* ओ३म् तत्सत् *

सहज-मार्ग
SAHAJ MARG

(Bi-monthly, Spiritual)

68 March

Shri Ram Chandra Mission

Publication Department

SHAHJAHANPUR. U. P. (India)

Mar '68

Editors
[illegible] P. Srivastava M. A., Ph. D.
[illegible] Ram Agarwal, N. D.

All rights [illegible]

March 196[illegible]
Yearly Subscription Rs. [illegible]
One Copy Rs. [illegible]

CONTENTS

Subject	Writer	Page
1 Prayer		1
2 Editorial		2
3 Cheerfulness	Shri Bhaironprasad, Lakhimpur	6
4 Rajayoga-A New Interpretation	By Dr. K. C. Varadachari	9
5 The way up	Shri Ram Chandra ji, President	14
6 Mission and Transmission	Rajeshwari Prasad Srivastava B. A., Hons. M. A., Sitapur	1[illegible]
7 Pain-Pleasure-Happiness-and Sahaj Marga	By Sri RamayanLal, M.A., Sitapur	21
८ [illegible] मार्ग	श्री रामचन्द्र जी अध्यक्ष, श्री रामचन्द्र मिशन	२[illegible]
९ ईश्वर और जीव (कविता)	[illegible] "[illegible]" शाहाबादी	२७
१० स्वातन्त्र्य-सुख	कु० कस्तूरी चतुर्वेदी	२८
११ सहज-मार्ग : क्या ? क्यों ? और कैसे ?	श्यामसुन्दर मिश्र (सीतापुर)	[illegible]
१२ सहज मार्ग की सहजता	रमापति [illegible]	[illegible]
१३ [illegible]		

❋ 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 है,
तूही हमारा एक मात्र स्वामी और इष्ट है,
बिना तेरी सहायता तेरी प्राप्ति असम्भव है ।

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

Editors
S. P. Srivastava M. A., Ph. D.
Kashi Ram Agarwal, N. D.

All rights rcseverd

March 1968
Yearly Subscription Rs. 5.00
One Copy Rs. 1.00

CONTENTS

Subject	Writer	Page
1 Prayer		1
2 Editorial		2
3 Cheerfulness	Shri Bhaironprasad, Lakhimpur	6
4 Rajayoga-A New Interpretation	By Dr. K. C. Varadachari	9
5 The way up	Shri Ram Chandra ji, President	14
6 Mission and Transmission	Rajeshwari Prasad Srivastava B. A., Hons. M. A., Sitapur	17
7 Pain-Pleasure-Happiness-and Sahaj Marga	By Sri RamayanLal, M.A., Sitapur	21
८ अमोघ मार्ग	श्री रामचन्द्र जी अध्यक्ष, श्री रामचन्द्र मिशन	२५
९ ईश्वर और जीव (कविता)	मुसाहबराय "अख़्तर" शाहाबादी	२७
१० स्वातन्त्र्य-सुख	कु० कस्तूरी चतुर्वेदी	२८
११ सहज-मार्ग : क्या ? क्यों ? और कैसे ?	श्यामसुन्दर मिश्र (सीतापुर)	३१
१२ सहज मार्ग की सहजता	रमापति डींगर	३९
१३ अनन्त यात्रा		५०

❊ 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 है,
तूही हमारा एक मात्र स्वामी और इष्ट है,
बिना तेरी सहायता तेरी प्राप्ति असम्भव है ।

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

Editorial

In Harmony With Nature

The way of Iife under Sahaja Marga at any stage may be aptly Summarised as' Leving in harmony with Nature.' The process of Sadhana under this system is a continuous striving to wards the realization of the ideal, suggested by that crisp and cryptic phrase; which contains in its meaning the whole essence of India, s immortal contribution towards the fulfilment of the eternal aspiration of human culture on this earth and broadly speaking even that of the basic purpose of the entire creation.

The phrase, at its face, seems familiar and popular. The authors of French revolution, and the consequent Romanticism in English culture, have imparted a negative meaning to it. They have treated Nature as antonymous to human effort; and preached passive participation in the process of the physical phenomena as the only way to the realization of the ideals of biological adoption, mental equanimity, spiritual freedom and even transcendental salvation. Even in the hands of Mahatma Gandhi in India, the ideal suggested by that phrase, acquired a tinge of reaction against the advancing face of Science and Technology even to the extent of being utilized as a weapon in the service of the vested interests of Swadeshi, and indirectly of even foreign, Capitalism inspite of the sincere intentions, brilliant explanations and vigorous protests of Gandhiji and the Gandhians. Recently Professor Toynbee in a series of three articles on the changing pattern of aesthetic values effected by the cultural change in Japan has deplored the violance to beauty being wrought by techno logy. Certain systems of medicine continiously harp about on the ills of advanced surgery and medical research in tne name of devotion to Nature.

Sahaja Marga surely does not have much to do with all

these meanings of the popular phrase. Nature has evolved Man and equi p d him with all that has been responsible for the growth of human civilization. As such a return to primitiveness is impossible; and a deliberate attempt to achieve it can be described only as an exercise in perversity. The prolific richness of the bloom of Nature is not to be rejected in the name of its simplicity. Passivity does n ot constitute the hall- mark of participation in the processes of Nature, when Nature Itself has endowed man with gross and subtle organs of his legitimate activity. Beuty is not to be considered as a monopoly of the straight line or of single vase in an open space. To be brief, harmony with any process can be hardly comprehended apart from the plan and purpose of the process, In question.

The plan and purpose of the process of Nature, no doubt, has been a matter of eternal controversy in the history of Human thought, which itself belongs to Nature and hence remains in capable of comprehending that which Planned and projected its course. The course of becoming- the process that is Nature- however, remains continually connected to its Source the Being. Otherwise the flow is to be dried up. Even so the thought and our individual existence and activity (which are in the course of Nature essentially) derives like Nature, the substence of their flow from the Source. It is the realization of this inevitable eternal fact that constitutes our harmony with Nature, even if the original plan and purpose of the project of Becoming may remain a mystery, and a matter of controversy due to the limitations of the human categories of comprehension, expression and explanation. To cut short, 'harmony with Nature' under Sahaja Marga requires, in the first place aud in the last , the maintenance of an unbreakable link of thougt to the Source.

Continuous connexity to the Source at once imparts the attitude of unattachedness in the midst of exubrant fertility and abundant richness, which precisely characterize Nature, in its elegant simplicity. Like Nature, the person in harmony with, It has every possession and power ready at hand for use, without being burdened with or bound to anything at all. He combines efficiency with freedom in his nature; and these also are derived from and maintained by the continuous connexity to the Source. As such, even these do not constitute a burden or bondage in the sense of a self- made limitation. Nature is devoid of selfhood in the sense that selfhood is a category of and not a limitation to it. Even so, the person in harmony with Nature remains devoid of selfhood, in the same sense.

Nature's process is dscribed by the Master of Sahaja Marga System of Sadhana, as free from rise and fall. That does not, indeed, exclude upheavals from the course of Nature; it simply pertains to the utter lack of personal caprice in Nature. That again does not make Nature essentially subject to exceptionless immutable laws; modern scientific methodology has advanced to the realization of the statistical rather than the arithematical character of the laws of Nature. The inconscient(जड़)character of Nature –as-propounded by the Samkhyan tradition and accepted generally by other systems of thought in India, is to be explained as underlining the utter lack, in Nature, of the rise and fall born of personal attachments conditioned by the limitations of selfhood. And this is possible due to the fact of the continuous connexity of Nature to Its Source. Even so the person in harmony with Nature is free from rise and fall in thought, speech and action. In continuous connexity to the Source, he is in the stream without being involved in it. He carries and uses his

egoism, intelligence, mental and physical capacities and structures etc. as mere counters and never as coffers. All these are his; but he is not confined or limited to any or even all of these, put together.

The superb ideal of harmony with Nature, may be expected to admit of stages and gradations, as in case of anything, gross or subtle, particularly when we are concerned with a process. The question of grades and stages, however, is quite general in the course of Sadhana; and it will be proper to come to it sometimes later. For the present, it will suffice to note that harmoniousness with Nature is reflected at every stage in an ever increasing degree of balance and moderation in every aspect of the behaviour of the person concerned. This manifestation, however, is the effect of the condition within and not vice versa. As such, it is the state of harmony with Nature that has to be kept in to view and allowed to reflect and manifest itself quite naturaly. Artificial postures may be effective in the field of the historic art, but the real states of progress on the spiritual path refer primarily, to the subjective straightening and balancing. This is experienced initially, as calmness, peace, smoothness lightness and so on: finally it appears as perfect knowledge of and control over whatever belongs to and constitutes Nature. In between, .these may be a wealth of experience broadly to be charactrized as moderation and balance, in various hues.

The practical question persists as to how an abhyasi is to proceed on the path of the realization of the ideal way of life under Sahaja Marga at its various levels and stages. Subsequently we shall take up these different aspects of Sadhana aimed at the actualization of living in harmony with Nature.

........EDITOR

CHEERFULNESS

Shri Bhaironprasad Lakhimpur

Addison Joseph, a famous writer and thinker of 18th Century, has said that cheerfulness is a moral habit but I wouid prefer to call it a spiritual quality. Cheerfulness is not mirth. Mirth, I consider is an act and cheerfulness is the habit of mind. Mirth is short and transient; cheerfulness fixed and permanent. Persons who are often raised to the highest transports of mirth are subject to the greatest depressions of meloncholy. It is true that cheerfulness does not give such an exquisite gladness as mirth does, but it prevents from falling into any depths of sorrow. While mirth is like a momentary glitter of flash of lightening, cheerfulness keeps up a kind of daylight in the mind which is filled with steady and perpetual serenity.

Spiritualists look upon mirth as too wanton and dissolate to the state of probation. It gives a sense of triumph and insolence of heart which is inconsistent with the life of serious and earnest seeker after truth. Cheefulness of mind is not liable to variations as the mirth does. It is of a serious and composed nature and does not throw the mind into conditions improper to the onward progress.

In fact, cheerfulness is the health of the soul and the result of calmness of mind. It is achieved after the mind is purged of all disturbing elements. Tranquility of mind gives rise to cheerfulness. A person possessing such an excellent frame of mind is not only easy in his thoughts but a perfect master of all the powers and faculties of his soul. His imagination is always clear and his judgment undisturbed; his temper is even and unruffled. He comes to relish all the goods which

nature has provided for him, tastes all the pleasures of creation and does not groan under the weight of those accidental evils which may befall him, rather he accepts them with pleasure as Divine gifts.

A cheerful mind is not only self-contained but it produces love and good will towards those who come in contact with it; it raises the same good humour in those who come within its influence. In the company of such a person of cheerful state of mind, a man finds himself pleased. The cheerfulness of his company is like a sudden sunshine that awakens a secret delight in the mind. Secret heaviness of heart is removed and the heart rejoices of its own accord and naturally flows out into sympathy, friendship and benevolence towards the person who has so kindly an effect upon him.

Cheerfulness of mind, in relation to the Author of our being is a constant habitual gratitude to Him. In fact, the true and perpetual source of cheerfulness is the constant rememberance of that Being on whom we have our dependence and though as yet we behold in him in the first faint discoveries of his perfections we see everything that we can imagine as great and glorious. We find ourselves everywhere supported by his goodness and surrounded by immensity of love and mercy. In a way we develop a kind of acquiescence in the state we are placed and the secret approbation of the Divine will in his conduct towards man. This extreme state of dependence is called surrender in religious phraseology. There is no doubt that this sort of dependence on a Being whose power qualifies him to make us happy by infinity of means will secure us in this happiness to all eternity.

The world with all its forces is a wonderful testing ground for a man. Forces which are destructive of the cheerfulness of heart in their own nature grip the man in their circles giving birth to various sorts of fears, torments, uncertainty and gloominess about sombre reality. A man has to break through these circles and proceed towards the realm of reality and gain power to vanquish the tormenting forces. This can only be done with the aid of superior power which is provided by the guide or the master. Faith and devotion in the master draw power from him which enables a man to combat wirh the worldly forces and obtain a control over them. This is how the disturbing forces are eliminated rather extricated resulting in the establishment of evenness and tranquility of mind.

All thoughts and illusory fears and afflictions are banished from the mind of the virtuous chcerful mind. Virtue and innocence pervades his being. Pain and sickness, shame and reproach, poverty and old age, nay death itself do not mar his cheerfulness and he bears up under them with fortitude, with indolence and with cheerfulness of heart. A large number of self-congratulations naturally arise in thc mind when it reflects on its entrance into eternity, when it makes a survey of those improveable faculties which in a few years have made considerable progress and which will still be receiving an increase of perfection. There is a perpetual diffusion of joy through his soul and makes him look upon himself every moment as more happy than he knows how to conceive. Such a soul makes him pleasing to himself, to those with whom he converses and to Him whom he was made to please.

Rajayoga-A New Interpretation

(By Dr. Vavdachari)

The way of union with the Divine Reality is called Yoga.

Rajayoga utilises the divine thought of the superfinest kind to bring about this union. Since thought is verily the sovereign fact about Reality this method is called Rajayoga.

Patanjali's Yoga implies this but does not lay it out in clearest terms as it was intended to be imparted by the Teacher or Instructor. It also emphasises only the supression and control and finally eradication of human thought and its modifications. The most distur-bing feature of the latter is its persistent disturbering ature. It has become the root cause and effect of tensions, emotional, intellectual and physical. Man has been trying several receipes for getting rid of these stream of thoughts which disturb his peace and Rajayoga became one of them. Its main help was negative. But even this became difficult, for, human mind refuses to be suppressed and repressed. It is this that made for the positivc approach of securing Divine thought to effect it,

The ancient Yogins of the byegone past had known that this Divine thought could be sought and brought down by appropriate means through surrender to the Supreme God who is the Gura of all mankind. No human effort of any kind to bring about this union or bring down the Divine thought God Himself or one who has already secured his connection or link or Yoga with Him alone could do this.

Human methods of approach have been in the main negative. They have firstly been wrong in the aspirations for a happy earthly and economic life. They have moved to the opposite extreme of denying all earthly and social life. Renunciation or escape from life was counselled as the condition for securing the divine thought. Mere knowledge as a quality of thought was also held to be sufficient. But the ancient discovery that it was the breath or / Life-force (prana or pranasya prana) was not followed up. Therefore, it does not feature prominently in the later Yogic systems, who consider prana or breath to bo be variant of the air (Vayu) rather than the source and fountain of all life. God is existence, Divine Consciousness and Bliss and is the breath of all being, Consciousness and Bliss.

The method of securing and introducing it into the seeker after peace relaxation or freedom from tensions self-realsiation and liberation, was lost firstly because it was thought the individual must evolve before it could bc introduced into his heart. Individual fitness alone determined the initiation or introduction of Divine thought and for securing this fitness (adhikara) it was emphasised that several practices should be followed. While it is certain and obligatory to do them it became almost impossible excpt for a few selected few to attend fithood or adhikara or arhata. In this manner the original method of introducing Divine Life.breath that makes spiritual evolution and emancipation got lost.

But this also made Rajayoga beyond the reach of common man.

It also appeared to a dlfficult and self-torturing process.

Inorder to restore this supreme Divine thought which is

also the Divine Life-force at its pristine position, some thinkers envisaged the necessity to make a direct attempt to gain it though prayer and meditation on the traditional forms and pattern of religious worship. But it also fell into gross complexities. Purest surrender to God alone as the ultimate Guru became clearly the only alternative. Such a prayer of mankind brings down the Godhead Himsclf.

The Rajayoga which secures the Divine descent into the Seeker's heart is natural and is without the efforts of the human individaul the most beneficient provided the aspiration is kept alive by constant rememberance of God. But all this is mostly theoritical or speculative or imaginary.

During this century a remarkable personality tried to secure this Divine possibilty and experiment on its posentia-lities. He showed that practically every human being can be made fit for the higher approaches by means of the Divine thought itself without introducing complexities and knots. Not only peace from mental confusion and riot of thoughts could be secured but even the divinisation of Man's nature could take place once the same is introduced in to thc Seeker. The practical operation of this Divine thought in man was simple, uncomplicated by rituals and learning and even what passed for devotional methods. The Guru who has secured this capacity to introduce Divine thought-life-force into the heart of the Seeker merely introduces this force and the individual soul awakened superconsciously to its destiny and union with the Ultimate begins to move upward-Godward.

All the several methods become natural rather than artifi-cial. This method of meditation or Dhyana which is essential

to all Yogas is Divinely operated and the individual feels the transmission of Divine life-energy flowing into one's entire nature, physical, vital and mental, and harmony results as a consequence. The receptivity for this Divine experiences begins to grow more and more and one experiences cosmic consciouness as well as Divine consciousness. But this Yoga does not base itself on any human need nor does it trade in miracles. Natural Divine condition or Sahaj Samadhi results in all activities and one is in the language of Geeta, established in the Divine-a sthitaprajana living and moving and having his being in the Divine Godhead or the Ultimate Absolute.

Most Yogis can not reach this condition in the worldly life. But in the real Rajayoga renunciation is transformed into non-attachment and divnised. Family life and social obligations take on a Divine harmonious nature and peace is secured everywhere. Moderation becomes the vital principle in Divine living. The ancient ideal of an ideal Yogi as Grhastha gets realised in the simplest possible way.

This is the discovery of the modern Yogi Shri Ramchandra of Shahjahanpur living today and he has perfected the method of initiation through Divine thought which takes over the entire spiritual voyage of the individual. But the consant watch over the individual being necessary one is naturally made to feel the living presence of God and be associated with it throughout. Rajayoga in this sense is called natural and Divine as contrasted with that which is vague. This the cardinal principle of SAHAJ PATH OR SAHAJ MARGA.

Though modern man swears by the human reason and human values and tries to sublimate his instincts and brek his tensions by etiquettes and good manners, we know how thin is the distinction between the modern civilsed man and the savage or barbarian. Culture of humansim demands the Divine touch and life-breath to change it in to Divine culture But without securing the God's Crace and descent as the breath of our breath and life of our lif one can only be guided by ignorance and misery and angnish, All this leads to the enviable necessity of securing thought and God-life-breath through those who are in full possesion of that. This the most important role of the Spiritual Guru in Yoga.

Our salvation depends upon adopting Rajayoga of this Divine kind. Then alone the statement that all life is Yoga that makes for wellbeing can get verified and made the most significant method for higher evolution of man in to Divine nature.

THE WAY UP

(By Sri Ram Chandra Ji..............presideut).

Whatever I have is the safe keeping of my MASTER, which is preserved for all of you. I wish to hand it over to you during my life time and go back light after being relieved of the burden. Truly speaking, whatever I have at present, except the safe keeping is neither spirituality nor Reality or Bliss. Now, if you ask me as to what is my destination my heart will reply–"brothers !" I have lost it too. Now I cannot see any thing, so what I can say.

When I see how much I have to teach, I begin to lose my senses and I want to pour it down into you but such persons will be found only in ones and twos and this is my lot, I feel that if I impart to anypody what my MASTER has made me learn (and the process of learning still continues) that which I am learning now is left out. Now, what can be the method of not leaving it out. It is that people should attain a high state of merger and if they integrate themselves completely, how wonderful it would be. If any one tries to learn what I am being taught, the way for him is to compell me to merge with him. The method to do this is what the intellectual class brands as "sin" (i. e. Form Meditation). Really, I want wood to make from it anything I like but mostly I get furniture for the purpose.

Mergence is the first problem of Spirituality. Having attained this state, an Abhyasi can be called the "beginner". The state of merger conveys the sense of a relation with the

Supreme in which self is lost. As close the relation would be made, so higher would be the state of merger. It is that time and state when, if God so wills, the divine light is besowed in the same proportion. The pause that follows the permanancy of the state is called the life Divine but it does not end here. Ordinarily, the Divine life follows mergence at each stage but here it is some thing else. Man must always be in quest of mergence, Divine life comes itself, simul-taneously: "The way to the Divine life cannot be achieved without mergence". Its end is the state of the MASTER and emergence of the Divine life in this last and final states the state of Bhooma. ffeling of lightness is the evidence to prove that the real state has begun to manifest itself. Feeling of love is also its proof. It is necessaay to control the speech and the thought so that you may become deserving to attain higher states of mergence. Attainment of pleasure tranquility and peace are the sources of happiness to others but to us dissolution and feeling the pangs of love is the way to liberation.

I do want that all of you may emerge as the Suns in the field of spirituality but it is possible only if the reflection of the earth is not allowed to be cast on the Sun and this is feasible only if you work out your or-bit accordingly. When can be the or–bit made ? Then, when you straighten out the movement, And when will the movement be straight ? When the destination is always in full sight. And when can the goal remain in sight ? When you become entirely His. When can you be His ? When you lose self completely ? When can you lose your self ? When there is no thought in the heart other than that of His. And when is this possible ? Through practice. How does practice become ? By love and interest. How are

love and interest born ? By thinking repeatedly. How repeated thinking becomes possible ? Through determination. And when is it possible to make a firm determination ? only then, when you gircd up your loins to sacrifice your rest and pleasures and say good bye to lathargy.

Our MASTER should always be a living being. He is/ well aware of all the points and problems of the spirituality and he is the one who has traversed the path. He knows how to make the traveller go on. Besides, his bones are immersed in Ram Nam (Divine consciousness). The matter too is pure and sanctified. He has no earthly vibrations. The force that runs in him is naturally unallyed, unmediated and original There is no trace of unwanted tongs. The movement of his mind (Manas) becomes light and it begins to work as ordered by him. The Mind. when it becomes "Central" can do everything and is the real force which it turned towards anything can perfrom all the miracles. How can this thing be born ? In short, one should never lose His remembrance. Even a minute lest without His remembrence should be repented upon.

Mission and Transmission

2- Transmission

Rajeshwari Prasad Srivastava, B.A. Hous. m. a. Sitapur

A mysterious Working

The philosophy and ideal put forth by Shri Ram Chandra Mission, Shahjahanpur is known as Sahaja Marga Darshan. The wheel of the Mission Set in motion by our Master revolves round Transmission, which has a mysterious working on the Abhyase of the Mission. Transmission is Original Stir infused into the heart of Abhyase by the Brahma nishtha Guru to give the Abhyasi direct Divine Aid for his spiritual uplift. It is a central force put in by the Master with whose help the abhyasi feels an inner–awakening and his tendencies of mind become more and more turned towards God. In a spiritual process as this. it is the first and foremost thing which is done. Let us here pause and first understand the meaning and utility of Trans mission.

Sahaja Marga Darshna has emerged out on the basis of ancient Raja Yoga and now it has to its credit to give out much more than what was possible in the hoary past. It has presented to the suffering humanity the inner stimulation through Transmission. This, in fact, is the invention of our Grand Master Samartha Lala ji Maharaja that man, keeping his ordinary way of life intact may be able to accomplish swim [Tairaki] in that seemless, endless ocean of Real Bliss, which we see in full swing through our Pujya Babuji Maharaja, his successor in all respects. The power of Transmission has come down in succession from the Grand

Master to our Pujya Babuji Maharaja in its full glory and Can be felt and realised by any one who wishes to see and know.

What is the power of Trans mission ?

"Power of Tranmission is a yogic attainment of a very high order by which a yogi can infuse by his own will force the yogic energy or Godly effulgence within any one and remove anything unwanted in him or detrimental to his spiritual progress"-[Realty at Dawn: chapter-'The Guru'.]

The True meaning of Yoga

Heretofore, Yoga was understood very wrongly. Since long past only this thing has been dinned into our ears constantly that yoga is very difficult and can only be accomplished by turning into homelessness taking refuge in the thick of woods and leading a life of tapas. Let us here recollect the image of a Yogi that has been presented. Firstly we call them Yogis who put on saffron dress and go abegging with no knowledge to spread among the people. Or a Yogi is a man who has forsaken worldly life and retired to jungles-becoming a parasite-Or by becoming 'Jatila'-keeping long hair. It has also been said that Yoga involves so great a strenuous mental and physical exertion that it may take life after life to reach the state of perfection for being one with the Absolute.

Then again, for Yoga the process advocated is known as Hatha yoga or physical control as explained in Ashtanga Yoga-through yama, niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dhyana, Dharana Samadhi, which is all impossible in one life.

Briefly all this goes to mean nothing more than a fantasy, only because correct understanding has been wanting.

Yoga does not necessarily imply all this. It does not require to leave home and become a homeless wanderer in quest of knowledge. It is nothing but shirking worldly duties put upon us by the Almighty. We can reach Him only through living in family and doing the bit allotted to us by Providence. Elaborating the point once Babuji Maharaja said, "God is ten kosa away from a Brahmacharin and twenty kosa away from a Sanyasin and lives in the house of a Grihastha." It purports that abode of God is not the Solitude of woods but the house of house-holder. God has created man, unlike other creatures to see how for he remembers Him in the life he lives. So by renouncing the world we would only be incurring His displeasure.

There is yet an other picture of yogi to be noted. Generally people call him Yogi who can show feats of wonder putting common people at awe by his supernatural powers. Is this Yoga ? I recollect one story. In the days of yore an old Sage while travelling had to cross a river on the way. He hired a boat and was crossing the river in it. There came an other Sage, and he seeing him cross that way himself working on supernatural powers walked on foot on the surface of the water level and crossed it. He Asked the old Sage why he took the boat. Where as he himself crossed the river walking on the water. Do you know what he said ? The old Rishi said that he saw him walk that way but that was meaningless in spirituality and in his eye the value of it would be dear even for two kawries. And this is truth in fact. The true image of yoga can be seen in what Raja Janak was, and in Lord Krishna who created in Arjuna the very condition which made him the very embodi-

ment of what the Lord spoke to him. [This is Yogic transmission).

Yoga is realisation of the Absolute, and thus Yogi is a realised soul and even for above chit. avritti-n ro ha-a cold war condition. There fore Yoga is inner stimulation ujjirana and Yogin becomes in it connected with the primal kshobha. It cannot be achieved at the instance of self effort rather very very difficult. But it becomes easier-nay easiest with the help of the Guru, the one who is accomplished and God head, fully aware of the path and who is charged with this work by Nature.

The Guru transmits the central force into the heart of the Seeker leading him to original dhyan as was done by lord Krishna in the case of Arjuna and by Narada in the Case of Valmiki. At present there is hardly any other system of Yoga which knows this technique. They only connect themselves with O M. But this is only the Sound of the Original Stir which brought about this Creation. Here in our system of Sahaja Marga man is directly connected with the Original Being and not with the Sound. It is Known as initiation in our path. It is a process in which one is connected with the ultimate Reality by the Guru, the Master. This thing was known to ancients only but was totally forgotten in the middle down to the present day.

Now we are fortunate enough to have this kind of Eternal knowledge in our days. In nut shell we can say thus-according to Sahaj Marg the whole creation has proceeded out of the first Impulse (Kshobha) which is considered to be of the nature of the First Mind or thought. This is the hypothesis with which it starts. Master, the Guru through transmission

sets in the Abhyasi the motion of transformation from grossness to subtleness and leads him to the entire purification of the human soul. All this is done unawares and the Seeker becomes enlightened even though he lives in the humdrum of worldly life All further Sanskaras come to an end and one becomes free to merge with Him. This is real Yoga, the terminus.

The heart in the end echoes; I pass on to the Mission, take a vow of the Goal and surrender at the feet of the Master.

Paln-Pleasure-Happiness and Sahaj Marga

(By—Sri Ramayan Lal M. A., Sitapur)

The feeling of ' having-not ' causes pain in living beings. We want some thing to fulfill our desire and till the time we do not get that thing we suffer through pain i,e. till desire persists, pain also persists. Therefore, our desires are our pain. As much do we desire so much we add to quantum of our pain. Pain or desire are the innate tendencies of living beings and we are yet but slaves of desires, so our 'wants', desires and wishes may be termed as pain.

Removel of pain is called pleasure. As soon as we desire for something we endeavour to achieve that atonce. For example, 'A' is hungry. He atonce manages for breads and derives pleasure while eating those. As much as he gose on eating his quantum of pleasure gose on incr-easing and accordingly the degree of pain gose on decrea-sing. A stage reaches in the last that he dose not de-sire to eat more. Here his quantum of pleasure is max-

mum and degree of pain minimum, rather nil. He feels satisfied for the time being. Pleasure remains only till the process of removal of pain. It is a transitory phenomenon of human behaviour instigated towards satisfaction of desire or in other words, removal of pain at a point of time. Human desires are innumerable and they are busy every time consciously or unconsciously in satisfying them. As soon as a single desire is satisfied, a huge number of other desires reache there atonce. For example 'A' finishes eating, he atonce desires water, after that he desires betel, after that walking, after that reaching home, getting out his cloth, desire for taking rest and so on and so forth. The various circles of desires keep living beings grossly entrapped at every point of moment and he feels utterly helpless in between pain and pleasure.

Where there is no pain or pleasure is the stage of happiness. A man feels contented for the time being when he has removed his pain and derived pleasure. The stay of the state of happiness is so short that it is hardly perceptible to human beings. The reason is that as soon as he reaches the stage of happiness after removal of pain, as mentioned above, a large assembly of so many wants assault on him instantneously that he becomes unable to enjoy this state. The span of this state may be stretched to any limit by 'Sadhna' or 'Yog.

So Codes of religion of various creeds aim at attainment of happines and to maximise it but may our 'New Darshan' aspires to transcend up to even on upper state through simple way [Sahaj Marga] and that is the stage of complete forgetfulnes or in other words complete merger with the Master. This may also be called a 'Zero' state and this is the ultimate goal.

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 me upto that stage.

We are slaves of our wishes [Manas] indeed. How much are our wishes so much so are our pains. So the problem is as to how minimise our pain and maximise the stage of happiness or to attain the stage of complete forgetfulness. This is possible only through will power, firm determination, clear conception about the goal and self-effort. The question is as to who will put us on the correct line to exercise will power, firm determination and so on. Only through self effort, attainment of Ultimate goal is rather impossible and I may say that succession of billions of lives may not enable us to reach that stage. Therefore we urgently need a guide who may put us on the correct line. The above difficulties may be overcome by the grace of our master, Pujya Pad, Maha Bhag Babuji. Our Babuji works for abhyasi to enable him to reach the ultimate stage. In words of Dr. K. C. Vardhachari.

"Whatever I have said above is very difficult to achieve by one's own efforts without transmission, though self effort helps much in this path. The reason is that as we rise higher the power of nature becomes subtler and subtler thing, possesses more power and energy, hence we cannot ascend much. Under such condition it is absolutely necessary for us to find out such a guide who can light us higher and higher by his power. It is my humble opinion that though the Master takes the abhyasi to the higher places by his will power, yet there is every possibility of his slipping down, unless he is given the power of staying

in that place only. A certain abhyasi was helped in crossing the fourth circle of the 'Brahma' Mandal' I myself experienced that it should have taken at least several thousands of years to reach that plane by self effort and five times of that period to go beyond that circle. Likewise, it will take five times the period to cross each circle. Innumerable are the spiritual states which can not be named even. Therefore,it is impossible to estimate the time required to attain them. It is only the power of transmission that makes it, the work of billions of years, possible in our life time, provided this aim remains in our view."

Our wishes may be minimised only if the activities of our Manas are controlled. This is rather difficult but our Sahaj Marga' puts simple device of complicated ways of spiritualism because 'God is simple, the method to achieve Him should be simple. An abhyasi is only to plunge himself through self meditation and evolve an awakening to the Supreme Consciousness. An abhyasi may feel some difficulty in the beginning but with the grace of the Master and persistant self-efforts, he gose on rising and rising to the higher spiritual stages. It is the Master who works every thingfor us. We are not to bother for any of the complications ons of spiritualism. All should be left for the Master. He will manage for every thing himself. we are to leave ourselves upon him and merely proceed on his guidance through self effort. Our Master does accordingly as Lord Krishna says;

"अनन्याश्चिन्तयन्तो मां ये जनाः पर्युपासते ।
तेषां नित्याभियुक्तानां योग क्षेमं वहाम्यहम ।।

'An abhyasi who meditates about me selflessly; persistently I take every pain for his betterment.'

So our wishes are the bar in our advancement and we can overcome them through SAHAJ MARGA. This is the only way to minimise pain to nullify and maximise forgetfulness (Happiness) to extremity through perging 'Manas' and awakening of Divine light (conciousness).

अमोघ मार्ग

(श्री रामचन्द्र जी अध्यक्ष, श्री रामचन्द्र मिशन)

शंकर ने अपने वेदान्त दर्शन में मीमांसा में दी हुई धार्मिक विधियों का विरोध किया है परन्तु मुझे इन दृष्टिकोणों से कोई मतलब नहीं। निस्संदेह ये धार्मिक विधियाँ कुछ सीमा तक ही सात्विक वृत्तियों का विवर्द्धन करती है। ये आध्यात्मिकता के लिये प्रारम्भिक पृष्ठभूमि भी तैयार कर सकती हैं अतः मुझे उन समस्त धार्मिक विधियों का प्रतिपालन करने में कोई आपत्ति नहीं जो ईश्वर के साक्षात्कार में सहयोग प्रदान करती हैं।

हिन्दुओं में सामान्यतः देवी देवताओं की उपासना प्रचलित है। इसका उद्देश्य केवल यह है कि भौतिक लाभ हो तथा बच्चों की सुरक्षा हो। इस प्रकार की उपासना में स्त्रियाँ अधिक संलग्न रहती हैं क्योंकि वे बच्चों को जन्म देकर उनका लालन पालन करती हैं। अतः उनके ममत्व के बंधन पर्याप्त दृढ़ होते हैं। उनको अपना कार्य करने दो और हम अपना करें।

मैं जप के पक्ष में नहीं हूँ क्योकि वह पूर्णतया वाह्य है, यद्यपि मैं भी कुछ मामलों में स्वयं जप बतलाता हूँ परन्तु वे जप भिन्न प्रकार के होते हैं। वे वास्तव में अभ्यासी की निजी उन्नति के साधन हैं किन्तु हमारी संस्था में इसका उत्तरदायित्व गुरु पर है जो अभ्यासी को पावन प्राण-शक्ति द्वारा परिपालित करता है। अब यह अभ्यासी पर निर्भर है कि वह अपने प्रेम और भक्ति द्वारा गुरु से अधिक ग्रहण करके लाभ उठाये। अभ्यासी में जितनी अधिक भक्ति व आत्मसमर्पण की भावना होगी, प्राण-शक्ति उतनी ही शक्ति से उस ओर (अभ्यासी की ओर) प्रवाहित होगी।

इस कलियुग में महात्माओं द्वारा ईश्वर के नाम का सतत जप करना मोक्ष का अनिवार्य साधन बतलाया गया है परन्तु मेरा विश्वास है कि जब तक ईश्वर के नाम जप से उत्पन्न स्पन्दन (Vibration) में हम पूर्ण रूप से लय नही हो जायेंगे तब तक उसका मनोवांछित फल नही होगा। कुछ धार्मिक ग्रन्थ बतलाते हैं कि यदि हम ईश्वर का नाम लगातार चौबीस घंटे जपते रहेंगे तो हमें ईश्वर के दर्शन प्राप्त हो जायेंगे। काफी दिन पहले मेरी माता जी ने एक बार पूर्ण उत्साह के साथ ऐसा ही किया परन्तु उसका कोई प्रभाव नहीं हुआ। साक्षात्कार के विषय में भी मुझे अपने निज के अनुभव के आधार पर ईश्वर दर्शन के प्रचलित एवं विश्वासनीय सिद्धान्त पर विश्वास नहीं है। पूरे समय

राम के 'सर्व व्यापी' होने के गुण का मनन करते हुये 'राम' का मानसिक जप करने की सलाह कभी-कभी मैं भी देता हूँ। यह विधि सतत स्मरण की दशा प्राप्त करने में भी सहायक होती है। वास्तव में हम लोग किसी भी नाम का जप नहीं करते और न अपनी कल्पना में उसकी कोई रूप रेखा निर्मित करते हैं बल्कि ईश्वरीय गुण (सर्व व्यापी) पर अपना विचार केन्द्रित कर देते हैं। हमें निराकार परमात्मा को प्राप्त करना है। इसके लिये हमें कोई ऐसा ही सूक्ष्म मार्ग, जो क्रियात्मक हो, अपनाना चाहिये। परमात्मा की प्राप्ति का दूसरा मार्ग है कि गुरु का आकार सदा सामने रहे परन्तु यह तभी करना चाहिये जबकि गुरु वास्तव में उच्च स्थिति प्राप्त व्यक्ति हो और मेरे पूज्य आध्यात्मिक पिता की भाँति पूर्ण रीत्या ईश्वर में लय हो चुका हो। महर्षि पतंजलि ने भी इस प्रक्रिया को संभवतः अपने सैंतीसवें सूत्र में स्वीकार किया है। प्रथम चार स्थियियाँ हम इस प्रक्रिया के द्वारा पार कर लेते हैं जिनका वर्णन मैंने Efficacy of Rajyoga में किया है। अन्तिम स्थिति अहं भाव का बिल्कुल अंत कर देती है। यह एक निश्चित साधन है। मैंने अपने आध्यात्मिक क्षेत्र में इसे बराबर अपनाया है। यदि ऐसा समर्थ सद्गुरु प्राप्त हो जाये तो उसके आकार का ध्यान किया जा सकता है अन्यथा पहले वाला ढंग सर्वोत्तम है।

अंत में मैं यह कहूंगा कि यदि तुम्हें ईश्वर दर्शन की प्यास तो प्रकृति की भाँतिही सरल व सहज होने का प्रयत्न करो और ऐसे सरल साधन अपनाओ जैसे तुम बच्चे को बहलाने एवं दुलारनेके लिये बचकाने (बच्चे जैसे) ढ़ंग अपनाते हो।

मैंने लिखा है कि मैं तुम्हारी पाक्षिक रिपोर्ट पढ़ कर प्रसन्न हूं। तुम्हारी उन्नति तेजी के साथ हो रही है। ईश्वर तुम्हें आध्यात्मिक उन्नति प्रदान करे। अविवाहित जीवन के प्रति तुम्हारी जो शिकायत है उसके लिये मैं पहले ही लिख चुका हूं परन्तु मैं इस बात पर और प्रकाश डालूंगा कि एक गृहस्थ को कौन से ढ़ंग अपनाने चाहिये। हम लोगो को गृहस्थी निर्लिप्त हो कर चलानी चाहिये। प्रत्येक कार्य कर्त्तव्य समझकर करना चाहिये और उससे हमारा किसी प्रकार का लगाव नहीं होना चाहिये। उदाहरणार्थ हम शौच हेतु जाते हैं परन्तु उसके वाद हम उसके वारे में नहीं सोचते। पारिवारिक जीवन अभिशाप नहीं है यदि उसे ठीक रूप में ढ़ाल दिया जाये। मानलो तुम एक नियम का पालन करने के लिये बाध्य हो। तुम उसे नियम प्रतिपालन के लिये ही करो उसके पीछे अपनी कोई स्वार्थ भावना न रक्खो। मैं इसे ही निर्लिप्त हो कर कार्य करना कहूंगा क्योंकि इसकी कोई छाप तुम्हारे मन पर नहीं पड़ेगी।

हमको यह सोचना चाहिये कि वह प्रत्येक कार्य जो हम स्त्री या बच्चों के लिये कर रहे हैं, ईश्वरीय आज्ञा का पालन है। इस प्रकार हमारे समस्त कार्य अंत में पूजा में परिवर्तित हो जायेंगे। यह एक सरल विधि है, जिसके द्वारा तुम्हारे विचारों की डोर ईश्वर से सम्बन्धित हो जायेगी।

(एक अभ्यासी के पत्र से)

ईश्वर और जीव

है यह पैग़ाम उनका जो है पेशवा। बस वही बात तुम से कहूं बरमला ॥
जब से दुनियाँ बनी और जब तक रहे। उनकी वाणी हमेशा यह कायम रहे ॥
जिस्म ढाँचा न हरगिज इसे मान तू। दर मकां रहने वाले को पहेचान तू ॥
कौन रहता है इस में जरा ग़ौर कर। बास किसका है इसमें बता सर बसर ॥
तू न मन है न बुद्धी न है जिस्म तू। प्राण भी तो नहीं फिर बता कौन तू ॥
इस मकाँ में मकी है वह है आत्मा। जो अजर और अमर अंश परमात्मा ॥
ख्याल में एक पैदा लहर ही तो थी। बस उसी ने वही पर यह दुनियाँ रची ॥
एक से फैल कर वह अनेक हो गया। लाखों, अरवों, करोड़ों में वह बंट गया ॥
जब सिमट कर वही एक हो जायगा। जुजजो है कुलमे आखिरको मिलजायगा ॥
जिस तरह से है दरिया में आवे रवाँ। लहरें ही लहरें देती दिखाई जहाँ ॥
लहेर क्या है यह क़तरों का अम्बार है। और दरिया भी लहरों का विस्तार है ॥
जबयह दरियासमुन्दर से वासिल हुआ। फिरजो कतरा था खुदभी समन्दर हुआ ॥
जुज़ असल चीज पानेको मुशताक़ था। कैसा ग़लताँ व पेचाँ परेशान था ॥
आखिरश में वही चीज़ जो अस्ल थी। हो गई थी जुदा फिर उसी में मिली ॥
रहेनुमा आज तक जितने सरज़द हुये। उन के पग़ाम पैहम यह आते रहे ॥
जुज़ असलमें ही मिलकर खुदाहोगया। दूर होते ही अख़्तर जुदा हो गया ॥

मुसाहबराय "अख़्तर"
शाहाबादी

स्वातन्त्र्य-सुख

कु० कस्तूरी चतुर्वेदी

वास्तव में इस संसार रूपी पथ में समुचित ढंग से, समुचित रूप से चल गुजरना अत्यन्त दुस्तर एवं दुरूह ही है। अति संकीर्ण पथ, जिसमें सरलतापूर्वक चल निकलना प्राणी मात्र के लिये कठिन हो जाता है। कहावत है "जितने मुख, उतनी बातें" और इसी ने अत्यन्त सहज, सरल एवं सीधे मार्ग पर आराम से दौड़ते, चलते हमारे पथ में रोड़े अटका दिये। सीधा, सपाट, चटियल आध्यात्मिक मार्ग ऊंचे नीचे टीलों से घिरा प्रतीत होने लगा। जहाँ हम अब तक स्वतंत्र किसी शिला-खंड पर बैठ कर, कंद मूल फल खाकर, निर्मल झरनों से झरे जल का पान कर तृप्ति अनुभव करते थे, आज भव्य-महलों में स्वयं को बन्द कर, भाँति भाँति के जी बहलाने वाले व्यंजनों को पाकर भी तृषित के तृषित ही बने रहते हैं। समय बढ़ा, सामान बढ़ा, चारो ओर समाज का बंधन बढ़ा और प्रकाश बढ़ा। उसमें प्रथम तो कुछ सुलझे, कुछ उलझे से हम उलझने लगे। किन्तु क्रमशः उलझते, विमोहित भँवर में पड़कर हम गुमराह हो गये। धीरे धीरे अंतर आँखों पर झीना आवरण पड़ गया। हमारे बाह्य नेत्र संसार के देखने मात्र को रह गये उनके मुख्य रेटिना (Retina) पर आवरण पड़ गया। समतल पृथ्वी ऊबड़-खावड़ दिखाई पड़ने लगी। प्रशस्त शान्तिमय पथ संकीर्ण दृष्टिगत होने लगा। मनोतीत मनो आनन्द सदैव के लिये दुःख की सघन छाया में विलीन हो गया। पाषाण शिला बने हम सुधि बुधि खोये जो जैसा कहता वही मान कर और स्वयं में ही खो जाने लगे। झीना आवरण हटाने के लिये मोटे आवरण की ओट ले ली फिर भला हमें दिखलाई भी क्या पड़ता। अंतर पट बन्द हो गये फिर आवाज देकर हमें कौन बुलाता, कौन उठाता कौन जगाता। जहाँ जम गये उसे ही घर मान बैठे। जिसने अधिक स्नेह जताया उसे ही अपना बैठे। यही नहीं ऐसे सोये कि हंसने की बात पर रो पड़ने लगे और रोने की बात पर हंसी आने लगी। पराये घर को (संसार) अपना मान कर यहीं अपनत्व का जाल बिछा कर उलझ गये जहां से बुलावा आने पर नित्य ही किसी को जाना ही पड़ता है। अपने नित्य और सुहावने (ईश्वरीय) घर की अपने प्रिय सजन, स्नेही (ईश्वर) के घर की तो सुधि ही कभी नहीं आयी।

किन्तु! समय को पलटना ही होता है। प्राणी मात्र के उद्धार का समय कभी अवश्य आता है। परन्तु आता तभी है जबकि समय को पलट देने वाली शक्ति का आविर्भाव पृथ्वी पर होता है। वही शक्ति प्राणी मात्र को परम स्वातंत्र्य सुख प्रदान करने के लिये धरणी पर एक नवीन युग एक नवीन मधुर सहज मार्ग को जन्म देती है। जब हम पावन प्राणाहुति (Transmission) द्वारा इस सहज राह पर चल निकलते हैं तब केवल इतनी सी कठिनाई का सामना हमें करना होता है कि संसार रूपी नदी के प्रतिकूल दिशा में हमें पैरना पड़ता है। यदि हम डटे रहने वाले और प्रयत्नशील हैं तो फिर एक न एक दिन उसके उद्गम पर किसी श्रेष्ठ शिखर पर अवश्य जा खड़े होते हैं जहाँ न प्रतिकूल थपेड़ों की चोट हमें कष्ट पहुँचा सकती है और न कोई अन्य भय ही हमें खा पाता है। इतना तो अवश्य होता है कि प्रवाह के प्रतिकूल थोड़ा सा पैरने पर ही हमें प्रथम तो थकान का जरा जल्दी अनुभव होता है किन्तु उस परम शक्ति के संसार में प्रकट होने के कारण हमें जो परम शक्ति मिलती रहती है इस लिये हम कभी थकते नहीं, कभी रुकते नही एवं कभी अलसाये से भी नहीं होने पाते। इतना ही नही ज्यों ज्यों हम उद्गम के निकट पहुँचते जाते हैं प्रतिकूल प्रवाह की गति और भी तीव्र होती जाती है। किन्तु इधर भी हमें उस रोकने वाली शक्ति से शतगुनी सामर्थ्य थामने वाली शक्ति प्रदान करती जाती है। परन्तु अन्त में एक भेद खुलता है कि फिर दोनों ही शक्तियों की तीव्रता मंद होते होते समाप्त प्रायः हो जाती है और मानो किसी अतिशय विराम देने वाले विशाल वरद् हस्त कमलों की छाया में मृतप्रायः से परम शान्त हुये हम अपने लक्ष्य के निकट जा पहुँचते हैं। अब उसमें प्रवेश पाना ही शेष रह जाता है।

किन्तु हम उसमें प्रवेश पाते हैं। एक बार फना (लय) में पुनः जागकर बका (स्थिर, स्थायी) के द्वार पर जा खड़े होते हैं। अब पैरना नही सैर करना प्रारम्भ हो जाता है और अंत में जब दृष्टि जागती है तब सच ही हम पुकार उठते हैं कि "शिला खण्ड पर बैठ हम, निज हिय-लोचन चीर, देख रहे जगमग चलत इन पंथिन की भीर।" विशाल मैदान चलने के लिये समक्ष व्याप्त है किन्तु चलने या न चलने की गति का कोई भान नहीं होता है। सैर पर सैर पूरी होती चली जाती है किन्तु हम चले, यह प्रतीति नहीं होती। सैर हम कर रहे हैं, हम चल रहे हैं, अथवा हमारे साथ लगे में ही कोई अलौकिक माधुरी दिव्यतम छाया सी

चलती जा रही है यह रहस्य खुलने लगता है। तब अध्यात्मिक जीवन में एक लहर ऐसी आती है कि नाव (शरीररूपी) डूब कर कगार पा जाती है।

हम भक्ति से चलते हैं और धीरे धीरे भक्ति की लड़ी जो जुड़ी थी अब अपना आवरण उतार देती है। जब भक्ति का आवरण उतर जाता है तब उसमें विस्मरण की अवस्था उत्पन्न होती हैं अर्थात् उसका अनुमान जाता रहता है तब ईश्वरत्व (Divinity) का समावेश हमारे अन्दर हो जाता है। अब आध्यात्मिक गतियों के प्रति भी हमारी ऐसी दशा हो जाती है कि हम केवल दृष्टामात्र होकर रह जाते हैं। ऐसी दशा को प्राप्त करने पर ही हम अध्यात्मिक गतियों के अपनत्व के आनन्द के बन्धन से भी मानो मुक्ति पा जाते हैं। हमारे "श्री बाबूजी महाराज" का कथन है कि बंधन तो बंधन है चाहे सूत की डोरी से बाँधे गये अथवा रेशम की डोरी से बांधे गये। वास्तव में अब 'उनकी' ही कृपा से हम अब यह कह सकने लगे कि हम स्वतन्त्र हैं। किन्तु यदि सूक्ष्म दृष्टि से देखें तो अभी पायेंगे कि स्वतन्त्र होने के ख्याल के आनन्द का कोमल बोझ अभी कुछ अंश तक हमारे ऊपर है। किन्तु मैंने पाया कि इसे भी हटना है क्योंकि सहज–मार्ग साधना पद्धति में अपने परम पूज्य 'श्री बाबूजी महाराज' की पावन प्राणाहुति (Transmission) द्वारा 'उनकी' सुदृढ़ इच्छा शक्ति के संकेत (Suggessions) को अभ्यासियों के अन्तर में सदैव एवं सतत ऐसे ही क्रियाशील पाया है। जो हमें बोझरहित होने के इस कोमल विचार या अनुमान से संभाल कर निकाल ले जाती है। अब जाकर वास्तविक अर्थ में हम स्वतंत्र हो जाते हैं। इसके पश्चात ही हम उन समस्त दशाओं का अतिक्रमण कर जाते हैं जो अब तक ईश्वरीय सतत् स्मरण एवं सम्बन्ध द्वारा हमारे अन्दर पैठती रही है। उन समस्त समस्याओं एवं दशाओं में रमकर भी उससे किंचित मुक्ति पाये हम स्वातंत्र्य सुख को प्राप्त कर आगे बढ़ चलने के लिये तैयार रहते हैं।

यह परम सत्य इस लेख से सिद्ध हो गया है कि सहज मार्ग साधना पद्धति ही हमें सत्य स्वातन्त्र्य सुख मार्ग में प्रेषित करने वाली है। परम पावन प्राणाहुति ही इसमें प्रेरक शक्ति है जो हमें केवल प्रेरणा ही नहीं देती है वरन् हमें ऐसा बनाकर संसार को प्रमाणित कर देती है कि भारतवर्ष में आज भी योग सजीव शक्ति का संचार कर रहा है। योग आज भी जीव को ईश्वर में योग–दान प्रदान कर सकने में समर्थ है। सहज मार्ग परम स्वातन्त्र्य सुख मार्ग का दाता है यह केवल भारत को ही चुनौती नहीं है वरन् संसार इसे आजमा कर देखे और इसकी यथार्थता को अपनी आन्तरिक दृष्टि से पहचाने।

सहज-मार्ग क्या क्यों और कैसे

श्यामसुन्दर मिश्र (सीतापुर)

सहज मार्ग :— सहज शब्द से ही ऐसी प्रतीति होती है कि मनुष्य के साथ ही साथ इसकी भी उत्पत्ति हुई होगी, क्योंकि सहज शब्द का अर्थ यह है साथ जन्म लेने वाला। अतः हमे मनुष्य की उत्पत्ति की ओर ध्यान देना होगा, जिससे सहज मार्ग की व्युत्पत्ति अपने आप होती जायेगी। इसके लिये हमें जो साधन उपलब्ध हैं वह इतने विस्तृत एवं दुरूह है कि सबका साँगोपांग परिशीलन, विवेचन हेतु अगणित जन्म लेना भी अपर्याप्त ही कहा जायगा। संक्षेप में ऋक्, यजु, साम नाम से वेदत्रयी फिर उसके ब्राह्मण, आरण्यक भाग और फिर मंत्र, छन्द तथा सूत्र। इसके लिये छः कल्प, और कल्पों में भाषा विज्ञान के पाणिनीय, सारस्वत व्याकरणों से इनका अर्थबोध भले ही हो जाय इनके सूक्ष्म भावों की प्राप्ति सम्भव नहीं। इसके पश्चात ब्राह्मण भाग में श्रेय, प्रेय विद्या – विधि निषेधादि जीवन की विविध प्रणालियाँ आरण्यक भाग से षटदर्शन। जिनमें पृथक पृथक ऋषियों द्वारा दर्शन की हुई अपनी अनुभूतियाँ, जो न्याय, वैशेषिक, मीमांसा, सांख्य, योग और वेदान्त (उत्तर मीमांस) के नाम से प्रख्यात हैं। इन दर्शनों द्वारा ही मनुष्य जीवन सम्बन्धी व्याख्यायें प्रस्तुत हैं। इसके पश्चात् इन समस्त प्रतिपादित विषयों की आख्यायिकात्मक पद्धति पर प्रतिपादित अठारह पुराण। इस प्रकार जब मनुष्य जीवन की गुत्थी को सुलझाने का प्रयास करें, तो भवसागर से भी विस्तृत ग्रंथ सागर को देखकर ही साहस त्याग बैठते हैं। फिर इसको भी हमारे धर्म कर्म के आचार्यों द्वारा सम्प्रदाय बाद के बाड़ों में इस जटिलता से आबद्ध कर रखा है कि ओर छोर पाना वर्तमान संघर्षरत जीवन में, वास्तविकता का ठीक ठिकाना पाना, कठिन साध्य हो गया है। और फिर भी समस्या ज्यों की त्यों ही बनी रही, क्योंकि जब हम इस यात्रा पर इच्छा अनिच्छा से चल ही पड़े तो जब तक जहाँ से चले थे, वहाँ पहुंच नहीं जाते तब तक हमारी यात्रा का अन्त भी तो नहीं है। भला व्यवहारिक जीवन में यह कैसे संभव हो सकता है कि यात्रा के किसी पड़ाव को ही हम अपना घर मान लें। इसका अर्थ यह कि हमें इस समस्या का समाधान तो ढूंढ़ना ही पड़ेगा।

अब हम पुनः इस बात पर आते हैं कि सबसे प्रथम वेद इसके सम्बन्ध में ऐसा कहा गया है कि वेद अपौरुषेय हैं जो अब रूढ़िगत अर्थ में प्रयोग होता रह गया है। वास्तव में विद ज्ञाने धातु से वेद शब्द सिद्ध होने पर ज्ञान अपौरुषेय स्वयं सिद्ध हो जाता है। और वेद में ही इस क्या, क्यों और कैसे की विवेचना करने के बाद भी "नेति नेति,, का प्रयोग कर इस ओर इंगित किया है कि ज्ञान और केवल ज्ञान से इस समस्या का हल संभव नहीं। इसी को योगिराज कृष्ण ने इतने स्पष्ट शब्दों में कहा है कि :—

त्रैगुण्य विषया वेदा, निस्त्रैगुण्यो भवार्जुन।
निर्द्वन्दो नित्य सत्वस्थो, निर्योगक्षेम आत्मवान ॥

बस यही है सहज मार्ग।

उपर्युक्त भूमिका से हमारा यह तात्पर्य है कि हमारे मूल उद्‌गम स्थान तक पहुँचे बिना हमारी यात्रा का अंत नहीं और यात्रा का अंत हुये बिना हमें चैन (शान्ति) नहीं। पर फिर वही प्रश्न क्या, क्यों और कैसे हमारे सामने आ जाता है, जिसकी विवेचनात्मक प्रणाली स्वरूप वेद, श्रुति, स्मृति तथा दर्शन आपके समक्ष है। क्योंकि ज्ञान की परिभाषा ही क्या, क्यों और कैसे में समाप्त हो जाती है। अब आपको अधिकार है, कि आप भवसागर के साथ इस ग्रन्थ सागर में बौद्धिक व्यायाम करें या सहज मार्ग पर चल कर विश्राम करें।

मार्ग:— यद्यपि आगम ग्रन्थों में कर्म भक्ति और ज्ञान मार्गों द्वारा प्राप्तव्य स्थान की ओर इंगित किया गया है, तथापि इन तीनों का समन्वय करने के बजाय एक एक को पकड़कर, अपने ही मार्ग को सत्य बताकर अपने आप स्वयं वाग्जाल में फंस गये। इनका कोई दोष नहीं यह उस ब्रह्म चक्र की महिमा है और उसी में चक्कर खाने लगे जैसा कि श्वेताश्वेतर उपनिषद अध्याय १/४ में कहा है:—

तमेक नेमिं त्रिवृतं षोडशान्तं,
शतार्धारं, विंशति प्रत्याराभिः।
अष्टकैः षडभिः, विश्ववाशेकं,
त्रिमार्ग भेदं द्विनिमित्तैक मोहम् ॥१।४॥

(उ एक नेमि (नाह) तीन वृत्त, सोलह अन्त, पचास अरों, बीस प्रत्यरों, छः अष्टक, विश्वरूप एक पाश, तीन मार्गों, तथा दो निमित्त भूत एक मोह वाले कारण को देखा ॥)

किन्तु इससे पहले कि यह चक्र प्रारम्भ हो भूल गये कि इससे पूर्व इसी उपनिषद के मंत्र ३ द्वारा क्या कहा गया है।

ते ध्यान योगानुगता अपश्यन,
देवात्म शक्तिं स्व गुर्णैनिगुढ़ाम्।
यः कारणानि निखिलानि तानि,
कालात्म युक्तांन्यचितिष्ठत्येकः ॥१।३॥

(उन्होंने ध्यान योग का अनुवर्तन कर अपने गुणों से आच्छादित परमात्म शक्ति का साक्षात्कार किया। जो अकेले ही काल से लेकर आत्मा तक समस्त कारणों का अधिष्ठान है)

स्पष्ट है जिससे वह चक्र प्रारम्भ हुआ, वह तीनों मार्गो के समन्वयय रूप ध्यान जनित परिणामस्वरूप समाधि हुये बिना उस कालात्म युक्ता, देवात्म शक्ति और वह भी हिरण्यमय पात्र उलट कर सत्य का भेद न किये बिना उसे निगूढ़स्थ सब का दर्शन संभव नहीं।

तब तो स्पष्ट है कि उस निगूढ़स्य पुरुष के पास ही कहीं हमारा उद्‌गम स्थान है। और उस स्थान पर बिना ध्यान योग के पहुँचना संभव नहीं तो बस ध्यान योग से ही सहज मार्ग का आरम्भ है।

अब पुनः विचार ध्यान योग पर केन्द्रित होता है। तो योग दर्शन सामने आता है। इसमें साधन पाद के २९वें सूत्र द्वारा यम, नियम, आसन, प्राणायाम प्रत्योहार, धारणा, ध्यान और समाधि के नाम से आठ अंग और इनमें से एक यम के पाँच प्रत्यंग १ अहिंसा, २ सत्य, ३ अस्तेय, ४ ब्रह्मचर्य ५ अपरिग्रह तथा ५ नियम १, शौच २, संतोष ३, तप ४, स्वाध्याय ५, ईश्वर प्रणधान है इनमें एक एक साधन हेतु एक एक जन्म—वहमी हरिश्चन्द्र, मोरध्वज की तरह साहस हिम्मत पस्त। बस सहज मार्ग द्वारा जैसा की ऊपर संकेत किया गया है योग दर्शन की शास्त्रीय पद्यति के द्वारा ध्यान योग को ही केन्द्र मान कर चल देते हैं परिणाम स्वरूप ध्यान पर बैठते ही "स्थिर सुखमासनम" २।४६॥ असन वाह्याभ्यन्तर विषया पेक्षी चतुर्थः ॥ २ ॥ ५१ ॥ प्राणायाम "धारणासु योग्यता मनसा" ॥ २।५३। धारणा आदि योग के सभी अंग जन्म मृत्यु रूपी चक्र में भ्रमण करने से पूर्व, ध्यान योग के अभ्यास करने मात्र से उसके साथ ही चलने लगते हैं, और ध्यान का परिणाम समाधि होता ही है। इस पकार योग

दर्शन द्वारा प्रतिपादित सभी अंग ध्यान पर केन्द्रित हो जाते हैं और ध्यान हमारा स्वयं हृदय पर केन्द्रित हो जाता है जहाँ पर गीतोक्त:—

"ईश्वरः सर्व भूतानाम् हृद्देशे अर्जुन तिष्ठति"

और वहीं से हमें यह स्पष्ट हो जाता है, कि वहीं पर इसका एक छोर है, जो :—

"भ्रामयन्सर्व भूतानि यन्त्रारूठानि मायया"

अर्थात ब्रम्ह का कार्य रूप ईश्वर (कार्य ब्रह्म) हृदय मे है और वहीं से माया यंत्र संचालित है। तो बस मेरा संकेत है कि बस यहीं पर सहज मार्ग है।

अब जब हमें पता चल गया कि उस निगूढ़स्थ पुरुष का कार्य रूप ईश्वर हमारे ही हृदय के देश द्वरा माया चक्र चला रहा है और हमजन्म मरण के चक्र में चक्कर खा रहे हैं तो बस हमको स्पष्ट हो गया कि यह माया चक्र जिसकी इच्छा से चल रहा है, । उसी पर हम अपनी इच्छायें भी छोड़ दें और कह दें कि यह सब इच्छायें मेरी हैं ही नहीं – सब तेरी ही हैं – बस यही है भक्ति मार्ग, आत्म समर्पण भक्ति की पराकास्ठा अथवा सहज मार्ग।

"गति मंर्त्रा प्रभुः साक्षी, निवासः सरणं सुहृत"।

प्रभवः प्रलय स्थान, निधान बीज भव्ययम् ।६।१८।।

अब लीजिये ज्ञान मार्ग " अथा ब्रह्म जिज्ञासा से प्रारम्भ कर "अनावृत्ति शव्दात आनावृत्ति शव्दात्" ।।४।४।२२।। उस ब्रम्ह से यानी वहाँ सेन लौटने की बात सिद्ध की गई है और उस निगूढ़स्थ पुरुष को :—

अन्धन्तमः प्रवशन्ति, ये अविद्यामुपास्ते ।

ततौ मूप इवते ततौ य उ विद्यया रतः ।।६। ईशा०।।

और

"तद्विदितादधौ अविदितादधि" अर्थात् जो अविद्या की उपासना करते हैं वह अन्धतम में प्रवेश करते हैं वैसे हौ विद्या की उपासना करने वाले भी। क्यों कि वह तो अविदित से परे और विदित से अन्य है। ऐसा सुना है। जिसके लिये पुरुष ए वेदं विश्वं कर्म तयो ब्रह्म पराम्रतम्।

एतद्यो वेद निहितं गुहायां, सो अविद्या ग्रन्थि विकरतीह सौम्य ।।२।१।१०।मु०।।

इस प्रकार इस "बुहार" को जानना ही ज्ञान की परिसमाप्ति है। इसे पूर्व में ही श्वेताश्वेतर उपनिपद के मंत्र १।३। द्वारा ध्यान योग से ही प्राप्ति संभव

मान कर हम सहज रुप से ही ब्रह्म पुरुष के कार्य रुप ईश्वर को, जो हमारे ही हृदयस्थ गुहा में स पुरुष शेते – वह पुरुष सो रहा है – जान लेते है।

इस प्रकार इस छोर को पकड़ कर हम और ऊपर चढ़ने में समर्थ हो जाते हैं, क्योंकि यही उसका जिसका हमे पता पाना है – सजातीय है।

अब रहा कर्म माग :— ज्ञान मर्ग के "सन्यस्तध्वात्म चेतना" द्वारा कर्म सन्यस्त न हो कर :—

यत्साख्ये प्राप्ते स्थानं तद्योगैरपि गम्येते ।

एकः सांख्यं च योगं च, यः पश्यति स पश्यति ।।

से स्पष्ट हो जाता है कि सांख्य सन्यास से जो स्थान प्राप्त है, वही योग से। जो दोनों को एक ही देखता है वहीदेखता है।

इस प्रकार सहज मार्ग द्वारा वह निगूढ़त्व पुरुष सहज ही प्राप्त हो जाता है। अब हम स्पष्ट कर चुके कि हम हृदयस्थ पुरुष से ध्यान योग द्वारा सजातीयत्व स्थापित कर, भक्ति, कर्म, ज्ञान को एक रूप कर सहज ही इस एक छोर से प्रगाढ़ सम्बन्ध स्थापित कर अपनी यात्रा प्रारम्भ कर देते हैं। किन्तु प्रश्न यह शेष रह जाता है, कि दूसरा छोर जो मनुष्य मनु + ष्य — मन + स को जाने विना छूट जाता है। क्यों की उस पुरुष की पकड़ तो उसी से हो सकती है कि विना उसके हमारे पास उस सजातीय तक पहुँचने के साधन जो नहीं हैं। यह स्पष्ट है कि "सः ऐक्षत इच्छांश्चक्रे" आदि श्रुटियाँ इसी ओर इंगित करती हैं, और योग दर्शन चित्त वृत्तियों के निरोध पर ही केन्द्रित है। किन्तु यह मन – जिसके चित्त और इच्छा रूप है "वायुरेवसुदुष्कर्म प्रमाथि वलवद्दृढ़प" वायु की तरह दुष्कर और प्रनयशील है। बस यही वह रहस्य है जिसे केनेष्यितं पतति प्रेषितं मनः केनप्राणः प्रथमाः । प्रेतियुक्तः किसके द्वारा प्रेषित मन अपने विषयों पर गिरता है, और किसके द्वारा प्रथम प्राण स्पन्दित होता हैं। इसी समस्या का समाधान 'राजविद्या राजगुह्यं, पवित्रमिदमुत्तम' द्वारा राजयोग के नाम से नारायण, वृह्मा, मरीचि, विवस्वान, सूर्य, मनु और मनु से इक्ष्वाकु से कही गई। किन्तु कालान्तर में "वेद वाद रता" वेदवाद रत होकर खो गया। किन्तु फिर भी यह नितान्त सत्य है कि यही राज योग हमारा सहज मार्ग है – योगः कर्म सु कौशलम् है। यही हमारा सजातीय है, और यही

उस हृदयस्थ पुरुष का सजातीय है। और वह हृदयस्थ पुरुष ही उस सर्वशक्तिमान, सर्व दृष्टा, सर्वज्ञ का सजातीय है। बस केवल और केवल यही रहस्य है जिसे योग, कर्मसु कौशलम द्वारा पा लेना हैं। बस यही वहसहज मार्ग है-है न आप के ही साथ।

अब हम इस निष्कर्ष पर पहुंच चुके हैं, कि हमारी यात्रा का एक छोर मन सा जाता है, क्यों कि सहज व्यवहार में भी जहाँ तक जगत के नेह नाते हैं, सब इसी मन से बनते और विगड़ते हैं - पर मन का पाना भी है कठिन काम। इसे हमारे परम पूज्य बाबू जी श्री राम चन्द्र जी महराज के शब्दों में "जहर के पास ही जहर मोहरा है" इस एक सूत्र से समझ लीजिये।

अब हम अधिक न कह कर इतना और कह दें कि इस मन को पकड़ने के लिये श्रद्धा, और विश्वास पूर्वक योग्य गुरु के चरणों में पूर्ण आत्मसमर्पण किये विना अनन्य भाव से उपासना किये बिना इस भवसागर से तरना असम्भव है। मार्ग सहज है – रहस्य खुल चुका – जिस प्रकार ब्रह्मांड की रचना ब्रह्म करता है उसी प्रकार यह चतुरानन, मन, बुद्धि चित्त, अन्तःकरण (अहं) रुप होकर अपनी रचना करता रहता है। जिसे पूज्य बाबू जी ने इस भौतिक संसार में मनुष्य का अस्तित्व विल्कुल सृष्टि की नकल है, ईश्वर की पूर्ण अभिव्यक्ति व्यक्ति ही है। व्यक्ति के जीवन का शून्य या केन्द्र और ईश्वर की अभिव्यक्ति का केन्द्र वस्तुतः एक ही है स्पष्ट कर दिया। फिर देर क्या ?

पर नहीं अभी देर है, क्योकि योग्य गुरु पाना कोई सहज कार्य नहीं है। खैर अधिक न कहकर गुरु की यह पहचान भी संक्षेप में कहना अभीष्ट है। वह यह कि 'तत्पदं दर्शितं येन' उस गूढ़स्थ पुरुष पद को पहुंचा हुआ गुरु जिसे वेदान्त सूत्र में 'उपपन्नस्तद लक्षणार्थोपिलब्धेलोंकिवत' ।।३।३।३०।। उस देव यान मार्ग द्वारा ब्रह्म लोक में जाने के उपर्युक्त सूक्ष्म कारण शरीरादि उपकरणों की प्राप्ति के कायम होने से उनके लिये ब्रह्म लोक में जाने का कथन युक्ति संगत है। लोक में भी ऐसा ही देखा जाता है। जिसे ।।प्र०।उ०३।१०।। में मुख्य प्राण उदान वायु में स्थित हो मन इन्द्रियों से युक्त जीवात्मा को उसके संकल्पानुसार उस लोक में ले जाता है। तथाः—

'तन्निर्धारणानियमस्तद् दृष्टे पृथग्ध्य प्रतिबन्धः फलम् ।।३।३।४२।। भोगों के भोगने का निश्चित नियम नहीं है क्योंकि यह बात उस प्रकरण में बार–

बार यदि' शब्द से देखी गयी है। इसके सिवा दूसरा कारण यह भी है, कि कामोपभोग से भिन्न संकल्प वाले के लिये जन्म मरण के चक्र से छूट जाना ही फल बतलाया गया है। एवं इसी को मुण्डकोपनिषद में इस प्रकार कहा गया हैः—

'गताः कला पंचदश प्रतिष्ठा देवाश्च सर्वे प्रति देबतासु।
कर्माणि विज्ञान मयश्च आत्मा, परेअव्येय सर्व एकी भवन्ति' ।।३।२।७।।

उसकी पन्द्रह कलायें अर्थात् प्राणों सहित समस्त इन्द्रियाँ अपने अपने देवता (प्रकाश) में विलीन हो जाती है। उसका जीवात्मा और कर्म संस्कार यह सबके सब अविनाशी ब्रह्म में एक हो जाते हैं। तथा 'अविभागी वचनात' ।।४।२।१६।। ब्र०सू० बचन से मालूम होता है कि अविभाग नहीं रहता। इससे यह स्पष्ट होता है, कि जिन आप्त काम, निष्काम महापुरुषों द्वारा शरीर ब्रम्हलीन स्थिति प्राप्त कर ली जाती है, व वह महापुरुष अपनी प्राणाहुति द्वारा इस चंचलात्मक मन को उस हृदयस्थ पुरुष का छोर थमा देता है। वैसे जो भी हो वर्तमान में हमारे पूज्य बाबूजी महाराज सशरीर ही ब्रम्हनिष्ठ हैं, ऐसा हमारा विश्वास है। तो बस अब मुझे जो कहना था कह चुका।

अब हम इस प्रकार राज योग के सहज मार्ग पर श्रद्धा और विश्वास पूर्वक गुरु को आत्मसमर्पण कर उसकी प्राणाहुति के सहारे सहज ही साक्षात्कार द्वारा परमशान्ति लाभ कर सकते हैं यही हमारा लक्ष्य है।

निष्कर्षः—

१–सहज मार्ग सह+ज से सिद्ध हुआ कि साथ ही जन्मता साथ ही रहता और सहज ही प्राप्त होता है। इसका एक छोर मन दूसरा छोर निगूढ़ पुरुष है–यही उसका सजतीय है। यह है इसका क्या।
२–बिना इसके भवसागर तिरना ब्रम्ह चक्र का भेदन संभव नहीं। यह है क्यों।
३–अब रहा कैसे–उसके लिये स्पष्ट कर चुका कि उन

'अभी होश बाकी रहा जिन्दगी में, बहुत खामियाँ हैं अभी बन्दगी में'
उन खामियों को दूर करें होश खो दें। तथाः–

'दीवाने हाय इश्क के होते हैं ढंग अजीब
यह आँख बन्द करते हैं दीदार के लिये'

बस आँख बन्द कीजिये औरः—

'दिल के आइने में है, तस्वीर यार
जब जरा गरदन झुकाई देख ली'

परन्तु होश तो खोना ही पड़ेगा। 'इश्क' प्रेम दीवाना तो होना ही पड़ेगा। बस यही है हमारा सहज मार्ग। इस प्रकार के अभ्यास से इश्क की तासीर में कामिल जज्बा आयेगा और फिर आप देखें लैला की फस्द खोलने पर मजनू की रगों से खून टपकता है या नहीं। यहीं पर भक्ति, कर्म, ज्ञान, एक होकर उसी में तदाकार होते हैं। गुरु की शक्ति साथ है समर्पण आपका आगे गुरु इच्छा।

सहज मार्ग की सहजता

(रमापति डींगर)

कोई भी रास्ता हो, उसके दो सिरा अवश्य होंगे। एक तो जहां से वह आरम्भ होता है और दूसरा जहां उसका अन्त होता है। रास्ता चलने के लिए पन्थी भी आवश्यक है और रास्ते के किनारे २ वृक्ष, कुंये, सराय, होटल आदि भी होते ही हैं। अधिकांश रास्ते बनाये जाते हैं, संवारे जाते हैं किन्तु कुछ रास्ते स्वत: बन जाते हैं और उन्हें कोई नहीं संवारता बनाता उदाहरणार्थ गांव की पग-डंड़ियां स्वत: बनती हैं और विधवाओं की मांगों की भांति सूनी-उजाड़ हो जाती हैं। उन पर चलने वालों की संख्या भी बहुत कम होती है किन्तु अपनी सादगी में, आराम देने में, शीघ्र मंजिल तक पहुंचा देने में वह अपना उदाहरण आप ही होती है। उनकी सुगमता उनकी उपादेयता तथा प्रभावीपन से कोई मना नहीं कर सकता। यह पगडंडियां ऊसर बंजर में दूर से बटोहियों को दीखती हैं और पक्के वादों की भांति स्थिर रहती है। अन चली या कम चली राहें भी बहुधा ऐसी ही होती हैं।

किसी भी रास्ते के बनाने से पूर्व उसके बनाने की आवश्यकता पर विचार करना ही पड़ता है। गन्तव्य और उसतक पहुँचनेकी आवश्यकताके अनुसार रास्ते की भी आवश्यकता घटती बढ़ती रहती है। राही किसी राह पर चलने से पूर्व प्रथम गन्तव्य पर अपने पहुँचने की आवश्यकता का माप लेता है, तब यह सोचता है कि कौन सा मार्ग चले जिसमें कम परिश्रम हो, कम समय लगे और खतरे का नितान्त अभाव हो। राह में दिलचस्पियाँ हों तो और भी अच्छा है। इसलिये जहाँ राह का सुहाग राही होता है वहाँ राह भी राही की अस्थायी संगिनी बन जाती है। हमारे जीवन की ऐसी ही है।

लम्बी राह पर चलते चलते जब किसी पथिक को अपने देश की अपने घर की याद आ जाती है तो वह ठिठक जाता है, कभी कभी रुक जाता है। और पीछे की ओर घूम जाता है। कभी कभी अपने घर की ओर देखने भी लग जाता है। ऐसा भी होता है कि राह चलने की निरर्थकता को समझ कर कभी कभी वह घर की ओर पुन: चल पड़ता है। संसार में विकास के

पथ पर चलते चलते मानव भी यदा कदा यही क्रियायें करता है। उसकी इन क्रियाओं ने उसके भूले बिसरे गन्तव्य को उसके मानस में उभारा है और उसकी बुद्धि ने, उसकी अनुभूति ने गन्तव्य के सम्बन्ध में विचित्र किन्तु सुखद, उजड़ी उजड़ी किन्तु मनोरम, खोयी खोयी किन्तु उपलब्धियों से पूर्ण स्थितियाँ दी हैं। इनकी पैदावार है कुछ पथिकों के हृदय में दबी अलिखित अनुभूत अनुभूतियाँ और कुछ ने दे डाला है लिखित धार्मिक साहित्य। चलते चलते मानव के ठिठकने में धर्म को जन्म दिया, रुककर घूम जाने में आध्यात्मिकता को उत्पन्न किया, गन्तव्य की ओर उन्मुखता ने वास्तविकता की नीव डाली और उस ओर लौटने में आनन्द का सूत्रपात किया। गन्तव्य पर क्या होगा यह बात तो पहुचाने वाले भी नहीं बताते।

संसार में इन क्रियाओं एवं प्रतिक्रियाओ ने आते समय विकास को निर्माण को बनाया संवारा और लौटते समय निर्माण और नाश को प्रत्यक्ष किया है। हमारा धार्मिक साहित्य इन्हें समझ पाने, इन्हें अपने अधिकार में करने और इनसे स्वेच्छापूर्वक कार्य सम्पादन कराके गन्तव्य पर पहूंचाने का ही उपक्रम है। इसका आशय यह हुआ कि घटना के पथ पर अग्रसर होना और विघटन के पथ पर लौटने मे जो रहस्य है उस पर अधिकार करने की कला ही मानव को मंजिल तक पहूँचा सकती है। इस ज्ञान की जिज्ञासा ने मनीषी विचारक तपस्वी सभी प्रकार के कठिन कर्मा पैदा किये। उन्होंने ईश्वर तक उसके लोंक तक पहूंचने के विभिन्न रास्ते बताये। कुछ ने केवल विचार से ही एक निश्चित राय बना ली कुछ ने अपनी राह पर चल कर बताया और कुछ ने चली राह चल कर अथवा अपने पूर्व वर्ती व्यक्तियों के पद पर चिन्ह देख कर ही कह दिया कि यही ठीक राह है।

इन निश्चयों सम्मतियों और प्रयत्नों ने रास्तों का एक जाल बिछा दिय। जिस में साधारण मार्ग मानव उलझ कर रह गया है और वह अब इतना खीझ गया है कि वह गन्तव्य अथवा उस तक पहूँचने के बारे मे सोंचना भी नहीं चाहता भी अन्य राहों की भाँति समय की चपेट खाते खाते दुर्गम खतरनाक तथा बिना पथ प्रदर्शक के हैं। कहीं कहीं वह घूम कर किनारे बनै होटलों सरायों में समाप्त हो जाते है। फिर भी भूतकाल में यह रास्ते चले गये थे।

आज का राही मानव ईश्वर की राह पर चलने से पहले जब इन बने

बिगड़े, नये पुराने रास्तों को देखता है तो स्तम्भित हो जाता है। किसको पकड़े किसको छोंड़े ? सभी गन्तव्य तक पहुँचाने का वादा करते हैं किन्तु पता नहीं कौन ठीक है कौन गलत मार्ग दर्शक कोई है नहीं, दूर से इधर ही बढ़े जाओ दूर आगे है कहने वाले बहुत हैं। आज के पथिक को यह भी भय है कि इस मार्ग पर मंजिल मिलेगी भी अथवा नहीं।

इस समय अन्य धर्मावलम्बियों को छोड़ के केवल हिन्दू धर्म में ही ईश्वर तक पहुंचने के अनेक मार्ग हैं। सभी निःश्रेयस, मोक्ष, मुक्ति अपवर्ग, सायुज्जता निर्माण आदि विभिन्न नामो के माध्यम से ईश्वर-प्राप्ति कराने का दावा करते हैं। इनमें से प्रधान तीन रास्ते हैं। (१) दान (२) तप तथा (३) यज्ञ दान के अन्तर्गत (१) अभय दान (२) ब्राह्मदान तथा (३) अर्थ दान आते हैं। तप शारीरिक तथा मानसिक दो प्रकार के होते हैं और यागस्त्रिधा कांड त्रैयत्वात के अनुसार यज्ञ तीन प्रकार के होते हैं— (१) कर्म यज्ञ (२) उपासना यज्ञ (३) ज्ञान यज्ञ कर्म। ६ प्रकार के होते हैं १- नित्य २- नैमित्तक, ३- काम्य, ४— आध्यात्म, ५— अधिदैव, तथा ६—अधिभूत। उपासना अनेक प्रकार की है जैसे ब्रह्मोपासना, पंचोंपासना, अवतारोपासना, देव, ऋषि, पितरोपासना मंत्र, योग, हठयोग, लययोग, राजयोग आदि संक्षेप साधारण मानव धर्म के २४ अंग होते हैं और सत् रज तथा तम की तीनों दशायें मिल कर ७२ हो जाते हैं भला सोचिये इतनी राहों से कौन परिचय प्राप्त कर सकता है, इन पर चलना तो बहुत बड़ी बात होगी।

एक बात जो रह रह कर खटकती है वह यह है कि जब खोज ने यह सिद्ध कर दिया है कि सृष्टि के पूर्व कुछ नहीं था, शून्य था फिर विकास होता गया और ब्रह्माड बनता गया, यह भी मान लिया की यथा अंडे तथा पिण्डे जो समष्टि में है वही व्यष्टि में है, यह भी माना हुआ है ही कि यह दोनो बाद में बने या आये तो किसी न किसी रास्ते से ही होंगे। वह रास्ता रास्ता क्यों नहीं रहा ? नये नये मार्गों को खोजने का कारण क्या है ? लगता है कि पिण्ड तथा अण्डा को देख कर जब मानव आश्चर्य से चकित हो गया तो सोंचते सोंचते वह इन्हें बनाने वाले के अस्तित्व तो मान गया किन्तु उस तक पहूंचने के लिये पुनः वह बाहर से भीतर की ओर चला। इस प्रक्रिया को उसने कर्म तथा ज्ञान की संज्ञा दी, दक्षिणायन तथा उत्तरायण मार्ग से कृष्ण तथा शुक्ल गति का अन्वेषण किया। इस प्रकार मंजिल की झाँकी तो मिली, सच्चिदानंद

ब्रह्म को तो खोज निकाला किन्तु फिर भी कुछ शेष रह गया। दिल्ली अब भी दूर है बनी रही।

इन सभी मार्गों तथा उनमें बताये गये कष्ट प्रद, समय के अनुपयुक्त, साधारण व्यक्तियों के लिये असुलभ साधन क्रियान्वित करना हर एक की वश की बात नहीं है। यह बात भी ठीक नहीं जचती कि उस परम पिता परमात्मा ने अपने पास आने के रास्ते कुछ ही व्यक्तियों के लिये खुले रक्खे हों क्योंकि इन मार्गों पर चलकर सभी तो उस तक पहुँच नहीं सकते। यदि हम विचार करें तो हम यह देखेंगे कि इन कठिनाइयों का ध्यान करके समय समय पर विचारक- सुधारकों ने इन समस्त रास्तों को सरल बनाने का प्रयत्न ही नहीं किया वरन् इन रास्तों के सैकड़ों उप विभाजनों में से एक ही को अलग रास्ता मान लिया। अर्वाचीन काल में उपासना यज्ञ के अन्तर्गत भक्ति को बड़ा ऊंचा स्थान दिया गया। धर्म का सहजीकरण इस सीमा तक किया गया कि नाच गाना तथा मनोविनोद कीर्तन-श्रवण निदिध्यासन का नाम पा गया और निम्नस्तरीय भावों को अश्लीलतापूर्ण मुद्राओं को ज्ञान तथा तप की संज्ञा दे दी गयी। आज की मान्यताओं अवस्थाओं, वर्तमान मतमतान्तरों से सभी लोग परिचित हैं। इनमें सहजता कहां तक है यह बात सभी जानते हैं।

शब्द सहज दो अर्थों में साधारणतः प्रयुक्त होता है। एक तो उसका अर्थ होता है प्राकृतिक, दूसरा है सरल। वेदोत्तर विचारों वाले सुधारकों ने अपने अपने मार्गों को इस द्वयर्थक शब्द से संबन्धित कर एक ओर ज्ञानियों को तथा दूसरी ओर साधारण लोगों एवं अकर्मण्यों को आकृष्ट कर लिया। बंगालियों ने सहजिया संप्रदाय चलायी, बौद्धों ने सहजयान मत आरम्भ किया, वैष्णव सम्प्रदाओं ने केवल भक्ति के बल पर चारों पदार्थ और घाते में ईश्वर देने का बीड़ा उठाया किन्तु क्या वास्तव में सहज का अर्थ सरल ही है? क्या यह मार्ग प्राकृतिक हैं? क्या बिना प्रकृति से तदाकारता प्राप्त किये ही ईश्वर मिल सकता है? यह प्रश्न तब भी शेष थे और अब भी शेष हैं।

मनुष्य का संपूर्ण जीवन कर्म है। ईश्वर प्राप्ति का कोई भी मार्ग हो वह भी मनुष्य जीवन का ही एक कर्म है। वेदों ने कर्मों को तीन भागों में बाँटा है- १-सहज २-ऐश तथा ३-जैव जैव कर्म के पुनः तीन विभाजन हैं प्रारब्ध, क्रिमाण तथा संचित। सहज कर्म वही हैं जो प्राकृतिक हैं और जो प्राकृतिक संस्कार बनाते हैं जिनसे मोक्ष मिलता है, अन्य कर्म अप्राकृतिक संस्कार बनाते हैं और

यह बंधन में डालते हैं। रजोगुण घटन अथवा विकास का कारण है तथा तमो गुण विघटन अथवा प्रलय का। इनमें संतुलन बनाये रखने का सत् का है। अतः जो धर्म संतुलन नहीं ला सकता है वह पूर्ण रूप से सहज धर्म नहीं हो सकता। प्रचलित मार्गों में सहज कर्मों के करने के लिये कहाँ तक शिक्षा दी जाती है और वह सत् के कितना निकट ले चलते हैं यह बात विचारणीय है।

साधारण मानव का प्रश्न कि फिर प्राकृतिक मार्ग कौन है अब भी शेष है हम विचार चुके हैं कि जब मानव यहाँ तक आया है तो किसी न किसी राह से आया ही होगा। हम वह राह क्यों भूल गये। इस बात का उत्तर पाने के लिये हमें सृष्टि के विकास क्रम पर दृष्टिपात करना होगा। जब शून्न में संकल्प हुआ, क्षोभ हुआ. प्रथम स्पन्दन हुआ तब तक कुछ नहीं था बाद में स्पन्दन नीचे की ओर चला क्रिया प्रतिक्रिया होती गयी, उष्णता बढ़ती गयी, आवरण, स्पन्दन को ढकते गये, ठोसता बढ़ती गयी और अन्त में मानव तैयार हो गया यह प्रथम स्पन्दन का शाहकार है। इसमें उसकी सभी कलायें वर्तमान हैं। नीचे उतरते उतरते प्रथम स्पन्दन के गुणों से युक्त होने के कारण मानव के मन ने भी अपनी अलग सृष्टि आरम्भ कर दी है और वह अपने संसार का अधिपति बन बैठा। वह अपने संसार में बुरी तरह आसक्त है, जैव कर्म करता, उनका फलाफल भोगता नित्य नयी सृष्टि बनाता और मकड़ी की भांति अपने बनाये जाल में फसता जाता है। सहज कर्मों से वह अलग हो गया है। अब जब स्वदेश लौटने की बात आती है तो वह भूले हुए सहज मार्ग की याद नहीं कर सकता। वह प्रथम जैव कर्म कृत मार्ग पर ही चलकर वहां पहुँचना चाहता है और बाद में ऐश कर्मों द्वारा। सहज से तो नाता ही नहीं रहा। किन्तु यह कर्म उसे बन्धनों से मुक्त नहीं कर सकते। सृष्टि का वैज्ञानिक विकास परम पूज्य बाबू जी के अतिरिक्त कोई नहीं बता सका है। वह कहते हैं Before creation came into effect, there was only the latent motion around the centre and ajacent to it and in it was present the idea of creation (Kashobh) You may call it motion, vibrations, force or any thing for your understanding. It was the ultimate cause of creation and of everything else necessary far it. When the time of creation came, the idea which lay

hidden or sleeping in the latent moti on matured and churned up the whole motion and created a force or power which rushed out.

The latent motion generated power which rushed out and created some thing that can for the sake of understanding be expressed as the eggs of a fish in the spawn. These egg like things are full of concentrated essence of power and energy created by invisible motions. Now all these three i.e. the centre, the latent motion and the so called egg like things are so adjacent to one another that it is very difficult to distinguish them, each separately and all seems as one or adjusted together as one,

There is one cell (egg like thing) which is bigger and brighter than all the rest. You may call it the Master cell. The Master cell is directly connected with and controlling the world we love in so, we have almost the same power as posseesed by the Master cell.

इससे प्रकट है कि हमने शून्य की ओर पीठ की, चले और हमने स्वयं रास्ता बनाना आरम्भ किया। स्पन्दन शक्तिशाली था, तेजी से बढ़ा। गिरने में वह यदा कदा उलटता रहा और हमारी राह में गांठ या चक्र बनते गये। अब चलते चलते हम श्रम शिथिल हो चुके हैं, पाँव धीरे धीरे उठते हैं किन्तु फिर भी हम अग्रसर हैं। इस प्रकार हम जिस रास्ते से चले आ रहे हैं वही है प्राकृतिक रास्ता सहज-मार्ग।

सहज का अर्थ है सहज, अर्थात् सृष्टि के साथ साथ जन्म पाया हुआ अथवा हमारे साथ जन्मने वाला (स-अह-ज)। जैसा कि हमने देखा, हमारे यहां तक आने का रास्ता गाँव की पगडंडी की भांति हमारे साथ साथ उत्पन्न हुआ और हमारे साथ साथ बढ़ता चलता है। इसके दो सिरे हैं, हम और वह और इन्हीं दोनों के मिलने से वह जन्मा है (सह-अह-ज) और इसके बनने का उद्देश्य है कि वह हमें उससे मिल जाने वाली स्थिति को जन्म दे। ऐसा प्रतीत होता है कि स्पन्दन जिस प्रकार पग पग पर ठोसता एकत्रित करता हुआ अपने

वर्तमान रूप को प्राप्त हुआ है यदि वह वैसे ही ठोसता छोड़ता उसी स्थान को वापस चला जाय जहां से आया था तो इस वापसी को ही सहज अथवा प्राकृतिक रास्ता कहा जा सकता है। सहज तो तभी होगा जब वह चलने में सुगम हो, छोटा हो और मंजिल पर पहुँचाता हो।

भारतीय साधना पद्धति की चार विशेषतायें हैं (१) कर्म, उपासना तथा ज्ञान की त्रिवेणी द्वारा प्रवृत्ति तथा निवृत्ति में सामंजस्य स्थापित करना अन्दर बाहर एक होना (यदन्तरम् तद्वाह्यं, यदवाह्यम् तदंतरम्), २—प्रवृत्ति परायणता तथा निवृत्ति परायणता का एक में मग्न हो जाना, ३—द्वैत को अद्वैत को हृदयंगम करना और आनन्द की ओर बढ़ना तथा ४—प्रत्येक साधक की अवस्था के अनुसार उसे साधना में प्रवृत्त करना। इन चारों में सामन्जस्य तथा अन्तिम सत् की ओर बढ़ने पर ही जोर है (असतोमा सदगमय, तमसो मा ज्योतिर्गमय, मृत्यो: मा मृतं गमय आनन्दाद्धि खलु इमानि भूतानि जायन्ते) कुछ लोग (द्रष्ट: स्वरूपे अवस्थानम्) ज्ञान पर आरूढ़ होकर अपने लक्ष्य को प्राप्त करो—का नारा लगाते हैं किन्तु वेद ज्ञान और कर्म के सह समुच्चय को ही महत्व देते हैं। उनका कहना है कि इस प्रकार के समुच्चय से तत्व ज्ञान प्राप्त होगा, सम्यग्दृष्टि मिलेगी और तभी मंजिल मिलेगी (भिद्यते हृदय ग्रन्थि: छिद्यन्ते सर्व संशय: क्षीयन्ते चास्य कर्माणि तस्मिन दृष्टे परावरे)। इसके प्रतिकूल वर्तमान साधनायें अपना अपना राग अलापती हैं। इसीसे स्वामी विवेकानन्द ने कहा है—राजयोग ही अभ्यासी को धुर तक पहुंचा सकता है। हठयोग राजयोग तक पहुंचाने का सोपान है। रोशनी उस गुरू से लेनी चाहिये जिसमें प्राण शक्ति प्रदान करने की शक्ति हो। हमारा समस्त प्राचीन साहित्य चिल्ला २ कर कहता है कि अन्तिम सत्य तक केवल ध्यान योग के द्वारा ही पहुँचा जा सकता है फिर भी हम वह बात नहीं सुनते। वास्तव में सारे के सारे मार्ग ईश्वर तक पहुँचाने वाले राजयोग नामक पथ में ही आकार मिलते हैं और बिना उस पर चले कल्याण की आशा निर्थक है। ऐसा प्रतीत होता है कि कुशल राजयोगी के गुरुओं के अभाव में यह राह लोगों से छुड़वा दी थी। सहज-मार्ग में राजयोग तथा सद्गुरु दोनों ही उपलब्ध हैं। अत: यह निश्चिय है कि ईश्वर प्राप्ति अथवा आत्म-साक्षात्कार केवल राजयोग के अनुसरण से ही प्राप्त हो सकता है। जहाँ वृत्तियों में संतुलन नहीं, जो प्रवृत्तिपोषक हैं, जहां द्वैत, अद्वैत का झगड़ा ही

बना रहता है वहाँ से ईश्वर बहुत दूर रहता है। बाबू जी ठीक ही कहते हैं कि ईश्वर ब्रह्मचारी से १० कोस और सन्यासी से २० कोस दूर रहता है।

सहज मार्ग में अन्य मतों की भाँति रास्ते के किसी ठिकाने को ही मंजिल नहीं मान लिया गया। यहाँ तो अन्तिम ठिकाने को ही ठिकाना कहा गया है और उसी की उपलब्धि को ही मोक्ष। बीच के आनन्द तो देते हैं किन्तु वह परम पद नहीं हैं। सहज मार्ग के अनुयाइयों का ईश्वर बिना शक्ति की शक्ति है। उसकी प्राप्ति में जो आनन्द मिलता है वह ऐसा आनन्द है जिसमें आनन्द का आनन्द नहीं है। इस मार्ग पर उल्टा सफर करते हुए प्रकृति से ऊपर जाकर शून्य में खो जाना ही उच्चतम स्थिति है। इस स्थिति को प्राप्त करने हेतु जिन साधनों का उपयोग किया जाता है वे अत्यन्त सरल तथा प्राकृतिक हैं। उनमें जटिलता नहीं है। यह न करो, वह न करो, यह छोड़ दो वह न छोड़ो आदि निषेधात्मक आदेशों की बहुलता यहां नितान्त अभाव है। अन्य मार्गों के विपरीत सहज मार्ग प्रकृति मार्ग है, यह समझने के लिये उस पर एक विहंगम दृष्टि डालेंगे।

यदि सरलता पर विचार करें तो सहजमार्ग में निम्नलिखित बातें मिलेंगी।

१—सहज मार्ग सर्वसाधारण के लिये सुलभ है। बिना किसी बंधन के वह सबका स्वागत करता है। ईश्वर के सभी सेवकों के लिये उसका द्वार खुला है। चाहे विद्वान हो चाहे अपढ़, हिन्दू हो अथवा अहिन्दू सभी सम लाभ प्राप्त कर सकते हैं।

२—यह समझने तथा करने दोनों में सरल है। संस्कृत का ज्ञान आवश्यक नहीं, कड़ी-कड़ी तपस्याओं का यहाँ विधान नहीं, पहले घरवार छोड़ने और तप ईश्वर की राह पर आने का आदेश नहीं। प्रत्येक साधक अपनी स्थिति के अनुसार रहता हुआ इसे अपना सकता है, किसी उच्च कुल में उत्पन्न होना आवश्यक नहीं है।

३—जहाँ अन्य मतों तथा धर्मों में मुमुक्षु की पात्रता पर बड़ा जोर है और सद्गुरु की जिम्मेदारी कम है वहीं सहज मार्ग में सद्गुरु पर सभी कुछ निर्भर रहता है। अभ्यासी अच्छा हो या नहीं सद्गुरु सबको सुपात्र बना लेता है। अभ्यासी वास्तव में कोई साधना नहीं करता, वह केवल सहयोग देता है। बिना पूर्ण सहयोग के तो कोई भी काम नहीं हो सकता। हम डाक्टर को अपना हाल न बतायें, वह आपरेशन करना चाहे और हम व्यवधान

उत्पन्न करें तो वह क्या कर सकता है? सच बात तो यह है कि–कश्ती पे बैठने का सलीका भी चाहिये, कश्ती का जिम्मेदार फकत ना खुदा नहीं।

४—अभ्यासियों को कुछ छोड़ना छाड़ना नहीं। अन्य मतों की भाँति हमें पहले त्याग तथा वैराग पैदा करके अभ्यास आरम्भ करना नहीं। अन्य धर्मों में विवेक और वैराग्य साधन हैं किन्तु सहजमार्ग में यही परिणाम बनकर स्वतः आते हैं। अभ्यासी अनजाने बदलने लगता है और कुछ ही दिनों में वह एक नया व्यक्ति बन जाता है और मजा यह कि उसमें उसका कुछ भी कृतृत्व नहीं होता।

५—साधारण जीवन में बरतने हेतु अत्यन्त सुसाध्य दस उसूल हैं जिन्हें साधारणतः करते रहने पर प्रत्येक व्यक्ति का समस्त व्यक्तित्व प्रकाशित ही नहीं होता वरन् उन पर चलने से वह अपने चारों ओर एक ऐसा वातावरण उत्पन्न करने लगता है कि उसके सम्पर्क में आने वाले लोग भी उसी दिव्यता में निमज्जित हो जाते हैं।

६—इस रास्ते पर चलने वाले के पर लग जाते हैं और वह एक ही जीवन में पूरा सफर समाप्त कर लेता है।

सहजमार्ग ही एकमात्र प्राकृतिक रास्ता है, यह बात इससे स्पष्ट हो जायेगी:—

इस मार्ग में मनुष्य उसी राह से ईश्वर तक जाता है जिस राह से वह यहाँ तक आया है। वह भीतर से बाहर आया है और अब उल्टा चलकर बाहर से भीतर जाता है। वह यहाँ तक प्रथम स्पन्दन पर चढ़कर आया है जो मन के रूप में हम सब में वर्तमान है। इसी पर चढ़ कर पुनः जाना होगा, किन्तु इतने दिनों में यह संसारी बन चुका है, अपना संतुलन खो चुका है अतः वेदों के आदेश के विरूद्ध चलता है और प्रवृत्ति तथा निवृत्ति में सामन्जस्य स्थापित नहीं होने देता। यदि यह मित्र बन जाय और हमारा कहा करने लगे तो सब काम चल जाय। दूसरे धर्मों में मन को मारने तथा कुचलने का आदेश है और इस हेतु अनेक प्राविधान हैं। विवश मन में समय पाकर प्रतिक्रिया होती है और वह क्रान्ति करने लगता है। मित्र मन मित्र की भाँति सहयोग देता है. अतः सहजमार्ग में मन को मित्र बनाया जाता है। यह अपने आप नहीं हो सकता अतः सद्गुरु की आवश्यकता होती है। चली हुई किन्तु विस्मृति

राह पर लौटने में, जिस पर इस समय तक अनेक अवरोध आगये हैं बड़ी विकट कठिनाइयाँ हैं उन पर अपने आप विजय पाना असम्भव है। अतः सहजमार्ग में सदगुरु का स्थान बहुत उच्च है, वही सब कुछ करता है, वही कलाकार है, शिल्पी है, अभ्यासी तो केवल कूची अथवा छेनी हथौड़ी है। वह अभ्यासी के अन्तर में विभिन्न आध्यात्मिक स्थितियां उतारता है. दार्शनिक ज्ञान पर जोर न देकर अनुभूति पर जोर देता है। इसके लिये वह अनेकों उपाय करता है जिनका ज्ञान तक अभ्यासी को नहीं होता। यही कारण है कि इस मार्ग में साधना के दो पक्ष हैं। प्रथम अभ्यास और दूसरा गुरु कृपा। अन्य धर्मों में अभ्यास बाहर से आरम्भ कर अन्दर की ओर ले जाता है किन्तु सहजमार्ग में अभ्यासी का सीधा सम्बन्ध ईश्वर से जोड़ दिया जाता है। अतः ध्यान ही एक मात्र साधन है।

अष्टाँग योग के ५ वहिरंग साधन यम, नियम, आसन, प्राणायाम तथा प्रत्याहार छुड़ा दिये जाते हैं तथा धारणा, ध्यान एवं समाधि का एकीकरण हो जाता है। केवल ध्यान करना होता है और समाधि उसका परिणाम होती है अभ्यासी संसार के प्रति आँख मूद कर अपने भीतर अपने मालिक को देखता है। क्या ही सीधी साधी किन्तु उल्टी प्रतीत होने वाली युक्ति है। तभी कहा हैः–

सब उल्टी चाल चलते हैं यह रहखाने इश्क,
यह आँख बंद करते हैं दीदार के लिये।

और फल भी तुरन्त ही मिलता है, क्योंकि

पपोटों में शायद है उनकी शबीह,
किया बन्द आँखें नजर आ गये।

वैज्ञानिकों का भी यह मत है कि आँख के पीछे भी बाहर की भाँति एक शीशा सा होता है जिसमें देखने की शक्ति होती है, उसके खुलते ही भीतर की वस्तु दीखने लगती है। उसे खोलने के लिये ही सद्गुरु चाहिये। भला बताइये अभ्यासी केवल आंख बन्द किये बैठा रहे और कुछ न करे और बदले में पा जाय परमगति। किन्तु वास्तव में मालिक से लगाव और उसकी दृढ़ता का अन्य कोई साधन भी तो नहीं है। मालिक के सम्मुख होते ही वृत्ति का मुह ऊपर कर दिया जाता है, उनका फैलाब समाप्त होते ही स्थिरता आती है और तब हमारा मन अपनी असली हालत में चिपट जाता है और अजाने उसी में ध्यान स्थिर हो जाता है। चरित्र निखरने लगता है। यह ब्रह्म की सबसे नीची गति है। तब हम अन्तर मुखी होने लगते हैं और अपनी

खोज शुरू होती है। चक्रों का खुलना, रास्ता साफ होना, सीमा का निगाह से हट जाना और फिर बेहदी का ख्याल भी धूर जाना धीरे-धीरे होता है। इस मार्ग में मालिक ही साधन, साधना और साध्य बन जाता है। इसके अन्तर्गत प्रत्येक कार्य धीरे धीरे कर्म, उपासना तथा ज्ञान का एक समुच्चय बन जाता है। मालिक से लगाव होते ही संसार विसरन् लगता है और वैराग्यादि परिणाम अति शीघ्र हस्त गत हो जाते हैं। बिगड़ा हुआ मन जो हमें राक्षस बना रहा था मित्रवत् हमें ईश्वर की ओर ले चलता है। धर्म तथा संसार के बन्धन हमें साँप की केचुल की भांति छोड़ने लगते हैं। उज्जीवन होता है और मंजिलें जल्द-जल्द तै होने लगती हैं। स्पन्दन के चारो ओर ढके मल, विक्षेप, आवरण छूटने लगते हैं और हम अपने वास्तविक स्वरूप में स्थित होने लगते हैं। यह सब पाने के लिये हमें देना कुछ नहीं पड़ता। केवल हममें श्रद्धा तथा प्रेम से सहयोग भर देना होता है। कोई भी यह पूछ सकता है कि यह असम्भव बात कैसे होसकती है ? जिज्ञासा ठीक है। वास्तव में अन्य धर्मों में यह सम्भव नहीं है। इसका एकमात्र कारण है सद्गुरु की कृपा जो इस साधना का दूसरा पक्ष है। हमारा सद्गुरु हमारे थके हारे स्पन्दन को, मैले कुचैले बिगड़ैल मन को शक्ति पात द्वारा शुद्ध तथा पवित्र करता है। वह उपनिषदों में बताये गये "प्राणस्य प्राण !" को केन्द्र से खीच कर हमारे भीतर डालता है। इस प्राणाहुति से जो यज्ञ वह करता है उससे मन का कल्मष दूर होता है, वह ईश्वरोन्मुख होकर ऊपर की ओर चलना आरम्भ कर देता है। सदगुरु प्रत्येक क्षण सचेत सजग रहकर प्रत्येक अभ्यासी के प्रत्येक अवरोध को हटाता, हृदय ग्रन्थि से आरम्भ करके सभी चक्रों को पार कराता, ऋषियों तथा मुनियों को अप्राप्य गतियाँ दिलाता, केन्द्र तक ले जाता है। ईश्वर के दूसरे नाम हैं "शान्ति, सादगी, पवित्रता, मौन, स्थिरता" आदि। अभ्यासी साधना के पहले दिन से ही इन चीजों की अनुभूति करने लगता है। प्राणाहुति द्वारा मानव में प्रसुप्त सत्य, शिव तथा सुन्दर जगा दिये जाते हैं। प्रथम दिन से ही धर्म के बन्धन कट कर गिर जाते हैं और वास्तविकता से सम्बन्ध स्थापित कर दिया जाता है जो बढ़ते बढ़ते अन्तिम सत्य तक पहुंच जाता है। जिस राह से हमारा आज तक का विकास हुआ है ठीक उसी राह से लौटने में बड़ी कठिनाइयाँ हैं। अतः वह कुछ थोड़ी बदल कर सुगम कर दी हैं और यह सहज मार्ग की अभूत पूर्व देन है।

मालिक सबको सच्ची राह पर लाये।

अनन्त यात्रा

(इस स्थायी स्तम्भ का उद्देश्य साधकों की आध्यात्मिक प्रगति का विवरणात्मक चित्र प्रस्तुत करके ब्रह्म–विद्या सुव्यवस्थित वैज्ञानिक अध्ययन के लिए सुलभ करना है। एतदर्थ श्रद्धेय 'बाबू जी' के साथ एक श्रेष्ठ एवं संवेदनशील अभ्यासी के पत्र–व्यवहार का क्रमशः प्रकाशन किया जा रहा है। पत्रों के केवल वही अंश प्रकाशित किये जा रहे हैं, जो आध्यात्मिक स्थितियों के अनुभव से सम्बन्धित हैं। अभ्यासी का नाम आदि व्यक्तिगत बातें प्रकाशित नहीं की जा रही हैं। (सम्पादक)

परम पूज्य तथा श्रद्धेय श्री बाबू जी

सादर प्रणाम

मेरा पत्र मिला होगा। मैं अपनी आत्मिक दशा के बारे में क्या लिखूँ? सब हाल, बेहाल हुआ जा रहा है और हुआ क्या जा रहा है, हो ही गया है। हालत बदलती है परन्तु इतनी हल्की होती है कि जल्दी समझ में नहीं आती और न समझने की कोशिश ही करने को जी चाहता है। चार पांच दिन से हालत फिर कुछ बदल गई है। पूज्य बाबू जी अब न जाने क्या हो गया है कि कभी कभी ऐसा मालूम होता है कि मैं तो ठाठ से बैठा हूँ और 'मालिक' मेरी याद में तड़प रहा है। मामूली याद नहीं बल्कि बिल्कुल तड़प रहा है और न जाने आपने मुझे Chief Commander बना दिया है कि ऐसा लगता हैकिसंसार में मुझे किसी बात का भय ही नहीं रहगया है। कभी कभी तो यहाँ तक होता है कि ऐसा विचार होता है की संसार की कोई ताकत नहीं जो मुझे अपने ध्येय तक पहुँचने में विघ्न डाल सके। यदि रास्ते में पर्वत भी मुझे रोकना चाहेगा तो उसे भी फोड़ कर निकल जाऊँगा। बस नेत्रों के सामने केवल अपना 'ध्येय' ही दिखलाई पड़ता है और उस 'ध्येय' के सामने संसार की सारी वस्तुएँ फीकी हैं। कभी तो ऐसा हो जाता है कि केवल इतना ही ज्ञान रहता है कि मुझे पहुँचना है, परन्तु कहाँ पहुँ–चना है इसका पता नहीं। अपनी दशा तो मालिक की कृपा से अच्छी ही दीखती है। अब अधिकतर जब Sitting लेने बैठता हूँ तो तबियत उतनी अच्छी नही लगती जितनी कि दिन भर लगी हुई मालूम होती है। जब कभी जोश आ जाता है जैसा कि ऊपर लिख चुका हूं तो अपने अंदर बहुत ताक़त मालूम पड़ती है परन्तु यह जोश कभी कभी ही आ पाता है और बहुत बढ़ने नहीं पाता है वरन् तुरन्त ढीला हो जाता है। अब न तो सुषुप्ति है और न जागृति। अब तो कुछ और ही दशा है।

आप की दीन हीन, सर्वसाधन विहीन संतान