



# निर्मला योग

द्विमासिक

वर्ष 1 अंक 6

मार्च-अप्रैल-1983



ॐ त्वमेव साक्षात्, श्री कल्की साक्षात्, श्री सहस्रार स्वामिनी,  
मोक्ष प्रदायिनी माता जी, श्री निर्मला देवी नमो नमः ॥



परमपूज्य श्री माताजी,

आपने हमको सहजयोग दिया। आपको हम पर कितनी कृपा है। हम कितने भाग्यवान् हैं। हम सबको आपने सहजयोग में सिद्ध होने का आशीर्वाद दिया है। आपकी कृपा के बिना, इस जगत में कुछ भी नहीं होता है। हमारी यही इच्छा है कि हमारा व्यवहार व बर्ताव ऐसा हो जिस से आप सदा प्रसन्न रहें।

सम्पूर्ण विश्व पर आपकी क्षत्र छाया फैली है और सर्वत्र प्रेम रस बह रहा है। हम सहजयोगी जन उस प्रेम रस की एक-एक बूंद बनना चाहते हैं। कृपा करके हम सबको आप सुबुद्धि प्रदान करें। जिस से हम सभी परिश्रम करके सहजयोग बढ़ायें, जिस से इस चराचर विश्व में आपके प्रेम की सर्व मङ्गल धारा हर मानव तक पहुँचा सकें, जिस से मानव मात्र पुनीत और धन्य हो सकें।

हे करुणासागर, त्रैलोक्य स्वामिनी प्रेमस्वरूपा आदिशक्ति गौरी माता तथा महालक्ष्मी, आपके निरन्तर ध्यान करने के लिए आप ही हमें सुबुद्धि और अविचल श्रद्धा दें।

जय श्री माता जी

—श्रीमती सराफ़

---

### अशुद्धि संशोधन

गत जनवरी-फरवरी १९८३ अंक में पृष्ठ ६  
'अमृत-वाणी' (१) के अन्तर्गत कृपया निम्न  
संशोधन कर लें :

अशुद्ध	शुद्ध
धूर्णन	धूर्णन
revaluing	revolving

त्रुटि के लिये खेद है।

---



## सम्पादकीय

तयाऽऽत्मभूतया पिण्डे व्याप्ते संपूज्य तन्मयः ।  
आवाह्यार्चादिषु स्थाप्य न्यस्ताङ्गं मां प्रपूजयेत् ॥२४॥

उद्धवगीता पृ० ३२६

परमात्मा के उस रूप को जिसे साधक अत्यधिक पसन्द करता है, मानसिक रूप से एकरूपता लाकर अपने को समर्पित करना ही पूर्ण साधना है ।

भगवान् श्री कृष्ण ने उक्त श्लोक में यही विधि पूजा की बताया है ।

आज परमपूजनीय श्री माता जी के साक्षात् निर्मल रूप में अपने आपको विलीन कर देना ही साधक का परम लक्ष्य होना चाहिए ।

# निर्मला योग

४३, बंगलो रोड, दिल्ली-११०००७

संस्थापक : परम पूज्य माता जी श्री निर्मला देवी

सम्पादक मण्डल : डॉ शिव कुमार माथुर  
श्री आनन्द स्वरूप मिश्र

प्रतिनिधि कनाडा : श्री मार्क टेलर यू.एस.ए. श्रीमती क्रिस्टाइन पैट्रू नोया  
१६५० ईस्ट फ्रिपथ एवेन्यू २२५, अदम्स स्ट्रीट, १/ई  
वैन्कूवर, बी.सी. कनाडा- ब्रुकलिन, न्यूयार्क-११२०१  
वी ५ एन. १ एम २

भारत श्री एम० बी० रत्नान्नवर यू.के. श्री गोविन्द ब्राउन  
१३, मेरवान मेन्सन ब्राउन्स जियोलॉजिकल इन्फर्मेशन  
गंजवाला लेन, बोरीवली सर्विसेज लि.,  
(पश्चिमी) बम्बई-४०००६२ १६० नार्थ गावर स्ट्रीट  
श्री राजाराम शंकर रजवाड़े लन्दन एन.डब्लू. १ २ एन.डी.  
८४०, सदाशिव पेठ, पुणे-४११०३०

इस अंक में . . . . .	पृष्ठ
१. सम्पादकीय	१
२. प्रतिनिधि	२
३. सहज जीवन कैसा हो व ध्यान कैसे करें ?	३
४. परमपूज्य माताजी के अंग्रेजी पत्र का हिन्दी रूपान्तर	१४
५. परमपूज्य माताजी द्वारा ब्राइटन में दिये गये प्रवचन का हिन्दी रूपान्तर	१६
६. श्री महाकाली के १०८ नाम	२३
७. एक सहजयोगी का पत्र	कवर पृष्ठ दो
८. अशुद्धि संशोधन	कवर पृष्ठ दो
९. त्यौहार	कवर पृष्ठ तीन



## सहज जीवन कैसा हो व ध्यान कैसे करें ?

आपको दादर में मीने बताया था कि सहज-योग में पहिले किस प्रकार से निर्विचार की समाधि लगती है। तदात्म्य के बाद आदमी को सामीप्य हो सकता है और उसके बाद सालोक्य हो सकता है। लेकिन तदात्म्य को प्राप्त करते ही मनुष्य का interest (रुचि) ही बदल जाता है।

तदात्म्य को पाते ही मनुष्य की अनुभूति के साथ कारण वो सालोक्य और सामीप्य की ओर उतरना नहीं चाहता। माने ये कि जब आपके हाथ में चेतन्य की लहरियाँ बहने लग गईं और जब आप को दूसरों की कुण्डलिनी समझने लग गईं और जब आप दूसरों की कुण्डलिनी को उठा सकें तब उसका चित्त इसी ओर जाता है कि दूसरों की कुण्डलिनी देखें और अपनी कुण्डलिनी को समझें। अपने चक्रों के प्रति जागरूक रहे और दूसरे के भी चक्रों को समझता रहे।

अगर आप आकाश की ओर देखियेगा, बादल हों तब भी देखें, आपको दिखाई देगा कि अनेक तरह की कुण्डलिनी आपको दिखाई देगी। क्योंकि अब आपका चित्त कुण्डलिनी पर गया है, आपको कुण्डलिनी के बारे में जो कुछ भी जानना है, जो कुछ भी देखना है, जो कुछ सामीप्य है, वो जान पड़ेगा। कुण्डलिनी के बारे में interest जो है। वो बढ़ जाता है। बाकी के interest अपने आप ही लुप्त हो जाते हैं।

परमपूज्य श्री माताजी द्वारा भारतीय विद्या भवन, बम्बई में २७ मई, १९७६ को सहजयोगियों को दिया गया उपदेश।

ऐसा ही समझ लीजिये कि आप जब बचपन को छोड़कर जवानी में आ जाते हैं, तो आपकी जवानी के जो interest हैं — आपकी नौकरी, घन्घा, बीबी-बच्चे — उसी में आपका interest आ जाता है आपके बाकी के जो कुछ भी शौक हैं, वो गिरते जाते हैं, अनुभूतियाँ गिरती जाती हैं और नई अनुभूतियों की ओर आपकी दृष्टि जाती है। या इस प्रकार समझ कि एक मनुष्य को गाने में रुचि नहीं है और किसी तरह से उसको गाने में रुचि हो गई — शास्त्रीय सङ्गीत में उसे रुचि हो गई, तब फिर उसे कोई सी भी अशास्त्रीय सङ्गीत की महफ़िल हो, वहाँ मजा नहीं आने वाला।

उसी प्रकार सहजयोग में आपकी हालत हो जानी चाहिये। और वास्तविक, बाकी और जो भी आदतें हैं या जो कुछ भी शौक हैं वो तो आपके अन्दर धीरे-धीरे आती हैं, प्रयत्न पूर्वक आती हैं। इसके कारण वो रुचि आपके अन्दर बहुत अच्छी तरह से चिपक जाती है। हालांकि सहज-योग से आपके अन्दर क्रान्ति हो गई है — आप एक नये awareness (चेतना) में, एक नई चेतना में आये हुए हैं, आपको वाइब्रेशन (vibrations) समझ में आते हैं, आपको दूसरों की कुण्डलिनी दिखाई देती है, आप में से बहुत लोग जागृत भी कर सकते हैं। आप बहुत-से लोग पार भी कर सकते हैं। हजारों लोगों को आपने ठीक भी किया है। नई

शक्ति में आपने पदार्पण किया है और इससे आप प्लावित हैं।

लेकिन यह सब करने में एक ही बात का दोष रह गया है कि आपने कोई भी प्रयत्न नहीं किया। बगैर प्रयत्न के ही सब स्वयं हो गया। इसके ही कारण हो सकता है बहुत-से लोग जो कि सहज-योग में वाइब्रेशन पा भी लेते हैं, ऊँचे उठ भी जाते हैं, तो भी उनका चित्त परमात्मा की ओर, आत्मा की ओर, कुण्डलिनी की ओर नहीं रहता है और अब भी वो चित्त बार-बार, गलत जगह पर जाता रहता है।

आपने पूछा था कि पाने के बाद क्या करना है? पाने के बाद देना ही होता है, यह बहुत परम आवश्यक चीज है कि पाने के बाद देना ही होगा। नहीं तो पाने का कोई अर्थ ही नहीं।

और देने के वक्त में एक बात—सिर्फ एक छोटी सी बात याद रखनी है कि जिस शरीर से, जिस मन से, जिस बुद्धि से, मानें इस पूरे व्यक्तित्व से, आप इतनी जो अनुपम चीज दे रहे हैं। वो स्वयं भी बहुत सुन्दर होनी चाहिये। आपका शरीर स्वच्छ होना चाहिये। शरीर के अन्दर कोई बीमारी नहीं होनी चाहिये। अगर आपको कोई बीमारी है—बहुत-से सहजयोगियों के ऐसा भी होगा कि उनके अन्दर कोई शारीरिक बीमारी है—तो सहजयोग से पहले तो वो कहते होंगे कि 'साहब, मुझे यह बीमारी ठीक होनी चाहिये। वो बीमारी ठीक होना चाहिये।' लेकिन सहजयोग के बाद में इतका चित्त नहीं रहेगा बीमारी को और जो हो 'अरे हो जायेगा ठीक, चलो सब ठीक है।' ये बात गलत है आपको कोई-सी भी जरा-सी भी तकलीफ हो जाये आप फौरन वहाँ हाथ रक्खें, अपनी तबियत ठीक कर सकते हैं। अपनी physical side (शारीरिक भाग) बहुत साफ़ रख सकते हैं। बहुत ज्यादा उसमें कुछ करने की जरूरत नहीं। स्नान करना,

स्वच्छता से रहना और अपनी physical side ठीक करना।

लेकिन इसके लिये मैंने एक चीज का कहा है, जैसे कहते हैं कि सवेरे सबको bathroom (शौच) जाना चाहिये, शरीर साफ़ करना चाहिये। सहज योगियों के लिये सोने से पहले पानी में बैठना पाँच मिनट अत्यन्त आवश्यक है। वो चाहे कोई भी हो। आप बड़े पहुँचे हुए हों। आप कहें 'हमें नहीं पकड़ता'—इससे मतलब नहीं है। आपको ५ मिनट पानी में बैठना चाहिये। आप लोगों को यह आदत लगे इसलिये मैं जबरदस्ती बैठती हूँ कभी-कभी कि चलो मैं भी पानी में बैठती हूँ, तो मेरे सहज योगी बैठेंगे। यह आदत बहुत ही अच्छी है।

एक पाँच मिनट पानी में सब सहज योगियों को बैठना चाहिये। फोटो के सामने दीप जलाकर के, कुमकुम बगैराह लगाकर के, अपने दोनों हाथ रख कर दोनों पैर पानी में रखकर सब सहजयोगियों को बैठना चाहिये। आपके आधे से ज्यादा problem solve (समस्यायें हल) हो जायेंगे, अगर आप यह करें। चाहे कुछ हो जाये, आपके लिये पाँच मिनट कुछ मुश्किल नहीं हैं। सोने से पहले पानी में सबको बैठना चाहिये। इससे आपका जो है, आधे से ज्यादा पकड़ना खत्म हो जायेगा।

सवेरे के time (समय) में जल्दी उठना चाहिये। हम लोगों का सहजयोग दिन का काम है, रात का नहीं, इसलिये रात को जल्दी सोना चाहिये। ६ बजे सोने की बात नहीं कह रही मैं, लेकिन करीबन १० बजे तक सबको सो जाना चाहिये। १० बजे के बाद सोने की कोई बात नहीं। सवेरे जल्दी उठना चाहिये।

सवेरे के time में जल्दी उठकर के, नहा धोकर के ध्यान करना चाहिये। सवेरे ध्यान में बैठना चाहिये। जैसे कि हमारे यहाँ हम लोग सवेरे उठ

करके अपना मुँह धोते हैं और सालों से धोते आ रहे हैं, हर साल धोते हैं, जिन्दगी भर धोते रहे, उसी तरह हर मनुष्य को सवेरे उठकर के—सहज योगी को चाहिये कि वो ध्यान करे। यह आदत लगाने की बात है। लेकिन मैंने देखा है कि कई लोग, चार बजे या पाँच बजे उठना, उनको बहुत मुश्किल होता है। उसका कारण एक है। मनुष्य को मैंने बहुत study (अध्ययन) किया है, उसकी वारीक चीजें बहुत समझी हैं। बड़ा मजा आता है उसको study करने में मुझे। वो अपने साथ किस तरह से भागता है, वो अपने साथ ही किस तरह से arguments (दलीलें) देता है, वो देखने लायक चीज है, मनुष्य की। अपनी ही नाक कटाने के लिये खुद ही वो explanations (सफाई) खुद ही कैसे देता रहता है। वो इस प्रकार कभी-कभी होता है, कि जैसे "हम तो सवेरे जल्दी उठ ही नहीं सकते, मां !" भई ! कितने बजे सोते हो रात को? "बारह बजे, पर मैंने तय किया था कि चार बजे उठूँगा।" हो ही नहीं सकता। लेकिन एक दिन आप जल्दी सोयें और एक दिन आप उठें, हर हालत में, तो आप जल्दी सो ही जायेंगे, आप जग नहीं सकते। दो दिन आप ऐसा कर लीजिये, शरीर ऐसा है, उसको आदत लग जायेगी।

सवेरे जल्दी उठने से, सवेरे के time में receptivity (ग्रहण-शक्ति) ज्यादा होती है मनुष्य की। और इतना ही नहीं, उस वक्त में संसार में बहुत अत्यन्त सुन्दर प्रकार से चैतन्य भरा रहता है।

तो शरीर की दृष्टि से मैंने आपको बताया और दूसरा यह कि सवेरे उठकर ध्यान करना।

अब ध्यान कैसे करना है, सोचें ! ध्यान कैसे करना—सवेरे उठकर ?

बड़े ही नत-मस्तक होकर के, अपने को हृदय में नत कर लें। पहली चीज है नत करना। Humble down yourself (स्वयं को नम्र करें)।

किसी ने यह सोच लिया कि मैंने बहुत पा लिया, या मैं बहुत बड़ा भारी कोई सन्त, साधु हूँ, महात्मा हूँ, तो समझ लीजिये तो वो गया—सहज योग से गया। अत्यन्त नम्रतापूर्वक अपने हृदय की ओर ध्यान करके, नत-मस्तक होकर, फोटो के सामने दोनों हाथ करके दान्तिपूर्वक permission (आज्ञा) लेकर के बैठें।

बात-ब्रात में क्षमा माँगनी पड़ती है। सो, उस वक्त भी क्षमा माँगकर — कि 'हमसे अगर कोई गलती हो तो उसे माफ़ी करके ध्यान में आप हमें उतारिये।' इस तरह की प्रार्थना करके—जिन्हों से हमने बँर किया है, सबको माफ़ कर देते हैं और हमने अगर किसी से बँर किया है, उसके लिये तुम हमें माफ़ कर दो।' अत्यन्त पवित्र भावना मन में लाकर के और आप ध्यान में जायें। आँख बन्द करके आत्मा की ओर ध्यान करें।

अब कितने मिनट करें? इससे कोई मतलब नहीं होता। यह सवाल पूछना बहुत गलत बात है। आप चाहे पाँच मिनट करिये चाहे दस मिनट करिये। पाँच-दस मिनट आप एकाग्रता से आप ध्यान करें।

नतमस्तक होकर के आप ध्यान करें।

पर ध्यान करने से पहले—इसको समझ लें—ध्यान करने से पहले, जहाँ बैठ रहे हैं, उस आसन में बन्धन दें। अपने को बन्धन दें, अपने शरीर को बन्धन दें। सात मर्तबा अपने शरीर को बन्धन दें। स्थान को बन्धन दें, फोटो को बन्धन दें। वो तो हो गया mechanical (यन्त्रवत्) बाहर करने का क्योंकि कुछ लोग तो यूँ-यूँ कर लेते हैं, हो गया काम खत्म। ऐसी बात नहीं है।

विचारपूर्वक अत्यन्त श्रद्धा से जिस तरह में पूजा में बैठे हैं, अत्यन्त श्रद्धा से और मौन रहकर के और बन्धन दें। उस वक्त में, ऐसे नहीं जैसे पूजा

में लोग कहते हैं कि 'भई ये ले आ, वो ले आ', इस तरह से नहीं।

और उसके बाद अपने मन को बन्धन दें। अब मन कहाँ होता है? किसी ने आज तक मुझ से नहीं पूछा कि 'मां, मन कहाँ होता है?' मन यहाँ होता है, यहाँ उसकी शुरुआत है—माने विशुद्धि चक्र और आज्ञा चक्र को बहुत अच्छी तरह बन्धन दें। और यह विचार करें कि 'प्रभु! हम तेरे ही बन्धन में रहें, हम पर कोई बुरा असर न आए।' अत्यन्त नत-मस्तक होकर। और उस वक्त में यह सोचकर कि हम साक्षी हैं और सब चीज से हम अलग हटकर के, हम निर्मल हैं, उस चीज से, हम उससे अछूते हैं। सब चीज से अपने को हटा करके और आप बैठ रहे हैं।

आप ऐसा प्रयत्न रोज करें। आपको इसी की एक प्रकार से आदत लग जायेगी। अत्यन्त श्रद्धा पूर्वक ध्यान करें। सवेरे के समय, चाहे दस मिनट, चाहे आध घण्टे—उसका कुछ फ़र्क नहीं पड़ता। ध्यान करते वक्त में कुछ हाथ ऊपर नीचे मत करिये। ध्यान करते वक्त सिर्फ़ फोटो की ओर दृष्टि रखते रखते आँखें बन्द कर लें और कोई हाथ-पैर घुमाने की ज़रूरत नहीं। उस वक्त कोई-सा भी चक्र जो खराब हो, उस चक्र की ओर दृष्टि करने से ही वो चक्र ठीक हो जायेगा क्योंकि उस वक्त, मैंने कहा है, receptivity (ग्रहण शक्ति) ज्यादा रहती है, सवेरे के time (समय) में।

पहले तो अपने चक्र वगैरह शुद्ध हो गये। इसके बाद अपने आत्म-तत्त्व पर विचार करें या अपने आप पर। आत्मा की ओर चित्त ले जायें। आत्मा कहाँ होता है? किसी ने मुझ से यह नहीं पूछा आज तक कि "मां, आत्मा कहाँ होता है?"

आत्मा हमारे हृदय में होता है, लेकिन उसकी (पीठ) sea\* जो है यहाँ सहस्रार के ऊपर है। तो

इसलिये मैंने कहा था कि हृदय में नत मस्तक हों और चित्त जो है, सहस्रार की ओर ले जाकर आत्मा की ओर समर्पित हों। विचारपूर्वक, आत्मा की ओर समर्पित हों।

आत्म तत्त्व का essence (सार) क्या है? आत्म तत्त्व जो है, वो पवित्रता है—पूरी निर्मल पवित्रता कहिये। उसकी ओर नज़र करें। वो पूर्णतया अलिप्त है। किसी भी चीज में लिप्त नहीं है। जो भी चीज आपसे लिपटी हुई है, उसी के कारण आप आत्मा से दूर हैं। आत्म-तत्त्व का विचार करें। और यह आत्म-तत्त्व प्रेम है। अनेक बार इसका विचार करें। यह बहुत बड़ा विचार है — आत्म तत्त्व प्रेम है।

बहुत, अनेक धर्म संसार में संस्थापित हुये हैं। लेकिन उसमें प्रेम की व्याख्या कोई कर नहीं पाया। उसके कारण उसके अनेक विपर्यास हो गये हैं। प्रेम की व्याख्या हो नहीं पाती। लेकिन प्रेम वही शक्ति है जो आपके हाथ से बह रही है। वही चेतना है जिसे लोग चेतना के नाम से जानते हैं। लेकिन यह नहीं जानते कि यह प्रेम है। चेतना को हम ऐसी शक्ति समझ लेते हैं जैसे विजली और पंखा है। नहीं। आत्म-तत्त्व प्रेम है।

यह शब्द 'प्रेम' कहते ही साथ आपके अनेक बन्धन टूट जायेंगे। जितना झूठ है, असत्य है, वह प्रेम के विरोध में है। आप किसी को अगर डाँटते भी हैं और उसको सत्य बता रहे हैं तो आप प्रेम कर रहे हैं। आप स्वयं प्रेम हैं। इसलिये प्रेम-तत्त्व पर आप विचार करते ही आप आत्म-तत्त्व में उतर सकते हैं।

ध्यान में कोई सा भी विशेष विचार नहीं लेने का है। लेकिन आप यह कह सकते हैं कि "मैं, वही प्रेम-तत्त्व हूँ, मैं वही आत्म-तत्त्व हूँ, मैं वही प्रभु की शक्ति हूँ।" आप इसे कह सकते हैं। इस तरह से दो-तीन बार करते ही आप आशीर्वादित होयेंगे।



क्योंकि आप सत्य कह रहे हैं, आपके अन्दर से वाइब्रेशन (vibrations) जोर से चलने लगेंगे।

अब रोजमर्रा के जीवन में क्या-क्या करना चाहिये ?

रोजमर्रा के जीवन में आपको पता होना चाहिये कि आपके अन्दर शक्ति प्रेम-तत्त्व की है। आप जो भी कार्य कर रहे हैं क्या प्रेम में कर रहे हैं ? या दिखाने के लिये कर रहे हैं कि आप बड़े भारी सहजयोगी हैं ? हम भी किसी को कोई बात कहते या डाँटते हैं तो हम देखते हैं कि दूसरे दिन वो आकर के सहजयोगियों में बैठ करके हमें गालियाँ देते हैं। और उसके बाद कहते हैं कि हमारे वाइब्रेशन क्यों चले गये ? तो इस तरह की अगर आप मूल्यता करते हों तो बेहतर है कि आप लोग सहजयोग में न ही आयें।

सहजयोग में वही आदमी आ सकता है और चल सकता है जो कुछ लेना चाहता है। उसको देने का कोई अधिकार नहीं है, उसे लेना ही है, हमसे। वह अगर देना चाहेगा, उसकी शक्ति जब वो हो जायेगी, तो बहुत ही बढ़िया चीज हो जायेगी लेकिन आप तभी दे पाते हैं, जब आप ले पाते हैं। इसलिये पहले लेना सीखिये। हमारे अन्दर क्या दोष है ? रोज के जीवन में हम यह देखते चलें कि हम क्या चीज दे रहे हैं ? हम प्रेम दे रहे हैं ? क्या हम स्वयं साक्षात् प्रेम में खड़े हैं ? हम सबसे लड़ते हैं, सबसे भगड़ा करते हैं, सबको परेशान करते हैं और हम सोचते हैं कि हम सहजयोगी हैं। इस तरह की गलतफ्रहमी में नहीं रहना। अपने साथ पूर्णतया दंपण के रूप से रहना चाहिये, माने अपने को पूरे समय देखते रहिये। समझ लीजिये, हमारे माथे में कोई चीज लग गई तो आप बतायेंगे कि "माताजी, आपके सिर में कुछ लगा है, उसे पोंछ लीजिये।" इसी प्रकार आप अपने को देखते रहे कि 'देखिये हमारे यहाँ यह चीज लग गई है, इसको हम पोंछ लेते हैं।'

निर्मला योग

रोजमर्रा के जीवन में आपका जीवन एक उज्वल होना चाहिये। आपके मुख में कान्ति आनी चाहिये। आपके व्यवहार में सुन्दरता आनी चाहिये। आपको प्रेममय होना चाहिये। ऊँट के, जैसे आप अगर बिल्कुल ही रसहीन हों तो आप सहजयोगी नहीं हैं, यह आपको पता होना चाहिये। जबरदस्ती के आप सहजयोगी बने हैं, वह भी हम आपको चला रहे हैं इसलिये आप बैठे हुए हैं। नहीं तो हमें आप माफ़ कर दें और आप सहजयोग में न आयें। एक दिन आप खुद ही निकल जायेंगे। इस तरह के लोग, जिनमें प्रेम नहीं है, जो अपने को सोचते हैं कि हम बड़े बढ़िया आदमी हैं और बड़े कमाल के आदमी हैं, और ये हैं, वो हैं, वो बिल्कुल सहज योग के लिये व्यर्थ हैं। ऐसे लोगों को चाहिये कि जायें, दूसरे गुरुओं के जूते खायें और वहाँ रहें।

यहाँ पर सहजयोग में आप परमात्मा के एक instrument (यन्त्र) बनने आ रहे हैं। अत्यन्त नम्रता आपके अन्दर होनी चाहिये, अत्यन्त नम्रता। आपको घमण्ड छोड़ना चाहिये। लोग कहते हैं कि सन्यास लेना चाहिये। मैं कहती हूँ कि पहले घमण्ड से आप सन्यास लीजिये। क्रोध से आप सन्यास लीजिये। कपड़ों से नहीं लीजिये। कपड़े उतार देने से कोई सन्यास नहीं होता है। सन्यास का अर्थ होता है कि अपने क्रोध, काम, मोह, मद, मस्सर आदि षट्-रिपुओं से सन्यास लेने को ही सन्यास कहते हैं — सन्यस्त। दूसरे सन्यास की बातचीत नहीं है।

तो, अपने रोज के व्यवहार में अत्यन्त शान्ति से, सबसे प्रेम से व्यवहार करें। अपने बाल बच्चे, घरवाले, इन सबसे सहजयोग की बातचीत करें। सहजयोग का विवरण करें। अपने दोस्त बदल लीजिये, अपना उठना-बैठना बदल लीजिये। ये आपके रिश्तेदार हैं, ये आपके सगे हैं, इन्हीं से बातचीत करें। और 'ये' लोग आपको बतायेंगे कि हम लोग एक नई ही दुनिया में आ गये हैं और हमारे पास एक नये वाइब्रेशन (चैतन्य लहरियाँ) हैं।

जब भी आप सफ़र करें, कहीं बाहर जायें, किसी गाँव में जाना है, तो बता रहे थे—अभी राहुरी ये आये हैं—कि हम अपने साथ में जैसे सब लोग लेकर चलते हैं सब चीज़ें अपनी travelling (सफ़र) की, जैसे हम अपने साथ में थोड़ा-सा "तीर्थ"—वो मेरे पैर के पानी को "तीर्थ" कहते हैं—"तीर्थ" और कुमकुम और यह सब vibrated (वाइब्रेटेड) लेकर हम चलते हैं। रास्ते में कोई आदमी बीमार दिखाई दिया—चलो उसको 'तीर्थ' पिला दिया। कोई आदमी ने धर्म की चर्चा की, उसे फोटो दिखा दिया कि ये 'माताजी' हैं और तुम चाहो तो तुमको पार कर सकते हैं। जहाँ जो आदमी मिल जाये। वह अपने साथ रखे रहते हैं— "चलिये हम आपको कुमकुम लगा देते हैं, देखिये आपको कैसा लगता है। ये हमारी 'माताजी' हैं।" पूरे समय दिमाग इधर-उधर दौड़ता रहता है कि सहजयोग को किस तरह से अपने जीवन में प्लावित कर सकते हैं। उसी समय आप देखिये कि आप बहुत गहरे उतर सकते हैं।

लेकिन कुछ लोग ऐसे हैं कि सहजयोग में सिर्फ़ ऐसे आते हैं, जैसे मन्दिर में आये और चले गये। और फिर उसका दुष्परिणाम हमेशा आयेगा। यहाँ पर ऐसे लोग हैं, अभी बंटे हुए हैं, कि जिन्होंने जब से सहजयोग से पार हुए हैं तब से उनको एक बीमारी नहीं आई। महा बीमार थे, उनको कभी बीमारी नहीं आई। एक बार भी वह डाक्टर की सीढ़ी नहीं चढ़े। कभी उनको कोई तकलीफ़ नहीं हुई। उन्होंने एक दवा नहीं ली, जब से वह सहज योग में आये। बुढ़े भी हैं उनमें से कुछ लोग, जो हमेशा डाक्टर के पास जाते थे और अस्पतालों में घूमा करते थे, वो कभी भी नहीं गये। ऐसे यहाँ पर बहुत-से, अनेक उदाहरण हैं। इतना ही नहीं, उन्होंने दूसरों को भी भला किया।

इसका कारण यह है कि जो कुछ भी स्वास्थ्य के लिये, एक सहजयोगी के लिये आवश्यक है, वो

वह करते रहे इस वजह से वो ठीक है। आपस में मिलते रहे। आपस में सब तुम डाक्टर हो और सब patient (रोगी) हो। और डाक्टर लोग आपस में फ्रीस नहीं लेते, उस प्रकार तुम आपस में फ्रीस नहीं लेते। आपस में treatment (इलाज) करो, आपस में पूछ लो और इसमें बुरा मानने की कोई बात नहीं। किसी ने कहा कि आपका सहस्त्र पकड़ा है। "तब तो बड़ी शर्म की बात हो गई। वो तो हमारे विरोध में बैठ जायेगी बात। तो मैंने उससे कहा कि भई सहस्त्र ठीक करदो, पता नहीं कैसे आदमी के साथ मैं बैठ गया।"

किसी ऐसे आदमी के साथ कभी नहीं बैठना चाहिये जो सहजयोग की बुराई करता है। सहस्त्र फ़ौरन पकड़ जायेगा। ऐसा आदमी अगर बोले तो कान बन्द कर लो और ऐसे आदमी से कहो कि तुम दूर बैठो। हमको तुम से मतलब नहीं और तुम हमारे से बात मत करो, बस। हमको अपना कोई बुरा नहीं करना। आप कौन होते हैं हमसे बात करने वाले? आप यहाँ माताजी की वजह से हमसे मिले हैं, आप चुप रहिये। ऐसा जो भी आदमी बात करे तो 'बस, बस, बस' करिये। आपका सहस्त्र पकड़ेगा, फिर एक-एक चक्र पकड़ेगा, फिर थोड़े दिन में आप आर्यंगे कि "माताजी, मुझे कैंसर हो गया।" और कैंसर की बीमारी जो है वो तो बिल्कुल सहस्त्र की बीमारी है—पक्की, समझ लीजिये। कैंसर से अगर बचना है तो अपना सहस्त्र साफ़ रखिये। सहस्त्र जिन लोगों ने पकड़ना शुरू कर दिया तो कैंसर की शुरुआत हो गई, मैं आपको बता रही हूँ। सहस्त्र हमेशा साफ़ रखो और हो सकता है, आज नहीं तो कल, आध साल बाद आपको पता होगा कि साहब हमको कैंसर हो गया।

तो क्यों न अभी से अपने को स्वास्थ्यपूर्ण रखें। और इतना ही नहीं, सहजयोग का कार्य करें, जिस के कारण हम परमात्मा के राज्य में बैठें हैं। और

जब कल संसार में उन लोगों को चुना जायेगा, जो परमात्मा के हैं, उनमें से आप लोग श्रेष्ठतम लोग होंगे। क्यों न ऐसा कार्य करें जिससे यह व्यर्थ का समय हम बर्बाद कर रहे हैं—इसके घर जायें, रिश्तेदार के घर खाना खायें, फ़लां के घर घुसो, उसकी बुराई करो—छोड़-छाड़ करके और अपने मार्ग को ठीक बनायें और ऐसा जीवन बनायें कि संसार में उन लोगों का नाम हो। सबको यह सोचना चाहिये।

कोई यह न सोचे कि 'भई अब तो मेरी उम्र ही क्या रह गई है, अब तो क्या कर सकता हूँ?' सो बात नहीं है। आप मरेंगे ही नहीं। आप मरते हैं, फिर आप पैदा होते हैं। फिर आप मरेंगे, फिर आप पैदा होंगे। यह चक्कर चलते रहेंगे। तो क्यों न एक साल के अन्दर सभी चीज़ को खत्म कर सकते हैं—चाहें तो आप एक हफ़्ते में भी खत्म कर सकते हैं। एक बार निश्चय मात्र करना है, एक क्षण—तो भी खत्म हो जायेगा।

अपने जीवन को कुछ विशेष करना है, एक बार इतना निश्चय कर लेने से ही सहजयोग का लाभ अत्यन्त हो सकता है, ये आप जानते हैं।

शरणागति होनी चाहिये। जरूरी नहीं है कि मेरे पैर पर आकर। शरणागति मन से होनी चाहिये। बहुत-से लोग पैर पर आते हैं, शरणागति बिल्कुल नहीं होती। शरणागत होना चाहिये। अगर शरणागत रहे अन्दर से, पूर्णतया शरणागत रहें, तो पूर्णतया, आपके अन्दर कुण्डलिनी जो है, सीधे आत्म-तत्त्व पर टिकी रहेगी, जैसे कि एक दीप की लौ रहती है उस तरह से एक भी flickering (झिलमिलाना, कभी मन्द कभी तीव्र होना) नहीं होता, लेकिन शरणागत रहें।

शरणागत रहने में आनन्द है, उसी में सुख की प्राप्ति है, उसी में परमात्मा की प्राप्ति है।

बहुत अनुपम, विशेष (unique) चीज़ है, सहज

योग। इसको समझें और इसमें रत रहें। जितना आप उसमें तदात्म्य पायेंगे उतना ही आपका आत्म-तत्त्व चमक सकता है।

कोई चीज़ महत्वपूर्ण नहीं है सिवाय इसके कि आप स्वयं प्रकाश बनें। और जिनको बेकार की बातें सूझती हैं उनके लिये बेहतर है कि वो उस चीज़ को छोड़ दें, उनकी बात नहीं है।

अब आखिरी बात बनाऊंगी। उसको बहुत समझ के और विचारपूर्वक करें।

हमारे अन्दर स्वयं ही दुष्ट प्रवृत्तियाँ हैं। हमारे ही अन्दर स्वयं बहुत-सी काली प्रवृत्तियाँ हैं जिसे negativity (निगेटिविटी) कहते हैं। वो जोर बाँधती हैं। उनके कब्जे में आना अपने को शैतान बनाना है। आप चाहें तो शैतान बन सकते हैं और आप चाहें तो परमात्मा बन सकते हैं। शैतान अगर बनना है तो बात दूसरी है। उसके लिये मैं गुरु नहीं हूँ। भगवान बनना है तो उसके लिये मैं गुरु हूँ। लेकिन शैतान से बचना चाहिये।

पहली चीज़ है कि अमावस्या की रात या पूर्णिमा की रात left और right side दोनों तरफ़ में आपके dangers (खतरे) होते हैं। दो दिन विशेष कर, अमावस्या की रात्रि को और पूर्णिमा की रात्रि को बहुत जल्दी सो जाना चाहिये। भोजन करके, नत हो के, ध्यान करके, चित्त सहस्रार में डालकर, बन्धन डाल के सो जाना चाहिये। मतलब चित्त सहस्रार में जाते ही आप अचेतन (unconscious) में चले गये। वहाँ अपने को बन्धन में डाल दिया, आप बच गये—दो रात्रि को विशेष रूप से, और जिस दिन अमावस्या की रात्रि हो उस दिन, विशेष कर अमावस्या के दिन, आपको शिवजी का ध्यान करना चाहिये। शिवजी का ध्यान करके, उन के हवाले अपने को करके सोना चाहिये—आत्म तत्त्व पर। और पूर्णिमा के दिन आपको श्री रामचन्द्रजी का ध्यान करना चाहिये। उनके ऊपर

अपनी नैया छोड़कर। रामचन्द्रजी का मतलब है क्या—creativity (सृजन शक्ति)। अपनी जो creative powers (रचनात्मक शक्तियाँ) हैं उनको पूर्णतया समर्पित करके और आपको रहना चाहिये। इन दो दिन अपने को विशेष रूप से बचाना चाहिये।

हालाँकि, सप्तमी और नवमी दो दिन विशेषकर आपके ऊपर हमारा आशीर्वाद रहता है। सप्तमी और नवमी के दिन उसका ख्याल रखना। सप्तमी और नवमी के दिन जरूर कोई ऐसा आयोजन करना जिसमें आप ध्यान अपना पूरा करें। सामूहिक ध्यान उसी जगह करना जहाँ मेरा पैर पड़ा हुआ है, जो चीज शुद्ध हो चुकी है। सामूहिक ध्यान अपने घर में भी किसी के साथ बैठकर मत करिये। अपने रिश्तेदारों के साथ भी बैठ करके सामूहिक ध्यान नहीं करना चाहिये। जिस जगह मैंने कहा है वहीं सामूहिक ध्यान करना है। और बैठकर सहज योग की चर्चा भी बहुत देर तक ऐसी जगह नहीं करनी चाहिये जहाँ मेरा पैर पड़ा नहीं क्योंकि वहाँ तुम्हारे अन्दर के भूत आकर बोलने लगेंगे और आपस में झगड़ा शुरू हो जायेगा क्योंकि तुम लोग अब भी भूतों के कब्जे से बचे हुए लोग नहीं हो। कहां से भूत आता है, यह समझ में नहीं आता। और भूत सारे काम करता है।

इस तरह से अपनी रक्षा करने की बात है। और जब कभी भी आप बाहर जायें, कहीं भी घर से बाहर जायें तो अपने को पूर्णतया बन्धन में रखें। बन्धन में रखें, हर समय बन्धन रखें। देखा कि किसी का आज्ञाचक्र पकड़ा है, चित्त से ही चाहे बन्धन डाल दीजिये। जिस आदमी का आज्ञा चक्र पकड़ा है, उससे कभी भी argument (विवाद) नहीं करना चाहिये। यह तो बेवकूफी की बात है, जिसका आज्ञा चक्र पकड़ा है, तो क्या भूत से आप argument कर सकते हैं? उसमें argument नहीं करना चाहिये जिसका भी आज्ञा चक्र पकड़ा है—पहली चीज।

जिसका विशुद्धि चक्र पकड़ा है, उससे भी

argument नहीं करना चाहिये। जिसका सहस्रार पकड़ा है, उसके तो दरवाजे पर भी खड़ा नहीं होना चाहिये। उसमें कोई मतलब ही नहीं होना चाहिये आपको। कहो, "अपना सहस्रार ठीक करो भाई।" उससे कहने में कोई हज़ं नहीं कि "तुम्हारा सहस्रार पकड़ा हुआ है, उसे ठीक करो।" सहस्रार साफ़ रखना चाहिये। अगर किसी को सहस्रार पकड़ा लगे तो फ़ौरन जाकर कहना चाहिये कि "मेरा सहस्रार उतार दो तुम लोग किसी तरह।" सहस्रार किसी का पकड़ा हो और वह आप से बातचीत करे कुछ, तो कहना चाहिये "तू मेरा दुश्मन है।" उस आदमी से बिल्कुल उस वक्त तक बात नहीं करनी जब तक उसका सहस्रार पकड़ा है।

अब रही हृदय चक्र को बात। जिस मनुष्य का हृदय चक्र पकड़ा है उसकी मदद करनी चाहिये। जहाँ तक बन सके तो उसके हृदय पर बन्धन आदि डालना, अपने हृदय पर हाथ रखना, माँ की फोटो की ओर उसको ले जाना। हृदय चक्र का खयाल तो जरूर रखना चाहिये, क्योंकि कभी-कभी हृदय चक्र में हो सकता है दूसरे को जरा परेशानी हो। हृदय चक्र में जरूर मदद करनी चाहिये। पर बहुत-से लोगों के हृदय नहीं होता। बहुत dry (शुष्क) personalities (व्यक्तित्व) होते हैं। ऐसे dry लोगों के लिये आप कुछ भी नहीं कर सकते। आप चाहें भी उनका कुछ ठीक करना, तो भी आप कुछ नहीं कर सकते। पर, वो अगर आपके पास आयें, और आपसे कुछ कहें तो पहले उनको कहना चाहिये कि "हठ योग छोड़िये, आप दुनिया भर के काम छोड़िये और थोड़ा प्यार करना सीखिये। पहले कुत्ते, बिल्लियों से प्यार करिये अगर इन्सान से नहीं होता, फिर इन्सान से प्यार करिये।" खुद भी सब से प्यार करिये, बच्चों से प्यार करिये, बच्चों से ज्यादाती मत करिये। किसी से भी ज्यादाती मत करिये। किसी के साथ भी आप दुष्टता मत करिये, किसी को, बच्चों को तो कभी मारना नहीं है। किसी भी सहजयोगी को अपने बच्चों को कभी

हाथ से मारना नहीं है। हाथ नहीं उठाना है, किसी को मारना नहीं है। किसी से भी क्रोध नहीं करना है। सहजयोगी को तो क्रोध करना ही नहीं है। उसको बुद्धिमानी से हर चीज को ऐसा सूझ-मुधार लेना चाहिये कि क्रोध न दीखे। उसे कभी भी क्रोध करना नहीं।

रोजमर्रा का जीवन सहजयोगी का कैसा होना चाहिये? उसकी भी आप प्रार्थना करें। उसका विचार समझ आ जाएगा। मैंने अनेक तरह से आपको बताया है।

उसी प्रकार से हमारी जो "अनन्त-जीवन" की जो संस्था है, उसके लिये आठ दस आदमी मिलकर के क्या करने का है उस पर विचार करें। आप सब लोग अपना सहयोग उसमें दें और सब मदद करें। अभी जिन लोगों ने अपने नाम हमारे पास दिये नहीं हैं, जिनके नाम लिखे नहीं हैं तो अपने पते प्रधान साहब के पास भेज दें और हम Quarterly एक शुरू करने वाले हैं, उसमें मेरे पत्रों, सन्देश, लेखन, वो सब छपेंगे। इसके अलावा तुम लोग भी अगर अपने अनुभव कुछ लिखो तो वो अनुभव उसमें छापे जायेंगे। सारे all India के जितने भी अनुभव लोगों के आते हैं, वो हर वार उसमें थोड़े बहुत छापे जायेंगे। उसमें अपने अनुभव लिखते जायें। अगर आप लोग कोई अच्छा लेख सहजयोग पर लिखकर भेजें तो वो भी इसमें छाप दिया जायेगा। इस प्रकार एक यहाँ पर Quarterly ले रहे हैं, उसमें अंग्रेजी में कुछ छपा रहेगा, कुछ मराठी में, कुछ हिन्दी में और कुछ गुजराती में। इस प्रकार की Quarterly हम लिख रहे हैं। वन पड़े तो सब हिन्दी और मराठी और गुजराती, इस सभी का एक साथ शुरू करेंगे या फिर धीरे-धीरे करेंगे। सहजयोग में हर चीज धीरे-धीरे होती है। उसको आप contribute करें। उसका जो कुछ भी पैसा देना है, दें। और उसका जो कुछ भी लाभ आपको उठाना है, उठायें। उसमें प्रश्न करें और

प्रश्न वहाँ पूछें, उसका जवाब मैं वहाँ एक साथ दूंगी। Quarterly पहले शुरू कर रहे हैं। फिर Monthly हो जायेगी। फिर हम लोग उसे Weekly कर लेंगे। फिर Daily भी हो सकेगी। अभी बहरहाल हम लोग Quarterly कर रहे हैं। और जो भी तुम लोगों का कोई प्रश्न हो, कोई तकलीफ हो, उसके बारे में आप एक चिट्ठी प्रधान साहब के पास भेज दें। मुझे ज्यादा चिट्ठी नहीं दें। मेरे पास time बहुत कम है और फिर मैंने चिट्ठी नहीं लिखी, एक को चिट्ठी लिखी "मला लिहिली त्यांना नाही लिहिली (मुझको लिखी, उनको नहीं लिखी)", इस तरह की कोई भी उल्लूकने की बात जो आदमी करता है, ऐसे आदमी के लिये सहजयोग नहीं है।

आपको पता होना चाहिये कि मैं सबको एक जैसा ही प्यार करती हूँ। किसी कारण से नहीं लिखती हूँ। कभी तुमको लिखा, कभी नहीं लिखा। कभी-कभी तो उनको नहीं लिखती हूँ जिनको मैं अत्यन्त सोचती हूँ कि वो बुरा नहीं मानेंगे। और बुरा मानने वाले लोगों की अब मैं परवाह नहीं करने वाली। मैंने बहुत परवाह कर ली और उससे लाभ यह हुआ कि वो दुष्ट तो दुष्ट ही रहे, वो ठीक नहीं हुए, हमें ही नुकसान होता रहा। जिस पर भी मैंने सोचा कि इस आदमी से ठीक से रहती रहूँ, चलिये कल ठीक हो जायेगा, पर नहीं, वो दुष्ट ही बने रहे। वो तो जरा भी अपना transformation (परिवर्तन) नहीं किया। तकलीफ हमें ही होती रही, क्योंकि मैंने तय कर लिया है कि किसी भी मनुष्य का संहार नहीं होगा, किसी भी मनुष्य को मैं यातना नहीं दूंगी। उसको full freedom (पूर्ण स्वतन्त्रता) है, चाहे तो वो Hell (नर्क) में जाए, जहन्नूम में जाए और चाहे तो वो परमात्मा के पास जाए। पूर्ण freedom मैंने आपको दे रखी है। जिसे चाहे नरक में उतरे, तो मैं कहती हूँ कि भैया दो कदम और जल्दी उतर जाओ, जिससे हमारा झुटकारा हो सके। यह भी व्यवस्था मैं कर

दूंगी। अगर आपको नरक में जाना है, तो भी व्यवस्था हो सकती है और अगर आपको परमात्मा के चरणों में उतरना है, वो भी व्यवस्था हो सकती है। इसलिये जो लोग मुझे परेशान करते हैं और तर्क करते हैं, मुझे बहुत जिन्होंने सताया है, ऐसे सब लोगों से मेरा कहना है कि मैंने बहुत patiently (धैर्य से) सब से deal (व्यवहार) किया है और अब अगर किसी ने मुझे सताया है और तकलीफ दी तो मैं उससे कह दूंगी कि अब आपका हमारा सम्बन्ध नहीं है, आप यहां से चले जाइये। फिर वो दो चार लात मारते हैं, इधर-उधर निकलते वक्त में हरेक अपने गुण दिखाते रहते हैं। उनके सबके गुण दीखते हैं, लेकिन जो भी है, आपको यह चाहिये कि आप अपना भला सोचें। वो अगर नरक की ओर जा रहे हैं, तो आपको उनकी गाड़ी में बैठने की कोई जरूरत नहीं है। होंगे; "आपके लिये सहजयोग नहीं है" और छोड़िये उनको। अपना भला करें। किसी से भी वादविवाद करने की जरूरत नहीं है। जो जैसा है, वैसा ही रहेगा। बहुत मुश्किल से बदलेंगे वो लोग, क्योंकि वो दुष्ट हैं। जो अच्छे आदमी होते हैं वो गलती करते हैं पर जल्दी समझ जाते हैं। जो बुरे आदमी होते हैं उन का बदलना असम्भव-सी बात है, यह मैं समझ गई हूँ। मैंने बहुत कोशिशें की हैं। मैंने बहुत कुछ किया है, लेकिन जो जैसा है, वैसा ही है। उसको आप बदल ही नहीं सकते। उसको अक्ल ही नहीं आने वाली। इसलिये ऐसे लोगों से भिड़ने या बोलने की जरूरत नहीं और इस वजह से आप से मुझे यह विनती, कहना है कि आप लोग किसी प्रकार के ऐसे लोगों से कोई भी सम्बन्ध न रखें। धीरे-धीरे यह सब आप छूट जायेंगे क्योंकि वो यहाँ पर इसलिये हैं कि आपकी जो भी साधना है उसको नष्ट करें। ऐसे लोगों से बचकर रहें, उनसे रक्षा करें। अपनी रक्षा उनसे करें। आप सहजयोग में वाइब्रेशन (चैतन्य लहरियाँ) पायें।

एक साहब अभी सकान हमें दे रहे थे। उनके

पास मैं गई। उनको हमने पार कर दिया। पार होने के बाद उनके पास एक साहब गये ऐसे ही। उन्होंने जाके बताया कि ये माताजी के ध्यान में तो बदमाश लोग हैं और ऐसा है, वैसा है। अब इनको मैंने पार कर दिया है, वाइब्रेशन आ गये। पर उस पर विश्वास कर लिया। तो उन्होंने कहा कि "माताजी, हम आपको घर नहीं दे सकते, क्यों कि हमको एक साहब ने कहा है।" तो मैंने कहा, "उनको ही घर दे दो।" रोज़ फोन करता है, रोज़ फोन करता है, कि 'माताजी खरीद लो, मुझसे गलती हो गई' मैंने कहा, "देखो, अब तो उसी को ही बेचो। पूरी freedom (स्वतन्त्रता) है।" बेचाग अब वह रो रहा है कि 'माताजी मुझसे नाराज हैं।' मैंने कहा, 'मैं नाराज-वाराज नहीं, अब तुम उसको बेचो जिसने आकर तुम्हें पढ़ाया था।'

इसलिये, ऐसे जो अकलमन्द लोग हैं, उनके लिए बेहतर है कि अपने को अगर नरक में जाना है तो सीधे टिकट कटाकर चले जायें, मैं आपको टिकट नरक का भी दे सकती हूँ। सब मेरे ही हिसाब किताब हैं। जिसको भी ऐसी इच्छा है नरक में जाने की मुझसे टिकट ले ले, मैं देने को तैयार हूँ और जिसको परमात्मा के राज्य में घाना है, उसका टिकट भी मैं दे सकती हूँ। टिकट वाबू तो हर एक जगह का टिकट दे ही सकता है। लेकिन टिकट वाबू ये तो बतायेगा कि "भाई, एक तरफ़ तुम गये तो वहाँ derailment हो रहा है (गाड़ी पटरी से उतरी है) और वहाँ जाते ही तुम्हारी गाड़ी जो है, टूट जायेगी। फिर there is no return from there (वहाँ से आप वापस आ नहीं सकते)। Return ticket (वापसी टिकट) नहीं है। तो, इसलिये मैं यह जरूर बता रही थी—नरक के बारे में मुझे ज्यादा बताना नहीं है, नरक तो आप खुद ही जानते हैं क्या चीज है।

इसलिये मैंने आपको हिसाब किताब बताया है कि चीज अपनी साफ़ रखो और

रास्ता अपना ऊपर का देखो, नीचे नहीं। ऊपर नजर रखोगे तो ऊपर चढ़ोगे। नीचे नहीं देखो। ऊपर चढ़ना है, ऊपर जाना है। और हर कदम, हर जगह आपके साथ हम खड़े हैं। हर जगह। कहीं पर भी आप रहें। कहीं पर भी रहो, हर जगह हम आपके साथ हैं—'काया, मन, वाचा'—पूर्णतया। यह हमारा promise (वचन) है। लेकिन जिस को नरक में जाना है, उसको भी हम खींच रहे हैं नीचे की तरफ। इसलिये बचकर रहो और ऊपर का रास्ता देखो, नीचे का नहीं।

अब मैं जा रही हूँ लन्दन। आने के बाद देखूँ कि हर एक आदमी कमस कम दस दस लोगों को पार करे। आप में से बहुत-से ऐसे हैं। औरों को बुलाएँ, उनसे खुले आम बातचीत करे, शर्माये नहीं। सहजयोग के बारे में बताएँ कि यह चीज़ कितनी सत्य है, इसमें कितना सत्य-धर्म है, इसमें कितनी वास्तविक चीज़ है। और लोगों को इकट्ठा करें, जहाँ-जहाँ मिलें उनसे बातचीत करें। फोटो सब लोग लें और दस-दस फोटो हर एक आदमी दस घर पहुँचाये। यह ही बड़ा अच्छा तरीका है कि हर एक आदमी contribute करके दस फोटो खरीदे और दस फोटो दस घर में पहुँचाये—ऐसे घर में जहाँ पर

कि फोटो के प्रति श्रद्धा हो, जहाँ पूजा हो सके, जहाँ लोग सहजयोग को मान सकें। इस प्रकार से करने से ही सहजयोग फैल सकता है। असल में हम बहुत ज्यादा publicity (प्रचार) नहीं करना चाहते क्योंकि जब भी publicity करती हैं तो गन्दे लोग आकर जल्दी चिपक जाते हैं और जो अच्छे लोग होते हैं वो मिलते ही नहीं। इसलिये बेहतर यह है कि इसी तरह से आप लोग सहजयोग की पूरी तरह से सेवा करें और उसके द्वारा अपने को सम्पत्तिशाली करें।

परमात्मा आप सबको सुखी रखे। मेरा पूर्ण आशीर्वाद आपके साथ है। मेरा हृदय, मन, शरीर हर समय आप ही की सेवा में संलग्न है। वो एक पल भी आप से दूर नहीं। जब भी आप मुझे सिर्फ आँख बन्द करके याद कर लें उसी वक्त मैं पूर्णशक्ति लेकर के "शंख, चक्र, गदा, पद्म, गरुड़ लई धाये" एक क्षण भी विलम्ब नहीं लगेगा। लेकिन आपको मेरा होना पड़ेगा। ये जरूरी है। अगर आप मेरे हैं तो एक क्षण भी मुझे नहीं लगेगा, मैं आपके पास आ जाऊँगी।

सबको परमात्मा सुखी रखे और सुबुद्धि दे। सम्मति से रहो। सम्मति से रहो ॥



## परमपूज्य माताजी के अंग्रेजी पत्र का हिन्दी रूपान्तर

मेरे प्रियतम पुत्र जेरेमी,

कल प्रातःकाल मैं चार दिन के लिये न्यूयार्क के लिये प्रस्थान कर रही हूँ। मैं यह पत्र आपको लिखने में शीघ्रता इसलिये कर रही हूँ कि मैं उचित समय में आपको सूचित कर दूँ कि आपको क्या हो रहा है।

मेरे विचार से आप बायें पक्ष अनुभवों और आध्यात्मिक अनुभवों के बीच में पड़कर भ्रमित हो गये हैं। जो लोग वाम पक्ष के होते हैं कभी कभी मेरा भूत कालिक जीवन देख सकते हैं। वे मेरे प्रति कहीं अधिक सम्मान और प्रेम प्रदर्शित करते हैं। इसके पीछे जो कारण निहित है उसे मैं जानती हूँ। परन्तु मैं उन्हें प्रोत्साहित नहीं करती हूँ। यदि आप भाँग आदि लेते हैं तो निश्चय से आप इड़ा नाड़ी में खँच लिये जाते हैं और उस समय अहंकार का शमन हो जाता है। अतः आप संवेदनात्मक वासनामय प्रेम को अनुभूति करते हैं। परन्तु जब आप इस ओर अधिक बढ़ते हैं तो आप विश्वव्यापी वासनामय प्रेम का अनुभव प्राप्त करना आरम्भ कर देते हैं। इस प्रकार मानव का पतन आरम्भ हो जाता है क्योंकि वह भवसागर से बाहर निकल कर वाम पक्ष की ओर झुकता है।

आपको मालूम है मैं अन्य सहजयोगियों और उनकी स्थिति के बारे में भली भाँति परिचित होती हूँ। आप जान लें कि पार होने के पश्चात् कर्म-काण्ड जैसी कोई चीज नहीं रहती

है परन्तु यह वास्तविक जीवन प्रणाली बन जाती है। यह हो सकता है कि यह परिपक्वता के साथ न किया जाये तथापि एक सिद्ध आत्मा की ऐसी स्थिति होती है। यह निश्चय से मेरी वायव्यगन्ध को और अधिक तीव्र करता है, और केन्द्रों के देवताओं को जागृत करने में सहायता करता है। वास्तव में मुझे मालूम नहीं विगत समय में लोगों ने क्या-क्या गन्द स्वीकार किया है और किस प्रकार का अमोत्पादक जीवन अपनाया है। परन्तु यह जानना आवश्यक नहीं। क्या आप अपने घर का मूल कूड़ाकरकट, जो आप बुहारते हैं, जानते हैं कि कितना होता है? क्या आप उनकी गिनती करेंगे अथवा तोलेंगे अथवा उनकी प्रकृति, स्वभाव और इतिहास जानने की चेष्टा करेंगे? यदि आप बुहारने में सिद्धहस्त हैं तो आप एक ही बुहार में बहुत कुछ स्वच्छ बना सकते हैं। पश्चिमी जीवन सन् १९१९ से बहुत से राक्षसों से, जिन्होंने अपने विचार स्थाप्य-कला और सङ्गीत में घुसाए, आक्रान्त है। इन विनाशकारी विचारों ने पश्चिमी लोगों को उनकी जड़ों से, उनके धर्म से, जो उत्थान का आधार है, उखाड़ दिया। आपको यह तो स्वीकार करना ही होगा कि सहजयोग ने निश्चित रूप से धार्मिकजनों की संरचना की है चाहे वे परिपक्व न हों।

समस्त मादक द्रव्य आपकी चेतना हर लेते हैं। सो अपनी आत्मा को उज्ज्वल चमकीली बनाने के लिये सन्तुलित ध्यान का सन्तुलन साधे रह सकते हैं। सत्य की प्राप्ति पूर्ण सजगता में होनी चाहिये, नहीं तो जो कुछ भी आप अनुभव करते हैं वह भ्रम है, क्योंकि आप स्वप्नावस्था में हैं।



ऐसा प्रतीत होता है कि सहजयोग का प्रसार मन्दगति से हो रहा है। कोई बात नहीं, परन्तु यदि यह सत्य है तो आप इसको स्वप्नावस्था में कैसे प्राप्त कर सकते हैं। मेरी इच्छा है कि मेरे तमाम बच्चे जागृत होकर ईश्वर के साम्राज्य में प्रवेश करें, वाम पक्षीय भ्रम के नरक में नहीं।

मादक द्रव्य सेवियों के बारे में मेरा अनुभव दुःखद रहा है। जो आये वे मन्द गति थे। वास्तव में कम ही आते हैं। अतः आपका यह मत कि ईश्वर साधना मद्य से आरंभ होती है, कि विन्मात्र भी सत्य नहीं है। वे अत्यन्त दुर्बल थे और वाम-पक्षीय आक्रमण के विरुद्ध असमर्थ थे। उदाहरणार्थ, आप सब कैसे र्चल जैसे मिथ्या व्यक्ति के चंगुल में फँसे थे। वे अधिकतर कैंसर जैसे भयानक व अन्य असाध्य रोगों से पीड़ित हैं। यदि आप करेन के साथ विवाह करने के इच्छुक हैं तो यह ठीक है। परन्तु मद्य के प्रभाव में आकर ऐसा मत करना, क्योंकि यह वाम-पक्ष को इतना तीव्र कर देता है कि चैतन्य लहरियों द्वारा सही निर्णय में मार्गदर्शन के लिये विचार-शक्ति का सन्तुलन समाप्त हो जाता है।

वास्तव में मादक द्रव्यों का सेवन सभी सत्तों और पीर पैंगम्बरों ने वर्जित किया है और हमारे कानून भी ऐसा ही करते हैं। क्योंकि कानूनों का आधार हमारे भवसागर, धर्म से आता है। मैं आप सबको कानूनों के औचित्य को और ध्यान देने को कहूँगी, इनकी श्रुतियों को और नहीं। महात्मा गाँधी दास प्रथा के विरोधी थे किन्तु मादक द्रव्यों के अधिक विरोधी थे। वे किसी भी मादक द्रव्य सेवी को अपने आश्रम में स्थान नहीं देते थे चाहे उसने वह छोड़ दिया हो। सहज योग को पश्चिम में फैलाना कठिन कार्य है। मैं भी महसूस करती हूँ। परन्तु मूल को बलिदान नहीं किया जा सकता। जो

मिद्धान्त सहजयोग का पोषण करते हैं, उनके साथ समझौता नहीं किया जा सकता। परन्तु अब मेरे विचार में प्रचार-माध्यमों ने इस कार्य को अपना लिया है जिससे हम अब सहजयोग को सुदृढ़ और धार्मिक लोगों तक पहुँचा पाने में सफल होंगे। इस ने उड़ान भर ली है ऐसा मेरा अनुभव है। मादक द्रव्य सेवियों के प्रति मुझे खेद है। इस चुनौती का सामना करने के लिये, उन्हें अपनी इच्छा का प्रयोग, करना पड़ेगा और मद्य की दासता से मुक्त होना होगा। रोगी मद्य-सेवियों ने और पागलों ने बहुत समय नष्ट कर दिया है। ये किसी को भी प्रभावित नहीं कर पाते क्योंकि उनका व्यक्तित्व मँला, नैराश्यपूर्ण है और ये हवाई दौड़ लगाते हैं। वे बड़े आलसी होते हैं जो भी उन्हें सहजयोग में प्रवृत्त करता है उसका विरोध करते हैं।

जेरेनी मैं जानती हूँ तुम एक वामपक्षी व्यक्ति हो और तुम्हें अधिक सक्रियता की आवश्यकता है। वस चलाना अच्छा विचार है किन्तु यदि आप मादक द्रव्यों का सेवन करते रहे तो बेचारे यात्रियों का भगवान ही रक्षक है!

आपने चैतन्य लहरियों के सम्बन्ध में कुछ भी नहीं लिखा। वे आपकी पथप्रदर्शक हैं, न कि आपका अहङ्कार, जो दूसरों को जाँचता है, न हों आपका प्रतिअहङ्कार जो आत्म-सन्तुष्ट है। यह आनन्द नहीं, भ्रम है।

धीमे और दृढ़ता पूर्वक सामूहिकता में अपनी वास्तविकता को प्राप्त करें।

ईश्वर आपको सदैव सुखी रखे।

आपकी स्नेहमयी माताजी,  
निर्मला



परमपूज्य माता जी श्री निर्मला देवी जी द्वारा ब्राइटन में

१५ नवम्बर १९७६ को दिये गये प्रवचन का

हिन्दी रूपान्तर

इस नगरी ब्राइटन (Bright अर्थात् उज्ज्वल) का नाम स्वतः ही सुन्दर एवं आकर्षक है। (हिन्दी शब्दार्थ है निर्मल करने वाला, उज्ज्वल करने वाला) यह समस्त देश को निर्मल एवं उज्ज्वल बनायेगा। मैं यहाँ इससे पूर्व दो बार आ चुकी हूँ और मैंने प्रत्येक बार महसूस किया कि मुझे इस स्थान में अवसर मिले तो मैं यहाँ एक दिन सहज योग की स्थापना विशद रूप से करूँ जिससे यह एक तीर्थ स्थान बन जाये। ब्राइटन में मिश्रित चेतन्य लहरियाँ विद्यमान हैं। आपके पास सागर है, यहाँ की पृथ्वी माता विशेष महत्वपूर्ण है। परन्तु जब कुछ पवित्र कार्य का शुभारम्भ होता है और वह अपने पुण्य का विस्तार करता है तो ग्रामुरी शक्तियाँ एकत्र होकर अप्रत्यक्ष रूप से देवी शक्तियों से सङ्घर्ष आरम्भ कर देती हैं। यही कारण है कि मुझे ब्राइटन में मिश्रित लहरियाँ अनुभव हुईं। जो भी हो, यह एक अच्छा स्थान है जहाँ पर सहज योग फल-फूलकर समृद्ध हो सकता है।

आपको सहजयोग के सम्बन्ध में पूर्ण परिचय होगा। सह + ज = 'सहज' का अर्थ है 'साथ जन्मा'। यह 'योग' अर्थात् 'देवत्व से मिलन' जिसके आप उत्सुक हैं, आपके साथ ही पैदा हुआ है। यह आप के अन्दर वर्तमान है। हर एक ने कहा है "उसको अपने स्वयं के अन्दर खोजो"। क्राइस्ट ने भी यही कहा है। इसका अर्थ है कि आपको खोज-खोजना है। यह आपकी स्वतन्त्रता है जिसको कोई छीन नहीं सकता। इसकी आपको याचना करनी

पड़ेगी। जैसे यदि ईश्वर, मानव चेतना के इस स्तर पर, बिना आपके इस कार्य में भाग लिये, आपको उच्चतर चेतना में स्थापित कर सकता, तो उसने यह बहुत समय पहले ही सम्पन्न कर लिया होता। लेकिन वह नहीं कर सकता। आपको देवत्व को अपनी स्वतन्त्रता में ग्रहण करना है।

निश्चित, आप खोज रहे हैं। कदाचित्, आपको ज्ञान न हो कि आप क्या खोज रहे हैं। परन्तु यह बात निश्चित है कि आप अपनी वर्तमान स्थिति से सन्तुष्ट नहीं हैं। इससे परे कोई वस्तु है जिसकी आपको खोज करनी है। सचमुच सुदूर परे, जिसकी चर्चा समस्त पैगम्बरों ने की है, सब धर्मशास्त्रों ने, पृथ्वी पर अवतरित सब अवतारों ने की है। सब ने मुक्त कण्ठ से इस तथ्य को स्वीकार किया था। यह भी वचन दिया गया था कि एक दिन आपका निरीक्षण किया जायेगा। परन्तु प्रथम निर्णय आपका अपना होगा। आप स्वयं ही निश्चय करेंगे कि आप उस पवित्रतम की खोज कर रहे हैं अथवा कुछ निरर्थक आडम्बर को खोज रहे हैं। यदि आप वास्तविकता और सत्य की खोज कर रहे हैं तो केवल आपका ही चयन किया जायेगा, केवल आप ही ईश्वरीय राज्य के नागरिक होंगे।

अब हमें देखना है कि ईश्वर क्या है और मैं उसके बारे में क्या चर्चा कर रही हूँ। प्रारम्भ में, पूर्ण शान्ति थी, सम्पूर्ण शान्ति। और शान्ति में से जागृति आई, शान्ति को जागृत किया गया। यह शान्ति "परब्रह्म" कही जाती है। मुझे खेद है कि

मैं संस्कृत भाषा का प्रयोग कर रही हूँ। इसका यह अर्थ नहीं है कि यह कुछ हिन्दू है। आपको ऐसे विचारों से मुक्ति पानी है। भारत में लोगों ने बहुत अधिक ध्यान, तप किया है। उनको प्रकृति से लड़ाई भगड़े की आवश्यकता नहीं पड़ो, जैसी लड़ाई हमें आज यहाँ करनी पड़ रही है इस स्थान तक आने में। वहाँ का वातावरण इतना श्रेष्ठ और ऊर्ण है। लोग पेड़ों की छाया में बैठकर ध्यान कर सकते हैं। उनको प्रकृति से इतना लड़ाई भगड़ा नहीं करना पड़ता। उनके पास ध्यान के लिए पर्याप्त समय होता था। उन्होंने अपने ध्यान द्वारा ही बहुत-सी वस्तुएँ खोज ली हैं जिसके लिये उन्होंने संस्कृत भाषा का प्रयोग किया है।

तो यह परब्रह्म अथवा सम्पूर्ण शान्ति जागृत हो गई क्योंकि यह स्वयं स्वतः ही जागृत हो गई, जैसे हम सोते हैं और फिर अपने आप ही स्वयं जाग जाते हैं। और तब यह शान्ति 'सदाशिव' बन गई। अब यह शान्ति अथवा यों कहिये कि 'सदाशिव' का उदय हुआ, कि उन्होंने इच्छा की, उन्होंने संरचना करने की इच्छा की। जिस प्रकार पी फटते प्रभात की अरुणिमा को देखकर हम कह सकते हैं कि सुबह का सूरज उदय होने जा रहा है, उसी प्रकार जब इस इच्छा ने अपना प्रकटीकरण आरम्भ किया तो यह इच्छा, उनकी शक्ति बन गई और पृथक हो गई।

अब जो भी कुछ मैं कह रही हूँ वह आपके लिये कहानी मात्र है। आपको इनमें विश्वास लाने की आवश्यकता नहीं है। परन्तु मैं उस एक स्थान पर पहुँच जाऊँगी जिस पर आप विश्वास कर सकते हैं। फिर आप क्रम से इस सिद्धान्त में विश्वास कर सकते हैं। यह आपके लिये कोरी कल्पना मात्र है।

अतः जब यह इच्छा शक्ति बन गई, इस शक्ति को शक्ति अथवा महाशक्ति अथवा आदिशक्ति के नाम से पुकारा जाता है। इस आदि शक्ति ने एक अस्तित्व और व्यक्तित्व धारण किया। ऐसा होना आवश्यक

था, यदि उसे कार्य करना था। यदि आपके हृदय में केवल एक इच्छा है, यह काफ़ी नहीं है। हमें इसे कार्यान्ति करना होगा। नहीं तो यह इच्छा उठेगी और समाप्त हो जायेगी। अतः इस इच्छा ने आकृति धारण की। हम कह सकते हैं कि अस्तित्व में आई जिसको हम बाइबिल में होली घोस्ट और संस्कृत भाषा में आदि शक्ति के नाम से जानते हैं। यह इच्छा फिर अपने में से दो और शक्तियों की रचना करती है। उनमें से एक काम करने के लिये तथा दूसरी अपनी संरचना के विकास हेतु। अतः तीन शक्तियों ने कार्य करना आरम्भ कर दिया। इस प्रकार ये तीन शक्तियों की संरचना की गई।

जैसा कि हम जानते हैं बाइबिल में होलीघोस्ट के सम्बन्ध में अधिक विस्तार से चर्चा नहीं की। बहुत से शास्त्रों में पिता के सम्बन्ध में चर्चा की है वे होली घोस्ट के सम्बन्ध में चर्चा नहीं करते, विशेषतया जबकि ईसा मसीह की माँ स्वयं होली घोस्ट की अवतार थी—क्योंकि उन्होंने अपनी माताजी के जीवन को खतरे में नहीं डालना चाहा। उन्होंने तो इतना भी नहीं कहा कि ये तो होली घोस्ट की अवतार हैं। यदि लोगों ने माता को मूली पर चढ़ा दिया होता तो यीशु अपनी सर्वनाश शक्ति के साथ प्रकट होकर संसार को विध्वंस कर देते। परन्तु नाटक खेला जाना था और वह शान्त होकर रही। अब यह होलीघोस्ट हमारे लिये महत्वपूर्ण है क्योंकि पिता तो केवल साक्षी थे। वे इस नाटक के भी साक्षी हैं जो खेल होली घोस्ट खेल रही है। वह इस संरचना का आनन्द ले रहा है। अब वह अकेला ही इस खेल का साक्षी रहा है। अतः वह अपनी संरचना द्वारा उसको रिक्ताने का प्रयत्न कर रही हैं क्योंकि मृष्टि रचना की पिता की इच्छा थी। अतः उन्होंने इन शक्तियों की रचना की। इनमें प्रथम है—इच्छा (Desire) महाकाली, दूसरी क्रिया (Action) महा सरस्वती और तीसरी धर्म (Sustenance) अथवा उत्क्रान्ति (Evolution) महालक्ष्मी। ये तीन शक्तियाँ मानव प्राणी की

संरचना हेतु क्रियाशील हुई और हम अस्तित्व में आये। यहाँ हम इस स्तर तक पहुँचे कि जब हम इनके सम्बन्ध में चर्चा कर सकें। क्राइस्ट के समय में भी होली घोस्ट के सम्बन्ध में चर्चा नहीं की जा सकती थी। हम इन मछुवों के साथ क्या कर सकते थे? आप बतायें उनको इस सम्बन्ध में किस ढंग से समझाते? यह सब तो प्रारम्भिक स्थिति थी। परन्तु आपको मालूम है उन्होंने कितनी गन्दगी फैलाई। काफ़ी गन्दगी वहाँ है। अपने को धार्मिक कहलाने वालों की बात लोग नहीं समझ पा रहे हैं वे किस प्रकार धर्मान्ध हो सकते हैं। धर्मान्धता तथा धार्मिकता परस्पर कट्टर विरोधी हैं। वे एक कैसे हो सकते हैं। इसका उदाहरण आप ईरान में पायेंगे। कहीं भी आप देखिये, जहाँ लोग हठधर्मिता से पीड़ित हैं वे कितने अधार्मिक बन जाते हैं। क्यों कि धर्म प्रेम है और ईश्वर भी प्रेम है और इन तथाकथित "धार्मिक" लोगों में से एक ने भी ऐसा प्रेम नहीं दर्शाया जैसा कि इनको दर्शाना चाहिये था। न ही इन्होंने ईश्वर खोज का कार्य अपने हाथ में लिया। परन्तु ये अन्य जनकल्याण के कार्य करते हैं, यथा धन संग्रह, दीर्घ बिक्री (Jumbo sale) आदि। ये ईश्वरीय खोज करने वालों के काम नहीं हैं। इस अवस्था में जब कि हमें ऐसे लोगों का सामना करना पड़ता है जिनमें से कुछ ने तो धर्म को संस्थागत किया है तथा अन्य कुछ ने धर्म में अव्यवस्था फैलाई है तथा नकली गुरु उपदेशक, तब हम वास्तव में पूर्ण रूप से हताश हो जाते हैं। हम चकित हो जाते हैं और हमें नहीं सूझता कि हमें क्या करना है क्योंकि हम जन्मजात भक्त हैं। हमने ईश्वरीय खोज में चुटियाँ की हैं परन्तु हम निश्चित भक्त हैं। यदि आप भक्त न होते तो आप भोज, नृत्य आदि आमोद प्रमोद के साधनों में भाग लेकर आनन्द भोग करते। परन्तु नहीं, इन सबसे परे भी कुछ है, कुछ ऐसा जिसका वचन है, कुछ ऐसा जिसको आप अनुभव कर सकते हैं, जिसके अस्तित्व के सम्बन्ध में

आपको जानकारी है यद्यपि आप अभी तक उस स्रोत तक नहीं पहुँच पाये हैं। इसका यही कारण है कि आप जिज्ञासु हैं।

अब आपको विदित हो गया कि आपके भीतर तीन शक्तियाँ हैं। बायें हाथ की ओर आपका प्रेम है, यही आपकी इच्छा करने की शक्ति है, जिसके द्वारा हम आकांक्षा करते हैं, जिसके द्वारा हम अपनी संवेदनाओं को व्यक्त करते हैं। जब यह इच्छा हमारे अन्दर नहीं रहती, अर्थात् जब यह शक्ति हमारे भीतर विलुप्त हो जाती है, तब हम भी विलुप्त हो जाते हैं।

केन्द्र में आत्मा है जो परमपिता परमात्मा की अथवा साक्षी परमात्मा की जो हमारे भीतर हृदय में स्थित है, प्रतिच्छाया है। दाहिने हाथ की ओर हमारी कार्य करने की शक्ति है। इन तीन शक्तियों ने हमारी चेतना और परमात्मा के मध्य एक प्रकार का आवरण सा पैदा किया है। इस आवरण का अस्तित्व भवसागर (void) में है। हमारे जिगर (liver) ने इसको सहारा दिया है अर्थात् स्थिर किया है और यही कारण है कि इन तीन आवरणों ने हमें आत्मा से विलग कर दिया है। हम उस आत्मा को देख नहीं सकते और न ही अनुभव कर सकते हैं। हम इसे प्रत्यक्ष भी नहीं कर सकते। हम जानते हैं कि कोई न कोई अवश्य है जो ज्ञाता है। श्रीमद्-भगवद्गीता में यह क्षेत्रज्ञ के नाम से वर्णित है। जो क्षेत्र का परिज्ञाता है। सो हम जानते हैं कि वहाँ एक सर्वज्ञाता है। वह आपके सम्बन्ध में सब कुछ जानता है। वह टेप रेकार्डिंग कर रहा है—जो भी समस्त कार्य आप करते हैं। आपकी खोज, आपकी चुटियाँ, अज्ञानि तथा वे सब अन्य कार्य जो आपने किये हैं। और वह टेप रेकार्डर नीचे के भाग में रखा गया है जहाँ त्रिकोणाकार अस्थि स्थित है और उसे कुण्डलिनी कहा जाता है। यह हमारी इच्छा की अविच्छिन्न ऊर्जा है। इसका अर्थ

है कि जब समस्त सृष्टि का सृजन हुआ, यह इच्छा की ऊर्जा—आदि शक्ति—समूची सृष्टि रचना के पश्चात् यह समूची ही बना रहती है क्योंकि यह सम्पूर्ण है। इसको समझना सहज है बहुत ही सरल। आप कह सकते हैं—कल्पना कीजिये कि यहाँ प्रकाश है और यहाँ फिल्म है। समस्त फिल्म की प्रतिच्छाया है परन्तु फिल्म अखण्ड है। इसी भाँति स्वयं को वाह्य में व्यक्त करने के पश्चात् जो शेष रहता है वही अवशिष्ट ऊर्जा है, यही है कुण्डलिनी। इसका अर्थ है कि आप उस कुण्डलिनी की पूर्ण अभिव्यक्ति हैं। वह शक्ति, वह इच्छा शक्ति है जिसकी अभिव्यक्ति दो शक्तियों में होती है—दाहिनी हाथ की ओर की शक्ति जो क्रिया शक्ति के नाम से भी जानी जाती है और केन्द्रीय शक्ति जिस को आपने एक स्तर तक पाया है और शेष शून्य (void) है यह वह शक्ति है जो आपका एक-कोशिकीय जन्तु (amoeba) से इस मानव देह स्तर तक उत्क्रान्ति के लिये उत्तरदायी है।

हम एक प्रश्न पूछते हैं, हम एक-कोशिकीय जन्तु (amoeba) से इस मानव देह, मानव प्राणी स्तर तक क्यों आ गये? कल्पना करो मेरे पास कुछ बोल्ट और नट हैं और मैं उन सबको एक स्थान पर एकत्र कर लेती हूँ। तब कोई भी मेरे से पूछ सकता है कि मैं यह क्यों कर रही हूँ? तो मेरा उत्तर होगा कि मैं माइक्रोफोन बना रही हूँ। परन्तु यह माइक्रोफोन में भी एक सूत्र है। इसको भी ब्रिजली की मुख्य धारा (mains) के साथ जोड़ा जाना जरूरी है। जब तक कि यह धारा के साथ नहीं जोड़ा जायेगा यह कार्य नहीं करेगा। यही हमारे साथ घटित हुआ है। ये तीन शक्तियाँ और अवशिष्ट शक्ति, जो कि इच्छा शक्ति है, जो वहाँ (मूलाधार में) विराजमान है, वह आपके पुनर्जन्म की इच्छा रखती है। वह आपकी अपनी माँ है। और जब वह इसको अभिलाषा करती है तो यह क्रियाशील हो उठती है—केवल उसी समय जबकि यह किसी

अधिकार प्राप्त व्यक्ति को देखती है, जिसके पास इसको उठाने की शक्ति हो। जिसमें उसकी ही भाँति प्रेमभाव हो। तभी यह उठेगी। किसी चालाकी से नहीं—शीर्षासन से भी नहीं, अथवा किसी अन्य प्रकार के कार्य से या लोगों को पीटने से अथवा अन्य आविष्कृत कार्यों से। यह एक स्वेच्छानुरूप वस्तु है अर्थात् सहज है। स्वेच्छा से ही यह उठती है। कल्पना कीजिये कि कोई व्यक्ति मेरे पास आता है और कहता है कि क्या आप जिम्मेदारी ले सकते हैं कि मेरी कुण्डलिनी का जागरण हो जायेगा। मेरा उत्तर होगा—नहीं श्रीमान् जी, मुझे खेद है। यह हो भी सकती है और नहीं भी हो सकती है। यदि आप अत्यधिक तर्क नहीं करेंगे तो यह जाग्रत हो जायेगी। क्यों? तर्क वितर्क से क्या हो जाता है?

मैं बताती हूँ कि तर्क वितर्क से क्या होता है। मेरा अभिप्राय यह नहीं है कि आप तर्क न करें। आपको तर्क करना चाहिये। क्योंकि मैं जानती हूँ आपके सामने समस्या हैं। आपको तर्क-वितर्क प्रिय है। कोई चिन्ता नहीं। परन्तु जब आप तर्क वितर्क करते हैं तो आप इस शक्ति को प्रयोग में लाते हैं जो आपके दाहिने हाथ की तरफ है। सोच विचार से क्या होता है? इससे एक पीले रंग के पदार्थ की रचना होती है और इस पीले पदार्थ को सामान्य शब्द में कहते हैं श्री अहङ्कार (EGO)। जब आप सोच विचार अधिक करते हैं तो यह अहङ्कार ऊपर उठ जाता है कि दूसरी ओर स्थित प्रतिअहङ्कार (SUPER EGO) को दबाता है। यह आपके पूर्व संचित संस्कारों से आता है। सो जब यह अहङ्कार प्रतिअहङ्कार पर बैठ जाता है तो कुण्डलिनी कैसे उठायी जा सकती है? क्योंकि उसके चढ़ने के लिये कोई जगह कोई स्थान शेष नहीं रहता। दोनों का सन्तुलन आवश्यक है। अतः तर्क वितर्क के साथ मैं कुण्डलिनी जागरण नहीं करा सकती। इसी कारण से मैं कहती हूँ कि इस सम्बन्ध में मुझे देखने (परखने) दीजिये। अभी आप वाद-विवाद न करें।

परन्तु फिर भी लोग नहीं समझते हैं। वे समझते हैं कि हमें चुनौती दी जा रही है। सो मैं कहती हूँ, "आगे चलो।" होता क्या है जब आप वाद विवाद करते हैं? विचार आपको दबाते रहते हैं। यही कारण है कि आप तर्क वितर्क, वाद विवाद अथवा पुस्तकें पढ़कर कुण्डलिनी जागरण नहीं कर सकते।

आप इसके लिये शुल्क भी नहीं दे सकते। इस का मूल्य चुकाना संस्था असम्भव है। परमात्मा के पास कोई दुकान नहीं है। वह दुकानदारी नहीं जानता। न ही आप उसको व्यवस्थित कर सकते। हम परमात्मा को व्यवस्थित नहीं कर सकते, वह ही हमें व्यवस्थित करता है। सो किसी प्रकार की संगठित वस्तु यह कार्य नहीं कर सकती।

यह संस्था बीज के अंकुरित होने सदृश है। आप इसे भूमि में बो दीजिये और कुछ पानी दीजिये। जैसा कि मैं कहती हूँ प्रेम के जल से सिंचित करें, मैं आपको स्नेहसिक्त जल देती हूँ, तब यह अपने आप ही अंकुरित एवं प्रस्फुटित हो जायेगा। बीज आपके पास है तथा अंकुर भी आपके भीतर वर्तमान हैं और प्रत्येक वस्तु तैयार है। यह घटित होनी अवश्य है। क्षुब्ध होने अथवा क्रोध करने से यह क्रियाशील नहीं होती। आपकी किसी चेष्टा अथवा क्रिया से यह क्रियाशील नहीं होती। आपको निश्चेष्ट रहना है। एक बीज के अंकुरित एवं प्रस्फुटित होने में आप क्या प्रयास कर सकते हैं? आप तो एक फूल को फल में भी नहीं बदल सकते हैं। वास्तव में कुछ प्रयास नहीं कर सकते। हम जो कुछ करते हैं वह मृत है। जो कुछ मृत है हम उसे दूसरे मृत में बदल देते हैं। यही सब कुछ है। हमने सजीव कुछ भी नहीं किया। यह एक सजीव प्रक्रिया है। समस्त सजीव कार्य स्वतः (निश्चेष्टता भाव से) होते हैं।

सो यह स्वतः उठती है—यह सहस्रार को स्पर्श

करती है और आपको शीतल वायु अपनी हथेलियों में महसूस होने लगती है। भारतीय धर्म शास्त्रों के अतिरिक्त—जहाँ इसे 'सलिलम्, सलिलम्' से वर्णन किया गया है। अर्थात् यह शीतल वायु, लहर के सदृश आपके पास आती है। बाइबिल में भी— "शीतल वायु" से इसका वर्णन है। अतः समस्त शक्ति इच्छा की ही शक्ति है जो शीतल वायु के रूप में आदि-शक्ति की तीन शक्तियों के रूप में व्यक्त हुई है और यह सर्वव्यापी है। जब यह कुण्डलिनी ऊपर चढ़ती है उन केन्द्रों के मध्य से और उनका स्पर्श करती है—ये सूक्ष्म केन्द्र चिकित्सा विज्ञान में वर्णित हमारे शरीर में स्थित प्लेक्सस (plexus) केन्द्रों के नीचे स्थित है—तब आपको आत्म-साक्षात्कार हो जाता है।

मैं आपके समक्ष इस विषय पर व्याख्यान नहीं दे रही हूँ और न ही आपका मस्तिष्क प्रक्षालन (brain-wash) कर रही हूँ। यह वास्तविकीकरण है जिस को हमें खोजना चाहिये। यह घटना आपके भीतर ही घटित होती है जिससे आपका उससे एकत्व हो जाये। आपके कोई मौहूर नहीं जगेगी कि आप सहजयोगी हैं, न ही इस प्रकार किया जा सकता है। एक सहजयोगी को अपना वास्तविक नामकरण संस्कार (Baptism) कराना है। उसके तालु की अस्थि (fontanel) को कोमल बनाना है और उसकी कुण्डलिनी को इसका भेदन करना है। तभी वह सहजयोगी बनता है।

आप इसकी सदस्यता भी ग्रहण नहीं कर सकते, न ही अन्य प्रकार की इसके सदृश वस्तु। यह ऐसी स्वतः संचारी (spontaneous) है कि यदि यह आपके भीतर घटित नहीं हुई तो आप सहजयोगी नहीं है। जब तक कि यह घटित नहीं हो जाती तब तक आप खोज पथ पर हैं। बालकों जैसे सरल हृदय व्यक्तियों में यह एक सैकण्ड से भी कम समय में घटित हो जाती है। किन्तु आध्यात्मिक दृष्टि से आहत व्यक्तियों में यह घटित होने में बहुत समय

लग जाता है। वास्तव में इस देश (इङ्ग्लैंड) में मैंने देखा है कि बहुत ही सुन्दर व्यक्ति पैदा हुये हैं जो प्रतिभा-सम्पन्न, ईमानदार और विनम्र हैं। पूर्वजन्म के भक्तों को यहाँ तथा अमरीका में जन्म लाभ का सौभाग्य प्राप्त हुआ है। परन्तु वे अधीर हो गये, और इस अधैर्यता के कारण ही उन्होंने अपना सर्वनाश करने की कोशिश की—इस प्रकार आपने उन दैहिक तथा मनोवैज्ञानिक केन्द्रों (चक्रों) को विनष्ट कर लिया है। इन केन्द्रों में कुछ अल्प-समय के लिये समस्या रहेगी। परन्तु यह तो रहेगा ही। क्योंकि आप इसी के लिये पैदा हुये हैं। यह वह उत्क्रान्ति है जिसको घटित होना है। आप को अपनी आत्मा को जानना है। आपको इसे पाना चाहिये।

यह उद्वृण्डतापूर्वक मांगने की विधि नहीं है वरन् याचना की विधि है। वे धन्य हैं जो विनम्र हैं। कहा है कि विनम्रता की आवश्यकता है, उद्वृण्डता एवं अहङ्कार की नहीं। यदि आप मेरे सिर पर चढ़कर कहें कि "हमें आत्म-साक्षात्कार दो" तो मुझे यह कहना चाहिये, कि मैं वह नहीं हूँ जो आपको प्रदान कर रही हूँ बल्कि ये आप हैं जो इसे पा रहे हैं। जैसे गङ्गा नदी में, जो बह रही है, यदि उसमें पत्थर फेंकते हैं, तो आप उसमें से जल नहीं ले सकते। आपको एक घड़ा (कुम्भ) लेना है, एक खाली कुम्भ। इसको गङ्गाजी के बहते हुये जल में डुबाना है। यह स्वतः भर जायेगा। अतः यह आपकी (विनम्र) प्रार्थना है जो सफलता प्राप्त करती है। यह सिद्धि आपको अर्जन करनी है। उसके बिना आप प्रसन्न नहीं हो सकते।

निस्सन्देह लन्दन में बहुत-से सहजयोगी हैं किन्तु हम चींटी की गति से उन्नति कर रहे हैं। इसका कारण वास्तविक है। आप देखते हैं अन्य संस्थाएं फँस रही हैं। आप उन्हें धन दें और आप बड़े मन्त्री प्रथवा ऐसे ही अन्य उच्च पद पर आसीन हो जाते हैं। आप गले में एक माला

पहनकर एक पाखण्डी गुरु के बड़े शिष्य बन जाते हैं या कुछ ऐसा इसके समकक्ष। ऐसा करना अत्यन्त सरल है। ऐसा है न? परन्तु एक सहजयोगी बनने के लिये, आपको अपने स्वयं का सामना करना है। आपको अपने आपको देखना है और फिर उस सुन्दरता को, जिसका आप में उदय होता है। आप उसे देख सकते हैं, यह सत्य है जो आपको पाना है और मुझे देना है।

इसके लिये आप आभारी अनुभव न करें क्यों कि यह मेरा साधारण काम है। आप कह सकते हैं कि यही मेरी आजीविका है। साक्षात्कार कराना मेरा कार्य है। अतः यह मुझे करना है। साक्षात्कार पाना आपका काम है क्योंकि इसी के लिये तो आप यहाँ पर हैं। इसमें आभार का कोई प्रश्न ही नहीं है। यह प्रेम है। केवल प्रेम। मुझे आप से प्रेम करना है और आपको वह प्रेम मुझ से पाना है। यह बढ़ता है, निकलता है।

मैं आपको बता रही हूँ कि इसको कैसे पाना है। परन्तु हमारा मानव प्रेम, जैसा कि आप देखते हैं, इतना आक्रामक है कि हम किसी को भी जो कहता है कि "मैं प्रेम करता हूँ" नहीं समझ पाते हैं। हम भाग जाते हैं। "आप मुझे प्रेम करते हैं, अच्छा मैं भी दौड़ जाऊँ" क्योंकि प्रेम का अर्थ समझा जाता है 'स्वत्व'। मानव प्रेम का अर्थ है प्रभुत्व। यह आक्रामक है। परन्तु यह सहजप्रेम शुद्ध प्रेम है, जो आपको आराम देता है, जो आपको एक नये चेतना-स्तर में उठाता है। जिसके द्वारा आप अपनी उँगलियों में पूर्ण उद्बोधन का अनुभव करते हैं। आपके हाथ बता सकते हैं कि आपके किस-किस चक्र में पकड़ अथवा बाधा है तथा दूसरों के भी।

सहजयोग की अग्रणीत आशीर्ष हैं जिनको मैं आपको विचारगोष्ठी में बताने जा रही हूँ। कदाचित् ये समस्त सहजयोगी भी आप को बता सकते हैं।

मैं नहीं जानती आपकी समस्यायें क्या हैं। यदि आपकी कोई समस्यायें या प्रश्न हैं तो मैं आप से उन पर बात करूँगी परन्तु अधिक समय नहीं। क्योंकि सहजयोगी इस से चिन्तानुर हो जाते हैं। इसका कारण यह है कि प्रथम तो उन्होंने बहुत प्रश्न किये हैं और इसका स्मरण कर वे लज्जित होंगे। दूसरे, वे उत्तेजना अनुभव करते हैं कि आप साक्षात्कार क्यों नहीं पा रहे हैं, प्रश्न क्यों पूछते जा रहे हैं? इससे अच्छा होगा कि इसे पालें। यह तो आपके हाथ में है। तीसरे, कभी-कभी वे देखते हैं कि हम व्यर्थ के प्रश्न पूछे चले जा रहे हैं जिनका लाभ न तो उनको ही है और न ही औरों को।

सो एक बात आपको स्मरण रखनी है कि यहाँ पर कुछ बेचा नहीं जा रहा है। आपको बदले में कुछ धन नहीं देना है। यह कुछ वस्तु है जो प्रवाहित हो रही है। यह कुछ वस्तु है जिसको वास्तव में इस दुनिया में कोई नहीं जानता। कुछ वस्तु है जो सुन्दर है, प्रवाहित हो रही है। यदि आप कहीं रमणीय दृश्य देखते हैं तो आप उसकी ओर बस देखते ही रहते हैं। यदि आप इस दृष्टि-कोण के साथ आते हैं, केवल अपनी आँखें खोलने के लिये, आप अपनी आँखें खोलिये, इसे 'उन्मेश' कहा जाता है, उस सौंदर्य को निहारने के

लिये, जो आपकी आत्मा है। इसके लिये आपको तत्पर रहना चाहिये। और इस विषय में कुछ भी सन्देह नहीं होना चाहिये। क्योंकि वह वस्तु सन्देह योग्य नहीं है। किन्तु फिर भी यदि आपके मन में सन्देह है तो मैं सहर्ष उसका निवारण करूँगी। कभी-कभी हमें बहुत सुन्दर प्रश्न प्राप्त होते हैं। मैंने देखा है कि कुछ व्यक्ति वास्तव में बहुत सुन्दर प्रश्न करते हैं जिनसे पता चलता है कि समस्या क्या है। इसलिये मैं प्रश्नों का स्वागत करती हूँ। किन्तु आप एक मूर्ख की भाँति केवल सन्देह ही करते न बैठे रहें, यह भी एक बात है। सहजयोग एक महान् विषय है। इसको सम्पूर्णता से व्याख्या करना बड़ा ही कठिन है। इसी के माध्यम से आप भौतिक, मानसिक, भावात्मक और आध्यात्मिक एकता प्राप्त करते हैं, क्योंकि समस्त केन्द्र क्रियान्वित होते हैं, और आपके जीवन के चारों रूपों अर्थात् आपकी पूर्णता, में प्रकाश लाते हैं जिससे आप सामूहिक चेतना में अपनी मूल्यवान् भूमिका का अनुभव कर सकें। गहन विषय को संक्षेप में कहने से यह वाक्य कुछ जटिल-सा हो गया है। यदि आपको इस सम्बन्ध में कोई समस्या है तो आप बिना किसी भय एवं संकोच मुझसे पूछ सकते हैं। मैं आपकी माँ हूँ।

भगवान आपको सदैव सुखी रखें।



## श्री महाकाली के १०८ नाम

१	महाकाली	२६	मधुकंटभहन्त्री
२	कामधेनु	२७	महिषासुरघातिनी
३	कामस्वरूपा	२८	रक्तबीजविनाशिनी
४	वरदा	२९	नरकान्तका
५	जगदानन्दकारिणी	३०	उग्रचण्डेश्वरी
६	जगत्जीवमयी	३१	क्रोधिनी
७	वज्रकंकाली	३२	उग्रप्रभा
८	शान्ता	३३	चामुण्डा
९	सुधासिन्धु निवासिनी	३४	खड्गपालिनी
१०	निद्रा	३५	भास्वरासुरी
११	तमसी	३६	शत्रुमदिनी
१२	नन्दिनी	३७	रणपण्डिता
१३	सर्वानन्दस्वरूपिणी	३८	रक्तदन्तिका
१४	परमानन्दरूपा	३९	रक्तप्रिया
१५	स्तुत्या	४०	कपालिनी
१६	पद्मालया	४१	कुरुकुलविरोधिनी
१७	सदापूज्या	४२	कृष्णदेहा
१८	सर्वप्रियंकरी	४३	नरमुण्डली
१९	सर्वमङ्गला	४४	गलद्वधिरभूषणा
२०	पूर्णा	४५	प्रेतनृत्यपरायणा
२१	विलासिनी	४६	लोलजिह्वा
२२	अमोघा	४७	कुण्डलिनी
२३	भोगवती	४८	नागकन्या
२४	सुखदा	४९	पतिव्रता
२५	निष्कामा	५०	शिवसंगिनी

५१	विसंगी	८०	निशुम्भशुम्भसंहन्त्री
५२	भूतपतिप्रिया	८१	वह्निमण्डलमध्यस्था
५३	प्रेतभूमि कृतालया	८२	वीरजननी
५४	दैत्येन्द्रमथिनी	८३	त्रिपुरमालिनी
५५	चन्द्रस्वक्त्रा	८४	कराली
५६	प्रसन्नपद्मवदना	८५	पाशिनी
५७	स्मेरवक्त्रा	८६	घोररूपा
५८	सुलोचना	८७	घोरदंष्ट्रा
५९	सुदन्ती	८८	चण्डी
६०	सिन्दूरारुणमस्तका	८९	सुमति
६१	सुकेशी	९०	पुन्यदा
६२	स्मितहास्या	९१	तपस्विनी
६३	महत्कुचा	९२	क्षमा
६४	प्रियभाषिणी	९३	तरंगिनी
६५	सुभाषिणी	९४	शुद्धा
६६	मुक्तकेशी	९५	सर्वेश्वरी
६७	चन्द्रकोटिसमप्रभा	९६	गरिष्ठा
६८	अग्नाधरूपिणी	९७	जयशालिनी
६९	मनोहरा	९८	चिन्तामणि
७०	मनोरमा	९९	अद्वैतभोगिनी
७१	वश्या	१००	योगेश्वरी
७२	सर्वसौन्दर्यनिलया	१०१	भोगधारिणी
७३	रक्ता	१०२	भक्तभाविता
७४	स्वयम्भुकुसुमप्राणा	१०३	साधकानन्दसन्तोषा
७५	स्वयम्भु कुसुमोन्मदा	१०४	भक्तवत्सला
७६	शुक्रपूज्या	१०५	भक्तानन्दमयी
७७	शुक्रस्था	१०६	भक्तशंकरी
७८	शुक्रात्मिका	१०७	भक्तिसंयुक्ता
७९	शुक्रनिन्दकनाशिनी	१०८	निष्कलंका

## त्यौहार

२४ जुलाई '८३	—	गुरुपूर्णिमा
२३ अगस्त '८३	—	रक्षाबन्धन, नारियल पूर्णिमा
३१ अगस्त '८३	—	श्रीकृष्ण जन्माष्टमी (कालाष्टमी)
१० सितम्बर '८३	—	श्री गणेश चतुर्थी
१३ सितम्बर '८३	—	श्री गौरी पूजा
२१ सितम्बर '८३	—	अनन्त चतुर्दशी
७ अक्टूबर से १५ अक्टूबर '८३	—	नवरात्रि पूजा
१६ अक्टूबर '८३	—	दशहरा
४ नवम्बर '८३	—	दीपावली
२४ नवम्बर '८३	—	गुरुनानक जन्मदिवस (गुरुपर्व)
१६ दिसम्बर '८३	—	श्री दत्तात्रेय जयन्ती
२५ दिसम्बर '८३	—	क्रिसमस दिवस (श्री यीशु जयन्ती)

- पाठकों से अनुरोध है कि वे समाप्त होने पर निर्मला योग के चन्दे की राशि समय से पहले ही भिजवाने का कष्ट करें। चैक व ड्राफ्ट "निर्मला योग" के नाम तथा नई दिल्ली में भुगतान योग्य हों।
- आगामी १९८४ वर्ष की "सहज डायरी" प्रकाशित करने का विचार है। उस में परमपूज्य माता जी की उक्तियाँ और प्रवचन तथा समस्त सहज केन्द्रों व आश्रमों आदि के पते व जानकारी प्रस्तुत होगी।

केन्द्रों व आश्रमों के पते, प्रत्येक केन्द्र से दो-तीन सहजयोगियों के पते, सुभाष तथा प्रत्येक केन्द्र के लिये अनुमानित आवश्यक डायरियों की प्रतियों की संख्या की सूचना १५ अगस्त १९८३ से पहले निम्न पते पर देने की कृपा करें :

श्री मोहन सराफ़

११, वृन्दावन, मुगल लेन, शीतला देवी मन्दिर मार्ग (पूर्व)  
महिम, बम्बई-४०००१६ (भारत)