

सहज  
मार्ग

# SAHAJ MARG

*The Spiritual Quarterly of Shri Ram Chandra Mission*

श्री रामचन्द्र मिशन की त्रैमासिक आध्यात्मिक पत्रिका



“अंतिम अवस्था कैसी है?”  
“जैसे बारिश की बूँद समुद्र में गिर  
जाए तो समुद्र हो जाती है।” बाद  
में बूँद रहती ही नहीं, पीछे कहने के  
लिए, “देखो, समुद्र इतना बड़ा है।”

जनवरी 2020

“How is the final state?”  
“Like a raindrop falling into the  
ocean, it becomes the ocean.”  
There is no drop left to say,  
“Look, the ocean is so big.”

JANUARY 2020

## Future Topics

April 2020: Effortlessness  
(*Prayatna Shaithilyakaran* by Patanjali)  
Deadline: 1 February 2020

July 2020: The Key to Harmony:  
Will Criticism Help?  
Deadline: 1 May 2020

October 2020: What is Oneness—  
and Why?  
Deadline: 1 August 2020

### Editorial Team

Anna Pearse, Neeraj Kumar,  
Angela Spence, Meghana Anand,  
Satvik Swaminathan, Christine Priland

### Content

Anna Pearse, Catherine Johnson,  
Neeraj Kumar, Viji Balasubramanian,  
Meghana Anand, Satvik Swaminathan

### Artwork and Design

Shivani Erukulla, Pubali Siddharth,  
Payal Chauhan, Anagha Sathy

### Production

Payal Chauhan, P. Jayakumar

Guidelines for submitting articles  
to be considered for

## SAHAJ MARG

*Sahaj Marg*, सहज मार्ग, is a quarterly magazine published in English and Hindi.

We welcome your original and heartfelt expressions, in the form of articles and poems, arising from your personal understanding and experience of Sahaj Marg (Heartfulness) in either or both languages.

Send your contributions to [sahajmarg.magazine@heartfulness.org](mailto:sahajmarg.magazine@heartfulness.org) as .doc or .docx files attached to the e-mail. Please include your name and centre in your article as well as in your e-mail text.

Contributions will be reviewed for possible publication. Articles selected may be edited for clarity and brevity. They must be original works of your own and not taken or paraphrased from other sources. For quotes or paraphrased excerpts, please cite the source with author, book title, edition and page number. In certain circumstances, permission to reprint may be required from the author or publisher.

By sending your contributions, you are granting full publishing and distribution rights to Shri Ram Chandra Mission, including any of its assignees or licensees.

### FOR SUBSCRIPTIONS IN INDIA

Please send details with payment in favour of:

Spiritual Hierarchy Publication Trust

e-mail: [periodicals@shpt.in](mailto:periodicals@shpt.in)

### SUBSCRIPTION INFORMATION

India and CIS countries: Rs 200 annual

Other countries: US \$ 25 annual

© 2019 Shri Ram Chandra Mission

SSN #1051-7995

All rights reserved. ® 'Shri Ram Chandra Mission', 'SRCM', 'Sahaj Marg', 'Constant Remembrance', and the Mission's emblem and Learn to Meditate logo are registered Service Marks and/or Trademarks of Shri Ram Chandra Mission. No part of this magazine may be reproduced in any form or by any means without prior written permission from the publisher.

*Constant Remembrance* is published four times a year under licence by Spiritual Hierarchy Publication Trust.

The views expressed in the contributions printed in this publication do not necessarily reflect those of the editors, Shri Ram Chandra Mission or the publisher, Spiritual Hierarchy Publication Trust.



# Why Do We Meditate?

Dear readers,

Since time immemorial, seekers have resorted to meditation for various reasons. In religious and spiritual traditions across the world, we find even god-like beings meditating: The Buddha meditated. *Adi Yogi*, Shiva, is forever absorbed in meditation. In more recent times, great beings like Lord Krishna, Swami Vivekananda, the Masters of the Sahaj Marg lineage and many other spiritual giants have propounded the importance of meditation through their lives and teachings.

At the start of this New Year, let us take some time to reflect and re-evaluate: What is the role of meditation in our daily lives? Why are we practising the techniques of Heartfulness? How successful have we been in integrating our spiritual practice with our material life? What is the goal in our vision at this moment?

In this issue of our quarterly magazine, which we now call *Sahaj Marg*, we bring to you articles and insights on the topic of meditation, reflecting on the moot question: Why do we meditate? As we read through the teachings of the Masters, we realize that the apparent reasons for meditating, be it peace or expansion of consciousness, may be just the tip of the iceberg, the major chunk waiting to be uncovered. The promise of meditation is much beyond what our senses may perceive here and now.

We wish you all the very best as you forge ahead in your pursuit of unravelling the mysteries of existence, by touching depths in your meditations that you may have never reached before.

A Happy New Year to you all!

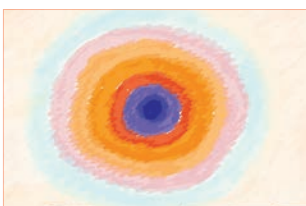
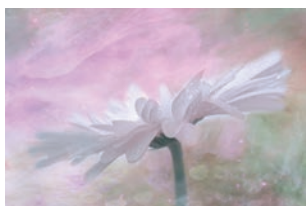
The editors



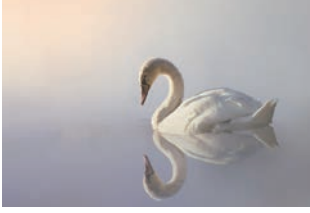
# INSIDE



- 04 Meditation  
Swami Vivekananda
- 08 The Search Beam  
Rosalind Pearmain
- 11 Oneness  
Emma Ivaturi
- 13 Clarifications Regarding Meditation  
Ram Chandra (Lalaji)
- 16 Why Do We Meditate?  
Reflections
- 20 Unveiling Consciousness  
Meghana Anand
- 24 Divine Consciousness  
Ram Chandra (Babuji)
- 27 Celebrating the Present  
Pravesh Sharma
- 29 Poem: That Lamp That Needs No Oil  
Hafiz
- 30 Merger Is Just the Beginning  
Kamlesh Patel (Daaji)







- 34 ध्यान क्यों?  
लीना दवे
- 37 ध्यान पर स्पष्टीकरण  
लालाजी
- 40 जीवन भार से उपहार बन गया  
अंजू जायसवाल
- 42 ध्यान  
स्वामी विवेकानंद
- 46 ध्यान और मैं  
राधा जनार्दन
- 48 ध्यान करने से सब कुछ संभव है  
अतुल वेगड़
- 50 दिव्य चेतना  
बाबूजी
- 53 उर्ध्वगमन  
डॉ. चन्द्रशेखर सिंह
- 54 दो अक्षर का खेल  
देवतोष
- 56 ध्यान क्यों ज़रूरी है?  
तारा
- 58 तरक्की की शुरुआत  
दाजी
- 60 अदृश्य को देखने की कला  
मनोज नागर
- 62 ध्यान—ध्येय तक पहुँचाने वाला यान  
सोनाली तन्ना

अंदर पढ़ें

# Meditation

Swami Vivekananda



**M**editation has been laid stress upon by all religions. The meditative state of mind is declared by the Yogis to be the highest state in which the mind exists. When the mind is studying the external object, it gets identified with it, loses itself. To use the simile of the old Indian philosopher: the soul of man is like a piece of crystal, but it takes the colour of whatever is near it. Whatever the soul touches... it has to take its colour. That is the difficulty. That constitutes the bondage. The colour is so strong, the crystal forgets itself and identifies itself with the colour.

Suppose a red flower is near the crystal and the crystal takes the colour and forgets itself, thinks it is red. We have taken the colour of the body and have forgotten what we are. All the difficulties that follow come from that one dead body. All our fears, all worries, anxieties, troubles, mistakes, weakness, evil, are from that one great blunder – that we are bodies. This is the ordinary person. It is the person taking the colour of the flower near to it. We are no more bodies than the crystal is the red flower.

---

It is meditation  
that brings us  
nearer to truth  
than anything  
else.

---

---

Meditation consists in this practice  
of dissolving everything into the  
ultimate Reality – spirit. All is spirit.

---

The practice of meditation is pursued. The crystal knows what it is, takes its own colour. It is meditation that brings us nearer to truth than anything else.

There are three stages in meditation. The first is what is called *Dharana*, concentrating the mind upon an object. I try to concentrate my mind upon this glass, excluding every other object from my mind except this glass. But the mind is wavering.... When it has become strong and does not waver so much, it is called *Dhyana*, meditation. And then there is a still higher state when the differentiation between the glass and myself is lost – *Samadhi* or absorption. The mind and the glass are identical. I do not see any difference. All the senses stop and all powers that have been working through other channels of other senses are focused in the mind. Then this glass is under the power of the mind entirely. This is to be realized.

The power of meditation gets us everything. If you want to get power over nature, you can have it through meditation. It is through the power of meditation that all scientific facts are discovered today. They study the subject and forget everything, their own identity and everything, and then the great fact comes like a flash. Some people think that is inspiration.

There is no more inspiration than there is expiration, and never was anything got for nothing.

Great truths come to the surface and become manifest. Therefore the practice of meditation is the great scientific method of knowledge. There is no knowledge without the power of meditation. From ignorance, superstition, etc. we can get cured by meditation for the time being and no more.

If I know the reason and scientifically raise myself up to that state of meditation, I can save anyone. That is what the books say, but how far it is correct you must appraise.

I am spirit, and therefore the spirit of all spirits must be in my soul. Those who think it anywhere else are ignorant. Therefore it is to be sought here in this heaven; all the heaven that ever existed [is within myself]. There are some sages who, knowing this, turn their eyes inward and find the spirit of all spirits in their own spirit. That is the scope of meditation.

Meditation consists in this practice of dissolving everything into the ultimate Reality – spirit. The solid melts into liquid, that into gas, gas into ether, then mind, and mind will melt away. All is spirit.





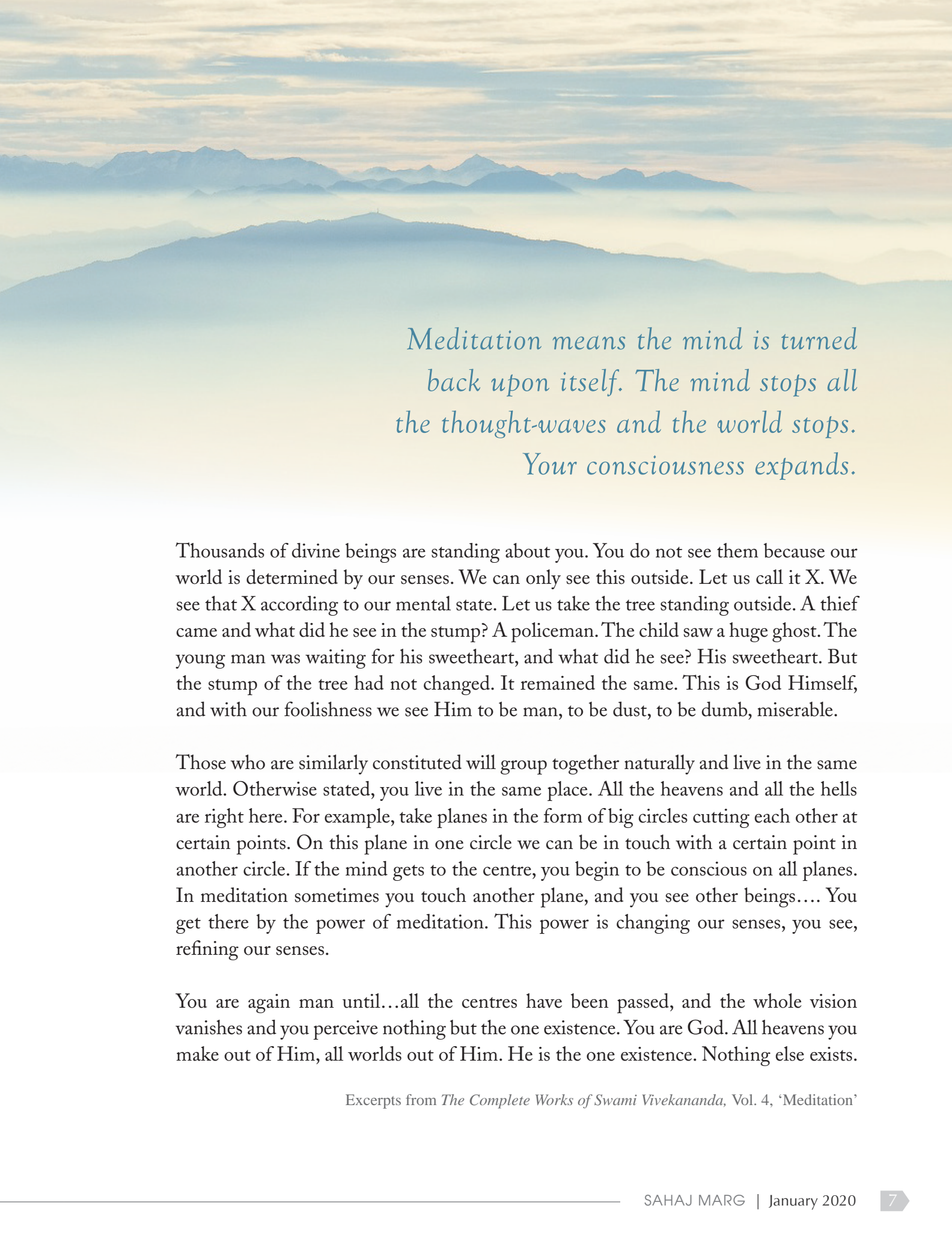
Meditation comes by a process of imagination. You go through all these processes of purification of elements – making the one melt the other, that into the next higher, that into mind, that into spirit, and then you are spirit.

Spirit is always free, omnipotent, omniscient. Of course, under God. There cannot be many Gods. These liberated souls are wonderfully powerful, almost omnipotent. But none can be as powerful as God.

There is one soul which is the greatest of all. This is Ishwar, the Lord of Yoga. God as Creator, with attributes. He is the individual. He is omnipotent. He resides in every heart. There is no body. He does not need a body. All you get by the practice of meditation etc., you can get by meditation upon Ishwar, the Lord of Yogis.

The same can be attained by meditating upon a great soul, or upon the harmony of life.

These are called objective meditations. So you begin to meditate upon certain external things, objective things, either outside or inside. If you take a long sentence, that is no meditation at all. That is simply trying to get the mind collected by repetition. Meditation means the mind is turned back upon itself. The mind stops all the thought-waves and the world stops. Your consciousness expands. Every time you meditate you will keep your growth. Work a little harder, more and more, and meditation comes. You do not feel the body or anything else. When you come out of it after the hour, you have had the most beautiful rest you ever had in your life. That is the only way you ever give rest to your system. Not even the deepest sleep will give you such rest as that. The mind goes on jumping even in deepest sleep. Just those few minutes in meditation your brain has almost stopped. Just a little vitality is kept up. You forget the body. You may be cut to pieces and not feel it at all. You feel such pleasure in it. You become so light. This perfect rest we will get in meditation.



*Meditation means the mind is turned  
back upon itself. The mind stops all  
the thought-waves and the world stops.  
Your consciousness expands.*

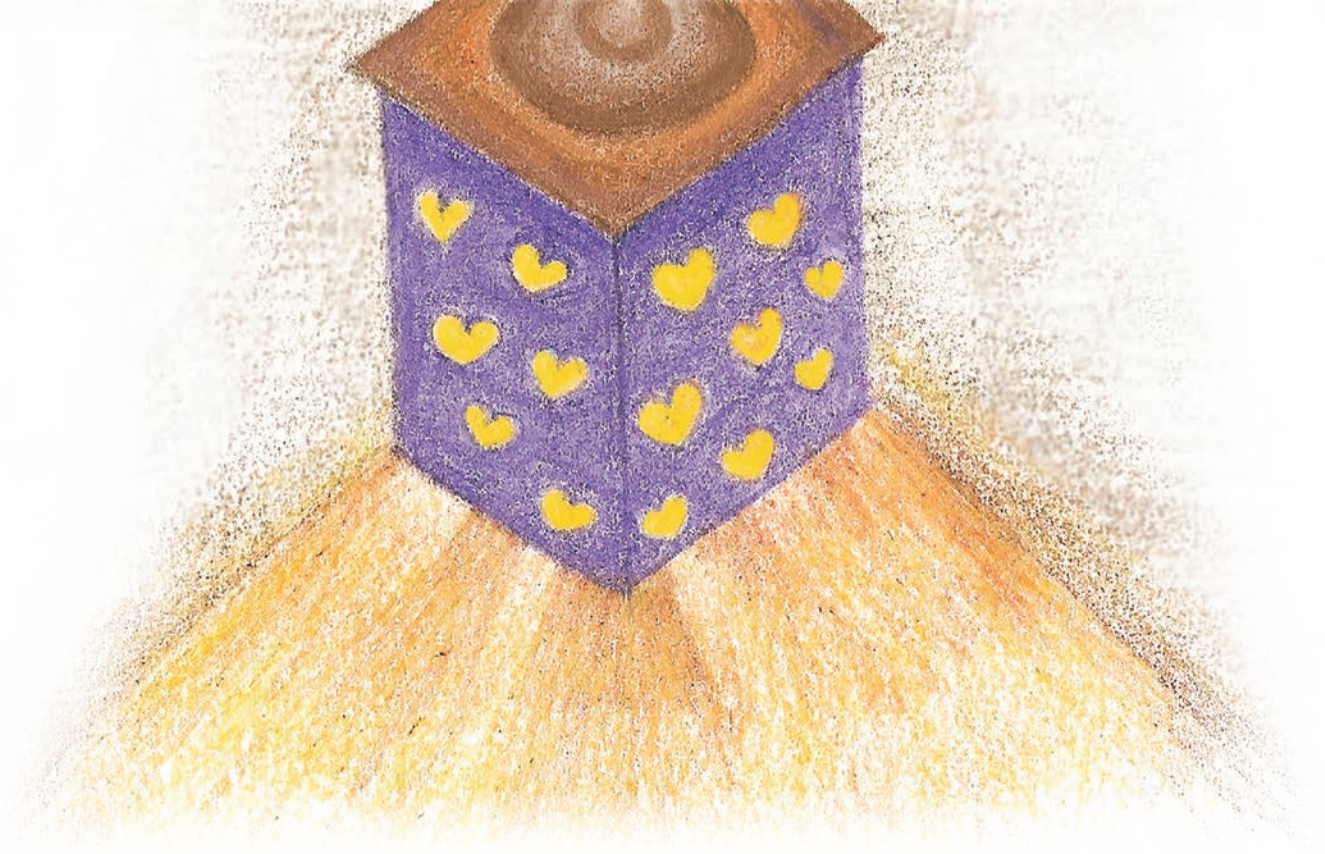
Thousands of divine beings are standing about you. You do not see them because our world is determined by our senses. We can only see this outside. Let us call it X. We see that X according to our mental state. Let us take the tree standing outside. A thief came and what did he see in the stump? A policeman. The child saw a huge ghost. The young man was waiting for his sweetheart, and what did he see? His sweetheart. But the stump of the tree had not changed. It remained the same. This is God Himself, and with our foolishness we see Him to be man, to be dust, to be dumb, miserable.

Those who are similarly constituted will group together naturally and live in the same world. Otherwise stated, you live in the same place. All the heavens and all the hells are right here. For example, take planes in the form of big circles cutting each other at certain points. On this plane in one circle we can be in touch with a certain point in another circle. If the mind gets to the centre, you begin to be conscious on all planes. In meditation sometimes you touch another plane, and you see other beings.... You get there by the power of meditation. This power is changing our senses, you see, refining our senses.

You are again man until...all the centres have been passed, and the whole vision vanishes and you perceive nothing but the one existence. You are God. All heavens you make out of Him, all worlds out of Him. He is the one existence. Nothing else exists.

Excerpts from *The Complete Works of Swami Vivekananda*, Vol. 4, 'Meditation'





# The Search Beam

Rosalind Pearmain, Oxford, UK

---

Meditation utilizes our capacity to rest consciousness with a narrower focus, like a beam of light.

---

**W**hy do we meditate? This is a question that keeps unfolding like a set of nesting Russian dolls. Imagine a child, or someone new to the whole idea, asking such a question. Meditation may promise better focus, relaxation, refreshment. We may want to meditate to enjoy being quiet and still and listening to something that feels safe and loving in our hearts. We may be simply curious or interested in a new experience of being. We may wish to meditate to become closer to our Higher Self or the Ground of Being within.



But how does meditation help any of those notions to manifest? In a simple way, meditation utilizes our capacity to rest consciousness with a narrower focus, like a beam of light.

Have you observed babies throwing objects and waiting to see what happens? They wonder at how suddenly something that they are able to see, feel and hold in their baby-hands can also move and be different. The thing that they throw might be returned by someone who speaks or smiles, which changes the whole experience for the baby yet again.

Similarly with meditation: the baby throwing game goes on, helping us to learn about the space beyond and surrounding and within our awareness... Through development we go on 'throwing' objects into different spaces. We meet and receive those of others through our attachments, our intentions, play, actions, sounds, feelings, words, games, ideas, stories, art and music and the complex intellectual mysteries of the material world – all expanding and changing all the time, while we keep re-orientating our grasp on it all. We keep moving. Life seems to keep expanding.

Meditation helps us to pause; to focus a piece of our consciousness like a pebble and cast it into the open space of our heart-mind awareness, like the ocean. At the beginning it may be caught up in swirls of currents and weeds caused by our emotions and mental distractions, and seem to float or get stuck on the surface of the water. Yet it reflects back something of who we are and helps us to be more transparent to ourselves. But if we can be helped to clear these blockages and whirlpools steadily, with the help of the Master and Transmission, and to be patient, the pebble of awareness can drop

---

Meditation helps us to pause; to focus a piece of our consciousness like a pebble and cast it into the open space of our heart-mind awareness, like the ocean.

---

---

From far across the vast spaces of many lives we have been throwing out our search beam to reacquaint ourselves with this source, with this original home. Our Masters have been sending out their light to find us.

---

deeper and deeper each time. We can allow our consciousness to gradually sink towards the centre of our existence and reality within our heart.

This inner world is increasingly subtle and formless, more known in qualities of feeling that become increasingly precious and fine. Meditation becomes a heart pathway of focused feeling – or we could say love – to touch the intimations of this deepest source. It is beloved, and it is the Beloved. There is the promise of becoming one with the Beloved and all separation across space may disappear.

From far across the vast spaces of many lives we have been throwing out our search beam to reacquaint ourselves with this source, with this original home. Our Masters have been sending out their light to find us. Gradually, with the intense practice of Heartfulness Meditation and increased intensity in our longing and

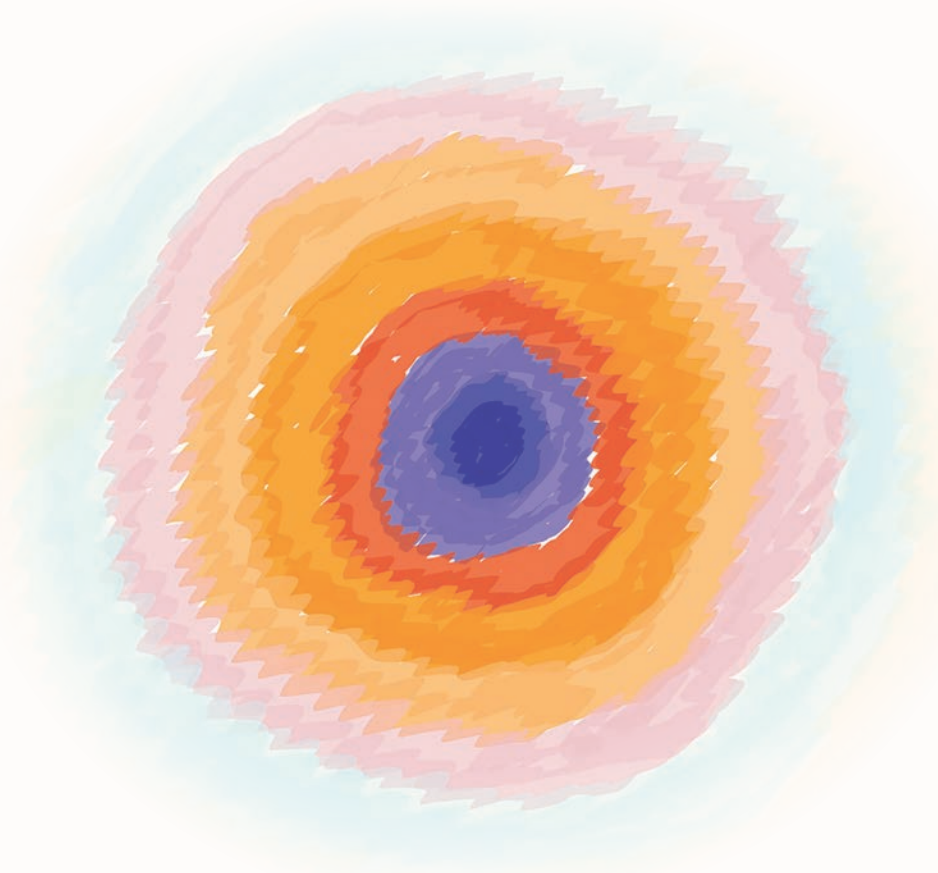
waiting, the solid walls of separateness start melting and disappearing. We feel permeated by this presence of the Beloved in our daily lives. We feel as if we are meditating all the time in this presence of love. Such a state of being can radiate love far beyond our small self.

Why then do we meditate? We have a spark of the divine realm within us that seeks to know itself and become one with its origin. It is a vast mystery. In human existence we are seemingly cast into space and time, and we throw out our search beams to find our original source. Yet this seed core is exquisitely close, deeply sheltered in the subtlest particles of our heart. Only when our consciousness is refined sufficiently to feel its softest expression, to be softness itself, can it touch and merge with such a state of vibration and harmony. Perhaps then it can ‘breathe’ such a love into the entire atmosphere of the earth and even other worlds.

---

Why then do we meditate? We have a spark of the divine realm within us that seeks to know itself and become one with its origin. It is a vast mystery.

---



# Oneness

Emma Ivaturi, Monroe, USA

I feel a deep resonance with Maxim 3:

*Fix your Goal, which should be complete oneness with God.  
Rest not till the ideal is achieved.*

While perhaps it is still more conceptual than actualized, this pull towards oneness has clearly directed my entire life, including family and work. I wish I could say the pull to oneness solely drives my meditation practice. While on a deeper level I know it to be true, on a more mundane level I practise because I know I feel better when I do. I know I become more aligned, more gentle, more aware, more loving, more content, more balanced, committed, refined, orderly... My intention evolves from clearing what I don't want to cultivating the qualities that I do. And there's always more work to be done.



---

As this inner call is pulled forth and our consciousness evolves, our reasons for practising purify. Our paths join, melting into the Source of Divine within.

---

Meditation also feels exciting because of the vastness of the information our Masters share. I want to catch up! The tiny speck of connection I have to their vast understanding grows and changes the more I meditate. We develop such awe and wonder at the nature of Reality and the galvanizing possibility that we can open to it – like when we re-read the Sahaj Marg literature and see new meaning and notice more clearly our subtle progress, or when we read the *Whispers* and feel the subtle vibrations filling us.

I also meditate because the Masters have told us in so many ways that we need to. Why do they need to keep reminding us? Perhaps because we don't always remember. It's in our own interest and in the interest of the world that we meditate – for our own evolution and for the cultivation of the egregore on this planet. Daaji gives us the metaphor of the lazy farmer: if we don't sow the seeds, the rains that descend in the form of Grace upon our inner fields won't yield fruitfully.

For many of us, the initial pull to start a formal meditation practice comes from the grip of the suffering we find ourselves inhibited by. Underneath that also lies our innate desire to evolve, to return to the Source, which is quietly calling us from within. For most of us that pull is strong and clear to begin with, and it is strengthened by practice and encouragement from our Masters and from this beautiful brotherhood supporting us. As this inner call is pulled forth and our consciousness evolves, our reasons for practising purify. Irrespective of the situation that brought us to begin the practice, our paths join, melting into the Source of Divine within.



Clarifications Regarding  
**Meditation**

Ram Chandra (Lalaji)





---

Masters have explained at length that the main objective is remembrance, *zikr*, and not enjoyment.

---

### Meditation

When the mind is thinking about something on its own, or rests with a purpose on something for a period of time, and the effect of this influences a person's behaviour, it is called meditation.

Being pulled either by the attributes of God or by the very mention of the Beloved's name, which remains continuously resonating in the heart, is also called meditation.

To think continuously about something and remain attentive to it is meditation, and this has been prevalent among seekers of Reality. It has been observed through experience that one should fix a particular time and do it regularly. Mere faith in meditation will not bring about the desired results, so efforts should be made to spare some time to follow the practice above. This is the very purpose and outcome of meditation.

### Feeling No Enjoyment in Meditation

At times, uninformed persons abandon meditation because they do not feel any interest or enjoyment in it, or because they become despondent, thinking all their efforts are useless and futile. This assumption stops their internal progress, whereas really the basis of internal progress is faith.

Masters have explained at length that the main objective is remembrance, *zikr*, and not enjoyment. Rather, there is so much benefit to the devotee in remaining engaged, in spite of there being no enjoyment. There is no harm in not having enjoyment, and the above-mentioned practice has proved to be beneficial.



---

One has to work hard to clean the thoughts and bring the heart again to one point. This hard work will attract the Grace of God.

---

### Importance of *Satsangh*

When a lot of people gather in one place, speak about the Beloved and meditate, it develops interest, increases the radiance of the light in the heart, increases bliss, gives more courage, removes laziness and also contributes to the person becoming more regular. These are the benefits of group meditation. Evidence is there in the sacred scriptures of these benefits.

### The Disturbance in Completion of *Sadhana* due to Thoughts

Some people consider the absence of thoughts in meditation as the culmination of *sadhana*, but that is not possible. However, knowingly thinking about something else during meditation hampers the meditation. So, what is meant here? To invite thoughts knowingly is in our control, while the coming of thoughts by themselves is not in our control. Those thoughts that are in our control are a bar to performing complete meditation, while those not in our control are neither an impediment to complete meditation nor do they signify that it is not a complete meditation. Absence of thoughts is, however, a type of absorption, which in itself is a good condition but not the Goal.

Sometimes meditation with thoughts is better than meditation without thoughts, because one has to work hard to clean the thoughts and bring the heart again to one point. This hard work will attract the Grace of God. To receive the Grace of God itself requires hard work.

Excerpts from *Complete Works of Ram Chandra (Lalaji)*, Vol. 4



# Why Do We Meditate?

## Reflections

Meditation makes us peaceful and allows us to enjoy the inner journey throughout the day and beyond. Constant remembrance develops progressively, helping us to remain connected to our heart. Meditation brings joy and creates balance in life. As we meditate, we begin to observe ourselves. This results in making changes as we move ahead to the next level of our spiritual evolution. By meditating we are able to reconnect with our inner selves and feel rejuvenated. The practice reveals a lot and allows for self-evaluation. It has brought me clarity regarding the importance of forgiveness, taming the ego, surrender and selflessness, and merging into oneness with love.

—Basappa Talawar, Cayman Islands,  
The Carribeans



In addition to helping in discernment and decision making, meditation has created a great impact on my personality and interpersonal relations. It has developed inner conviction, which in turn has helped me to increase my self-esteem and self-confidence. With time, I have started analyzing all situations and understanding others' perspectives.

I realize that when the heart is at peace and is contented, the mind gains insight and clarity. I find myself moving from complexity to simplicity, both inside and out. Meditation helps me unite both these entities – heart and mind – and give a meaningful pause, listening to my heart when I am not clear. This has brought about a much-needed balance, integrating both the material and spiritual wings of my life.


—J. Abirami, Panvel, India

Through the practice of meditation we have an opportunity to work on our emotional and behavioural patterns. Awareness regarding the cause for guilt, negative habits, hidden grief, develops as a result of the effect of meditation, which helps to improve our overall well-being including the physical, mental and emotional.

Self-observation is a fundamental need in order to manage ourselves better. In this current busy world, managing ourselves helps to keep the inner poise intact. Excellence is an innate characteristic of human nature, and without managing ourselves better how can we hope to excel in the things that we aspire to do in our day to day life? So excellence needs self-management, which in turn needs self-observation, and self-observation is possible when we are at peace with ourselves through meditation.

—R.S.S. Kiran Kumar, Bengaluru, India



The background of the entire page is a soft-focus image of dandelion seeds, with a color gradient from light green on the left to light orange on the right. The seeds are scattered across the frame, some in sharp focus and others blurred.


**I**t has taken me many years to integrate the core values of Heartfulness: everything has to happen in a natural way. As I wasn't fully ready to make all the necessary changes to realize a lifestyle better matching the Heartfulness practices, I had to face many conflicting situations in all aspects of my life. The moment I became aware of my priorities and responsibilities, I was driven to make the best choices and most of my actions consequently followed that direction. Now I realize how much the daily and intensive practice of meditation allows for an expansion of self-awareness, provided we are connected with our needs and feelings deeply.

—Ariel De Mercurio, Kanha Shanti Vanam, India

**T**he first time I closed my eyes to meditate, I found myself in another dimension. For a long time I did not dare to share what I lived during my meditations, but I cherished in the bottom of my heart this regular meeting with myself. Nobody can join me when I'm there. I am at home. I often feel as if I'm climbing a sacred mountain inside myself. The more I climb, the higher the summit goes but the less I want to give it up. Meditation has made it possible for me to evolve in my perception of the human being, my perception of being alive, and to mix with others.

—Claire De Mercurio, Kanha Shanti Vanam, India



The background of the entire page is a soft-focus, close-up photograph of dandelion seeds. The seeds are white and delicate, with long, thin filaments radiating from their centers. They are set against a warm, golden-brown background, which is slightly blurred to create a dreamy, ethereal atmosphere. The lighting is soft and even, highlighting the intricate details of the seed heads.

Through meditation, when the heart starts opening, we start on a voyage full of thrills at each level. We start knowing ourselves at a deeper level, apart from the body and mind. When we get in touch with the ever present magnanimous world inside us, all worldly miseries seem small in the light of that consciousness. We begin to see situations and surroundings in a new perspective. When we are engaged in worldly affairs, remaining connected to the source within, the situations lose their grip on us. The outer world seems to be just a reflection of the inner world. In a real sense, we start living the life of a human not being caught in the cobweb of our own creation.

—Kritika Krishna, Gurgaon, India

We may start meditating with a simple requirement of experiencing inner peace and quiet, to reduce accumulated stress, to increase focus and attention, and slowly move to more refined goals of connecting with our inner self, to experiencing the higher energy inside us, to complete oneness with that Divine Presence. With small incidents of day-to-day experiences, my faith has grown, and I feel meditation has been a great tool to connect with something higher inside me.

—Archana Agarwal, Hyderabad, India



# Unveiling Consciousness

Meghana Anand, Hyderabad, India

**T**he analogy of the iceberg has always fascinated me. What is visible to our eyes is nothing but the tip. Most of the mass of ice lies hidden in the secret depths of the ocean. Imagine if the ancient explorers had not dared to take the plunge into the depths: the world would never have known there is so much more than what is seen.

A close friend of mine, who does research in the field of medical science, often quotes, “There is so much that we don’t know.” Through my own experience and quest to find meaning in life, I am convinced of that.

Swami Vivekananda says, “We must inquire into the beyond. This present, this expressed, is only one part of that unexpressed. The sense universe is, as it were, only one portion, one bit of that infinite spiritual universe projected into the plane of sense consciousness. How



can this little bit of projection be explained, be understood, without knowing that which is beyond?”<sup>1</sup>

And knowing this ‘beyond’ is what the evolution of consciousness is all about. This brings us to another intriguing fact, which is empirically proven: that while the expansion or evolution of consciousness relates to the opening or broadening of our thinking or perception, the key to this refinement of the mind lies in the heart. Hence the need to meditate on the heart, and when such heart-based meditation is aided by yogic Transmission, the magnitude of the benefits is rationally incomprehensible. Not only do we experience positive changes within ourselves, but the change is also mirrored in the world around us.

Going one step deeper, we may seek answers to the cause and effect of such paradigm shifts in our inner and outer worlds:

*How do these changes manifest?*

*Does something in our external world change tangibly? Or do we change in some way?*

*And if the change is within, then what part of us is truly changing, which ultimately reflects as positive change in the world that we live in?*

*Why is such a change in outlook required in the first place?*

---

<sup>1</sup> *The Complete Works of Swami Vivekananda*, Vol. 3, *Lectures and Discourses*, ‘Unity, the Goal of Religion’.

---

The Yogi teaches  
that the mind  
itself has a higher  
state of existence,  
beyond reason,  
a superconscious  
state, and when the  
mind gets to that  
higher state, then  
this knowledge,  
beyond reasoning,  
comes to man.

—Swami Vivekanda

---

Let me share a real time example. Earlier my view of the world was quite narrow, very much the case of the frog in the well. Marriage led me into a very contradictory environment as compared to the one I was used to living in since childhood. Initially there was a lot of resistance from my end to embrace the new culture, values and customs of my husband’s family, leading to a lot of friction. But as wine matures with time, my practice of meditation gave me the opportunity to open my heart and mind to a whole new perspective of the way things were. I started to see from the other’s perspective, understand, and even resonate with the other’s viewpoint.

---

Over time and with practice, we witness our lives unfolding as a manifestation of this verity: it keeps us grounded in the fact that I am but a speck in the universe.

---

So, here, what has evolved? The time or the situation? They or I?

Swami Vivekananda explains, “The field of reason, or of the conscious workings of the mind, is narrow and limited. There is a little circle within which human reason must move. It cannot go beyond. Every attempt to go beyond is impossible, yet it is beyond this circle of reason that there lies all that humanity holds most dear. All these questions, whether there is an immortal soul, whether there is a God, whether there is any supreme intelligence guiding this universe or not, are beyond the field of reason. Reason can never answer these questions.

“The Yogi teaches that the mind itself has a higher state of existence, beyond reason, a superconscious state, and when the mind gets to that higher state, then this knowledge, beyond reasoning, comes to man. Metaphysical and transcendental knowledge comes to that man.”<sup>2</sup>

Our manifest world is only to the extent of our unveiled consciousness. There is so much more – both below and above. As we purify our consciousness and gain access to these hidden realms of the subconscious and superconscious, the universe opens itself to us in its totality. And with such an opening comes a 360-degree understanding of the world around us, and of our own self. There is then no need for efforts to radiate qualities such as love, compassion, mercy, tolerance, harmony and so on, for we are already in essence very much that which we are trying to become.

---

<sup>2</sup> *The Complete Works of Swami Vivekananda*, Vol. 1, *Raja Yoga*, ‘Dhyana and Samadhi’.



Swami Vivekananda also says, “The whole of the universe is built upon the same plan as a part of it. So, just as I have a mind, there is a cosmic mind. As in the individual, so in the universal. There is the universal gross body; behind that, a universal fine body; behind that, a universal mind; behind that, a universal egoism, or consciousness; and behind that, a universal intelligence. And all this is in nature, the manifestation of nature, not outside of it.”<sup>3</sup>

This takes us further into the idea of collective or group consciousness, of our interconnectedness, not just with each other as human beings but also with everything in creation. Over time and with practice, we witness our lives unfolding as a manifestation of this verity: it keeps us grounded in the fact that *I am but a speck in the universe*. It keeps us open to learning more and more, each day, wondering at the unfathomable mysteries of the universe.

One day, when we have plunged deep enough, maybe we shall see the whole iceberg in all its magnificence, not just the tip.

---

<sup>3</sup> *The Complete Works of Swami Vivekananda*, Vol. 2, *Practical Vedanta and Other Lectures*, ‘Cosmology’.



# Divine Consciousness

Ram Chandra (Babuji)

Now, I will elucidate for you some of the significant features of the Sahaj Marg system. I have already stated that Divinity alone can change a man. Now, how should we connect to Divinity? The first and foremost method is for someone who has the capacity of transmitting the divine essence (*Pranahuti*). One should go to such a man who can change him by this transmission.

The other method is that we take an idea or a thought in the subconscious mind, which is linked with Divinity, and transform it into Yoga. We should make such a deep thought in our subconscious mind that no other idea has a place there. This is the method for all sincere seekers to follow.

---

We meditate on the heart because it is the centre. A flower has a centre, everything has a centre, and this is its life. Therefore, our life is our heart.

---



What is the advantage of the method of Sahaj Marg? We meditate on the heart because it is the centre. The middle portion of anything is called the centre. A flower has a centre, everything has a centre, and this is its life. Therefore, our life is our heart. We meditate on the heart because all the good things that are taking place in us should enter into our blood. Then, when the blood circulates in the body, it carries all its effects in the same state. The result is that Divinization spreads through our whole system.

Eventually, as we go on practising, three or four remarkable changes occur in our condition. I have called it the condition of the 'vision of God'. It appears that there is vibration in everything, and we call it divine vibration. Divinity is present in everything, and it creates a peculiar and wonderful state in



---

When we go beyond all these, then that state of mergence opens that we call 'Mergence in God' (*Brahma-leentha*). After crossing that, there is also something beyond.

---

a person. After that, a higher condition develops. At that time, this idea remains present in the subconscious mind only, but it is felt a little. The condition goes on changing. In the end, after proceeding through the plexus (*chakras*), attaining all these conditions and obtaining mergence or *laya avastha* in them, we reach a place where the awareness of Divinity remains. Except for that, there is nothing in it. Even *maya* is absent. We have reached that region where *maya* does not affect us. Divinity goes on entering our body and we go on achieving Divinization.

After crossing all this, having reached Reality, even then there remain two or three conditions. Divine liberation is present everywhere, but the more we advance the slower we become. Divine wisdom, divine action and the vision of the Absolute all develop. When we go beyond all these, then that state of mergence opens that we call 'Mergence in God' (*Brahma-leentha*). After crossing that, there is also something beyond, but it is futile to reveal that now.

Excerpt from *Complete Works of Ram Chandra*, Vol. 6, 'Divine Consciousness'.



# Celebrating the Present

Pravesh Sharma, Kanha Shanti Vanam, India

When I started my practice years ago, I was still very reactive in my approach to life. Regular and continuous practice slowed down this reactive approach and helped me to look at things from a different perspective. I started appreciating each moment. Master has often indicated that meditation is the mother of the meditative state. The meditative state gives us the gift to be present in each moment.

As we meditate we realize the beauty within, and in sync with that comes harmony which is reflected outside. We are pulled inwards and we seek the solitude within. As our inner life flourishes, our dependence on the external decreases and inner joy takes over. Lord Krishna says in the Gita that he who finds happiness, joy and light within becomes divine and attains the beatitude of God.

I feel life means to be absolutely present to the present. Meditation helps us to live the joys and tribulations of life, and be reflective of the learning that each moment provides. It makes us better individuals. What life plans for us may

---

The meditative  
state gives us the  
gift to be present  
in each moment.

---



never be known, but the response is in our own hands. And we can truly respond only if we are involved and present in every moment. Each day of life may seem normal to us, but if we are not attentive to the passing of time, it may turn out to be a luxury. Living with this consciousness, or awareness, helps us to establish a greater connection with ourselves.

Babuji used to say, “Live as if you are going to die the next moment.” I have reflected on this quite often: Would I be angry with anyone if I happened to know that today is my last day on Earth? This mind game helps me to look beyond the obvious, to mend relationships, make bridges, and give love. So if I am ready to do these things on my last day, what is stopping me from living this consciousness every day?

Meditation in itself is not a destination but a journey of self discovery. Experiences are part of any journey, and the same holds true for meditation. When we experience and retain conditions, it helps us to be cooperative and joyful, in anticipation of the things to come. Our material life is full of expectations of the future, for achieving ever-changing goals. Meditation brings our consciousness back to the present and keeps us from sinking deep into the quicksand of desires. As we progress on this path, we are able to differentiate between awareness and thinking and we become quiet witnesses to the automatic unfolding of life.

As the effect of meditation continues to penetrate and integrate with the rest of our day’s activities, a positive impact is felt wherever we are. The newly acquired condition and consciousness brings

---

When we experience and retain conditions, it helps us to be cooperative and joyful, in anticipation of the things to come.

---

a new perspective to day to day activities. Mundane activities become more joyful and purposeful. Being connected with ourselves in this manner helps in self-introspection, becoming self-aware, and it helps us to better listen to ourselves and to others. As we progress, work acquires a new meaning without any ego or desire of appreciation. It is like being under the sun: you can’t escape the warmth.

Meditation helps to integrate experiences and gives us the ability to look at the world with new eyes. It helps to integrate our learning by looking beyond pain and taking it as a learning experience and opportunity.

Meditation is a journey within oneself to know the self. It is to be in love by first being a witness, then accepting, and finally transcending the self.

I have begun to realize there is no path to happiness, happiness is the path. There is no path to love, love is the path. And meditation helps bring that awareness.

Life is short. Let’s meditate to help seize each day.



*That Lamp  
That Needs No Oil*

I have made the journey into Nothing.  
I have lit that lamp that  
Needs no oil.

I have cried great streams  
Of emerald crystals  
On my scarred knees, begging love

To never again let me hear from  
Any world

The sound of my own name,  
Even from the voice of divine thought

Or see that pen you gave me, God,  
In the sun's or sky's skillful hand  
Writing  
Anything other than the word --  
ONE.

I have made the journey into Nothing  
I have become the flame that needs  
No fuel.

Beloved,  
Now what need is there to ever  
Call for Hafiz?

For if you did,  
I would just step out  
of YOU.



# Merger Is Just the Beginning

Kamlesh Patel

Respected Dean and professors, dear sisters and brothers,

I am very happy to be here. This is my first visit to Bilaspur and if the Lord wishes there will be many more in the future.



Whatever is written about Reality and God-Realization in our scriptures, by the *rishis*, the *munis*, and those who reached the goal, shows us that, “*Ekam sat viprah bahuda vadanti*,” meaning, “The truth is one and learned people describe it in many ways.”



People say, “When we approach it through *dvaita* we can achieve it,” while others say, “through *advaita*.” In South India there is the famous *Vishishta Advaita*. Our Guru, Babuji Maharaj, says, “God is neither *dvaita*, nor *advaita*, nor *vishishta advaita*, he is beyond all these.” How can you limit the infinite within the bounds of certain belief systems? That is dogma. He is also speaking from his level.



Let’s take the analogy of mountaineers: let us say one group is moving towards the summit of the mountain from the eastern side, one group from the west, the third from the north, and the fourth from the south. They can approach the summit from various angles, if there are paths heading up to the mountain





peak. But each one has a separate path. After reaching the summit they look back and see the different ways they have come. In which direction are they facing?

When we have merged in the infinity of God, in which direction are we facing? Will there be any direction? Will it be physical? It will not be physical, in the way that is like the five blind men who described various parts of an elephant. All are correct in their own limited vision. So all these *rishis*, however great, have described Divinity from their perspective, from their understanding, from their level of evolution, and we all go on changing. Today I may say something, tomorrow something else. What I said yesterday was the truth, what I say today is also the truth, and the day before whatever was said was also the truth about spirituality. Because yesterday I was something, today I am something else. When I become something else, then I shall say totally different things. So, the experience about which I speak to all of you depends on my present level, and it is not permanent.

Many people wish for the state of *Samadhi*, saying, “When I am in *Samadhi* I know that I am in *Samadhi*, so I know.” There is a difference between “I am lost” and “I am a witness.” Kabir Saheb asked the rhetorical question, “How is the final state?” The answer he gave was, “Like a raindrop falling in the ocean, it becomes the ocean.” There is no drop left to say, “Look, the ocean is so big.” Babuji used to say, “We begin from there.” The real beginning of spiritual progress happens after merger, merger with the Ultimate.

---

Merger in spirituality  
is our marriage with  
God. We become  
one with God and  
the journey starts.

---

Now, let's understand what this merger is. We can think of it like this: We are married, but marriage is not the ultimate. After marriage, how we accompany each other, how we live, how we respect each other, and love each other, determines how our family grows. It all begins with marriage. Marriage also can be compared with merger and merger with marriage.

Merger in spirituality is our marriage with God. We become one with God and the journey starts. So I am leaving you now with a few words to think over again and again, and hopefully we will meet here, in Raipur, or in some other place. You all can come to Kanha also. Please come whenever you feel like it. I am happy that so many youngsters are here. Do your parents also meditate? Okay. So you have a plus point. Good. Thank you everyone.

Talk given on the 19<sup>th</sup> of January 2019 at Bilaspur,  
Chattisgarh, India

# To All Annual Subscribers of Quarterlies



Dear readers,

We are very happy that you are subscribing to our quarterly magazine. To ensure that there is no break in your subscription and that you continue to receive all the issues in time, please follow these guidelines.

1. All annual subscriptions are to be paid to Spiritual Hierarchy Publication Trust (SHPT).

## 2. Annual Subscription Information:

Combined English & Hindi magazine India: Rs. 200, Other Countries: US \$25

Tamil, Telugu, Kannada, Malayalam, Gujrati and Marathi:

India Rs.150, Other Countries US \$15

For subscriptions outside India:

<https://www.shpt.in/shptsubscriptions/shptSubscription.do?action=reset>

3. The annual subscriptions are offered round the year and follow a rolling model in such a way that, payment received at WHQ

Before 20th December	Before 20th March	Before 20th June	Before 20th September
Will receive issues from January to October	Will receive issues from April to January	Will receive issues from July to April	Will receive issues from October to July

4. The different options for subscribing within India are:

- Collection at your centre through book stall volunteers.
- Send DD in favour of SHPT to Babuji Memorial Ashram, Manapakkam, Chennai 600125. Ph: 044-4266 9339
- Transfer money by RTGS/NEFT to our account, details given below:

Spiritual Hierarchy Publication Trust,  
IDBI Bank Alwarpet Branch, Chennai - 600018, India,  
SB a/c No. 022104000106627, RTGS/IFSC Code IBKL0000022

After sending the money, send an e-mail to [periodicals@shpt.in](mailto:periodicals@shpt.in), giving all details in the format below. The e-mail with data is very important, so that your subscriptions may start in time.

Name:..... Abhyasi ID: ..... Centre:.....

Quarterly Name and Language:.....

Transfer Amount & Date:.....

Bank Reference No/UTRNo.....

For any query, clarification or change of centre, please send an e-mail to [periodicals@shpt.in](mailto:periodicals@shpt.in)

## हम ध्यान क्यों करते हैं ?

प्रिय पाठकों,

अनंत काल से जिज्ञासु कई कारणों से ध्यान करते आए हैं। सारे विश्व की धार्मिक और आध्यात्मिक परंपराओं में हम देव-तुल्य व्यक्तियों को भी ध्यान करता हुआ पाते हैं – बुद्ध ध्यान करते थे। आदि योगी शिव, सदैव ही ध्यान में डूबे दिखाई पड़ते हैं। भगवान कृष्ण, स्वामी विवेकानंद, सहज मार्ग परंपरा के गुरु और अन्य कई आध्यात्मिक हस्तियों ने अपने जीवन और शिक्षाओं के द्वारा ध्यान के महत्व को प्रतिपादित किया है।

इस नव वर्ष के आरंभ में, आइए हम पुनर्विचार और पुनर्मूल्यांकन के लिए कुछ समय निकालें कि ध्यान की हमारे दैनिक जीवन में क्या भूमिका है? हम हार्टफुलनेस पद्धति का अभ्यास क्यों कर रहे हैं? हम इस आध्यात्मिक अभ्यास को अपने भौतिक जीवन के साथ एकीकृत करने में कहाँ तक सफल हुए हैं? इस समय हमारी दृष्टि में हमारा लक्ष्य क्या है?

हमारी त्रैमासिक पत्रिका के इस अंक में हम आपके लिए ध्यान के विषय पर लेख एवं अंतर्दृष्टि प्रस्तुत कर रहे हैं जिनमें मुख्यतः इस विचारणीय प्रश्न पर चिन्तन किया गया है कि हम ध्यान क्यों करते हैं? जब हम अपने गुरुओं की शिक्षाओं को अधिकाधिक पढ़ने लगते हैं, हम ध्यान करने के प्रत्यक्ष कारणों को ज़्यादा अच्छी तरह से समझने लगते हैं, चाहे वह शांति प्राप्त करना हो या चेतना का विस्तार। शायद यह विशाल रहस्य की केवल एक झलक ही हो, जिसका मुख्य अंश अभी प्रकट होना बाकी हो। हमारी इंद्रियाँ जो कुछ भी 'यहाँ और अभी' अनुभव कर पाती हैं, ध्यान हमें उससे कहीं आगे ले जाता है।

हम आप सबके लिए कामना करते हैं कि अस्तित्व के रहस्यों को उद्घाटित करते हुए आप जैसे-जैसे अपनी यात्रा में आगे बढ़ें, अपने ध्यान में उन गहराइयों को छुएँ जहाँ तक शायद आप पहले कभी न पहुँचे हों।

आप सबको नववर्ष की शुभकामनाएँ!

संपादक—गण



# ध्यान क्यों?

लीना दवे, कोलकाता



**क**ल शनिवार की सुबह का दिन था। मेरा पोता बास्केट बॉल खेलकर आया था। मैंने ध्यान कर अभी-अभी आँखें खोली थीं। उसने एक सवाल किया, “दादी, आप ध्यान क्यों करती हैं? ध्यान किसे कहते हैं?” नौ साल के बच्चे के इन प्रश्नों से आश्चर्य भी हुआ और अच्छा भी लगा।

इन प्रश्नों पर मंथन करते हुए आध्यात्मिक यात्रा के भूतकाल के कई पन्ने फरफराने लगे। यूँ कहिए बचपन से लेकर पढ़ाई के दिन तक के और कई अन्य घटनाएँ और उनके अनुभव एक चलचित्र की तरह नज़रों के सामने से गुज़र गए, जिन्हें मैं बच्चे को बताती गई। मैंने उससे कहा, “देखो, तुम परीक्षा के पहले मन लगाकर पढ़ते हो। अभी तुमने अपना जन्मदिन मनाया, तुम मम्मी के साथ उसके लिए कितना मन लगाकर तैयारी कर रहे थे। इसे ही तो ध्यान करना कहते हैं।”

“हाँ दादी, मुझे सब में ‘ए’ ग्रेड मिला। मगर आपको क्या मिला?” इस सवाल से मेरा मंथन फिर शुरू हुआ। उतने में दोस्त के बुलाने पर वह भाग गया।

---

ध्यान हमें ठहराव के महत्व का एहसास करवाता है जो तनाव को संयम में रख घटनाओं को अर्थ प्रदान करता है, जिस तरह दो शब्दों के बीच का अंतराल वाक्य को अर्थ प्रदान करता है।

---

इस मंथन से यह तो पता चला कि "ध्यान किसी एक चीज़ के बारे में अविरत सोचना है और जिस चीज़ के बारे में हम सोचते हैं, उस चीज़ की विशेषता हमारे अन्दर पनपती है, अर्थात् ध्यान लक्ष्य पर निर्भर करता है।"

तब फिर सोचने लगी कि मुझे क्या लाभ हुआ। जब से हार्टफुलनेस ध्यान पद्धति का अभ्यास शुरू किया है, मन में एक तरह की गहरी शांति का अनुभव होता है। मन की चंचलता कम हो गई है, बड़ी शांति से एवं केन्द्रित होकर हर काम हो रहा है। ध्यान हृदय पर करती हूँ तो लगता है कि मन और हृदय का तालमेल बैठा रहता है। आत्म-विश्वास और धैर्य भी बढ़ा हैं। छोटे बड़े निर्णय लेने में सुविधा हो रही है और बिना जूझे ज़रूरत के अनुसार निर्णय ले रही हूँ। जीवन में बड़ा आनन्द भी आ रहा है। संतोष एवं प्रेमभरा वातावरण हर पल बना रहता है।

यह सब इसलिए होता है क्योंकि इस ध्यान के अभ्यास से मन नियमित हो जाता है अर्थात् हम मन की शक्ति का सही समय में, सही मात्रा में, सही दिशा में उपयोग कर सकते हैं। यह ध्यान हम हृदय पर करते हैं और हमारे सभी मानवीय गुणधर्म भी हृदय में ही होते हैं, जैसे कि निःस्वार्थ वृत्ति, साहस, निर्भयता, संतोष, तृप्ति, विवेक जो हमें सही गलत की पहचान करवाता है। इन गुणों के अधूरे विकास के कारण ही



मन चंचल होता है। ध्यान से ये विकसित होने लगते हैं। ध्यान हमें ठहराव के महत्व का एहसास करवाता है जो तनाव को संयम में रख घटनाओं को अर्थ प्रदान करता है, जिस तरह दो शब्दों के बीच का अंतराल वाक्य को अर्थ प्रदान करता है।

फिर भी जीवन में कुछ अधूरा सा लग रहा था। अपने स्वभाव एवं वृत्तियों से जूझ रही थी। तब हार्टफुलनेस ध्यान पद्धति में सफ़ाई के अभ्यास का महत्व समझ में आया। इस अभ्यास से मेरी सोच, मेरा स्वभाव, जीवन में मेरी प्रतिक्रियाएँ, मेरे दृष्टिकोण, मेरे तनाव सब में परिवर्तन महसूस होने लगा। कई धारणाओं का स्पष्टीकरण होने लगा।

मज़े की बात तो यह है कि अब हर समय मेरे जीवन के अभाव से ज़्यादा हर पल मुझमें रचयिता के प्रति कृतज्ञता की भावना उभरने लगी है कि उसने मुझ पर कितनी कृपा की है। इस कृतज्ञता की भावना ने मन में हमेशा प्रफुल्लता एवं हल्केपन का भाव पैदा किया है, भविष्य के लिए आस्था पैदा की है। अपने हृदय के अंतरतम को छू लेने से हार्टफुलनेस ध्यान पद्धति ने मुझे मेरे जीवन का लक्ष्य प्रदान कर इसे सार्थक करने का मार्ग प्रशस्त किया है। यह विश्वास जगाया है कि इस जीवन रूपी पतंग की डोर किसी के हाथ में है जो कभी कटेगी नहीं। इस आनन्द का एहसास ही निराला है और इस अनुभव की शुरुआत मुझे अभ्यास के कुछ समय बाद ही होने लगी थी। हार्टफुलनेस ध्यान पद्धति की रीढ़ की हड्डी है, स्रोत से संचारित वह दिव्य ऊर्जा जिसे प्राणाहुति के नाम से जाना जाता है। यह हमारी आध्यात्मिक यात्रा को गति देकर परम तत्व में लय हो जाने के लक्ष्य तक पहुँचाती है।

मुझे विश्वास है कि मेरी आध्यात्मिक यात्रा मुझे पवित्र कर परम तत्व में लीन करवाएगी। अब मुझे समझ आ गया है कि मैं ध्यान क्यों कर रही हूँ।





# ध्यान पर स्पष्टीकरण

लालाजी





---

गुरुओं ने इस बात की विस्तृत व्याख्या की है कि मुख्य लक्ष्य स्मरण या 'ज़िक्र' है न कि आनन्द।

---

### ध्यान

जब मन खुद-ब-खुद किसी चीज़ के बारे में सोचता रहता है या कुछ समय के लिए किसी चीज़ पर एक खास मकसद के साथ टिका रहता है और इसके फलस्वरूप उस इन्सान का व्यवहार प्रभावित होता है तो यह ध्यान कहलाता है।

ईश्वरीय गुणों के प्रति आकर्षित होने या प्रियतम के नाम के उल्लेख भर से दिल में लगातार जो गूँज उठती है उसे भी ध्यान कहा जाता है।

किसी चीज़ के बारे में लगातार सोचना और उसको लेकर सचेत बने रहना ही ध्यान है। असलियत के जिज्ञासुओं में यह खासा प्रचलित रहा है। अनुभव से यह ज्ञात हुआ है कि व्यक्ति को इसके लिए एक निश्चित समय तय कर लेना चाहिए और इसे नियमित रूप से करना चाहिए। ध्यान में केवल आस्था होने से ही वांछित फल प्राप्त नहीं होगा, लिहाज़ा उपर्युक्त अभ्यास को करने के लिए कुछ खाली वक्त निकालने की कोशिश की जानी चाहिए। यही ध्यान का उद्देश्य और परिणाम है।

### ध्यान के दौरान कोई अनुभव न होना

कभी-कभी कुछ बेखबर लोग ध्यान करना छोड़ देते हैं क्योंकि उन्हें इसमें कोई दिलचस्पी या आनन्द महसूस नहीं होता या फिर वे यह सोचकर निराश हो जाते हैं कि उनके सारे प्रयत्न निरर्थक और बेकार जा रहे हैं। उनकी ऐसी धारणा ही उनकी आंतरिक प्रगति को रोक लेती है जबकि वास्तव में आंतरिक प्रगति का आधार विश्वास ही है।



---

व्यक्ति को विचारों की सफ़ाई और हृदय को फिर से एक बिंदु पर लाने के लिए कड़ी मेहनत करनी पड़ती है। यह कड़ी मेहनत ईश्वरीय कृपा को आकर्षित करती है।

---

गुरुओं ने इस बात की विस्तृत व्याख्या की है कि मुख्य लक्ष्य स्मरण या 'जिक्र' है न कि आनन्द। कुछ आनन्द न होने के बावजूद ध्यान में लीन रहने में जिज्ञासु का बहुत ज़्यादा फ़ायदा है। आनन्द का अनुभव न होने से भी कोई नुकसान नहीं है। ऊपर बताया गया अभ्यास फ़ायदेमंद है, यह बात सिद्ध हो चुकी है।

### सत्संग का महत्व

जब बहुत से लोग एक जगह इकट्ठा होते हैं, प्रियतम के बारे में बात करते हैं और ध्यान करते हैं तो उनकी दिलचस्पी बढ़ती है, उनके हृदय में ईश्वरीय प्रकाश की कांति बढ़ जाती है, परमानन्द बढ़ता है, उन्हें अधिक हिम्मत मिलती है, आलस्य दूर हो जाता है और लोगों को अपनी साधना में और अधिक नियमित होने में मदद मिलती है। सामूहिक सत्संग के ये सभी फ़ायदे हैं। पवित्र धर्मग्रंथों में भी इन फ़ायदों के बारे में प्रमाण मिलते हैं।

### विचारों के कारण साधना के पूर्ण होने में बाधा

कुछ लोग ध्यान के दौरान विचारहीनता को साधना की पराकाष्ठा समझते हैं, परन्तु यह सम्भव नहीं है। लेकिन ध्यान के दौरान किसी अन्य चीज़ के बारे में जानबूझकर सोचना ध्यान में विघ्न डालना है। तो

फिर यहाँ इसका क्या आशय है? दरअसल विचारों को जानबूझकर आमंत्रित करना हमारे नियंत्रण में है, जबकि विचारों का स्वयमेव आ जाना हमारे वश में नहीं है। ऐसे विचार जो हमारे काबू में हैं, वे साधना के पूर्ण होने में एक बाधा हैं जबकि वे विचार जो हमारे वश में नहीं हैं, वे न तो पूर्ण साधना में रुकावट हैं और न ही वे यह दर्शाते हैं कि यह पूर्ण साधना नहीं है। हालाँकि विचारों का न होना एक प्रकार की तल्लीनता है जो अपने आपमें ही एक अच्छी स्थिति है परन्तु यह हमारा लक्ष्य नहीं है।

कभी-कभी विचारों के साथ ध्यान, विचाररहित ध्यान से बेहतर होता है क्योंकि व्यक्ति को विचारों की सफ़ाई और हृदय को फिर से एक बिंदु पर लाने के लिए कड़ी मेहनत करनी पड़ती है। यह कड़ी मेहनत ईश्वरीय कृपा को आकर्षित करती है। ईश्वरीय फ़ैज़ पाने के लिए कड़ी मेहनत की ज़रूरत होती है।

सम्पूर्ण कृतियाँ (लालाजी), भाग-४

# जीवन भार से उपहार बन गया

अंजू जायसवाल, कानपुर

व्यक्ति का असली स्वभाव उसके अन्दर होता है लेकिन ऊपर से वातावरण और भौतिकता का आवरण चढ़ जाता है। हम उसमें इतना घुल मिल जाते हैं कि वह जीवन का हिस्सा बन जाता है। जैसे-जैसे हम बड़े होते जाते हैं और संस्कारों के आवरण भी मोटे होते जाते हैं, हमारा असली स्वभाव कहीं दब सा जाता है। कहते हैं प्रकृति अपने मूल स्वभाव में वापस आती है। प्रकृति में यह अजीब सी बात होती है कि जब हमारे लिए दुख भोगना ज़रूरी होता है तब प्रकृति निश्चित रूप से इस बात का ख्याल रखती है कि हम दुख भोगें पर अज्ञानतावश हमें अपना जीवन भार सा लगने लगता है। फिर आत्मा की सच्ची पुकार से हमें एक सहारा मिलता है। सद्गुरु के सहारे और उनसे ज्ञान प्राप्त कर चीज़ों को देखने का दृष्टिकोण बदलता है। लोग और परिस्थितियाँ वही रहती हैं बस हमारा उन्हें समझने का नज़रिया बदल जाता है।

मालिक का "90 Days' Challenge" मेरे लिए बहुत लाभकारी रहा। इन 90 दिनों में मेरे अन्दर गज़ब का आत्मविश्वास आया। सुबह जैविक घड़ी की तरह नियत समय पर उठ कर ध्यान करने लगी जिससे मेरे अन्दर नई स्फूर्ति आने लगी। मालिक ने मेरे स्वास्थ्य के लिए भी बहुत रास्ते दिखाए। मैं नियमित योग-व्यायाम करने लगी। मेरे पारिवारिक जीवन में भी बहुत सुधार आया और मैं बहुत सी चीज़ों में समझौता करने लगी हालाँकि कभी-कभी अन्दर से कहीं हलचल होती थी। 90 दिनों के अभ्यास से मैंने महसूस

---

मुझे पूरा विश्वास  
हो गया है कि  
रात की प्रार्थना  
और दीनता भाव  
से की गई क्षमा  
याचना बहुत  
प्रभावशाली है।

---





किया कि मैं हर पल मालिक के दस नियमों का पालन करने की कोशिश करने लगी थी। मैं दिन भर ध्यानस्थ अवस्था को बनाए रखने की कोशिश करती थी। यही तो है सतत स्मरण। अब मेरे अन्दर कोई प्रश्न बाकी नहीं है, अन्दर बाहर एक समान हो गया है।

ध्यान और योग से मैं प्रकृति के और करीब आ गई हूँ। सहज मार्ग का साहित्य पढ़ने से मैं मालिक के प्रति पूर्ण समर्पण का भाव रखने लगी हूँ। सफ़ाई प्रक्रिया की भी गहराई समझ आने लगी है। मुझे पूरा विश्वास हो गया है कि रात की प्रार्थना और दीनता भाव से की गई क्षमा याचना बहुत प्रभावशाली है।

मेरे लिए मालिक का *90 Days' Challenge* दिव्य जीवन की ओर अग्रसर होने के लिए एक मार्गदर्शक साबित हुआ। अब मुझे अपना जीवन ईश्वर की तरफ़ से दिया हुआ उपहार लगता है।



# ध्यान

स्वामी विवेकानंद



**स**भी धर्मों ने ध्यान पर जोर दिया है। योगियों का कहना है कि ध्यानस्थ अवस्था मन की उच्चतम सम्भव अवस्था है। जब मन किसी बाह्य वस्तु का अध्ययन करता है, तब वह उससे अपना तादात्म्य स्थापित कर लेता है और स्वयं लुप्त हो जाता है। प्राचीन भारतीय दार्शनिकों द्वारा दी गई उपमा का प्रयोग करें, तो मनुष्य की आत्मा स्फटिक के एक बड़े खंड के समान है, जो अपने निकट की वस्तु का रंग ग्रहण कर लेता है। आत्मा जिस वस्तु का स्पर्श करती है, उसी का रंग उसे लेना पड़ता है। यही कठिनाई है। वह बंधन बन जाता है। रंग इतना प्रबल होता है कि स्फटिक अपने को भूल जाता है और उसी रंग से अपना तादात्म्य स्थापित कर लेता है।

मान लो कि स्फटिक के निकट एक लाल फूल है। स्फटिक वह लाल रंग ग्रहण कर लेता है और अपने को भूल जाता है तथा समझता है कि वह लाल है। हम लोगों ने शरीर का रंग ग्रहण कर लिया है और भूल गए हैं कि हम क्या हैं। बाद में जो कठिनाइयाँ आती हैं, वे सब केवल निर्जीव शरीरजन्य हैं। हमारे समस्त भय, परेशानियाँ, चिन्ताएँ, कष्ट, भूलें, दुर्बलताएँ, बुराइयाँ केवल एक इस भारी भूल के कारण हैं, कि हम शरीर हैं। यह साधारण व्यक्ति है। यह वह व्यक्ति है जिसने अपने निकटस्थ फूल का रंग धारण कर लिया है। जिस प्रकार स्फटिक लाल फूल नहीं है, उसी प्रकार हम शरीर नहीं हैं। ध्यान का अभ्यास नियमित रूप से किया जाता है। स्फटिक जान जाता है कि वह क्या है, वह अपने रंग में आ जाता है। यह ध्यान है जो अन्य किसी वस्तु की अपेक्षा हमें सत्य के अधिक समीप लाता है।

---

यह ध्यान है जो  
अन्य किसी वस्तु  
की अपेक्षा हमें  
सत्य के अधिक  
समीप लाता है।

---

---

ध्यान वह अभ्यास है जिसमें सब कुछ उस परम सत्य, आत्मा में मिला दिया जाता है। ठोस पिघलकर तरल में रूपांतरित हो जाता है, तरल गैस में, गैस आकाश में, तब मन और फिर वह मन भी विलीन हो जाता है। सब आत्मा ही है।

---

ध्यान के तीन सोपान होते हैं। प्रथम वह है जिसे धारणा कहते हैं यानी किसी वस्तु पर मन को ठहराना। मैं इस गिलास पर अपना मन एकाग्र करता हूँ और गिलास के अतिरिक्त अन्य प्रत्येक वस्तु को उससे बाहर रखता हूँ। लेकिन मन चंचल है। जब वह दृढ़ हो जाता है और वह उतना चंचल नहीं रहता, तब वह ध्यान कहलाता है। जब मेरे तथा गिलास के बीच का भेद मिट जाता है, तब उससे भी उच्चतर जो अवस्था होती है, वह है — समाधि या स्वरूपशून्यता। मन और गिलास में कोई भेद नहीं रहता। मुझे कोई भेद नहीं दिखाई पड़ता। सभी इन्द्रियाँ रुक जाती हैं और अन्य इन्द्रियों के प्रवाह मार्गों में सक्रिय शक्तियाँ मन में केंद्रीभूत हो जाती हैं। तब यह गिलास पूर्णतः मन की शक्ति के अधीन हो जाता है। इसे ही प्राप्त करना है।

ध्यान की शक्ति हमें सब कुछ प्राप्त करा देती है। यदि तुम प्रकृति के ऊपर अधिकार चाहते हो, तो तुम ध्यान द्वारा उसे प्राप्त कर सकते हो। ध्यान-शक्ति द्वारा ही आज तमाम वैज्ञानिक तथ्यों की खोज की जाती है। वे विषय का अध्ययन करते हैं और सब कुछ भूल जाते हैं, स्वयं अपनी सुध और प्रत्येक वस्तु को भूल जाते हैं। तब वह महान तथ्य प्रकाश की तरह कौंधता हुआ आता है। कुछ लोग सोचते हैं कि वह अन्तःस्फुरण है। जैसे कोई बहिःस्फुरण नहीं है, वैसे ही कोई अन्तःस्फुरण नहीं है और कभी भी कोई वस्तु मुफ्त में नहीं मिली।

महान सत्य सतह के ऊपर उठ आते हैं और व्यक्त हो जाते हैं। इसलिए ध्यान का अभ्यास ज्ञान की महती वैज्ञानिक पद्धति है। ध्यान-शक्ति के बिना कोई ज्ञान नहीं होता। इस समय ध्यान द्वारा हम अज्ञान, अंधविश्वास आदि रोगों से मुक्त हो सकते हैं, और किसी से नहीं। यदि मैं कारण जानता हूँ और वैज्ञानिक रीति से अपने को ध्यान की उस अवस्था तक उठा सकूँ तो मैं किसी को भी बचा सकता हूँ। शास्त्रों का यही कहना है, लेकिन यह कहाँ तक सही है, इसकी जानकारी तुम स्वयं लो।

मैं जीवात्मा हूँ और इसलिए सभी जीवों की आत्माओं का निवास मेरी आत्मा में अवश्य होगा। जो सोचते हैं कि वह कहीं अन्यत्र है, वे अनजान हैं। इसलिए उसे यहीं इसी स्वर्ग में ढूँढना चाहिए। किसी भी काल में जिस किसी स्वर्ग का अस्तित्व रहा होगा, वह स्वयं मेरे भीतर है। कुछ ऐसे ऋषि हैं, जो इसे जानकर अपनी दृष्टि को अन्तर्मुखी कर लेते हैं और अपनी ही आत्मा के भीतर सभी आत्माओं की आत्मा को प्राप्त करते हैं।

ध्यान वह अभ्यास है जिसमें सब कुछ उस परम सत्य, आत्मा में मिला दिया जाता है। ठोस पिघलकर तरल में रूपांतरित हो जाता है, तरल गैस में, गैस आकाश में, तब मन और फिर वह मन भी विलीन हो जाता है। सब आत्मा ही है।



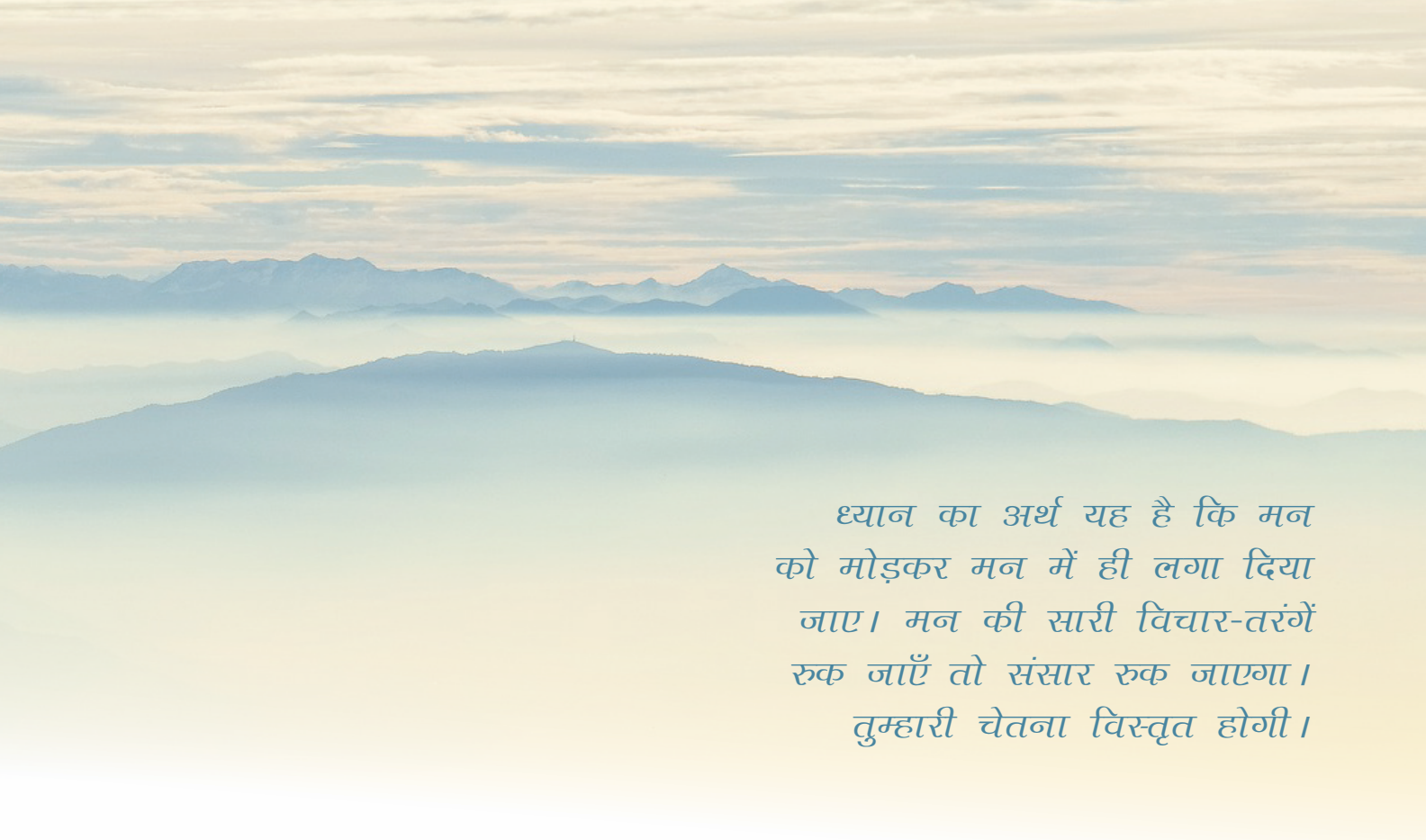
ध्यान कल्पना की प्रक्रिया से आता है। तुम तत्वशोधन की इन तमाम प्रक्रियाओं से होकर बढ़ते हो — एक को दूसरे में रूपांतरित करते जाते हो, फिर उसको अपने से ऊँचे में, फिर उसको मन में, फिर उसको आत्मा में और तब तुम आत्मा हो जाते हो।

आत्मा हमेशा मुक्त है, सर्वशक्तिमान और सर्वज्ञ है। निश्चय ही ईश्वर के अधीन है। बहुत से ईश्वर नहीं हो सकते। ये मुक्त आत्माएँ आश्चर्यजनक रूप से शक्तिमान, प्रायः सर्वशक्तिमान होती हैं। लेकिन ईश्वर जितना शक्तिमान कोई नहीं हो सकता। एक आत्मा ऐसी है जो सबसे महान है। यह ईश्वर है, योगेश्वर है, सृष्टिकर्ता ईश्वर, सोपाधिक। वह सत्ताधारी है। वह सर्वशक्तिमान है। वह प्रत्येक हृदय में निवास करता है। कोई शरीर नहीं है। उसे शरीर की आवश्यकता नहीं है। ध्यान आदि से जो कुछ तुम पाते हो, उसे तुम ईश्वर, योगेश्वर का ध्यान कर प्राप्त कर सकते हो।

किसी महान आत्मा का ध्यान करने से भी उसकी प्राप्ति हो सकती है या जीवन के सामंजस्य पर ध्यान करने से भी ऐसा हो सकता है। इनको विषय या वस्तुनिष्ठ ध्यान कहते हैं। इस प्रकार तुम कुछ बाह्य वस्तुओं का,

बहिःस्थ या अंतःस्थ ध्येयात्मक विषयों का ध्यान करते हो। अगर तुम कोई लम्बा वाक्य लो, तो वह कदापि ध्यान नहीं है। वह तो जप से मन को एकाग्र करने का प्रयत्न मात्र है। ध्यान का अर्थ यह है कि मन को मोड़कर मन में ही लगा दिया जाए। मन की सारी विचार-तरंगें रुक जाएँ तो संसार रुक जाएगा। तुम्हारी चेतना विस्तृत होगी। जितनी बार तुम ध्यान करोगे, उतना ही अधिक तुम्हारा विकास होगा। थोड़ा और अधिक प्रयास करो, निरंतर प्रयास बढ़ाते जाओ और ध्यान जम जाएगा। तुमको शरीर या अन्य किसी वस्तु का भान नहीं होगा। जब तुम ध्यान-काल के बाद उससे उठोगे, तब तुमको प्रतीत होगा कि तुम्हें जीवन-काल की सर्वाधिक सुंदर विश्रान्ति मिली है। अपने शरीर को विश्राम देने का वही एकमात्र तरीका है। गहरी से गहरी निद्रा से भी उतना विश्राम नहीं मिलेगा जितना कि ध्यान से मिलेगा। मन गहनतम निद्रा में भी उछलता-कूदता रहता है। ध्यान के उन कुछ क्षणों में तुम्हारा मस्तिष्क लगभग रुक जाता है। थोड़ी सी जीवन-शक्ति बनी रहती है। तुम शरीर को विस्मृत कर देते हो। तुम बोटी-बोटी काट डाले जाओ, फिर भी तुमको लेशमात्र अनुभव न होगा। उसमें तुमको बहुत आनंद मिलेगा। तुम बहुत हल्के हो जाओगे। ऐसी पूर्ण विश्रान्ति हमें ध्यान में मिलेगी।





*ध्यान का अर्थ यह है कि मन  
को मोड़कर मन में ही लगा दिया  
जाए। मन की सारी विचार-तरंगें  
रुक जाएँ तो संसार रुक जाएगा।  
तुम्हारी चेतना विस्तृत होगी।*

हजारों दिव्य प्राणी तुम्हारे आसपास खड़े हैं। तुम उन्हें नहीं देख पाते क्योंकि हमारा जगत इन्द्रिय-निर्धारित है। हम केवल इस बाह्य को देख सकते हैं। आओ इसे 'क' की संज्ञा दें। हम अपनी मानसिक अवस्था के अनुसार 'क' को देखते हैं। बाहर सामने जो वृक्ष खड़ा है, उसे लेते हैं। एक चोर आया और उसने तने में क्या देखा? पुलिस का एक आदमी। बच्चे ने एक बड़ा भूत देखा। एक युवक अपनी प्रेयसी की प्रतीक्षा में था और उसने क्या देखा? अपनी प्रेयसी को। लेकिन पेड़ का तना नहीं बदला था। वह तो ज्यों का त्यों रहा। यह स्वयं ईश्वर है और हम अपनी मूर्खता के कारण उसे मनुष्य, धूल, मूक और दुखी समझते हैं।

जो लोग एक ही तरह से निर्मित हैं, वे स्वभावतः एक समुदाय बना लेंगे और एक तरह के लोक में रहेंगे। दूसरी तरह से कहा जाए, तो तुम एक ही स्थान पर रहते हो। सब स्वर्ग और सब नरक यहीं पर हैं। उदाहरणार्थ, धरातल को बड़े वृत्तों के रूप में लो जो कुछ बिन्दुओं पर एक दूसरे को काटते हों। एक वृत्त के इस धरातल पर हम दूसरे वृत्त के किसी बिन्दु के संस्पर्श में हो सकते हैं। यदि मन केंद्र में पहुँच जाए,

तो तुम सभी धरातलों के प्रति चैतन्य होने लगते हो। ध्यान-काल में कभी-कभी तुम किसी दूसरे स्तर को स्पर्श करते हो और तुम अन्य प्राणी, अशरीरी जीवात्माएँ आदि देखते हो। तुम वहाँ ध्यान-बल से पहुँचते हो। यह बल हमारी इन्द्रियों को बदल रहा है यानी हमारी इन्द्रियों को सूक्ष्म बना रहा है।

तुम तब तक मनुष्य हो जब तक ..... सब चक्रों का भेदन नहीं हो चुका होता, सारा दृश्य लुप्त नहीं हो जाता और तुम कुछ नहीं, बल्कि एक सत्ता का साक्षात्कार करते हो। तुम ईश्वर हो। उसी से तुम सारे स्वर्गों का निर्माण करते हो, उसी से सब लोकों का भी। वही एक सत्ता है। अन्य किसी का अस्तित्व नहीं है।

*विवेकानन्द साहित्य, चतुर्थ खंड के  
अध्याय 'ध्यान' से उद्धृत अंश*



# ध्यान और मैं

राधा जनार्दन, त्रिवेन्द्रम

हमारी संस्कृति में बचपन से ही इस बात की घुट्टी पिलाई जाती है कि यह जीवन आगे के जीवन की तैयारी है, सही करोगे तब जाकर आगे का सुधरेगा। साहित्य हो, समाज हो, धर्म हो, कला हो, सबका अंतिम ध्येय होता है आत्मा को संपुष्ट करना। सो यह कोई आश्चर्य की बात नहीं कि ऐसे माहौल में हर कोई इस बारे में पहले से ही मुस्तैद हो जाता है। पर यह काम कैसे करें, इसका स्पष्ट खाका एक मोड़ के बाद नहीं मिलता। परम्पराएँ एक बनी बनाई जीवन शैली को थमा देती हैं कि इस पर चलोगे तो सुरक्षित रहोगे। हम भेड़चाल चलते हुए आत्मा के विकास की गठरी को उतारकर सिर्फ समाज में अपना स्थान पक्का करने को अहम मानते हैं और बाहरी कर्म-विधानों में खो जाते हैं। हम लगातार किसी कमी का अनुभव करते हुए ज़िन्दगी गुज़ार देते हैं। कहना यह है कि यही नज़रिया मेरा भी था पर एक फ़र्क यह था कि हृदय में परम सत्ता से जुड़ने की हूक शुरू से रही। हाथ जोड़कर आँख मूँदकर प्रार्थना करना यानी किस चीज़ की हूक है, यह तो मालूम था पर कैसे पाना है, यह नहीं मालूम था।

जब ध्यान करना शुरू किया तब लगा ईश्वर की सत्ता सिर्फ बाहर नहीं मेरे अंदर भी है। पूजा-अर्चना के बाहरी क्रियाकलापों का उद्देश्य होता है मन को अंतर की ओर उन्मुख करना। बाहर ही लगे रहे तो अंदर का कचरा कौन साफ़ करेगा। ध्यान करना मुझे अपने अंतर को झाड़-बुहारकर उस परम सत्ता के आगमन हेतु साफ़ रखना सिखाने लगा। बेशक बुद्धि अपनी चाल से बाज नहीं आती और अंतर की नीरवता में पत्ते गिराती मुझे अपनी ओर बुलाती रहती है, कल्पना के झोंकें भी कहीं दूर ले जाते हैं पर हर बार लौट आती हूँ वहाँ, जहाँ मुझे प्यार के होने का एहसास होता है – अपने लिए भी, दूसरों के लिए भी।



धीरे-धीरे ध्यान न करने की दशा और करने की दशा का अंतर समझ आने लगा। न केवल ध्यान बल्कि सत्संग की प्रसन्नचित्तता का वातावरण, सब अनुभव की राह हाथ आने लगे। इससे बड़ी बात क्या हो सकती है कि गुरु स्वयं हमारे अनुरोध पर हमारी मनोदशा का उद्धार करें। माता-पिता भौतिक जगत में हमारी काबिलियत बढ़ाते हैं और गुरु आध्यात्मिक जगत में हमें चलने के लायक बनाते हैं। चित्त का प्रवाह अदृश्य की संगत में टटोल-टटोलकर अपने मील स्तंभ गाढ़ता हुआ उत्तमता की ओर बढ़ता चला जाता है। एक और बात है कि ध्यान के प्रभाव से चरित्र में जो परिवर्तन आने लगता है उसका प्रभाव बाह्य जीवन में सूक्ष्म रूप से कमाल करने लगता है। हमारे परिचित हमारे व्यवहार में आए परिवर्तन से भले धीरे-धीरे ही वाकिफ़ होते हैं पर हम शीघ्र ही इस परिवर्तन को पहचान जाते हैं कि 'ओह, आज मुझे गुस्सा आया ही नहीं, जो अपमान हुआ उससे मुझे फर्क पड़ा ही नहीं। यानी बाहर की आँधियों में खुद को टिकाए रखने की शक्ति को सीखने का अवसर 'ध्यान' हमें देता है।

कई बार गुस्सा बेशक वाजिब होता है पर उमड़कर हमें कमजोर कर जाता है, आत्मा की समृद्धि को क्षीण कर जाता है। जिस तरह गाय अपने बछड़े को चाट-चाट कर स्नेह से संवारती रहती है हम भी ध्यान के कारण अपने सूक्ष्म व्यक्तित्व को दोषों से मुक्त करके संवारने में इतने मशगूल हो जाते हैं कि परदोषारोपण में रुचि नहीं रहती। कौन जीता कौन हारा की सोच नहीं रहती क्योंकि अंतर की दुनिया में हम जीत ही जीत रहे होते हैं। हाँ, हमारे व्यवहार को देखकर दूसरे भले उलझन में पड़ जाते होंगे।

ध्यान से मन में धीरता आती है, भय मुक्त मन शांति से सोच पाता है कि क्या करें क्या न करें। जीवन की चुनौतियों से पैदा दुख विश्वास के बढ़ते-बढ़ते

---

कल्पना के झोंकें भी  
कहीं दूर ले जाते हैं  
पर हर बार लौट आती  
हूँ वहाँ, जहाँ मुझे प्यार  
के होने का एहसास  
होता है – अपने लिए  
भी, दूसरों के लिए भी।

---

कम प्रभाव डालने लगते हैं, उनकी प्रकृति समझ आने लगती है। मानव सम्बन्ध तो दुख और सुख से भरे हैं। दो लोगों की सोच में पुल कम बनते हैं, टकराव ज़्यादा होते हैं पर ध्यान की महिमा यह है कि आहत होते हुए भी फिर से सकारात्मक सोच के साथ रिश्तों से जुड़ने की कला आने लगती है। अक्सर रूखे अपमानजनक व्यवहार का जवाब मिठास से देना असम्भव होता है पर हर नकारात्मक अनुभव विवेक को जगाकर हालातों पर निष्पक्ष नज़र डालने पर भी मजबूर करता है।

ध्यान ने मुझे अपनी सोच को बदलने और रोगों से स्वतंत्र हो सकने की क्षमता दी। मैंने उन सारी चीज़ों की सूची बनानी शुरू की है जो मुझे अच्छी लगती हैं और बुरी लगती हैं। देखती हूँ कि यह अच्छा लगना और बुरा लगना जन्मा है मेरे परिवेश से, मेरी आदतों से, मेरे आग्रहों से जिनको बदलना कठिन नहीं। वैसे भी सफ़ाई की क्रिया दुखों, क्लेशों को झाड़-बुहार कर बाहर निकालने के लिए ही तो है। मालिक पर विश्वास बढ़ता जाता है और आप खुद को ज़्यादा पसंद करने लगते हैं।



# ध्यान करने से सब कुछ संभव है

अतुल वेगड़, कोलकाता

---

हमने पाया कि  
जब हम ध्यान  
करते थे तो हम  
ध्यान के बाद  
भी काफ़ी देर  
तक तनाव मुक्त  
बने रहते थे।

---

लगभग सभी लोग जानते हैं कि ध्यान करने के अनेक लाभ हैं। कोई तनाव दूर करने के लिए तो कोई शांति पाने के लिए, कोई अच्छे स्वास्थ्य के लिए तो कोई अध्यात्म के लिए ध्यान से जुड़ता है। सभी के अपने अपने लक्ष्य होते हैं। मैं विगत 25 वर्षों से हार्टफुलनेस ध्यान पद्धति से जुड़ा हुआ हूँ। मैंने इस ध्यान पद्धति से क्या सीखा और पाया है वह मेरे जीवन के घटना क्रम से आप समझ पाएँगे।

ध्यान करने की शुरुआत मैंने यँ ही बेमन से की थी। पूज्य चारीजी ने मुझे दो पुस्तिकाएँ दी थीं (1. ध्यान क्यों करें, और 2. ध्यान कैसे करें), जिन्हें मैंने एक दो बार पढ़ा लेकिन पूरी तरह से समझ नहीं पाया। इसलिए मैंने एक अपने परिचित बुजुर्ग से सहायता माँगी जोकि लगभग 80 वर्ष के थे और एक दूसरी पद्धति के अनुसार 50 वर्षों से ध्यान कर रहे थे। उन्होंने दोनों पुस्तकों को पढ़ कर मुझे हिदायत दी कि मैं पूरे भरोसे के साथ इस पद्धति के अनुसार ध्यान का अभ्यास करना शुरू कर दूँ और इस तरह से मैंने और मेरी पत्नी ने ध्यान की शुरुआत की।

हमारा परिवार एक धार्मिक हिन्दू संयुक्त परिवार था। हमारा संयुक्त व्यवसाय था। एकाएक परिवार में बँटवारा हो गया, व्यवसाय ठप्प

हो गया, सारी सुख सुविधाएँ विलुप्त हो गईं, पूँजी फँस गयी, मुझे पढ़ाई छोड़नी पड़ी, पिताजी का एकसीडेंट हो गया और कुछ महीनों के लिए वो कोमा में चले गये। मैं परिवार में सबसे बड़ा था, चिंताओं से बुरी तरह घिर गया। सब कुछ होते हुए भी हाथ में कुछ नहीं था। कहीं से कोई सहारा नहीं मिल रहा था। मैं बिल्कुल अकेला पड़ गया। क्रोध और चिड़चिड़ेपन ने मुझे घेर लिया। स्वभाव बहुत ही उग्र हो गया। मैं पूरी तरह से हताश और निराश हो गया था।

मुसीबत की इस घड़ी में हार्टफुलनेस ध्यान ही हमारा एकमात्र सहारा था। मैंने और मेरी पत्नी ने इसे पूरी लगन से करने की ठान ली। हमने पाया कि जब हम ध्यान करते थे तो हम ध्यान के बाद भी काफी देर तक तनाव मुक्त बने रहते थे, अतः हम काफी समय ध्यान में बिताया करते। नियति की परीक्षा अभी भी पूरी नहीं हुई थी। एक के बाद एक करके चार पुत्रों को भी इसी दौर में हमने खोया। हमारा मन पूरी तरह से व्यथित था। जब भी मन खराब होता तब हम पूज्य चारीजी के सान्निध्य में रहने चेन्नई चले जाया करते थे। पुनः एक बार आत्म विश्वास और स्फूर्ति का संचार हो जाता और हम अपने काम में जुट जाते।

जब मैं अपने बीते समय को देखता हूँ तो पाता हूँ कि अनेक विकट-विषम और दुर्गम परिस्थितियों का सामना हम इस ध्यान पद्धति के प्रति असीम श्रद्धा रखने के कारण ही कर पाए। पूज्य लालाजी ने कहा है – “मन को स्थिर और शांत करने में ही सारे सुखों का रहस्य छुपा हुआ है।”

मैंने इस ध्यान पद्धति से बहुत कुछ पाया और सीखा है – सादगीपूर्ण जीवन व्यतीत करना, मितव्ययी होना, अपनी इच्छाओं पर काफी हद तक नियंत्रण रखना, दूसरों के प्रति सहानुभूति रखना, अपने कर्तव्य के

---

हम लोग जीवन भर अपने आप को सुधारने का प्रयास करते रहते हैं और हार्टफुलनेस ध्यान पद्धति इस प्रयास को अप्रत्याशित गति प्रदान करती है।

---

प्रति ईमानदार होना। अब मैं दूसरों से कोई अपेक्षा नहीं रखता और सभी से अच्छा व्यवहार करता हूँ। अभ्यास से मैं अपने क्रोध को काफी हद तक शांत कर पाया हूँ। एक महत्वपूर्ण बात यह भी है कि इन सारी बातों में भी सुधार हो रहा है। और भी कई सारी बातें हैं जो मैं अभी तक नहीं सीख पाया हूँ लेकिन मुझे पूरा भरोसा है कि वे भी जल्द ही सध जाएँगी।

मुझे ऐसा लगता है कि हम लोग जीवन भर अपने आप को सुधारने का प्रयास करते रहते हैं और हार्टफुलनेस ध्यान पद्धति इस प्रयास को अप्रत्याशित गति प्रदान करती है।

एक बहुत पुरानी कहावत है जिसका जिक्र पूज्य दाजी ने अपने वार्तालाप में किया था कि ध्यान करने से सब कुछ संभव हो जाता है।

एकै साधे सब सधै,  
सब साधे सब जाए।



# दिव्य चेतना

बाबूजी

**अ**ब मैं आपको थोड़ी सी सहज मार्ग पद्धति की विशेषता बतलाता हूँ। ये तो मैंने कहा है कि यह दिव्यता ही आदमी को बदल सकती है और दुनिया में कोई चीज़ ऐसा नहीं कर सकती। अब यह दिव्यता हम पैदा किस तरह करें? इसका सबसे पहला तरीका यह है कि अगर किसी के हाथ में प्राणाहुति शक्ति है जो इसको संप्रेषित कर सके, तो व्यक्ति ऐसे आदमी के पास जाए जो अपनी ताकत से अपनी प्राणाहुति शक्ति द्वारा उस व्यक्ति को बदल सके।

दूसरा तरीका यह है कि हम अवचेतन मनस में वो खयाल या विचार ले लें जिसकी इसको दिव्यता से जोड़ने के लिए या योग में परिणत करने के लिए ज़रूरत है। इतना गहरा खयाल हम अवचेतन मनस में बना लें कि दूसरा खयाल ही न रहे। यह तरीका तो सारे निष्ठावान जिज्ञासुओं के अमल करने के लिए है।



---

हम लोग हृदय पर ध्यान करते हैं, हृदय पर ध्यान करने का मतलब है कि यह हमारा केन्द्र है। केन्द्र कहते हैं मध्य भाग को। फूल में भी केन्द्र होता है। हर चीज़ में केन्द्र होता है और यह उसका जीवन होता है। लिहाज़ा हमारा जीवन हमारा हृदय है।

---

अब इसके बाद इससे क्या फ़ायदा होता है? हम लोग हृदय पर ध्यान करते हैं, हृदय पर ध्यान करने का मतलब है कि यह हमारा केन्द्र है। केन्द्र कहते हैं मध्य भाग को। फूल में भी केन्द्र होता है। हर चीज़ में केन्द्र होता है और यह उसका जीवन होता है। लिहाज़ा हमारा जीवन हमारा हृदय है। हम हृदय पर ही साधना इसलिए करते हैं ताकि हमारे में जो कुछ भी अच्छी बातें पैदा हो रही हैं, वो सब खून में प्रवेश कर जाएँ। फिर जब खून का दौरा हो तो उसी हालत में उसका सब असर ले लें। उसका यह नतीजा होता है कि हमारी सारी प्रणाली में दैवीयकरण होता जाता है।





---

जब इनको पार कर लेते हैं तो लय अवस्था की वह हालत पैदा होती है जिसको ब्रह्मलीनता कहते हैं। उसको पार करने के बाद आगे कुछ और भी है जिसको अभी बताना बेकार है।

---

इसके बाद साधना करते-करते हमारी हालत तीन-चार बार तबदील होती है। मैंने इसको ईश्वर दर्शन की हालत बतलाया है। यह पता चलता है कि हर चीज़ में एक कम्पन है और उसे हम दिव्य कम्पन कहते हैं। हर चीज़ में दिव्यता मौजूद है, उसमें एक अजीब सी आश्चर्यजनक हालत आदमी में पैदा होती है। उसके बाद इससे और ऊँची हालत पैदा होती है। उस वक्त सिर्फ़ अवचेतन मनस में यह खयाल मौजूद रहता है, मगर इसका भास कम रहता है। इसी तरीके से हालत तबदील होती जाती है। आखिर में हम चक्रों से गुज़रते हुए, उनकी सब हालतों को आत्मसात करते हुए, उनमें लय अवस्था को प्राप्त करते हुए, उस हालत तक पहुँच जाते हैं जहाँ दिव्यता का भास रह जाता है। उसके सिवाय और कुछ नहीं है, माया का भी अभाव है। हम उस क्षेत्र में पहुँच जाते हैं जहाँ माया का हम पर कोई असर नहीं होता। दिव्य और दिव्यता हमारे शरीर में प्रवेश करते चले जाते हैं और हम इस तरीके का दैवीकरण करते चले जाते हैं।

इन सबको पार कर लेने के बाद जिस वक्त हम असलियत में पहुँचते हैं, उस वक्त भी दो-तीन हालतें होती हैं। दिव्य मोक्ष तो हर जगह मौजूद ही है। मगर हम जितना आगे चलते जाते हैं उतना धीरे होते जाते हैं। दिव्य विवेक, दिव्य कार्यकलाप और परमतत्व का दर्शन, ये सब चीज़ें पैदा होती हैं। जब इनको पार कर लेते हैं तो लय अवस्था की वह हालत पैदा होती है जिसको ब्रह्मलीनता कहते हैं। उसको पार करने के बाद आगे कुछ और भी है जिसको अभी बताना बेकार है।

# उर्ध्वगमन

डॉ. चन्द्रशेखर सिंह, वाराणसी

कलुष, जटिलता, अन्तस् को कालिख सी करती है,  
बाधित करती, अधोगमन को प्रेरित करती है।  
इच्छाशक्ति से करें सफ़ाई, नव संस्कारों की,  
शुद्ध हृदय ही दिव्य प्रकाश, आमन्त्रित करता है।  
अनन्त राह में, उर्ध्वगमन को निश्चित करता है।।

दिल में दिव्य प्रकाश हमें आकर्षित करता है,  
आनन्दित करता है हमको, आल्हादित करता है।  
है पिघल रहा अस्तित्व हमारा, डूब रहा है,  
ईश्वरीय प्रकाश में सहज समाधि, विलयन करता है।  
अनन्त राह में, उर्ध्वगमन को निश्चित करता है।।

करते—धरते अन्तस् में, जब झाँक लिया करते हैं,  
दिव्य पूरति घूर्णन का, एहसास किया करते हैं।  
कर्म करें, एहसास रहे, हर पल अन्तस् में,  
सतत् स्मरण को जीवन में, नियमित करता है।  
अनन्त राह में, उर्ध्वगमन को निश्चित करता है।।



# दो अक्षर का खेल

देवतोष, चैन्नई

वैसे तो इसके बाद कुछ और लिखने की ज़रूरत ही नहीं रह जाती है। आप यह मत समझिए कि मैं कोई उपदेश देने की कोशिश कर रहा हूँ बल्कि एक छोटी सी कोशिश ज़रूर है कि विषम परिस्थितियों का सामना मैंने कैसे किया और आज भी कर रहा हूँ, यह बात आप सब के साथ साझा करूँ।

**म**न दो अक्षर का शब्द है और सारा खेला इसी का है। मन सारी समस्याओं की जड़ है और मन ही सारी समस्याओं का समाधान। इस मन का क्या किया जाए? इसे कैसे नियंत्रित किया जाए? कैसे इसे सम की अवस्था में लाया जाए? अर्जुन ने भगवान् कृष्ण से महाभारत के दौरान कहा, “हे कृष्ण! क्योंकि यह मन निश्चय ही बड़ा चंचल है और बड़ा ही हठी तथा बलवान है, मुझे इस मन को वश में करना, वायु को वश में करने के समान अत्यन्त कठिन लगता है।”

भगवान् कृष्ण ने जवाब दिया, “हे महाबाहु कुन्तीपुत्र, इसमें कोई संशय नहीं है कि चंचल मन को वश में करना अत्यन्त कठिन है, किन्तु सभी सांसारिक कामनाओं को त्याग कर (वैराग्य) और निरन्तर अभ्यास द्वारा इसे वश में किया जा सकता है।

क्या हम उबलते हुए पानी में अपनी परछाई देख सकते हैं? बिल्कुल भी नहीं। क्या एक अशांत और उद्वेलित मन हमें शान्ति का एहसास करा सकता है? नहीं। जिस तरह शान्त जल में ही प्रतिबिम्ब दिखाई पड़ता है उसी तरह एक शांत एवं संतुलित मन ही हमको एक संतुलित व्यक्ति बनने में मददगार होता है और शांत और संतुलित मन ही हमारा मित्र हो सकता है। तो सारी कवायद इसी बात की है कि मन को संतुलित अवस्था में कैसे लाया जाए। जब परिस्थिति अनकूल न हो, जिन्दगी में हर चीज़ हमारे विरुद्ध नज़र आ रही हो तब इस बात की ज़रूरत महसूस होती है कि मन रे, तू काहे न धीर धरे। वो धीर धरे भी तो कैसे? हमने तो उसे खुला छोड़ रखा है। हमने अपने मन को उस तरह प्रशिक्षित ही नहीं किया। सवाल बहुत हैं जवाब सिर्फ एक है – ध्यान।



---

अभी तक जो मन कहता आया है वो  
आप सब करते आए हैं अब कुछ ऐसा  
हो जाए कि जो आप कहें वो मन करे।

---

दोस्तों ध्यान वो साधन है जिसने मन को थोड़ा बहुत साधने में मेरी बहुत मदद की। जैसे-जैसे हम ध्यान के द्वारा अपने हृदय की गहराई में उतरते जाते हैं, हमें एहसास होने लगता है कि मन हमारा शत्रु नहीं बल्कि मित्र है और एक सच्चा मित्र। जैसे-जैसे हमारे अन्दर गहराई बढ़ती जाती है, हम स्वयं अपने अंदर एक स्थायित्व की भावना महसूस करने लगते हैं। मन की चंचलता कम होने लगती है। मन की संवेदनशीलता बढ़ती जाती है, मन का विस्तार होता जाता है। एक शांत चित्त वाला मनुष्य अपने हाव-भाव द्वारा पहचाना जा सकता है जिसके चेहरे पर स्थिरता, आँखों में ठहराव, वाणी में संयम और व्यवहार में समभाव हो तो मान लीजिए मित्रों कि वह व्यक्ति ज़रूर ध्यान करता है।

अंग्रेज़ी में एक कहावत है *coming events cast their shadow* और अब मैं इस कहावत से शत प्रतिशत सहमत हूँ। एक विस्तृत, संवेदनशील और शान्त मन, सिनेमा की स्क्रीन जैसा बन जाता है। इस मनस पटल पर होने वाली घटनाओं का आभास हमें हो जाता है और यदि होने वाली घटनाओं का अंदेशा हमें हो जाए तो उससे निपटने की तैयारी हम स्वाभाविक रूप से कर लेते हैं। इस तरह हम परिस्थितियों का सामना करते हैं, उनसे निपटते हैं। एक शांत मन ही हमको उचित निर्णय लेने में मदद करता है।

लेकिन यहाँ पर एक चेतावनी भी है। जब संवेदनशीलता बढ़ती है तो छोटी से छोटी चीज़ भी तकलीफ़ देती है, दर्द देती है।

जितनी ज़्यादा सफ़ेद चादर होगी, छोटे से छोटा दाग भी चमकेगा। मुझे याद है कि सूरत में बाबू जी साहब का जन्मोत्सव मनाया गया और लोगों ने उनसे अनुरोध किया कि आप कुछ बोलिए या कोई सन्देश दीजिए। बाबू जी साहब की तबियत ठीक नहीं चल रही थी लेकिन अभ्यासियों के अनुरोध पर उन्होंने सिर्फ़ एक लाइन बोली, वो यूँ थी "अभी तक जो मन कहता आया है वो आप सब करते आए हैं अब कुछ ऐसा हो जाए कि जो आप कहें वो मन करे।"

# ध्यान क्यों ज़रूरी है?

तारा, बेतालघाट

अशांत रहने वाले मन को सहज और शांत करने के उपाय अर्थात् व्यथित मानव-मन की खोज के सार को यदि हम एक शब्द में परिभाषित करें तो वह है ध्यान।



वर्तमान में, जब मानव विकास की चरम सीमा पर खड़े होकर अपने जीवन का आँकलन करता है तब वह स्वयं को प्रकृति से दूर, मशीनों से घिरा पाता है। अपनी अत्युत्तम प्राप्तियों से उत्साहित, संतुष्ट परंतु अंतर्मन में उतना ही अशांत और असंतुष्ट। तब उसका विचार इस अशांति और असंतुष्टि के कारण और निवारण की ओर जाता है। सामान्यतः शान्ति की यह खोज उसे आध्यात्मिकता के पथ पर अग्रसर करती है। अशांत रहने वाले मन को सहज और शांत करने के उपाय अर्थात् व्यथित मानव—मन की खोज के सार को यदि हम एक शब्द में परिभाषित करें तो वह है ध्यान।

मानव जीवन का प्रत्येक कर्म ध्यान पर ही आधारित है। परन्तु मानव अपनी संवेदी इच्छाओं से प्रेरित होकर, माया से प्रभावित हो जाता है। यही प्रभाव उसके ध्यान को 'स्व' से हटाकर संसार की ओर प्रवाहित कर देता है। अद्भुत सांसारिक उपलब्धियों के बाद भी स्वयं में व्याप्त अशांति और असंतुष्टि से मानव को जब यह समझ में आता है कि संसार या सांसारिक उपलब्धियाँ, मानव जीवन का वास्तविक लक्ष्य कदापि नहीं हो सकती, तब उसे अपने भीतर उठने वाली अशांति से निजात पाने के लिए स्व की याद आती है। यह उद्वेलन ही अकस्मात् उसे आँखें बंद कर स्वयं को जानने के लिए जिज्ञासु बनाता है और ध्यान के लिए प्रेरित करता है।

वस्तुतः ध्यान शब्द इतना व्यापक है कि यह जीवन के हर कदम, हर प्रारूप में नजर आता है। एक ओर चलते वक्त, खाते वक्त, नहाते वक्त, पढ़ते वक्त, खेलते वक्त जैसी अनगिनत क्रियाओं में तो दूसरी ओर ध्यान स्वयं को आत्मन को जानने से लेकर परमात्मा और ईश्वर की खोज तक ले जाता है। इस तरह ध्यान हमारे जीवन की अनिवार्यता ही नहीं बल्कि अपरिहार्यता है।

जीवन में वास्तविक शांति और वास्तविक लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए बहुत आवश्यक है कि हम यह सीखें कि हर पल ध्यानपूर्ण कैसे रहा जा सकता है। माया की मरीचिका से निकलने और इच्छाओं के आवरणों को भेदकर ध्यान के बीज को अंकुरित करने के लिए हमें सक्षम मार्गदर्शक यानी आध्यात्मिक गुरु की आवश्यकता पड़ती है। यदि आप अशांत हैं और जीवन के वास्तविक प्रारूप को समझने के लिए जिज्ञासु भी, तो आइए हार्टफुलनेस पद्धति द्वारा ध्यान करना सीखें। हार्टफुलनेस की सहज ध्यान पद्धति हमारे जीवन में मन की चेतना को आत्म चेतना में रूपांतरित कर हममें साक्षी भाव विकसित करती है। यह साक्षी भाव ही वस्तुतः ध्यान की पूर्णता है।

---

हार्टफुलनेस की सहज ध्यान पद्धति हमारे जीवन में मन की चेतना को आत्म चेतना में रूपांतरित कर हममें साक्षी भाव विकसित करती है। यह साक्षी भाव ही वस्तुतः ध्यान की पूर्णता है।

---

# तरक्की की शुरुआत

दाजी

आदरणीय डीन्स एवं सभी प्रोफेसर, प्रिय बहनों व भाइयों,

यहाँ पर आकर बहुत खुशी हो रही है। मैं बिलासपुर पहली बार आया हूँ और प्रभु की कृपा होगी तो बार-बार आता रहूँगा।

जो कुछ भी सत्य के बारे में लिखा गया है, अपने शास्त्रों में ऋषि-मुनियों ने लिखा है जो पहुँचे हुए थे कि परम सत्य है ईश्वर और उन्होंने कहा कि "एकम सत्य बहुधा विदन्ति।" एक सत्य है, लोग बहुत अलग-अलग ढंग से बोलते हैं। एक ईश्वर है लेकिन कई लोग बोलते हैं यह द्वैत है, कई लोग बोलते हैं अद्वैत है। दक्षिण भारत में प्रसिद्ध है 'विशिष्ट अद्वैत'। हमारे गुरु महाराज (बाबूजी महाराज) कहते हैं कि ईश्वर न द्वैत न अद्वैत और न ही विशिष्ट अद्वैत है, वह इन सबसे परे है। हम लोग अनंत को कैसे किसी विशिष्ट मान्यता की सीमाओं में बाँध सकते हैं? यह हठधर्मिता है। यहाँ तक कि वह भी अपने स्तर से कह रहे हैं। लेकिन जैसे पर्वतारोही आगे बढ़ता है – मान लो आपको पर्वत के शिखर पर, उसकी चोटी पर पहुँचना है, कोई पूरब दिशा से शुरू कर सकता है, दूसरा पश्चिम से चढ़ेगा, तीसरा उत्तर से चढ़ेगा, चौथा.....

आप बहुत सी दिशाओं से पर्वत के शिखर पर पहुँच सकते हो यदि रास्ते मौजूद हों। लेकिन हर एक का रास्ता अलग है। पहुँचने के बाद सबको अलग-अलग दिखाई देगा। कैसे? वो कौन सी दिशा में खड़ा है? जब हम ईश्वर की अनंतता में मिल जाते हैं तब आप किस दिशा की ओर देख रहे हो? क्या कोई दिशा दिखाई देगी? क्या वह भौतिक होगी? वह भौतिक







नहीं होगी। वह कुछ उस तरह से होगा, जैसे हम बात करते हैं कि किस तरह से पाँच अंधे व्यक्ति एक विशालकाय हाथी का विवरण करते हैं। अपने संकुचित दायरे के भीतर सभी सही होते हैं। अतः ये सभी ऋषि कितने भी महान हों, वे केवल अपने दृष्टिकोण, अपनी समझ और अपने विकास के स्तर के तहत ही बता रहे होते हैं और हम बदलते रहते हैं। आध्यत्मिकता के बारे में आज हम कुछ कहेंगे, कल और कुछ कहेंगे। कल जो बोला था वो भी सच है, आज बोला वो भी सच है, परसों कुछ बोलेंगे वो भी सच होगा क्योंकि कल मैं कुछ था और आज कुछ और हूँ। जब कुछ और बनूँगा तब कुछ दूसरी बात करूँगा। तो अनुभव के लिए जो हम कहते हैं सब लोगों को, यह आज के स्तर पर निर्भर करता है और वर्तमान स्तर हमेशा स्थाई नहीं है।

कई लोग कहते हैं कि मैं जब समाधिस्थ हो जाता हूँ, तब मुझे पता होता है कि मैं समाधि में हूँ। तो मैं जानता हूँ, मैं खोया हुआ हूँ, मैं भी दृष्टा हूँ। दोनों में फ़र्क है। कबीर साहब कहते हैं, कि अंतिम अवस्था कैसी है? जैसे बारिश की बूँद समुद्र में गिर जाए और खुद समुद्र हो जाए। बाद में बूँद रहती ही नहीं है, पीछे कहने के लिए कि समुद्र इतना बड़ा है। बाबूजी कहते हैं, वहाँ से हमारी शुरुआत होती है। सही आध्यात्मिक तरक्की की शुरुआत विलय के बाद ही होती है, असीम में विलय के पश्चात।

आप समझ लो कि यह विलय क्या चीज़ है? ऐसे समझ सकते हैं कि शादी हो गई। शादी तो परम नहीं है। शादी के बाद हम कैसे चलेंगे एक दूसरे के साथ? कैसे रहेंगे, कैसे एक-दूसरे का आदर करते हुए साथ में रहेंगे, साथ में परिवार बढ़ाएँगे? शादी से शुरुआत होती है। शादी की तुलना विलय या असीम के साथ विलय

---

अध्यात्म में विलय  
का अर्थ है ईश्वर के  
साथ मेरा विवाह। मैं  
ईश्वर के साथ एक  
हो गया हूँ तब मेरी  
यात्रा शुरू होती है।

---

से कर सकते हैं। अध्यात्म में विलय का अर्थ है ईश्वर के साथ मेरा विवाह। मैं ईश्वर के साथ एक हो गया हूँ तब मेरी यात्रा शुरू होती है।

तो इन कुछ चंद शब्दों के साथ मैं आपको छोड़ता हूँ, इस आशय के साथ कि आप बार-बार इन पर विचार करें जो मैंने आपके साथ साझा किए और आशा करता हूँ कि हम फिर से यहाँ, नहीं तो रायपुर, नहीं तो किसी और जगह मिलेंगे। कान्हा में तो आप आ सकते हैं। जब भी जी चाहे, आया करें। मैं बहुत खुश हूँ बहुत सारे युवा यहाँ पर हैं। क्या आपके माता-पिता भी ध्यान करते हैं? ओह, अच्छा। अतः आपके पास एक सकारात्मक मदद है, अच्छा है। सभी को धन्यवाद।

19 जनवरी 2019, बिलासपुर, छत्तीसगढ़, भारत

# अदृश्य को देखने की कला

मनोज नागर, जयपुर



एक बहुत ही रोचक और सारगर्भित कहानी है जब मैं इस कहानी को पढ़ रहा था तब लगा कि यह कहानी हार्टफुलनेस ध्यान के महत्वपूर्ण पहलुओं को समझने में बहुत सहायक है। कहानी इस तरह है— पुराने ज़माने में एक राजा की सवारी निकल रही थी, उनकी प्रजा सड़क के किनारे खड़े होकर इस झाँकी का पूरा आनंद ले रही थी। एक बच्चा भी अपने पिता के साथ वहाँ खड़ा होकर इन झाँकियों को देख रहा था। सबसे पहले एक मंदिर की झाँकी निकली। बालक ने अपने पिता से पूछा कि यह क्या है? उन्होंने बताया कि भगवान का मंदिर है, उसके साथ पुजारी हैं, भक्तगण हैं आदि। बच्चा संतुष्ट हो गया। फिर एक व्यक्ति निकला जिसे चारों तरफ़ से सिपाहियों ने घेर रखा था। उसने अपने पिता से पूछा कि यह कौन है? पिता ने कहा, “बेटा यह गुलाम है।” बच्चे के दिमाग में एक चित्र बन गया कि सिपाहियों के बीच में यदि कोई व्यक्ति है तो वह गुलाम है। थोड़ी देर में राजा की सवारी निकली, राजा बीच में थे और उसके चारों तरफ़ सिपाही। बच्चे ने अपने पिता से पूछा, “यह कौन है?” पिता ने कहा

---

हार्टफुलनेस ध्यान न केवल इन आंतरिक मनोभावों को नियमित करने में मदद करता है बल्कि उस अदृश्य को देखने, समझने और जानने की क्षमता भी प्रदान करता है।

---



बेटा, यह राजा है।” बच्चा थोड़ा सा असमंजस में पड़ गया। उसने अपने पिता से पूछा पहले वाला व्यक्ति भी बीच में था, उसे भी चारों तरफ से सिपाहियों ने घेर रखा था। उसे तो आपने गुलाम कहा था और इसे राजा कह रहे हैं, ऐसा क्यों। बच्चे को बाहरी तौर से देखने पर दोनों प्रकरणों में एक सा दृश्य दिखाई दे रहा था। तब उसके पिता ने उसे बड़े प्रेम से समझाया कि देखो पहले वाला व्यक्ति जो बीच में था उसको उन सिपाहियों ने अपने नियंत्रण में ले रखा था इसलिए वह गुलाम था परंतु यह जो दूसरा व्यक्ति है इसने इन सभी सिपाहियों को अपने नियंत्रण में ले रखा है इसलिए यह राजा है। इस तरह पिता ने पुत्र को वह दिखाया जो उसे सामान्य दृष्टि से दिखाई नहीं दे रहा था।

जीवन में भी हम अधिकतर चीजों को सामान्य दृष्टि से नहीं देख पाते हैं यहाँ तक कि हम स्वयं को भी नहीं देख पाते हैं। जब भी हम अपने अंदर देखेंगे तो पाएँगे कि हमारे आंतरिक मनोभाव जैसे क्रोध, भय, ईर्ष्या, घृणा, राग—द्वेष आदि इन सिपाहियों की तरह हैं जो हमें चारों ओर से घेरे रहते हैं। यदि हमारे ये आंतरिक मनोभाव हमारे नियंत्रण में हैं तो हम राजा हैं और यदि हम इनके नियंत्रण में हैं तो हम गुलाम हैं। उदाहरण के तौर पर यदि कार्यालय में या घर में हम प्रतिक्रियास्वरूप हर किसी पर क्रोधित होते हैं, तो हम क्रोध के नियन्त्रण में हैं और यदि हम स्वयं में सुधार लाने के लिए स्वयं पर ही क्रोधित होते हैं तो क्रोध हमारे नियन्त्रण में है।

सामान्यतः इस स्थिति को पहचानना कि हम राजा हैं या गुलाम अत्यंत कठिन है लगभग असंभव सा है पर इस स्थिति को समझने का सबसे सरल तरीका है ध्यान। हार्टफुलनेस ध्यान न केवल इन आंतरिक

---

हार्टफुलनेस ध्यान हमें हृदय से देखने की कला सिखाता है। वे सारी बातें जो सामान्य आँखों से दिखाई नहीं देती हैं उन्हें देखने की कला सिखाता है।

---

मनोभावों को नियमित करने में मदद करता है बल्कि उस अदृश्य को देखने, समझने और जानने की क्षमता भी प्रदान करता है जिसे हम सामान्य नज़रों से नहीं देख सकते जैसे किसी की भावनाओं को समझना, लोगों की बातों के पीछे छुपे हुए दर्द या खुशी को दिल से पहचानना, किसी के गुस्से के पीछे छुपे हुए प्रेम को पढ़ना, माता—पिता की डांट के पीछे छिपी हुई भलाई को देख पाना, आदि।

हार्टफुलनेस ध्यान हमें हृदय से देखने की कला सिखाता है। वे सारी बातें जो सामान्य आँखों से दिखाई नहीं देती हैं उन्हें देखने की कला सिखाता है यह हार्टफुलनेस ध्यान। सांसारिक जीवन में यदि हम कुशल प्रशासक, सफल गृहस्थ, सच्चे मित्र और अच्छे अभिभावक बनना चाहते हैं तो हमें इस ध्यान की कला का लगातार अभ्यास करना होगा। इससे दिन प्रतिदिन प्राप्त होने वाली नवीन अनुभूतियाँ हमें इस अदृश्य को देखने की कला में पारंगत करती हैं।

# ध्यान – ध्येय तक पहुँचाने वाला यान

सोनाली तन्ना, कोलकाता

**ध्या**न का अभ्यास शुरू करने की वजह इस संसार में अनेक होंगी मगर इसके नियमित अनुसरण के पश्चात हर अभ्यासी को ध्यान की उपयोगिता का सच्चा आभास होने लगता है। मैंने खुद को समझाने के लिए, ध्यान की एक सरल परिभाषा बनाई है – मानव जीवन को उसके उच्चतम ध्येय तक पहुँचाने वाले यान को ध्यान कहते हैं।

ध्यान का अभ्यास करते हुए मैंने यह महसूस किया है कि ध्यान के जरिए हमारा स्वयं के साथ सही मायने में परिचय होता है। हम अपनी उस विशिष्ट पहचान के साथ दोबारा अवगत हो पाते हैं जो हमारे जन्म के पश्चात दैनिक जीवन के ताने-बाने में उलझ कर मटमैली परतों के नीचे दबी हुई रहती है। जैसे-जैसे ध्यान द्वारा धूल की एक-एक परत हटती जाती है, अपने स्व के साथ हमारा रिश्ता अधिक गहरा तथा मज़बूत होता जाता है।





---

हार्टफुलनेस पद्धति ने मुझे अपनी अंदरूनी, दिल की आवाज़ सुन पाने के काबिल बनाया। मैंने महसूस किया है कि अपनी आत्मा द्वारा दर्शाए गए मार्ग पर चलने से उसकी दिव्यता की चमक सभी अंधकार मिटा देती है।

---

अपने इस नए रिश्ते की ऊँचाइयों को पाकर और उसकी गहराइयों में डूबकर एक जिज्ञासु के रूप में मुझे जो सुकून एवं आनन्द प्राप्त होता है उससे मुझे जीवन की हर परिस्थिति में अभय, धीर और स्थिर रहने में मदद मिलती है। हार्टफुलनेस पद्धति ने मुझे अपनी अंदरूनी, दिल की आवाज़ सुन पाने के काबिल बनाया। मैंने महसूस किया है कि अपनी आत्मा द्वारा दर्शाए गए मार्ग पर चलने से उसकी दिव्यता की चमक सभी अंधकार मिटा देती है और मंज़िल साफ़ नज़र आने लगती है। कोई भी बाहरी अशांति, हमारी भीतरी शांतचित्तता को भंग नहीं कर सकती। हम हर कार्य में अधिक केंद्रित हो जाते हैं।

ध्यान ने मेरे किताबी ज्ञान को वास्तविक अनुभव में तब्दील कर दिया है। ध्यान के माध्यम से मैं उस दिव्यता को महसूस कर पाती हूँ जो मेरे अंदर वास करती है। दिव्यता का अनुभव मेरे भीतर करुणा, हमदर्दी, सहानुभूति एवं प्रेम जैसे गुणों को सुदृढ़ करता है। ध्यान अभ्यास के द्वारा मिली परम सत्य के प्रति जागरूकता मुझे हर प्राणी का सम्मान करना सिखाती है। इससे मेरा दृष्टिकोण अधिक व्यापक हुआ है। इस पद्धति द्वारा ध्यान करने से, मेरे स्वभाव, आचरण, व्यक्तित्व तथा जीवन शैली में अनेक सकारात्मक बदलाव आए हैं।



## मिशन की त्रैमासिक पत्रिकाओं के वार्षिक सदस्यों के लिए

प्रिय बहनों और भाइयों,

हमें खुशी है कि त्रैमासिक पत्रिकाओं के लिए आपकी सदस्यता है। यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपकी सदस्यता में कोई अंतराल न आए तथा आपको त्रैमासिक अंक समय पर प्राप्त होते रहें, हम आपको कुछ दिशा-निर्देश देना चाहते हैं –

1. वार्षिक सदस्यता राशि 'स्परिच्यूल हायरार्की पब्लिकेशन ट्रस्ट' के नाम पर दें।
2. जनवरी 2019 से हिन्दी व अंग्रेजी पत्रिका की संयुक्त सदस्यता राशि – भारत में 200 रुपए तथा दूसरे देशों में 25 यू.एस. डॉलर होगी। तमिल, तेलुगु, कन्नड़, मलयालम, गुजराती तथा मराठी पत्रिकाओं के लिए सदस्यता राशि भारत में 150 रुपए तथा दूसरे देशों में 15 यू.एस. डॉलर होगी।

भारत के बाहर के देशों से सदस्यता के लिए <https://www.shpt.in/shptsubscriptions/shptSubscription.do?action=reset> वेबसाइट पर सम्पर्क करें।

3. वार्षिक सदस्यता पूरे वर्ष में किसी भी समय मिल सकती है जो विश्व मुख्यालय (W.H.Q.) में भुगतान राशि प्राप्त हो जाने के बाद अगले 12 महीनों के लिए वैध होगी।

15 दिसम्बर से पूर्व	15 मार्च से पूर्व	15 जून से पूर्व	15 सितम्बर से पूर्व
जनवरी से अक्टूबर तक पुस्तकें प्राप्त होंगी	अप्रैल से जनवरी तक पुस्तकें प्राप्त होंगी	जुलाई से अप्रैल तक पुस्तकें प्राप्त होंगी	अक्टूबर से जुलाई तक पुस्तकें प्राप्त होंगी

4. भुगतान निम्नलिखित किसी भी प्रकार से कर सकते हैं --

- अपने केन्द्र में बुक-स्टॉल वॉलन्टियर के द्वारा भुगतान किया जा सकता है।
- स्परिच्यूल हायरार्की पब्लिकेशन ट्रस्ट के नाम पर डिमान्ड ड्राफ्ट इस पते पर भेज सकते हैं – बाबूजी मैमोरियल आश्रम, मणपाकम, चैन्नई 600 125, फोन (044) 42669339
- आर.टी.जी.एस./एन.ई.एफ.टी. द्वारा हमारे खाते में पैसा हस्तांतरित कर सकते हैं जिसका विवरण है–

### स्परिच्यूल हायरार्की पब्लिकेशन ट्रस्ट

IDBI बैंक, अलवरपेट शाखा, चैन्नई 600 018

खाता संख्या 022104000106627

RTGS/NEFT IFSC Code IBKL0000022

राशि भेजने के बाद, [periodicals@shpt.in](mailto:periodicals@shpt.in) पर ईमेल द्वारा निम्न जानकारी भेजें (यह विवरण बहुत महत्वपूर्ण है अन्यथा आपकी सदस्यता शुरू नहीं होगी) –

नाम ..... अभ्यासी आई.डी. संख्या ..... केन्द्र .....

पत्रिका का नाम तथा भाषा .....

हस्तांतरित की गई राशि तथा तारीख .....

बैंक संदर्भ संख्या/यूटीआर संख्या .....

किसी जानकारी, स्पष्टीकरण अथवा केन्द्र में परिवर्तन हेतु, सम्पर्क करें

[periodicals@shpt.in](mailto:periodicals@shpt.in)



## लेख भेजने हेतु अभ्यासियों के लिए दिशा-निर्देश

हम आपके मौलिक लेखों एवं कविताओं का स्वागत करते हैं जो सहज मार्ग पद्धति के विषय में आपकी समझ एवं आपके निजी अनुभवों पर आधारित हों।

कृपया अपने लेख टाइप करवा कर भेजें, इससे हमारा कार्य सरल हो जाता है और त्रुटियों की सम्भावना भी कम हो जाती है। आप अपने लेख व कविताएँ हिन्दी या अंग्रेज़ी अथवा दोनों भाषाओं में भेज सकते हैं।

अपनी रचनाएँ व सम्बन्धित ईमेल इस पते पर भेजें

श्रीमती सरिता आनन्द

ए-1, ग्रेटर कैलाश एन्क्लेव, भाग- 2, नई दिल्ली- 110048

सरिता आनन्द - 98715 53300

ईमेल : anandsarita@hotmail.com

hindiarticles@heartfulness.org

anil768@rediffmail.com या

sahajmarg.magazine@heartfulness.org



## आगामी अंकों के लिए मूल विषय

अप्रैल 2020: सहजता – पतंजलि द्वारा प्रस्तुत प्रयत्न शैथिल्यकरण।

जुलाई 2020: सामंजस्यता का सूत्र – क्या आलोचना से कुछ हासिल होगा?

अक्टूबर 2020: एकात्मकता – क्या और क्यों?

## सम्पादक मंडल

नीरज कुमार, सरिता आनन्द,  
श्वेता नेमा, अनिल शर्मा

## कला और डिज़ाइन

पुबाली सिद्धार्थ, शिवानी इरुकुल्ला,  
पायल चौहान, अनघा सति

## वार्षिक सदस्यता राशि

भारत 200 रुपये मात्र

विदेश 25 यू.एस.डॉलर

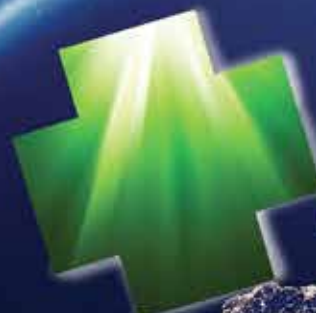
कृपया अपनी वार्षिक सदस्यता राशि 'स्पिरिच्यूल हायरार्की पब्लिकेशन ट्रस्ट' के नाम पर दें, श्री रामचन्द्र मिशन के नाम पर नहीं जिसका भुगतान चैन्नई में हो तथा बाबूजी मैमोरियल आश्रम, श्री रामचन्द्र मिशन आश्रम मार्ग, मणपाक्कम, चैन्नई 600 125 के पते पर भेजें। किसी व्यक्ति विशेष के नाम पर मत भेजें।

ईमेल: periodicals@shpt.in

# ENHANCING MEMORY & CREATIVITY

The new programme for Advanced Learning

# ALPHA PLUS



*Brighter  
Minds* ENRICHING  
YOUNG MINDS

[WWW.BRIGHTERMINDS.ORG](http://WWW.BRIGHTERMINDS.ORG)