 'thoughts' are, why they appear with such prolific exuberance only during meditation, and, what happens if we remain passive towards them.

Master has mentioned that 'creation' itself started with the appearance of a 'thought' or 'stir' in the Ultimate.

Passing through various stages of its descent from the Ultimate, it became covered with grosser and grosser sheaths until at last, it assumed the shape of this physical body. Our being is thus made up of both the 'spiritual' and the 'physical'. The first is part of the original where-as the second a product of grossness accumulated over an unlimited expanse of time. If 'thought' were absolutely banished, there would be no more physical existence. The effects of all our 'karmas' during innumerable births also are deposited on the Karana Sarira by means of 'thoughts' only, in the form of what we generally term as Samakaras. They in turn become the root cause of an endless cycle of births and rebirths.

Now, if we want to go back to our original source the Ultimate, it is just impossible by our own effort. By ourselves we are incapable of liquidating all our samakaras which remain there in the subtlest form. Human effort fails here. Here we need the help of a capable Master who has Himself reached the Goal and also has the capacity to lead and put us there by means of His power transmitted into us through His infinite grace. So, we are asked just to sit with faith, quietly thinking on the Divine Light in our own heart. Mind you, we are not advised anything negative like withdrawing from all outside circumstances or trying to shut off all thoughts and other mental aberrations. We simply sit. And then, through Pranahuti, transmission of His atomic or yogic power, His Infinite Grace, He starts working on us. As He progressively removes the accumulation of samskaras from the 'causal body', they come out in the form of 'thoughts' during meditation. Their intensity during Puja is felt to the maximum as the same gets drowned in various activities pursued in course of the day. If we try

to meddle with the 'thoughts' or try to stop them, this most vital 'cleaning' process is tampered with and the samskaras are not removed. Most of us have experienced very strange, weird, sometimes the dirtiest and unthinkable thoughts appear during meditation. Normally we would hang our head in shame if we just think of them. This is the dirt inside us which we would very much like to disown. But it is our own self-created 'earning' which we have accumulated in our past births as well as the present. We are now afraid to see it face to face. Ultimately Master says 'treat them as if they are not yours but mine; surrender them to me.' Who in this world could ever be so kind and compassionate? 'AISO KO UDAR JAG MAHI ?'

ऐसो को उदार जग माही ?

It is also remarkable that most of these thoughts in the earlier part of sadhana are concerning our long back past career and happenings. Some of them have been completely forgotten and some we are unable to understand even, as our own. All the same they are definitely part of our own accumulation. Master patiently removes them one by one and destroys them once for all. The burden of all our past samskaras is thus finished. Then as the process of purification continues, Pranahuti attacks the recent growths and formations and reduces them to ashes. Old ones stand finished, new ones not allowed to accumulate. With growing purification, the intensity of thoughts is gradually reduced, until at last only a few remain floating about and do not cause any disturbance. Absorption in meditation grows simultaneously until at times Samadhi condition comes automatically. But not through 'our effort'. It is solely through 'His Grace'.

Should we still complain about thoughts ?

KARMAS

(By B. K. Sharma, Judge, Shahjahanpur)

Karmas are said to be of three kinds. The first is the sanchit. We have lived innumerable lives in each of which we have done numerous actions of all sorts right and wrong, good and bad. Sanchit karma is the sum total of all these actions, or to be accurate the seeds or the impressions of all these actions. The whole of the actions are recorded and preserved from the time we begin to discriminate right from wrong and then start acting on our own responsibility and initiative. This has been termed as the store of re-activity of unresolved causes (the actions the effect of which has not been worked out in the very life in which they were done). The second is the prarabdha karma or the inevitable karma. These are those set apart so to say out of the sanchit karma for being worked out in a particular life. The third category is that of kriyaman karmas—the karmas in the making, that which is being done or the agami i. e. that which is to come. These are the actions which we are doing now. Out of them the results of some we bear here and now. For instance if a man puts his finger in fire the same might get burnt at once. A man may commit murder and may be instantly caught, tried and punished in this very life. But a great variety of actions we perform whose immediate result or consequences we do not seem to be getting in this life. The seeds of these actions get stored as sanchit karma. So the kriyaman karmas go on converting

into sanchit karmas. To take an illustration: a farmer cultivates crops after crops in a field every year and stores the produce in a storehouse so that after many years he will have the store full of the produce of different types cultivated over the years. Now the kriyaman karmas may be likened to the act of cultivation, the sanchit karmas to the produce of years stored in the storehouse and prarabdha karmas to the quantity of produce taken out from the storehouse for use in a particular season or year.

Some of the prarabdha karmas we bear from mental vasnas and others from the action of the gross body. Sometimes we find ourselves in a gloomy mood and sometimes in an hilarious mood even though no external immediate causes are discernable. These are mental vrittis—the modification of the mind from time to time. Some of these are probably due to prarabdha. Now the other variety, the apparent ones, are of several types. The first is anichchha prarabdha. Lightening strikes a man and he dies. A tree falls or a wall or scaffolding gives way causing injury or death to some one. A man is holding a gun in his hand and the same accidentally fires and hits him. Another is digging earth and by chance gets a bucket full of gold. All these are instances of anichchha prarabdha. Here neither the person affected nor any third persons were willing or acting. Then there is parichchha prarabdha. Dacoits attacking and injuring a sleeping person may be its instance. The third kind is svechchha prarabdha. Here the person himself is impelled to do certain actions by the prarabdha sanskaras and the result which he gets is controlled or guided by them. For instance, a man may start a business.

It may flourish or he may be ruined in it or may earn a lot which may be lost later on.

As we all know the modern science recognises the principles that every action has a corresponding reaction and that every cause has got an effect. It is the universal law of causation which operates everywhere. The law of karma is the very same law of cause and effect. They say "as you sow, so shall you reap". This is the same law restated. Now every cause has got an effect and the effect in its turn tends to be similar to the cause. The seed gives rise to a tree and the tree brings forth fresh seeds which in their turn go to produce fresh trees. Thus the cycle of cause and effect goes on. Now this law makes a man at once free and in bondage. He is free to sow the seed but he is also bound to reap the harvest of fresh seeds. It is said that he is free to do his actions and at the same time it is promulgated that he suffers or enjoys according to his karmas and cannot escape either. But these are only two facets of the same coin, two aspects of the same principle, the same law. The prarabdha karmas determine in what environment one will be born, what will be his abilities and disabilities, moral and mental instincts and so on. That is why one is born the son of a millionaire and another in the house of a beggar. What he has sowed yesterday he is reaping now. That is true indeed. But it is equally true that what he will sow today, he will reap tomorrow. The law of karma does not annul one's capacity for action. It preserves our free will with certain limitations. Man was made in God's image and is bound to accomplish that

which he intensely desires. His past sanskaras i. e. impressions of his past karmas, may be helpful to him in his pursuit if they were of the same nature or direction and may obstruct him if they were of the contrary direction. Take for instance a student who takes science as his faculty in a college and is not able to make progress; some times when shifted to another faculty, say Commerce or Arts, makes remarkable progress without much effort. So the past sanskaras help or obstruct. Nevertheless a determined individual is bound to accomplish the result. This is the necessary corollary of the Law of Karma. When there is an effort there is its result also. "Man sows an action and reaps a destiny" is a correct statement. We have to bear the result of past actions voluntarily done by us, but are free to mould our present actions to get the desired results. A man incurs debts or other obligations in the year 1967. He is bound to discharge the obligations but is he not free to choose whether or not to incur a fresh debt? So it is open to him to mould his karmas which are in the course of taking place in any way he likes. Babuji told me once that fate is made from sanskaras and sanskaras can be changed by our present actions. Hence fate can be changed.

As a matter of fact, the law of karma is as much applicable to collective entities like nations or races or communities as to the individuals composing it. History reports the rise and fall of empires and nations, races and groups. All this is conditioned by the law of karma, the principle of cause and effects. It is the sum total of the karmas of the individuals composing the entity which determines its fate and future. So if a nation is in

peril, it must be due to the karmas of the individuals composing it. It has been rightly said that nothing can come to us that we do not deserve. We might not be able to discern the cause but it does not mean that there was none behind it. We all know that our country lost its freedom because of the selfishness, mutual suspicion, hatred, dissensions and strife prevalent in its citizens.

Now reverting to the prarabdha; it determines man's birth and death, his pleasures and pains, enjoyments and sufferings. Taking the aspect of pain and sufferings, really we are not able to do much about it so we blame God for all our sufferings as if it were He who is mercilessly chastising us. We forget that we are entirely mistaken about it. God is always kind and good to us. It is the results of our own actions that we have to suffer or undergo. Babuji has shown us the right attitude which we should have towards them. In his 5th Commandment he asks us to "take miseries as Divine blessings for our own good and be thankful" giving the example of a lover who finds gentle tenderness even in the harshness of the Beloved. He advises us to develop a sense of gratitude for everything including our sufferings because all this is coming down from our Beloved. "Do not complain of sorrow because it is far from etiquette. Happiness cannot be had without undergoing sufferings". In his 7th Commandment he has briefly referred to the law of karma and pointed out that one has to undergo the fruits of his actions. "This is necessary too because nature wants to keep everything pure and crystal clear just as it had originally come down in the beginning. Our actions form impressions at the base which remain

there in seed form till they are washed off by the effect of Bhogam—the process of undergoing the effect of the action. Thus sufferings and disease are the boons of nature in disguise which helps deliverance from the effects of sanskaras”. He has particularly referred to the case of parichhha prarabdha where we appear to suffer due to the wrong done by third persons and generally feel offended with them taking them as our enemies. Babuji has pointed out that the person has really rendered the function of a true friend having helped in the process of purification. Therefore he says “Be not revengeful for the wrongs done by others” and asks us to take them with gratitude as heavenly gifts. Suppose a person causes physical injury to another or commits thefts at his house. Now the injury or theft may be prarabdha Bhog for the victim even though for the other it may be a new action whose consequences or effects he will have to bear sooner or later. Now if we develop illwill towards such a person this itself may lead to creation of a sanskar or impression in us causing bondage for us as also for the other person, while if we forgive him we might perhaps save him also besides saving ourselves from the cycle of karma.

Babuji writes in ‘Voice Real’ that since we come into the world we have never been free from miseries nor shall we ever be until we have secured our return to the Homeland. He says that had there been no sufferings in the world man’s thought could never have gone up to the reverse of it i. e. the bliss; that thus man’s afflictions offer him inducement for finding out means of emancipation. As a matter of fact man suffers from birth till death. He sheds tears

throughout his life which will form an ocean. He weeps at the death of a relation, over loss of money, in diseases still more but even then how many are there who develop longing for liberation and how many try for it in right earnest ?

Now recently Babuji has given a new thought on the subject restating the principle from a different angle. He says that when we are having happiness and pleasure the eyes of God the dispenser of pleasures and pains are towards us and when we are suffering then too His eyes are towards us. So we find God attentive to and near us. Is it not a great gain in itself, to us, in whatever mood He may be ?

Kabir says “Deh dhare ke dand hain sab kahu ko hoye
Gyani Bhugte gyan se moorakh bhugte roye”

But Babuji has given us a positive approach based on reason and has thus gone beyond the traditional approach of reconciling oneself to the inevitable because it is inevitable and such something about which it is useless to weep or cry.

Now every individual has at any point of time, a huge storehouse of sanchit karmas, and the kriyaman karmas done by him go on adding to its content as they themselves get converted into sanchit. The prarabdha karmas alone get reduced from the store and are washed off and destroyed after Bhogam. So long as there are sanchit karmas in existence this cycle of birth and death continues. It is only when this store gets depleted of its contents, which indeed is very rare, that a man gets emancipation. Now how to get it ? Babuji once told me that under this system of spiritual training many of the sanskaras—the sanchit ones get

destroyed, others get fried so to say thereby losing much of their force and the remaining sanskaras one has to work out or bear. He added that the formation of new sanskaras is stopped in this system. How is this brought about? By transmission of spiritual energy. This is a mysterious force which can neither be explained nor defied. It can only be felt or experienced. The force leads to the awakening of the soul—a gradual transformation.

Babuji tells us what our attitude should be towards our problems in life. As a solution to our miseries he advises curtailment of desires. The fewer the desires, the lesser shall be our miseries. But desires now entangle us in a network and to get rid of them we should avoid them rather than fight with them. We should direct our attention away from them and fix our eyes on the Reality. Then Reality will remain centrally before our eyes and everything else will lose its charm or significance for us. This is renunciation in deed and truth. He explains that renunciation is in fact an inner state of mind which brings to our view the transitory and changing character of things and creates a feeling of non-attachment with such objects. In such a state we are free from desires, and this means the stopping of the formation of sanskaras. He also advocates the method of complete surrender to the real Guru and his constant remembrance, feeling all the time that it is the Guru who is performing the actions and not we. He assures us that then our actions will cease to form any sanskaras whatsoever. This is the principle of non-attachment differently stated. If we are the doers we have to bear also the result of the actions whereas if we disconnect the ego from the actions,

the actions go on but they create no sanskaras and therefore no consequent Bhagam and suffering are involved.

So the institution of Guru or Master by whatever name you may call it becomes indispensable. It is He and He alone who, by his Transmission, leads us onwards on the spiritual path.

There are numerous pitfalls on the way. The higher you go the more and more steep becomes the way, and it is only a competent Guru who could help. In our religion it is taught that liberation one gets after efforts of thousands of lives one after the other. As a matter of fact individual efforts, however sustained and sincere, might perhaps take more than a thousand years. However, instead of searching for a capable guide we do not make any serious effort even, considering liberation a distant dream and hence its quest remains impractical. Babuji has done a great service to Mankind by pointing out that liberation is possible in this very life and that the quest for it is therefore worthwhile.

बस्तु कहीं, ढूँढे कहीं, किस विधि आवे हाथ ।
कह कबीर तब पाइया, जब भेदी लीजै साथ ॥
भेदी लिया साथ कर, दीन्ही बस्तु लखाय ।
कोटि जन्म का पन्थ था, पल में पहुँचा जाय ॥

अध्यात्म एवं भौतिक जीवन का समन्वय-सहज मार्ग

(श्री श्याम सुन्दर मिश्र हिन्दी साहित्य रत्न, पुवायां, शाहजहांपुर)

अभ्यास हो जाने पर हमें वस्तु का निरीक्षण करना चाहिए और उनकी अभिव्यक्त करनी चाहिए । यथार्थ तथ्य की उपलब्धि हेतु यह एक निर्देश स्तम्भ है । वस्तुओं की वास्तविकता केवल तभी प्रकट हो सकती है जब हम उन्हें व्यावहारिक जीवन व्यतीत करते हुए अध्यात्मिक प्रसंगों में अनुभव करें । अध्यात्मिक पूर्णत्व मालिक (गुरु) के प्रेम सत्संग एवं आज्ञाकारिता में निहित है, और गुरु का प्रेम जानने के लिए हमें उसके अनुसरण में ध्यान, सतत स्मरण, शरण और आत्म-विस्मरण के क्रम में समेकित अध्यात्म-साधना करनी होगी । साधना शब्द से मेरा प्रयोजन साधना अर्थात् निरीहता के उद्भव से है । साधना से हम निष्कलुष मानवता की उपलब्धि करते हैं । हम मानव बनते हैं । बस, बनना ही कठिन है । जहाँ से मिटना आरम्भ होता है, आत्मा के रहने का वहीं वास्तविक स्थान है । यह मिटना ही बनने की शक्ति प्रदान करता है और यही से आरम्भ होता है आध्यात्मिक जीवन । संत कबीर के शब्दों में :—

मन थिर चित थिर सरत थिर, थिर भया सकल शरीर ।
ताके पीछे हरि फिरै, कहत कबीर कबीर ॥

और भौतिक जीवन अध्यात्म का आधार ग्रहण किए बिना पूर्णत्व प्राप्त नहीं कर सकता । श्री बाबू जी का कहना है, कि यदि वह लोग जो धन की इच्छा करते हैं अध्यात्म का आधार नहीं बनाते तो कदापि पूर्णत्व प्राप्त नहीं कर सकते । हमें अपने जीवन के दोनों पक्षों (भौतिक एवं अध्यात्मिक) को समानतः प्रकाशित करना है, और इस के लिए दोनों में से किसी की भी किंचित अवहेलना किए बिना अग्रसर होना होगा । पूर्णत्व केवल तभी सम्भव है जब हम आध्यात्मिकता और भौतिकता का समग्र संतुलन

उपलब्ध कर लें। जीवन केवल तभी सार्थक हो सकता है, और केवल तभी लक्ष्य की उपलब्धि कर सकते हैं। भौतिक और अध्यात्मिक जीवन का संतुलन-विन्दु किस प्रकार प्राप्त किया जाये? हमारी समस्या का यही प्रधान कारण है। अस्तित्व की समस्या का केवल तभी समाधान सम्भव है। इस विन्दु तक पहुँचने के लिए हमें वास्तविकता से सम्बन्ध होना अनिवार्य है। यहां इस संतुलन-विन्दु का विवेचन प्रस्तुत करने के लिए कतिपय परिकल्पनाओं को उद्धृत किया जा रहा है।

परिभाषाएँ :- भौतिकता—जो पर्याप्त ऊर्जा (शक्ति) और ध्यान के द्वारा अनुषोषित इच्छा को कार्य में परणित कर दें।

अध्यात्मिकता—जो इच्छा विचार और कार्य का निराकरण कर दे। निराकरित करने का मेरा आशय इनके ईश्वरीय रूपान्तरण से है।

परिकल्पनाएँ—इस प्रकार भौतिक एवं अध्यात्मिक जीवन के संतुलन-विन्दु को प्राप्त करने के लिए दो विपरीत शक्तियों की क्रिया प्रवृत्तियों को अनुभव करना होगा। यहां अध्ययन के दृष्टिकोण से इसे इस प्रकार प्रस्तुत किया जा सकता है कि :-

- १—वास्तविकता एक ही होनी चाहिए।
- २—आवश्यकतानुसार भौतिकता या अध्यात्मिकता उपलब्ध हो सके।
- ३—अन्वेषकों की संख्या अधिक से अधिक हो।
- ४—जगत पूर्णत्व की ओर अग्रसर हो।
- ५—कोई पूर्णत्व प्राप्त व्यक्तित्व प्रकृति के वाञ्छित परिवर्तन निमित्त क्रियारत होना चाहिए।

व्याख्या—अब हमें भौतिकता का अर्थ समझ लेना चाहिए। हम सभी जानते हैं कि सामान्य जनसमुदाय द्वारा इसे बहुतायत से मांगा जाता है। भौतिक उपलब्धि की इच्छा यदि क्रियाफल के रूप में पूर्ण हो जाती है, केवल तभी भौतिक जीवन प्रभावित हो सकता है। अब चूंकि भौतिक कल्याण की मांग जो कि सामान्य जन की पहुंच में नहीं है अधिक है, महुँगी वस्तुएँ यद्यपि कठिनतया प्राप्य है किन्तु उनकी मांग अधिक है, जबकि जीवन की सामान्य आवश्यकताओं की पूर्ति बहुतायत में हो सकती है किन्तु उसकी मांग अधिक नहीं है इस प्रकार

केन्द्र से दूर होते हुए भी प्रत्येक वस्तु असन्तुलन की ओर अग्रसर है इस लिए सन्तुलन की स्थिति हेतु अध्यात्मिकता अपरिहार्य है। अब अध्यात्मिकता का सिद्धान्त समझने के लिए हमें अनेक दुरुहताओं का सामना करना पड़ता है क्योंकि यह एक सापेक्ष शक्ति है—शक्तिहीनता है—हम इसे न तो कठिनतया उपलब्ध और न ही सरलतया प्राप्य कह सकते हैं, और नहीं उपयोगिता का व्यवकलन कर सकते हैं। इसकी मांग यदि अधिक है तो यह सुविधापूर्वक प्राप्त होगी और यदि कोई इसे न चाहे तो कठिनतया उपलब्ध होगी। शान्ति संतोष आदि जोकि अध्यात्मिकता से सम्बद्ध हैं तब इतने कठिनतया उपलब्ध क्यों हैं? सम्भव हो सकता है कि भौतिकवादी व्यक्तियों में इसकी प्राप्याशा न हो यह भी सम्भव है कि शान्ति का उद्गम—स्रोत ही शान्ति हो। अध्यात्मिक शान्ति के अर्थ अज्ञान्त शान्ति है—शान्ति हीनता से है।

अब उद्गम स्रोत एवं अन्वेषक दोनों ओर से क्रिया शीलता विद्यमान होने से परस्पर आकर्षण की अनुभूति से हम समझ सकते हैं कि अध्यात्मिकता पूर्णत्व की ओर अग्रसर है और लोग लाभान्वित हो रहे हैं। हम समझते हैं कि भौतिकता एवं अध्यात्मिकता परस्पर विपरीत बल हैं। यह दोनों केवल तभी सन्तुलित होंगे जब दोनों की मांग और पूर्ति समान हो, यहाँ सन्तुलन-विन्दु प्राप्त किए बिना न तो भौतिक और न ही अध्यात्मिक जीवन में उन्नति सम्भव है।

पूज्य बाबू जी का कहना है कि भौतिक एवं आध्यात्मिक जीवन के दोनों पक्ष समानतः प्रकाशित पूर्ण समैक्य में अग्रसर होने चाहिए। हमें जीवन के दोनों पक्षों का बिना किंचित अवहेलना के ध्यान रखना होगा अन्यथा सन्तुलन की यह स्थिति उपलब्ध नहीं हो सकती। पूर्णत्व की इस उन्नत यात्रा में हमें दोनों पक्षों से उड़ना होगा केवल तभी हम उन्नति कर सकते हैं।

सन्तुलन के इस विन्दु की उपलब्धि का सहज मार्ग क्रियात्मक रूप से मार्ग प्रशस्त करता है। हम ध्यान से आरम्भ करते हुए सभी पहलुओं को उजागर करते चलते हैं। मानव वृह्याण्ड की श्रेष्ठतम कृति कहा जाता है। मानव जीवन ही वह जीवन है जिसके मस्तिष्क में पशु मस्तिष्क से अधिक विशेषता है और वह यह कि कल से कल को जोड़ लेने की। कल आई

हुई कठिनाइयों का कल न आने देने की प्रक्रिया केवल मानव मस्तिष्क में परिमार्जित रूप से विद्यमान है और मानव मस्तिष्क ही मस्तिष्क की अनन्त खोज करने में समर्थ हुआ। इसमें यह बात अवश्य है कि जब मानव मस्तिष्क बाहर की ओर अपनी बुद्धि लेकर प्रगति करता है और उसका आन्तरिक बल दुर्बल हो जाता है तब किसी विशिष्ट पुरुष-अवतार-का जन्म होता है। आज पूरे विश्व में मानवता पर एक घोर संकट आ गया है भौतिकता का विकास अपनी चरम सीमा पर है किन्तु उसका आन्तरिक पक्ष क्षिणित पड़ गया है यही कारण है कि अमेरिका जैसे सुसभ्य, समुन्नत सब से धनी देश में वहाँ के डाक्टरों का कहना है कि चार व्यक्तियों में एक व्यक्ति मानसिक रोग से पीड़ित है। वहाँ नित्यप्रति डाक्टरों की रिपोर्ट के आधार पर ३०,००० से अधिक व्यक्ति मानसिक चिकित्सा के लिए आते हैं।

अब हमने जहाँ तक शरीर की बात की है अब तक महात्माओं की बात मानी कि इसको अधिक से अधिक कष्ट दिया जाय या हमने भौतिकवादी दृष्टिकोण को अपनाया कि:-

यावत् जीवेत सुखम जीवेत्, ऋणम कृत्वा घृतम् निवेत् ॥

चार वाक सिद्धान्त को अपनाया लेकिन इसके विपरीत चूँकि यह सावन धाम है, प्रभु का मन्दिर है इसमें प्रवेश करके ही प्रभु का दर्शन हो सकता है। अन्य कोई उपाय नहीं है इसलिये इस प्रभु के मन्दिर को समरस बनाना है अब इसके लिए हमको यह सोचना है कि अगर हम केवल अपने को जान लेते हैं, स्वयं को पहचान लेते हैं। इसे हम आत्म दर्शन कह लें। और यदि हो गया यह दर्शन, यदि हमने स्वयं को पहचान लिया तो यही परमात्म दर्शन है। आत्म साक्षात्कार ही दूसरे छोर पर ईश्वर साक्षात्कार है क्योंकि "स्व" का निर्माण और प्रभु का स्वरूप अर्थात् समष्टिगत और व्यष्टिगत स्व अपने सूक्ष्मतरंग रूप में दोनों एक से हैं। हमें अपने मनको दमन करने की बात सुनने को मिलती है किन्तु सहज मार्ग साधना पद्धति से हम कुछ ऐसी साधारण बातें प्रस्तुत करते हैं जो मन को दमन करने से उपलब्ध नहीं। हम नहीं कहते कि परमात्मा को प्रभु या मालिक को कहीं ढूँढ़ा जा सकता है। कहीं पता लगाया जा सकता है। हम मस्तिष्क पर कहीं जोर नहीं देते कतई दबाव नहीं डालते। हम प्रभु को कोई रूप नहीं देते

हम उसको अपने अन्तः में देखने को कहते हैं और सूक्ष्मतरंग स्थिति में गहराई में उसे अनुभव करने को कहते हैं। अब गहराई में उतरें कैसे, पहुँचें कैसे? इसके लिए एक रास्ता यह हो सकता है कि हम यम, नियम आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार का आचरण करें। मुद्रायें लगायें, बन्ध लगायें या किसी ऐसे मार्गदर्शक को प्राप्त करें जिसे हम मालिक कह सकें।

गुरु के सम्बन्ध में बाबू जी ने कहा है कि उससे शिष्य को कोई सम्बन्ध जोड़ लेना चाहिए। सर्वोत्कृष्ट सम्बन्ध अध्यात्मिक मां का है। जिस प्रकार माँ बच्चे को स्वस्थ स्वच्छ रखती है और जब तक वह निर्बल रहता है, अपने पैरों पर खड़ा नहीं होता है उसकी गोद सदैव उसके लिए खुली रहती है। इस प्रकार यदि हम मालिक से सम्बन्ध हो जाते हैं तो वह अपनी प्राणाहुति शक्ति से हमारे मन की बाहर की गति को अन्तर्मुख कर देता है।

अब आप भले ही कहें कि यह गुरु का गौरव है लेकिन यह ऐसा नहीं है। हमारे बाबू जी ने कहा है कि हम उन्हें सेवक मान सकते हैं, तो यह तो कोई गौरव नहीं। सहज मार्ग साधना पद्धति के आधार पर यदि हमें अन्तः प्रवेश का अवसर न मिले तो बाबू जी का कहना है कि हमें पूर्ण अधिकार है कि किसी दूसरे गुरु के पास जहाँ हमारी प्यास शान्त हो सके जा सकते हैं। इस पद्धति में हमारी उन्नति हमारे साथ रहती है जिसे हम अनुभव से देखते हैं। इस प्रकार अन्तःप्रवेश के लिए हम प्राणाहुति का आश्रय लेते हैं जो हमको महाप्राण से या यों कहें कि श्री बाबू जी महाराज से प्राप्त होती है।

सामाजिक जीवन में नित्य प्रति की घटनायें जागृत स्वप्न सुषुप्ति आदि अवस्थायें हैं। जागृत अवस्था में हमारे इस पिंड और ब्रह्मांड का सम्बन्ध जोड़ने वाली कड़ी हमारा चेतन मन है इससे हमें सुख दुःख भय हर्ष शोक आदि अनुभूतियाँ होती हैं। इसके बाद हम सोते हैं। स्वप्न देखते हैं स्वप्न अवस्था में सूक्ष्म शरीर और सूक्ष्म जगत होते हैं। सूक्ष्म शरीर और सूक्ष्म जगत को जोड़ने वाली कड़ी हमारा उपचेतन मन है सुख दुःख आदि अनुभूतियाँ जैसी जागृत अवस्था में होती हैं वैसी स्वप्न अवस्था में भी। इसके पश्चात् सुषुप्ति अवस्था आती है और इसमें कारण शरीर और कारण जगत होता है। इसे परस्पर सम्बद्ध करने वाला हमारा मन अधिचेतन मन होता

है इसमें हमें किसी प्रकार की अनुभूति नहीं होती। हम घोर निद्रा में होते हैं और हमारे शरीर के अन्दर जो तेजस्व तत्व है उससे हमारे शरीर की एक सूक्ष्मतम स्नायु जिसे हम पुरीतत नाड़ी कहते हैं का सम्बन्ध कराती है पुरीतत नाड़ी के तेजस तत्व से जुड़ने का अर्थ यह हुआ कि हमको मुर्छा आ जाती है यह एक प्रकार की तमाच्छादित दशा है। यद्यपि यह सही है कि इस दशा में हमारे शरीर की कोषिकाओं में विद्युत् संचारित होती है और हमें अगले घंटों में काम करने के लिए ऊर्जा प्राप्त होती है। अब हमको यह देखना है कि हम यदि अधिचेतन मन को जागृत अवस्था में सहज समाधि के द्वारा ला सकें तो जिस प्रकार सुप्तावस्था में समस्त क्रियाविधियां होती हैं इसी प्रकार हमारे सांसारिक समस्त कार्य चलते रहेंगे और हम सहज समाधि में रह कर अधिचेतन मन के द्वारा उस कुछ नहीं से जुड़े रहेंगे यह हमारा आत्म दर्शन होगा। यह हमारा ब्रह्म साक्षात्कार होगा इसी से हमें वह ऊर्जा प्राप्त होती रहेगी जो मानवता के कल्याण के लिए मानव के ईश्वरीकरण के लिए पर्याप्त होगी और हम पूर्णयतया संतुलित अवस्था में रहकर सांसारिक काम कर सकेंगे। यही मानवता का परम कल्याण है और यही अध्यात्म शास्त्र का अन्तिम लक्ष्य है। इसके बाद की स्थिति के विषय में मालिक जानें।

अब हम जाग्रत अवस्था में अधिचेतन मन का अवतरण किस प्रकार उपलब्ध कर सकते हैं? सहज समाधि क्या है? और किस प्रकार उपलब्ध हो सकती है?

हम जानते हैं कि हमारा चेतन मन स्वभाववश संकोचशील प्रवृत्ति का है अर्थात् जब इसकी क्रियाविधियों का अबलोकन किया जाता है तो यह शान्त हो जाता है। फलस्वरूप उपचेतन मन को कार्य करने का अवसर मिलता है, और चेतन स्वयं को अधिचेतन में परिणत कर लेता है। इस प्रकार हम अपने चेतन मन की क्रिया विधियों का अबलोकन करते हुए अधिचेतनात्मक स्थिति प्राप्त कर सकते हैं। सहज समाधि सम्प्रज्ञात, असम्प्रज्ञात, निर्विकल्प, निर्विचारआदि समाधि की अवस्थाओं से अलग की स्थिति है इसे हम आत्म विस्मरण के आरम्भ की स्थिति कह लें। आत्म विस्मरण और सहज समाधि में अन्तर केवल इतना है कि सहज समाधि को शून्यत्व की तिलमिलाहट कह लें यह किसी असीम का आरम्भ है, सहज समाधि

में समझ रहती है किन्तु आत्मविस्मरण में समझ नहीं रहती दोनों लगभग एक ही हैं किन्तु समझने के लिए कहा जा सकता है कि जैसे ऊष्ण और शीतल जल एक ही रूप में होते हुए भी अलग अलग अनुभव देता है वैसे ही यह सहज समाधि में ईश्वरीय इच्छा, विचार और कार्य एवं विवेक होना आवश्यक है। अपनी आन्तरिक दशा में हर समय मिले रहने को सहज समाधि अवस्था कहते हैं।

इस प्रकार हम देखते हैं कि सहज मार्ग हमें भौतिक और अध्यात्मिक समन्वय के आधार पर संतुलन-विन्दु की स्थिति में प्रतिष्ठित करता है क्योंकि इसमें हमें सतत् सजग दृष्टा गुरु उपलब्ध हैं; क्योंकि इसमें हमें स्वअनुभव के सहारे आगे बढ़ने के अवसर प्रचुरतया उपलब्ध हैं, इसमें हम अपने विकारों मल विक्षेप कालिमा आदि को सकारण निकाल फेंकते हैं; क्योंकि इसमें हम विश्व-चेतना अर्थात् समष्टिगत मन की शक्ति का उपयोग करते हैं आदि आदि। अब प्रश्न यह है कि सहज समाधि कैसे पायें? इसके लिये हमें ध्यान से आरम्भ करना है। हम ध्यान से आरम्भ करते हैं सतत स्मरण, शरण और आत्म विस्मरण, की ओर अग्रसर होते हैं। मालिक की अहेतुकी कृपा हमारी सहायता करती है और हम केवल एक सहयोगी की भांति अगली अवस्थाओं की प्रतीक्षा करते हैं। प्रतीक्षा का यह अनवरत क्रम ही हमें सहज समाधि तक पहुँचा देता है और तब हमारा मालिक अनन्यतम प्रियतम हमारे समक्ष होता है। कहना चाहिए कि वह हममें निहित होता है और हम अनन्त यात्रा के इस क्रम में विभिन्न दशाओं और स्थितियों से गुजरते हुए अपने लक्ष्य की ओर बढ़ते हैं जो कि ईश्वर के साथ समग्र समैक्य से न्यून नहीं है। जब तक हमें लक्ष्य की उपलब्धि नहीं हो जाती हम चैन से नहीं बैठते। सहज मार्ग इस लक्ष्य की उपलब्धि हेतु प्रतिभूति प्रदान करता है। इससे हम सब लाभान्वित हो सकते हैं। और इस प्रकार प्रकृति जो परिवर्तन लाना चाहती है उसमें सहयोग दे सकते हैं। और जब हमने सहज मार्ग पा लिया जब हमें सतत् सजग मार्ग दर्शक मिल गया तो केवल अपने कर्तव्य के अतिरिक्त अन्य कुछ शेष नहीं बचता। और कर्तव्य भी क्या। श्री बाबू जी कहते हैं कि अभ्यासी को केवल अभ्यास के लिए प्रस्तुत होना भर है। उसे विचारों से संघर्ष नहीं करना, उनका अबलोकन करना है। उनका

दर्शन करना है; और विचारों का यह दर्शन ही अन्ततः उसे महत् ईश्वरीय विचार के निकट पहुँचा देगा। और जब ऐसा विचार हमारे अन्तस में प्रविष्ट हो गया तो हमें अन्तः यात्रा के प्रसंग सुलभ हो जायेंगे; और चूँकि हम विचारों से संचर्ष नहीं कर रहे इस लिए बाह्य अवरोध भी बिना बाधा व्यवधान के हट जायेंगे। हमारा जीवन सहज, स्वाभाविक हो जावेगा। जीवन की यह सहजता एक मात्र इसी स्थिति में उपलब्ध है। संतुलन की यह स्थिति आध्यात्मिक एवं भौतिक दोनों पक्षों को समान रूप से प्रशस्त होने पर ही उपलभ्य है, जिसके लिए सहज मार्ग हमें निर्देशित करता है।

सहज मार्ग एक व्यावहारिक जीवन दर्शन है। कोरे सिद्धान्तों का प्रचार या प्रसार हमारा प्रयोजन नहीं। हमारा प्रयोजन पेंड़ गिनने से भी नहीं। हमारा प्रयोजन लक्ष्य को उपलब्ध है और इसी प्रयोजन को लेकर बदलते हुए जीवन की भूमिकाओं में हम इसे आरम्भ करते हैं। और यदि आरम्भ कर दिया तो यह निश्चित है कि अन्त भी होगा। श्री बाबू जी ने तो यहां तक कहा है कि आरम्भ ही अन्त है। इस लिए हमें इसे आरम्भ करना चाहिए। अनन्त का अन्त पाने के लिए हमें इसे आरम्भ करना ही है। संतुलन की स्थिति के लिए हमें आरम्भ करना ही होगा। विश्व का त्वीनीकरण अवश्यभावी है। प्रकृति की महत्तम शक्ति इस हेतु क्रियारत है। अतः यह स्वर्ण अवसर है, कि हम यथा सम्भव शीघ्र ही इस स्थिति को प्राप्त कर ले जहां मानवता का कल्याण निहित है।

योगः कर्मसु कौशलम् ।

दिव्य आह्वान

(सुश्री कस्तूरी चतुर्वेदी, मोदीनगर-उत्तर प्रदेश)

मिलन :—

देख, वह देख प्रियतम कितना सन्निकट आ पहुँचा है। अब तो केवल इतना ही शेष रह गया है कि दौड़ चल और उसे चिपटा ले। बस तब गुड़ और शीर की तरह से तू एक हो जायेगा। फिर कोई तुझे न पहिचान पायेगा और न तू ही किसी को पहिचान पायेगा। जब मिलन की बेला भान पहुँचेगी :— छाया जगत विलीन हो जायेगा और केवल वही रह जायेगा कि जिसे रहना चाहिये।

जब तू उसमें मिल जायेगा :— खाड़ खिलौना नहीं हो सकती और खिलौना खाड़ नहीं हो सकता। किन्तु; खाड़ से सब कुछ हो सकता है।

जाग उठ :— दूर सुदूर से प्रभात-रागनी बज उठी है जिससे हृदयन्त्री का तार तार अँगड़ाइयाँ ले रहा है।

किन्तु तू ? फिर भी मौन पड़ा किसकी बाट निहार रहा है। वह आयेगा अवश्य परन्तु उसे अबेर हो जायेगी। तब तक तू नित्य कर्मों से निवृत्त हो जा। मेरी नहीं सुनता तो न सुन प्रेयसी जब जगाने आयेगी (सुरत रूपी चेतना) तेरे अंग अंग में प्राण भर जाएगा। तेरी स्वांस स्वांस में चेतना उमड़ आयेगी जब सुरत की सवारी पर बैठ कर वह आयेगी; तू जाग उठेगा।

नैया दूर है किन्तु किनारा निकट है :— ओ माझी नाव किनारे पर ले आ। इस अथाह चौरासी लक्ष भँवरों से भरे समुद्र में तेरी नझ्या भला कितनी देर ठहर सकेगी। इसमें भी भाँति भाँति के मच्छ मगर-मच्छों का सामना तू किस प्रकार कर सकेगा ? सागर का नमकीन जल कभी भी तेरी प्यास न बुझा सकेगा ? ओ माझी नाव किनारे पर ले आ।

किनारा दूर नहीं है । तू किंचित मात्र भी भयभीत न हो । नइया को इधर मोड़ ले किनारा स्वयं ही निकट आजाएगा । तुझे भय है कि कहीं कोई भयानक जल-चर तेरा पीछा न करें, फिर तेरा प्राण न बचे पाएगा ।

किन्तु किनारा दूर नहीं :- यह देखने मात्र ही दूर प्रतीत होता है । ओ माझी; नाव का मुख इधर मोड़ ले । तेरी नाव तो किनारे से बंधी है सामर से इसका सम्बन्ध ही कहां है । सागर की लोल लहरियों पर तो तू केवल अठखेलियां मात्र ही करने गया था । लौट आ, माझी लौट आ ।

नैया दूर है किन्तु किनारा दूर नहीं है ।

अन्तर-गीत

(श्री जगदम्बा प्रसाद पाठक, इलाहाबाद)

तुम हो गए हमारे मेरी कल्पना के पहले ।

कहीं गीत क्या मैं गाऊँ कहीं हाथ क्या पसारूँ,

मुझे भीख मिल गई है मेरी याचना से पहले ।

कहीं दीन क्या बनूँ मैं कहीं शीश क्या मुकाऊँ,

मेरा देवता भगन है मेरी बन्दना से पहले ।

मुझे दुःप्रकृति ने लूटा था दोष मन मलिन का,

हर साध थी अघूरी मेरी साधना से पहले ।

प्राणाहुती ने मुझको सद्-जन्म दे दिया जो,

नव जन्म ए है अनुपम तनत्याजना से पहले,

सदृछाव के किनारे सद्दीप जल रहा है ।

सद्ज्योति यह नहीं थी सद्भावना से पहले ।

मेरी आंख जो सजल है ए विचार धो रही है,

सत्पद्म हीन मैंथा सद्व्यंजना से पहले ।

निजता विहीन होकर तुझको हृदय में भर लूँ ।

इतिहास पूर्ण कर लूँ प्रस्तावना से पहले ।

पूजा के डेढ़ वर्ष बाद की हल चल

(श्री खीम सिंह चौहान, सावेर-इन्दौर)

जब कुछ करने की ठान ली जाय तो उसके अनुकूल वातावरण बनता जाता है । पूजा में कुछ ही लोग उत्तम लक्ष्य हेतु व्यग्र हो उठते हैं तथा अपने उद्देश्य के लिए हर सम्भव प्रयास आन्तरिक मन से करते रहते हैं । गहराई में डुबकी लगाई कि मिला । इसी प्रकार की कुछ घटनायें क्रमशः घटती गईं तथा उद्देश्य-पथ पर अग्रसर होने हेतु विश्वास भी बढ़ता गया । अन्य प्रचलित साधनों से पूजा एवं पारम्परिक पूजा तो वर्षों से हो रही थी, परन्तु अन्दर परिवर्तन विशेष कुछ भी नहीं हुये । अतः इस प्रकार की पूजा से ऊबना स्वाभाविक था । इसी बीच सहज मार्ग साधना भी प्रयास, तड़प व कुछ घटनाओं के उपरान्त उपलब्ध हुई । इसी की तो खोज वर्षों से थी परन्तु पूर्व-पूजा इसके लिए मात्र माध्यम व साधन थी । अन्धे की आंख मिलते ही निश्चित दिखाई देगा । इसी प्रकार अल्प भौतिक सम्स्कारों के साथ विश्वास बढ़ता गया । साधना साधारण रूप से चलती रही ।

२४ दिसम्बर सन् १९६७ के आस पास प्रथम सिटिंग का लाभ आदरणीय श्री काशीराम जी अग्रवाल सा० से शाहजहांपुर में मिली थी उन दिनों पूज्य बाबू जी दक्षिण भारत, साधकों को आध्यात्मिक लाभ प्रदान करने हेतु गये थे । तब यहां पर प्रेसीपिटर की भी व्यवस्था न थी । इसके छः माह बाद ३ जून १९६८ को शाहजहांपुर में ही द्वितीय सिटिंग भी श्री अग्रवाल सा० से ही मिली थी इस अवसर पर पूज्य बाबू जी के दर्शन प्रथम बार हुए थे । चलने के लिए कुछ गति पैदा हुई, चल पड़ा मार्ग में निश्चिन्त होकर, लगभग ठीक एक वर्ष बाद जो भी हुआ वह साधारण व मिश्रित शैली में संक्षिप्त रूप में प्रस्तुत की जा रही है । इतने अल्प समय में इतना महान परिवर्तन ! आश्चर्य होता है कि मानव-कल्याण हेतु अमूल्य साधन आज पूज्य बाबू जी द्वारा संचालित कई नगरों में उपलब्ध है । यह निश्चित नहीं कहा जा सकता है कि अनुभव की अभिव्यक्ति ठीक ढंग से ही पाई हो, मालिक ही जानें । इस अनुभव

का उल्लेख करते हुए पूज्य बाबू जी को व्यक्तिगत पत्र मार्गदर्शन हेतु भेजा था जिसका उत्तर समय पर प्राप्त हुआ। उत्तर का सारांश इस प्रकार है "समझ में नहीं आता कि लोग इतनी अच्छी चीज के लिए क्यों भ्रमित हो जाते हैं? अन्दर कम्पन मालूम होते हैं। तो यह अच्छी शुरुआत है वास्तविक ईश्वरीय कार्य शुरू हो चुका है।"

हृदय में तनिक उलझनें आंखों में था हल्का जोर, विचारों का शिथिल आगमन जैसे बिना आहट का था शोर। शरीर में लघु कम्पन से व मस्ती का न कहीं छोर था, ध्यान में न तम न प्रकाश फिर भी लगता भोर था। तन मन हल्का प्राणाहृति का प्रभाव के साथ विचार थे भारी, गुरुदेव की असीम कृपा से दूर हो गई उलझनें सारी। शरीर का कुछ भान न था, नींद का ही ध्यान में भ्रम था। जागृति के साथ पूजा में यदा कदा भ्रम का ही क्रम था। कैसे कहूं हल्कापन इतना कि हाथ को हाथ न सूझे। जिसे हुआ इससे मिलता जुलता अनुभव वही इसे बूझे। आंख मूंदते ही हृदय में कुछ मन्थन सा होने लगा। प्रार्थना के उपरान्त ही मन विचारों में खोने लगा। मन विचारों से दूर था व शरीर का भी भान नहीं था, जागते हुए भी सोने का भ्रम था। सूक्ष्म ऊर्जा का ज्ञान नहीं था। घातु तत्वों की भांति यह त्वचा भी अति सुचालक है। भौतिक विचारों के लिए इस स्थिति में अधम चालक है। जिस भांति काया को ऊष्मा प्रकाश का कभी नहीं अभाव है। भौतिक उर्जा की तरह ही प्राणाहृति का भी प्रभाव है। निश्चित ही मिर्च की जलन व्यक्ति को दुखदाई है। इस ज्ञान ज्ञानाहट से मिलती लगभग जो हृदय को सुखदाई है। प्राणाहृति का प्रवाह प्रबल था मीठी मिर्च सी लगती थी। होश में रहने का नशा निराला हर पल उत्सुकता जगती थी। हृदय पर निरन्तर इस हलचल को माना कि ज्ञानज्ञानाहट है शब्द अभिव्यक्ति हेतु उपयुक्त नहीं बिना ध्वनि की सनसनाहट है। प्राणाहृति का प्रभाव कुछ शिथिल हुआ मानो धूप पर आ गई छांव, मन हल्का किन्तु अधिक समय के कारण भारी हो गये पांव। अँगुलियां हाथों की सटो थी, लगा कि बिना अँगुली के है हाथ। शरीर में उष्णता अनुभव हुई, उष्मा निकली पूजा के बाद। हृदय में दबाव सा विचारों में शिथिलता व द्वन्द था। शरीर अचल जड़ सा रक्त दाब का प्रवाह भी मन्द था। प्रातःकाल जैसा

अलसाया दृश्य न साकार था न निराकार, मालिक ने दूर किये धूमिल सा अन्धकार व भँले विकार। हल चल जो हृदय में थी क्रमशः बढ़ती गई। कल अधिक आज अधिकतम अट्ट विश्वास देती गई। इस हल चल को क्या कहें पीड़ा दर्द तो नहीं कह सकते, प्रसार सिकुड़न की क्रिया अनौखी जो धीमे धीमे चलती है। मीठी सिहरन सी अनुभव होती ऊष्मा रहित ऊष्मा बढ़ती है। क्रिया की प्रतिक्रिया हुई मांस पेशियों में हुआ लघु मन्थन, दिल की धड़कनों में थी मन्द गति माया यह बन्धन। फिर वही अल्प प्रसार व सिकुड़न का था धीमा प्रवाह, इस मधुर मंद क्रिया के कारण निष्क्रिय हुआ विचारों का प्रभाव। विचारों की इस धुन में चौक उठा जैसे लगा विद्युत् झटका, काया का लुढ़काना व सम्मेलना साथ-साथ रहा जैसे नींद में भटका, क्या हुआ? कैसे हुआ? ऊर्जा गति से कुछ सूझ नहीं पाया। यही ईश्वरीय ऊर्जा, ज्ञान का द्वार है प्राणाहृति की छाया। हल्का सा प्रभाव कानों में भी बिना ध्वनि की आवाज है। सोचा विचारों की तह कम होती होगी या और कोई राज है। कृपा का दौर चलता रहा कैसे किया जाय सब व्यक्त। अन्दर की क्रियायें पूर्ववत् मन विचारों से था सशक्त। शरीर शान्त वही हलचल। विचार धीमे पड़ गये, हलचल का क्रम विश्वास दिलाता व कम्पन बढ़ गये। जो भी भौतिक शब्द दिये जायें, उपयुक्त नहीं न वर्णन इसका, विचित्र पहेली है हल जाने वही जो कराता अनुभव इसका, न अति उष्ण न ठण्डा है किन्तु बाहर अन्दर में तापान्तर है, समय बीतता निश्चित लगता न कोई कालान्तर है जो दिल में थी कान आंख व मस्तिष्क में फैली बीमारी, न कान दुखता न दुखती आंख थक जाने पर थकान विसारी, दिन-चर्या पर अनुकूल परिवर्तन ध्यान की गतिविधि प्रमाण है। मालिक की महिमा विशेष है, मेरा नत मस्तक उन्हें प्रणाम है।

“विचार”

(श्री गजराज सिंह, लखनऊ)

एक पश्चिमी देश में कुछ मनोवैज्ञानिकों ने यह प्रयोग किया कि विचारों का मनुष्य पर क्या प्रभाव पड़ता है इसके लिये उन्होंने एक ऐसा व्यक्ति चुना जिसे फांसी की सजा मिली थी । उन्होंने उसे समझाया, 'देखो भाई तुम्हें तो फांसी लगनी ही है मगर हम चाहते हैं कि तुम्हारे जीवन का अंत फांसी न लगाकर ऐसे ढंग से किया जाय जिससे तुम्हें लेश मात्र भी कष्ट न हो । इसके लिए हमने एक तरकीब निकाली है कि तुम्हारी आंखों पर पट्टी बांधकर तुम्हारी गर्दन की एक नाड़ी बिना दर्द पैदा दिये, ब्लेड से बरा सी काट देंगे । ऐसा करने से तुम्हारे शरीर का सारा रक्त निकल जायेगा और तुम बिना किसी दुःखः दर्द के मृत्यु का वरण कर लोगे । ऐसा कहकर मनोवैज्ञानिकों ने उसकी आंखों पर पट्टी बांधकर, उसी पट्टी के सहारे एक रबड़ की नली जिसका मुँह उसकी गर्दन से सटा था, बांध दी । फिर एक ब्लेड से उसकी गर्दन की नाड़ी को योही छुआ दिया । साथ ही रबड़ की नली से उसकी गर्दन पर पानी रिसने लगा जिससे उसे ऐसा आभास हो कि नाड़ी से खून बहने लगा । ज्योंही नली से उसकी गर्दन पर पानी रिसना प्रारम्भ हुआ कि उसके हृदय की धड़कन बेतहाशा तेज हुई और कुछ ही क्षणों में वह अभाग मृत्यु के मुँह में चला गया । देखा आपने विचारों का प्रभाव । केवल मृत्यु के विचार मात्र ने उसे मृत बना दिया ।

हमारे मस्तिष्क के किसी कोने में विचार का एक छोटा सा बुदबुदा उठता है । वह बढ़ते २ कितना बढ़ जाय, या हमें कहाँ से कहाँ ले पहुँचे इसका अनुमान लगाना कठिन है इसी संदर्भ में श्री बाबू जी ने अपनी पुस्तक *Commentary on Ten Commandments of Sahaj Marg* में एक व्यक्ति पर विचार का क्या प्रभाव पड़ता है, उसकी दशा क्या से क्या हो जाती है बड़ा ही मार्मिक वर्णन किया है । वे लिखते हैं 'जमीला के सुन्दर अभिनय की बात सुनकर उसका मन थियेटर जाने को ललचाया । उसने अनेक बार वहाँ जाकर उसका तमाशा देखा । जमीला के लुभावने हाव भावों

ने उसका मन जीत लिया और बार २ तमाशा देखने को लालायित हो उठा । जमीला की प्रत्येक वस्तु उसके मन को लुभावने लगी । इसी ने प्यार का रूप ले लिया । अब वह उसी के विचार में धुलने लगा जिससे उसे (विचार को) और बल मिला और एक आदत बन गया । इस आदत ने उसमें प्रत्येक वस्तु में जमीला को देखने की प्रवृत्ति को जगाया । अब उसके मन में धन की लालसा जगी ताकि अपनी वासना को पूरा कर सके मगर हर समय मन जमीला के विचारों में उलझा रहने के कारण, उचित साधनों से धन कमाने का समय न मिलता । तब उसके मस्तिष्क में चोरी का विचार आया और साथ ही साथ सजा का भय भी । मगर जमीला के विचारों ने ऐसा बांध लिया कि चोरी करने पर उतारू हो गया—जो एक अनुचित साधन है अब जरा कल्पना तो कीजिये कि यह व्यक्ति शुरू में क्या था मगर विचारों के प्रभाव ने कहाँ ले जा पटका ।” (P. 35)

श्री बाबू जी जो कहते हैं कि हम जो कुछ भी हैं या जिस स्थिति में हैं वह सब हमारे विचारों का ही परिणाम है । जो कुछ हमारे इर्द-गिर्द जंजालों का जाल विछा है उसकी जिम्मेदारी हमारे स्वयं पर है । तभी तो उन्होंने लिखा है “हमने स्वयं ही गलत व दूषित विचारों के ताने बाने से जाल बुनकर अपना विनाश किया है” (Efficacy of Rajayoga P-4) । माना कि जीव उसी परमसत्ता का अंश है । मगर दुनियाँ के प्रभाव में आने पर उस पर इतनी पतें चढ़ गई हैं कि वह अपने ही स्वरूप को नहीं पहचान पाता । आखिर ये पतें भी तो हमारे ही विचारों का प्रतिफल हैं । इसी प्रसंग में श्री बाबू जी ने कहा है “यह सब कुछ हमारे विचारों की क्रिया-प्रक्रिया का परिणाम है” (Philosophy of Sahaj Marg P-23) अगर देखा जाये तो हर बुराई की ओर हमारे विचार ही हमें घसीटते हैं; या यों कहिये कि प्रत्येक बुराई का जन्म पहिले विचारों में ही होता है । कर्म तो उन विचारों का बाहरी रूप मात्र हैं । श्री बाबू जी के मतानुसार “हमारे विचारों का हमारे बुरा करने में बड़ा हाथ होता है” (Philosophy of Sahaj Marg P-51) श्री बाबू जी तो यहाँ तक कहते हैं “हमारे बुरे विचारों और कर्मों के प्रभाव से हमारी विवेक एवं बोध शक्ति नष्ट हो जाती है” (Philosophy of Sahaj Marg P-51)

लेकिन हमें यह नहीं भूलना चाहिये कि जो विचार हमें अधोमुखी बनाता है उसमें हमें ऊपर उठाने की क्षमता भी है। श्री बाबू जी तो विश्व की उत्पत्ति का कारण विचार को ही मानते हैं। “हमने देख लिया कि केन्द्र में एक विचार उठने से इतने बड़े विश्व की उत्पत्ति हुई” (Efficacy of Rajayoga P-3) “विचार की शक्ति असीमित है” (Efficacy of Rajayoga P-2) वे तो यहाँ तक कहते हैं कि “विचार हमारे अन्दर एक राजसी वस्तु है”। भला जो विचार हमारे अन्दर एक राजसी वस्तु है वह भी कैसा जिसकी शक्ति असीमित है फिर इसले बचा काम नहीं किया जा सकता। श्री बाबू जी तो यहाँ तक कहते हैं कि “हम विचार के धामे के साथ ही ईश्वरीय धारा में प्रवाहित होते हैं” (Efficacy of Rajayoga P-3) यानी ईश्वर से मिलन भी कोई कराता है तो वह विचार ही है। मगर कब ? जब इसे ऐसा बना दिया जाए, या यों कहिये कि ऐसी शिक्षा दी जाए कि यह ईश्वरो-मुख हो जाय। यह सभी जानते हैं कि जो बन्दर अपनी भाँति २ की शरारतों से लोगों को परेशान करने से बाज नहीं आता वही सिखा देने पर नये २ खेल दिखाकर लोगों को आनन्दित करता है।

मगर समस्या यह है कि विचार को कैसे सिखाया पढ़ाया जाय। वह कौन सा उपाय है जिससे इसको शिक्षित किया जाय। विचार की समस्या उतनी ही पुरानी है जितना कि मानव का इतिहास। अतः प्रारम्भ से ही बड़े २ संनों ने ऐसे उपाय खोजने में समय लगाया जिससे विचार पर काबू पाया जासके। इसे शिक्षित किया जा सके। महर्षि पतञ्जलि ने जो एक उपाय सुझाया वह था विचारों का “निरोध” (चित्तवृत्ति निरोध)। यानी विचारों को दबाना या रोकना ही उनके मत से एक मात्र उपाय था। मगर प्रश्न यह है कि क्या विचारों को रोक भी जा सकता है। विचारों को रोकना तो ऐसे ही है जैसे एक नदी की बहती धारा को रोकना। यों तो बहती धारा को आप बाँध बना कर रोक सकते हैं मगर बाँध के टूटने पर क्या भया वह परिणाम निकलेंगे इसका अंदाजा सहन ही लगाया जा सकता है। धारा की दिशा को मोड़ने में ही कल्याण है, न कि रोकने में। इसी भाँति विचार को दवाने में कल्याण नहीं, अपितु हानि है। जो विचारों के दवाने के समर्थक हैं उनके विषय में श्री बाबू जी लिखते हैं “वे बुराई को अन्दर दबाकर रखते हैं, और अगर संयोगवश दबाव कम हो गया तो वह बुराई

और भी ज्यादा शक्ति के साथ फूट पड़ेगी” (Philosophy of Sahaj Marg P-51) वे तो कहते हैं कि विचारों का दबाना समस्या का समाधान नहीं। उन्हीं के शब्दों में “The real solution of problem lies not in controlling the mind artificially by suppression, restraint or mortification, but with gradual moulding which is to relieve it of its misdirected trend” (Philosophy of Sahaj Marg P-56) यानी विचार को न तो रोकना ही है और न दबाना ही बल्कि मोड़ देना है वह भी धीमे से। और ज्यों २ यह सही दिशा में बढ़ेगा त्यों २ इसे भ्रमित वृत्तियों से छुटकारा मिल जायेगा।

अब प्रश्न यह उठता है कि विचार को सही दिशा में कैसे मोड़ा जाए। वह अधोमुखी प्रवृत्ति छोड़ ईश्वरोन्मुख कैसे बने ? इसके लिए श्री बाबू जी ने एक मात्र उपाय सहज मार्ग साधना के अनुसार हृदय में ध्यान बताया है। उनका कहना है कि ध्यान ही एक ऐसा तरीका है, जिससे विचारों को सही दिशा मिलती है। वे लिखते हैं “ध्यान में हम विचारों को एक विन्दु पर लाते हैं ताकि हमारा व्यक्तिगत मस्तिष्क अपनी इधर उधर घुमकड़ी आदत जो इसमें पड़ गई है छोड़ दे” (Philosophy of Sahaj Marg P-57) यानी प्रारम्भ से ही मस्तिष्क की घुमकड़ी आदत में फेर बदल होने लगता है। अब कोई सज्जन कहेंगे कि ध्यान हृदय में ही क्यों, किसी और विन्दु पर क्यों नहीं ? इसका समाधान भी श्री बाबू जी के शब्दों में “सूक्ष्म शक्ति इस क्षेत्र में देवी शक्ति को उतारने का काम करती है” और जब हृदय में ध्यान किया जाता है तो क्या होता है यह भी श्री बाबू जी से सुनिये “If some how our thought conjoins with it, or we train it so that it may percolate the right thing and directs it towards reality, the problem is solved” (Philosophy of Sahaj Marg P-57) यानी जब हृदय क्षेत्र में हमारे विचार ध्यान करते समय उस ईश्वरीय धार में मिलेंगे तो वे भी उसी के अनुरूप हो जायेंगे। उनमें भी वह सब कुछ उतरने लगेगा जो ईश्वर में है। जैसे गंगा की धार में मिलने पर गंदे से गंदा नाला भी उसी का स्वरूप ले लेता है तो फिर भला हमारा विचार ही ईश्वरीय धार में मिलने पर उसके जैसा बनने से क्यों बंचित रह जायेगा।

यहां पर एक बात विशेषरूप से उल्लेखनीय है कि ध्यान उसी हृदय में लाभकर होगा जिसमें ईश्वरीय धार बहती हो। जिस कुएं में पानी ही न हो तो भला वह किसी की प्यास कैसे बुझाएगा। यह ईश्वरीय धार श्री बाबू जी की "प्राणाहृति" शक्ति के सिवा और क्या हो सकती है। यह वह शक्ति है जो हमारे विचारों को बाँधकर बरबश एक नया मोड़ देती है। इसके सम्पर्क से विचारों को विकार रहित होने में देर नहीं लगती। श्री बाबू जी के अनुसार तो केवल "प्राणाहृति" शक्ति से ही आध्यात्मिक शिक्षा संभव है वे लिखते हैं "Here I may assure you that spiritual training for attainment of higher stages is only possible by process of yogic transmission and by no other means" (Philosophy of Sahaj Marg P-87) उनके मत से तो प्राणाहृति का प्रभाव सदैव अचूक होता है। (Philosophy of Sahaj Marg P-84)

यहाँ एक बात और ध्यान में रखनी है कि इस युग में भले ही कोई यह दावा करे कि उसमें "प्राणाहृति शक्ति" की क्षमता है, सिवा श्री बाबू जी के इसका सर्वत्र अभाव है। इसी लिए तो श्री बाबू जी ने लिखा है "मैं बहुत से मठाधीसों से मिला हूँ परन्तु आश्चर्य की बात यह है कि मुझे "प्राणाहृति" का सर्वत्र अभाव मिला। यहाँ तक कि बहुतों को तो इसका प्राणाहृति ज्ञान तक न था" (Philosophy of Sahaj Marg P-89)

उपरोक्त बातों से यही निष्कर्ष निकलता है कि अगर हमें अपने भागते दौड़ते विचारों को एक सही दिशा में मोड़ना है, अगर उन्हें मौलिक रूप प्रदान करना है तो इसके लिये सहज मार्ग साधना के सिवा और कोई उपाय नहीं। साधना भी वह जिसमें श्री बाबू जी की "प्राणाहृति शक्ति" हर पग पर हमारे कमजोर मन को सहारा देकर आगे बढ़ाती रहती है। प्राणाहृति की धार में हमारा मन डूबा नहीं कि, उसे मौलिक बनते देर नहीं लगेगी। तो फिर देर कैसे, आइये प्रतिक्षण अपने मन को इसी धार में डूबाये रहें। और उस असीम में सदैव सदैव को समा जायें।

अनन्त यात्रा

[इस स्थाई स्तम्भ के अन्तर्गत श्री 'बाबू जी' और सन्त कस्तूरी चतुर्वेदी के बीच पत्र-व्यवहार क्रमशः प्रकाशित किया जा रहा है। इसमें अध्यात्म एवं ब्रह्मविद्या सम्बन्धी साधना में अभ्यासी की प्रगति का एक सम्यक् व्यवस्थित वास्तविक विवरण प्रस्तुत है। उक्त विद्या को वैज्ञानिक अध्ययन एवं अनुसन्धान के लिए सुलभ करने की दृष्टि से इस विस्तृत पत्र-व्यवहार का यथातथ्य प्रकाशन महत्वपूर्ण होगा। क्रमागत—

—सम्पादक]

पत्र संख्या ११७

लखीमपुर

२७-६-५०

परम पूज्य तथा श्रद्धेय श्री बाबू जी

सादर प्रणाम

कल पूज्य मास्टर साहब से आपका तथा पापा जी का हाल मालूम हुआ। मेरी हालत तो जो दशा पहले हर समय अन्दर की मालूम पड़ती थी सो अब हर समय बाहर की हो गई है। अब तो कुल दुनियाँ में हर समय, हर जगह, चाहे जानदार हों या बेजान, यहाँ तक कि पेड़ पौधों तक में सब मेरे लिये तो कुल एक ही हालत दरसती है। खुद मैं तथा कुल दुनियाँ सब एकसार हो गये हैं। भाई सच तो यह है कि मेरी निगाह में तो समस्त जड़ चेतन एक बड़ाव में हो गये हैं। यद्यपि क्या हो गया है कि निगाह में सब तरफ तमाम फैलाव ही फैलाव दिखलाई पड़ता है। कृपा करके क्षमा करियेगा श्री बाबू जी यह लाटसाहबियत भी हो गई है कि पूजा-ऊजा अपने से अब बहुत छोटी चीज मालूम पड़ने लगी है। खैर जो है सो 'मालिक' जाने।

भापकी दीन-हीन सर्व साधन विहीना
पुत्री कस्तूरी

परम पूज्य तथा श्रद्धेय श्री बाबू जी

सादर प्रणाम

कृपा-पत्र आपका पूज्य मास्टर साहब के लिये आया था। मेरी आत्मिक दशा आज कल कुछ खास अच्छी नहीं मालूम पड़ रही है। मुझे तो अपने में शायद कोई खास अवस्था नहीं मालूम पड़ती। मेरी एक चिट्ठी शायद ता० ३० को आपको मिली होगी जिसमें मैंने लिखा था कि मेरी जो हालत भीतर पहले थी वही मुझे अब सब तरफ पेड़ पौधों तक में तथा कुल दुनियां में दिखाई पड़ती है। निगाह में सब तरफ फैलाव ही फैलाव दिखाई पड़ता है। अब कुछ यह भी हो गया है कि खुद अपने का यह पता नहीं लगता कि मैं स्त्री हूँ, या पुरुष हूँ, कौन हूँ न जाने क्या हूँ। खैर जो हूँगी सो हूँगी। जाति-पाति तो बहुत पहले ही जो चुकी थी, अब यह न जाने क्या हो गया है। यद्यपि कुछ भूल की अवस्था भी मुझमें नहीं है। पूज्य श्री बाबू जी अब मुझे सच-सच जरूर लिखियेगा कि Self Surrender के बजाय मुझमें कहीं 'मैं पना' तो नहीं बढ़ रहा है, क्योंकि मुझे इस चीज से बड़ा दुख होता है। वैसे 'मालिक' की जैसी मर्जी। अपनी सफाई करती हूँ फिर भी कोई लाभ नहीं होता। पूज्य बाबू जी आपको तकलीफ तो जरूर होगी उसके लिये मैं क्षमा-प्रार्थिनी भी हूँ, बस अब की से एक पत्र में आप ही कुछ मेरी हालत लिखिये क्योंकि कभी-कभी मुझे अपनी हालत अच्छी नहीं मालूम पड़ती, यद्यपि मैं ईश्वर की कृपा से आगे तो अवश्य बढ़ती जाऊँगी।

आपकी दीन-हीन, सर्वसाधन विहीना
पुत्री कस्तूरी

(क्रमशः)