

\* ॐ \*

## सहज मार्ग

उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत ।

( उठो ! जागो ! गुरुजनों को प्राप्त कर ज्ञान-लाभ करो )

### प्रार्थना

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



**O, Master !**

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

## CONTENTS

### English:—

Editorial Notes & Comments	i
2 Sewage & Sullage pure souls. S. P. Nainar	1
3 Reality in Sahaj Marg Principal Lakshmi Shankar, Allahabad	5
4 A sincere prayer and an immediate answer. A. H. Srinivas, Bangalore	11
5 I got a master who is always close by. A. H. Krishna, Bangalore	13
6 The task ahead L.J. Yadav Bombay	15

### हिन्दी

१ श्रद्धेय 'बाबूजी' की 'वायस रियल' से अनुदित: अनुवादक-डा० ए०वी० जाजोडिया बम्बई	१
२ हम अभ्यासी हैं। सुश्री कस्तूरी चतुर्वेदी मोदीनगर	७
३ प्रार्थना एक नवीन विधि की आवश्यकता श्री राजेश्वरीप्रसाद श्रीवास्तव, सीतापुर	१५
४ दुख की कहानी दिवंगत श्री सेवाराम बरेली	१६

## Editorial Notes and Comments

Our Prayers have been granted. Our beloved Master's sufferings are mitigated and He is on the road to recovery. But the need for Prayer, heart-felt and sincere-continues. A part of His pains still plagues Him. So, Dear Readers, please continue your prayers for Master's full and complete recovery. More than that, please refrain for some time more, from causing any kind of strain to Him, either through visits to Shahjahanpur or wherever else He may stay for the time being, or even through letters. The General Secretary will issue a circular letter to all centres and preceptors the very moment this embargo can be rescinded. Combined prayers of the correct sort can bring this day to you all quicker.

The Committee's decision to keep the number of issues of this Journal at six per annum as heretofore, will be welcome to all of you. Your Spiritual Food intake is thus ensured even though at the cost of an increase in the subscription, It will be the continued eudeavour of your Editor to get the best material available through these pages.

The new Year was ushered in some time ago; we are sorry this first issue is coming out rather delayed. This delay was inevitable since the issues for the last year had to be got out. We congratulate all those responsi for bringing out the issues in full despite the difficulties besetting the printing press these days. Now that the New year's issues are commenced, we trust every care will be taken to ensure that all issues of the current year come out before the close of the calendar year.

We find it necessary to re-iterate the need for good material for the Journal Unless very soon we may find ourselves in the predicament of having to use material not entirely up to the standard that we have endeavoured to maintain all these years. Members who have been in the Mission for years and a wealth of experiences through which they have verified the absolute veracity of our system as also its effectiveness should unhesitatingly give of such for the benefit of the craving thousands. Even new-comers can tell of their doubts and difficulties.

Only, they should avoid the usual terrific hurry so common in this Age of Speed, about the date when they will reach the Goal. While inner restlessness to achieve the Goal and the craving for it must be maintained and intensified, it helps none to constantly ask the oft-repeated question, "How long more should I wait to reach the Goal?" Dear Readers, do gird your selves up and let me have more material to peruse.

It is very gratifying that our saintly sister Km. Kasturiji toured a number of Central and West Indian Centres of the Mission in December 1973. Despite continuing ill-health that makes medicines as regular as food itself, she was able to undertake this long tour through the Grace of Master. Leaving Modinagar on 4th December, she covered Delhi, Hyderabad, Bidar, Gulbarga, Sedam, Raichur, Sholapur, Bombay, Navsar & Ahmedabad before returning to Modinagar on Christmas Day 1973 via Delhi. Sri Purushotham Gaikwad of Sholapur presently a Delhi Resident, was her escort throughout this tour, and was thus the recipient of Grace in a very large measure. basking in the Aura of our saintly sister.

Our respected and elder brother Sri Raghavendra Rao was with Sister from Hyderabad to Raichur. Respected Sri Sarnadji and Dr. Shyam Rao of Gulbarga were also there from Sholapur to Ahmedabad, Abhyasis at all the centres so visited drew immense benefit through Satsangs and discourses. A feeling of illumination, elevation and spiritual satisfaction pervaded them. All Glory to our most Generous Master for granting this Boon,

Preceptors and abhyasis of the centres are eternally grateful to Master and Sister

Wishing all Readers a very happy New Year, belated, but nonetheless hearty and sincere,

Madras

10 April 1974

Your Editor

## SEWAGE & SULLAGE PURE SOULS.

S.P.Nainar

Bombay has a dearth of potable water, and the Municipal Corporation just cannot meet the growing demand of its industries and of its increasing population. In the circumstances, Union Carbide's Trombay plant that makes 2,100 bags of virgin polyethylene a day could not get the quantity of water for its needs from the civic authorities. The Indian engineers with their Scientific knowledge, went to work on the design and construction of a sewage treatment plant, the first of its kind in India, at an allocated cost of Rs.45 lakhs. This plant reclaims each day a record five million litres of clear and pure water from Bombay's sewage. And it can deliver another five million to meet future needs of the Company (SPAN- page 12 - June, 1972.)

One may be prompted to ask here what has Union Carbide that produces pure polythelene granules, to do with Sahaj Marg. Of course, nothing in common. But, what Union Carbide does by the application of Scientific (material) knowledge in reclaiming clear and pure water from sewage, ? Sahaj Marg by the application of the spiritual knowledge or force (pranahuti or transmission of Divine consciousness by the qualified Guide reclaims souls to a state of pristine purity, relieving them from complexities and grossness collected by them through their progress in evolution from life to life.

No one on this planet can say boldly with his right hand on his heart (chest) that he is pure at heart, in the mind and in every action. In a way, we are all sinners; and born sinners also. This may not be acceptable to those that do not believe in the Karma theory).

How do we get rid of complexities, grossness and sin? Which is the process to purify our contaminated or deluded souls? the happy abode of the Almighty which happens to be our Home as well; from which we had strayed away in the course of Cosmic evolution.

The answer is simple. Take refuge in the lotus-feet of the Master. Regard them as the dearest and sacred treasures. From the moment at taking refuge in them, all afflictions are destroyed and the Upliftment of the Soul begins. The Grace of the Master is directly proportional to or even many times greater than the exact act of our surrender in Him. Approach Him with complete openness, purity, faith and humility of heart and mind, It costs nothing in terms of material wealth

Wail, as Sri Yamunacharya Alavandar the Sri Vaishnava apostle mystic poet - did in 'The Hymn-Jewel' or 'Stotra, Ratna'

" O, Thou worthy of being sought as refuge ! I am not one established in dharma, nor am I a knower of the self ! I have no fervent devotion for Thy lotus-feet; utterly destitute and having none else for resort. I take refuge under Thy feet.

" I have been a transgressor, vile, fickle-minded, the breeding ground of envy, ungrateful, arrogant, lascivious, cruel and most wicked. How shall I, crossing this boundless sea of misery, serve Thy lotus-feet ?

न धर्मं निष्ठास्मि न चात्मवेदी, न भक्तिर्मास्त्वच्चरणाभिन्दे ।  
अकिञ्चनोऽनन्यगतिरक्षण्य? त्वत्पादमूलं शरणं प्रपद्ये ॥

अमयीदः भुद्रश्चलमति रसूया प्रसवभूः कृतन्वोदुर्मानो स्मरपरबशो वञ्चनपरः ।  
नशंस! पापिष्टः कथमहमितो दुःखः जलघो, अपारादुत्तीर्णस्तव परिचरयेँ चरधयो; ॥

Dr. Varadachari also says, our goal is to become a Zero, an akinchana, ( utterly destitute ). Have nothing ! Become nothing ! When we make ourselves empty, He enters and says " You do not exist, I exist" ( Psge 103 lectures onSahaj Marg ).

Lord Krishna has said in Srimad Bhagavad-Geeta, For the protection of the good, for the destruction of the wicked and for the establishment of righteousness, I am born in every Age."

परित्राणाय साधूनां विनाशाय च द्रुक्कृताम् ।  
धर्मं संस्थापनार्थाय संभवामि युगे युगे ॥

Even the destruction at the hands of the Lord is regarded as a boon and a way to Mukti.)

The Lord in Kaliyuga in the form of the Master has come down to save all souls-the good as well as the wicked ( by reform ) with no thought of punishment of the latter.



## Reality in Sahaj Marg

Principal Lakshmi Shankar, Allahabad

From time in memorial, the Ultimate Reality has been described in a variety of ways. And yet it has not been fully described. It is, indeed, indescribable;. The various attempts made during the long history have, however, given rise to controversies and confusions. But such confusions can be said to be mainly due to theoretical philosophies being bereft of all practice. There is absolutely no confusion in Reality itself. It is all man made. Swami Vivekanand vehemently asserted a man has no right to say that there is God unless he realises it'. Our Babu Ji also asserts, 'No one has a right to touch the subject of Realisation unless he has experienced it himself?'

So, the Ultimate Reality is indescribable. That is why the Upanishads, too, having failed to describe It wholly and in its entirety, had to declare It as Not this, Not this' नेति, नेति. It evidently means that the expression of the unlimited and formless Reality is impracticable through words and phrases that are themselves inherently limited in connotation. But although indescribable, Its realisation is not an impossibility.

Let us, examine some of the many conception about Reality. Some conceive it as power or Energy. But it can be said to be a limited concept. For, it sets, as it were,

a material cloak round Reality.. Another conception is of Existence. But it too, does not indicate, the real sense because it also connotes some sense of materiality therein.

The conception of Reality as Brahman has been very popular in Indian philosophy; and, that Brahman has been variously described; and despite these various descriptions. He has been acknowledged to be the Ultimate Reality, the root cause of origination, sustenance and dissolution of all objects of the Universe — The be-all and end - all of the Universe.

Reality has also been described as Saguna or Nirguna. But both these conceptions of Reality, Sahajmarg considers to be far from correct. For, " God is neither Sakar nor Nirakar but beyond both ". It considers Reality as the subtlest and simplest devoid of all materiality, solidity and grossness.

In order, however, to give just a glimpse of the Ultimate Reality, Sahaj Marg has attempted to describe it with the help of various words and phrases. These words cannot be said to be entirely new ones. They could, rather, be said to be new interpretations of the various concepts of Reality. These words are Zero, Nothing, Centre Base, Tam, Bhuna, etc., etc.,

It is through Zero that the Founder president of the Mission has attempted to elucidate the good old Upanishadic conception of Reality as " bigger than the biggest "

" महीतो मद्भ्यन and " smaller than the smallest" अशोकु प्रयोगान्. God of Ultimate Reality cannot be dismissed by merely saying that He does not exist. The example of an atheist ( as given in the Reality at Dawn ) mathematically illustrates this in convincing manner.

That Reality is changeless and is perfect has been further clarified in Sahajmarg by its concept of Zero. Zero in fact, symbolises changelessness and perfectness as compared to other numerical digits. In Mathematics we know that any addition or deduction would not bring forth any quantitative change in Zero. It is not so with the other digits. As for example, Zero plus Zero and Zero minus Zero are both equal to Zero whereas One minus One is zero, Two minus Two is zero, but One plus one, and Two plus Two result in higher integers. But Zero in either case remains as it is, changeless, intact.

The Upanishadic concept of Reality as perfect पूर्ण can well be compared with Zero ( पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णत पूर्णमुदस्यत पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवा दिशंयते । That is perfect; this is perfect; the perfect comes out of perfect; Deducting the perfect from the perfect the perfect remains. ) Similarly " That is Zero' This is Zero. Zero comes out. - of Zero. Deducting Zero from Zero' Zero remains. "

The concept of Reality as Nothing has been very commonly pronounced. But in SAHAJMARG, Nothing does not mean nothingness. That is, it is not a 'Nothing' which totally negates itself. Rather, Nothing has a positive as-

pect as well. It is experienced as the "reservoir or all imaginable energy". Herein it is maintained that though Nothing does not connote the full meaning of Reality yet the word has been used for understanding and giving glimpse of Reality. For, Nothing after all is a thing — at least a faint idea of something lingers even in this Negation. It may, therefore, be not very correct to say that Nothing is useless since Nothing, in Sahajmarg, is viewed as an "existent non-existence", and from this Non-existence असत् ( unmanifested ) has come out the सत् ( manifested ) Universe. In other words, the existence is the product of Non-existence i. e. Nothing - That is, Non-existence असत् ( Nothing ) is a state wherein form ( रूप ) and name ( नाम ) were not manifested. "In the beginning this ( Universe ) was non-existence. It became existent. It grew.", so says the Upanishad. Thus there does not appear to be any contradiction in maintaining that existence is the product of Nothing/Non-existence/ असत्

Further, Reality in Sahajmarg, is the Centre or Base of existence ( Universe ). And the centre or a circle is in itself another smaller and finer circle and this process continues and infinitum. Therefore, logic of imagination fails to trace out an Origin or end. And yet as Dr; Varadachari says "all things live and move and have their being in it without knowing it". Hence Reality is the Centre round which revolves the Cosmic Universe.

The conception of Tam as Ultimate Reality is, indeed, unique in Sahajmarg. It maintains that Tam should not be confused with Tamas ( darkness ). It should not be

deemed as the abbreviation of Tamas Babu Ji categorically says that Reality is "beyond light and darkness". Tam is Reality where absolute peace prevails. In Shaj Marg Sri Ram Chanra ji's New Darshan, Dr Varadachari writes ' Tam is the actual state we were in when the world was created or born ' Tam, in fact, means That — not darkness. Reality being indescribable, cannot be expressed with absolute definiteness in any manner or language hence That. " That Thou art " ( तत्त्वसमाप्ति ),

There comes yet another conception of Reality — Being and Becoming. These words are, in fact, the two processes in the spiritual Sadhana . In Sahaj Marg sadhana, attempts are made to increase Being ( Self-consciousness ) and reduce Becoming ( object consciousness ). In other words, Being here means ascent towards God and Becoming means descent towards the world. That is. Being is the process of Realisation; Becoming that of Creation. In short, it manifestly maintains that Reality is both the efficient cause as well as the material cause of the Universe That is to say, it is Being that Becomes.

Thus Sahaj Marg has taken recourse to the above-mentioned various conceptions in describing the indescribable to a conceivable extent so that we might have an understanding or glimpse of Reality. But one can say that these manifold conceptions may well create confusion. There does not appear to be any ground for any such confusions however. For, one and the same Reality has been described from various points of view; e. g. mathematically. It has been described as Zero; geometrically as Centre; epistemologically as Nothing, cosmologically as Being and Becoming, and so on.

Over and above these conceptions, Revered Babu ji has attempted to make it further clear and understandable and

calls Reality as " simple and pur ", " a forceless force ", " substanceless substance ", " Sang - nimak " in an unmitigated form ( Salt bereft of all saltishness ), " Godless God ", and finally as " He is what He is " or " It is as it is "

Ultimate Reality, thus, is Infinite, indescribable. Yet it is realisable. It can be realised through its transmission as the Highest original Consciousness by a capable Master thoroughly merged in It. For, has not Babu ji said " God ( Reality ) is one and only one, so we must take only the one to realise the one alone. " ? And for that purpose he has propounded SAHAJ MARGA YOGA in which he instils the Highest Consciousness into the Abhyasis. That can, in other words, be said to be bringing the Ultimate Reality to the cave of our hearts. By this unique process of transmission the master in Sahaj marg connects one with the One ( Ultimate Reality ). So, this transmission or Pranahuti is nothing but the offering of the very breath of Brahman or Ultimate Force into us. And when it is introduced our real yoga starts till it culminates in Realisation. That is, the presence of the Divine, an omniscient, omnipotent force thus enters into our whole being and gives it a new force, a new direction, making us yearn for the infinite Reality.

In this way, in SAAJMARG, the Master starts with this transmission, takes us gradually beyond the five circles of Maya, beyond the eleven circles of Ego, beyond the seven circles of splendour to the very CENTRE the Ultimate Reality. And a complete transformation or Divinisation of Man is the outcome. A man who lives in God for God and by God !!!



## A sincere prayer and an Immediate answer.

( A. H. Srinivas, Bangalore )

There are many sincere persons seeking God-realisation. There are many sincere Gurus (Realised souls) in search of sincere aspirants. But the meeting of a sincere aspirant and a sincere Guru is indeed very rare. The reason is that in the present day world, in both the groups of Gurus and Chelas (Masters and disciples), hypocrites are many. There is also another reason. A sincere Guru is always simple and silent but restless out of compassion for upliftment of sincere aspirants; and a sincere disciple also remains simple and silent but restless out of craving for a worthy Master. An aspirant, though sincere, is unable to find a sincere Master because there are various religions each claiming its own supremacy over the others and the aspirant gets confused about the correct selection of one's path/master. If at all by chance he stumbles up to a worthy Master, he mistakes him also to be an insincere one, because one who has burnt his tongue with hot milk is prone to doubt butter milk too. On the other hand the Realised one, who has lost his individuality in toto, develops the attitude of "Let the sincere one find me". (This is the view of my great Master as mentioned in his Book "Voice Real"). This is a sort of hide and seek game probably for his amusement. This is just like a mother hiding behind the door, watching her baby com-



ing crying in search of the mother. Nevertheless, the mother has abundant love and utmost care for her baby. At last when she comes out, with overwhelming joy she hugs the baby to her bosom, nourishing its tender feelings.

Here is a practical incident. A gentleman from France had come to India several times in search of a proper Master for his guidance on the spiritual path. He visited various places in India and contacted several famous personalities. However, he was not satisfied. Desperately he made a last visit to India. Having failed to get a proper guide, he booked his ticket for return journey. He was to leave this country the next morning. That evening while wandering in Madras beach he offered a few coins to some poor children. Now the trouble started. Lo; there was a flock of beggars running towards him for alms. He could not control them. He was rescued by a helpful and friendly gentleman who took him into his own car. In reply to the solicitous enquiries of his rescuer, he narrated the story of his various visits to India and their purpose. The Indian gentleman recommended that as a last resort, he should try Sahaj Marg and put him in touch with the preceptors at Madras. He took his first meditation sitting that every evening-and to such purpose that he is now himself Preceptor-in-change at the Marseilles Centre of the Mission in France. His wanderings came to an end and he is now well on the way to Ultimate Reality, through the Grace and Kindness of our Revered Master.



## I got A Master who is always close by.

( A. H. Krishna, Bangalore )

1- We have to pass through a number of paths before entering the easy and simple one. Our Master's words penetrate deep into the heart in the fullness of time. He has said that there should be one method, one Master and one God and that the selection rests with the individual. An ardent seeker does succeed in getting Him.

2- I began to feel that the traditional way of worship failed to cope with my requirement. There has been no progress and the condition remained stagnant. The craving for a purposeful method of worship became more and more pronounced within the span of about two years from 1969. I grew extremely restless and wanted to get in touch with a proper guide. I met some Gurus and followed their paths. My need was not met. Out of frustration and helplessness, I used to wake up at odd hours in the night and sob and cry for correct guidance.

3- Fortune seemed to favour me when, by the middle of 1970, I got a copy of Sahaj Marg Philosophy. With profound interest, I read the book and felt certain that the solution to my problem was well in sight. I sought the blessings of Babuji who in silence, directed the further steps. Soon after, by the end of November 1970, I was automatically

drawn to our revered preceptor Late Dr. K. C. Varadachari at Tirupati, for the initial sittings. He gave me very valuable hints and put me on the path of the journey.

4- From practical experience. I may say that prior to joining the Mission, a certain amount of force and drill was necessary to bring the mind to a tranquil condition which lasted only for a short duration. There was also lack of confidence to maintain the purity of heart. Now, as the practice progresses, the changes take place in a natural way and last long.

5- It has been stated that the main feature of the system is that we get plenty of help from the Master. The clue for transformation is "Constant Remembrance". Master has said that when remembrance is there, the remembered is also there close by. Let us, therefore, be devoted and have constant remembrance of Him, as frequently as we breathe in and breathe out till we breathe our last, so that the real goal is accomplished in this very life.



## THE TASK AHEAD !

( L. J. Yadav, Ambernath-Bombay )

Self realisation is a Divine Adventure. It is extremely difficult, if not impossible, beyond the capacity of the ordinary aspirant. This is, no doubt, very disheartening. Ordinary man shortly abandons the idea of embarking on this Divine Adventure and postpones it to a future life.

Traditional requirement viz; compliance of four-fold means (साधन चतुष्टय) for attainment of self realization is very difficult and the aspirant gets almost exhausted in the practice of these. The goal of god-realisation remains far away. The Adhyasi is frustrated and left without any hope of success in his spiritual pursuit (साधना). But with Sahaj Marg the matter is quite different, Its aim is god-realisation by the removal of various obstacles traditionally known as Mala (यत्न), Vikshep (विक्षेप) and, Avaran ( आवरण ). According to Sahaj Marg, the individual is involved too much in the world. The ways to get out of this involvement are simple and natural (सहज). Worldly life is not an obstacle. Only, the approach is to be reoriented. The only basic quality in the aspirant that is necessary is ardent and burning desire for self realisation. In Traditional methods, inspite of such desires, the abhyasi was not successful in his efforts because most of his life time was exhausted in following various disciplines with his limited physical, Psychic and spiritual energy. But in Sahaj Marg the Abhyasi or the aspirant is directly and pointedly helped by the Master or the preceptor

by the process of his directed will power. The result is quick and tangible. The qualifications viveka and vairagya, required for the goal of self realisation become by-product of the process. The process does not fail because the Sadhak is not handling himself but is helped to face and handle his own weaknesses. The result of this process of external influence is quick and tangible. Let us see how.

In ancient times, dirt of physical nature was removed by washing with water only. This was not good job in many a case. There are many kinds of dirt. Some are not removable by simple water, and we have to use soap or some special solvent or detergent. This analogy we can extend to the human mind also. The human mind has three types of obstacles which are experienced by each Abhyasi on the path of Self Realisation. In Vedant these are known as Mala, Vikshep and Avarana. In Sahaj Marg we call this collectively "grossness" or solidity.

After long and sustained research it was observed that some of the psychological traits of an Abhyasi were not conducive. To progress towards the final goal of realisation. To remove the undesirable traits, a process—say Psychic or spiritual has been discovered. This is "Spiritual or yogic Transmission by the Master or a Preceptor, which acts as Psychic cleansing agent. The mind of the abhyasi becomes calm and meditative. Our ancients had glimpses of this method. But there was no definite scientific technique for using the same on every individual, let alone groups of individuals or large numbers of people. In individual cases also the results were problematic. No definite results could be expected or anticipated.

Our revered master Shri Ram Chandraji Maharaj of Shahjahanpur has perfected this technique of Yogic transmission to such an extent that a person can be trained and act as a spiritual guide or preceptor within a short time. The process of transmission is scientific and satisfactory results can be anticipated in due course.

This method is an innovation of the Raja Yoga of Patanjali. The transmission of spiritual or psychic energy by Master or a Preceptor ensures success upto the full realisation of the goal. It has been observed and proved beyond doubt that no aspirant can grow in spiritual stature without this external help from the competent agency of the Master or the Preceptor.

The Uniqueness of Sahaj Marg is its process of Yogic transmission or as usually known, 'Pranahuti'. It is the sacrifice on the part of the Master or the Preceptor for the spiritual uplift of the Sadhaka or Abhyasi. It removes the grossness or solidity from the mind of the Abhyasi and renders it quiet, imparts poise and creates mental condition, which helps him on the path of self-realisation.

Sahaj Marg is very simple, yet most scientific and sure to bring the desired effect in the Abhyasi's outlook and spiritual progress. This process of Yogic transmission is a most revolutionary method for achieving spiritual progress in very short time. Uptill now, to remove or modify the undesirable propensities of the past birth was a great hurdle which used to exhaust whole life of an Abhyasi with arduous efforts. But by this method of Yogic transmission, thanks to our most Revered Babuji, it takes remarkably short time and the Abhyasi is

freed to go ahead with progress on the spiritual path. Yogic transmission process opens an altogether new era in spiritual technology. This technique is natural and scientific and universally applicable for all humanity without distinction of caste, creed or sex.

The yogic force is universal and omnipotent that when suitably directed and focussed by the Master or a Preceptor, it can work effectively for a group individuals of any number. The preceptor is just like a radio transmitter, the rays of which can be received by any number of receivers. There is no limitation to the number of recipients or aspirants receiving the transmission.

At present the technique of Yogic Transmission is utilised in few selected places where trained preceptors are doing pioneering work.

Recollect the days when Dr. Faraday, the father of the modern electric technology was demonstrating the Principle of static electricity with pith balls and electrostatically charged bodies. The scientists of that age were sceptic and scoffed at the very idea that a particular substance when rubbed with a particular fabric gets charged electrically and attracts certain specified substances. The sceptic could not visualise the possible potential development of the experiment. One sceptic asked "what is the use of this electricity ? Dr. Faraday smiled and said "what is the use of a child ?" This applies equally to the attitude of some Critics of Sahaj Marg.

So, the Yogic Transmission process has a great future and will play an important role in reforming humanity. The technique of special transmission, when further developed and

perfected, will be universally accepted and used in every institution dealing with problems of humanity and its reconstruction or reformation. It will be taken as the only method improving the lot of humanity aspiring to self-realisation. Even in educational systems, if accepted, this will pave and smoothen the way of youngsters on the path of spirituality. Herein lies the remedy for the problem of evil which has been baffling the talents and efforts of saints, spiritual and social reformers for ages. Saints have come and saints have gone, yet the problem of evil remains-rather horribly augmented. With the spread of Sahaj Marg technique, the problem of evil can be tackled at the very root, The seed of the evil can be shot by the unfailing ray of the Yogic energy from the master or the preceptor. I may call it ray of spiritual laser.\* It is necessary to make a detailed study of its nature and behaviour under various types of condition, physical as well psychological. Its effects and reactions with numerous types of aspirants, man and woman, old and young, healthy and diseased-willing or hostile - Not only this but the aspirants who are on the various levels of progress can possibly react differently depending on their original start. For, every individual aspirant on the path is poised on different steps on the ladder of spiritual progress.

We have got already a Research Institution at Tirupati It was most ably conducted by late Shri Varadachari ji" It we in Sahaj Marg aspire to send this message of efficient spiritual re-generation into all nooks, and corners in India-leave alone the world-we may require quite a large number of centres and research institutes. We may call these as Sahaj Marg Institutes and Laboratories for spiritual

technology, where basic principles of spiritual technology regarding Yogic transmission can be taught and further ideas for their promulgation and imbibing by every Sahaj Marg aspirant can be studied. The Task is not simple. It is a challenge to all the followers, aspirants and believers in Sahaj Marg. Let us pray to our Grand Master and the Almighty to inspire us for the task ahead.

## श्रद्धेय 'बाबू जी' की 'वायस रियल' से अनूदितः

( अनुवादक - डा० ए० बी० जाजोडिया  
एम० ए०, पी-एच० डी०, बम्बई )

मेरा अस्तित्व

मेरा जीवन शाब्दिक अर्थ में 'जीवन' नहीं कहा जा सकता। अगर मैं उसे केवल 'होने' की एक अवस्था कहूँ तो वह 'शाश्वत अस्तित्व' है। यदि वह उससे भी आगे की वस्तु है तो उसे आप चाहें जिस नाम से पुकार सकते हैं। जब ऐसा है तो फिर मेरी चेतना को तभी फिर से होश में लाना मुमकिन है, जब उसे एक झटका दिया जाये। लेकिन अभी ऐसा झटका लगा सकने वाले शायद ही कोई हों यद्यपि मेरा विश्वास है कि समय आने पर इसका भी विकास हो जायेगा ऐसे सामर्थ्य की प्राप्ति आन्तरिक अवस्था में निमग्नता के विकास द्वारा अथवा अपने अहम् के अत्यधिक सीमा तक निषेध (क्षय) द्वारा हो सकती है, जब कि व्यक्ति ऐसा हो जाये जैसा कि 'नहलाने वाले के हाथ में मुर्दा'।

इस स्थिति का आरम्भ इस आस्था और विश्वास होने के साथ होता है कि सद्गुरु से प्राप्त हर चीज नितान्त उपयुक्त और आनन्दप्रद रूप में स्वीकार है। किन्तु अभी यह केवल पार्थिक अवस्था ही है जिसे हम आगे चलकर बमने वाली श्रद्धा की इमारत की आधार - शिला की व्यवस्था ही कह सकते हैं। कुछ नीचे स्तर पर यह एक भद्दे रूप में सामने आती है, जिसकी पृष्ठभूमि में आत्मोत्थापन का भाव निहित रहता है। वैसे यह भी कोई बुरी बात नहीं है, क्योंकि अप्राप्ति से तो किञ्चिप्राप्ति ही अच्छी। जब ऐसी की भावना आत्म-विस्मृति में दृढ़ प्रतिष्ठा प्राप्त कर लेती है, तब वास्तविक श्रद्धा सुरप्रदा होती है। इस प्रकार की श्रद्धा विकसित कर लेने के बाद अभ्यासी अपने गुरुदेव में जो कुछ है, उसे पूर्णतः आत्मसात करता हुआ उनके कदम व कदम चलने लगता है। इतनी ऊँची कक्षा बहुत ही कम लोग प्राप्त कर पाते हैं,

( १ )

पर इसका मतलब यह नहीं कि लोग उसकी प्राप्ति के लिए प्रयत्न करना ही छोड़ दें। अधिकांश लोगों की प्रगति उनके अहम्, कुटुम्ब, तथा समाज आदि से संबंधित विचारों में फंसे रहने के कारण रुकी रहती है। वे लोग अभ्यास की अनेक योजनाओं पर योजनाएँ बनाते चले जाते हैं, पर मन की स्थिति में फेर बदल या सुधार लाने का कभी प्रयत्न ही नहीं करते। उनके सबसे अधिक लाभ की बात इस ओर ध्यान देना है। दूसरों की भलाई का काम करना जरूर एक अच्छी बात है, पर उसके पहले स्वयं अपनी आत्मिक उन्नति का प्रयत्न करना तो और अधिक आवश्यक है। ऐसा करने से मानसिक संतुलन लौट आयेगा जिससे सारे उद्योगों में बड़ी प्रगति सध सकेगी। इसे परमेश्वर की सबसे बड़ी देन समझना चाहिये। ईश्वरीय कृपा उसकी ओर आपकी मुड़ती है जो अपने को उसका वास्तविक पात्र बनाता है। इसलिये हृदय में अन्तिम लक्ष्य की छतत जागरूक अनुभूति रखते हुए अपने आत्मिक विकास का प्रयत्न करते रहना ही सबसे अधिक महत्व की बात है।

दूसरा प्रश्न यह उठता है कि साधक को किस प्रकार आदमी बनना चाहिए। दुनिया के आकर्षणों की ओर से मुँह फेर कर, केवल एक ही लक्ष्य से मतलब रखते हुए हर घड़ी केवल उसी के बारे में सोचता रहे जिससे लक्ष्य प्राप्ति में सहायता मिल सके। ऐसे साधक को अपने उद्देश्य की सिद्धि करवाने में काविल गुरु मिले बिना नहीं रह सकता। ऐसा साधक अवान्तर विचारों के बहाव में बहकर अपनी राह खो नहीं सकता। वह तो सही मार्ग पर कायम रहते हुए अपनी साधना में दृढ़ता से मग्न रहता है। जलती हुई लगन उसे आगे बढ़ाती है और हर घड़ी वह प्रगति को तेज करने के नये रास्ते ढूँढता रहता है। उसके अन्तर की ज्योति उसका मार्ग प्रशस्त करती है। यही सफलता की वह कुँजी है जिम पर महात्माओं ने सबसे अधिक बल दिया है। संक्षेप में, निश्चित सफलता के लिए कुल आवश्यक वस्तुएँ हैं जलती लगन, उपयुक्त उपाय और सच्चे प्रयत्न।

कोई अभ्यासी शून्य स्थित या उससे भी आगे कैसे पहुँच सकता है? सर्वप्रथम तो वह ऐसे गुरु की कृपा से ही संभव है जिसने स्वयं वह स्थिति प्राप्त करली हो। अब गुरु को कृपा करने को बाध्य करने के लिए अपने भीतर आन्तरिक प्रेम और श्रद्धा भर लेने की आवश्यकता है।

शून्यस्थिति की प्राप्ति के लिए सबसे महत्वपूर्ण आवश्यकता है, ऐसी जलती हुई लगन की जो बढ़ते बढ़ते अधीरता भरी वेसत्री का रूप ले ले। साथ ही साथ सच्चे प्रेम और श्रद्धा तो होनी ही चाहिए। जब दिल में प्रेम भरा होना है तब वेसत्री तो अपने आप ही आ जाती है। कम वेश का इस सिचमिले में खास महत्व नहीं है क्योंकि जैसे समय बीतेगा, उसमें वृद्धि ही होगी। अब अन्त बारे में क्या कहा जाये जो कड़ाई या उलहने का एक शब्द कहते ही चिढ़ या छिड़ जाते हैं। इससे तो यही साफ जाहिर होता है कि वे अपने अहम् के फंदे से छूटना नहीं चाहते। या फिर शायद वे ऐसा भी सोचते हों कि उन्हें मही राह पर लगाना और ऊंची कक्षाओं तक उठाना वर्गह सब मेरा ही कर्तव्य है। कुछ हद तक यह बात सही है, पर उन्हें यह भी तो सोचना चाहिए कि सब कुछ पाने के लिए उन्हें अपने को लायक भी तो बनाना है। मुझे आप सब की चिन्ता है, पर वह मेरे आवश्यक कर्तव्यों के दायरे के भीतर ही समानी चाहिए। मैं हर आदमी को 'अहम्' नष्ट करने के मार्ग पर चलाने की कोशिश करता हूँ, पर वे उसके स्वीचे - सादे प्रारंभिक उपाय भी करना नहीं चाहते। और मुझे ऐसी स्थिति चला लेनी पड़ती है। मैं इस बिषय में बहुत बचा - बचा कर बोलता हूँ ताकि उन्हें बुरा न लग जाय।

यह तो निश्चित है कि केवल ईश्वर ही शून्य स्थिति और उसके भी आगे की सब कक्षाएँ प्रदान कर सकता है। पर जहाँ तक मेरा खुद का सबाल है, मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ, मुझे तो सब कुछ अपने गुरुदेव से ही मिला। अलबत्ता मैं ईश्वर का अत्यन्त कृतज्ञ हूँ कि उसने ही गुरुदेव की ओर मेरा झुकाव बढ़ाया। गुरुदेव या ईश्वर दोनों में से किसी की कृपा प्राप्त करने के रास्ते अलग अलग नहीं हैं। इस तरह मैं अपने आप ईश्वर प्रेम तक पहुँच गया जो जीवन का सर्वोत्तम वरदान माना जाता है। हालांकि यह उपाय बहुत ही अनमोल और सबसे कारगर है, फिर भी इसका उपयोग करने वाले कम ही मिलेंगे। अपनी लगन को तेज करने के साथ साथ अभ्यासी को चाहिए कि गुरुदेव के सामने इतना नम्र बनकर रहें जैसे पाठशाला में अध्यापक के सामने विद्यार्थी उसके कर्तव्य का यह बहुत जरूरी अंग है। इससे गुरु को कोई लाभ नहीं होता पर अभ्यासी की शक्ति बढ़कर उसे ही फायदा होता है। असली

गुरु की प्रसिद्धि या सम्मान भूल नहीं होती यहाँ तक कि कुछ संतो ने तो अपनी बाहरी वस्त्रों में ऐसी चीजें तक रखी जो उनकी ऊँची स्थिति के लायक नहीं थी और जिनसे जनसाधारण में उनकी बदनामी हुई। कबीर जी के विषय में एक ऐसी ही घटना सुनी जाती है जिससे उन्होंने अपने झूठे चेलों से छुटकारा पाया।

मैं चाहता हूँ कि मेरे जीते जी आप सब लोग पूर्ण शून्यस्थिति या उससे आगे की सर्वोच्च कक्षा तक पहुँच जाँय। सहज मार्ग की प्रभावशाली पद्धति के सामने यह कोई बड़ी मुश्किल बात नहीं है। मैं दावे के साथ कह सकता हूँ कि मेरे ईश्वरीय गुरुदेव की कृपा से चलने वाली इस संस्था के अलावा, आध्यात्मिक उन्नति की ऐसी उत्तम शिक्षा और कहीं नहीं मिल सकती। साथ ही यह भी सच है कि आत्मलाभ के ऐसे प्रशस्त राजमार्ग पर चलने वालों की संख्या भी हर युग और काल में बहुत थोड़ी रही है। जिनके भाग्य में मुक्तिलाभ का लेख है वे ही उत्सुकता और उत्साह के साथ इस ओर आकर्षित होते हैं।

आजकल के जमाने में पूर्ण मुक्ति की इच्छा रखने वाले सच्चे साधक बहुत ही कम मिलते हैं। सांसारिक सुख तथा ऐश्वर्य सरीखे आकर्षणों के सामने ऐसे लक्ष्य को लोग नगण्य मानते हैं। इधर उधर भटकते साधु - संन्यासियों द्वारा दिए जाते अनेक प्रलोभनों से उत्पन्न झूठे खयालों से हमारी विचारशक्ति एकदम धुँधली हो गई है। हरदज्ज की निकृष्टतम जड़ता आती जा रही है, जो हमें ठोसतापूर्ण (मर्दा, जड़) आचार विचारों की तरफ बहाये ले जा रही है। लोग इन बाहरी रीतियों में आकंठ डूबे हुए हैं। उनमें से बाहर निकलकर सही रास्ते की ओर बढ़ने का प्रयत्न करना उनकी शक्ति और औकात के बाहर की बात है। इससे बेहतर तो यह था कि वे कुछ भी शुरू न करते ताकि मौका मिलने पर किसी सद्गुरु को अपने आपको समर्पण तो कर सकते। भोड़े ढंग से बनाई हुई मेंज - कुर्सी से तो कोरी लकड़ी का लट्टा अच्छा जिसे मन पसंद आकार तो दिया जा सकता है। बनी हुई चीज के लिए तो यह असंभव है इस दिशा में पतन अपनी परिसीमा तक पहुँच चुका है; यहाँ तक कि बिल्कुल अनीश्वरीय काम एवं रीतियों को ही लोग धार्मिक और ईश्वरीय समझने लगे हैं। ईश्वर की कड़ी नजर अब पूरी शक्ति के साथ इस ओर मुड़ रही है। निकट भविष्य में जो गुजरने वाला है

उसकी शायद लोगों को कल्पना भी नहीं होगी। आम तौर पर ईश्वर किसी को अपनी शक्ति समयानुसार आवश्यक उपयोग के लिए देने के बाद उसके क्रियाकलाप में कभी हस्तक्षेप नहीं करता। इस सिलसिले में जो काम मेरे जिम्मे आया है उसमें ईश्वर की पूर्ण करुणामयी कृपा मिली हुई है क्योंकि मैं पूर्णतया अपने गुरुदेव की इच्छा और आज्ञा से प्रेरित हूँ। इसलिए अब इस बारे में गुरुदेव के हुक्म की ही राह देखी जा रही है।

एक अड़चन मेरे सामने और भी है। मेरा अधिकांश समय आप सब लोगों के साथ काम करने में ही बीत जाता है। इसलिए सार्वजनिक प्रकार का ईश्वरीय कार्य करने के लिए आवश्यक समय मुझे मिल नहीं पाता। मुझे अनावश्यक रूप से इतना अधिक व्यस्त रखने वाले कौन हैं? उनमें अधिकांश ऐसे लोग हैं जिनमें आत्मलाभ की सच्ची लगन बिल्कुल नहीं है। अगर वे वास्तविक अर्थ में 'शरणागत' होने का इन्तजाम कर सकें, तो मेरा बहुत सा समय बच सकता है। मैं मानता हूँ कि उन्हें भी ईश्वर-प्राप्ति की इच्छा है, पर वे उसकी प्राप्ति के लिए प्रेम और श्रद्धा के साथ सच्चे प्रयत्न करना नहीं चाहते। मेरा तो यह काम ही मुकर्रर किया गया है, इसलिए मुझे उनके ऐसे व्यवहार से बिल्कुल भी बुरा नहीं लगता। अगर मेरी सारी सेवा का खयाल रखते हुए भी वे मुझ पर दया करें, तो भी मेरा बहुत सा समय बच सकता है, जिसे मैं दूसरे कामों में लगा सकूँ। अभ्यासी को जैसा बनना चाहिए, उसकी कोशिश अगर वह खुद करे तो मेरी ओर से तो सहायता अपने आप मिलनी शुरू हो जाती है।

पूर्ण शून्यावस्था की प्राप्ति का मतलब है आखिरी हद तक बिल्कुल खाली (रिक्त) हो जाना, हालाँकि सम्पूर्ण रिक्तता या खाली होना भी असंभव है। पर शून्यता की ऐसी अवस्था को जिसमें अपने आपको भुलाया जा सके, पूर्ण शून्यता मान लेना चाहिए। इस अवस्था में बड़ी भावी अवतारी पुरुषों से भी अधिक शक्ति आ जाती है। इस प्रकार विकसित की हुई शक्ति को ब्रह्मा, विष्णु और महेश तक नहीं जीत सकते। हमारे सहज मार्ग में आम तौर पर इसी की प्राप्ति का मार्ग बताया जाता है। आरम्भ से ही अभ्यासी धीरे-धीरे रिक्तता की ओर बढ़ने लगता है। पर इसके लिए उपयुक्त गुरु की आवश्यकता सर्वोपरि है।

यह तो निश्चित बात है कि इतनी उच्च कोटि तक पहुँचा हुआ व्यक्ति पूर्णतः यह ईश्वर के इशारे पर चलता है। गुरुदेव के माध्दम से दैवी इच्छा उसके भीतर इस हद तक काम करती है कि एक पल भर भी वह उससे अलग नहीं हो सकता। दूसरे शब्दों में वह पूर्णतया गुरुदेव की इच्छा के सहारे ही रहता है। इस प्रकार इतनी उच्चतम कक्षा का अधिकारी वही बन सकता है जो गुरुदेव को पूर्ण आत्म-समर्पण कर सके। फिर यहाँ से तो अनन्त या सीमा रहित स्थिति का प्रारम्भ या प्रवेश मात्र होता है इसके आगे और कहां तक जाना है उसका तो किसी तरह अन्दाज ही नहीं लग सकता।

शून्यत्व की स्थिति प्राप्त कर लेने के बाद भी इतनी मंजिल तय करनी बाकी रहती है कि जिसके लिए लाखों वर्ष भी पूरे न पड़े। इसका अन्तिम छोर कहाँ और किस प्रकार आयेगा, यह तय करना अत्यन्त कठिन है। लोग मेरे इस कथन से शायद सहमत नहीं होंगे। वे कह सकते हैं कि अगर मैं अन-अस्तित्व को ही असली अस्तित्व बनाता हूँ, तो वह खाली या भूटा ही होगा। कुछ हद तक उनका कहना युक्ति संगत हो सकता है, क्योंकि जिसका अस्तित्व कायम है वह अन-अस्तित्व का अन्दाज कैसे बता सकता है। असल में यह चीज अन-अस्तित्व का एक धुँधला प्रतिबिम्ब मात्र ही है। अगर ऐसे प्रतिबिम्ब का स्पर्श न हो तो उसे शून्यत्व की पूर्णता मान लेना चाहिए। पर ऐसी स्थिति शायद बड़े से बड़े संतों की भी पहुँच के परे की चीज होगी।



## हम अभ्यासी हैं ।

( सुश्री कस्तुरी चतुर्वेदी, मोदी नगर, उत्तर प्रदेश )

हम नन्हें बालक हैं। माँ के बिना दिन को चैन नहीं रात का गुजारा नहीं। भूख लगी है तो माँ चाहिए, नहाना है तो माँ चाहिए। किसी की फटकार से छुपने के लिए भी माँ का स्नेहाचल चाहिये। माँ की वात्सल्यमई निर्भरिणी में बहकर हम उसमें निर्भय हैं, बेपर्दा हैं। यह तो हुई संसार में पलने के लिये, बढ़ने के लिए हमारी आवश्यकता। ऐसे ही जीव जो माँ (ईश्वर) से बिछुड़ गया है, भौतिक-आवरण ओढ़ लेने से उसे 'देख नहीं' पा रहा है परन्तु बेचैन है, दुखिया है माँ के बिना उसे अब क्या करना चाहिये ? 'उसके' ही (ईश्वर के) स्मरण का अभ्यास। क्योंकि संसार में आये प्राणीमात्र किन्ही न किन्ही श्रंखलाओं में बद्ध हैं। और संस्कार रूपी श्रंखलाओं की जकड़न ही हमारे यहां (संसार में) आने का कारण है। इन तमाम संस्कार रूपी श्रंखलाओं का कारण होता है मन का अयोचित अभ्यास मन अभ्यास का दास है। जब इसका अभ्यास उल्टी और दुरूह राह पकड़ता है तो हम भोग और दुख रूपी जकड़न से जकड़ते ही चले जाते हैं। जब हमारे मन का अभ्यास सही और सहज राह पकड़ता है तो हम इन तमाम श्रंखलाओं से मुक्ति पाते हुये सरलता के परम सुदृढ़ की ओर निरन्तर बढ़ चलते हैं।

तमाम उग्र अभ्यास में ही व्यतीत हो जाती है परन्तु मैंने देखा है कि मनः स्थिति इस तरह की कहीं बन पाती है इसका क्या कारण है ? जहाँ तक मेरी खोज है तो कारण यही मिलता है कि हमारा अभ्यास लक्ष्य-विहीन होता है। कभी कामना की भी तो माँगा कि 'बच्चे ठीक हो जायें, शरीर ठीक हो जाये, अमुक कष्ट है दूर हो जाये। इससे कष्ट भी दूर नहीं होते वरन् उल्टे कामना पूर्ण न होने पर हृदयों में ईश्वरीय शक्ति का महत्व घट जाता है और हम लक्ष्य से और दूर हो जाते हैं। हम अभ्यासी हैं, साधक हैं, हमारा लक्ष्य केवल ईश्वर-प्राप्ति ही होना चाहिये। हाँ हमारे लक्ष्य की पूर्ति में जो बातें बाधक हैं, चाहें वे बीमारी व कष्ट ही हों उन्हें 'उसके' सम्मुख रखते चले तो वे अवश्य कम भी



होते हैं और हमें लक्ष्य-प्राप्ति की राह में बढ़ने में सहायता और (ईश्वरीय) शक्ति दोनों ही मिलती हैं। जब हमारा अभ्यास लक्ष्य-विहीन होता है तब हमें 'उसकी' निकटता की महक तक नहीं मिल पाती है और हम अपने अभ्यास या साधना की श्रंखला में बढ़ हुये ज्यों के त्यों ही यहाँ से चले जाते हैं। इसलिये हमें वास्ता केवल 'वास्तविकता' से रखना चाहिये और अपनी रहनी ऐसी बनाना चाहिये कि पृथ्वी की छाया सूर्य तक न पहुँच सके।

वास्तविक अभ्यास [साधना] द्वारा हम अपने और उसके [साध्य के] बीच की दूरी नापते हुये, 'उसकी' निकटता का आभास पाकर आशान्वित और आनन्दित होते हुये तीव्र गति से उधर ही बढ़ चलते हैं। जब हम दिल्ली या कहीं जाते हैं तो हमें मायलेज द्वारा पता चलता है। इसी प्रकार हृदय में जितना हम 'मालिक' का सामीप्य अनुभव करते हैं उसी से हमें यह अन्दाज लगता जाता है कि हम 'लक्ष्य' के कितने समीप पहुँच गये हैं अथवा लक्ष्य से हम कितने दूर हैं। आध्यात्मिक-उन्नति के सारे स्तर (stages) इसी बढ़ती हुई सामीप्यता एवं उससे एकता के दायरे में आती हैं। आगे यही दायरा टूट जाने पर हम असीम में जा मिलते हैं। सामीप्यता का अनुभव इतना स्वाभाविक होता है कि हममें से प्रत्येक अभ्यासी को इसका अन्दाजा लगता जाता है। सामीप्यता का सेंक हमारे अंतर एवं वाह्य के समस्त मायिक अनावटीपन को बाहर निकालता चलता है और अक्सर हम मिलन की गुदगुदाहट से पुलक उठते हैं। ईश्वर-प्राप्ति की ओर निकटता और मिलन के अन्दाज का पता हमें उसकी सामीप्यता का अनुभव ही देता है। उसकी सामीप्यता का अनुभव इतना सुखकर होता है कि हम धीरे-धीरे हृदय में उसी सुख को लिए एक गहराई की दशा में पहुँच जाते हैं। यह गहराई उसकी निकटता प्राप्त होने का प्रमाण है। यही गहराई आगे चलकर इतनी सकरी होती जाती है कि पहले तो हम समस्त में उसे देख पाते थे, 'उसके' होने का अन्दाज पाते थे फिर यह हुआ कि यह गहराई सकरेपन में बदलने लगी और हम यह पाने लगे कि अब केवल हम और 'वह' दो के हो चलने का मार्ग रह गया। किन्तु मार्ग की सहजता और स्वच्छता बढ़ने लगती है। कहीं कहीं भी बेकार विचारों का भाड़ भँखार हमारे लिये बाधक बनने नहीं आता है। वरन् यह हाल हो जाता है कि "चलना राह नाजुक है, हमन सर बोझ भारी क्या।" सत्य ही 'वह' हमारे हिरदयों का सारा बोझ उतार कर हमें हल्का कर देता है। इस हल्केपन को हममें से प्रत्येक अनुभव कर पाता है। अब एक विशेषता हम

अपने में और पाने लगते हैं कि वाह्य से संकुचित होकर हम अन्तरात्मा के विस्तार में फैलने लगते हैं। परन्तु यह जरा सूक्ष्म होता है इसलिये कभी हम अभ्यासियों की आँव से ओझल सा रहता है। यही अन्तर का फैलाव बढ़कर कमलः हमें समस्त में फैलाव देता चलता है। और भी आगे बढ़ने पर यही स्थिति सर्वव्यापकता में बदलने लगती है। गोया कि अपने प्रिय (ईश्वर) के मिलन की एक विशेषता रूपी कड़ी से हम सम्बन्धित हो जाते हैं। आगे 'श्री बाबू जी' ने मुझे लिखा था कि जिस स्तर की लय-अवस्था हमारी होती जाती है उसी मिकदार में हमें बका (परिपक्वता) ईश्वर के दरवार से मिलती है अर्थात् जो चीजें और शक्ति हमें मिलती है उन पर हमें मलिक्यत (mastery) मिलती जाती है। क्या खूब है कि गये थे भिखारी बनकर, सिमटे से हृदय का प्याला लेकर 'उसके' सामने खड़े रहे; उसने? माँगना तो छुटाया ही और इतना दिया कि हम दूसरों को भी दे सकें। साथ ही ऐसा आत्म-विश्वास भी हमें अपने अन्दर मिलने लगता है क्योंकि जिस स्तर का 'उमसे' योग होता जाता है, लय-अवस्था होती जाती है उसी हिसाब से 'उसकी' शक्ति से भी हम सम्बन्धित हो जाते हैं। इष्ट के सामीप्य को पाकर हमारा अंतः स्वतः पुकारता है "वे तो हैं हमारे ही, हमारे ही, हमारे ही, श्री, हम उन्हीं की, उन्हीं की, उन्हीं की हैं।" हमारे अन्तर में स्वतः ही एक दृढ़ता घर करने लगती है, एक अनोखा आत्म-विश्वास हममें पनपने लगता है। एक अनोखी भोली चाह हममें विकसित होने लगती है। पुनः पुनः एक पुलक से हम पुलक उठते हैं, रोमाञ्चित हो उठते हैं। क्यों? प्रिय के पावन सानिध्य का आभास हमें मिलने लगता है। यही माप हमारे अन्दर मिलन की तड़प को और बढ़ाती जाती है। हमारे 'श्री बाबू जी' कथन हमारे अन्दर चरितार्थ हो उठता है कि "तड़प अपना रास्ता खुद टटोल लेती है।" कौसी अनूठी रहनी हो जाती है कि "तुझको चाहने वाले, हर चाह से बेज़ार हो जाते हैं और यही कहना पड़ता है कि "प्रियतम तेरी याद में मैं ज़ार ज़ार रोया हूँ।" लेकिन उधर से ध्वनि आती है कि "जब तू रोता है मैं हँसता हूँ, जब तू हँसता था, मैं रोता था।" ऐसा क्यों? क्योंकि जब मैं रोया (तेरी याद में) तब उसे यह प्रसन्नता हुई कि बच्चा माँ (लक्ष्य) के लिये रोयेगा तो मंजिल खुद दौड़ी आयेगी। जब मैं संसार के अनित्य सुखों की भून भुलैया में पड़ा हँसता था खुश होता था, तब 'वह' रोया कि सत्य सहज

मार्ग को भूलकर उसका ही मैं अब उलभन में उलभ गया हूँ। यह तो हुई 'उससे' (लक्ष्य) से सामीप्यता की बातें।

अब और आगे बढ़े तो रह रहकर लगने लगता है कि काम करते करते चलने फिरते भी यह विस्मृत हो जाता है कि मैं कहाँ हूँ? जब होश आता है तो लगता है कि मानो मैं कहीं से लौटी हूँ। इस विषय में हमारे 'श्री बाबू जी महाराज' ने लिखा था यह उसकी (forgetful state) है। धीरे धीरे जहाँ तक हम कभी कभी पहुँचने का पता पाते थे वही सूक्ष्म रूप में हमारी रहनी होने लगती है। हमें पता लगने लगता है कि यहाँ संसार में रहते हुये भी हम वास्तव में कहीं और रहने लगे हैं। मानो हमने उसकी सामीप्यता के दूसरे चरण में कदम रख दिया है अर्थात् हमें [प्रियतम के] सालोक्य की प्राप्ति हो गई है। लेकिन दिल्ली तो अभी दूर है। रहने के उसका सालोक्य मिल गया परन्तु प्रिय कैसा है, कब दर्शन होगा, कब उससे मिलन होगा यह तड़प तो अब और भी उभरती ही आती है। चैन नमस्कार कर जाता है। रात कभी होती नहीं दिन कभी आता नहीं। रात-दिन का भेद ही समाप्त हो जाता है। सब कुछ मिटने लगता है। यहाँ तक कि संसार के लोगों की शकल भी मिट जाती है। संसार छायावत् की भाँति प्रतीत होने लगता है। हम वास्तविकता की ओर बढ़ रहे हैं इसका यह और प्रमाण हमारे अनुभव में मिलने लगता है। हमारी गति अत्यन्त सरल और पवित्र हो जाती है। जिधर से हम निकल जाते हैं मानों उधर ही एक पावन धारा बह उठती है और हम स्वयं ऐसा अनुभव कर पाते हैं। शकल का बन्धन टूट जाने से समस्त के प्रति मानों घृणा का बीज दग्ध हो जाता है। मानों माया का एक ओर आवरण उतर गया। हम और ऊपर उठते हैं अर्थात् सब हमें अपने से ही प्रिय लगने लगते हैं। जड़ चेतन सबमें एक भाव भासने लगता है। विश्व-प्रम (Universal love) का अध्याय खुल जाता है। लेकिन इस स्थिति में पैराव भी तो होना है। क्या होता है कि सालोक्य की स्थिति में बैठने पर हमें प्रत्येक ओर से हर गति से उसकी ही खबर मिलने लगती है क्योंकि अबतो प्रियतम [ईश्वर] का अत्यन्त सामीप्य, 'उसका' लोक ही रहने को मिल गया। सब ओर निर्वाण की सी महक आने लगती है। अब वाहय का आना जाना बन्द ही हो गया क्योंकि दृष्टि 'उसके' ही पीछे भागने लगी यह नशा इतना बड़ा कि धीरे धीरे यह स्थिति भी विस्मृत होने लगी कि हम उसके ही लोक में रहते हैं।

अब मानों हम कुल आँख ही बन गये। अंतस ? जो पुकारता था कि "दर दिवार दम्पन भये, जित देखूँ तित तोय", अब पुकारने लगा है "जिधर देखा, तेरा ही जल्हा देखा।" यही नहीं ऐसा अचँभा हो गया कि सहसा यह सब कुछ एक स्वप्न सा विस्मृत हो गया और प्रत्येक गति में, मति एवं चित्त में एक अनोखी स्थिरता आ बैठी। आँखे खुली की खुली रह गईं। मृत्यु ने आ दबोचा पर शरीर को नहीं हमको। कबीर की बाणी स्मरण आने लगी? मन थिर, चित थिर, थिर भया सकल शरीर, ताके पीछे हरि फिरें कहत कबीर कबीर"। ऐसा क्यों न हो? जब मृत्यु हो गई तब हम अनुभव करने लगे कि "अंसस् में आबाज देकर कोई हमें बुला रहा है। अपने ही लोक में रहने वाले (हम अपने ही अभ्यासी) की खोज में 'वह' निकल पड़ा है। जिस तिससे पता पूछता है वह कहाँ है, कहाँ है? यह खबर हम तक (अनुभव के रूप में) आने लगती है। ऐसा आभास होने लगता है कि प्रियतम (ईश्वर) मुझे खोज रहा है। क्यों? क्योंकि हमारी साधना, हमारा अभ्यास केवल उसे ही प्राप्त करने के लिए था। उनमें ही रत रहने का तो हमने अभ्यास किया है। और एक दिन? 'वह' हमें खोज लेता है! तब? सोये से, खोये से, चके से वेसुषसे वेखुद हुये हमें 'उसके' साथ ही चल पड़ते हैं। कहाँ? पता नहीं, चलने का भी होश नहीं, अवगति गति हो जाती है हम अभ्यासियों की। अपूर्व दिव्य, स्थिति अब हमारे अन्दर अनुभव में आती है कि 'प्रिय' की एक टक छबि देखते देखते हम 'उनमें' ही खो (लय हो) जाते हैं। सद्गसा 'उनका' रूप हमारा रूप हो जाता है। दर्पण को स्वयं अपना मुख नहीं दिखाई देता उसी प्रकार 'सारूप्य' की प्राप्ति हो जाने पर हम स्वयं को देख पाने में असमर्थ हो जाते हैं। यहाँ तक कि स्वयं अपने ही स्पर्श का अनुभव नहीं होता है। सारूप्यता भी मिल गई और इसमें बका [परिपक्वता] भी उनके दरवार से हमें तुरन्त मिलने लगती हैं। 'वह' तो मिल गया किन्तु मजा क्या जब हम खो गये। क्रमशः इस स्थिति में भी इतनी स्वाभाविकता हमारे अन्दर प्रवेश कर जाती है कि हम स्वरूप को ही सहसा विस्मृत कर जाते हैं। जब रूप नहीं तो सारूप्यता का पता कहाँ? 'मालिक' तो हमें मुक्ति की ओर लिये चलाता है फिर रूप का बन्धन कैसा, चाहें 'उनका' ही हो। कोई बोध आध्यात्मिक-गतियों का भी हमारे विचार में ठहर सके इसकी 'उन्हें' ही गम्य कहाँ। सत्य तो यह है कि किन्हीं दशाओं का लालच लिये ही हम पुनः मर जाते हैं। 'प्रियतम' की प्राप्ति में 'उसको' पूर्णरीत्या: अपना लेने में हम मर मर कर जीते हैं।

अब सामने हमें एक नवीन अर्थाथ खुला मिलता है कि हम ऐसा अनुभव करने लगते हैं कि हमारा अन्तर, हमारा अपरोक्ष-मन पिघल पिघलकर बिलीन होने लगता है। यहीं से सायुज्यता की दशा का [वास्तविक मिलन] आरम्भ हो जाता है। यद्यपि मैंने संक्षिप्त में केवल हम अभ्यासियों को अपनी उन्नति का पता तौलने के लिए एक छोटा सा हवाला भर दिया है। मुख्य गतियों का द्वार अपनी मनः स्थिति को तौल पाने के लिये। नहीं तो एक एक श्रेष्ठ गतियों में जितनी बारीक (सूक्ष्म) स्थितियाँ सामने आती हैं, सबेरे, शाम बदलती रहती हैं उन एक एक के विषय में लिखने के लिए पन्ने भर जायेंगे फिर भी अंत नहीं। 'मालिक' की देन ही इतनी है, वह देते हैं; और देते ही चले जाते हैं। अंतर हमारी दृष्टि का हो जाता है कि जब हम अपनी नजरें वाह्य-नजारों से नहीं चुरा पाते हैं तो यह सूक्ष्म स्थितियाँ हमें अनुभव की पकड़ में नहीं आ पाती हैं। हमारे 'श्री बाबू जी' तो अपनी पावन-प्राण-शक्ति द्वारा उड़ेलते तो हम सभी के हृदयों में जाते हैं। अब सायुज्यता [मिलन] की बेला आ गई। 'वह' स्वयं अब हमारी बांह पकड़कर ले चलने लगा है। इस स्थिति में भिदने में साथ ले चलने वाले तथा दिव्य-गतियों के पसारे के लिये हमारी मनः स्थिति केवल दृष्टामात्र की भांति हो जाती है। इन महान, दिव्य गतियों के इसका हम आनन्द उठा सकें, हमारे अंदर की वह आत्मिक-भोग-शक्ति भी 'उन्हीं' में समा जाती है। अब न कुछ देना है न पावना है इसलिए अंतर की चाह की जान निकल जाती है। तड़प, हमें राह देकर स्वयं भी उनमें ही जा मिलती है। हम पाते हैं कि हमारी [हमकी] भीमा टूट गई और कुछ सर्वत्र व्याप्त हो गया। अब 'श्री बाबू जी' को हम लिखने लगे कि जिस स्थान का ख्याल आता है तो लगता है हम वहाँ मौजूद हैं। फिर कोई विचार नहीं रहता है हालत ज्यों की त्यों प्रशान्त सागर सी बनी रहती है। पूजा जहाँ से प्रारम्भ हुई थी वहीं आकर समाप्त हो गई। ऐसे ही बैठे एक बार मैंने 'श्री बाबू जी' से पूछा कि आप सामने है फिर भी मुझे दृष्टिगत नहीं होते। बोलते हैं परन्तु आवाज नहीं वरन् ऐसा लगता है कि बहुत दूर से एक मधुर ध्वनि आई और चली गई यह सब क्या है? इस पर जो मधुर स्वर कानों में पड़ा उसका अर्थ था कि रूप कोई भी हो वह matter स्थूल ही से संबंधित है। मुझे तुम सबको वहाँ ले जाना है जहाँ पर वास्ता केवल असलियत से ही है। इतना मैं कहूँगी कि ऐसा ही तभी सकता है (अभ्यासी) जबकि हमें कोई ऐसा (सद्गुरु) मिल जाये जिसकी धारा अंतिम सत्य Ultimate Reality) में मिल चुकी हो। तभी हम उसी (सद्गुरु रूपी)

धारा में मिले हूये, उनकी 'पावन-प्राणाहुति द्वारा समस्त वृत्तियों का अर्ध्वमुख पाये 'धारा' में बहते हूये एक दिन उद्गम ( अंतिम सत्य ) से अवश्य जा मिलते हैं। कबीर की सरस बाणी भी यही पाती है कि "सद्गुरु धारा, निर्मल-धारा। वामे वाया खोई रे, बहुत 'कबीर' सुनो भई सादो तबही बसा होई रे"। यह ध्रुव सत्य है, जहाँ सत्य (वास्तविकता) का पसारा है। अब इसमें पैराव कहाँ तक होगा कौन जाने, जो जाने सो जाने।

मैंने बाल्यकाल से बहुत सी साधनाएँ साधी हैं, बहुत से योगाभ्यास प्रयोग में लाकर यही सत्य, प्रत्यक्ष पाया कि जो समस्त क्रियाओं के बन्धन से परे है वही साधना ( ध्यान ) मुक्ति-साधना है जो अन्य समस्त साध ( इच्छाओं से रहित ) हो बड़ी सत्य साधना है जिस धारा लय होकर पँरने में हम समस्त बंधनों से मुक्ति पाये हूये अपने हृदय को हल्का फुलका ( संस्कारों के साफ हो जाने के कारण ) स्वतंत्र सा अनुभव करें, चैन की साँस हो जो ( भौतिक ) साँस हीन हो, कुल भौतिकता रूपी स्थूलता की कँचुल स्वतः ही अपने नेत्रों के आगे उतर जाये वही साँचा सद्गुरु हैं उसी वास्तविक — धारा में बहते हूये, पँरते हूये हम एक दिन अपने उद्गम से जा मिलते हैं। यही उसे ( ईश्वर को पाना ही नहीं बल्कि कुछ और भी हैं ) श्री बाबू जी के कानानुसार इस स्थान की बका (में परिपक्वता) हमें उसके (ईश्वर) दरबार से मिलती है। उधर वही आत्म विश्वास जो 'उससे' सामीप्यता की दशा में हमें मिला था वही सालोक्य और सारूप्यता की प्राप्ति में हममें बढ़ा, पनपा और अब इसकी भी सीमा टूटकर यह भी 'असीम' में मिल जाता है। सभी कुछ सीमा में प्रारंभ होकर असीम में जा मिलता है। अब स्वयं को हम unfailing well में पैरा हुआ पाते हूये भी विस्मृत से हो रहते हैं। जब 'वह' अपने काम के लिए हममें चेतना प्रस्फुटित करता है तब हमें अपने में 'उसकी' ही असीम शक्ति का बोध होता है। हम सुहृद से, बिना थके, अप्रतिम गाते से उठ पड़ते हैं। कार्य की समाप्ति पर मानो पुनः विस्मृत (सो हो जाते हैं)। बस यह इतनी सी चीज जो हमारे में शेष रह जाती है वही जीव और ईश्वर का अंतर बनाये रखती है। वही स्वामी और सेवक का अंतर बनाये रखती है। परन्तु क्या अनुपम रहनी होती है, वैसे कहा जाये की कोई रहनी ही नहीं है। आश्चर्य इस बात का होता है कि हमारी वाह्य चेतना जितनी वाह्य कार्यों के लिए आवश्यक होती है वह कभी सोती नहीं वरन्

और सजग हो जाती है। वैसे ? यह पता नहीं। पैराव कहां तक है कौन जाने ? जो जाने सो जाने। पहले 'उसे' पाना, फिर जो 'वह' जनाये उसे जानते चलना, लेते चलना, पंठते चलना। फिर ? सब कुछ राह के बरोही की भाँति छोड़कर चले जाना। अब ? 'उनकी' देन को केवल साक्षी रूप में देखते चलना। सहसा वह भी विरमृत हो जाना। यही केवल तौल है हम अभ्यासियों के लिए अपने को तौलने की।



## प्रार्थना एक नवीन विधि की आवश्यकता

(श्री राजेश्वरी प्रसाद श्रीवास्तव, प्राचार्य उजागरलाल इण्टर कालेज, सीतापुर)

सृष्टि के प्रारम्भ समय से ही मानव-मन में ईश-प्रार्थना का विचार विद्यमान रहा है। जब कभी मनुष्य विपत्ति में पड़ा अपने अपराधों को स्वीकारने और ईश्वर से दया की भीख माँगने के निमित्त, उसने प्रार्थना का ही पत्ता पकड़ा है। प्रभु के समक्ष अपने अन्तरतम को प्रकट करने के लिए भी प्रार्थना एक उत्तम साधन है। परन्तु आज दशा कुछ और है। प्रार्थना अपना प्रभाव ही नहीं दिखाती प्रायः लोग यही कहते सुने जाते हैं। गज की पुकार पर भगवान नगे पैर दौड़े थे। अजामिल का उद्धार मरण-समय पर 'नारायण' नाम लेने मात्र से हो गया। यह सब आज क्यों नहीं होता ? लोग कहते हैं, कि प्रार्थना तो करते हैं किन्तु इससे अधिक भला नहीं होता। वस्तुतः लोग प्रार्थना का तात्पर्य ही समझ नहीं पाते हैं। अतः वह निःसार सी लगने लगी है।

एक समय प्रार्थना से जो हो जाता था, आज वह क्यों नहीं होता ? प्रार्थना आज कठिन और सारहीन क्यों लगने लगी है ? इसका उत्तर तो यह है कि मनुष्य आज प्रयोजनवादी बन गया है और भौतिकवाद के माहात्म्य में डूबा हुआ है। यदि उसे सहायता की आवश्यकता पड़ती है तो ईश्वर-मुख न होकर वह उनके पास दौड़ता है जो समाजवाद, पूंजीवाद, अराजकतावाद आदि को ही सब रोगों का उपचार मानते हैं। वह यही सोचता है कि यही उसे ईप्सित सुख-सुविधा और ज्ञान प्रदान कर सकते हैं। आज के इस भौतिकवादी युग में विश्वास व्यग्रता और भ्रम के मध्य पड़ गया है। अतीत में जो बातें स्थिर थी आज ढिग गई हैं। कृत्रिमता बढ़ गई है। सहज स्वाभाविक बातें तो बनो की होकर रह गयी हैं—नगरों में वह कहीं नहीं मिलती है, क्योंकि वहाँ तो दूषण और कोलाहल ही है। ध्यान का विचार तो आता ही नहीं। दिव्य दृष्टि ( flash of insight ) को मनोवैज्ञानिक पहलू ही मानकर त्याग दिया गया है।

आज हमारी मुख्य कठिनाई, इस संबंध में, केवल यह है कि हम प्रार्थना करने का तरीका ही भूल बैठे हैं। कहने का तात्पर्य यह है कि प्रार्थना तो सार-

हीन नहीं हुई है, हाँ हमारे तरीके विपरीत हो गये हैं : इसका मुख्य कारण है—विचाराभाव ।

संसार तो तीव्रता से पुराना परिधान उतारता जा रहा है । विज्ञान के चमत्कार बढ़ते जा रहे हैं । पुरानी आस्थायें ढहती जा रही हैं । नयी को हम पकड़ नहीं पा रहे हैं । संक्षेप में हम अपने को बदलती हुई परिस्थितियों में ढाल नहीं पा रहे हैं । प्रार्थना तो हम उसी रूप में करते आ रहे हैं जैसे हमारे पूर्वज करते थे । गिरजा, मन्दिर, मस्जिद में हम उभी प्रकार प्रार्थना-नमाज के लिए जाते रहते हैं जैसे पहले था । और भी, हमने उसे ध्वन्यात्मक बना डाला है जैसा कि कीर्तन, भजन में लाउडस्पीकर के प्रयोग से प्रकट है ।

सभी प्रकार की पूजाओं के समान, प्रार्थना साधक की अपनी दशा से प्रारम्भ होनी चाहिए, और उभी से सर्वाधिक रहे । हाँ, एक बात अवश्य है कि हम बीसवीं सदी में रह रहे हैं, और हमारे तरीके भी ईश्वर-प्राप्ति के अनुरूप होने चाहिए । प्रार्थना के सफल और प्रभावी होने के लिए इस विचार की दृढ़ता नितान्त आवश्यक है । इस हेतु दो बातें आवश्यक हैं—(१) प्रार्थना का कथनी और करनी से सम्बन्ध, और (२) प्रार्थना की ईश्वर के प्रति सत्यता । जिसके लिये हम प्रार्थना करें उस पर हम चले भी । साथ ही प्रार्थना में यह सत्यता भी आवश्यक है कि जो कुछ हम कहें वह सत्य और स्पष्ट हो । अच्छी प्रार्थना वही है जिसमें सत्य बात पूरी तरह कही जाये, और अपराधों, विचारों आदि का पूरा समर्पण हो । प्रार्थना ऐसी होनी चाहिए कि हृदय-कपाट खुल जायें और निर्मलता भर जाये । इसके लिए हमें दृष्टिकोण में परिवर्तन लाना होगा ।

प्रार्थना का स्वरूप हमारे आज के जीवन और भाषा से भी जुड़ा रहना चाहिए । प्राचीनों का दृष्टिकोण अधुना-सभीचीन न होगा । हमारा युग मोटर यानों और अणुशक्ति का युग है । अब हम सुदूर चन्द्र तल पर भी पहुँच गये हैं । हम एक नयी अन्तर्लौकीय व्यवस्था के सृजन में लगे हुए हैं । यही नहीं, यदि, जैसी की हमारी प्राचीन मान्यता और विश्वास है, ईश्वर सभी वस्तुओं में विद्यमान है तो वह निश्चय ही तीव्र यातायात, व्यस्त कार्यालयों और नगर के कोलाहल में भी है । यदि भगवान राम आज भारत में अवतार लें तो उनके कार्यकलाप निश्चय ही धनुष बाण के स्थान पर बमों,

बन्दूकों, वायुयानों, जलयानों, के माध्यम से होंगे, नल नील के स्थान पर आधुनिक अभियन्ता, व्यवस्थायी टंकणकार भी उनसे जुड़ जायेंगे । व त वस्तुतः पूजा प्रार्थना में सहज स्वभाविक विधि अपनाते की है ।

हमारी प्रार्थना हमारे ही युग की अपनी भाषा में होनी चाहिये । प्रायः लोग प्राचीन भाषाओं में ही प्रार्थना करना उत्तम मानते हैं । ऐसा नहीं है कि ईश्वर हमारी आधुनिक भाषा सुनता ही नहीं । ईश्वर की बाणी हमें अपने ध्यान उपासना में जब भी उसके सानिध्य में पहुँचते हैं, तो हम अपनी ही भाषा में मुझी पड़ती है । वस्तुतः सभी भाषायें उसकी ही हैं । हमारे प्राचीनों ने अपनी ही भाषा में ऋचाओं की रचना की और उसको ही प्रार्थना-उपासना का माध्यम बनाया । आज भी यही स्वभाविक है । प्रार्थना की भावना और भाषा को रुढ़ियों में बाँधा नहीं जाना चाहिए । सृष्टि का कार्य निरन्तर चलता रहता है, और हर वह वस्तु, संसार में जिसका अस्तित्व है, पवित्र है ।

इसी सन्दर्भ में यह निश्चयात्मक रूप से कहा जा सकता है कि सहज-मर्ग की प्रार्थना-पद्धति सर्वथा उपयोगी और प्रभावी है । निःसन्देह वह हमारी आवश्यकताओं की पूर्ति करती है और युगानुकूल है । प्रार्थना ही सफलता का अत्यन्त महत्वपूर्ण और अमूल्य माध्यम है । इसके द्वारा हमारा सम्पर्क उस महान पावन परमात्मा से सहज ही हो जाता है जिसका महत्व वैदिक ऋचा से कम नहीं है । प्रार्थना इस प्रकार है :—

हे नाथ ! तू ही 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 ।

यह प्रार्थना हमारी सभी कमियों को पूरा करने वाली है । इससे व्याप्त विचार भाव दूर होता है । इसमें ध्वन्यात्मकता भी नहीं है । यह प्रार्थना विश्राम दायिनी रात्रि में सोने से पूर्व करना श्रेयस्कर है । मौन-मूक रहकर विचार शक्ति के माध्यम से प्रार्थना करना दिव्य फलदायक है, ध्यान के मार्ग का प्रशस्त कारक है । प्रार्थना अत्यन्त दीन भाव में होकर ही की जाती है । इसमें हृदय-कपाट खुल जाते हैं देखने में तो यह कठिन लगता है पर है ऐसा नहीं । प्रार्थना करने का यही ढंग है । सब कुछ अचेतन रूप में ही होने लगता है । यही इसका चमत्कार है । यह हमारे युग की प्रार्थना की युगानुकूल नवीन विधि है । इसमें ध्येय की स्पष्टता है, स्वदशा का सुस्पष्ट वर्णन है, आराध्य के प्रति पूर्ण समर्पण है और है आराध्य का आवाहन भी । यह प्रार्थना सबके लिए फलदायी सिद्ध हो ।

IN THE SERVICE OF MASTER



## Royalaseema Mining Industries,

Industrial Estate, Cuddapah, (A.P.)

Phone: 397

Grams: RAYALSEEMA

Manufacturers of:

BARYTES Powder,

WHITING Powder, and other

MINERAL Powders for INDUSTRIAL USE.

Sole Selling Agents

TIN & COMPANY,

Props: TT. Investments & Trades (P) Ltd.

3, Cathedral Road, MADRAS-6

( Bombay- Calcutta- New Delhi- Secunderabad )

## दुख की कहानी

( दिवंगत श्री सेवाराम बरेली )

संसार में मनुष्य जन्म से लेकर मृत्यु तक जितनी वस्तुयें इन्द्रियों द्वारा भोगता है या मन के द्वारा जिनका रस लेता है वह उन सब पदार्थों पर सतत अधिकार प्राप्त करने की इच्छा करता रहता है और यथाशक्ति उन पदार्थों को एकत्रित करने और भोगने के लिए प्रयत्न करता रहता है। किन्तु इस छोटे और क्षण भंगुर जीवन में वह न तो सब पदार्थों को एकत्रित ही कर पाता है, और यदि उसने कुछ एकत्रित कर भी लिए तो उनको भोग नहीं पाता है। उसकी यह इच्छा अभी पूर्ण नहीं होने पाई कि मृत्यु उसको आ घेरती है। वह तीव्र तथा हार्दिक इच्छा जो उसके साथ जाती है पुनर्जन्म का कारण बनती है इन उपरोक्त बातों से पता चलता है कि मनुष्य अपने शरीर और इन्द्रियों के भोग की पूर्ति की कोशिश करता रहता है और जब उसमें किसी प्रकार से असमर्थ होता है तो दुखी होता है असमर्थता कई प्रकार से होती है कोई बीमारी से कोई शारीरिक शक्ति की कमी से इत्यादि।

इस प्रकार जितने दुख होते हैं उनका विभाजन ऋषियों ने तीन भागों में किया है। अध्यात्मिक, अधिदैविक, आतिभौतिक। इन तीनों प्रकार के दुखों की व्याख्या करने से विषय बढ़ जाता है, वे तीनों एक दुख रूपी वृक्ष की शाखायें हैं

मनुष्य हमेशा अपने शरीर के बारे में सोचता है विचार रूपी चित्रों के ढांचे बनाता है और फिर उनको कार्य रूप में लाने का भरसक प्रयत्न करता है वह कभी यह नहीं सोचता है कि यह शरीर रूपी यन्त्र चलते २ एकदम रुक जाता है और शरीर की सब इन्द्रियां इत्यादि होते हुए भी काम करना बन्द कर देता है फिर किसी की सामर्थ्य नहीं जो उससे जरा भी कार्य करा सके। हम कभी यह विचार नहीं करते और न जानने की कोशिश करते हैं कि शरीर में ऐसी कौन सी वस्तु निकल गई जिसके उपस्थित होने से शरीर सब काम करता रहता है, निकल जाने से सब काम बन्द हो जाते हैं। वास्तव में हमारा असली रूप शरीर नहीं हमारा असली रूप वही चीज है जिसके होते हुए हम सब कुछ करते हैं।