

Postal Registration No. BDN-45/81

With Best Compliments from

## The Indian Textile paper Tube Company Ltd.

Registered office & Factory:-

19, Perali Road, Post Box No. 5, Virudhunagar-626001

Grams, Indtube

Phone . 3604

Branches at :

Myleripalayam, Pollachi Road.

Coimbatore Tk.

Grams-Indtube

Phone 30 (Kinathukadavoo)

Selling Agents—

M/s T. T. Krishnamachari & Co.,

Madras - Bombay - Calcutta - Delhi

Publication Department Shri Ram Chandra Mission,  
Sahaj Marg Press, SHAHJAHANPUR, (U. P.) INDIA

# सहज-मार्ग SAHAJ MARG

Bi-monthly. Spiritual

Registration No; R.N. 12620/66

Volume XXIV

No: 3

May 1981



Grams: SAHAJMARG

Phone: 2667

**Shri Ram Chandra Mission**  
SHAHJAHANPUR, U. P. (India) 242001

\* ॐ \*

## सहज मार्ग

उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत ।

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

### प्रार्थना

हे नाथ ! तूही मनुष्य जीवन का ध्येय है,  
हमारी 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. 3

Editors:

May-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	Darshan—[P. Rajagopalachari]	1
2	To know or to forget—[Rama Chandra Rao, Delhi]	2
3	The Stranger—[Uday Bedekar, Hyderabad]	7
4	Obstacles in our Sadhana & their Removal [S.A. Sarnad, Gulbarga]	8
5	“Return to Sweet Home—[by S. P. Nainar]	15
6	Commandment Two—[Maheshwari Dayal Singh]	18

हिन्दी—

१	आत्म निवेदन—(श्री चन्द्रशेखर सनवाल, नगीना)	१
२	“एक ही साधे सधे सधे”—(श्री खीमसिंह चौहान, उज्जैन)	१०
३	ट्रांसमिशन—(श्री चन्द्रशेखर शुक्ल, इन्दौर)	१४
४	पूर्ण निर्भरता—(महेश्वरी दयाल श्रीवास्तव)	१६

At the feet of the Divine Master



**Jay Agency**

CoLOUR Processors and Manufacturers of  
Photographic Chemicals

38 D, Burkitt Road

T. Nagar,

MADRAS 600 01



At the hoi feet of the Divine Master



T. K. Ramasami

## Srinivasa Vastralayam

Hosiery Manufacturers,

No: 1-A, Kuppaswamy Puram 1st Street

Ph.—21110 Tirupur-638 604

## DARSHAN

[P. Rajagopalachari]

There is a fixed belief in the minds of most Indians that to have a darshan of a great soul, one advanced on the path, is in itself an act of piety which can endow substantial blessings on the person having such a darsan. This belief in the value of darshan is rampant, and has assumed the proportions of a deepseated superstition among the people of India. It is a common sight to see thousands of persons waiting patiently to have a darshan of a person they consider to be a sadhu or a saint. No matter what the real inner worth of such person may be if he is clad in the saffron robes sanctified by centuries of custom and tradition; he is put on a pedestal, as it were, and thousands flock for his darshan so as to receive his unspoken blessings. Even ordinary persons without any higher aspiration whatsoever rush for such darshan if they hear of a sadhu or a saint in their vicinity.

Does such a darshan have any real value? Can it confer anything of a higher approach on the people who flock for it?

Master answers this question in his own inimitable and profound manner in VOICE REAL. Master writes, "It is good that you like to have the darshan, of the mahapurushas (saints), Better would it be to have the darshan

of your self alone." Master implies that the real darshan is of the Self.

In our sanstha, too, this craze for darshan is quite obvious. Abhyasis who do not even practise meditation as taught by master spend hours waiting to have a brief glimpse of his form. As Master remarks quite often, such hours wasted in waiting to see him for purpose of darshan could be much more profitably used in sadhana. It is not for nothing that Master has remarked again and again, "Many come to see me, but no one really sees me." This cryptic comment by the Master is pregnant with a wealth of spiritual meaning. To see a great saint's physical eyes has nothing to do with having his darshan. It is only an act of corporeal vision, something which even animals do when they look at a saint, it is only looking at him, not having his darshan. When we see Master with our physical eyes, and gaze, however fondly, at merely his physical person, we do nothing more than what an animal does when it looks at a saint, or any one else for that matter.

What, then is the meaning of darshan. Darshana means "to see". It is obvious that normal seeing has nothing to do with this. Therefore darshana really means to go beyond the physical person and see the inner condition of the person one is looking at. The next stage would be to go beyond the condition to the essence of the person seen. And the final stage, as far as my thinking goes, is to go beyond the essence to the Reality pervading the essence.

Our Master gives us a hint about this, again in VOICE REAL. Master says, "I have had so far numerous

coverings one after the other. But the present one which I now have, if observed minutely, will be found to be only a covering of nakedness which is the last, and which when cast off shall not be replaced by another." As a further pointer to our own goal in our sadhana, Master adds, "I wish you all to be clad in the same covering of nakedness." Then, as if to give us a gentle hint as to how one should really try to have His darshan, Master continues, "That is not possible so long as one remains entangled within the charms and attractions of this outer covering, the physical body.

It is selfish desire for material fulfilment and a comfortable, disease-free existence that makes most people rush to have the darshan of a yogi or saint. There is no inner craving for higher approach. There is no desire for spiritual well-being. There is not even the idea of a goal to be achieved. Of those who have stepped into the field of spirituality, it may be said that if this hankering for darshan (the Master still persists in them, then the past tendencies are still having their sway. There may perhaps be a few persons in whose hearts some love for the Master may have begun to develop. Perhaps they want to have the darshan of the Master, but if they are satisfied with the physical aspect alone, they continue to perpetuate the former error.

When true love for the Master develops, and when one has sufficiently advanced on the spiritual path, a time comes that when the abhyasi sits in meditation, he finds the form of the Master coming to his vision naturally and automatically. I consider that this is the beginning of the true darshan of the Master. The form one sees in the heart

resembles the physical appearance of the Master, but is no longer the physical form that one sees with the physical eyes. It is but a reflection of that presence. I may say that it is the inner presence of the Master in one's own heart that one sees now. To my mind this is the first real darshan of the Master, and it is now appropriate to take up meditation on the Master's form. If meditation is continued along proper lines, a stage comes when the form of the Master fades away even from the inner vision of the abhyasi. The essence comes to one's vision - or I may say that the Master now benevolently blesses the deserving abhyasi with the second stage of his darshan, his essence. In the final stages of one's spiritual pursuit one comes into the condition where one finds the Master in his essence, spread out throughout the Universe. This, I believe, is the culmination of one's sadhana.

Love for the Master alone makes a proper beginning possible. Love for the Master alone makes it possible for the abhyasi to continue along with the right lines of the sadhana prescribed. In the process love itself grows, and this growth of love for the Master to an extent where nothing other than the Master comes before the abhyasi's gaze makes the final darshan of the Master possible. May Master bless all on the path who seek Him with sincerity and love and devotion.



## To Know Or To Forget

( Rama Chandra Rao, Delhi )

Hamlet, Prince of Denmark, the Shakespearian hero was having the classical dilemma of 'to be or not to be' ! Similarly the seeker of Eternal Truth TODAY, has to ride the twin horns of 'To know or to Forget'.

Over the centuries the Seeker has all along been advised unambiguously to 'Know Thyself', by a long string of teachers. [Some who had realised the eternal truth themselves and others who had learnt at the feet of the Enlightened ones].

Our Master, the rare Teacher of today (a Special Personality of Nature) has opined thus: "Sages say Know Thyself but I prefer to recommend Forget Thyself". Is there really any genuine difference between these seemingly variant approaches ? Or, could it be an advice suited to the environment of the maddening rat-race culture of today ?

Let us ponder awhile. While our system expects every Abhyasi (Practitioner of Sahaj Marg) to deliberate over the suggestion, ideas, experiences recorded in our Mission literature, so that the real meaning or concept is clearly understood. This methodology assist the true Seeker to make those concepts one's own. [This avoids the pitfall of parrot like repetition of words and sentences, which, incidentally, is not of much help to the Abhyasi or to others who may listen. It may, Master forbid, lead to only harm].

Such an exercise throws up an exciting possibility. In the opinion of this writer, the two approaches are co-terminus. How? If one rigorously practices constant Remembrance of the Master in all his thoughts, deeds and actions, then the Abhyasi learns to overcome his own 'Ego'. This is a safer alternative without the attendant risk of Ego-enlargement. This Ego was mistakenly construed as his True-self, which is the error. Hence, when this problem is overcome, well and truly, the Abhyasi arrives on the threshold of the knowledge of Universality of the original SELF of which he is a segment.

Thus, he REALISES or Knows his TRUE SELF. In other words, when the genuine Seeker experiences the Eternal Truth, he has known his 'true-self' and thereby learns to forget his 'seeming-Self'. The dilemma is over, the path is clear and progress can be significant.



At the feet of the Holy Master



**Ishwar Trading Company**

**A. T. Road**

**Tinsukia—786125—ASSAM**

In the service of the Divine Master



## M/s. ADARSH AGENCIES

PVT. Ltd.

Regd. Offi. 51, Greenways Road, Kesevaperumalpuram  
MADRAS-600028 Ph.-77060

Distributors for:-

J.B. Mangharam Biscuits, Lijjat Appalam & Papad, Coco  
Tea & Instea, Alvitone, Geanut & Peanut Candy, Dewkiss  
Perfumes & Powder, Ultramarine Blue Ship Brand.

2-T.T. Investments & Traders (P) Ltd.

3-Asha Dyes & Chemicals

4-Eskay Chemicals Corporation, Bombay for skay White

5-Manufacturer-'Voltaid' Brand Automatic Voltage  
Stabilisers.

6-Mohini Mixers cum grinders.

7-K. Patel Pharma (P) Ltd. for Mytheline Blue &  
Rhodamine.

8-Preferred Dealer for A tul, Dyes.

9-M/s. Jain Chemicals, Davangere.

## The Stranger

(Uday Bedekar, Hyderabad)

I am a stranger  
to myself  
since I met  
The Perfect STRANGER of this Universe.

I was known to myself  
Till the STRANGER of this Universe  
was strange to me

The STRANGER of this Universe  
Give me strange  
Experiences of mySELF

The knowledge of mySELF  
Is the first step to be  
A Stranger to myself

To forget myself  
After gaining the knowledge of  
MYSELF  
Is the strangest MERGENCE in  
The Perfect STRANGER of this Universe.



Phone-447879



## N.R.G. TRADES

Distributors of Dyes & Chemicals,  
Flat D, 9, Bharathi Nagar

North Usman Road

T NAGAR

MADRAS-600 017

## OBSTACLES IN OUR SADHANA AND THEIR REMOVAL

[ S. A. SARNAD, GULBARGA ]

Generally any work is likely to encounter with obstacles. Yogic sadhana being a special kind of endeavour towards evolving to higher planes of being, is fraught with obstacles, which are both natural and self-created.

The obstacles in the Yogic sadhana can be classified into two broad categories: physical and mental, although no sharp demarcation can be made between the two. The physical obstacles are the various ailments which render the body unsuitable for regular and intensive practice. If the body lacks sufficient strength, the mind too is likely to lose firmness. The saying that "a sound mind in a sound body" proves to be quite true in a majority of cases.

Every one of us has experienced very often that simple diseases like catarrh and cough offer a serious obstacle in our day-to-day meditation. Although they are purely at the physical level only, they make our mind uneasy and do not permit us to sit in meditation as long as we ought to. Ailments like rheumatism, sciatica, lumbago, stiff-neck etc., make us still more uncomfortable. If the disease is within tolerable limits, one can continue with the practice; but if it becomes severe, we meditate only on the disease and not on the Divine. It requires a certain amount of firmness of mind to rise above all these and set ourselves on our object of meditation,

The mental obstacles are many in number; but here I shall restrict myself to only a few of them.

[i] Lethargy or laziness is the most common and recurring obstacle. If it becomes a habit, then the sadhana is bound to be retarded. Further, mental lethargy is worse than the physical, because all our sadhana is intended to mould the mind and regulate it; and if that very mind refuses to cooperate, showing lethargy towards its own development, then the matter is only to be lamented.

[ii] Linked with lethargy is indifference or disregard for the sadhana, which can become more detrimental than lethargy, as it cuts at the very root of the sadhana. spiritual practice is defined by sage Patanjali as "Long and constant effort done with utmost respect." So, disrespect for the sadhana can never take the aspirant even a step towards the destination. It is the first and the foremost duty of every sadhaka to overcome indifference towards the goal, guide and the path.

Indifference may result due to two reasons. Firstly, due to wrong notion of taking Master's guidance as being not upto one's liking; secondly, stagnation in progress due to one's own mistakes or shortcomings which are generally not visible to the sadhaka himself. A little introspection will reveal the entire true inner picture of the sadhaka, who can take either precautionary or remedial measures as the situation demands.

[iii] Dejection or melancholy is another mental obstacle. A number of reasons could be attributed for such dejection,

the main reason being non-fulfilment of one's desires or the happening of events contrary to one's expectations,

Dejection may also occur due to our dissatisfaction for not being able to attain the goal in the shortest possible time. This kind of restlessness which is quite different from the above-mentioned condition of melancholy, is very much desirable, because restlessness to achieve the goal helps us to move forward whereas dejection pulls us back. The sadhaka should also take care that dejection does not result ultimately in frustration which is nothing but his downfall.

[iv] Doubt also is one of the enemies of the aspirant. If allowed to develop, it puts a serious obstacle in his progress. It destroys the firmness of mind and gradually makes even the strongest conviction shaky. Eventually, it begins to percolate in the very thinking of man, not allowing his intellect to function, and when the intellect ceases to function, the individual is ruined.

[v] Attachment to worldly things, (which is the opposite state of Vairagya) is another stumbling block in the yogic sadhana. When the senses begin to take charm in the objects of their liking, attachment develops. The result will be that the senses, running frantically after the objects, fall an easy prey to them; and they are weakened to such an extent that they will not be in a position to withstand even the slightest opposition, which results in deep sorrow. Attachment, thus, brings in consequence only sorrow and nothing else. Sorrow, in turn, drags the sadhaka backward and throws him into the abyss of dismay.

(vi) Illusion or mistaking any and every experience as spiritual is yet another obstacle in our abhyas. Many a sadhaka labours under this illusion or delusion. Even very ordinary experiences including minor diseases and disorders such as throbbing in any part of the body, slight giddiness due to biliousness, headache, tickling sensation etc. are mistaken to be spiritual experiences, not to speak of imaginary visions and projections. I do not mean that these experiences are totally false, They too are as real as any other experience. But the question is whether they have any relevance to our sadhana; and if so, to what extent and of what value. Undoubtedly many of us have very encouraging experiences. But attaching spiritual value to diseases like diarrhoea and dysentery taking them to be divine cleaning is something ridiculous. I may be pardoned for this uncouth statement. Unless the sadhaka develops a sense of discrimination, the reality and relevance of such sufferings and experiences cannot be understood.

[vii] The net result of such illusions and self-projected experiences is the development of egoism. If the sadhaka is not properly oriented regarding such projections, he either becomes a mental patient or begins to think that he is highly advanced. In the later case he develops egoism which is the worst enemy of spiritual progress. I am not referring here to the types of egoism which Master has mentioned in his "Efficacy of Raja Yoga." This is a different kind of egoism, very gross in nature, blocking all receptivity and causing the abhyasi's inner cooperation to recede. In due course he becomes a 'hard case' for the Master.

Let us now think of ways and means to remove the above mentioned obstacles. Evidently, the obstacles created

by physical ailments and disorders could be removed by proper medical treatment. Habits of cleanliness and regularity would prevent a number of physical diseases. It is not unfortunate that we have to teach even cleanliness to many abhyasis who are expected to have this basic knowledge which is imparted right from the primary school.

#### Regarding the internal obstacles;

(i) Lethargy: Lethargy can be removed only by making a firm resolve to practise meditation at the fixed hours, as far as possible. Transmission would be no doubt helpful to enthuse and activate the abhyasi; but then, it ultimately rests on the abhyasi himself to plunge into action by convincing himself or the urgency of realising the goal in this very life. A dim desire for quick progress will surely be found lurking in some remotest corner of his heart and this desire has to be kindled into a burning flame. Unless the abhyasi becomes harsh towards his own self, no signs of progress can be seen. Whether his mind is prepared or not, he should make it a point to sit in meditation regularly at the appointed hour and try to overcome this lethargy.

(ii) Indifference: Indifference should be overcome by engaging oneself in the study of Master's works and Mission's literature; by moving in the company of other abhyasi brethren who devote most of their time in talking and thinking about Master and the merits of our system. Practice of constant remembrance also helps in removing indifference and in developing interest in the sadhana.

(iii) Dejection: Dejection should be conquered, by brooding on the thoughts contrary to those causing dejection. The abhyasi should remember that he should have endless patience in sadhana which is nothing but a continuous struggle for evolution to higher levels. Master's autobiography provides an excellent example in this respect. Even a casual reading of the book will definitely console the dejected abhyasi and will throw sufficient light on his own limitations which naturally take time to be overcome. Evolution is not magic to be achieved instantaneously.

(iv) Doubt: Doubt should be removed by positive thinking. In fact, our system of sadhana itself highly encourages positive thought in the abhyasi. Ours is not a philosophy which admits the negative and pessimistic thought as "पापोऽहम् पापकर्मिऽहम्" and so on. Moreover, the system is very dynamic and the abhyasi feels it at each and every step, provided he extends willing cooperation with Master or the Preceptor.

(v) Attachment; Developing attachment for Master is the unfailing remedy to bring about worldly detachment. Master has said times without number: "Attach yourself to God, and detachment will automatically follow." The only way to overcome our worldly attachment is to turn it towards Master.

(vi) Illusion: A sadhaka of the average calibre is bound to mistake certain ordinary and routine experiences to be of very high order and naturally attaches importance to them. The best course to be adopted in such situations

is to consult the Preceptor who will either convince the abhyasi of the real significance or otherwise of such experiences and instruct him how to deal with them. If necessary, the Preceptor will transmit and help develop proper attitude in the abhyasi towards such experiences.

[vii] Egoism: As egoism is created from attaching undue importance to the so-called spiritual experiences, the same can be overcome if somehow the abhyasi is convinced that his experiences are his own mental creation and the result of his intense imagination. Abhyasi cooperating, prayer and transmission also help in such cases. One should know that transmission cannot achieve everything for the abhyasi even if he is not willing to move forward towards the goal. In fact, our upliftment depends much on our own selves and the divine helps only those who set about to help themselves.

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.

At the feet of the Master



**M/s India Wire Products**

UDYOG NAGAR

TINSUKIA, ASSAM

## “Return To Sweet Home”

( by S.P. Nainar )

I was gazing at the horizon where the sky merges with the deep blue sea. Does the sky really merge ? Things are not what they seem at times.

As I was pondering over such thoughts, a band of boys trooped in and busied themselves with the construction of their homes on the wet sands. It was five in the evening. I was reclining of the golden sands of the beach.

The boys were brisk at work. Castles with towers rose up. Parks, bazaars swimming pools, theatres, were fashioned after their imagination. There were quarrels over the encroachments. Soon they were settled. It was a hectic activity. Every boy was fully absorbed in his work with singular devotion.

A group of naughty boys came up there and trampled down some structures. There arose hot discussions ending up in quarrels; soon they reconciled. All became one. Work began on a larger scale with more hands to lend. A strong and high enclosure wall was put up around the lay-out.

The cunning sea waves in a hit and run action, breached the sand enclosure. The breach was made up.

Then the boys waded into water. The soft and low waves licked their feet like tame dogs. Some enjoyed. Some protested.

Again they returned to their sand-homes. Someone in the group cried out "It's getting dark. It's time we returned home."

All the boys understood the call. The sign was well received. All busied to depart. With cries of joy, each destroyed the house, he built. They left the place leaving the wilful destruction behind.

Why did they destroy the houses they built so zealously - a few moments back that appeared 'Real' to them.

They did destroy the houses with proper understanding and reason. The realisation has dawned on them it was time to hasten to their Real Homes. It is no more a play time now. The sand houses do not anymore look real. They are the houses built for 'play'. Wantonly they befooled themselves for fun and past-time. They are serious now - with the coming of the night - all darkness covered over. They cannot stay anymore there. They must leave. The sand houses are of no value; are of no avail; what if they are destroyed ?

To me what a wealth of understanding the boys' play had brought-I mused.

The high and rising waves have completely washed away the last traces of the sand houses. The place was bare as if after a pralaya.

The boys come again the next day, the next to it and so on. The same story repeats - arrival and departure making homes and leaving homes.

When the condition of the dusk of Vairagya is created in us by our Master, we no longer crave for these material homes of brick bone and flesh but crave only for our Real Home from where we had come, and then hurry back to reach it.

To play our part, let us submit to our Master with pure and singular devotion of the boys on the beach.



In the service of the Divine Master



For your requirements of insurance and investment needs please contact:-

**Shri S. viswanathan**

55, West Cooum Street

Chintadripet,

Madras-600 002

At the feet of the Holy Master



## Sri Satyanarayana Cloth Stores

Partners : M. Venkata Subbaiah M. Satyanarayana

Whole Sale and Retail Cloth Merchants,

YEERRAGUNTLA [R.S]

CUDDAPAH 516 309 [A P.]

·OM·

### COMMANDMENT TWO

(Maheshwari Dayal Singh Srivastava)



When prayer is begging and meditation is having  
Then why do you beg ? Why leave meditating ?  
Why beg, for whom, for what. for how long ?  
When all are transitory, not lasting for long.  
The King of Kings or the beggar of a pie  
The Kingdom of Heaven or ruling wild cry  
All are perishing and vanishing like cream  
Why beg for this ever drying stream ?  
Think with devotion on the Real Ultimate  
Meditate with faith on the Absolute Ultimate  
Meditation is imbing the attributes of the LORD  
By process of thinking and brooding over LORD  
With unflinching faith and heart-felt devotion  
Attracted by the beauty of his Eternal conception.  
Meditate for spiritual attainment alone  
With Spartans spirit of untimid tone !



AT THE FEET OF THE MASTER

**M/s. BABROS**

[New] 13, Mooker Nallamuthu Street,

P.B. No. 1868,

Madras—600 001

समर्थ सद्गुरु श्री बाबूजी के नाम खुली चिट्ठी

**आत्म—निवेदन**

(श्री चन्द्रशेखर सनवाल, नगीना)

प्रियतम एवं पूज्य श्री बाबूजी, आपके श्री चरण कमलो में शत  
शत प्रणाम,

समझ में नहीं आता आपको क्या कहकर पुकारूं। गुरु कहें तो छोटा लगता है क्योंकि गुरु तो केवल मार्ग प्रदर्शन करते आये हैं। ईश्वर कहें तो भी कम है क्योंकि जिसे कभी देखा नहो, जाना नहो, प्रेम न किया, जिसके प्रेम की अनुभूति न कर सका उसको तुलना कैसे करूं! मनुष्य आप हैं नहीं क्योंकि अन्य जिन मनुष्यों को मैं जानता हूँ, उनमें कोई भी आपके अंश मात्र सा नहीं है। आपको सर्वज्ञ कहें तो कैसे आपतो शिशु से भी अधिक सरल है। पर आपको अतिसरल भी कैसे कहें जब आपसे बढ़कर कुशल दाशनिक, साहित्यकार, शिक्षक, वैज्ञानिक चिकित्सक, राजनीतिज्ञ, ज्ञानी और कोई भी नहीं हुआ है। शक्तिवान कहें तो क्यों कर आप तो इतने क्षीणकाय है पर दुर्बल आप नहीं, जो सारी सृष्टि के नियन्ता है। आप चमत्कारक भी नहीं पर पलक मारते आप भाग्य, चरित्र, मन, हृदय सब बदल डालते हैं। किसी देवी देवता का नाम भी आपको नहीं दे सकता, क्योंकि बरसो से देवी देवताओं की उपासना करते हुए शान्ति तक की झलक नहीं मिली, अन्य किसी बड़ी उपलब्धि का तो सपना भी नहीं। कभी कोई मन्दिर मूर्ति, चित्र, मंत्र, रंज मात्र यह विश्वास भी सुदृढ़ न कर पाये कि वास्तव में भगवान है भी। माता-पिता-भाई-मित्र-दाता-मालिक सभी सम्बोधन आपके तिर्यक अधूरे हैं क्योंकि इन सबसे जो कुछ भी मिलता है उससे कहीं अधिक आपसे निरन्तर मिलता हो रहता है। आपको अनमोल रत्न कहना



भी अधूरा है क्योंकि आपका प्रत्येक मुखारविन्दु अनमोल रत्न होता है आपको सन्त भी कहना पर्याप्त नहीं क्योंकि जिसने अनेक सन्तों की रचना की उसे भी सन्त ही कैसे कहे। आपको अवतार भी नहीं कहा जा सकता जो विश्व के पुन-निर्माण व मानव हृदयों के उत्थान के अतिरिक्त जाने क्या क्या प्रकृति के कार्य-युग-युगान्तर हेतु कर रहे हैं। आप कहते है सेवक ही मानलो पर बिना बुलाये गये, बिना जाने पहचाने बिना या बिना मूल्य पाए कही सेवक भी होता है? बस, हे बाबूजी! आपतो बाबूजी ही हैं और कुछ न होकर भी सभी कुछ हैं।

आप कहते है प्रेम करके आपको प्राप्त किया जा सकता है पर हे करुणा निधान। मैं तो प्रेम करना जानता ही नहीं, मैं तो नितान्त लोभी व स्वार्थी मात्र हूँ। हाँ! आपके आगध प्रेम की झाँकी का थोड़ा सा अनुभव करने लगा हूँ। सम्भव है आपके स्नेह सागर में डूबकर मैं भी प्रेम करना सीख जाऊँ। इतना अवश्यक है। हे कृपा सिन्धु आपकी दिन प्रतिदिन बढ़ती हुई, मेरे हृदय में उमड़ती हुई कृपा की धार ने जो भी मेरे साथ किया है उसकी कृतज्ञता के लिए मेरे पास शब्द नहीं है। जिस प्रकार देखते देखते आप कीचड़ में बुझे हुये कोयले को साफ कर अपने अंगारे से छूकर सुलगा देते हैं वह है अवर्णनीय है और अनेक बार हम आश्चर्य चकित आत्म विभोर, मन्त्र मुग्ध से मोहित ठगे से रह जाते हैं। प्रेम न हो, तड़प न हो तो बनावटी तड़प आरम्भ करे, बनावटी ही प्रेम की सिसकियाँ भर ऐसे सूत्र, हे त्राता। पहले कहा सफल होते हुए अनुभव में थे?

चार वर्ष हुए, स्वामी! शिवरात्रि को प्रथम दर्शन के बिना जब आपने भोजन कराया तो आपके नेत्रों का अदभुत आकर्षण व आत्मीयता देखकर मैं यह भी न कह सका कि मेरा व्रत था, और मेरे अन जाने ऊसी दिन से मेरे सारे बाह्य कर्मकांड समाप्त होते चले गये, यहाँ तक कि अपना यज्ञोपवीत भी व्यर्थ प्रतीत हुआ क्योंकि वह द्विजता का प्रतीक मुझे स्मरण करता कि मैं तो द्विजता के ठीक विपरीत था और असली एक मात्र ब्राह्मण से तो अब भेंट हुई जिसने दूसरा जन्म प्रारम्भ कराया। आपका करोड़ों माताओं के प्यार के निचोड़

से बढ़कर रसीला स्नेहिल आमन्त्रण कितनी बार तब से मिलता रहा है जिसकी स्मृति से ही मैं विभोर हो उठता हूँ।

मुझे कितनी ग्लानि होती है, मेरे आराध्य, कि मैं लोगों की बातें सुनकर और स्वयं के उत्पादित भी कैसे कैसे सन्देशों से भरा रहता था। आप हैं भी तो ऐसे छलिया, है नाथ! ऐसी दुनियादारी की बातें करते हैं, ऐसी सादगी से रहते है कि मैं तो क्या बड़े बड़े धुरन्धर विद्वान भी धोखा खा जाते हैं। कितनी बार अपने मिथ्या कुस्तित विचारों से मैंने आपके मन को दुखाया होगा पर हे क्षमा के सागर, किस में सामर्थ्य है कि आपके निष्कलुष मन को तनिक भी मलिन कर सके? वहाँ तो हमारी ही कालिमा धुलती जाती है। आपने फिर भी मुझ पर कृपा ही बरसाई, करुणा ही करुणा, स्नेह ही स्नेह उडेला। हमे सुधारने के लिए अपने मान यश की तनिक भी परवाह न करके आप निम्न स्तर पर उतर कर दिखावा भी करते हैं। जब प्रारम्भ में मुझमे परिवार-सम्पत्ति से विरक्ति की भावना तीव्र हो रही थी तो मुझे याद हैं, हे परम पुरुष! आप अपनी धन सम्पत्ति समक्षन्धी बाते मुझसे करते रहे थे और मैं सन्देश करता था कि क्या आप भी माया में लिप्त होंगे। यह तो बाद में जाना कि आपकी उन बातों का, जिस काम के बहाने मुझे अपने पाम बैठाया उसका, आपसे वास्तव में कोई प्रयोजन न था। आप तो हमें यह विचार भी नहीं आने देना चाहते कि आप हमारे लिए कभी कुछ भी करते हैं बल्कि जैसे हमी आपका कार्य कर रहे हो, ऐसा अहसान भी हमारा ही अपने ऊपर दिखाते हैं। ऐसा मालिक जो गुरु आज्ञा की अवहेलना न हो जाए इस भय से आदेश भी सोधे हमें न देकर परोक्ष रूप से सभी को सम्बोधित कर सामान्य ढग से कहे, इतिहान में कहाँ हुआ? हम कितने कृतघ्न हैं हे पतित पावन कि इस शैतिक जगत से आपका एक मात्र हुक्के का भी सम्बन्ध सहन नहीं कर सकते। जिसने शराब में धुत लोगों की छुड़ा दी, हमारी कामुकता व वासना को धून की भाँति उड़ाकर रख दिया, उसके लिए इसे छोड़ना क्या कठिन है। तभी आपको कहना पड़ा "मैं भले जहर पीयूँ, पिलाता तो अमृत हूँ।" कितने महान है, हे सर्व समर्थ कि पिछली बाते याद

करने को भी मना करते हैं। कैसी उदारता है कि हमें उसके लिए क्षुभित भी नहीं होने देना चाहते। मैं क्यों इतना सौभाग्य शाली हूँ मेरे सर्वस्व, जो बिना श्रद्धा के, बिना विश्वास के इस शंकालु को आपने छोड़ा नहीं, थामे रक्खा और किस प्रकार व कब सन्देहों के कंटक उखाड़ उखाड़ कर फेंकते रहे हैं, पता भी न चला।

यह कैसा प्राणाहुति का चमत्कार आपने उत्पन्न किया है सर्व-शक्तिमान, कि मैं जो कभी लोगों की तनिक सी अप्रिय बात पर गोली मार देने की इच्छा रखता था, स्वयं ही की त्रुटियाँ देखने लगा। जो संसार के सारे सुख व भोग स्वयं ही प्राप्त करना चाहता था अब न्यूनतम आवश्यकताओं का विचार करने लगा। जो अहंकार में चूर हो ढंग से बात करना नहीं चाहता था जो अपने को सर्वोत्तम और दूसरों को ही गलत मानता था अपने को आपके बिना कितना अपूर्ण, असहाय पाने लगा। जिसका मन दूषित भावों से खाली न रहता था अब उनकी स्मृति से ही सिहरने लगा। यह कैसी अनुपम व मधुर भावना आपने भर दी है हे मधुरता की खान! कि आप जैसे समर्थ पूर्ण व पावन को गोद में मैं भी वैसा बनने लगा हूँ। कहा एक समय था जब ज्ञात व अज्ञात लोगों से जाने और अनजाने कारणों से भयभीत रहा करता था, मन गढन्त चिन्ता के विषयों को लेकर उन पर मनन करता रहता था, अब कैसी निर्भयता बढ़ती जा रही है। यह कैसी आपको सजगता है, प्रभो की क्रोध आते आते थमने लगता है, थाम न पाने पर कधी-२ गला भी रूधं जाता है अपनी भूल की क्षमा मागे बिना चैन नहीं मिलता, लोभ व श तनिक भी पग बढ़ाने पर ऐसी बेचैनी उठती है कि पग लौटाना ही पड़ता है। गलती होती है पर दुबारा नहीं! यदि होती भी है तो और छाटी और कम और छोटी और कम।

दोनों दुनिया के कैसे अद्भुत मालिक हैं आप! कभी भोजन वस्त्र मर्यादा की रक्षा के लिए हाथ फेंकना नहीं पड़ता। ठीक समय पर बिना मागें ही कहीं से जैसे पूर्व नियोजित ढंग से सहायता मिल जाती है। कष्ट आते हैं पर सहन शक्ति की कमी होते ही क्षण भर के ध्यान

( ४ )

में आप कृपा पुञ्ज के रूप में उपस्थित मिलते हैं और साहस देते हैं। कष्ट दुर्गम होने पर देखता हूँ कि उसके आने से पूर्व ही उसके निदान की भी व्यवस्था की हुई है। अपने परिवार में व अभ्यासी वृन्द में देखा कि जरूरत पर किस प्रकार मौत के मुँह से आप छुड़ा लाते हैं, दंग रहने का विषय है। पूजा के लिए यदि कभी हम धन दौलत भी माँग लेते हैं तो मेल जाती है। प्राणाहुति की तीव्र इच्छा होते ही कहीं न कहीं, किसी न किसी प्रकार प्रशिक्षक महोदय से भेंट हो जाती है। ईश्वर प्राप्ति की लगन हो तो ईश्वर दवाँजे पर आयेगा, साक्षात् प्रमाणित होता रहता है। कैसी मनोरम स्थिति है, हे सर्वव्यापी! कि हरपल आपकी स्नेहिल सशक्त आँखें हमारे ऊपर लगी रहती हैं! कैसी ललक है, हे भाग्य विधाता! कि अब दुखों को मिटाने की नहीं, दुखों को हँसते-२ झेलने की सहन शक्ति की मांगे बढ़ने लगी है। हमारे कार्य स्वतः ही कैसे होने लगे हैं, कभी कभी इसका ध्यान आते ही हम कि कर्तव्य विमूढ़ हो जाते हैं।

हे पालन हार! मैंने तो अपने बच्चों की ठीक से परिवारिश व उन्हें सही प्यार करना भी न सीखा था। जब मालिक की धरोहर जानकर उनका पालन पोषण करना प्रारम्भ किया तब पया कि स्नेह व कर्तव्य कैसे निभाने चाहिए। तब देखा उनका पोषण पहले से कहीं सुन्दर हो गया। हे कुशल कारीगर! आप किस प्रकार तराश-२ कर हमें एक खरोंच की पीड़ी से भी बचाते हुए पूर्णता की ओर ले जाते हैं इसका थोड़ा सा अनुभव पाकर ही दातों तले उँगली दबानी पड़ती है।

मैं कैसा मूर्ख था, हे प्रशान्त! शान्ति क्या होती है यह भी न समझ पाता था। कहानी, सिनेमा, सुस्वादु भोजन व आराम जैसे इन्द्रियों के बाह्य सुखों को ही शक्ति व आनन्द जानता था। आपकी शरण में आते ही सच्ची शान्ति कैसी होती है, हृदय व आत्मा की पिपासा किस गह्वर उदाधि सी शान्ति से बुझती है, यह आभास मिला। साथ ही कैसी प्यास आपने जमा दी उस परम शान्ति को पाने की, जो अपने लक्ष्य को पाने पर मिलेगी, अपने मालिक में विलय हो

( ५ )

जाने पर मिलेगी । इस वेदना और बेचैन प्रतीक्षा में ही कैसा आनन्द छिपा है । मैं कितना मूढ़ था जो जीवन का लक्ष्य भी नहीं समझता था । क्यों सांसारिक भोगों के पीछे भागता था, क्या अपनी बाह्य पूजा साधनों से, पाठ-ब्रत-मन्त्र जप से कर्मकांडी क्रियाओं से, व दिखावटी उपासना के उपकरणों से अपेक्षा करता था, किस लिये बिना प्राण प्रतिष्ठित मूर्तियों व देवालयों के पीछे, बिना साक्षात्कार किये हुए तथा कथित गुरु सन्त, महात्माओं के पीछे व केवल पंडित बना सकने वाले ग्रन्थों के पीछे भटकता था, कुछ भी न पता था । क्या वस्तु मांगने योग्य है, क्या इच्छा करने योग्य है और क्या सर्वोच्च वस्तु इस मानव जीवन में प्राप्य है, यह भी न जानता था । आज कुछ, कल कुछ इच्छाओं का वारापार न था । कैसी आपकी महती दया बरसी कि क्या हमारा लक्ष्य है, यह बताया और यह भी बताया कि लक्ष्य में ही मार्ग व मार्ग दर्शक निहित है । सब इच्छाओं को एक साक्षात्कार की इच्छा में, सब साधनों के बदले एक महज मार्ग में, सब देवो-गुरुओं के बदले एक आदि परम पावन व्यक्तित्व में निहित कर जिन प्रकार आप समस्त शक्ति को एक दिशा में मोड़ देते हैं यह आपकी एक अतूठी देन है ।

जीवन भर प्रार्थना करता वा, करता क्या था बोलता या सोचता भर था । फिर प्रार्थना कैसे पूरी होती ? न विश्वास रहता था कि प्रार्थना पूरी होगी न क्या प्रार्थनीय है और क्या नहीं इसका विचार था, न कौन प्रार्थना किए जाने योग्य हैं यह जानता था । आपने प्रार्थना में श्रद्धा जगा दी, है श्रद्धेय ! जब देखा कि प्रार्थना अनसुनी जाती ही नहीं । आपकी कृपा के विषय में लोगों को वताना चाहो तो टूटा फूटा लिखने-बोलने लगा । जिन व्यक्तियों को आर्त-भाव से आपसे शरण देने की प्रार्थना कर सका, उन्हें आपने शरण दी । जो अपनी श्रुतियों हटाने को निवेदन किया वे आपने हटा दी, यदि रात्रि में दो बजे पूजा को इच्छा न कर सोया तो सपने पर हर ५ मिनट पर आँख खुल पड़ती और फिर भी आलस्य में सोने लगा तो बच्चे ने उठा दिया । हम तो माँगे भी कैसी छोटी या हास्यास्पद करते हैं ! एक बार आपको चश्मा पहने देखने की इच्छा लेकर पहुंचा

था तो आप पूरे दिन चश्मा पहने रहे थे, चाहे कितनी ही असुविधा हुई हो । कभी आपको मुस्कराता देखने का विचार रहा तो आपको दिव्य मुस्कान से ही भरा पाया । कभी कुछ खाने का लालच हो आया तो वही आपने खिलाया । यदि अपनी पकड़ पर लज्जा आयी तो आपने उसका भी समाधान कर दिया । जो प्रश्न मन में उठते उनके उत्तर आप बोल कर भी दे देते । अभ्यास के प्रारम्भिक मासों में ही १९७६ में दिल्ली में आपके पास बैठा मैं सोच रहा था कि मेरे जीवन के इतने वर्ष व्यतीत हो गए । ये तमाम प्रशिक्षक व अभ्यासी कितने आगे पहुँच चुके हैं, मैं कैसे अन्तिम मन्जिल पर पहुँचूँगा । तभी आप बोल उठे, “यहाँ लगन की जरूरत है टाइम की नहीं” । वहीं पर दूसरे दिन मैं सोच रहा था कि खूब धन खर्च कर सकूँ तो कदाचित बाबूजी मेरे घर भी आये, तभी आप बोल उठे, “मुझे पैसा नहीं सिर्फ मोहब्बत चाहिए” । एक बार कुछ मिष्ठान लेकर पहुँचा था, पर संकोच वश आपसे कुछ कहा नहीं तब आपने स्वयं ही उस मिठाई की चर्चा आरम्भ कर दी । हे त्रिकालज्ञ ! आपसे कभी कोई बात छिपी नहीं रहती आप, हम घर पर क्या खा रहे हैं, काम कैसे कर रहे हैं, हमारे बच्चे कैसे रह रहे हैं इन सब का भी न जाने कैसे ध्यान रखते हैं और जब-तब हमें इस विषय में सुधार के लिए सचेत करते रहते हैं । हे अन्तर्यामी ! जब आपके मुह से निकल पड़ा कि गुस्सा कम किया करो तो गुस्सा कम हो गया । आपके मुह से निकल गया कि खुश रहो तो एक अनोखी खुशी भीतर ही भीतर फूट पड़ी । आपकी कही हुई हंसी की, या साधारण सी धरेलू बात या परिवार सम्बन्धी कुशल क्षेम का साधारण सा प्रश्न भी खाली नहीं होता, उसमें विशेष कृपा रहती है जो बाद में ज्ञात होती है । आशीर्वाद वास्तव में आशीर्वाद होता है यह आपके पास ही समझ में आया । आपकी दृष्टि में क्या जादू है जो अन्तर को भेदे बिना नहीं रहती और हृदय में कहीं आँखे गड़ी हुई सदा प्रतीत होती हैं जो सारे अस्तित्व को झकझोर देती हैं । ऐसा गुरु, ऐसा स्वामी, ऐसी माँ, ऐसा सेवक, ऐसा समर्थ न कभी देखा न सुना और आगे भी कभी होगा, आप ही जानें ।

हे परम पूज्य ! आपने दिव्यता एवं मानवता के समानान्तरत्व का कैसा अनुपम उदाहरण प्रस्तुत किया है ! जहाँ एक ओर चन्द्रयान की गड़बड़ी को अपने विचोड़ मात्र से ठीक करते हैं, वहीं दूसरी ओर गेहूँ की सफाई के व्यय की बचत का उपक्रम करते हैं । जहाँ एक ओर जोवन मुक्तों और सन्तों की संख्या में वृद्धि करते हैं, अनेक अर्जुन, हनुमान, जनक और कबीर बनाते जाते हैं, वहीं साथ ही आश्रम की ईंटों के बीच उगी घास छीलते दीखते हैं । जहाँ विश्व के पुनः निर्माण का जाने कौन सा कार्य कर रहे होते हैं, वहाँ अभ्यासियों के धूम्रपान की तलब भी आपसे छुपी नहीं रहती ।

हे युग प्रवर्तक ! आपने किस प्रकार जलती मशाल लेकर रेल के तीसरे दर्ज में पाखाने के पास भोड़ में दबे अपने अभ्यासी के साथ एक दूसरे पर पांव रखकर पूर्वी छोर की यात्राएँ की, किस प्रकार आठ-आठ दिन की पूड़ी ले जाकर सुदूर दक्षिण में प्रकाश फैलाया है, किस प्रकार इस वृद्धावस्था में अपनी उदर की पीड़ा लिए हुए वायुयान व रेल पकड़ने के लिए दौड़ दौड़ कर भी मौसम, भोजन आवास आदि की प्रतिकूलताओं की सोमाओं को महन करते हुए विदेशों में सहज मार्ग का सन्देशा दिया है, किस प्रकार स्वयं अपने परिवार को कठिनाइयों में रख, यहाँ तक कि बिन माँ के छोटे बालक की दूध में भी कटौती कर अभ्यासियों के बाल कटाने तक का व्यय वहन किया है, सुन सुन कर आखें गीली हो जाती है । संसार का प्रत्येक व्यक्ति आध्यात्मिक पथ पर चले और प्रत्येक अभ्यासी भौतिक उन्नति के साथ साथ आध्यात्मिकता की चरम सीमा पर पहुंचे, इसके अतिरिक्त आपकी कोई इच्छा, आपका कोई उद्देश्य, आपका कोई विचार है ही नहीं । यह बसन्त बहार जो बसन्त पन्चमी से ३० अप्रैल तक रहती थी, आपने उसे पूरे वर्ष ही विस्तारित करने का मार्ग हमें दिखा दिया, हमारे ही भल के लिए मानव मात्र के कल्याण के लिए ।

फिर भी हम आपको समझ नहीं पाते, फिर भी शंका के बादल चिन्ता की घटाएँ लौट लौट कर आती हैं । फिर भी दुख न पीड़ा

के वरदान में हम साहस खो बैठते हैं । हम पत्थर को पूज सकते हैं व उसमें भय खाते हैं । डाक्टर के कहने पर फेफड़ा व हाथ कटवा सकते हैं, पर अपने से इन्सान को खाते पीते, मलमूत्र त्याग करते देखकर अपनी ही कमियों के कारण उसकी मत्ता में विश्वास नहीं कर पाते । कैसी जन्म जन्म की गहरी गहरी छापें आप मिटा रहे हैं । आपको ध्वनि सदैव अन्तर का सावधान करती व सबल देती रहती है । हे मेरे लक्ष्य ! आपके उपकरणों से मैं कभी उन्मत्त नहीं हो सकता । आपसे मैं चिरकाल तक केवल ले ही सकने योग्य हूँ । यदि कुछ दे सकता हूँ तो केवल अपनी पीड़ा, अपने बोझ, अपनी चिन्ताएँ अपनी चोटियाँ । आपके चरण कमलों में पड़ा हुआ आपसे यही विनय करता हूँ, हे दिव्यता के सम्राट ! कि आप इहलोक के सभी जनों के लिए सदैव स्वस्थ एवं प्रफुल्लित रहकर चिरजीवी बने और हम सब गालकों को चिरकाल तक प्रलयों व महाप्रलयों तक व उनके बाद भी, सदा के लिए, अपनी गोद में समाएँ रहो । आपकी गोद में ही हमारा एक एक लमहा, एक एक कतरा डूबा रहे, डूबा रहे ।



In the Service of Divine Master.



Phone { Office 77  
Petrol Bunk 116

**R. Krishna Murti**

&

**Audi Narayana**

Indian Oil Multipurpose Distribution Centre.

TADPATRI - 515 411.

**“एक ही साधे सब सधे”**

(श्री खीमसिंह चौहान उज्जैन)

सहज मार्ग प्रणाली द्वारा ध्यान करने से उपर्युक्त कहावत चरितार्थ होती है. इसके लिये तो केवल परम पूज्य बाबूजी का ही ध्यान (स्मरण) हर क्षण बना रहना चाहिये। इसके लिये प्रमुख आधार “सतत् स्मरण” है जो श्रद्धा और गुरु भक्ति पर निर्भर है। सतत् स्मरण के लिये पूज्य बाबूजी को याद करना है। अब याद (स्मरण) की प्रक्रिया क्या हो? जिस प्रकार हम अपने किसी स्नेहीजन को कभी कभी याद करते हैं ठीक इसी प्रकार स्मरण कभी-कभी के स्थान पर हर क्षण करना है। स्मरण तो परम पूज्य बाबूजी के शकल पर से ही प्रारम्भ कर सकते हैं। बाद में सब यथावत् अपने आप होने लगता है। भोपाल में परम पूज्य बाबूजी के ८० वें जन्म दिवस के शुभ अवसर पर पूज्या बहन जी ने भी प्रश्नोत्तरकाल में उत्तर दिया था कि “गुरु के शकल का ध्यान कीजिये। यदि शकल नहीं आ पाता है तो उनकी उपस्थिति (presence) का ध्यान कीजिये यदि यह भी नहीं आ पाये, तो जो है उसी का ध्यान कीजिये।”

हमारी नियमित पूजा भी इसी अभ्यास के लिये है कि परम पूज्य बाबूजी जो लक्ष्य तक सहज रूप से पहुँचाने वाले हैं, हर पल उनकी ही याद में डूबे रहें। हम कहीं पर भी हों स्मरण, चलते हुये तथा कार्य करते हुये भी अच्छी तरह से किया जा सकता है। स्मरण के अभ्यस्त हो जाने पर बहुत अच्छा लगने लगता है। स्वचालित प्रक्रिया है, बाद में स्मरण अपने आप होता रहता है।

महर्षि पतञ्जलि ने साधन को दृढ़ बनाने तथा उसकी सिद्धि को चरम सीमा तक ले जाने का उपाय बतलाते हुये लिखा है—

स तु दीर्घकाल नैरन्तर्यं, सत्कारा सेवितो दृढ़ भूमि,

( १० )

इस सूत्र का तात्पर्य यह है कि अभ्यास को दृढ़ भूमि (आधार) बनाने के लिये धैर्य के साथ दीर्घकाल पर्यन्त निरन्तर श्रद्धा पूर्वक प्रयास करते रहना चाहिये, इस सूत्र में तीन बातें बताई गई हैं ।  
१- दीर्घकाल २- निरन्तर ३- श्रद्धा और उत्साह,

साधना में काल की कोई सीमा नहीं होती, काल की अवधि साधक के अन्तःकरण की भूमिका पर निर्भर रहती है, यदि किसी साधक का अन्तःकरण अधिक निर्मल हो तो उसे अभ्यास को दृढ़ बनाने में कम समय लगेगा । इसके अतिरिक्त जिस साधक में वैराग्य की मात्रा अधिक हो उसे अन्य को अपेक्षा थोड़े ही समय में साधना का सुरिणाम प्राप्त होता है । गीता में भी कहा है "अनेक जन्म संसिद्धस्ततो याति हरांगतिम् ।" अर्थात् अनेक जन्मों से अन्तःकरण की शुद्धि रूप सिद्धि को प्राप्त हुआ और तीव्र गति से अभ्यास करने वाला योगी सम्पूर्ण रूप से अच्छो प्रकार शुद्ध होकर उस साधन के प्रभाव से परम गति को प्राप्त होता है,

कुछ अभ्यासी शीघ्र प्रगति को न देखकर निराश हो जाते हैं तथा अभ्यास कम करते हैं या छोड़ देते हैं इसके तीन प्रमुख कारण हो सकते हैं (१) उत्साह की कमी (२) धैर्य की कमी (३) गुरुदेव में भक्ति व श्रद्धा का अभाव । सहज मार्ग पद्धति से साधना करने वालों को कदापि निराश नहीं होना चाहिये । श्रद्धा बढ़ाकर थोड़ा धैर्य रखकर परम गुरुदेव को ही सर्वसर्वा मानकर चलने पर यह निश्चित है कि शिकायत नहीं रहेगी, ।

सहज मार्ग पद्धति से साधना निरन्तर एवं नियमित रूप से करना चाहिये, और शेष सब परम पूज्य बाबूजी पर ही छोड़ देना चाहिये । अभ्यासी को अपने अभ्यास (ध्यान) को श्रद्धा पूर्वक प्रेम के साथ पूरा करना चाहिये वना अपने लक्ष्य को सतत् याद रखना कठिन होता है । लक्ष्य को दृष्टिगोचर रखते हुए गुरुदेव के शब्दों में अटूट विश्वास रखना अत्यन्त आवश्यक है,

सत्त्वानुरुपा सर्वस्य श्रद्धा भवति भारत ।

श्रद्धामयोयं पुरुषः यो यच्छ्रद्धः स एव सः ॥

अर्थात् मनुष्य की श्रद्धा उसके सत्व के अनुरूप होती है जो जिस प्रकार की श्रद्धावाला होता है वह वैसा ही हो जाता है । उपर्युक्त श्लोक से यह स्पष्ट होता है कि श्रद्धा का उद्गम स्थान सतो गुण है जिसमें जितना ही अधिक सतो गुण की मात्रा होगी उसमें श्रद्धा का परिमाण भी उतना ही अधिक होगा । अतः सतो गुण का विकास कैसे किया जाये ? यह सहज मार्ग पद्धति में अति सुलभ है । गुरुदेव में अटूट श्रद्धा व विश्वास रखिये, यह अपने आप उत्पन्न होगा । दोनों एक दूसरे के पूरक हैं । अन्य पद्धतियों में कृत्रिम उपायों द्वारा श्रद्धा के लिये सतो गुण बढ़ाया जाता है जिससे उनमें समय अधिक लगता है ।

कहा गया है "श्रद्धा मातेव योगिनं पाति" अर्थात् श्रद्धा माता की तरह योगी की रक्षा करती है । जिस योगी में अपनी साधना के प्रति श्रद्धा नहीं होती उसको रक्षक कोई भी नहीं होता, यहाँ तक कि परम पूज्य गुरुदेव भी नहीं । यही कारण है कि ऐसा साधक इसे मार्ग में अधिक नहीं बढ़ पाता । कुछ साथी लोग आठ दस माह या तीन चार वर्ष साधना करने के अर्थात् यह विचार करने लगते हैं कि इतने दिनों तक साधना की है किन्तु परिणाम कुछ भी अनुभव में नहीं आया । ऐसा साधक धैर्य खो बैठता है श्रद्धा की कमी के कारण ऐसे साधक को योग बंशिट का यह श्लोक स्मरण करना चाहिए,

"कालेन परिपच्यन्ते कृषिं गर्भा दयो यथा,  
एवमात्मविचारोऽपि शनः कालेन पच्यते,"

अर्थात् जिस प्रकार बीज बोने के बाद अंकुर निकलने में समय लगता है और माता के उदर में गर्भ को परिपक्व होने में समय लगता है उसी प्रकार साधना के परिपक्व होने में भी समय लगता है,

साधक के चित्त की स्वच्छता अथवा अस्वच्छता उसके साधन की परिपक्वता में शीघ्रता अथवा विलम्ब के लिये उत्तरदायी है । उदाहरण के लिये साधक के चित्त की उपमा बीज से दी जाती है । एक गेहूँ का बीज तीन या चार दिनों में अंकुरित हो जाता है किन्तु एक

बेर के बीज को अंकुरित होने में कई माह लग जाते हैं। साधना में श्रद्धा की कमी का एक ही प्रमुख कारण गुरु भक्ति का अभाव है, शास्त्रों में कहा गया है।

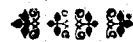
यस्य देवे परा भक्तिर्यथा देवे तथा गुरौ ।

तस्यैते कथिता ह्यर्था प्रकाशन्ते महात्मनः ॥

जिस साधक का ईश्वर में पूर्ण अनुराग होता है व अटूट श्रद्धा होती है उसकी इसी प्रकार परम गुरुदेव में भी श्रद्धा होती है। उसको जो साधना गुरुदेव बताते हैं वह सिद्ध होकर रहती है, साधना में श्रद्धा व विश्वास की आवश्यकता होती है,

एक ही गुरुदेव के कई शिष्य एक साथ एक ही प्रकार की साधना आरम्भ करते हैं। उनमें से कुछ को शोध ही अनुभव प्रारम्भ हो जाते हैं, कुछ को देर से और कुछ को कभी नहीं। इसके अतिरिक्त उनमें से कुछ को उच्चकोटि के अनुभव होते हैं, कुछ को मध्यम कोटिके और कुछ को विल्कुल भी नहीं। जिनको कुछ भी नहीं होता है उन्हें निराशा नहीं होना चाहिये, और न यह मानना चाहिये कि उन्होंने अपनी यात्रा की कोई भी मंजिल तय नहीं की, या बहुत थोड़ी सी मंजिल तय की है। यदि साधना बराबर समय तक की तो फल भी बराबर मिलेगा। अपनी ही कमियों के कारण हमें निराशा व अन्तर मालुम होता है। यदि साधना छूटती है तो अपने ही दोष के कारण और साधक समझता है कि यह साधन ठीक नहीं अथवा गलत है। यह समझना उनके वर्तमान प्रतिबन्ध के कारण होता है। कुतर्क और दुराग्रह पुरुषार्थ से दूर होते हैं, किन्तु मन्दबुद्धि और विषयासक्ति मात्र गुरु कृपा से दूर होती हैं।

अतः गुरुदेव को ही अच्छी तरह से साध लिया जाये तो लक्ष्य प्राप्ति निश्चित है,



## ट्रान्समिशन

(श्री चन्द्रशेखर शुक्ल-इन्दौर)

ट्रान्समिशन को हम साधारण भाषा में संचरण क्रिया कहते हैं। यह संचरण क्रिया तरंगों के रूप में मनुष्य के हृदय में आध्यात्म शक्ति का संचार करती है संचरण क्रिया में दो बातें होती हैं (१) विकिरण (२) संवेदन। जिस प्रकार ट्रान्समीटर एवं रेडियो अपना कार्य करते हैं उसी प्रकार मनुष्य का शरीर और मन भी दोनों कार्य कर सकता है। यह उसी प्रकार होता है जैसे हम बोलते भी हैं और सुनते भी हैं।

वैज्ञानिकों ने यह सिद्ध कर दिया है कि रेडियो तरंगे, टेलिविजन तरंगे, विद्युत चुम्बकीय तरंगे, अल्ट्राबायलेट और इन्फ्रारेड तरंगे, प्रकाश की तरंगे, रंग और ध्वनि तरंगे, कास्मिक तरंगे और अन्तर तरंगे सब एक स्थान से दूसरे स्थान पर पहुँचती हैं ही हैं। आँखों से दिखलाई नहीं देती, किन्तु यंत्रों की सहायता से विकिरण द्वारा ये तरंगे एक स्थान से दूसरे स्थान को पहुँचा दी जाती हैं, और संवेदन द्वारा पुनः उत्पन्न कर दी जाती हैं। इन यंत्रों के समान मनुष्य का शरीर और मन भी विकिरण करता है। शरीर में विकिरण की गति आठ करोड़ साइकिल प्रति सेकण्ड है जब कि प्रकाश देने वाली विद्युत उर्जा की विकिरणदर मात्र ६० साइकिल प्रति सेकण्ड है। इस कारण हमारी आँखे शरीर से होने वाले विकिरण को देख नहीं पाती।

यॉर्क विश्वविद्यालय के डा० हेरोल्ड एस. ब्लू. का कहना है कि मानव शरीर की स्नायु प्रणाली में हर समय विद्युतीय तरंगे बनती रहती हैं। ये विद्युत-तरंगे विकिरण के द्वारा शरीर से बाहर निकलती

हैं और अन्य व्यक्ति के पास तक पहुँच जाती है। ये उसे प्रभावित भी करती हैं। प्रत्येक शरीर में विकिरण क्षमता एवं संवेदन क्षमता होती है जो प्रमत्न करके बढ़ाई भी जा सकती है, इस संवेदन क्षमता से वह विकिरण ग्रहण करता है।

सहज मार्ग में इस विकिरण क्रिया को "प्राणाहुति" कहा गया है। विकिरण के समय जैसा कम्पन होता है उसी प्रकार का कम्पन संवेदन के समय भी उत्पन्न होता है। जिस प्रकार रेडियो या टेली-विजन में भौतिक सम्पर्क की आवश्यकता नहीं होती, उसी तरह इस प्रक्रिया में भी किसी भौतिक सम्पर्क की आवश्यकता नहीं होती।

भारतीय दर्शन शास्त्र में "कर्मवाद" अत्यन्त प्राचीन काल से महत्वपूर्ण माना जाता है। मनुष्य अपने अच्छे या बुरे कर्मों से ही इस संसार में उच्च या निम्न स्थान प्राप्त करता है। कर्मों के कारण ही उनके परिणाम भुगतने के लिए इस संसार में आता है और आवागमन के चक्र में फँसा रहता है।

मनुष्य जब कोई कार्य करने के लिए प्रवृत्त होता है तब उसके शरीर में एक प्रकार की ऊर्जा उत्पन्न होती है। यह ऊर्जा तरंग पैदा करके मस्तिष्क में विचार उत्पन्न करती है। ये विचार उसके मनको प्रभावित करते हैं, वह यह सोचने लगता है कि मैं ऐसा करूँ या न करूँ, और कुछ समय पश्चात् यही विचार कर्म के रूप में परिणत हो जाता है। ये ही कर्म आगे चलकर संस्कार बन जाते हैं। इन संस्कारों में ही बढ़ते बढ़ते मनुष्य का व्यक्तित्व बनता है। यही संस्कार संचित होते होते स्थूलता का रूप ले लेते हैं। मनुष्य में स्थूलता बढ़ती जाती है जो 'श्रास नैस' कहलाती है। इस स्थूलता को कम करने के लिए ही सफाई की समुचित मानसिक क्रियाओं का विधान है, जिसमें 'दक्षतापूर्ण' सफलता के लिए योग्य मार्गदर्शक की आवश्यकता होती है जो अपनी प्राणाहुति द्वारा अभ्यासी को संवेदन क्षमता को बढ़ा कर उसकी संचित स्थूलता को समाप्त करके उसे लक्ष्य प्राप्ति की दिशा में प्रगति करने में सहायक बनता है।

प्राचीन काल से ही इस कर्म-द्वारा प्रदत्त स्थूलता को दूर करने के लिए ऋषि-मुनियों ने अनेक मार्ग अपनाये हैं। जैसे तप द्वारा इस स्थूलता को जलाकर भस्म कर देना। शरीर को कष्ट देकर उपवास करके एक विशेष गर्मी उत्पन्न करना, जो इसे जलाकर समाप्त कर दें। इस स्थूलता को समाप्त करना उस समय बहुत आसान हो जाता है जब योग्य मार्ग दर्शक मिल जावें।

श्री रामचन्द्र मिशन में पूज्य बाबूजी इसी स्थूलता को प्राणाहुति क्रिया द्वारा दूर करके समाप्त कर देते हैं। यह अदृश्य शक्ति उनके द्वारा मुफ्त में वांटी जा रही है—जो चाहे इसका उपयोग करे। जब चाहे इसे बढ़ती हुई धारा में से अपना यथेष्टदाप ग्रहण करले। इस विशेषता के कारण ही सनातन राजयोग सहज मार्ग बन गया है। इसकी संचरण क्रिया ही मनुष्य की स्थूलता समाप्त करके उसे इतना पवित्र बना देती है कि वह जहाँ से आया है वही पहुँचने के योग्य हो जाता है। आत्मा की स्थूलता समाप्त होते ही वह परमात्मा में विलीन हो जाती है। विलीन होते ही वह आवागमन से मुक्त हो जाती है।

कोई भी व्यक्ति इसका अनुभव इसी जीवन में कर सकता है। अपने आप को हमेशा के लिए मुक्त कर सकता है। उसे कोई भी विशेष प्रयास नहीं करना पड़ता, केवल लक्ष्य के संकल्प के साथ ध्यान में बैठना और सतत् स्मरण में रहना पड़ता है। वह संचरण क्रिया द्वारा आगे बढ़ता ही जाता है। उसके मस्तिष्क में उठने वाले अवाञ्छनीय विचार ध्यान करते-करते अपने आप समाप्त होते जाते हैं और अभ्यासी को शुद्धता का अनुभव होने लगता है।

इस प्रकार प्राणाहुति क्रिया द्वारा शुद्ध होने पर अशान्त मन शांत बन जाता है और शीघ्र ही अनेक अनुभव प्राप्त होने लगते हैं, जैसे—

१- मानसिक तनाव कम होना (Relaxation)



१- मन में शांति का क्रमिक संचरण ।

३- स्थूलता में कमी होना—जो भी स्थूलता संग्रहीत हो गई है, उसे कम करना तथा आगे स्थूलता न आने देना ।

ध्यान के समय जो संचरण क्रिया होती है, उससे प्रारम्भिक अवस्था में ही विभिन्न व्यक्तियों को अलग-२ अनुभूतियां होती है । सहज मार्ग पद्धति में इनका अनुभव सभी को होना आवश्यक नहीं है। कभी कोई अनुभव होने पर भी उस को कोई विशेष महत्व की बात नहीं मानना चाहिए, क्योंकि महत्व केवल चरम लक्ष्य को ही देना श्रैय-स्कर होता है । यह आकस्मिक अनुभूतियां शरीर, इन्द्रियों, मन बुद्धि आदि से सम्बन्धित हो सकती है, जैसे कि:—ध्यान के समय दिखलाई देने वाले दृश्य-कमल, आसमान, विभिन्न प्रकार के रंग, एक के पश्चात् एक आते एवं जाते हुए आदि ।

नाद—घंटियों के बजने की आवाज, तीव्र गति से चलने वाली आँधी की आवाज, किसी वाद्य यंत्र का स्वर, आदि विभिन्न प्रकार की गन्ध, और स्वाद विभिन्न आँगिक कम्पन-स्पन्दन रोमान्च होना आदि । शरीर में गर्मी का अनुभव होना, कभी ठण्ड लगना आदि ! ध्यान करते समय कभी समय घट जाता है अर्थात् पता नहीं लग पाता कि कब एक घंटा बीत गया, कभी कभी कम समय अधिक भी लगने लगता है ।

जो व्यक्ति बहुत दूर है उसका बहुत नजदीक अनुभव होना आदि शरीर में से विद्युत् प्रवाह होने का अनुभव होता है कभी-कभी झटके भी लगने लगके हैं ।

कभी-कभी शरीर इतना विशाल लगने लगता है कि वह पूरे आकाश को भर देता है । और कभी इसका बिल्कुल उल्टा अर्थात् शरीर का ज्ञान समाप्त हो जाना, आदि-२ ।

ध्यान करने वाले व्यक्तियों को और भी अनेक प्रकार के अनुभव आ सकते हैं, इन अनुभवों से बहुधा आनन्द ही उत्पन्न होगा, अनुभवों का वर्णन करना कठिन है । यह आवश्यक नहीं कि एक व्यक्ति को

जो अनुभव आते हों दूसरे को भी वही आवें । किसी को कोई भी अनुभव न आवे तो भी वह यह न समझले कि उसकी उन्नति नहीं हो रही है । जो चलता रहता है, वह तो आगे जावेगा ही, भले ही उसे मार्ग में मील का पत्थर मिले या न मिले । किसी भी प्रकार के अनुभव का भाषा यह बतलाता है कि परिवर्तन अवश्य आ रहा है । परिवर्तन आने का अर्थ होता है कि व्यक्ति अपनी पिछली स्थिति से अलग होता जा रहा है, अर्थात् उसकी स्थिति (स्टेज) आगे बढ़ती ही जा रही है । संवरण द्वारा वह आगे उठता ही जाता है उसमें गहरापन आता है । आगे जाने पर वह एक न एक दिन अवश्य अपने निश्चित स्थान पर पहुँचेगा ही । अतएव निरन्तर ध्यान करते रहना एक अभूतपूर्व मार्ग है । सूक्ष्म अनुभवों का समझना और व्यक्त करना आगे चलकर बहुत कठिन प्रतीत होने लगता है ।

पूज्य बाबूजी इसीलिए सहज मार्ग में निरन्तर प्रगतिशील साधना पर बल देते हैं । नियमित चलने वाला एक न एक दिन अपने गंतव्य स्थान पर पहुँच ही जाता है, क्योंकि वह कहीं रूकता नहीं । पूज्य बाबूजी अपनी प्राणाहुति द्वारा अभ्यासी के पास रहते हैं । अभ्यासी को चाहिए कि वह स्वयं इसका अनुभव करे । उसमें जितनी संवेदन क्षमता होगी उतना ही वह प्राणाहुति से लाभ ग्रहण कर सकेगा । इसीलिए ध्यान द्वारा अपनी संवेदन क्षमता बढ़ाने का प्रयत्न करते रहना अभ्यासी का कर्तव्य है ।



## “पूर्ण निर्भरता”

(श्री महेश्वरी दयाल श्री वास्तव, गोरखपुर)

कश्ती को हमारी क्या डर है पतवार है उनके हाथों में  
गहरे भंवरो की क्या चिन्ता मंझदार है उनके हाथों में ॥१

माना है सफर वीहड़ दुर्गम पर 'वाहुवली' तो साथ में है  
पथ-मार्ग-पतन का फिर भय क्यों जब बाँह है उनके हाथों में ॥२

निर्जन बस्ती, शशि हीन निशा काया निर्बल, घन घोर घटा  
सत पथ फिर भी आलोकित है, जब उद्योति है उनके हाथों में ॥३

डग में पग रखते बढ़ते चलो, श्रद्धा विश्वास के अचल में  
चंचल मन में शंका क्यों है, निस्तार है उनके हाथों में ॥४

दुनियाँ में जहाँ तीखे काँटे सौरभ के प्रतिनिधि फूल भी हैं  
दोनों से विरम, उनकी दूँडों, गुलजार है जिनके हाथों में ॥५

\*\*\*\*\*