

\* 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	i
2 "Sahaj Vahan" —S.P. Nainar, Vijayapuri	1
3 The Duties of an Abhyasi —(Speech delivered by Sri S.A. Sarnad, Gulbarga at Hyderabad on 24th October 1974, on the occasion of Master's Diamond Jubilee Celebrations)	7
4 Evolution with Pranahuthi —Venkataraman, Madras	13
5 Miracles of Sahaj Marg Yoga —(A free rendering by Shri V.G. Joshi of the article "Sahaj Marg Yog ke chamatkar" of Sister Kasturi Chaturvedi which appeared in the May, 1968 issue of 'Sahaj-Marg')	19

हिन्दी

१ प्रेरक प्रसंग बहन सन्त कस्तूरी जी के सम्पर्क की उपलब्धि —श्री गजराजसिंह, लखनऊ	१
२ अभ्यासी —श्रीमसिंह चौहान सावेर इन्दौर	७
३ सहारा —श्री तुलाराम लखनऊ	११
४ प्रभु की दया—जगदीश प्रसाद गुप्त सीतापुर	१३
५ अनन्त यात्रा	१७

**Editorial Notes**

Though belated the editor conveys his best wishes to all his readers for a happy new year and satisfactory progress in the spiritual sphere. Let us, of the Sahaj-Marg Mission usher in a new era of godliness in the mental attitude of human beings and spiritual evolution for humanity in general.

Basant Utsav this year was celebrated with the usual eclat on the 15th, 16th & 17th of February and was attended by more than usual number. They are grateful to Divine Master for accepting larger numbers each year for showering His Grace upon. We had earlier hoped for this celebration to take place in the new Ashram but expectations were belied by circumstances beyond control. Now the expectations are that 1976 Basant Utsav will definitely take place in the new Ashram. We shall pray for fulfilment of this expectation.

The delicate work of preparing marble slabs, preparing them for matching colour patterns and design takes considerable time and also involves selection of suitable materials which means waiting for fresh consignments to choose proper slabs from. We have a small complement of really expert workers. For this purpose the number is inadequate and this is the main cause for delay. There is no doubt that when finished this edifice will be eye-filling, soul-filling and a piece of architecture, unique in this place and unique in this country. Master'

desire to offer a worthwhile tribute to Grand Master for the magnificent gift of Sahaj Marg sadhna system for the uplift of humanity, would thus achieve its fulfilment, having earlier obtained partial fulfilment from the celebration of Lalaji's birth centenary at Madras in 1973.

The special feature of this great edifice is that it is non-religious, in that no part of its design connotes any of the known religions of the world. This is truly symbolic of the eternal truth that reality, and spirituality the path leading to reality, transcend all religions.

Patrika continues to be published as six issues a year in accordance with the decision taken by the committee. There is thus no reduction in the issues.

Your editor is on his way to Europe for attention to his health needs and to pay special attention to master's work in that area to the maximum extent possible.

Wishing all readers au-revoir for the time being.

Shahjahanpur  
18-3-75

Your Editor

## “Sahaj Vahan”

S. P. Nainar, Vijayapuri

1- Some say that this world is on the path of advancement; whereas others aver it is on the path of deterioration. who is correct ?

In fact, to a materialistic mind, it is a fair advancement taking into account modern Scientific achievements in the physical sphere; whereas, to the spiritual mind, it is definitely entailed with extreme misery, un-rest and despair as real peace is missing from the world. The mind oscillates between the material and the spiritual depending largely on the individual's plane of understanding and attainment.

2- In 'Modern Times' we are engrossed in chasing comforts of Material or Scientific advancement, enjoying increased 'high-living' over our fore-fathers. Hence the need exists now, to go in for 'Spirituality' and lean on 'Nature' as sages of yore preached and practised ?

It is admitted, that Man's living is 'very high' and 'costly' too, at present, which his fore-fathers would not have considered necessary and could not have afforded. But, it may be added, that to depend entirely on material comforts, - a gift of Technology - is one-sided living, precariously perched on a precipice. When man cultivates living with Nature, it becomes a balanced and healthy living.

In the beginning, Man lived happily and harmoniously with Nature, as the Divine made them for each other. Later, man,

the clever self-centered creature, began to drift away from beautiful Mother Nature, slowly cutting his earlier connections, leaning more and more on Science, his Robot Child.

In this process, he is caught up in a web of his own weaving. Spurning the just and proper comforts offered by Nature, he began to exploit her mercilessly and ceaselessly, running after artificial comforts afforded by Science which have their limitations of Time and Space.

Examples may be cited thus :

The energy crises, which was solved in olden times, with a simple axe, is now tackled with myriad hands of Technology and millions of rupees. Dense and bush forests have been indiscriminately cut down and devastated ruthlessly, with no thought of how such action imperils the balance of Nature, by affecting rain fall and world temperatures, humidity etc. Such thoughtless destruction is indulged in simply to seek petty profits in trade.

The sun can provide us several thousand times more power than this planet needs, if we know how to harness it. We are used to destroy Nature readily to hand and so cannot think in terms of co-operation with Nature, in any of her aspects or phases.

In the course of a single day roughly 25 million barrels of crude oil gets pumped out from the bowels of the earth at a cost of Rs. 160,00,00,000. More than half of this earth's energy is wasted on 'idle pleasure'. Imagine the extent of air pollution it causes. Highly prized nuclear energy may, blow out the globe at any time. We live in constant dread of nuclear hazards like the daily growing insidious problem of nuclear

waste disposal. The day is not far off when this problem gets beyond man's capacity to find a solution, while brother man will keep adding ruthlessly to the size of it. It is as impossible for nature to take the wastes back as for a new born baby to get back into its Mother's womb. Therefore the cry and slogan of present times; — "all power pollutes—hence stop ! —forth with ! !"  
"take up environmental preservation with no delay".

Thus, nature is exploited systematically through remorseless and super abundant extraction of her resources and wasted most foolishly and thoughtlessly.

"Great Scholars such as Evertt Mendelsohn, Lewis Mumford and Herbert Marcus aver that modern Science is a 'False God' that must be eliminated lest the Scientific method should inevitably lead to a 'dehumanised Society' and possibly even total destruction".

The now common motor car, a gift of Science, has become no more an aid but a handicap at the peak period of traffic congestion, with the increase in car production.

Also, an air conditioned room in summer, is a veritable hell and an electric-lift, a human-trap, with failure of POWER,

Advanced Technology has made Man's mode of living complex and complicate, dehumanising him to the position of a machine-automaton. He is dictated to follow set cyclic routine in daily-life with no time to use his brains 'to think' —as is evidenced in busy cities,—keeping him so fully occupied in routine chores as to cripple through disuse his intellectual and mental powers. His traditional moral values, finer sentiments, —all are eroded and their growth frozen.

Deprived of even and high thinking, the mind becomes perplexed, deluded un-balanced, cynical. The deluded mind, deprived of clear preception and unable to fly high, perches, on the low branches of denuded Morality. With loss of Moral Values, the human-being becomes a 'moral and physical wreck !'. Moral bankruptcy pushes him to the depths of human miseries; and ill-health reduces his mortal frame to a shambles.

Man,--fallen to these depths -- the long and cold arm of Technology can not any more, reach him or rescue him. His 'Robot-Child' does not even heave a sigh for its Daddy's fall--but stands apart, un-concerned, with the stare of a cold, uncomprehending eye.

Here, Spirituality, the invisible but sure and strong guiding-hand of the Maker reaches out to him to infuse with Vim, Vigour and Vitality to save him. The deluded mind, bereft of its discrimination and right cognition, is treated with the ambrosia of Viveka (discrimination) and the heavenly manna of Jnana (perfect thinking) and Vignana (intuitive knowledge), restoring it back to perfect health.

Therefore, the comforts offered by Science are 'objective' in nature, which means, they are, short lived, subject to Time and Space : Whereas, Spirituality, offers comforts 'subjective' in nature, which means, they are everlasting and Omnipresent. Hence, the need for Spirituality at all times and more so, in 'modern times', of moral and mental degradation. World catastrophe results when 'Spirituality', is ignored, and Science alone is courted.

Man's need for and dependence on Nature, and the impossibility of Man divorcing Nature are evidenced by the micro-

environment of Nature maintained by man, in the form of amusement parks with mini water-falls and hills, Zoological gardens, animal and bird pets; pot plants and flower bowls in the hot-houses, and paintings in his drawing and bed rooms as also by his pathetic week-end exodus from the work house that is the city, to seek a welcome in the lovely escape country-side provided by prolific Nature.

In spite of his inner urge to be one with Nature, it is a very sad sight to observe this technological-man un-gratefully polluting and depleting Nature composed of the some five pure elements of which he too is composed merely to satisfy base self interest, un-mindful of resulting health hazards and death for millions of his companions and in all probability, his own foolish and pampered self.

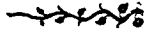
Spirituality and Nature form a two-wheeled vehicle provided by the Almighty for the weal of Man marked by high thinking and simple and happy living. The contribution of Science to Mankind, though basically well meant, has inevitably led to high living and low thinking, totally non-conducive to the progress of Man.

Peace and perfection, in terms of applied Science appear difficult, complex and impossible; whereas Spiritually, they are simple and easy of availability.

Mankind can not find peace apart from the Master who gave the twin blessings of Life and Nature. The Master alone, knows what is best for man and how man ought to live in everlasting consonance with Nature,. Hence, follow the Master and pray to Him thus :

Oh 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.



## The Duties of an Abhyasi.

(Speech delivered by Sri S. A. Sarnad, Gulbarga at Hyderabad on 24th October 1974, on the occasion of Master's Diamond Jubilee Celebrations.)

Revered Master, Hon'ble Chairman Dr. Jajodia, Sisters and Brothers,

I am thankful to the Organisers of this function for having given me an opportunity to speak a few words this evening. In fact, on occasions like this, I feel embarrassed as to what I should speak, because the subject of the talk is beyond words, Spirituality can not be talked of. It is a domain of experience and experimentation. Talking on spirituality will be mere jugglery of words. I could have talked on the system of Sahaj Marg, but there is nothing new to be told about it.

Just now, one of the abhyasis reminded me that I should tell as to what is expected of an abhyasi for speedy spiritual progress in this Sadhana. He seems to be a new abhyasi. So, on this account, I want to say a few words.

What exactly is an abhyasi expected to do under Sahaj Marg system ? This is really a general question and can be answered in a general way. Now, the life of an abhyasi can well be compared with the life of a school going student. Abhyasis are the students of spirituality. What then is expected of these students of Sahaj Marg school ?

A student in the school is expected to do three things. Firstly, regularity of attendance is expected of him; secondly,

regular school work he should do, thirdly, and above all, he has to pass school examinations and public examinations. Now, what are the things that are expected in our system? Here also our Master expects each and every abhyasi to be regular in attending the general Satsanghs. In our institution, weekly sessions are held. At some places, bi-weekly sessions are held. So, it is the duty of each and every abhyasi to attend those weekly or bi-weekly gatherings. But this is not all. Going to school does not mean that the student is regular in studies. There are home assignments also which a student should do and submit from time to time. Like-wise, in our institution, we should perform daily meditation both in the morning and evening. This is the abhyas proper. We should offer prayer at bed time; we should also meditate on points A and B, which the preceptors tell the abhyasis to do. Some abhyasis are not told about this lest they should be confused. These are some assignments. And, over and above this an abhyasi is expected to practise constant remembrance.

The sage Patanjali, in his Yoga Sutras, defines abhyas as the effort put in for attaining a particular spiritual condition. It should be continuous, with utmost devotion and with proper attitude towards the Master. It should not be performed as a task. It is certainly not a task. It is labour of love. We must have utmost devotion, utmost regard, utmost love for the practice. Many of the abhyasis ask me, "Sir, I practise meditation in the morning and evening. Why am I not progressing?" It is both difficult and easy to answer. Practice is not a thing to be measured and done. Please remember that spiritual practice is not a thing to be measured. In some cases the whole life-time is not sufficient perhaps. One has to spend thousands of lives

and then only one can attain perfection. Here, on the contrary, our Master is kind enough to grant us that Ultimate Condition in our life-time only; nay, even in a part of the life-time. But due to our carelessness or callousness, we disregard it. We think that abhyas is some thing imposed on us. We take it as an external imposition and like a school-boy who scribbles the home work and throws it before the teacher, we just say to our Master "I am doing as I am told". We should, in fact, question ourselves whether we are regular, whether we have got love for the practice or we take it as an external imposition, some thing that has been thrust on our shoulders, or some thing which we have accepted out of extreme love. We find the answer there itself. So, the practice should be done with a devout heart. Then only there will be some grip over a particular spiritual condition. Otherwise, those conditions will never dawn. Please take it from me that any amount of practice without love is of no use. One of my friends told me yesterday that inspite of his best efforts he is not progressing at all. I was wonder-struck; because, it is impossible that a person who puts in so much effort should not progress. Master has said "you please advance one step towards me and I will come four steps towards you." Has any one dared to advance one step towards Him? We talk of surrender. I simply laugh at the person who talks of surrender. Surrender is not a thing to be talked about. He who says that he has surrendered has not surrendered any thing at all. He has puffed his own ego. And that is the ego of the worst order. So, surrender is not easy. It is not a joke. A person who has really surrendered will never say that he has surrendered. Nay, he will never feel it even. He always sees some defect in himself and repents every moment that he has not been able to surrender at all. That should be the attitude of the abhyasi. Let us ask ourselves one

question; Master has told us not to do certain things. Are we abiding by that commandment of our Master? We want so many concessions from Master, but we are not prepared to leave our own ways. This is not surrender. Unquestioning obedience to Master is surrender. It is our bounden duty to listen to Master's words and put them into practice without the least grumbling and without asking for concessions. This is the proper attitude that an abhyasi should develop.

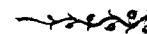
Now, the other thing expected of a student is that he should study the class text books properly and should possess up-to-date knowledge of the subjects that are taught. Similarly, in our Mission, many books are published from time to time; and the abhyasi should make it a point to go through those books. Those who can afford to purchase, those who are in a position to understand and think, should read them and try to understand. Without going through literature, without trying to understand things, do not pester your preceptors with unwanted and silly questions. Many abhyasis are in the habit of making the preceptor's position awkward by silly questions. Moreover, you may not get the desired answer. Sometimes the abhyasis need a rude shock and the preceptor has to give it mercilessly. You have to swallow it like a bitter pill or medicine. Give up the notion that everything happens as we expect. At least not in our Mission. In fact, we must leave off all our desires from our heart. We have entered the Mission not to get our desires fulfilled. They are a bar to spiritual advancement. Please remember the prayer and try to think over its true meaning.

Again, there are class tests and examinations in the school for a student. Here, too, our Master puts us to test very often. He does not give a question paper as in the school. He creates

circumstances wherein we have to test ourselves and prove our worth. If we do not come up to His expectations we have failed miserably in our duty. There, in the school, the teacher may give 5% or 10% grace marks and promote the student. But, unlike the school teacher, our Master gives us 100% grace marks. See His kindness! Even then we are not prepared to work. It is really ungrateful on our part to refuse to co-operate with our kind Master. And that too, for our own good! Every abhyasi should lay himself bare before the Master. He should be prepared to dismantle himself at the feet of the Master.

A few days ago, one of my friends put me a question; "Please tell me, in one sentence," he said, "the secret of speedy progress." Instantly came from my mouth, "Melt away at the feet of the Master." Yes. We must actually melt away at His feet. Then only there is some hope of getting anything. Otherwise, we will be a burden to our Master, a burden to our Mission and a burden to ourselves.

So, dear brothers and sisters, please remember that it is love and love alone that will fetch Master to our hearts. This is the Master-secret of all Sadhana; 'Rajavidya, Raja guhya.' We must become like the sun-flower which always turns itself towards the sun. Turn your heart towards the Master and there ends the matter. You will see that wonderful states begin to dawn upon you and then only you will realise the efficacy of the system. Unless you turn your heart towards the Master, no amount of practice will help you. May Master bless us all with that. Thank you.





# Evolution with Pranahuthi

—Venkataraman, Madras

## 1. INTRODUCTION

“In him was life; and the life was the light of men.

And the light shineth in darkness and the darkness comprehendeth it not”

—St. John.

From God or nothingness this universe evolved by its own power of Prana or Central energy. From the first Kshob to the lowest force, everything is but the manifestation of this Prana or Vibrations of life force.

Thought is the subtlest and highest action of Prana and proper utilisation of this thought is the very basis of Raja-Yoga. “God is in spirit and must be worshipped in spirit” said Jesus. Only a subtle process can help us to realise something which is subtle. God, being the subtlest and simplest of all things, a most subtle and simple method is required to make our mind-stuff transcend the law of MAYA or the principle of duality and to function in the manner it ought to function.

## 2. TRANSFORMATION

“दातं अन्नमयमान्मानं उपसंक्रम्य ।

दातं प्राणमथमान्मानं उपसंक्रम्य ।

दातं मनोमथमान्मानं उपसंक्रम्य ।

दातं विज्ञानमथमान्मानं उपसंक्रम्य ।  
दातं आनंतमथमान्मानं उपसंक्रम्य ।  
रालत् नतो भवति ।”

—तैत्तिरीय उपनिषत्

Starting from the highly potential and subtle state of the Central Region or nothingness up to the grossest level of body consciousness, there are several levels due to different degrees of Ego Potentials. In each level, there is a certain degree of this Divine Prana or Supreme consciousness which is the real original life force. Let us suppose we are in the lowest level. If by some means, the composition at this level is altered to contain higher density of Supreme consciousness to make it the same as in the next higher level, then we attain to that kind of subtle existence or Laya at that level and we are freed from the grosser level. Like that the barriers or knots can be crossed till we reach the ultimate state.

### 3. IMITATION AND PRANAHUTHI

“he shall baptize you with the Holy Ghost and with Fire”

—ST. Mathew

Vichara alone cannot turn us towards God. We know which is real and which is false. But we do not give up the false. We need some yogic power to awaken the dormant God power in us. The downward trend is thus once and for all stopped and the restless search for our real nature begins. The real initiation comes long afterwards when the connection between us and the ultimate is established.

It generally takes millions of years to progress even upto the Intellect consciousness. An increase of speed, an increase in

the intensity of the struggle is able to reduce the gap progressively. A person may go on slowly to draw from this energy and perhaps become a Deva in hundred thousand years and become some thing higher after five hundred thousand years etc,

The ideal of a spiritualist is directed to intensify his power and capacity of assimilation of this DIVINE ENERGY and to shorten the time for reaching the highest state. The traditional Ashtanga Yoga method of purification, channeling the Prana forces, rectification of the wrong thoughts by Yama, Niyama etc. at the conscious levels and assimilation of the higher intensity Prana are too difficult and time consuming for a house holder. Besides, these methods involve lot of individual effort and will, and it is therefore difficult to cross the levels of MAYA and Ego.

To effect the needed transformation quickly it is required to reduce the grossness at the particular level we are in so that the transmission of supreme consciousness or God's mind can fill it and take us to the higher levels. This process has to be repeated at every level. For modifications, it is essential that recordings there due to Poorva Samskaras are erased and the being gets imbued with subtle thoughts in energy form about our real nature as the image of God. These influence us at the Conscious level and we observe a gradual transformation. YAMA and NIYAMA conditions are thus gradually produced because they are basic elements and characteristic of the ultimate consciousness. As our worldward trend is backed by God's power, it is difficult to have the reverse ride by gross self effort alone. There must therefore be aid from which God's power in its purest form is supplied to us along with His spiritual qualities so that we can ride back on its wave.

#### 4. NEED FOR MASTER

“And the word was made flesh and dwelt among us full of grace and truth;

As many as received him, to them gave he power to become the sons of God.

—ST. John.

To achieve such results, a Master is necessary who has reached the Ultimate and has full control over this ocean of Prana and can by its transmission arouse in the other person receptive to that, similar vibrations and thus enable the recipient to experience the Bliss of the Divine in himself during that period. When the recipient is in such elevated state, it is possible to effect changes in the downward trend. The transmission acts like a centrifugal force. The grosser things at the level where it is transmitted get separated from the subtle mind stuff and the application of the “Special Will” of the Master removes the agglutinated grossness. Brightness or lightness thus improves. The space thus created can be filled with the Divine Prana or a negative or neutral charge. To the extent the abhyasi cooperates, he is able to effect changes on the content of the Prana at that level and get elevated to subtler levels of existence or consciousness. The expansion of the heart to cosmic levels, thus, easily takes place in a natural way.

#### 5. NEED FOR PRECEPTORS

“Then he called his twelve disciples together and gave them power and Authority.

And he sent them to preach the kingdom of God.

—ST. Luke.

In these times abhyasis stay at different places and it is not possible to remain with the Master at all times. There must therefore be a systematic and practical way available to each and every abhyasi to get his grossness in the mind reduced and become lighter so that he can absorb and retain more and more of the transmitted conditions. This means that specially trained persons must be available at all centres who can transmit master's energy and apply his “Special will” to clean, purify and divinise.

#### 6. SAHAJ-MARG

“Sahaj Marg” system of Raja-Yoga re-discovered by Shri Ramchandraji Maharaj of Fategarh and perfected by the living Master Shri Ramchandraji of Shahjahanpur, is the only path available to-day incorporating all the above essentials. Shri Ramchandraji has created preceptors at all centres who are authorised to give yogic training through Pranahuthi Method.

The abhyasi thus purified and remaining filled with the spirit can experience Divine Peace at all times, and the atmasamyoga is readily established. Sorrows come to an end. Slowly the individual identity gets lost in the cosmic being of the DIVINE. The drop and the ocean become one.

# MIRACLES OF SAHAJ- MARG YOGA

(A free rendering by Shri V. G. Joshi of the article "Sahaj Marg Yog ke chatmatkar" of Sister Kasturi Chaturvedi which appeared in the May, 1968 issue of "Sahaj-Marg")

This is an age of miracles. The whole world today has not only been filled with miracles, but is tending to be itself a miracle. The promptness shown by modern technology in translating the discoveries of science into novel and sensational inventions for the gratification of our senses and of our physical and intellectual needs has given a new meaning and respectability to the miracle-making process. Miracles have become the main object of the intellectual pursuit of modern man. At all times and in all things, we desire to see only miracles. Our approach to saints and Yogis is also guided by our expectation that they would reel forth similar miracles. Not that the Yogi does not produce miracles. But his miracles, not being of the popular type, fail to hold the interest of those who hanker only after worldly miracles.

Miracles are of two types—outer or external and inner or internal. Miracles of the first type are produced by man himself. Those of the second type are not produced by any human being. They are the creation of Nature. Miracles can also be seen by two types of perception—external or physical or sensory and inner or non-physical or extra sensory. Our physical and external perception gives us the view of the external world. The

external world stimulates the unbalancing emotions of thirst, passion, anger, greed, temptation and sloth or laziness, on which the external or worldly miracles are grounded. On the other hand, our inner perception gives us the vision of our great inner self which is the receptacle of the marvels of supreme peace, happiness, power, discrimination, purity and complete absence of laziness. Worldly miracles are, in fact, hollow within and, not being based in the unchanging Reality, are but delusive and changeable. They follow the variable laws of this world and are illustrations of the changing pattern of life which we witness every day. Those on whom we had looked with adoration but a short while ago, tumble down over-night and become objects of every one's pity. Even those who are over-stuffed with material acquisitions are found to be subject to the elemental emotions of fear and dread which lead to further misery and bondage. They are far from being free or really independent. We realise that the worldly phenomena are essentially insubstantial and delusive. And still we continue to glorify and run after them. It seems, we come to enjoy our own deception and look upon it as normal and natural. We are many times so much taken in by these miracles that we crave for the ability and the power to perform them ourselves. This is the nature of the worldly miracles which our external perception beholds every day.

As opposed to this, spirituality in the real sense commences when such miracles cease to attract us. A magician shows us the incredible sight of a person floating in the air apparently without any support, or becoming lifeless for some time. Such miracles thrill our senses and hypnotise our reasoning. We enjoy them and desire their repetition. We think highly of the

magician who gives us this pleasure. But we either completely miss or gloss over the far greater miracle of the normal life of a saint or a yogi, who even though physically residing on this earth, becomes an integral part of the world beyond. It is our extra-sensory perception alone which has the power to perceive such miracles. The Yogi possesses all the outward attributes of a living being and the world, therefore, syllogistically considers him to be such. In reality, however, he is hardly alive in the usual sense. As he possesses a physical form, to the world in general he appears to be like any other human being. On his part, however, he sees the world but rarely. What is even more surprising is that the world looks upon him as just a worldly creature, as one belonging to it, one of its own : whereas, the Yogi, howsoever much he may like to call the world his own, cannot assimilate or completely identify himself with the others inasmuch as he remains ever connected with that Supreme Divinity which keeps him enwrapped within its bosom. This is the great miracle of the Raj Yogi following Sahaj Marg system.

In fact, like the true yogis, we all should be in search of Reality and not miracles. Our only desire should be to shed our coverings and reveal our real natural state. So long as this does not happen, and we remain attached to this world, we imbibe the characteristics of this world. We then desire that we should be great; that we should be happy. Our desires become diversified and disparate when we stray from the path leading to Him. We desire one thing at one moment and quite a different thing at another. Our desires are not stable and fixed. They become changeable and fickle. This is proof enough of the fact that everything which exists in this world lacks fixity and stability. While we do recognise the value of firmness, equanimity and balance we do not always fully realise that we can have them

only if we fasten ourselves firmly, securely and solely to Him. The greatest marvel of a Yogi or a saint is that under his gaze and at his hands everything takes on its real nature. Milk remains, or, if adulterated, becomes, milk and water remains water. There is no feint, no sleight of hand, no simulations producing mirages which pass for miracles. We are never deluded. All our confusions are cleared and we are set on the correct path. Achievement of salvation becomes not only feasible, but easy and simple, as we are led in a natural way and we stop creating anything new or unnatural. At that stage, while loving everything, we do not desire anything; while getting everything we do not possess anything. This, indeed, sounds paradoxical. It is, nevertheless, profoundly true although its truth is fully known only to Sadguru ( Teacher ) and God ( The Giver ). We hardly know anything. But why should we worry ? For us, it is enough that we should understand only that which is worth understanding and we should desire only that which is desirable. It is only then that we achieve the state of Union with Him which is the fruition of Yoga. And once that state is attained He takes complete possession of us and carries us forward to regions, which, while they beggar description, are made accessible to human beings by Sahaj Marg.

We are no doubt Yogis, but we are not conscious of being so. Our condition can be likened to that of a person who, having touched a live electric wire, cannot tear himself away from it, but who, nevertheless, intermittently comes to his senses only to feel unbearably restless. It can be said that he is intermittently alive and dead. Yogis, also experience a similar condition and that experience makes us oblivious of the miracle of our Yoga. In fact, Yoga is the binding thread or wire (Sutra) of the journey which we have undertaken for the purpose of uniting with Him. It is, however, a miraculous thread. Our journey

consists of stages, each one of which is a replica in miniature of the entire journey. With the help of the thread, we come to the end of one stage only to find that it opens on another stage through which again we have to sojourn with the help of the same thread. At each stage, we appear to reach the end of the journey and hence the end of the thread, only to find that it constitutes only the beginning of the next stage and hence the beginning of the thread. This goes on till we achieve the Highest and thus reach our goal and also come to the end of the thread. This thread, thus, comes to be both our support during the journey and also our goal. Yoga brings us back full circle to the point from which we originally started. The end point coincides with the point from which we started. Yoga takes us back to our Original Place or Origin. When this happens, we perceive a miracle that that thread of Yoga, that circle, that spiritual journey, all converge and merge in point or Centre while we just stand aside and watch. It is the power of that Centre which envelops and embosoms all the miracles of Yoga and it is only when we acquire the capacity and power to see that miracle that we can really be said to have attained sainthood and Yoga. It is only when that we become really fit and qualified to undertake activities of real social welfare or to do real social service in this world. The greatest miracle of a real Yogi or saint is, however, his power of transmission. This transmission transforms an ordinary human being into a real human being. There can be no greater service to humanity than such a transformation. For bringing about such a transformation, his will power becomes unailing.

It cannot of course be gainsaid that, in the ultimate analysis, all creation is a result of and grounded in the power of Nature. However, Nature does not rule over us. On the contrary, it is we who utilise its Power. We can make of us what we like by the use of that power. When we take its help for rising higher, we become instinct with all the marvels and miracles of Nature. On the other hand, we acquire the miracles of the lower world when that power is used for our degeneration and downfall. After all, it is we who have to use that

power. It is entirely our choice whether to use it for our rise or for our fall. There is bliss at one end and grief at the other. Ascent or rise is ecstasy; descent or fall is sorrow. Yoga Sadhana is the connecting link. We come to this world already imbued with the Power of Nature and keep shuttling between the miracles of rise and fall according to the use to which that power is put.

The worldly miracles of man essentially consist of either a rearrangement and redisplay or at most discovery or rediscovery of existing objects, The miracles of a saint or a Yogi are of an altogether different fibre. For example, at one stage, he perceives the indescribably marvellous and hardly creditable miracle of he himself witnessing every single atom from which he is formed spread out before him in an array, It is only the Sadguru who is omnipresent and the witness of everything, who can bear out the veracity of this miracle. Further on, he loses the awareness of even being a witness. At this stage however, he does get the awareness of the Eternal Truth and continues to work according to the impulse following from it without being aware that he is doing any work.

Today, the world is greatly exercised over the problem of 'environmental pollution'. It is also scared of the Frankensteinic Monster of nuclear weapons. It however, fails to appreciate that these are only 'external symptoms' of a malady which has struck deep roots into humanity and is spreading and festering rapidly. Like other external miracles, these miracles also have caught and engaged the attention of the world. It, however, need not lose hope. It is one of the miracles of Nature that disease and its cure take birth simultaneously. The unique Yogic Sadhana which is capable of curing the malady from which the world is suffering today has also seen the light of the day. As if by a coincidence, it was born in the same year in which the Atomic Age is considered to have taken its birth, This infallible cure is a direct gift of Nature and because of its naturalness is most aptly known as Sahaj Marg. It is freely and bountifully available to all aspirants. The miraculous efficacy of this cure has already been tested in the laboratory of personal experience. May Master be pleased to bestow wisdom on one and all to try this cure and enjoy the miracle of its efficacy.

## \* प्रेरक प्रसंग \*

### बहन संत कस्तूरी जी के सम्पर्क की उपलब्धि

[ श्री गजराज सिंह, लखनऊ ]

कहते हैं जैसा संग वैसा रंग । और अगर ईश्वर का संग हो तो रंग भी उसी जैसा होना चाहिए हेमा ही नहीं चाहिए, बल्कि होता है । यह बात बहिन जी को देखने व सुनने से सत प्रतिशत सही लगती है । उनकी बोलचाल हाव-भाव सभी से उनके ईश्वरमय होने का आभास मिलता है । उनके विषय में कुछ लिखना वैसे ही है जैसे एक बच्चा हिमालय की ऊँचाई को नापने का प्रयास करे । फिर भी जैसा उनको निकट से देखने व सुनने का अवसर मिला उससे मन में एक ही भाव उतरता है कि वे मालिक में पूर्णतया लय हैं । सरलता की तो मानो वे प्रतिमूर्ति हैं । प्रश्नों के उत्तर वे बड़ी सहजता व सरलता से देती हैं । उनमें ( उत्तरों में ) किसी प्रयास की झलक नहीं आती बल्कि लगता है कि उनकी स्वानुभूति ही साकार बनकर आती है । तभी तो सुनने वालों पर सीधा असर पड़ता है, हृदय को छूते हैं और मन में उतरते चले जाते हैं । उनकी निकटता जिन्हें हम अपना कहते हैं उनसे भी ज्यादा अपनापन का आभास कराती हैं । उनका लखनऊ में आना अभ्यासियों के लिए बड़े ही सौभाग्य की बात है जब से वे यहाँ आई हैं उन्होंने एक नहीं अनेक स्थानों पर पूजा कराई । उनके द्वारा पूजा कराना भी अपने में एक अजीब सहानुभूति है । जैसा कि अक्सर होता है, पूजा के पहले व पश्चात् बहुत से अभ्यासी जिज्ञासु भांति २ की शंकायें उनके समक्ष रखते हैं जिनका समाधान वे इतने स्वाभाविक ढंग से करती हैं कि कहते नहीं बनता । और शायद ही कोई देखने को मिले जिसकी शंका शंका ही बनी रही हो ।

एक सज्जन जो पूजा प्रारम्भ करना चाहते थे पूछ बैठे कि क्या वास्तव में ईश्वर का साक्षात्कार किसी ने किया भी है ।

बहिन जी—अनेक संतों ने साक्षात्कार किया है

सज्जन— मगर इसका जिक्र इतिहासकारों ने तो नहीं किया

बहिन जी—इतिहासकारों का तो यह क्षेत्र ही नहीं था अतः उनका इस विषय में कुछ लिखने का प्रश्न ही नहीं उठता। अब मुझ से ही कोई विज्ञान की बारीकियों के विषय में पूछे तो शायद ही कुछ बता पाऊँ मगर आध्यात्म क्षेत्र के विषय में सब कुछ बताने में समर्थ हूँ। हाँ अगर आप बड़े-बड़े संतों की जीवनी के पन्ने पलटें तो पता चलेगा कि बहुतों ने ईश्वर साक्षात्कार किया था

दूसरे सज़न—क्या ईश्वर की कल्पना भी की जा सकती है।

बहिन जी—नहीं क्योंकि उसे अतीन्द्रिय कहा गया है। कल्पना करना हमारी ज्ञानेन्द्रिय का काम है और जब वह अतीन्द्रिय है तो कल्पना से परे हुआ। अगर हम कोई कल्पना करेंगे भी तो वह हमारी अपनी मानसिक दशा के अनुसार होगी जिसे ईश्वर की सही कल्पना नहीं कहा जा सकता।

कोई चर्चा चली तो बताने लगी कि पूजा में Seniority (वरिष्ठता) नहीं बल्कि Sincerity (लगन) चाहिये। यह भाव तो कि हम वरिष्ठ हैं मन में एक प्रकार का अहंभाव पैदा करता है जो प्रगति में बाधक बनता है।

वे जिस समय भजन गाती हैं उन्हे अपनी आवाज़ सुनाई नहीं देती। जब उन्होंने श्री बाबू जी से इसका कारण पूछा तो उन्होंने बताया कि “विटिया तेरी आवाज़ Divinised (दैवी) हो गई है”

पूजा के विषय में कुछ बता रही थी कि एक अभ्यासी पूछ बैठे : कि बहिन जी पूजा में ४०-४५ मिनट से ज्यादा ध्यान नहीं लगता। बहिन जी ने इसका सीधा साधा कारण बताया कि जब हम पूजा में बैठते समय मन में समय का भाव बना लेते हैं तो उससे एक प्रकार की सीमा बन जाती है। होना तो यह चाहिये कि जिस समय हम पूजा में बैठे मन को मालिक में लीन करते चलें, उसी में रम जाय, फिर चाहें मन आधा घंटे लगे या ४ घंटे। जैसे हमारा मन मालिक में रमता चलेगा पूजा का समय स्वतः ही बढ़ता जायगा।

दूसरे अभ्यासी झट से बोल उठे—मगर बहिन जी ज्यादा समय के लिए पैर भी तो साथ नहीं देते। उनका आशय था कि पैर दुखने लगते हैं। बहिन जी ने कहा—ऐसा तब होता है जब हम होश में होते हैं। अगर हम मालिक के ध्यान में होश खो बैठें तो क्या समय, क्या पैर और क्या और कोई वस्तु किसी का भी ख्याल नहीं रहेगा। इस उत्तर के आगे कोई कुछ कहता ही क्या

परिकारों के लिए लेख लिखने का उनका अपना अलग ही ढंग है। वे कहती हैं कि जिस समय भी उनके मस्तिष्क में कोई नया विचार उभरता है उसी समय उसे किसी कागज़ के टुकड़े पर लिख लेती हैं। जैसे अगर खाना बनाने समय ही कोई नया विचार आ गया तो तुरन्त उसे लिख लेंगी। इससे यह प्रतीत होता है कि हर समय उनका मन मालिक या मिशन के कार्यों में डूबा रहता है

अक्सर हम सभी ने श्री बाबू जी के लेखों में और कई प्रिसेप्टर को भी कहते सुना है कि हमें श्री बाबू जी के साथ Co-operate (सहयोग) करना चाहिये। शब्द सहयोग का अर्थ उन्होंने बताया कि मालिक हमें जो भी दे रहा है उसे लेते चले वह जो भी स्थिति हमारे अंदर पैदा करता है उसे ग्रहण करते चले, यही सही माने में सहयोग है।

एक अभ्यासी—पाप क्या है

बहिन जी—इसके लिए तो एक बार श्री बाबू जी ने बड़ा अच्छा बताया है। वे कहते हैं “unnatural living is sin” अप्राकृतिक ढंग से रहना ही पाप है।

दूसरे अभ्यासी—जो अवस्था या मनःस्थिति बसन्त अथवा ऐसे ही अन्य अवसरों पर रहती है बाद में क्यों नहीं रहती

बहिन जी—क्योंकि बाद में हम फिर बाहरी वस्तुओं में विखरना शुरू कर देते हैं फलतः जो भी ऐसे अवसरों पर ग्रहण करते हैं उसका असर धीमे धीमे कम हो जाता है

प्रश्न : क्या सभी मार्गों से ईश्वर तक पहुंचा जा सकता है

बहिन जी—नहीं, केवल उसी मार्ग से ईश्वर में लय हो सकते हैं जो सही व सूक्ष्म हो जैसे सहजमार्ग

प्रश्न—क्या ईश्वर ज्ञान द्वारा प्राप्त किया जा सकता है

बहिन जी—नहीं क्योंकि अगर ज्ञान द्वारा उसकी प्राप्ति की जा सकती तो फिर Realisation (साक्षात्कार) की आवश्यकता क्या थी।

इस पर एक अभ्यासी बोल उठे—मगर बहिन जी ईश्वर का कोई वर्णन तो हो ही सकता है



बहिन जी—जिसका Realisation (साक्षात्कार) Realise (अनुभव) करने से होता है फिर उसका वर्णन कैसे हो ।

हर पूजा के पश्चात् बहिन जी कोई न कोई भजन गाती हैं उनमें से एक भजन यह भी है “दाता एक बाबू जी भिखारी सारी दुनिया” । वे कहती हैं एक दिन वे ध्यान कर रही थीं कि क्या देखती हैं कि श्री बाबू जी के विराट रूप के समक्ष सारा संसार हाथ बांधे खड़ा है यह दृश्य देखने के पश्चात् ही यह भजन उन्होंने लिखा आज भी जब वे यह भजन गाती हैं वास्तव में लगता है कि समस्त संसार हाँथ बाँधे उस महान दाता के समक्ष खड़ा है । मन भाव विभोर हुये बिना नहीं रहता ।

किसी ने कुछ पूछा तो बताने लगीं कि मनुष्य प्रत्येक क्षेत्र में अपने आप को Adjust (व्यवस्थित) कर लेता है । यानी अगर उसे कोई विशेष कार्य करना है तो सभी काम उस प्रकार करेगा कि उस विशेष काम में व्यवधान न पड़े मगर पूजा के विषय में ऐसा नहीं करते । ऐसा क्यों है ? क्योंकि हमारा ध्येय हमारे समक्ष रहे तो कोई बात नहीं कि हम अपने आपको आध्यात्मिक जीवन में भी व्यवस्थित न कर पाये ।

प्रश्न—क्या पुस्तकें ईश्वर साक्षात्कार करा सकती हैं ।

बहिन जी—नहीं, पुस्तकें तो हमें सुपात्र बनाने में, अथवा एक क्षेत्र तैयार करने में मदद भर करती हैं या यों समझिये कि वे रास्ता भर दिखाती हैं । माना पुस्तकों में बड़ी अच्छी अच्छी बातें हैं, जैसे झूठ नहीं बोलना चाहिये, बुरे कर्मों से बचना चाहिए । मगर प्रश्न है कि ऐसा लोग फिर भी नहीं कर पाते । क्यों ? क्योंकि ऐसा करने के लिए मनोबल चाहिये । मनोबल हमें कहां से मिलता है केवल साधना से । साधना भी ऐसी जो मनुष्य को बरबस मोड़ दे । उस पर अपना रंग चढ़ाती चली जाय और वह समय आते देर न लगे जब आदमी को बेरंग बनाकर एक ही रंग में रंग दे । आगे बताने लगी कि साधना वहीं जो हमें अन्तरमुखी बनाये । जो हमारी बिखरी वृत्तियों को समेट कर एक जगह केन्द्रित कर दे । अन्तरमुखी होने पर बाहरी वस्तुओं से हम अप्रभावित रहेंगे । इससे होना क्या कि नये संस्कार बनना बन्द हो जायेंगे । और पुरानों का अगर भुगतान हो जाय तो फिर उस मालिक में लय होने में देरी कैसी ?

इस पर एक सज्जन बोल उठे—बहिन जी क्या ईश्वर का साक्षात्कार बाह्य में संभव नहीं ।

बहिन जी— संभव है मगर तभी जब हम भीतर बाहर एक हो जाय । बाहर भीतर में कोई अन्तर न रह जाय ।

बहिन जी का मत है कि संस्कारों का भुगतान ध्यान, cleaning व स्वपनों में भी होता है

अभी हाल में पूजा बहन जी के घर पर हुई । वहां पर तीन डैनमार्क के अभ्यासी भी थे । प्रश्न उत्तरों के दौरान बहन जी ने बताया कि विदेशी अभ्यासियों में दो विशेषता होती है । पहली यह कि अगर इन लोगों के मन में यह धारणा घर कर जाय कि सहजमार्ग साधना ही उन्हें ध्येय तक ले जा सकती है तो फिर ये सिवा इस साधना के और किसी में अपना लगाव नहीं रखते । दूसरी विशेषता यह है कि हमारे यहां पर तो आध्यात्मिकता के साथ हृदय के किसी कोने में भौतिकता का विचार भी रहता है मगर ये लोग पूर्णतया आध्यात्मिकता की ओर ही झुक जाते हैं बहन जी की बात सच भी है क्योंकि उसी समय एक भारतीय अभ्यासी ने डैनमार्क के अभ्यासी से प्रश्न किया— “Do you go to church” क्या आप चर्च जाते हैं । इस पर डैनमार्क के अभ्यासी ने अपने हृदय की ओर उँगली से इशारा करके उत्तर दिया— “Here lies church” चर्च तो यहां पर ही है । यह उत्तर सुनकर तबियत गद्गद् हो गई । अभ्यासी हो तो ऐसा जो एक तरफ ही देखे और साधना हो तो ऐसी जो अपना रंग चढ़ाते देर न लगाये ।

बहन जी ने एक बात और भी बताई कि ये लोग ( विदेशी अभ्यासी ) बड़े Sensitive होते हैं । इनकी अनुभव शक्ति बड़ी तीखी होती है । कई बार जब वे विदेशी अभ्यासियों को यहीं से ( भारत से ) ध्यान कराती हैं तो वे इसका अनुभव करते हैं । कई एक ने श्री बाबू जी को इस विषय में पत्र लिखकर पूछा भी कि हम ध्यान करते समय एक लड़की की शकल देखते हैं क्या आप बताने की कृपा करेंगे कि वे कौन हैं और उसका अपने मिशन से क्या सम्बन्ध है

हो सकता है कि बहुत से लोग यह जानकर कि बहन जी देश से विदेश में कैसे पूजा कराती हैं कुछ शंका करेंगे । मगर आइये इस शंका का समाधान

उन्हीं के शब्दों में सुने। उनका कहना है कि जब कोई "मैं" से मुक्त हो जाता है तो वह व्यापक बन जाता है। या यों कहिए कि असीम में लय होने पर वह भी असीम बन जाता है और असीम हो जाने पर उसके लिए क्या देश, क्या विदेश सभी स्थान एक समान हो जाते हैं।

जब यह चर्चा चली कि आखिर साधना का सही अर्थ क्या है तो उन्होंने साधना शब्द की बड़ी सुन्दर व्याख्या की। उन्होंने कहा कि साधना का सही अर्थ है कोई "साध" (इच्छा) "ना" (न रह जाये) यानी हमारी अपनी कोई इच्छा न रह कर ईश्वर की इच्छा ही हमारी इच्छा बन जाये। उन्होंने आगे कहा कि दुनियादारी में रहते २ हमारे ऊपर संस्कारों की छाप लग जाती है वही साधना सच्ची साधना है जो इस दुनियादारी के संस्कारों की छाप हटा कर उस मालिक की छाप लगा दे जिसमें हमें लय होना है। अगर कोई साधना ऐसा नहीं कर पाती तो वह साधना कैसी, उससे हम कैसे उम्मीद करें कि हमें ध्येय तक पहुंचा देगी।

बहन जी उसी को अच्छा अभ्यासी मानती हैं जो कभी पीछे मुड़कर न देखे, जिसके कदम सदैव आगे ही बढ़ते जाय, प्रत्येक क्षण जिसके लिये प्रगति का क्षण हो

ध्यान मन से किया जाता है फिर पूजा में प्रगति भी मन की गति के समान होनी चाहिये, यानी जिस गति से हमारा मन दौड़ता है उतनी ही तीव्रता हमारे ध्येय की ओर बढ़ने में होनी चाहिये।

क्रमशः

## अभ्यासी

[ खीमसिंह चौहान साबर जिला इन्दौर ]

जीवन में लक्ष्य प्राप्ति के लिये जो सतत् प्रयास करता है वह अभ्यासी है। जीवन लक्ष्य का अभिप्राय स्थूल एवं सूक्ष्म अर्थात् भौतिक एवं आध्यात्मिक दोनों ही हो सकते हैं। पढ़ने वाला छात्र भी अभ्यासी है। जिस प्रकार छात्र को प्रारम्भिक स्थिति में पुस्तक पढ़ना एवं प्रश्नों को हल कर पाना अत्यन्त दुष्कर मालूम होता है परन्तु विश्वास एवं लगन के साथ अभ्यास करते हुए चन्द वर्षों में वही दुष्कर सरल हो जाता है। इसी प्रकार मानव के सामने यद्यपि लक्ष्य कितना ही महान क्यों न हो अभ्यास करते रहने पर कालान्तर में वह अत्यन्त सरल मालूम होता है। ईश्वर प्राप्ति के लक्ष्य को कठिन मान लिया गया था तथा साधन भी कठिन होने पूर्व ही अभ्यासी अभ्यास करने से निराश हो जाता था तथा विश्वास भी खो बैठता था और लक्ष्य प्राप्ति कल्पना मात्र रह गई थी। यह केवल चन्द योगियों व संतों के अधिकार व बस का माना जाने लगा था जिससे इस ओर से विमुख होना स्वाभाविक था। अभ्यास करने से हर असम्भव भी सम्भव हो जाता है। किसी कवि ने कहा भी है "करत-करत अभ्यास के जडमति होत सुजान।" वर्तमान में विशेष व्यवस्था ईश्वर की ओर से है तथा ईश्वर के प्रतिनिधि विशेष व्यक्तित्व लिये हुए मार्ग दर्शन हेतु उपलब्ध हैं। अतः लक्ष्य प्राप्ति सहज है लक्ष्य प्राप्ति का तात्पर्य ईश्वर प्राप्ति से ही है।

सभी अनुभव करते होंगे कि यदि गणित विषय का कोई पेचीदा प्रश्न हल नहीं हो पा रहा हो तथा अभ्यासी प्रश्न को सामने लक्ष्य रूप में रखते हुये सतत् सोचता जाता है मन रूपेण उसी में लगा है यहाँ तक कि यदि कोई सामने से निकल जाय तो भी उसे दिखाई नहीं देता है। दिखाई भी दे तो भी ध्यान अन्यत्र होने से उपस्थिति का आभास नहीं हो पाता है। पूर्ण ध्यान एक ओर केन्द्रित है तथा पेचीदा प्रश्न कुछ समय बाद हल हो जाता है। हल न हो पाने से पूर्व कठिन मालूम होता था तथा अल्प साधना मात्र से हल

होने के उपरान्त अत्यन्त सहज लगने लगता है। यह प्राकृतिक है अतः लक्ष्य प्राप्त होने पर सहज व सरल लगने लगता है।

आध्यात्मिक पथ के अभ्यासी का जीवन तब व्यस्त व आकर्षक हो जाता है जब अभ्यासी को मार्गदर्शक प्राप्त हो जाते हैं। गुरु प्राप्ति के बाद सभी भौतिक आकर्षण सारहीन व नीरस मालूम होते हैं कहा भी है, "गुरु प्रेम का अंक पढ़ाय दिया अब पढ़ने को कुछ नहीं बाकी।" अभ्यासी धन्य है। गुरु कृपा से अपने उद्देश्य की ओर क्रमशः निरन्तर बढ़ते जाता है। अभ्यासी एक स्थान पर बैठा है परन्तु आध्यात्मिक पथ की दौड़ में हर क्षण व्यस्त है। गतिमान स्थिति बनी रहती है यहां तक कि सोते समय भी गति में है। अभ्यासी किसी भौतिक वाहन में बैठा है तथा वाहन गति में है, उसमें वह स्थिर है ठीक इसी प्रकार वह विचारों से जो वह मालिक में लगाये हुये है स्थिर है, परन्तु आध्यात्मिक वाहन तीव्र गति से लक्ष्य की ओर अग्रसर हो रहा है। अभ्यासी एक साथ ही दोनों वाहनों से जा रहा है इसे अभ्यासी अनुभव करता है। आंखें खुली होने पर भी बन्द हैं। सामने का आकर्षण भौतिक दृश्य आकर निकल गया किन्तु अभ्यासी इस सबसे बेखबर है। कहीं और खोया है बाहर के लिये अन्धा है तथा अन्दर के लिए गृह्य दृष्टि बनी हुई है। इसकी हालत उस व्यक्ति जैसी है जो बहुत बड़ी समस्या को लेकर अकेले एकान्त में बैठा है तथा उसके सामने से कई लोग व वाहन निकल जाते हैं वह किसी को भी नहीं देख पाता है। वह तो कहीं और उलझा है। इसी प्रकार अभ्यासी भी हर क्षण उलझा हुआ है तथा बन्धन में है। बन्धन से मुक्त होना ही तो लक्ष्य है। अभ्यास करते हुये लक्ष्य के लिए बन्धन का आवास भी नहीं होता है। अभ्यासी कहीं भी जाय कुछ भी करे गति में है। लोगों को आश्चर्य होता होगा कि एक व्यक्ति दो काम एक साथ कैसे कर सकता है? वह भी बिना त्रुटि के तथा आकर्षक ढंग से। यह सब अभ्यास व मार्ग दर्शक की असीम कृपा द्वारा सुलभ है। विश्वास न हो तो करके देखिए। अभ्यासी अनुभव करता है कि हर क्षण उसे संभालने वाला कोई है। वह कौन है? किसे इतनी फुरसत है? संत तुलसी ने कहा है 'सुर नर मुनि की यह रीती स्वारथ लागि करें सब प्रीती। यह निस्वार्थ देख रेख करने वाला कौन है? ये वे ही तो हैं जिनकी याद में खोये थे तब तो याद में खोना बहुत अच्छा व सरल है। चिन्ताओं से मुक्त होने का सर्वोत्तम उपाय है। जब सब

कुछ ही उन्हें समर्पित हो चुका है तो जबाबदारी अपनी समाप्त हो गई। अब जिन्हें जिम्मेदारी सौंपी है वे अपना काम निश्चित करेंगे। कितना आसान व सहज है? परन्तु प्रारम्भ में कठिन भी है। सौंपने के लिए त्याग करने की क्षमता होनी चाहिये सौंपना ही तो कठिन हो जाता है क्योंकि त्याग के लिए लालसा व मोह रुकावट के रूप में कठिनाई उत्पन्न करती है, यह कठिनाई भी दूर होती है मात्र अभ्यास से। अभ्यासी अभ्यास करता जाता है आगे की व्यवस्था अपने आप होती रहती है उसके लिए अलग से कुछ भी प्रयास नहीं करना पड़ता है।

अभ्यासी को अभ्यास करते समय अंधा, बहुरा व गुँगा सभी तो बनना होता है परन्तु साथ ही आवश्यकता पड़ने पर उसे दर्शक, श्रोता एवं वाचाल भी बनना होता है। प्रथम स्थिति के लिए उसे अभ्यास करना होता है बाद का आवश्यकता पड़ने पर अपने आप होता है। आन्तरिक दृष्टि के लिए अभ्यास चाहिये बाह्य दृष्टि अपने आप होने लगेगी, बाहर के लिए वह अभ्यस्त है। बाहर से ही तो अन्दर की ओर जाता है। अभ्यासी खोया है। मन कहीं और रमा है। आस-पास का उसे कुछ भी भान नहीं है। यदि कोई पुकारे या बुलाये तो अन्दर की दृष्टि बाहर हो जाती है। तत्काल जागृति की स्थिति आ जाती है। कहीं भी किसी प्रकार का व्यवधान नहीं है। जब अभ्यास द्वारा बड़े-बड़े भौतिक लक्ष्य आश्चर्य के साथ प्राप्त हो जाते हैं तो आध्यात्मिक लक्ष्य भी निश्चित ही प्राप्त होगा। अभ्यासी का विश्वास बढ़ता जाता है। जो मानसिक रूप से अभ्यास के लिए तैय्यार नहीं हैं उनको ही कठिनाइयां होती हैं। उनके लिए लक्ष्य पहली मात्र बनकर ओझल हो जाता है। लक्ष्य की झलक तो किसी न किसी रूप में मिलती रहती है। इस ओर डग बढ़ाने के लिये कृत संकल्प होना ही तो अभ्यास की प्रारम्भिक स्थिति है। शनैः शनैः अभ्यास में श्रद्धा, विश्वास, समर्पण, एवं स्मरण की वृद्धि होने लगती है। वही वास्तविक रूप में अभ्यासी है जिसके अभ्यास में गति है तथा मालिक की कृपा है। धन्य हैं मालिक (गुरुदेव) जिन्होंने अभ्यासी को दोनों प्रकार का अन्तर्मुखी एवं बाह्य मुखी जीवन प्रदान कर दिया है।

# सहारा

[ श्री तुलाराम लखनऊ ]

जीवन के लिए दो सहारे हैं । पहला लौकिक सहारा दूसरा आध्यात्मिक सहारा । जहां तक लौकिक सहारे का प्रश्न है आदमी को मां, पिता परिवार और समाज का सहारा मिलता है और यह कार्यक्रम सबके लिए है तथा चलता रहता है । लौकिक सहारा लोग लेते हैं और देते हैं । यही लौकिक सहारा मोह का बन्धन है जो उन लोगों से गहरा लगाव पैदा करता है जिनसे गहरा सहारा मिलता है । यह स्वभावतः होता है और होना चाहिए ।

लौकिक सहारे से उत्पन्न लगाव ही संस्कार का जाल है जो आत्मा को प्रभावित करता है । ऐसा क्यों होता है ? प्रेम ईश्वर प्रदत्त तत्व है इसे कोई छिपा नहीं सकता है । इसका असर होता है इसलिए जो जितना ही जिसके नजदीक होगा उसके प्रति उसका उतना ही आकर्षण होगा । इससे मुक्ति पाना जल्दी सम्भव नहीं होता और आत्मा के बार-बार जन्म लेने का यही कारण है । लौकिक सहारे के बन्धन से अपनी आत्मा को मुक्त करने के लिए योगी योग करता है और आध्यात्मिक सहारे की शरण लेता है । आध्यात्मिक सहारा ही जीवन का मौलिक उद्देश्य है परन्तु इसकी याद लोगों को बहुत देर में आती है इस सहारे की याद उस समय लोगों को आती है जब लौकिक सहारे में विफलता मिलती है । लौकिक सहारा सामाजिक है इसलिए इससे तृप्ति पाना बड़ा ही कठिन होता है ।

आध्यात्मिक सहारा जीवन का सौन्दर्य है इस सहारे से आत्मा का निखार होता है । चूंकि यही सहारा आत्मा को ईश्वर में लय कराता है इसलिए इस सहारे में परमानन्द की अनुभूति है । साधक सांसारिक इच्छाओं से मुक्त हो जाता है और मालिक ही उसका सब कुछ हो जाता है । इस राह का राही कर्तव्य परायण हो जाता है । संसार में रहते हुये सांसारिक बन्धन से मुक्त होता है । लेकिन आध्यात्मिक सहारा किससे और कहां से मिल सकता

है ? इसके लिए प्रयत्न करना पड़ेगा । प्रयत्न यही है कि मालिक से उसके सहारे के लिए ऐसी कृपा आहों से प्रार्थना करनी चाहिए कि वह स्वयं विकल हो जावे ।

क्या ऐसा सम्भव है ? हां यह बिलकुल अक्षरशः सम्भव है । जीवन को मालिक के सुपुर्द कर दिया जावे तथा अपनी इच्छायें उसकी इच्छायें समझकर कर्तव्य परायण रहे और जीवन के जिस पहलू में रहे मालिक को धन्यवाद अदा करे । इस प्रकार से ऐसा सम्भव है लेकिन स्वयं प्रयत्न के कारण अधिक समय लग सकता है जिसके लिए कोई सीमा नहीं है और हो सकता है कई जन्म लेने पड़े । कार्य सिद्धि में यदि देरी लगी तो अनेक शंकाएँ भी उत्पन्न हो सकती हैं जो सदैव बाधक हैं । आध्यात्मिक सहारा जितना ही सरल मिलेगा अभीष्ट की प्राप्ति उतनी ही जल्दी होगी । इसलिए साधक को सहारे का चुनाव अन्तर और बाह्य दोनों पक्ष से करना चाहिए ।

उपरोक्त समस्या से बचने के लिए उस उपाय का सहारा लेना चाहिए जो गृहस्थ के लिए सुगम और सरल हो और इसी जीवन काल में अभीष्ट की प्राप्ति के लिए गारन्टी दे । "ईश्वर सरल है और उसकी प्राप्ति का सहारा सहज मार्ग है ।"

With Pranams to Bapuji

**The Bharat Granites (P) Ltd.**  
**Bangalore 3.**

Exporters of Indian Granites

Grams. MYGRANITES

Phone. 71885

## प्रभु की दया

( जगदीश प्रसाद गुप्त-सीतापुर )

प्रभु हमारा है, और हम प्रभु के हैं । प्रभु को प्राप्त करने के लिए हम सहजमार्ग साधना पद्धति का अनुसरण कर रहे हैं । हम इसके लिए निरन्तर अभ्यास करने में संलग्न हैं और हम सभी अभ्यासी हैं । कोई अनेक वर्षों से अभ्यास करता है तो किसी ने अभी हाल ही में आरम्भ किया है । अभ्यासी अभ्यास क्यों कर रहे हैं ? अपने प्रभु में विलीन होने के लिये । इसके लिए यह आवश्यक है कि हम अपने प्रभु से लगाव उत्पन्न करें । सतत स्मरण करें । अन्तर्मुखी बने । किन्तु हमारी प्रकृति बहिर्मुखी है । प्रतिक्षण बाह्य वस्तुओं पर हम अपनी दृष्टि लगाते हैं और उसमें ही आत्म-विभोर हो जाते हैं । बाह्य जगत में है क्या माया-अविद्या । इस माया-अविद्या में हम इतना चिपके हैं कि उससे ऊपर उठना ही नहीं चाहते । सबसे बड़ी अविद्या अथवा माया हमारे विचारों में है । उनसे मुक्त होना अथवा उससे निकलने का मार्ग प्रशस्त करने की अपेक्षा बन्धनों से अपने को जकड़ते जाते हैं । लक्ष्य प्रभु में विलीनता किन्तु इसके विपरीत हमारा आचरण-मनन अविद्या बना हुआ है । विचार से चाहे किसी की बुराई करें अथवा अन्य कोई भाव व्यक्त करें जो हमारे लक्ष्य के विपरीत है, यह सब हमारे मार्ग में बाधक ही है । हमारे मन में यह विचार आया कि अमुक अभ्यासी अथवा व्यक्ति में अमुक अवगुण है उसे अहं हो गया है, अपने से अधिक कुछ समझता नहीं है, उसके अन्दर मोह एवं अहंकार की भावना प्रविष्ट हो गई है । इन सब विचारों से उस व्यक्ति का भले ही अनर्थ न हो जिसके अन्दर ये गुण हों परन्तु हमारा अकल्याण अवश्य हो जाता है । हम इन विचारों को अपने अन्दर भनन करते हैं और समय पर उनका अन्यो के समक्ष प्रकाशन भी करते हैं । इसका परिणाम क्या होता है ? हमारे अन्दर उस व्यक्ति के प्रति घृणा एवं द्वेष के अंकुर का प्रादुर्भाव हो जाता है और वास्तव में हम अपने लक्ष्य से दूर हट जाते हैं । विचार करना यह है कि हम सभी एक प्रभु की सन्तान हैं, उसी की छत्र छाया में

पनप रहे हैं, उनके ही बनाये संसार में भौतिक एवं आध्यात्मिक रस का रसास्वादन कर रहे हैं। वह प्रभु हमारे अन्दर प्यार, मोहब्बत का प्रसार कर रहा है। वह अपनी मोहब्बत को अविरल रूप से हमारे हृदय में विखेर रहा है। हम सभी प्रभु को प्राप्त करने में लगे हुये हैं। दैनिक अभ्यास करते हैं, सत्संग में जाते हैं। तो फिर क्या हमें अभी तक यही ज्ञान एवं आभास नहीं हुआ कि हम अपने प्रभु से प्यार कर रहे हैं, अथवा घृणा-द्वेष के जाल में मस्त हो रहे हैं। प्रभु से प्यार करने का अर्थ हम सभी से प्यार करें। उसे ही सब में अनुभव करें। जब हमारा प्रभु सब में है, सब प्रभु-मय है तो फिर अन्य विचारों को ध्यान ही कहां? क्या हमारा लगाव वास्तव में अपने प्रभु से उत्पन्न हो गया है? यदि हां, तो क्या उसका प्यार मेरे द्वारा अन्यो में फैल रहा है। यदि प्रभु से लगाव उत्पन्न हो गया है तो फिर प्यार से विपरीत भाव ही कहां रहा। आत्म-विभोरता प्राप्त होने के मार्ग पर बढ़ें। अविद्या तो हमें बढ़ने ही नहीं देती है, जैसे जल में काई। काई को हम हटाते हैं परन्तु वह तुरन्त थोड़ी देर में पुनः स्थान ले लेती है और यह क्रम चलता रहता है परन्तु हम उस काई को नहीं हटा पाते हैं। जब हम एक बांध लगा देते हैं तो फिर वह काई दूसरी तरफ नहीं जाती है, और धीरे-धीरे उस बेड़े का क्षेत्र विस्तृत करते जाते हैं और काई हटाने का क्षेत्र भी बढ़ जाता है और जल शुद्ध हो जाता है। इसी प्रकार हम अपने अविद्या रूपी आवरणों को हटाने में लगे हुये हैं परन्तु अपने को असमर्थ पा रहे हैं क्योंकि उन आवरणों की शक्ति अधिक है और उसे हटाने के लिए उससे अधिक शक्ति की आवश्यकता है। पूजा साधना ही इसका उत्तम उपाय है। हमारी साधना में हमारे प्रभु की दिव्यता साथ है जो बल प्रदान कर रही है और हमें प्रगति के मार्ग में लेकर चल रही है। उसकी दिव्यशक्ति से आवरणों के ऊपर प्रतिबन्ध लग जाता है और नये आवरण न बनकर पुराने आवरण शनैः शनैः नष्ट होने लगते हैं और हमारा मार्ग प्रशस्त होने लगता है।

प्रभु हमारा है, हम प्रभु के हैं। यही विचार हमारे जीवन का एक वास्तविक अंग बन जाता है। वहाँ इष्टियां द्वेष आदि किसी को स्थान ही कहां प्रभु के अतिरिक्त और कुछ ही नहीं। लगाव मात्र अपने प्रियतम से। हम यह विचार करें कि क्या वास्तव में हमारे अन्दर प्रभु के प्रति लगाव उत्पन्न हुआ? यदि लगाव उत्पन्न हो गया है तो फिर हमारे अन्दर अन्य विचारों

को स्थान कहां। उदाहरणार्थ हम पूजा के लिए बैठते हैं। इसके लिए हम पूर्व धारणा बनाते हैं कि हमें पूजा करना है और उस विचार में मग्न रहने लगते हैं और पूजा करने पर हमारी भूमिका के अनुसार आनन्द एवं प्यार शांति आदि का अनुभव होता है और हम अपने को प्रगति के पथ पर बढ़ते अनुभव करते हैं।

हमारा समय कितना मूल्यवान है। उसका सदुपयोग हम अपने प्रभु-मिलन की बेला के लिए करें अथवा दूषित विचारों में भ्रमति होने में। यही हमें विचार करना है। प्रभु स्मरण के लिए हम केवल मात्र अपने प्रभु पर दृष्टि रखें, क्योंकि अन्यत्र कांटे हैं, फूल नहीं। चाहें जो कार्य करें, चाहें जहां विचरण करें, चाहें खायें-पियें जिस किसी भी अवस्था में हों प्रभु के ही चिन्तन में रहें। वह अपने प्यार को, अपनी दिव्यशक्ति को हमारे अन्दर प्रतिपल विखेर रहा है। हमारा हृदय उससे भरपूर हो रहा है। उसकी अबाध धारा चल रही है, हम अनुभव कर रहे हैं परन्तु दुःख इस बात का है कि हम उस धारा का सदुपयोग नहीं कर पा रहे हैं। हम उस धारा को अपनी प्रगति में न लगाकर अवनति में लगा रहे हैं। यदि वह धारा हमारे अन्दर पूर्णरूप से भर जाय तो हम उस अथाह दिव्य धारा में गोता लगा सकते हैं और यदि धारा आती जाती रही तो वहाँ गोता लगाने का अवसर ही कहां। हम अपने प्रभु की दिव्य शक्ति ( जो हमारे हृदय में प्रवाहित हो रही है ) में अवगाहित होकर आत्मविभोर हो जाय। हम अपने चरम लक्ष्य पर पहुंचने के लिए अपने कर्त्तव्यों का पालन करते हुये समय रहते जागरूकता एवं सतर्कता से पथ पर अग्रसर होंगे और प्यार-मोहब्बत का आधार लेकर आगे बढ़ें।

चमत्कार एक जाल है जिसमें फँसकर हम पथभ्रष्ट होकर मार्गच्युत हो सकते हैं। अतः हम अपने प्रभु को ही सर्वोपरि मान कर चलें। मार्ग में बाधाएँ एवं अवरोध आते और जाते रहेंगे, परन्तु जब हम अपने प्रभु पर ही दृष्टि रखेंगे तो फिर कोई बाधा अथवा अवरोध हमारा कुछ भी बिगाड़ नहीं सकता है। हम तो प्रभु को चाहते हैं, अन्य को नहीं। मोपिकाओं को तो कृष्ण चाहिए उद्धव का ज्ञान नहीं। इसी प्रकार हमारे लिए भी हमारा प्रभु ही सर्वस्व है। हम अपने को भूलकर उसे ही ध्याएँ। अपनत्व का वहाँ स्थान ही कहां। फिर हम उसके प्यार में मस्त हो जायेंगे। हम प्रियतम के प्यारे हो जायेंगे।

वह हमसे प्यार करता है और जब हम भी अपना प्यार उससे जोड़ देंगे तो दोनों का प्यार मिलकर एक धारा के रूप में प्रवाहित होने लगेगा ।

हमें तो नित्य प्रगति के पथ पर अपने पैर रखना है तो पीछे घसीटने वाले विचारों का जाल हमारे सामने कैसा । हम अपने प्रभु में ही लीन रहें, उसी के विचारों में मग्न रहें तो क्या हमारे सांसारिक कार्य रुक जायेंगे । नहीं । मैं अनुभव के आधार पर कह सकता हूँ और यह चिर सत्य है कि कोई भी हमारा कार्य रुक नहीं सकता वरन् और कुशलता एवं दक्षता से सम्पन्न होता है क्योंकि हम तो उस प्रभु में ही लगे होते हैं तो फिर कार्य करने वाले होते ही कहाँ हैं । वहाँ तो प्रभु ही कर्त्ता-धर्त्ता, संचालक सब कुछ होता है । केवल उसकी इच्छा मात्र का खोल है । हम उसे यह समझ बैठते हैं कि हमने कार्य किया । यही अविद्या एवं अज्ञान है ।

लोभ, मोह आदि के जाल हमारे सम्मुख बिछाये जाते हैं परन्तु जब हम अपने प्रभु के निकट होते हैं तो उनका कोई प्रभाव हमारे ऊपर नहीं होता है, और हम उसमें से अग्नि में तपे हुये सोने के समान शुद्ध रूप में निकल आते हैं । प्रभु के प्रति दृढ़ निष्ठा, भक्ति, श्रद्धा, विश्वास की हमारे हृदय में उत्तरोत्तर वृद्धि होती है । हमारा जीवन (अन्तर एवं बाह्य) सरस बनता है ।