Statement about ownership and other particulars about the Newspapers "SAHAJ MARG" [Spiritual]

Registration of newspaper [Central] Rule form IV [Rule 8]

1.	Place of publication	Shri Ram Chandra Mission, Moh. Diwanjograj, Shahjahanpur U.P] [Iudia] 242001
2.	Periodicity of its Publication	Bi-monthly
3.	Printer's Name	Prof. Laxmi Shanker
	Nationality	Indian
	Address	2F, Neh Nikunj, Baghambari Road, Allahpur, Allahabad
4	Publisher's Name	Prof. Laxmi Shanker
	Nationality	Indian
	Address	As above
5	Editor's Name	I-Dr. S.P. Srivastava [Hindi]
	Nationality	Indian
	Address	Head of Department of Philosophy, Y.D. College, Lakhimpur-Kheri, U P.
		2-Shri P. Rajagopalachari
	Nationality	Indian
	Address	"Gayathri", 19, North Street Sriram Nagar, Madras [600018]

6. Name and address of individuals who own the Magazine and partners or share holders holding more than one per cent of the total capital. Shri Ram Chandra Mission Shahjahanpur

I, Prof. Laxmi Shanker, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Prof. Laxmi Shanker, Superintendent,
Publication Department – Shri Ram Chander Missien
Dated Ist March, 1980 Shahjahanpur, U P. India

❁ 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 इच्छाये हमारी उन्नति में बाधक हैं,
तू ही हमारा एक मात्र स्वामी और इष्ट है,
बिना तेरी सहायता तेरी प्राप्ति असम्भव है ।

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

Vol. XXIV All rights reserved No. 2
Editors: March–1981
Sri P. Rajagopalachari Yearly Subscription Rs. 12.00
Dr. S. P. Srivastava, M.A. Ph.D. Single Copy Rs. 2-50

CONTENTS

English.—

1-Statement 1
2-My Master-by C. Vasanth Kumar 2
3-Tam in Sahaj Marg-by P.S. Venkatasubba Rao 3
4-Environmental Effects & Transmission– by B. Ramchandra Reddy 7
5-What is Good ?-by K.C. Narayana 13

हिन्दी-

१-सहजमार्ग साधना-पद्धति-श्री लक्ष्मी कान्त त्रिपाठी-रायबरेली १
२-शाहजहाँपुर-श्रीविद्या स्वरूप सक्सेना ३
३-अपनी प्रगति का परीक्षण-श्री रघुनन्दनप्रसाद इन्द्र, ५
४-ईश्वर-श्री शिवप्रसाद खेतान, ८
५-क्लीनिंग-श्री चन्द्रशेखर सनवाल, १३
६-माँ का प्यारा-श्री रामदास, रिवेलगंज, १८
७- अनन्त यात्रा १६

INDWELLER OF THE HEART

(M.D. Singh –Gorakhpur)

O ! INDWELLER of my heart
How much patient and tolerant you are

In this cave of dirt and stone
How do you live and breathe alone

After many a year I realize your role
That you are there to liberate my soul

How self-less you are
Carrying load for others
No gain for self
In thin grey hairs

Prostrations to Thee, O, SELF-LESS ONE
Perambulating, morn-eve, O, Holy ONE

Liberation is INSURED when you are there
But, no credit to me in that affair

I still do owe for the kindness of your
Stall pay in life, take it dead sure

By way of pure and positive TRANSFORMATION
From humanity to divinity and finally to NEGATION

My Master

C. Vasanth Kumar

Who is God ? Where is he ?
To know the Truth you have to be
Pure in Heart and Gentle all way
In Sahaj Marg the Real way.

He is the Master who helps you
To seek the Truth with thoughts so few,
Honest in work, Sincere in deed
Makes Master help you in need.

Close your eyes in morning time
Chant the Prayer iu gentle rhyme
Love to all and pure in thoughts
Think of Master whom you sought.

Feel the Divine present in your Heart
In form of Light as you start
Help the master all through the way
To serve you best and find the way.

Close your eyes in evening time
Chant the Prayer in gentle rhyme
Pray for Master to clean your soul.
To seek the Truth and reach your Goal.

TAM IN SAHAJ MARG

(P S. Venkatasubba Rao. Tumkur)

Great seers and saints like Sri Sankara, Ramakrishna paramahamsa, Ramana Maharishi, Swami Vivekananda, have all of them in general acclaimed that the highest realisation possible for humanity is the Advaitic Concept of Brahman. However, it seems to me that the concept of Tam as expounded by Sri Ram Chandraji of Shahjahanpur [Babuji] exceeds the Advaitic concept. My endeavour in this note is to seek to show it as for as I understand the two concepts. In so doing, it is not my intention to denigrate the status of Brahman in Advaita Vedanta accepted by the seers mentioned above.

In the exposition of the concept of Tam and in general of the new darsana (philosophy) of Sahaj Marg Sri Babuji says "whatever I say or write is on the basis of my own experience and anubhava on the path of realisation irrespective of what Sankara or Ramanuja or others might have said about their own." Some of Sri Babuji's notions might run counter to the traditional and time-honoured authority of the Vedas about which he observes,

"There seems to be contradiction in Vedas apparently- Shastras go into contradiction of each other but they are of value to us since they offer a chance to think upon and

arrive at a solution. They have another merit besides. viz; that they offer means and methods for spiritual advancement for men of every taste, mentality and standard of mind."

The concept of Brahman in Advaita as the highest realisation is contained in postulating Brahmana's Sat–Chit–Ananda, These three terms are not qualitative or adjectival expressions. According to the advaitic doctrine of akhandartha (non–relational knowledge) Brahman as Sat (Existence) is the same as Brahman as Chit [Intelligence] and Brahman as Ananda [Bliss] Sri Sankara explains what Sat is in the Chandogya Upanished (VI-4) "सदेव सौम्य इदमग्रे आसीत्" as pure undifferentiated being अस्तिमात्र वस्तु i.e. sat [Existence] is itself Brahman in the sense त्रैकालिक अराध्य [uncontradicted at all times, past present and future कालत्रयेपि तिष्ठतीति सत्. Sankara's Tatvabodha p 29] Now Sri Babuji speaks of Brahman as follows "Brahman may be said to have its own bondage just as jiva has, with the difference perhaps that the bondage of jiva is thicker and grosser in comparison with that of Brahman. Limitations they both have, This is about the exact concept of Brahman"

Two things are obvious to me from this idea of Brahman according to Sri Babuji. First that it does not look upon jiva as Brahman itself covered and hidden in ignorance; and second that Brahman too has limitations as compared with Tam which is beyond limitations. Following this we may note what Sri Babuji says of Sat conceived as Brahman

itself in Advaita "So long as there exists the feeling of "is" [existence] It is not complete realization." "To acquire Sat is an easy job but the state termed as Tam cannot be so easily attained. There is nothing beyond it. It is beyond purity, simplicity and even peace. I can boldly assert that even the greatest saints of the world have remained short of the mark in this respect".

Next with regard to Brahman as Chit [jnana–knowledge] Advaita holds that Brahman is [Jnana Swaroopa] and is the same as Sat (सदेव बोधः, बोध एव सत्) pure, Intrinsic, impartite and non-relational knowledge. Though this serves to demarcate it from empirical knowledge which is triputi i.e. Knower, Known and their relation; it is yet jnana [knowledge]. It seems to me that Tam exceeds this jnana Swaroopa of Advaitic Brahman; for, says Babuji, "when the veil of ignorance is torn off, Avidya [Ignorance] and Vidya (Knowledge) are both gone. That is the state of Tam which is beyond both. It is in true sense the state of realization, where there is neither Avidya or Vidya. Neither of the two a state of perfect latency, not-knowingness, nor complete Knowledgeness. In that case no question of knowledge can arise. Complete ignorance, as I have put it, may however be nearest to appropriateness". It would be obvious that this concept of Tam goes beyond the concept of Brahman as Chit of Advaita Vedanta.

Last is the contrast of Tam with Brahman as Ananda The entire manifested world with its endless variety of joy is declared to be an overflow. an expression of that infinite and immutable bliss (आनन्दं ब्रह्मेति व्यजानात्, आनन्दाद्ध्येव खलु इमानि भूतानि जायन्ते) Babuji observes; "It follows therefore

that even bliss is a drawback." "Really it is a tasteless state, unchanging and constant. There is no charm, no attraction and no Anandam in the popular sense of the word."

To conclude this note on Tam; Somewhat sceptically Babuji observes, "People consider this state of Tam as their deadliest enemy. But if you ever happen to study a person in this state of complete ignorance reigning in full swing you will feel that it is the highest pitch of advancement."

I submit that this note is only an intellectual exercise to grasp the uniqueness of the concept of Tam, which I can little hope to attain (when even the greatest saints have remained short of the mark in this respect) unless Sri Babuji if only he finds me fit carries me by his grace to it like the Kangaroo, as he is said to have done in the case of some devout and sincere abhyasis by lifting them upto particular points in a region !! I hope that this mere intellectual exercise at least serves me to somewhat understand the greatness of Babuji who has come into the world as a saviour of humanity, of those that can give him their "tiny heart" which he wants with Love and Devotion.

ENVIRONMENTAL EFFECTS AND TRANSMISSION

(by B. Ramchandra Reddy–Anantapur)

It is but natural for the environment to have its influence on the person or thing that comes into its contact.

(1) Add one litre of salt water to an equal quantity of sweet water. The salt water gets sweetened or purified to the extent the sweet water is deteriorated in its purity. The change in quality of the water can be ascertained by mere tasting.

(2) Similarly mix one litre of hot water with one litre of cold water. The cold water gains heat to the extent heat is lost by the hot water, Heat lost is heat gained. This change in temperature can be ascertained by merely touching the water.

(3) Let some quantity of oxygen gas be mixed with the same quantity of Nitrogen gas. Oxygen gas loses its purity with the contact of Nitrogen gas.

(4) If grossness and subtleness come in contact with each other, accidentally or out of necessity, similar change as in the above cases takes place. The gross condition gets benefitted at the loss of the subtle body. The gain may be equivalent to the loss sustained or vice-versa.

In a similar manner the food we take will have its influence on the condition of the person consuming it. The

food acquires the condition of the cook who prepares it and it wlll be transmitted to the persons who consume the food That is why preceptors advise the lady members to prepare food in the thought of the Master, so that the food may get divinised and the persons who consume the food derive the benefit out of it. So environment will have its own influence, either good or bad. on the person or thing that that enters into its. orbit.

A common man may not understand the terms grossness subtleness or transmisson, because they are beyond his perception. A lay man may not believe electricity unless he understands it by facts. After seeing the electric bulb producing brilliant light, trains and machines beeing run with the electric power, he thinks and believes that there is an invisible power called electricity. There is no metre (like electric metre. thermametre or barametre) to take out the reading or to measure grossness, subtleness or transmission. It does not mean that one should deny their existance. A Yogi of high calibre is the metre to measure the above invisible powers.

Public places like Bus-stands, Railwaystations, Markets, Restaurents, auditoriums, Hospitals and even Temples are considered to be the places of grossness. The spiritual aspirant is expected to be aloof from grossness. One may wonder to know that even temples are included in this list, How ? Where can you find sickness ? With the Doctor in the Hospital. Hospital is a place where people of all diseases gather to find a cure. Similarly who will in general go to the temples ? Those who want to find relief from the effects

of bad karmas, troubles or difficulties, go to the temple and prostrate before the deity to find solace. But these places cannot be avoided, once for all, to avoid gross atmosphere.

This is called environmental effect. If the environment is more powerful, you will have its influence, may be good or bad. If you are more powerful, the environment gets purified or otherwise, depending on your condition. This can be easily verified by sitting before the advanced preceptors or before Babuji. Your chtttavritties or mental disturbances will be cooled down by their influence. You will have a soothing effect on your mind and body.. You may be lulled into sleep. It is a pleasure to be within the sphere of the life field of great personalities.

If you happen to enter into the orbit of grossness, what is the remedy to get out of their grit ? Babuji has graced us with a mask which protects us from any danger. When you expect any danger you can march forward, care-free, with the divine mask of constance rememberance, assuming the form of the Master, with implicit faith in Him and without entertaining the least doubt or suspision. You will be surprised to be free from danger.

TRANSMISSION

Transmission is otherwise known as Pranahuti. Pranahuti means sacrifice of life force. Master is sacrificing his life force for the elevation and transformation of mankind of the entire world. This is the greatest task to be achieved by the Master and the Mission. Every abhyasee in

general and every preceptor in particular is expected to work and cooperate with the Master to achieve this end. The preceptors are transmitting to the individuals as well as to other centres. Some preceptors are transmitting to the foreign centres of the world. Master is transmitting to the entire world for its transformation and to build up a Sahaj Marg society of the world, with universal brotherhood at its base. Thus the problem of humanity will be solved once for all.

Is it possible for a comman man to believe this ? The voice of America, the B.B C. and the voice of other countries are being heard on the radio. There is only one source which is transmitting the voice throughout the world. One has to tune his radio according to his taste. This is the achievement of the scientist. A common man may not believe it unless he develops to the level of the scientist who invented the radio. Let every house be transmitting and receiving station of spiritual voice and help in the great task of the Master.

Every abhyasee is provided with a divine Laboratory within his easy reach, within his own body, to carry out the experiments of spiritual sadhana. Master says that "One should develop his own thinking. The research worker must be a yogi of high calibre. with full experiance and knowledge of all the superconscious states The thinking should be correct, The signals of the beart should verify it. Mind thinks and heart gives signals for its correctness. Every living organ of the body itself speaks when you concentrate over it."

You are vested with a great weapon, with the highest power on earth, which you are forgetting and not making use of it. That is your will power, your thought power. Let your heart be the abode of the Master. Let your will and thought function, in tune with the Master. No power on earth can touch you. This is the secret truth. One should have faith in the Master and the Mission, with love and devotion.

In this regard please hear the words of Swami Vivekananda. "There must he no fear. No begging, but demanding–demanding the highest. The true devotees are as hard and adamant fearless as lions. They are the least upset if the whole universe suddenly crumbles into dust at their feet. The history of the world is the history of a few men who had faith in themselves. That faith calls out the divinity within. You can do anything. You fail only when you do not strive sufficiently to manifest infinite power. As soon as a man losses faith in himself death comes. Believe first in yourself, and then in God. Never think that there is any thing impossible for the soul."

"Strength is life, weakness is death, strength is felicity, life eternal, immortal; weakness is constant strain and misery. Weakness is death. Let positive, strong, helpful thoughts enter into your brain from very childhood. Weakness is the one cause of suffering. We become miserable because we are weak. We lie, steel, kill and commit other crimes because we are weak. We suffer because we are weak. We die because we are weak. Where there is nothing to weaken us. there is no death, no sorrow".

Therefore let no negative thoughts enter into our minds. Be optimistic, be strong, be confident in yourself and live like a lion.

These have been told and retold several times by several preceptors of the Mission. They have been heard and reheard. But they should not be heard and forgotton. They should be digested, absorbed, assimilated and utilised for our spiritual development. Master has placed everything ready for our benefit and development in the form of books in addition to His invisible help. If you have no patience to go through the Sahaj Marg literature, tune your radio in the required wave length (practical sadhana), you get the divine voice direct from the original source.

In the service of Divine Master

CUDDAPAH OIL &

Paint Industries

Industrial Estate

Cuddapah—516004 (A.P.)

Manufacturers of-Popular Nartaki Brand paints & C pilac Brand Super Synthetic enamel paints, Cop Brand Varnishes, and French Polish.

What is Good ?

[An imaginary conversation with Sri K.C. Varadachari]
[By K.C. Narayana]

N : The question of being and doing 'good' is fairly irrelevant in the minds of most men now a days thanks to lopsided value systems of the machanised world. Can you tell why should I be moral ?

Dr. K.C.V. The question has no sense and no positive answer is possible. It is simply unmeaning unless it is equivalent to 'Is morality an end in itself ?' and if so 'How and in what way ?'

N ; Is morality the same as the end for man, so that the two are convertible ? Or is it one side or aspect or element of some end which is larger than itself ? Say 'Realisation' ? Or is it the whole end from all points of view ? Or is it one view of the whole ?

Dr.K C V: Morality can be taken as an end in itself when we say something has to be done – a good to be realised. There is not only something to be done but something has to be done by me ; I must do the act, must realise the end. Therefore morality implies something to be done and the doing of it by me and if you consider them as end and the

means you cannot separate the end from the means. For morality the end implies the act and the act implies self-realisation.

N : What is this self-realisation ?

Dr.K.C.V: The self we try to realise is for us a whole, it is not a mere collection of states the psychologist believes it is. He is totally wrong. The self is a whole-complete, full and One. To realise a self is to realise a whole and more-that is an infinite Whole.

N : Can you explain further ?

Dr.K.C.V- It is an experience. How to explain ? Yes. Realise yourself as the self-conscious member of an infinite Whole by realising that whole in yourself.

N : Life seems to be pleasure producing phenomena Why not I seek increased pleasure and through that enrich the quality of Life itself ?

Dr.K.C.V. If our end is to realise the life or the self which is realised in all life and to develop this in more distinctively individual forms, and if we consider that this life to be realised must be realised in living, individuals, we shall be far enough from ascetism. There is no denial of human nature, no sacrifice of detail and fullness of living to a barren formula. The whole is realised only in this free development of the particular-the individual and

the individual itself can only develop truly his Individuality by specifying in himself the common life of all-this is the main ground for being moral. As we deny the liberty of 'individualism' so we deny the tyranny of the 'Universal'. In Sahaj Marg there is no permission for particularism or licentiousness nor is there place for tyranny, worst represented by orthodoxy. You should note that the member is no member but a parasitical excrescence, if it does not live with the life of the whole : The whole life however does not exist except in the life of the members. In the moral plane, the members are self conscious. It is in the intensity of the self conciousness of the members that the whole can be intensely realised. This is the real meaning of life. Further note, everything human stands on the basis of animal life and to make self realisation the end not only justifies but demands attention to the well being and happiness of Man as a spiritualised animal, because the feeling of inner harmony is required for, is the psychical condition of, maintenance and progress of function. So far as this we go, and must go and further. We ought not to sacrifice what seems to be maintenance and progress of function to prospect of increased pleasure.

N . If self-realisation is the end and as the 'self' is the negative of 'Reality' is not the concept itself a contradiction in terms ?

Dr.K,C.V. : Laughs. Yes. To realise means to particularise and this is in flat contradiction to the Universal that is Good will. To act you must will something and something definite. To will the general is impossible and to

will the particular is never to will anything but selfish. The clique here is 'to do the right for the sake of right' but we are never told what right is : This is a matter for meditation and not Logic.

In the service of the Divine Master

For your requirements of insurance and tnvestment needs please contact:–

Shri S. viswanathan
55, West Cooum Street
Chintadripet,
Madras–600 002

सहज मार्ग साधना पद्धति

(श्री लक्ष्मी कान्त त्रिपाठी–रायबरेली)

पूजा तो समाज में करीब–करीब प्रत्येक व्यक्ति किसी न किसी की, किसी न किसी रूप में करता ही है। परन्तु पूजा दो प्रकार की होती है। प्रथम बाह्य पूजा दूसरी आन्तरिक पूजा। बाह्य पूजा के अन्तर्गत अनेक प्रकार की अर्चनाएं–मूर्ति पूजा, जप–तप तथा विविध आसन इत्यादि आते हैं। यह पूजा मनुष्य कालान्तर से करता चला आ रहा है। परन्तु अब यह भी केवल औपचारिकता ही रह गई है। धर्म के नाम पर तालियां बजाना ही शेष रह गया है जो कि वास्तविकता से कोसों दूर है। कर्मकाण्ड बाह्य आडम्बर है लोग इसी को धर्म मानते हैं। यहाँ तक कि लोग एक धर्म को दूसरे धर्म से छोटा या बड़ा समझने लगे हैं जब कि धर्म न तो छोटा होता है और न बड़ा। यह ईश्वरी देन है। धर्म पवित्र और सर्व–सत्य हुआ करता है। क्योंकि ईश्वर किसी धर्म विशेष या समुदाय के बाड़े में नहीं, मिलता है। वह कर्मकाण्डों में सीमित नहीं है, बल्कि चिन्तन द्वारा अपने अन्तःकरण में ही अनुभव किया जा सकता है।

दूसरे प्रकार की पूजा आन्तरिक पूजा है जिसमें मानसिक ध्यान किया जाता है। अनेक कर्मों की भांति पूजा भी एक कर्म है जिसका संबंध सीधा अध्यात्मवाद से होना चाहिए, न कि भौतिकता की आवश्यकताओं से। पूजा का उद्देश्य मात्र ईश्वर प्राप्ति होना चाहिए। पूजा को दूसरे शब्दों में उपासना भी कहा जाता है। उपासना का अर्थ है उप–समीप,–आसन बैठना। यानी समीप बैठना। किसके समीप, वह कौन है' तथा क्या विधि है आदि बातें जानना अति आवश्यक है।

ईश्वर सूक्ष्म एवं सरल है तथा उसको पाने के लिए साधन भी सूक्ष्म एवं सुगम और सरल होने चाहिए। साथ ही सुयोग्य गुरू

को भी आवश्यकता पड़ती है। गुरू वह जो बंधन मुक्त हो अर्थात् जिसमें प्राण शक्ति प्रदान करने को शक्ति हो। यह दोनों चीजें केवल सहज मार्ग साधना पद्धति में ही उपलब्ध हैं। इसके अलाबा दुनियां की किसी भी साधना पद्धति में उपलब्ध नही हैं।

यह सहज मार्ग साधना पद्धति प्राचीन राजयोग पद्धति पर आधारित है। राजयोग योगों का सिरताज है। इसमें विचार राजसी वस्तु है। पातंजलि ऋषि के अष्टांग योग यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रेत्याहार, धारण ध्यान, समाधि में शुरू के पांच अङ्ग केवल शरीर और बाह्य मन को कन्ट्रोल करने के लिए हैं। इसलिए हमारे पूज्य बाबूजी महाराज ने कहा है कि यह तो सद्गुरु का कार्य है कि वह अभ्यासी के बाह्य मन को कन्ट्रोल करे। शेष छठा अङ्ग धारण ईश्वर प्राप्ति करने की इच्छा करने का प्ररिणाम है और समाधि ध्यान का परिणाम है। अतः केवल ध्यान ही एक मात्र साधना है।

इसलिए सहज मार्ग में साधना ध्यान से शुरू हो जाती है। ध्यान हृदय में किया जाता है। परम आत्मा ही ईश्वर है, यह परम आत्मा हृदय में है। अतः हृदय ही हमारा मन्दिर है। यदि उस मन्दिर में विराजमान प्रभु में अपने मन को टिका दें तो हमारा चंचल मन इधर-उधर भागना बन्द कर देगा और उसी की ओर चल पड़ेगा। हम उसी विचार में खो जायेंगे। इस प्रकार हमारा सफर अपनी मंजिल की ओर आरम्भ हो जायगा तथा ईश्वर को एक ही जन्म में पाकर आवागमन से फुरसत पा लेगा।

यह साधना मनुष्य को असीम धैर्यशाली, सहिष्णु एवं शक्तिशाली बना देती है। उसका व्यक्तित्व इतना प्रभावशाली हो जाता है कि दूसरे लोग उससे आकृष्ट हो जाते हैं। यह अन्तर्मुखी साधना का परिणाम है। यदि व्यक्ति में ऐसा परिवर्तन नहीं हो रहा है तो समझना चाहिए कि उसको साधना में कमी है। अतः उसे कठिन प्रयास करना चाहिए तथा श्रद्धा एवं विश्वास और लगन पैदा करनी चाहिए।

शाहजहांपुर

(श्री विद्या स्वरूप सक्सेना–कानपुर)

सहज मार्ग का जन्म स्थान यही शाहजहांपुर है,
बह मार्ग जिस पे चल कर पा सके "उनको" यहाँ पर है ।।१।।
हमारे बाबूजी ने हमको यह मार्ग बताया है,
जिसे बाबू ने खुद ही अपने प्राणों से सजाया है।
कहीं दुनियां में जनत है तो शाहजहाँपुर है,
सहज मार्ग का जन्म स्थल यही शाहजहांपुर है ।।२।।
जहे, किस्मत हमारी जिन्दगी में आप आए हैं,
"इन्हें" पाने की खातिर ही सहज मार्ग को लाए हैं।
किसी भी राह चलने पर आँखें खोल लेते हैं,
सहज मार्ग में आखें मूंद कर ध्यान करते हैं।
अजब है यह करिश्मा क्या अजब मार्ग सहज सा है'
न चलते है न फिरते हैं फकत बैठे ही रहते हैं।
समझ लेते है दिल में आप हैं, और आपका शाहजहांपुर है।
सहज मार्ग का जन्म ————————————— ।।३।।
हमेशा खोए रहते हैं कहीं बाबू की यादों में
इन्ही की झाकियाँ आती हैं रह रह कर खयालों में।
कभी तो होश रहता नहीं अपने होने का
न जाने कौन सी मस्ती भरी यादों में।
कोई जब पूछता है, हैं कहाँ पर आप बतलाएं,
बड़ी ही सादगी से, होश होता है अगर बाकी—
तो कह देते हैं, धीरे से कि यह शाहजहाँपुर है,
सहज मार्ग.. ।।४।।
तुम्हारी याद में हर दम रहें, कुछ ऐसा हो जाये,
जहाँ को भूल जाएँ, याद तेरी ही रहे दिल में।

तमन्ना बस यही है ऐ मेरे मालिक, मेरे दिल में,
सिवा तेरे कोई इच्छा न दिल में शेष रह जाये।
"फकत" यह ख्याल हो दिल में कि यह शाहजहाँपुर में,
सहज मार्ग.................................. ॥५॥

जहाँ आश्रम बना है हम सभी का ध्यान करने को,
वसन्तोत्सव का मेला हर बरस लगता जहाँ पर है।
मज़ा जन्नत में होने का तो आ जाता यहीं पर है,
जहाँ को भूल जाते जब समय कटता यहाँ पर है।
जहाँ पर शाह रहते हैं वही शाहजहाँपुर है,
सहज मार्ग.................................. ॥६॥

कोई कहता है, काबा है, कोई कहता कलीसा है,
कोई कहता है मन्दिर है, कोई कहता मदीना है।
इबादतगाह कहता है कोई, यह सिर्फ आश्रम है,
यहाँ पर आते हैं हम सब "इन्हों का ध्यान करते हैं।
खुद अपना ज्ञान पाने का यह बाबू का मदरसा है,
यहाँ के शाह रहते हैं, यह वह शाहजहाँपुर है।
सहज मार्ग का जन्म स्थल यही शाहजहाँपुर है ॥७॥

अपनी प्रगति का परीक्षण

(श्री रघुनन्दनप्रसाद इन्द्र, एडवोकेट लखीमपुर)

१- साधक को सदैव आत्म निरीक्षण करते रहना चाहिए कि योग मार्ग में उसकी प्रगति हो रही है या नहीं। जैसे वृक्ष को उसके पत्तों, फूलों और फलों से पहचाना जाता है, वैसे ही योग में प्रगति को साधक में गुणों के विकास से पहचाना जाता है।

२- इस प्रगति की सूचना देने वाले यूँ तो बहुत से गुण हैं परन्तु उनमें तीन गुण प्रधान हैं। यह गुण हैं धैर्य, विनम्रता और उदारता। अपने धैर्य की वृद्धि, दूसरों के साथ व्यहार में नम्रता की वृद्धि, और कर्म के क्षेत्र में उदारता की वृद्धि, यह सब इस बात की सूचना देते हैं कि साधक की योग मार्ग में प्रगति हो रही है।

३- ध्यान में अधिक देर तक बैठने की क्षमता, ध्यान में बाहर के अन्य बिचारों का न आना और मन की एकाग्रता भी योग पथ में प्रगति के लक्षण हैं। परन्तु जो एक आसन से बहुत देर तक बैठ सके' उसकी अन्तरात्मा भी उसी अनुपात से विशुद्ध हो गई है, ऐसा मान लेना भूल होगी। मन की एकाग्रता तो एक बीज के समान है। जीवन का व्यवहार उससे उगा हुआ वृक्ष है। प्रश्न यह उठता है कि यह एकाग्रता जो एक प्रकार से मानसिक शक्ति का संचय है किस प्रकार जीवन में व्यय होगी। इसका सुव्यय ही योगी की साधना का ध्येय है।

४- पहली बात धैर्य के विकास की है जब धैर्य का विकास होता है, तो साधक में झुंझलाहट और क्रोध कम होने लगते हैं, आत्म विश्वास और प्रभु विश्वास बढ़ने लगते हैं। वह सुख और

दुखों से विचलित नहीं होता और उसकी पहल की विचलता में कमी आने लगती है । उसमें सहन शक्ति बढ़ जाती है । वह पहलें की तरह आत्म-स्तुति सुनकर प्रसन्न नहीं होता और न आत्म-निन्दा सुनकर दुखी होता है । वह न अपनी स्तुति में रस लेता है और न अपनी निन्दा सुनकर उसके मन में विकार उत्पन्न होता है । मैं अच्छा या बुरा अपनी ही दृष्टि में और अपने ही अन्तरानुमत से हो सकता हूं । दूसरों के कहने और सुनने से मैं अच्छा और बुरा नहीं हो सकता । जब तक मन में अपनी प्रशंसा सुनने की चाह है, अपनी प्रशंसा सुनकर प्रसन्नता होती है और यदि कहीं उसकी प्रशंसा होती हैं, तो उसको सुनने के लिए ठहर जाता है और उसमें रस लेने लगता है । इसी तरह जहाँ कहीं अपनी बुराई सुनता है, वहां क्रुद्ध होकर प्रति हिंसा पर उतारू हो जाता है । यह सब धैर्य की कमी के कारण होता है :

५- धैर्य से साहस बढ़ता है और मन का विषाद दूर होता है । परन्तु इस धैर्य का अर्थ यह नहीं है कि वह उसके कारण रूपिणी विपत्ति को दूर न करे । धैर्य से आत्मबल बढ़ता है । आत्मबल के बढ़ने से साहस बढ़ता है । परन्तु यह धैर्य सत्य और सहज होना चाहिए । जहाँ यह धैर्य सत्य और सहज नहीं होता, वहां धैर्य का बाहरी दिखावा अनेक मानसिक उलझनों का कारण बन जाता है । तब यह धैर्य नहीं रहता अपितु धैर्य का मिथ्याचार बन जाता है, और अन्तर्वेदना की आग मन में सुलगती रहती है जो किसी भी क्षण एक ज्वालामुखी के रूप में फूट सकती है ।

६- दूसरा गुण जिसका विकास योगी के मन में होता है वह व्यवहार में नम्रता है । यह नम्रता भी सहज और सत्य होनी चाहिए, केवल दिखाने और प्रदर्शन के लिए नहीं । जो विनम्रता दिखावे के लिए होती हैं वह या तो भय से युक्त होती है अथवा छल से पूर्ण होती है, ऐसी नम्रता तो एक प्रकार का छल व्यवहार है ।

७- नम्रता के विकास से मन को अहमन्यता और अपने बड़प्पन की भावना जाती रहती है । मैं अपनी जाति के कारण बड़ा हूं, मैं अपने कुल के कारण बड़ा हूं, मैं अपनी सम्पत्ति या वाक्चातुर्य या बुद्धिबल के कारण दूसरों से बड़ा हूँ और अन्य सब मुझसे छोटे हैं, ऐसी कोई भावना सच्चे साधक के मन में उत्पन्न नहीं होती । उसमें आत्म विश्वास तो होता हैं परन्तु दूसरों की तुलना में अपने बड़प्पन की भावना नहीं होती । वह किसी की अवमानना नहीं करता, परन्तु यदि कोई उसकी अवमानना करता है तो वह उसको अपने धैर्य से उसी प्रकार पी जाता है जैसे भगवान शंकर सारा गरल पी गये थे । वह कठोर वाणी या परूष बचनों का प्रहार कभी नहीं करता । उसकी वाणी में मधुरता होती है एवं आकर्षण शक्ति होती है । उसमें आत्म गौरव ही होता है आत्म गर्व नहीं ।

८- सच्चे साधक में आत्महीनता की भावना नहीं होती, उसमें एक सहज विश्वास होता है कि जो कोई दूसरा कर सकता है, उसको करने के लिए वह भी सफल प्रयास कर सकता है अतः यह नम्रता उसके इस्तेमाल का अंग बन जाती है, तो वह न तो दूसरों के दोषान्वेषण में कोई रूचि रखता है, और न कोई उसमें रस लेता है ।

९- तीसरा गुण भी सच्चे साधक में विकसित होता है वह है मन की उदारता । यदि मन में उदारता उत्पन्न नहीं हुई तो समझो कि अभी कोई प्रगति नहीं हुई ।

१०- यह सहज और निश्छल उदारता दूसरों की निष्काम सहायता और सेवा के रूप में प्रकट होती है। इससे दूसरों के प्रति, प्रति-हिंसा का भाव और बदला लेने की भावना जाती रहती है । अपने प्रति किये दुर्व्यवहार के लिए क्षमा शीलता उत्पन्न हो जाती है । दूसरों के दोष न देखकर अपने ही दोष और त्रुटियों पर दृष्टि जाती है, और उन्हें जड़ से उखाड़ फेंकने का संकल्प उत्पन्न हो जाता है ।

११- उदारता मन की स्थिति है । उदारता से दान भी दिया जा

सकता है। वह दान उदारता का एक भौतिक स्वरूप होता है। परन्तु उस दान के साथ यदि दान प्राप्त करने वाले की कोई अवज्ञा की जाती है अथवा आत्म प्रदर्शन की भावना आ जाती है तो वह दान भौतिक स्वरूप में कितना ही बड़ा क्यों न हो उदारता नही कहा जा सकता। औदार्य प्रधानत: एक मन की स्थिति है। उसकी भौतिक अभिव्यक्ति अनेक रूपों में हो सकती है।

१२- साधक को चाहिए अपनी मानसिक स्थिति का लेखा जोखा रखने के लिए एक डायरी रक्खे, जिसमें वह यह लेखनीबद्ध करता रहे कि किस किस घटना पर उसकी क्या-क्या मानसिक क्रिया हुई। उसमें कितनी सहनशीलता आई। उसमें कितना धैर्य बढ़ा। उसमें कितनी सच्ची विनम्रता और छोटे बड़े सबके लिए आदर भाव बढ़ा। उसमें दूसरों के लिए कितनी उदारता बढ़ी, कितनी क्षमाशीलता बढ़ी। इस प्रकार उसके सामने उसका अपना चल चित्र आजायेगा जो उसके आत्म निरीक्षण में सहायक होगा।

ईश्वर

(श्री शिवप्रसाद खेतान, B. com., A.C.S. (Rtd.), तिनसुकिया, असम)

भिन्न भिन्न धर्मों में ईश्वर के भिन्न भिन्न नाम और परिभाषा हैं जिसके कारण ज्ञानी और बुद्धिमान मनुष्य को "ईश्वर क्या है?" यह प्रश्न भ्रम में डाले हुए है और जिसका युक्तिसंगत उत्तर न मिलने के कारण 'ईश्वर' के अस्तित्व पर से उसकी आस्था कम होती जाती है। 'सहज मार्ग' साधना पद्धति ने इसका बहुत ही सीधा और सुस्पष्ट उत्तर दिया है, जिसके बाद फिर कोई शंका नहीं रह जाती है।

ईश्वर 'एक' है, ईश्वर 'आदि शक्ति' है। ईश्वर इतना सूक्ष्म है कि इससे ज्यादा सूक्ष्म अस्तित्व की कल्पना तक नहीं की जा सकती, और दूसरी तरफ ईश्वर इतना विशाल और महान् है कि इससे ज्यादा विशाल अस्तित्व हो ही नहीं सकता। इस बात को अच्छी तरह से समझने के लिये सृष्टि-रचना के विषय पर ध्यान देना जरुरी हो जाता है। सृष्टि में प्रगति और संकुचन (फैलाव - और सिकुड़न) दोनों क्रियायें मौजूद हैं, लेकिन चूंकि संकुचन में प्रगति का भाव ही निहित है, हम सृष्टि रचना को अग्रगामी प्रगति कह सकते हैं। अब तक की सृष्टि की प्रगति के बारे में परम पूज्य श्री बाबू जी ने अपनी अनुपम पुस्तक 'अनन्त की ओर' में लिखा है कि :-

"सर्वोत्कृष्ट अति-चेतना की स्थिति (Highest-type of super consciousness) में ध्यान पूर्वक देखने से यह ज्ञात हुआ है कि संसार की रचना में एक लाख बीस हजार वर्ष लगे हैं। यद्यपि भूमा के नीचे जो शक्ति का केन्द्र है उसमें केवल एक ही झटका लगा था परन्तु उसका प्रभाव प्रकट होते होते और रचना की सामग्री एकत्र होते होते उपर्युक्त समय लग गया।"

अब, अगर हम आज से एक लाख बीस हजार वर्ष पहले वाली सृष्टि की स्थिति का मनन करें तो हमें भान होगा कि वह स्थिति इतनी ज्यादा सुक्ष्म थी कि उससे ज्यादा सूक्ष्म अस्तित्व की कल्पना तक नहीं की जा सकती जिसे हम सृष्टि का मूल उद्गम केन्द्र कह सकते हैं। सृष्टि रचना के समय सर्वप्रथम जिन परमाणुओं का आविर्भाव हुआ वे ठोस नहीं थे बल्कि वह एक विशेष प्रकार की सुक्ष्मतम शक्ति थी जिसे ' आदि शक्ति ' कह सकते हैं। जब ' आदि शक्ति ' की धारा नीचे की तरफ प्रवाहित हुई, तब उसमें क्रिया - प्रतिक्रिया के फलस्वरूप जड़ चेतन पदार्थ उत्पन्न हो गये और इस तरह यह सारा संसार बन गया। हमारे इस संसार में जितने भी जड़ चेतन पदार्थ हैं उनके जर्रे जर्रे में वही 'आदि शक्ति का तत्व मौजूद है; और जब हम इस 'आदि शक्ति' को 'ईश्वर' की संज्ञा से बिभूषित करते हैं तो हम ऐसे 'ईश्वर' को संसार के हर जड़-चेतन पदार्थ के जर्रे-जर्रे में समाया हुआ पाते हैं। अर्थात् 'ईश्वर' का इतना बृहत् फैलाव हो जाता है। कि 'उससे' बड़े अस्तित्व की कल्पना भी नहीं की जा सकती। दूसरी तरफ 'ईश्वर' सृष्टि का मूल उद्गम केन्द्र होने के कारण इतना ज्यादा सुक्ष्म है कि 'उससे' अधिक सुक्ष्म अस्तित्व कोई हो ही नहीं सकता।

परम पूज्य श्री बाबूजी ने इस 'आदि शक्ति' को 'प्रथम क्षोभ, या प्रथम स्पन्दन कहा है जो 'मानव-मन' के रूप में मनुष्य में उतरा है। सहज मार्ग साधना में प्रगति करते करते जब एक साधक के मन का योग 'प्रथम क्षोभ' से हो जाता है, तब जहाँ तक 'प्रथम क्षोभ' यानी 'आदि शक्ति' का फैलाव है वहां तक ऐसे साधक के मन का फैलाव हो जाता है। ऐसे साधक का मन विराट् रूप होकर सारे विश्व में फैल जाता है; और ससार में कहीं पर कुछ घटने पर उसको खबर होने लगती है। सारा जगत उसको अपना लगने लगता है। ऐसी स्थिति के बारे में परम पूज्य लालाजी ने लिखा है कि :—

" बुन्द बुन्द में भेद नहीं है, सिन्धु बुन्द दोउएका।
बुन्द में सिन्धु, सिन्धु बुन्दवत् यही हे सार विवेका ॥"

परम पूज्य श्री बाबूजी ने कहा है कि ' ईश्वर के मन नहीं होता '। जैसा कि उपर वर्णित है ' ईश्वर ' सुक्ष्मतम शक्ति की एक ऐसी स्थिति है जो इस सृष्टि के जर्रे जर्रे में व्याप्त है। इस स्थिति को सहज मार्ग का साधक अपने मन में उतार सकता है। हमारे मन का एक भाग हमारे पास है। जिससे हम सांसारिक कार्य करते हैं और दूसरा ' ईश्वर ' के निकट है। जब हमारे मन का योग ' ईश्वर ' के निकट वाले भाग से हो जाता है तो हमारा वैयक्तिक मन समाप्त होकर ईश्वरीय धारा में डूब जाता है। सहज मार्ग साधना में इसी बात का अभ्यास किया जाता है।

' अनन्त सत्य ' के सफर में यह सबसे पहला मुकाम है जिसके बाद बहुत सी मंजिलें तय करने को बाकी रह जाती है जो सिर्फ पूज्य श्री बाबूजी की यौगिक प्राणाहुति शक्ति की मदद से ही पार की जा सकती है। इस तरह ऐसे साधक में वही झलक पैदा हो जाती है, और वही बातें आ जाती हैं, जो ' ईश्वर ' में हैं, और उसके बाद पूज्य श्री बाबूजी की यह कहावत चरितार्थ हो उठती है कि " जब तक भक्त न हिलावे ईश्वर भी नहीं हिलता "।

इसका तात्पर्य यह है कि ' ईश्वर ' एक स्थिति है जिसे एक साधक अपने में उतार सकता है और फिर प्रकृति का कार्य ऐसे व्यक्ति के द्वारा सचालित होने लगता है। ' ईश्वर ' स्वयं अगोचर और अव्यक्त है और ' ईश्वर ' को ऐसे ' व्यक्ति ' के माध्यम से ही व्यक्त किया जा सकता है।

सहज मार्ग साधना इसीलिये सरल है कि पूज्य श्री बाबूजी ' ईश्वर ' से जुड़े हुए हैं, और ' सहज मार्ग ' के साधक का जो कुछ भी ध्यान अभ्यास आदि है, सबका यही उद्देश्य होता है कि उसका सम्बन्ध पूज्य श्री बाबूजी से जुड़ जाये ताकि जो चीज वहाँ मौजुद है बहती हुई उसके पास चली आवे। इस सन्दर्भ में श्रीमद् भगवद्-गीता मे वर्णित एक श्लोक इस प्रकार है — " वह जो तुम्हारी आराधना करते हैं और वह जो ब्रह्म की उपासना करते हैं

इनमें से महायोगी कौन है ?"–अर्जुन ने श्री कृष्ण से पूछा । भगवान श्री कृष्ण ने उत्तर दिया–" वह जो परम श्रद्धा और निश्चल भाव से मेरी आराधना करते हैं वे महानतम योगी हैं । वह जो सर्वव्यापी सर्वज्ञ और सर्वशक्तिमान अगोचर ब्रह्म को आराधना करते हैं और अपने को उसके प्रति समर्पण कर देते हैं उनके इस साधना में घोर कष्ट है, क्योंकि वह पथ वास्तव में किसी मूर्तात्मा द्वारा आत्म–प्रयास के आधार पर अत्यन्त कठिनाई के साथ पार कर मिलता है ।"

जैसा ऊपर वर्णित है, 'ईश्वर' सृष्टि का वह केन्द्र है जहाँ से गतिशीलता प्रारम्भ होती है । पूज्य श्री बाबूजी तो एक साधक को 'ईश्वर' से भी परे जो गतिहीनता वाली स्थिति है उसमें सैर कराते हैं । ऐसा साधक 'अनन्त सागर' में तैरता हुआ 'शून्य' या 'कुछ नहीं' से सन्निध्यता प्राप्त कर सकता है, जिसको वेदों में 'नेति नेति' वाली स्थिति कहकर पूर्ण विराम लगा दिया गया था । इसके बाद जब ऐसा साधक पूर्ण अभाव (Complete Negation) वाली हालत में भी भुली हुई दशा (Forgetful state) पर आता है तब कहीं जाकर उसमें पूर्णता का संचार होता है ! ऐसे पूर्ण मनुष्य के बारे में पूज्य श्री बाबूजी ने लिखा है कि:—

"वैसे तो पूर्ण वास्तव में परमात्मा है, मगर जहाँ तक पूरे तौर पर बन्दे की पूर्णता कही जाती है, वह यह है कि प्रकृति (Nature) में जितनी बातें पैदा हुई या उसमें मौजुद है वह अज्ञानी (Ignorant) रहते हुये सबसे वाकिफ (परिचित) हो । कोई ज्ञान या विद्या (Science) उससे न बचे । जरा कोई आँच दे दे ओर कुदरती तौर पर उससे वही बातें निकलने लगे जो वह जानना चाहता हो । यह कसौटी है पूर्ण आदमी के जाँच की ।"

सहज मार्ग साधना में परम पूज्य श्री बाबूजी की असीम अनुकम्पा से एक साधक के लिये 'पूर्ण आदमी' बनना सम्भव है ।

पूज्य श्री बाबूजी सदा स्वस्थ रहें ! वे चिरायु हों !!

क्लीनिंग

(श्री चन्द्रशेखर सनवाल, नगीना)

सहज मार्ग की एक विशेषता है क्लीनिंग, जिसमें गुरू तो जन्म–जन्मातरों के संस्कारों की त्वरित सफाई निरन्तर करता ही है, अभ्यासी भी दिन प्रतिदिन बढ़ती हुई अपनी संकल्प शक्ति से अपनी आन्तरिक सफाई स्वंय भी करके हाथ बंटाता है । पूज्य बाबूजी द्वारा नियमित व निर्धारित रूप से क्लीनिंग करने पर बल दिया जाता है ताकि अभ्यासी की तीव्र आध्यात्मिक प्रगति हो सके । आदरणीया कस्तूरी बहन जी ने एक बार कहा था कि क्लीनिंग जबरदस्ती बर्तन माजने की भांति है । अभिप्राय यह है कि यह यद्यपि आनन्ददायक नही है किन्तु बिना इसके काम भी नही चलता । यदि बिना मांजें बर्तन में खीर खायें तो कैसा रहेगा ।

क्लीनिंग की विभिन्न प्रक्रियाऐं निर्धारित की गयी हैं किन्तु जब तक पूज्य बाबूजी या प्रशिक्षक महोदय द्वारा विशेष रूप से न कहा जाए, अभ्यासियों के लिए पूजादि की विधि में उल्लिखित क्रिया ही अपनानी चाहिए जो इस प्रकार है । "शाम को आधा घण्टे बैठकर यह ख्याल करें कि कुल द्वेष, विकार आन्तरिक कालिमा और मल आदि शरीर से पीछे की ओर धुऐं के रूप में निकल जा रहें हैं, और निकल गए । अपने विचार द्वारा उनको निकाल फेकतें भी रहें" । पूज्य बाबूजी बार बार क्लीनिंग को सही ढंग से करने हेतु कहते है । वे अक्सर कहते हैं । पढे लिखे लोग भी गलती करते हैं ,, " क्लीनिंग करते समय ध्यान न करें ।,, "जिन वस्तुओं को बाहर निकाल रहें हैं उन पर ध्यान न करें ,, । प्रक्रिया स्पष्ट है जिसमें ईश्वर, गुरू, प्राणाहुति, दिव्यता, ईश्वरीय धारा आदि किसी के विषय में कोई बिचार करने हेतु नहीं कहा गया है । वास्तव में विशेष सजगता क्लीनिंग करते समय हमें यह बर्तनी है कि हम उसके साथ ध्यान न

करने लगें । इसका कारण यह है कि ध्यान में कोई वस्तु [दिव्यता] हममें प्रविष्ट होती है तथा क्लीनिंग में कोई वस्तु (स्थूलता) हममें से बाहर को निकलती है । दोनों के साथ साथ करने पर यदि कही स्थूलता के प्रविष्ट होने का विचार हो गया तो कितनी हानि होगी । अतः यदि क्लीनिंग करते हुए कभी हम ध्यानावस्था में जाने लगें तो तुरन्त आँखें खोलकर रुक जाना चाहिए और यदि मन बैठने का हो तो कुछ देर बाद चाहे कुछ मिनट घूम लें या मुंह धो ल, ध्यान में हो बैठना चाहिए न कि क्लीनिंग में ।

साधारणतया पहले हम विचार कर लेते हैं कि हमारे अन्दर स्थूलता है और तब उसे हटाने का विचार करते हैं। यह गलत है। यह विचार आने ही न देना चाहिए कि हमारे अन्दर स्थूलता या कालिमा या अपवित्रता है तथा हल्के से इशारे से केवल उसके बाहर निकालने का ही विचार रखना चाहिए जिस प्रकार चिमनी से धुंआ निकलते समय उसके भीतर धुंआ भरे होने का कभी विचार नहीं आता है। क्लीनिंग तो सामान्य मल निवारण की क्रिया की भाँति है। जब स्वस्थ अवस्था में हम मल त्याग करते हैं तो बहुत ही हल्के इशारे या बल का प्रयोग करते है तथा उस समय न तो यही विचार आता है कि हमारे अन्दर मल है और न हम इसे बाहर निकलता ही दिखाते रहते हैं । अन्तर इतना है कि क्लीनिंग में बल शारीरिक न होकर संकल्प शक्ति का होता है । क्रिया के अन्त में यह विचार करना महत्वपूर्ण है सभी अवांछनीय तत्व बाहर निकल गये । क्लीनिग सामान्यतया अपने दैनिक आजीविका संबंधी कार्यों की समाप्ति पर ही करना चाहिए, यद्यपि थके होने पर या निद्रासु होने पर इसे स्थापित कर सकते हैं । परन्तु इस अवस्था में यह उत्तम होगा कि क्लीनिंग के बाद ध्यान के पूर्व कुछ विराम दे दिया जावे । आदरणीय श्री राघवेन्द्राय जी ने क्लीनिंग का सर्वोत्तम समय सूर्यास्त के बाद लिखा है, जैसा कि पूज्य बाबूजी वे दिन व रात के मिलन के समय पूजा हेतु उत्तम बताये हैं।

अधिक जिज्ञासा या चातुर्य में कभी कभी कुछ लोग क्लीनिंग के लिए विभिन्न पद्धितियाँ बताने लगते हैं । उदाहरणार्थ यह विचार लेना

कि पूज्य बाबूजी महाराज सामने बैठे हैं और उनके हृदय से दिव्यता निकल कर हमारे अन्दर प्रवाहित हो रही है और हमारी सभी स्थूलता, कालिमा आदि बाहर निकल रही हैं । इस संबंध में पूज्य बाबूजी द्वारा कहा गया है कि यह अत्यन्त सुक्ष्म विषय है तथा तनिक भी परिवर्तन करने से कुछ का कुछ हो सकता है । अभ्यासियों को अपने गुरु की पूर्ण आज्ञा कारिता श्रेयकर है जिनमें भी उनके निर्देशों में उसे कुछ छोड़ा जावें और न ही स्वमेव कुछ जोड़ा जावे । तभी सर्वाधिक लाभ हो सकता है और इसी प्रकार हम उनके प्रति सहयोग कर सकते हैं, निरन्तर अभ्यास के पश्चात क्लीनिग से हमें हल्कापन व शुद्धि प्रतीत होने लगते हैं ।

जहाँ एक ओर हमारी साधना व गुरू-कृपा से संस्कारों व स्थूलता के बनने में कमी होती हैं वही दूसरी ओर क्लीनिंग द्वारा अधिकाधिक स्थूलता बाहर निकलने लगती है। और एक दिन जितनी दिन भर में स्थूलता जमती है उतनी ही क्लीनिंग में बाहर निकल जाती है । इस अवस्था में गुरू को पुराने संस्कारों को ही हटाने का कार्य शेष रहता है । जब भी पूज्य बाबूजी महाराज के पास हम जावें तो अवश्य ही प्रशिक्षक महोदय से सिटिंग लेकर क्लीनिंग करा लेनें के पश्चात ही जाना चाहिए । यद्यपि वह काम जो अन्य लोग कर सकते हैं, वह काम करने का भार पूज्य बाबूजी पर न पड़ा और साथ ही उस समय व श्रम का उपयोग हमारी ही अधिक प्रगति हेतु हो सके ।

क्लीनिग को बार बार करना या आधा घण्टे से अधिक करना अनावश्यक है जब तक ऐसा न कहा जावे । साथ ही क्लीनिंग नितांत निजी एवं व्यक्तिगत प्रक्रिया है जिसे अकेले ही करना श्रेयस्कर है।

******
******

माँ का प्यारा

(श्री रामदाससिंह, रिवेलगञ्ज, सारन-बिहार)

प्रकृति हमारी माँ एवं ईश्वर हमारे पिता हैं । जन्म से बालक का सर्वप्रथम सम्पर्क माँ से ही होता है । और उसके बाद पिता से और अनन्तः परिवार एवं समाज के अन्य सदस्यों से । बाबूजी हमें प्रकृति के अनुरूप (Identical) बनने का परामर्श देते हैं । प्रकृति के अनुरुप होने के लिए प्रकृति की विशेषता का ज्ञान प्राप्त करना आवश्यक है ।

ईश्वर शून्य हैं । इसका अर्थ यह है कि ईश्वर में क्रिया, चिन्तन स्पन्दन, हर्ष, शाकादि का पूर्ण अभाव है । प्रकृति ईश्वर की चेरी है और पूरे ब्रह्माण्ड (universe) का संचालन ईश्वर के लिए करती है ।

इसकी सर्वप्रथम विशेषता है–इसके अपवाद रहित नियम (unexceptional law) हवा, पानी, मिट्टी, अग्नि, आकाश इसके अंग है । भौतिक विज्ञान के विद्यार्थी इसे अच्छी तरह जानते हैं । साधारण व्यक्ति भी अपने दैनिक जीवन के अनुभव से इसे समझता है । जाड़े में शीत, ग्रीष्म ऋतु में गर्मी, समुद्र में बाढ़ का न आना तथा पानी का निम्नतल की ओर प्रवाहित होना और हवा का उच्च दाब से निम्नदाब की ओर प्रवाहित होना इसके ज्वलन्त उदाहरण हैं ।

संतुलन प्रकृति की दूसरी विशेषता है । जल-कुण्ड से यदि एक घड़ा जल निकाल लिया जाय तो उसमें गड्डा नही बनता बल्कि पूरे जल क्षेत्र का तल आनुपातिक रूप में कम हो सकता है । इसी तरह प्रकृति के सभी क्षेत्रों में संतुलन सर्वदा विद्यमान रहता है । प्रकृति असंतुलन एक क्षण के लिए भी स्वीकार नही करती हैं ।

कार्य एवं आराम में प्रकृति अन्तर नही जानती है । इसके लिए कार्य ही आराम और आराम ही कार्य है । सूर्य कभी अस्त नही

होते, पृथ्वी कभी गतिहीन नही होती नदी कभी प्रबाहहीन नही होती। जो काम स्वार्थ वश किया जाता है उसमे थकावट आना स्वाभाविक है, लेकिन ईश्वरार्थ कार्य में सफलता, विफलता, थकावट और आराम की आवश्यकता ही नही होती है।

योजना, विज्ञापन एवं महत्वाकांक्षा प्रकृति के शब्दकोष मे नही पाये जाते हैं। सरलता (Simplicity) प्रकृति की सबसे बड़ी विशेषता है। प्रकृति में कही कोई रहस्य नही है। धोखा, बहाना एवं अचानक परिवतन प्रकृति को अज्ञात हैं।

यदि हम प्रकृति के अनुरुप होना चाहते हैं तो प्रकृति की विशेषताओं का हमारे स्वभाव एवं आचरण में निहित होना आवश्यक है। सहज मार्ग इसका उचित तरीका एवं माध्यम हमारे लिए उपलब्ध कराता है।

भेदभाव, पक्षपात एवं संकुचित दृष्टिकोण मानव-मन के विष हैं। हमें यह मानकर अपने आचरण को संशोधित करना चाहिए कि ईश्वर सभी प्राणियों के हृदय में आत्मा के रूप में विद्यमान हैं। अत: हमसे इस संसार में न तो कोई छोटा है और न कोई बड़ा है। सभी के साथ समानता एवं एकता प्रकृति का संदेश है। जाति, धर्म, भाषा, देश, रंग आदि के कारण नोच, उच्च को भावना अप्राकृतिक है। जो इस संदेश का पालन करता है वह माँ प्रकृति की सच्ची सन्तान है।

मनुष्य के जीवन का एक निश्चित उद्देश्य होना चाहिए। उस उद्देश्य की ओर निरन्तर गतिशील बने रहना जीवन है। नदी जब तक समुन्द्र में मिल नहीं जाती उसे चैन नहीं मिलता। मार्ग छोटा हो या बड़ा उसमें बाधा, विघ्नों, रुकावटों का होना स्वाभाविक है। लेकिन अभ्यासी को उद्देश्य या मृत्यु-इनके अतिरिक्त अन्य कोई वस्तु नही चाहिए। अत: जीवन के उतार-चढ़ाव से अप्रभावित रहकर सर्वदा अग्रसर होते रहना मानसिक संतुलन की स्थिति है। इस तरह दैनिक

जोवन के अनुकूल एवं प्रतिकूल परिस्थियों में संतुलित बने रहना प्राकृतिक एवं 'क्षणे रुष्टा क्षणे तुष्टा' अप्राकृतिक है।

मानव-जीवन का एकमात्र कार्य आत्मानुभूति, ईश्वरोपासना या आत्म-साक्षात्कार है। यदि हम सही मार्ग पर चलना प्रारम्भ कर दें तो शारीरिक, पारिवारिक, सामाजिक, एवं मानवीय कर्म प्रकृति हमसे स्वयं करा लेगी। इसे विज्ञान की भाषा में स्वचालित कर्म (Automatic action) कहा जाता है। साधारण जनता तथा संस्था के सदस्यों को यह रहस्य समझाना कठिन है। लेकिन सहज मार्ग के अभ्यासी इसका अनुभव थोड़ा साधना के बाद ही प्राप्त कर लेते हैं। इस स्थिति में क्या काम है और क्या आराम इसको समझना ही अनावश्यक हो जाता है और हम माँ प्रकृति के अनुरूप हो जाते हैं।

व्यक्ति, परिवार, समाज एवं सरकार भविष्य के लिए योजना तैयार करते हैं। लेकिन आजतक कोई योजना कहीं सफल न हो सकी। इसका मूल कारण यह है कि मनुष्य यहीं नही जानता कि उसके लिए आवश्यक क्या है। प्रकृति के अनुरूप रहना तो दूर रहा प्रकृति को नियंत्रित करके अपने अनुकूल बनाने की चेष्टा होती है। फल यह होता है कि अल्पज्ञ मनुष्य सर्वशक्तिमान प्रकृति के सामने पुत्र-पुत्री नही वलिक अपराधी बन कर खड़ा होता है।

प्रकृति का कोई भी कार्य स्वार्थवश नही होता है। ईश्वरेच्छा की पूर्ति उसका एकमात्र स्वार्थ है। उसी तरह यदि हम अपने स्वगृह (Homeland) को ही अपना गन्तव्य स्थान मानें तो इच्छा, आकांक्षाओं से रहित माने जायेगें।

प्रकृति सरल है। हम भी यदि मन, बचन एवं कर्म में एकरूप रहें तो प्राकृतिक सरलता के अधिकारी बन जायेगें। इस तरह हमारे स्वभाव एवं आचरण में समानता (Equility) सरलता (Simplicity) संतुलन (moderation) एवं सहनशीलता (toleration) का समावेश हमें माँ प्रकृति का प्यारा बना देगा। माँ का प्यारा बालक पिता (बाबूजी) का प्यारा अवश्य ही बनेगा। मातृद्रोही कभी पितृभक्त नही बन सकता। यही कारण है कि बाबूजी इन प्राकृतिक गुणों के बिना किसी भी व्यक्ति के अध्यात्म-क्षेत्र में प्रवेश को असंभव मानते है।

****

अनन्त यात्रा

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

क्रमागत— —सम्पादक)

(पत्र संख्या १७५)

लखीमपुर

एक पत्र लिख चुकी हूँ। ता: ८ से इधर तक जो कुछ भी हाल मालूम हुआ है सो लिख रही हूँ। आशा है आपका स्वास्थ्य ठीक होगा।

अब तो श्री बाबू जी कृपया मेरी देखभाल करिये वैसे तो 'मालिक' सदैव मेरा 'मालिक' ही है। 'वह' तो सदैव देखभाल करता ही है, कर रहा है और करेगा। अब तो भाई कुछ यह हाल है कि जैसे वाह्य नेत्र सदैव 'मालिक' के ध्यान में हृदय पर टिके रहते थे फिर अब तक आन्तरिक दृष्टि भी खत्म हो गई है। हाँलाकि आन्तरिक दृष्टि पहले मालिक के ध्यान में टिकी रहती थी। यदि कोशिश करूँ तो जी घबराने लगता है इसलिये अब उसमे भी राम-राम हो गई है। एक न जाने क्या बात हो गई है कि ज्यों ज्यों दिन जाते हैं त्यों त्यों यह मालूम पड़ता है कि 'मालिक' से शायद दूर हो गई हूँ। अब तो अपने पास या दूर कहीं मालिक कभी रत्ती भर पता नहीं पाती हूँ। अब तो बिल्कुल साफ मैदान हो गया है और मजा यह है कि फिर भी कोई फिक्र नहीं होती। खैर, जैसी मालिक की

मर्जी , यह कमाल है कि यदि 'उसे' पास या दूर कहीं अनुभव करने की कोशिश करती हूँ तो जाने क्या हो जाता है कि तुरन्त दम घुटने लगता है; इसलिये कोशिश छोड़ दी है । अब तो सपाट मैदान ही 'मालिक' है इसलिये फिक्र है कि कहीं अपनापन तो नहीं बढ़ रहा है क्यों कि लय-अवस्था तो ख्याल में भी नहीं आती, क्या करूँ । अब आप ही जानें । पीठ वाला action अब भी जारी है । कभी-कभी एक हालत जरूर अनुभव में जाती है वह पूजा आदि से रहित आनन्द और बेआनन्द से रहित एक कुछ बुरी सी कैफियत आती है । ठीक तरह से मैं उस हालत को नहीं कह सकती हूँ । पूज्य श्री बाबू जी मुझे अब अपनी उन्नति कोई खास नही मालूम पड़ती है । यद्यपि अवनति तो मेरे पास फटक ही नहीं सकती । कृपया लिखिये मैं क्या करूँ कुछ समझ में नहीं आता तो रोना आता है । कोई भी अभ्यास नजर में नही गड़ता । अब आप ही जानें । जैसी 'मालिक' की मर्जी होगी वैसे रहूंगी ।

आपकी दीन हीन सर्व साधन विहीना
पुत्री कस्तूरी