



निर्मला योग

द्विमासिक

वर्ष २ अंक ८

जुलाई-अगस्त 1983



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

प्रार्थना

- हे जन्माता ! रक्षमाम् ।
हे जगदम्बा माता ! रक्षमाम् ।
पाहिमाम् मातर ! रक्षमाम् ॥१॥
रक्षमाम् परमेश्वरि !
रक्षमाम् जगदीश्वरि ।
पाहिमाम् मातर ! रक्षमाम् ॥२॥
हे गौरी माता ! रक्षमाम् ।
हे मेरी माता ! रक्षमाम् ।
पाहिमाम् मातर ! रक्षमाम् ॥३॥
हे सरस्वती माता ! रक्षमाम् ।
हे लक्ष्मी माता ! रक्षमाम् ।
पाहिमाम् मातर ! रक्षमाम् ॥४॥
हे काली माता ! रक्षमाम् ।
हे पार्वती माता ! रक्षमाम् ।
पाहिमाम् मातर ! रक्षमाम् ॥५॥
हे सीता माता ! रक्षमाम् ।
हे यशोदा माता ! रक्षमाम् ।
पाहिमाम् मातर ! रक्षमाम् ॥६॥
हे गणेश ! रक्षमाम् ।
हे जीजस ! रक्षमाम् ।
पाहिमाम् मातर ! रक्षमाम् ॥७॥
हे परमात्मन् ! रक्षमाम् ।
हे जगदात्मन् ! रक्षमाम् ।
पाहिमाम् मातर ! रक्षमाम् ॥८॥
मत्समः पातको नास्ति ।
पापहनी त्वत्समा नहि ।
पाहिमाम् मातर ! रक्षमाम् ॥९॥
मत्सम दीनो नास्ति ।
हितो नास्ति त्वत्समा ।
पाहिमाम् मातर ! रक्षमाम् ॥१०॥
हे महादेवी ! रक्षमाम् ।
हे आदि शक्ति ! रक्षमाम् ।
पाहिमाम् मातर ! रक्षमाम् ॥११॥
हे कुण्डलिनी माता ! रक्षमाम् ।
हे निर्मला माता ! रक्षमाम् ।
पाहिमाम् मातर ! रक्षमाम् ॥१२॥



सम्पादकोय

चिदानन्दकारं श्रुतिसरससारं समरसं निराधाराधारं भवजलधिपारं परगुणम् ।
रमाप्रीवाहारं ब्रजवनविहारं हरनतुं सदा तं गोविन्दं परमसुखकन्दं भजत रे ॥१॥

स्त्रोत्ररत्नावली, पृष्ठ १८६

जो चिदानन्दस्वरूप है, श्रुति का सरस सार है, समरस है, निराश्रयों का आश्रय है, संसार-सागर पार कराने वाला है, परगुणाश्रय है, श्री लक्ष्मीजी के गले का हार है, वृन्दावन विहारी है तथा भगवान् शंकर से सम्पूजित है । उस परमानन्द गोविन्द का सदैव भजन करें ।

आज हम सभी धन्य हैं कि साक्षात् परब्रह्म परमेश्वर ने हमें दीक्षित किया है । श्री माताजी के दर्शाए मार्ग पर अपना जीवन उत्सर्ग कर देना हमारा 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
श्री आर. डी. कुलकर्णी

प्रतिनिधि कनाडा : लोरी टोडरिक
४५१८ वुडग्रॉन ड्राइव
वैस्ट वैन्कूवर,
बी.सी. वी. ७ एस. २ वी १
यू.एस.ए. श्रीमती क्रिस्टाइन पेट्रूनीया
२२५, ग्रदम्स स्ट्रीट, १/ई
ब्र कलिन, न्यूयार्क-११२०१

भारत श्री एम० वी० रत्नान्नवर
१३, मेरवान मेन्सन
गंजवाला लेन, बोरीवली
(पश्चिमी) बम्बई-४०००६२
श्री राजाराम शंकर रजवाड़े
८४०, सदाशिव पेठ, पुणे-४११०३०
यू.के. श्री गेविन ब्राउन
ब्राउन्स जियोलॉजिकल इन्फर्मेशन
सर्विसेज लि.,
१६० नार्थ गावर स्ट्रीट
लन्दन एन डब्लू. १२ एन.डी.

| इस अंक में | पृष्ठ |
|------------------------------|-------------|
| १. सम्पादकीय | १ |
| २. प्रतिनिधि | २ |
| ३. परम पूज्य माताजी का भाषण | ३ |
| ४. सहजयोग व शारीरिक चिकित्सा | २३ |
| ५. प्रार्थना | द्वितीय कवर |
| ६. प्रार्थना | तृतीय कवर |
| ७. प्रार्थना | चतुर्थ कवर |



यहाँ कुछ दिनों से अपना जो कार्यक्रम होता रहा है उसमें मैंने आपसे बताया था कि कुण्डलिनी और उसके साथ और भी क्या-क्या हमारे अन्दर स्थित है। जो भी मैं बात कह रही हूँ ये आप लोगों को मान लेनी नहीं चाहिए। लेकिन इसका धिक्कार भी नहीं करना चाहिए। क्योंकि ये अन्तरज्ञान आपको अभी नहीं है। और अगर मैं कहती हूँ कि मुझे है, तो उसे खुले दिमाग से देखना चाहिए, सोचना चाहिए और पाना चाहिए। दिमाग ज़रूर अपना खुला रखें।

पहली तो बात ये है कि सहज योग कोई दुकान नहीं है। इसमें किसी प्रकार का भी वैसा काम नहीं होता है जैसे और आश्रमों में या और गुरुओं के यहाँ पर होता है कि आप इतना रुपया दीजिए और मेम्बर (सदस्य) हो जाइए। यहाँ पर आप ही को खोजना पड़ता है, आप ही को पाना पड़ता है और आप ही को आत्मसात करना पड़ता है। जैसे कि गंगाजी बह रही हैं, आप गंगाजी में जायें, इसका आदर करें, उसमें नहाएं-धोएं और घर चले आएँ। अगर आपको गंगा जी को धन्यवाद देना हो तो दें, न दें तो गंगाजी कोई आपसे नाराज नहीं होती। एक बार इस बात को अगर मनुष्य समझ ले, कि यहाँ कुछ भी देना नहीं है सिर्फ लेना ही है, तो सहज योग की ओर देखने की जो दृष्टि है उसमें एक तरह की गहनता आ जाएगी। जब लेना होता है, जैसे कि प्याला है, उसमें तभी आप डाल सकते

हैं जब उसमें गहराई हो। और जब लेने की वृत्ति होती है तब मनुष्य उसे पा सकता है।

दूसरी बात ये है कि आप लोग अनेक जगह जा चुके हैं क्योंकि आप परमात्मा को खोज रहे हैं। आप साधक हैं। साधक होना भी एक श्रेणी है, एक category (श्रेणी) है। सब लोग साधक नहीं होते। हमारे ही घर में हम तो किसी से नहीं कहते कि आप सहज योग करो या सहजयोग में आओ। किसी से भी नहीं कहते। सिवा हमारे और हमारे नाती पोतियों के कोई भी सहज योगी नहीं है। लेकिन जो नहीं है वो नहीं है, जो है सो है। अगर कोई खोज रहा है, उसके लिए सहजयोग है जो साधक है उसके लिए सहज योग है। हरेक आदमी के लिए नहीं। आप तो जानते हैं कि दिल्ली में सालों से हम रह रहे हैं और हमारे पति भी यहाँ रह चुके हैं। लेकिन हमने अभी तक किसी भी हमारे पति के दोस्त या उनके पहचान वाले या रिश्तेदार से बात-चीत भी नहीं करी और बहुत लोग हैरान हैं कि हमको मालूम नहीं था कि यही माता जी निर्मला देवी हैं जिनको हम दूसरी तरह से जानते हैं।

तो सहज योग जो चीज है, इससे आपको लाभ उठाना है। पहली बात। इस बात को अगर पहले आप समझ लें कि कि आपको कुछ पाना है। परमात्मा को भी आप कुछ नहीं दे सकते और सहज योग को भी आप कुछ नहीं दे सकते। उनसे लेना ही मात्र है। लेकिन माँ की दृष्टि से मुझे ये कहना है कि अगर लेना है तो उसके प्रति नम्रता रखें। अपने में गहनता रखें और इसे स्वीकार करें।

माँ जो होती है वो समझ के बताती है। ये नहीं कि आपकी हर समय परीक्षा लूँ और आपको मैं परेशान करूँ और फिर देखूँ कि आप इस योग्य हैं या नहीं, या पात्र हैं या नहीं। दूसरे ये भी बात है कि माँ बच्चों को जानती अच्छे से है। जानती है कि इनमें क्या दोष है, क्या बात है, किस वजह से रुक गये। उसको उसकी मालूमात गहरी होती है बहुत और वो समझती है कि किस तरह से बच्चे को भी ठीक किया जाए कहीं डाँटना पड़ता है, तो डाँट भी देगी। जहाँ दुलार से समझाना पड़ता है, समझा भी देती है। और ये सिर्फ़ माँ का ही काम है और कोई कर भी नहीं सकता। मुश्किल काम है और किसी के लिए करना। क्योंकि ये सारा काम प्यार का है। आज मनुष्य इतने विप्लव में और इतनी आफ़त में है, इतने दुःख में और आतङ्क में बँठा हुआ है। इस ऊदर उस पर परेशानियाँ छाई हुई हैं कि इस बक्त और भी किसी तरह की परीक्षा इन पर दी जाए, ऐसा समय नहीं है। और ये माँ ही समझ सकती है कि बच्चे कितनी आफ़तें उठा रहे हैं, उनको कितनी परेशानियाँ हैं और किस तरह से उनका भार उठाना चाहिए और उनके अन्दर किस तरह से प्रभु का अस्तित्व जागृत करना चाहिए। ये माँ ही कर सकती है।

कुण्डलिनी के बारे में जो कहा गया है कि "कुण्डलिनी आपके अन्दर स्थित आपकी माँ है, जो हजारों वर्षों से आपके जन्म होते ही आप में प्रवेश करती है और वो आपका साथ छोड़ती नहीं, जब तक आप पार न हो जाएँ। वो प्रतीक रूप आपकी माँ ही है।" यानी ये कि समझ लीजिए 'प्रतीक रूप आपकी महा-माँ' की एक छाया है, छवि है। एक प्रश्न यह जो किया था किसी ने कि 'माँ आपने कहा था कि पूरी रचना हमारी करने के बाद, पिण्ड की पूरी रचना करने के बाद भी वो वेंसी की वेंसी ही बनी रहती है, इसको किसी तरह से समझाया जाए।' वो आज मैं बात आपको समझाऊँगी कि किस तरह से होता है।

कुण्डलिनी शक्ति हमारी जो महाकाली की इच्छा शक्ति है उसका शुद्ध स्वरूप है। पूर्ण शुद्ध स्वरूप है। मतलब ये कि एक ही इच्छा मनुष्य को होती है संसार में जब वो आता है। उसका शुद्ध स्वरूप है कि परमात्मा से मिलन हो और दूसरी उसे इच्छा नहीं होती। ये उसका शुद्ध स्वरूप है। और जब तो इच्छा कुण्डलिनी स्वरूप होकर के बैठती है तो वो मनुष्य का पूरा पिण्ड बनाती है— पर अभी इच्छा ही है। इसलिए पूरा बनाने पर भी वो इच्छा ही बनी रहती है क्योंकि उसकी जो इच्छा है वो जागृत नहीं है। इसलिए इच्छा पूरी की पूरी वेंसी ही बनी रहती है और वो अपनी इच्छा छाया की तरह आपको संभालती रहती है कि देखो इस रास्ते पर गए हो तो यहाँ वो इच्छा पूरी नहीं होगी जो सम्पूर्ण शुद्ध आपके अन्दर से इच्छा है वो पूरी नहीं होगी। उस इच्छा को पूरी किए बग़र आप कभी मुख भी नहीं पा सकते। सारा आपका पिण्ड जो है वो इसीलिए बनाया गया कि वो इच्छा पूर्ण हो जिससे आप परमात्मा को पाएँ।

पर महाकाली शक्ति को जब आप इस्तेमाल करने लगते हैं तो आपकी महाकाली की शक्ति में जो उसका कार्य है वो बाहर की ओर होने लग जाता है। माने आपकी इच्छाएँ जो हैं वो बाहर की ओर जाने लग जाती हैं। आप ये सोचते हैं कि मैं ये चीज़ पालूँ। जब आपका चित्त बाहर जाता है उसका भी एक कारण है जिसके कारण आपका चित्त बाहर जाता है। जो मैंने कहा था कि वो जरा विस्तारपूर्वक बताना होगा। जब, क्योंकि आपका चित्त बाहर की ओर जाने लगता और जैसे-जैसे आप बड़े होने लग जाते हैं और भी वो बाहर की ओर जाने लग जाता है। इसकी वजह से जो शुद्ध इच्छा आपके अन्दर है जिसको कि शुद्ध विद्या कहते हैं और शुद्ध आपके अन्दर जो अन्तरतम इच्छा है वो एक ही है कि 'परमात्मा से योग घटित हो' वो कार्यान्वित नहीं हो पाती। सिर्फ़ आप ये ही सोचते रहते हैं कि हम इसे पाएँ, उसे पाएँ, उसे पायें।

इसलिए वो जैनी की तैसी बनी रहती है। इसीलिए इसे Residual energy (अवशिष्ट ऊर्जा) कहते हैं।

अब ये जो आपकी शुद्ध इच्छा है ये ही आपको खींचकर इधर से उधर ले जाती है और आप दर-दर पे ठोकरें खाते हैं, कर्मकाण्ड करते हैं, इधर दौड़ते हैं, किताबें पढ़ते हैं और आप अपने अन्दर धारणा भी बना लेते हैं कि परमेश्वर का पाना ये होता है, परमेश्वर का पाना ये होता है। जब तक आप उसे पाते नहीं आप इच्छा को सोचते हैं कि हमें इस चीज से पूरा हो जाएगा। किसी चीज से पूरा हो जाएगा। सो नहीं होता। पर बहुत बार ऐसा भी होता है कि महाकाली शक्ति जो है जब हमारी बहुत बार और जगह दौड़ने लग जाती है तब कभी-कभी कोई गुरु लोग भी या ऐसे लोग कि जो बहुत पढ़ेंगे हुए लोग हैं वो भी इस मामले में ये बता देते हैं कि ये इच्छा किस तरह से पूर्ण हो जाती है। लेकिन बहुत-से अगुरु भी इस संसार में हैं। बहुत-से दुष्ट लोगों ने भी गुरु रूप धारण कर लिया है। और इन्ही वजह से वो आपको इस इच्छा को मन्त्रमुग्ध कर देते हैं। माने कुण्डलिनी को तो कोई छू नहीं सकता, किन्तु आपकी जो महाकाली की जो शक्ति है उसको मन्त्रमुग्ध कर देते हैं। वो मन्त्र मुग्ध होने के कारण आपको जो वास्तविक इच्छा परमात्मा से योग पाने की है वो छूट करके आप सोचते हैं कि ये जो अगुरु हैं जिसने हमको मन्त्र मुग्ध किया है, ये ही उस इच्छा को पूरा कर देगा। इसको पूर्ण कर देगा। और इसलिए आप उस चीज से चिपक जाते हैं। और जब आप मन्त्रमुग्ध की तरह उससे चिपक जाते हैं तब आपके ध्यान ही में नहीं आता है कि आपकी वास्तविक इच्छा पूरी नहीं हुई है और आप गलत रास्ते पर चल रहे हैं। जब तक आप बहुत ठोकरें नहीं खाते हैं, जब तक आपका सारा पैसा नहीं लुट जाता, जब तक आप पूरी तरह से बर्बाद नहीं हो जाते, आपके ध्यान में ये बात नहीं आती।

बहुत बार लोगों ने मुझे कहा कि मैं आपको किसी भी गुरु के बारे में कुछ भी मत कहिए। मैंने कहा कि ऐसा ही हुआ कि कोई मेरे बच्चों को गर्दन काटे और मैं न कहूँ कि ये गर्दन काट रहे हैं। ये कहे बगैर कैसे होगा, आप ही बताइये, आप माँ-बाप भी हैं। आप बताइये कि अगर आप जानते हैं कि कोई आदमी आपकी ये इच्छा हमेशा के लिए मन्त्रमुग्ध कर देगा और आपको विचलित कर देगा। आपकी कुण्डलिनी को एकदम से ही वो जकड़ देगा या उसको ऐसा कर देगा कि वो freeze हो जाए (जम जाए) एकदम। तो क्या कोई मैं ऐसी होगी जो नहीं बताएगी? इस मामले में बहुतों ने मुझे डराया भी, धमकाया भी। कहा कि आपको कोई गोली भाड़ देगा। मैंने कहा भाड़ने वाला अभी पैदा नहीं हुआ। मुझे देखने का है। ऐसा आसान नहीं है मेरे ऊपर गोली भाड़ना। वो तो ईसा मसीह ने एक नाटक खेला था इसलिए उस पर चढ़ गए, नहीं तो ऐसा वो सबको भार डालते कि सबको पता चल जाता। लेकिन वो एक नाटक खेलने का था, इसलिए उस वक्त ये काम हुआ।

अब, हमको ये सोचना चाहिए कि जब हमारी ये शुद्ध इच्छा है कि परमात्मा से योग होना है, तो कुण्डलिनी जागृत करने के लिए क्या करना चाहिए? ऐसा बहुत बार लोगों ने कहा है। हालाँकि हर लेंक्चर में मैं कहती हूँ कि ये जीवन्त क्रिया है, इसके लिए आप कुछ नहीं कर सकते। 'आप' नहीं कर सकते इसका मतलब नहीं कि मैं नहीं कर सकती। इसका मतलब यह नहीं कि सहजयोगी नहीं कर सकते। अधिकारी होना चाहिए। जैसे एक डॉक्टर है जो कि (ऑपरेशन) operation करना जानता है, वो ही ऑपरेशन कर सकता है। पर कोई दूसरा आदमी अगर इस तरह का काम करे तो लोग कहेंगे कि 'ये खूनी है' और इतना ही नहीं वो खून ही कर डालेगा, क्योंकि उसको मालूम ही नहीं उस चीज की। जिसको इसकी जान-

कारि नहीं है, जो इस बारे में समझता नहीं है उस को कुण्डलिनी में पड़ना नहीं चाहिए।

जब आप सहजयोग में पार हो जाते हैं उसके बाद इसके नियम शुरू हो जाते हैं, जो परमात्मा के दरबार के नियम हैं—जैसे आप हिन्दुस्तान में आए तो आपको हिन्दुस्तान सरकार के नियम पालने पड़ते हैं। उसी प्रकार जब आप परमात्मा के साम्राज्य में आए तो उसके नियम आपको पालने पड़ते हैं। और अगर आप वो नियम न पालें तो आपके वाइब्रेशन हाथ से छूट जायेंगे। बार-बार वो वाइब्रेशन छूट जायेंगे, बार-बार आप पहले जैसे होते रहेंगे, जब तक आप पूरी तरह से इसको अपने ऊपर पूरा प्रभुत्व न पा जाए। जब तक आपने अपनी आत्मा को पूरी तरह से नहीं पाया, आप पाइएगा वाइब्रेशन आपके छूटते जाएंगे। क्योंकि ये वाइब्रेशन आपकी आत्मा से आ रहे हैं।

आत्मा जो है उसको सत् चित्त आनन्द कहते हैं। माने वो सत्य है। सत्य का मतलब ये है कि वो ही एक सत्य है, बाकी सब असत्य है। बाकी सब ब्रह्म है। ब्रह्म जो है वो भी उन्हीं की शक्ति है और जो कुछ उनके अलावा है—आत्मा, ब्रह्म इसके अलावा जो कुछ भी है वो असत्य है।

असत्य माने ये हैं कि एक आदमी है समझ लीजिए सोचता है कि हमने बहुत बड़ा काम किया, आपने क्या काम किया, उनसे पूछिए तो बतायेगा कि साहब मैंने मकान बनाया, घर बनाया और बच्चों की शादियाँ कर दी या कोई बड़ा भारी उस का तमगा मिल गया। मैंने aeroplane (हवाई जहाज) बना दिया और कोई चीज बना दी, मैं बड़ा भारी Prime Minister (प्रधान मन्त्री) हो गया। ये सब भी एक मिथ्याचरण है। मिथ्या बात है। क्योंकि ये शाश्वत नहीं है, सनातन नहीं है, शाश्वत नहीं है। ये कोई आदमी, आज बड़े-बड़े अफसर हो जाते हैं। हम भी अफसरी काफ़ी देख

चुके हैं और जैसे ही अफसरी खत्म हो गयी तो कोई पूछता भी नहीं। बड़ा आश्चर्य है अगर आपका transfer (तबादला) ही हो गया तो कोई नहीं पूछता। आपने मकान बना लिया, आपने देखे हैं कितने बड़े-बड़े खण्डहर पड़े हुए हैं। और न कोई जानता है कि ये है क्या बला, कहाँ से आई, क्या हुआ। बड़े-बड़े ऐसी चीजें खत्म हो चुकी हैं।

एक बार मैं गयी थी आपके आगरा के fort (क़िला) में। तो रात बहुत बीत गयी वहाँ। और कुछ special (खास) हमें दिखाने का इन्तज़ाम था तो बहुत रात हो गयी। और वो कहने लगे 'जब भीड़ जाएगी तब आपको ठीक से दिखाएँगे।' बहुत कुछ चीजें दिखाईं। जब लोग लौट रहे थे तो मैंने देखा कि बिल्कुल 'सब' दूर अँधेरा है। 'सब' जितनी भी उस वक्त में चहल-पहल रही होगी। रानियों ने क्या-क्या काम किये होंगे और परेशान किया होगा अपने नौकरों को कि ये मेरे कपड़े नहीं ठीक हैं। राजाओं ने परेशान किया होगा। बड़े-बड़े वहाँ पर दावतें हुई होंगी। उसके लिए भगड़े हुए होंगे। पता नहीं क्या-क्या किया होगा इन लोगों ने उस जमाने में। सब एक दम फ़िजुल। कुछ नहीं सुनाई दे रहा था। अब वो आवाज़ खत्म हो चुकी थी वहाँ। कुछ भी नहीं था। एकदम अँधेरा चारों तरफ़ छाया हुआ। और जब हम बाहर आ रहे थे बिल्कुल बाहर आये तो रोशनी थी नहीं खास। एक साहब के पास जरा-सी Torch (टॉर्च) थी, उससे सभी लोग देखकर बाहर आ रहे थे। बाहर आते वक्त देखा कि एक चिराग की रोशनी जल रही थी। उस चिराग की रोशनी में हम बाहर आए, तो पूछा कि भाई चिराग यहाँ किमने जला कर रखा? मैंने पूछा कि किसने चिराग यहाँ जलाया? कहने लगे कि यहाँ पर एक मजार है, एक पीर की मजार है और ये पीर बहुत पुराने हैं। 'कितने पुराने'? कहने लगे कि जब ये क़िला भी नहीं बना था, उससे पुराने। अच्छा, तब से इस पर दिया जलता रहता

है। सब लोग यहाँ माथा टेकने जाते हैं।

ये सनातन है। पीर होना जाना सनातन है। ये शाश्वत है। बाकी सब असत्य हैं, सब गुम हो गया है, खत्म हो गया, शून्य हो गया, लीन हो गया। आज कोई आकाश में उड़ल रहा है, कल देखा तो वो गर्द में पड़ा हुआ है। आप रोजमर्रा ही देखते हैं अपने ही आँखों के सामने आपने देखा है कितनी धार ऐसे होता हुआ। इतना पचास साल में इस भारतवर्ष में हुआ है, कभी नहीं हुआ था। सबसे ज्यादा उथल-पुथल इसी पचास साल में हुई है। इससे आप समझ सकते हैं कि ये सनातन नहीं है। ये कोई-सी भी चीज सनातन नहीं, जिसके पीछे आप दौड़ रहे हैं। दौड़-धूप कर रहे हैं। आज बड़े भारी आदमी बन कर घूम रहे हैं; आपका ठिकाना नहीं। कल आप रास्ते के भिखारी बने होंगे। जो चीज सनातन नहीं है उसके पीछे हम क्यों दौड़ें? जो चीज सनातन है उसे पाना चाहिए। जब आदमी Realization (साक्षात्कार) पा लेता है, तो वह खोता नहीं। जब उसका जन्म होता है तो Realization के साथ वो दूसरी चीज मोक्ष, मोक्ष लेकर के वो आता है। वो करुणा में फिर से जन्म लेता है। सिर्फ करुणा में जन्म लेता है। लेकिन वो मोक्ष अपने साथ लेकर के आता है। उस सनातन को पाना चाहिए। और जब हम इस बात को जान लेते हैं कि हमें सनातन को पाना चाहिए, तब हमारा जो व्यवहार है, सहजयोग के प्रति, बदल जाता है।

जो लोग पार हो गये हैं उनको पता होना चाहिए कि हमें 'स्थित' होना पड़ता है। मैंने कल बताया था कि पार होने के बाद क्या करना चाहिए 'स्थित' होने के लिए उसके नियम हैं। जैसे आप जानते हैं अगर Aeroplane (हवाईजहाज) है इसको पहले जब आप testing (परीक्षण) करते हैं तो उड़ाते हैं, देखते हैं कि इसका Balance (सन्तुलन) कैसा है। ये ठीक से चल रहा है या नहीं

चल रहा है। उसको बार-बार grounding कराते हैं, फिर उसको उड़ाते हैं, फिर देखते हैं। उसी प्रकार जब आपकी कुण्डलिनी जागृत भी हो गई और आप पार भी हो गए और माना कि आप पार हो गए, और आपके अन्दर से वाइब्रेशन शुरू होने लगे। तो फिर आपको जरूरी है कि आप अपने को ज़रा-सा देखें और समझें क्या है।

अब, सबसे जो बड़ी गलती हब लोग करते हैं, पार होने के बाद पहली गलती ये है, कि हम इसके बारे में सोचना शुरू कर देते हैं। तो उसमें कभी-कभी शक्का भी बहुत लोगों को आती है। कहते हैं 'भई कैसे हो सकता है, मैंने आपको mesmerise (सम्मोहित) भी कर दिया होना तो क्या पता? हो सकता है कि गड़बड़ ही हो गया होगा, हम कैसे ऐसे हो सकता है, हमने तो सुना था इसमें बड़ी-बड़ी दिवक्तें होती हैं, हम ऐसे आसानी से कैसे पार हो गए। ठण्डो हवा आ गयी तो क्या समझना चाहिए कि क्या बड़े भारी हम पार हो गए? ये कैसे हुआ।

पहली गलती ये है कि इसके बारे में आप सोच नहीं सकते। सोचने से आपके वाइब्रेशन खट से खत्म हो जाएंगे। आपको अगर हम हीरा दें और आपको कहें ये आपके पास हीरा है। आप उस पर क्या करेंगे? आप जौहरी के पास जाकर पूछेंगे कि 'भई ये हीरा है क्या?' कम से कम इतना तो आप करेंगे। क्या घर में बैठे-बैठे सोचकर हीरे को कोई फेंक देगा? जब रोजमर्रा के जीवन में हम लोग इस तरह से अपना ध्यान लगाते हैं, तब जो हमारे परम की बात है, उसमें ये ध्यान रखना चाहिए कि अगर हमने परम पाया है तो आखिर ये कैसे जानें कि ये परम है या नहीं? और इसमें शक्का करने की कौन-सी बात है?

बहुत-से गुरु लोग हैं, आपसे कहेंगे कि इसमें आप नाच सकते हैं, कूद सकते हैं। ऐसा होता है, कुण्डलिनी में, वैसा होता है, ये होता है। ये सब

चीजें आप वैसे भी कर सकते हैं। माने नाचना कोई मुश्किल काम नहीं, कूदना कोई मुश्किल नहीं, मेंढक जैसे चलना भी कोई मुश्किल नहीं है। और आजकल एक गुरुजी हैं वो उड़ना सिखा रहे हैं, तो लोग अपने foam (फ़ोम) में बैठकर ऐसे उड़ते हैं सोच रहे हैं कि वो हवा में उड़ रहे हैं। ऐसा सोचना भी मुश्किल नहीं है। घोड़े पर भी लोग कूद करके बैठ जाते हैं। जरा कोशिश करने से आ जाता है वो भी। ये भी कोई मुश्किल नहीं है। वो भी आप कोशिश करें तो कर सकते हैं। और आप एक तार पर भी चल सकते हैं, सरकस में जैसे चलते हैं। या आप कलाबाजी कर सकते हैं। ये भी आपने करते देखा है और कर सकते हैं। अगर आप कोशिश करें तो सब धन्धे आप कर सकते हैं।

सिर्फ आप क्या नहीं कर सकते? कि ये एक त्रिकोणाकार अस्थि में अगर आप स्पन्दन देखें तो मानना चाहिए कि कुण्डलिनी है। स्पन्दन आप नहीं कर सकते कहीं भी। फिर उसका उठता हुआ स्पन्दन आप देख सकते हैं। सब में नहीं, क्योंकि कोई अगर बढ़िया लोग हों तो उनमें तो जरा भी पता नहीं चलता, खट से कुण्डलिनी उठ जाती है। पर बहुत-से लोगों में इसका स्पन्दन दिखाई देता है। उसका अनहत् पर बजना सुनाई देता है। तो कबीरदास जी ने बहुत अच्छा कहा है कि 'शून्य शिखर पर अनहत् बाजि रे'। 'शून्य शिखर पर', यहाँ (सहस्रार) पर अनहत् का बजना आप सुन सकते हैं। 'शून्य शिखर पर अनहत् बाजि रे'। तो उसको आप देख सकते हैं, बज रहा है क्या? कोई गुरु है, कहते हैं हम नाच रहे हैं, भगवान का नाम लेकर के 'नाचि रे-नाचि रे'..... भई, ये क्या तरीका है? सीधा हिसाब बताइये, कि नाचना, गाना, ये आनन्द में मनुष्य करता है, लेकिन वो करना परमात्मा को पाना नहीं है। वो हो सकता है कि मनुष्य पाकर के गा रहा हो या नाच रहा हो। लेकिन पाया तो नहीं अभी तक। पाना तो कुण्डलिनी के ही जागृति से होता है। उसके बगैर हो नहीं सकता। और

कुण्डलिनी सहज ही में जागृत होती है।

माने ये कि spontaneous (सहज) है, याने ये living process (जीवन्त क्रिया) है। आपका evolutionary process है (उत्क्रान्ति प्रक्रिया) और आप आज उस evolutionary process के अन्तर्गत ऊपर उठ जाते हैं। आपकी उत्क्रान्ति (evolution) जो है, वो चल रहा है। अभी आप इन्सान हैं। इन्सान से आप अतिमानव हो जाते हैं। जब इस तरह से बात आपने समझ ली कि जो काम हम ऐसे कर सकते हैं वो परमात्मा क्यों करेंगे, वो तो हम कर ही सकते हैं। वो तो अब वो काम करेंगे कि जो हम नहीं कर सकते। तब फिर इसमें सोचने की बात क्या है?

हाथ में ठण्डी-ठण्डी हवा आनी शुरू हो गयी इसके बारे में भी सब शास्त्रों में लिखा हुआ है। कोई नयी बात नहीं है। चैतन्य की लहरियाँ, ये ब्रह्म की शक्ति है। लेकिन इस पर आप सोच करके क्या करने वाले हैं? आप सोच करके भी कौन-सा प्रकाश डालने वाले हैं? क्योंकि आपकी बुद्धि तो सीमित है, और मैं तो असीम की बात कर रही हूँ। अगर आप समझ लीजिए यहाँ से, चन्द्रमा में चले गए तो वहाँ जाकर के देखना ही है न। कि आप सोचकर बैठे कि भई चन्द्रमा पर जाएँ तो ऐसा होना चाहिए, वैसा होना चाहिए। उससे फ़ायदा क्या? आप जाइए और देखिए। जो चीज है उसका साक्षात् करना चाहिए।

अब, जब आपके अन्दर में ये शुरू हो गया, तब दूसरा बड़ा भारी नियम सहजयोग का है। पहला नियम ये कि इसके बारे में आप सोच नहीं सकते ये सोच-विचार के परे हैं, निर्विचार में है, असीम की बात है। दूसरी जो बात इसकी बहुत ही महत्त्व पूर्ण है कि "सहजयोग की क्रिया आज महायोग बन गई है।" पहले एक ही दो फूल आते थे पेड़ पर। एक ही फूल। वो रामाना और था। उस ज़माने में इतना ज्यादा कोई ज्ञान देता भी नहीं था। कहीं किताबों में भी लिखा नहीं है, किसी को कोई बताता

भी नहीं था। समझ लीजिए कबीरदास जी ने भी कहा है तो उन्होंने सिर्फ़ अपना ही वर्णन किया है कि भई मेरे 'शून्य शिखर पर अनहत बाजि रे' और मेरे ऐसे-ऐसे 'इडा पिंगला सुषुम्ना नाडी' वर्गैरा है। पर इतना गहराई से बताया नहीं, क्योंकि उन्होंने ये काम किया नहीं था, उसके बारे में निवेदन किया था, उसके बारे में Prophecy (भविष्यवाणी) की थी कि ये काम है। विशेष कर जानेश्वरजी ने साफ़ कहा था कि महायोग हाने वाला है। विलियम ब्लेक नाम के एक बड़े भारी कवि ने बहुत सहजयोग के बारे में बताया है जो ये घटना घटने वाली है।

तो, जो चीज़ घटने वाली है, होने वाली है उस के बारे में उन्होंने कहा था। और आज जब वो घट गई तो उसके बारे में अगर हम बता रहे हैं तो बहुत से लोग ये भी सोचते हैं कि ये तो कहीं लिखा नहीं गया किताबों में। ये बहुत ग़लत धारणा है। क्योंकि समझ लीजिये कोई कहे कि आप चन्द्रमा पर गये। किसी ने लिखा था कि चन्द्रमा पे कैसे जाया जाएगा? जिस वक्त आप उसको करें तभी तो आप लिखेंगे। इसलिए इस तरह की धारणाएँ लेकर के मनुष्य अपने को रोक लेता है।

पर जो महत्वपूर्ण, जो बड़ा, वो ये है, उसको समझना चाहिए कि आज का सहजयोग एक-दो आदमियों का नहीं है। यह सामूहिक चेतना का कार्य है। इसको लोग समझ नहीं पाते। यह point (बात) क्या है, इसको समझना चाहिए। जैसे हम कहें आप भाई-बहन हैं और अपने एक-दूसरे को भाई-बहन समझें। यह तो ऊपरी बात कहनी हुई। जब यह है ही नहीं, तो कैसे समझेंगे। लेकिन पार होने पर ये पता होता है कि एक ही माँ ने हमको जन्म दिया है। अब जैसे जो लोग पार हैं, अगर हम अपने हाथ में फूँकें तो आपको भी फूँक आएंगी। अगर हम कोई सुगन्ध, ये लोग scent (इत्र) वगैरह लगायें तो आपको सुगन्ध आएगी चाहे आप

निर्मला योग

यहाँ हों चाहे इंग्लैण्ड में हों। पर सहजयोग में पूरी तरह से हमसे connected (जुड़े) हों, तो। आवे अधूरे लोगों को नहीं होता। लोग कहते हैं 'माँ suddenly (अचानक) कभी एकदम से खुशबू आने लग जाती है।' क्योंकि सब एक ही अन्न के प्रत्यङ्ग हैं। ये जब तक आप समझ नहीं लेंगे पूरी तरह से, तब तक आपको मुश्किल रहेगी।

अब बहुत-से लोगों को मैं देखती हूँ कि 'मैं घर में ले जाऊँगा माँ और वहाँ मैं करूँगा।' बहुत-से लोग तो यहाँ आने पर भाँ सोचते हैं कि हम बड़े भारी अफसर हैं। हम यहाँ कैसे? बहुत-से लोग यहाँ इसलिए नहीं आते हैं कि हम बड़े भारी अफसर हैं। पर जहाँ लोग mesmerise (सम्मोहित) करते हैं, और गन्दे काम करते हैं, वहाँ सब मोटरें लेकर पहुँच जाते हैं। तब कोई शर्म नहीं। घोड़े का नम्बर पूछना हो तो वहाँ पहुँच जायेंगे सब, मोटरें लेकर। लेकिन ऐसी जगह जहाँ परम का कार्य हो रहा है, वहाँ मैं देखती हूँ कि लोगों को शर्म आती है आते हुए। या तो कुछ लोग डरते भी हैं।

डरने की कोई बात नहीं। अपनी माँ है। हम तो सबकी माया जानते हैं, किसी भी तरह का मामला हो, हम ठोक कर सकते हैं। तो डरने की कौनसी बात है? इसलिए माँ का स्वरूप है नहमारा। उसको ऐसा समझना चाहिए कि प्रेम का स्वरूप है, और उसमें डरने की कोई बात नहीं है।

ये सामूहिक कार्य को मनुष्य समझ नहीं पाता है, कभी भी। जब तक वो पार नहीं होता।

यानि ये कि जब दूसरा आदमी है वो, कोई रह ही नहीं जाता है। 'दूसरा है कौन?'

ये इस तरह से महसूस होता है कि आपके हाथ

से ठण्डी-ठण्डी हवा तो चलनी शुरू हुई, और आप जैसे ही दूसरे आदमी के पास में जायेंगे तो शुरू-शुरू में ऐसा लगेगा कि एक उँगली जरा हलकत कर रही है, पता नहीं क्या? आप उनसे पूछिये कि आपको बहुत जुकाम होता है, आपको कोई शिकायत है, ऐसी तकलीफ है? कहने लगे 'हाँ भई क्या बतायें, तुमको कैसे पता?' कहने लगे 'मेरी ये उँगली पता नहीं क्यों काट सा रही थी? ये subjective knowledge है, subjective माने आत्मा का knowledge (ज्ञान)। Subjective ऐसा अगर शब्द इस्तेमाल करें तो इसका मतलब होता है कि दिमागी जमा-खर्च। मतलब एक आदमी है—साहब मैं इसे जानता हूँ, मैं उसे जानता हूँ।'

ये Absolute Knowledge (शुद्ध सत्य विद्या) है, आत्मा Absolute (शुद्ध सत्य) है। ये absolute knowledge है। लो एक आदमी एक बात कहेगा वही दस आदमी कहेंगे, अगर वो सहजयोगी है तो। दस छोटे बच्चे अगर Realised Souls हैं—ये experiment लोग कर चुके हैं—उनकी आँख आप बाँध कर रखिये और किसी आदमी को सामने बैठा दीजिये। बताइये कहने लगे इनके वाइब्रेशन, कहाँ पकड़ आ रही है। सबके सब उसके लिए बतायेंगे ये उँगली में पकड़ आ रही है। 'सब'। इसमें जलन हो रहा है। माने ये कि उसके नाभि चक्र की तकलीफ है या उसका लीवर खराब है—वो थोड़ा सीखना पड़ता है। आप यहाँ बैठे हैं किसी भी आदमी के बारे में, कहीं पर है, उसके बारे में भी जान सकते हैं कि इस आदमी को क्या शिकायत है। बैठे-बैठे। ये सामूहिक चेतना में आप जानते हैं। आप कोई मृत आदमी के लिए भी जान सकते हैं। कोई गुरु वो सच्चे थे कि झूठे थे, जान सकते हैं। आप कहीं पर जायें और कहें कि यह जागरूक स्थान है, आप जान सकते हैं कि जागृत है या नहीं। जागृत होगा तो उसमें वाइब्रेशन आयेंगे। जागृत नहीं होगा तो नहीं आयेंगे।

जो सच्ची बात है, जो सत्य है वह आत्मा

बताता है। इसलिए उसे 'सत्य-स्वरूप' कहते हैं। और क्योंकि जब आत्मा हमारे अन्दर जागृत हो जाता है, तो हमारा जो चित्त है माने हमारा attention है, वो जहाँ भी जाता है, वो काम करता है। अब ये चीज भी मनुष्य के समझ में नहीं आती। माने कि यहाँ बैठे-बैठे किसी सहजयोगी का चित्त अगर गया कहीं पर, तो वो आदमी ठीक हो सकता है।

हमारे एक रिश्तेदार हैं उनकी माँ बहुत बीमार रहती थीं विचारी। और बहुत ही बूढ़ी हो गयी हैं। तो वो हम से बताते हैं कि 'अब हम आप से नहीं बतायेंगे क्योंकि बहुत बूढ़ी हो गयी हैं, अब उन्हें छुट्टी कराइये आप। जब भी हम बताते हैं वह ठीक हो जाती हैं। ये हमारा अनुभव है कि जब भी हम बताते हैं ठीक हो जाते हैं। अस्सी साल की हो गयी हैं अब भी फिर वैसे ही हाल हो जाता है। फिर बीमार पड़ जाती हैं फिर आपको बताते हैं, वो ठीक हो जाती हैं।' मतलब चित्त जो है, वो जागरूक हो जाता है। जहाँ भी आपका चित्त जाएगा वो कार्यान्वित होता है। जहाँ भी आप चित्त डालें।

लेकिन इसके लिये पहले अपनी आत्मा में स्थिरता आनी चाहिए। कनेक्शन (योग) पूरा आना चाहिए। समझ लीजिए इसका कनेक्शन ठीक न हो तो मैं थोड़ी देर बात करूँगी सुनाई देगा, बाकी बात गुल हो जाएगी। यही बात है, इस वजह से आप वाइब्रेशन भी खो देते हैं, आपका जरा कनेक्शन loose (ढीला) हो गया। पहले अपना कनेक्शन ठीक करना पड़ेगा।

लेकिन सामूहिकता की और भी गहनता अपने को समझनी चाहिए कि सारा एक ही है। हम सब अंग-प्रत्यंग हैं। और जब हम अंग-प्रत्यंग हैं, तो एक आदमी ज्यादा नहीं बढ़ सकता और एक आदमी कम नहीं हो सकता।

कभी-कभी सहजयोगियों में भी ये धारणा आ

जाती है कि हम सहजयोग में बड़े भारी बन गए। बहुतों में ये आती है। हम तो बड़े ऊँचे आदमी हैं जब ऐसी भावना आ जाए तो सोचना चाहिए कि बहुत ही पतन की ओर हम जा रहे हैं। जिसने ये सोच लिया कि हम ऊँचे हो गये, वो सोचना कि हम पतन की ओर जा रहे हैं। क्योंकि जैसे आदमी सच ही ऊँचा होता है, वैसे-वैसे वो नम्र ही होता जाता है। उसकी आवाज़ बदलती जाती है। उसका स्वभाव बदलता जाता है। उसमें बहुत ही नम्रता, उसमें प्रेम बहते रहता है। ये पहचान है। अगर कोई सहजयोगी सहजयोग में आने के बाद भी बुलन्द (बड़प्पन) पर आ जाए और कहे 'साहब तुम ये क्या हो, वो क्या' तो उसको खुद सोचना चाहिए कि मैं गिरता जा रहा हूँ। लेकिन इसका दूसरा भी अर्थ नहीं लगाना चाहिए, बहुत-से लोगों को ये है। मैंने देखा। एक साहब थे, अमरीका में और उन्होंने सहजयोग नाम से केन्द्र चलाए। जब आए तो सबने बताया, माँ ये तो पता नहीं क्या तमाशा है, हम लोग इस पर हाथ रखते हैं और चक्कर खाकर गिर जाते हैं। तो बड़े चक्कर वाला आदमी है, मैंने कहा, 'अच्छा, मैं तो समझ रही हूँ। फिर मैंने उससे कहा, 'अच्छा जरा अपना Brochure (पुस्तिका) दिखाओगे? Brochure में उसने लिखा था कि Vibrations—for ordinary vibration 100 dollars & for special vibrations 250 dollars (साधारण वाइब्रेशन : सौ डॉलर, विशेष वाइब्रेशन : २५० डॉलर)। मैंने कहा गये काम से ये। तो मैंने उनसे कहा कि ये क्या बदतमीजी है आपकी? आपने कितना पैसा दिया था मुझे, कितने Dollars (डॉलर) दिये थे आपने वाइब्रेशन लेने के लिए जो तुमने ऐसा लिखा, तो कहने लगे कि 'माँ, ऐसा है कि मैं पैसे कैसे कमाऊँ फिर? मैं खाऊँ क्या?' मैंने कहा, भुखे मरो। क्या तुम सहजयोग से पहले कुछ करते थे? कहने लगे, हाँ मैं स्कूल में पढ़ाता था। मैंने कहा स्कूल में पढ़ाओ। जो करते थे सो करो। लेकिन तुम सहजयोग को बेच नहीं

सकते हो। तुम वाइब्रेशन बेच नहीं सकते। कहने लगा मेरा Centre (केन्द्र) है, उसमें लोग आते हैं खाना खाते हैं। मैंने कहा ठीक है, खाने का पैसा लो। वाइब्रेशन का क्यों लिखा। लिखो, खाने का इतना पैसा, कमरे का इतना पैसा। उसमें भी आप Profit (लाभ) नहीं बना सकते। ठीक है, जितना लगा उतना खर्चा लो। उसके दम पर तुम अपने महल नहीं खड़े कर सकते। और वाइब्रेशन उसके ऐसे थे कि जैसे जल रहा है। बहुत नाराज़ हो गये मेरे साथ। और नाराज़ होकर के वो चले गये। उन्होंने कहा ये तो हो ही नहीं सकता ऐसा। लेकिन सबसे बड़ी बात उस वक्त ये हुई कि उन्होंने बहुत बकना शुरू कर दिया। जब बहुत बकना शुरू किया तो एक साहब हमारे सहजयोगी हैं, उठकर खड़े हो कर कहने लगे, 'ज्यादा बका तो ऊपर से नीचे फेंक देंगे। तो कहने लगे 'बाहरे बाह, देखिये ये सहज योगी हुए हैं। इनमें कोई नम्रता नहीं है।' मैंने कहा 'खबरदार' जो सहजयोगियों को कुछ कहा या मुझे कुछ कहा अब; मैंने सुन लिया बहुत। मैंने कहा ये दिन गये कि सब साधु सन्तों को तुमने सताया था। अगर किसी ने भी एक शब्द कहा है, तो देख लेना उनका ठीक नहीं होगा। बहुत लोगों को ये है कि कोई अगर साधु सन्त है उसको जूते मारो, तो भी साधु सन्त को कहना चाहिए और दस मारो। ये कुछ नहीं होने वाला। आप अगर एक जूता मारियेगा तो हजार आप खाइयेगा। तब वो घबड़ा करके भागे वहाँ से।

ये भी बहुत लोगों में है कि 'आपको गुस्सा कैसे आ गया?' दूसरी side (ओर) अभी एक साहब मिले। मुझसे बकवास करने लगे, मैंने कहा चुप रहिए, आप बेवकूफ आदमी हैं, बहुत बकवास कर रहे हैं बेकार में। कहने लगे मैंने ये पुराण पढ़ा, मैंने वो पुराण पढ़ा। मैंने कहा आपने कुछ नहीं पढ़ा बेकार बातें कर रहे हैं। आपको कुछ पता नहीं है। अभी पता हो कि नम्बर दो को

चलाते हैं कि नम्बर चार पता नहीं क्या-क्या होता है। तो मैंने कहा कि देखिये आप बेवकूफी की बातें मत करिये। दूसरे जो हैं उनको समझने दीजिये। आप बीच में बकवास मत करिये, आप चुप रहिए। तो कहने लगे देखिये आपको गुस्सा आ गया। आप की अगर कुण्डलिनी जागृत है तो आपको गुस्सा नहीं आता। मैंने कहा मेरा गुस्सा मत पूछो तुम। बड़ा जबरदस्त होता है जब आए तो। तो फिर जरा सहमे महाशय। लेकिन बात ये है कि इस तरह की भी धारणा लोग कर लेते हैं।

आप कोई त्रिलंबिले आदमी नहीं हो जाते हैं। आप वीर श्रोपूर्ण, आप तेजस्वी लोग हो जाते हैं, आपके हाथ में तो तलवारें देने की बात है। ये थोड़े कि आप उस वक्त में जितना भी कोई चाँटा मारे आप खायेंगे। वो Christ (येशु) ने कहा कि माफ़ कर दो। वो दूसरी बात थी, उसका अर्थ ही दूसरा था। क्योंकि उस वक्त लोगों का ये ही हाल था कि एक ही चाँटा कोई नहीं खा सकता था। लेकिन पार होने के बाद तत्क्षण आपमें शक्ति आ जाती है। तत्क्षण।

तो सामूहिकता को इस तरह से समझना चाहिए कि एक आदमी उठकर के कोई कहे कि मैं विशेष कर रहा हूँ, एक आदमी सोचे कि मुझे करने का है। एक आदमी सोच ले कि मैं माँ के बहुत नजदीक हूँ, तो इतना वो दूर चला जाएगा। क्योंकि मन्थन हो रहा है। बड़े जोर का मन्थन हो रहा है। शायद आप इसको महसूस कर रहे हैं कि नहीं कर रहे, पता नहीं। जब हम दही को मथते हैं, तो उस का सब मक्खन ऊपर आ जाता है। फिर हम थोड़ा-सा मक्खन उसमें डाल देते हैं यही समझ लीजिए Incarnation (अवतार) है, समझ लीजिए, यही समझ लीजिये कि परमात्मा की कृपा है। और उस मक्खन से बाकी सारा लिपट जाता

है, और सब साथ ही साथ एक ही जैसा चलता है। अब उसमें से कोई सोचे मैं अलग हूँ। एक-आध, दो-चार मक्खन के कारण इधर-उधर रह जाते हैं तो लोग फँक देते हैं। उसके पीछे में कौन दीड़ने चला है?

“सब एक हैं और एक ही दशा में हैं”। कोई ये न सोच ले कि मैं ऊँची दशा में हूँ। मैं नीची दशा में हूँ। ऊँची दशा में है, कभी नहीं सोचना। इस तरह से सोचने से बड़ा नुकसान हो जाता है। यानी आप सोच लीजिये कि जब हम एक ही अंग हैं। अगर एक उँगली सोच ले कि मैं बड़ी हो जाऊँ, नाक मेरी सोच ले कि मैं बड़ी हो जाऊँ। कौसी दोखेगी शकल? ये तो malignancy (दोष) है। यही तो cancer होता है। cancer में एक अपने को बड़ा समझकर के बाकी cells को खाने लग जाता है। ये हो गया कैंसर। ऐसा जो इन्सान होता है वो अपने को unique (अनोखा) बनाना चाहता है कि सब मेरे ही पास हो जाए, मैं कोई तो भी विशेष हो जाऊँ। मेरा ही कुछ विशेष हो जाये, वो आदमी cancerous हो गया society (समाज) के लिये।

सहजयोग की ऐसी स्थिति है, जैसे कि एक मैं कहानी बताती हूँ। कि जैसे एक बहुत-सी चिड़ियाँ थीं और उनको एक जाल में फँसा दिया गया। तो चिड़ियों ने आपस में ये सलाह मशवरा किया कि अगर हम लोग सब मिलकर इस जाल को उठा लें, तो जाल हमारे साथ उठ जायेगा फिर जाकर इस को तुड़वा देंगे बाद में, फड़वा देंगे, किसी तरह से निकाल देंगे। तो कहा, हाँ ठीक है। सब मिलकर के एक, दो, तीन कहकर के उठें। और सबके सब उठे और जाल को तोड़ दिया उन्होंने।

वही चीज सहजयोग है। सहजयोग की सामूहिकता लोग समझ नहीं पाते हैं, इसलिये बहुत गड़बड़ होता है। माने, माँ, मैं घर में बैठ करके ध्यान करता हूँ। रोज पूजा करता हूँ। मेरे वाइब्रेशन्स बन्द हो गये। होंगे ही। आपको सामूहिकता

में आना पड़ेगा। आपको Centre (केन्द्र) पर आना पड़ेगा। एक दिन हफ्ते में कम से कम सेंटर में आ करके आपको देखना पड़ेगा कि आपके वाइब्रेशन ठीक हैं या नहीं। दूसरों पर मेहनत करनी पड़ेगी। आप दीप इसलिए बनाये गये हैं कि आपको दूसरों को देना होगा। इसलिए नहीं बनाए गए कि आप अपने ही घर बनाते रहिये। फिर वही दीप ही सकता है बिल्कुल बुझ जाएगा। ये दीप सामूहिकता में ही जल सकता है, नहीं तो जल नहीं सकता। ये महायोग का विशेष कारण है कि हम अपने को अलग न समझें। आएँ नभ्रतापूर्वक, आप ध्यान में आएँ हो सकता है कि सेंटर में एक आध आदमी आपसे कहे भी कि भई, ये छोड़ दो, ये नहीं करो। तो बुरा नहीं मानता है। क्योंकि उन्होंने अनुभव किया है। उन्होंने जाना है कि ये बात गलत है, इसको छोड़ना चाहिए, इसे निकालना चाहिए। और जो कुछ भी सेंटर में कहा जाये उसे करें क्यों कि सेंटर पर हमारा ध्यान रहता है।

कृष्ण ने भी कहा है कि जहाँ दस लोग हमारे नाम पर बैठते हैं वही हम रहते हैं न कि कहीं एक बैठा हुआ वहाँ जंगल में और कृष्ण-कृष्ण कह रहा है। उनको time (समय) नहीं है। कबीर ने कहा कि "पाँचों पच्चीसों पकड़ बुलाओ" मतलब उनकी भाषा में इतनी Authority (अधिकार) भी देखिये। कितने अधिकार से बातें करते थे। कोई मिला नहीं था उनमें। वो कहते हैं "पाँचों पच्चीसों पकड़ बुलाऊँ, एक ही डोर उड़ाऊँ।" ये कबीर जैसे लोग बोल सकते हैं। और आप भी कह सकते हैं इसको बाद में। जब आप पार हो जायें तो आप भी देखेंगे कि जब तक पाँचों पच्चीसों नहीं आयेंगे तब तक सहजयोग मुकम्मल (पूर्ण) नहीं होता है।

बहुत-से लोग आते हैं, पार हो जाते हैं। उसके बाद जब मैं आती हूँ तभी आते हैं। उनकी हालत कोई ठीक नहीं रहती। सहजयोग में वो बढ़ते नहीं, वृद्धिगत नहीं होते। आप पेड़ों के बारे में भी ये

अनुभव करके देखें, कि अगर कुछ पेड़ मरगिले हो जाएँ तो उनको और पेड़ों के साथ आप लगा दीजिए, वो पनप जाते हैं। एक दूसरों को शक्ति देते हैं। मानो जैसे कोई एक दूसरे को देखकर के बढ़ते हैं। और यही सामूहिकता ही सर्व राष्ट्रों में और सर्व देशों में फैलने वाली है। और उस दिन आप जानियेगा कि आप चाहे वहाँ रहें, चाहे इंग्लैंड में, चाहे अमेरिका में, या चाहे किसी भी मुसलमान देशों में या चीनी देशों में, कहीं भी रहें आप सब एक हैं। यही शुरूआत हो गई है, और सहजयोग एक बड़ी संक्रान्ति है। 'सं' माने अच्छी और 'क्रान्ति' माने आप जानते हैं। ये एक बड़ी भारी evolutionary क्रान्ति है। और जो पवित्र क्रान्ति है। जो प्रेम से होती है, जो अन्दर से होती है। उसमें सबसे पहले जानना चाहिये कि हम उस विराट् के अंग प्रत्यंग हैं। हम अलग नहीं। और आप हैरान होइयेगा। इसके कितने फायदे होते हैं।

एक हमारे शिष्य थे प्रोफेसर साहब राहुरी में। वो जरा अपने को अफ़लानून समझते थे, बहुत ज्यादा। एक बार उन्होंने मुझे बताना शुरू किया कि ये साहब जो हैं ये सहजयोग तो अच्छा करते हैं, बहुतों को पार तो किया लेकिन जरा गुस्सा इनको ज्यादा आता है। और इनकी बीबी से इनकी पटती नहीं है। दुनिया भर की मुझे शिकायतें करने लग गये। तो भी मैं चुप थी। मैंने कुछ नहीं कहा। फिर उन्होंने एक ग्रुप बनाया आपस में, और कहने लगे हम लोग अलग से काम करेंगे। तो भी मैं चुप थी। तीसरे मतवा जब गये तो देखा कि वो कह रहे थे कि कुछ हर्ज नहीं थोड़ा-सा तम्बाकू भी खालें तो कोई बात नहीं, मैं तो खाता हूँ। माता जी को तो कुछ पता ही नहीं है। मैं तो खाता हूँ। कोई हर्ज नहीं। तो वो सब तम्बाकू खाने वालों ने एक ग्रुप बना लिया। माताजी के, मतलब, हैं तो सहजयोगी लेकिन तम्बाकू खाने वाले सहजयोगी, शराब पीने वाले सहजयोगी, रिश्वत लेने वाले सहजयोगी, भ्रूट बोलने वाले सहजयोगी। ऐसे ग्रुप

बन गये। तो मैंने उनसे कहा—वहाँ पर सिर्फ तम्बाकू खाने वालों का था, तम्बाकू बड़ी मुश्किल से छूटती है, बहुत मुश्किल से। तो, उसके बाद जनावेआली से मैंने फ़रमाया कि 'देखिये, ज़रा आप सम्भल के रहिये। बहुत ज्यादतियाँ आपने करली हैं। जब ये ग्रुप बन जाता है, मैंने तभी कहा, तब malignancy (विष) बहुत जोर करती है। अगर एक ही cell हो तो कोई बात नहीं। लेकिन अगर दस cell हो गये और सब malignant हो गये तो गया आदमी काम से।' उसके बाद जब मैं मोटर से आ रहा था तो मैंने रास्ते में जो वहाँ के सञ्चालक थे उनसे कहा कि इनपर नज़र रखिये। मुझे डर लगता है कि ये कहीं गड़बड़ में न फँस जाँएँ। और आपको आश्चर्य होगा कि उनको ब्लड कैंसर हो गया।

अब जब Blood Cancer हो गया तो उनकी हालत खराब हो गयी। तो वो साहब बम्बई पहुँचे। और बम्बई में सब सहजयोगियों ने अपनी जान लगा दी। बिल्कुल जान लगा दी उनके लिये जितने भी डॉक्टर थे सहजयोगी और जो लोग थे उन्होंने hospital (अस्पताल) में उनको भर्ती करना, उन का सब diagnosis (जाँच पड़ताल) करना, उन के लिए दौड़ना, धूपना सब शुरू। अब जो रिश्तेदार उनके चिपके हुए थे वो तो सब छूट गए, वो कोई उनको जानने वाला नहीं। उनके पास तो न इतना रुपया था न पैसा था। सब कुछ सहजयोगियों ने तैयार करके—मुझे कभी जो लोग कभी भी ट्रिड्ज्-कॉल नहीं करते थे वो लन्दन में ट्रिड्ज्-कॉल पर ट्रिड्ज्-कॉल 'माँ वो हमारे एक सहजयोगी हैं, उनको ब्लड कैंसर कैसे हो गया। आप ठीक कर दीजिये।' मैंने कहा 'इन्होंने कभी न चिट्ठी लिखी न कुछ किया।' आज ट्रिड्ज्-कॉल लन्दन करना कोई आसान चीज़ नहीं। और जब देखो तब ट्रिड्ज्-कॉल, 'माँ इनको ठीक करदो, माँ वो हमारे.....'। माने जैसे इन्हीं के प्राण निकले जा रहे हैं, सबके। बहरहाल वो अब ठीक हो गये, बिल्कुल ठीक हो गये। डॉक्टर ने कह दिया कि दस दिन में खत्म हो जायेंगे लेकिन

अब बिल्कुल ठीक हो गये। 'अब' वो समझ गये बात। उनके सगे कौन हैं, वह अब पहचान गये हैं। उससे पहले नहीं। उन लोगों के पीछे में दौड़ते थे, दूसरे रिश्तेदारों के पीछे में, उनको खाना खिलाना, पिलाना। उनसे कभी सहजयोग की बात नहीं करना। और जब सहजयोग में आना तो तम्बाकू वालों का एक ग्रुप बना लेना।

लेकिन ऐसा आपका सगा-सोएरा कहीं दुनिया में नहीं मिलेगा। ज्यादातर सगे ऐसे होते हैं कि आपको खुशियों पर पानी डालते हैं। और कहते हैं कि—उपर से दिखायेंगे आपके बड़े दोस्त हैं लेकिन चाहेंगे कि आप खुश न हों। देखिए आपको आश्चर्य होगा कि अगर कोई मर जाता है तो हजारों लोग पहुँच जाते हैं रोने के लिए। खुश होते होंगे, शायद घर पर आफ़त आयी, मन में। और जब कुछ प्रमोशन हो जाये, कुछ अच्छाई हो जाये, तो कहने लगे—पता है इसका कैसे प्रमोशन हो गया है। इसने बड़ी लल्लोचप्पी की होगी। कभी खुश नहीं होते।

लेकिन सहजयोग दूसरी चीज़ है। सहजयोग में लोग खुश होते हैं, जब देखते हैं 'अरे ये सहजयोगी first (प्रथम) आ गया। इस सहजयोगी के ऐसे हो गया।' सहजयोगी के घर में किसी के बच्चा हो गया तो मार तूफ़ान हो जाता है।

अभी एक साहब की शादी हुई राहुरी में। वो स्विटज़रलैंड के थे। वहाँ आकर उन्होंने शादी करी। कहने लगे मेरे सगे भाई-बहन तो यहाँ रहते हैं। मुझे क्या करना है स्विटज़रलैंड में शादी कर के। वो स्विटज़रलैंड से आये, राहुरी—एक गाँव में। वहाँ आकर के उन्होंने शादी करी, अपनी बीवी को भी लाये, और वहाँ उन्होंने शादी करायी। वहीं घोड़े पर गये और सब कुछ किया उन्होंने। कहने लगे, भइया, मेरा वहाँ कोई नहीं रहता, मेरे सगे-सोएरे सब यहाँ पर हैं। और ऐसे आनन्द से सबने

उनकी शादी मनाई। और अब उसको बच्चा होने वाला है तो सब सहजयोगी ऐसे लुश हो गये, आपस में पेड़े बाँटने लग गये। और उनके जो रिश्तेदार थे, उनको समझ में ही नहीं आया कि ये कैसे सब हो गया। अब आपके रिश्तेदार सहजयोगी हो जाते हैं। आपके मित्र हो जाते हैं। आपके 'अपने' हो जाते हैं, 'आत्मज'।

'आत्मज' शब्द बहुत सुन्दर है। शायद कभी इस का मतलब किसी ने नहीं सोचा। 'आत्मज' जो आत्मा से पैदा हुए हैं, वो आत्मज होते हैं। कहा जाता है कोई बहुत नजदीकी आदमी को 'मेरे आत्मज हैं'। जिस का आत्मा से सम्बन्ध हो गया उसका 'नितान्त' सम्बन्ध होता है। मैं और रुद्र आश्रय में पढ़ती हूँ कि मेरे जान को लग जाएंगे अगर किसी के इतनी-सी तकलीफ हो जाए—और बार-बार माफ़ी माँगेंगे, 'माँ तुम माफ़ कर दो। तुम तो माफ़ कर दो। उस पर तुम कुछ नाराज हो गई हो। नहीं तो.....'। मैंने कहा कि भई तुम क्यों माफ़ी माँग रहे हो उसकी। 'अब वो भूल रहा है माफ़ी माँगना तो हम ही माँग रहे हैं, उसको माफ़ कर दो।' इतना प्रेम चढ़ता है सब देख-देखकर। इतना मोह लगता है कि 'कितनी मौहब्बत', 'कितना खयाल'। कितनी किसी पर कोई परेशानी आ जाए, पैसे की परेशानी आ जाए, कोई तकलीफ़ हो जाए, तो सबके सब secretly (छुपके से) उसको कर लेते हैं, मेरे को पता ही नहीं चलता है।

सब आपस में ऐसे खड़े हो जाते हैं, और सारी दुनिया को दुनिया ऐसे सहजयोगियों की जब खड़ी होगी 'तब सोचिये क्या होगा' ? अभी तो हम लोग वैमनस्य, ड्रेष और हर तरह के competition (प्रतियोगिता) और दो पागल Rat race के पीछे में दौड़ रहे हैं। ये सब खत्म हो जाएगा। और इतनी sense of security (सुरक्षा की भावना) हमारे अन्दर आ जाएगी कि सब हमारे भाई

बहन हैं।

पर जो लोग, जन-सामूहिक नहीं होते वो निकलते जाते हैं, सहजयोग से। ये तो ऐसा है, जैसे कि centrifugal force (अपकेन्द्रीय बल) है वो घूमता है, घूमता है और अगर उसने ज़रा-सा छोड़ा कि गया वो tangent (स्पर्शरेखा) से बाहर। वो रहता नहीं, फिर टिकता नहीं। इसलिए उसे चिपक कर रहना चाहिये। इसके जो नियम हैं, उसको समझना चाहिए, उसको जानना चाहिये। दूसरों से पूछना चाहिए। उसमें बुरा मानने की कोई बात नहीं। जो कल आए थे वो ज़्यादा जान गये। आज आप आये हैं आप जान जाइये। और जो कल आएंगे वो आप से जानेंगे। इसमें बुरा मानने की और इसकी कोई बात नहीं। पर जब आदमी सहज योग में पहले आता है तो वह यही भावना लेकर आता है कि अब हम इसमें आये हैं और ये देखिये, हमें बड़ी शान दिखा रहे हैं।

ये दूसरे हो गये। इनकी श्रेणी बदल गयी है, ये दूसरे हैं। ये दिखने में आप जैसे ही हैं लेकिन ये दूसरे हो गये हैं। जैसे समझ लीजिये कि आपके college में लड़के पढ़ते हैं। कोई बी. ए. है, कोई First Year (प्रथम वर्ष) है। फिर कोई एम. ए. में है। एम. ए. का लड़का Pass (पास) होकर Professor (प्रोफ़ेसर) होकर आ जाता है, तो हम यह थोड़े ही कहते हैं कि कल हमारे ही साथ में पढ़ता था और आज आ गया बड़ा हमारे ऊपर। उसी तरह की चीज़ है—इनकी श्रेणी बदल गयी। आप की भी श्रेणी बदल सकती है।

कुछ-कुछ लोगों को मैंने देखा है कि सालों से रगड़ रहे हैं सहजयोग में। कुछ progress नहीं होता वो एमे ही चलते रहते हैं, डावाँडोल-डावाँडोल। कभी गुरुओं के चक्करों में घुसे। आज ही एक महाशय आये थे, आये होंगे अभी भी। पार हो गये थे, उसके बाद में वो गये; कोई शङ्कराचार्य के पास गये, कहीं किसी के पास गये, कहीं कुछ गये।

विचारे बिल्कुल पागल हो गये—पागल। मुझे आकर बतलाने लगे कि माँ मेरे घन्दर पिशाच भर दिये इन्होंने। सबने पिशाच भरे। आए अभी विचारे; काफ़ी उनको साफ़-सूफ़ किया हमने। पर उससे progress (प्रगति) उनका कम हुआ। अगर उसी वक्त जम जाते तो आज कहाँ से कहाँ होते। और बड़ी तकलीफ़ उठाई विचारों ने। बड़ी परेशानी उठाई।

सामूहिकता को आप समझे कि बहुत महत्वपूर्ण है। सबसे बड़ा आशीर्वाद सामूहिकता में आता है। और जहाँ इस सामूहिकता को तोड़ने की कोशिश की, यानि लोगों की आदत है, क्लब करने को, कोई न कोई बहाना लेकर के। आप सफ़ेद बाल वाले हैं तो मैं भी सफ़ेद बाल वाला हूँ। चलो, हो गये एक। आप लम्बे आदमी हैं तो हम भी लम्बे आदमी हैं, हो गये क्लब। आप सरकारी नौकर हैं, मैं भी सरकारी नौकर हूँ, चलो हो गए एक।

सहजयोग में सब छूट जाता है। आप कौन देश के हैं? परमात्मा के देश के। आप किसके साम्राज्य के हैं? परमात्मा के। परमात्मा ने थोड़ी ऐसा बनाया था कि आप यहाँ के, आप वहाँ के। भई परमात्मा तो हर एक जगह variety (विविधता) बनाते ही हैं। ये त्रिगुण के permutation and combinations (विविध मिश्रण) के साथ में उन्होंने ये सारा बनाया, और जिस लिए कि जन्मे variety से खूबसूरती आती है। आप सोचिए कि सबकी एक जैसी हो शकल जाती तो Bore (नीरस) नहीं हो जाते सब लोग?

कम से कम हिन्दुस्तानी औरतों को इतनी अक्ल है कि साड़ियाँ पहनती हैं अब भी, और सब अलग-अलग तरह की पहनती हैं। पर आदमी तो बोर करते हैं—उनके कपड़ों से। सब एक जैसे। औरतें जो हैं अभी भी अपना maintain किए हैं। अगर एक औरत ने देखा कि दूसरी मेरे जैसी साड़ी पहन कर आयी है तो बदल के आ जाएगी। और वो साड़ी

वाले भी इतने होशियार होते हैं विचारे। वो जानते हैं उनको आदत पड़ी रहती है। पचासों साड़ियाँ दिखायेंगे। वो थकते नहीं विचारे। मैं कहती हूँ कौन जीव हैं ये भी, पता नहीं। और कभी उनको पता हो गया कि ये साड़ी मेरे पड़ोस के उसके रिश्तेदार के उसके पास है तो लेंगी नहीं।

ये variety की sense (विविधता की भावना) सौंदर्य का लक्षण है। इसलिए परमात्मा ने बनाया है। उसने सारी सृष्टि सुन्दर में बनायी, कहीं पहाड़ बनाये, कहीं पर नदियाँ बनायीं, कहीं कुछ बनाया। इसलिए कि आप लोम उसमें मस्त रहें, मजे में रहें। लेकिन आपने तो इसको ये, बना लिया देश उसको वो देश बना लिया। उसने वो देश बना लिया। और लड़ रहे हैं आपस में। अजीब हालत है। हमारे जैसे अजनबी को तो बड़ा ही आश्चर्य लगता है, भई इसमें लड़ने की कौनसी बात है? और फिर घुटते-घुटते हर एक देश में अपनी-अपनी समस्या, अपना-अपने ढङ्ग बनता गया।

सहजयोग में ये चीज़ टूट जाती है। आपको देखना चाहिए था कि परदेश के आए हुए लोग किस तरह से अपने देहातियों के साथ गले मिल-मिलकर के कूद रहे थे। और वहाँ पर नृत्य सीख रहे थे, कैसे अपने देहाती लोग नृत्य करते हैं। अगर ये पञ्जाब जाएंगे तो वहाँ जाकर भँगड़ा करेंगे उनके साथ कूद-कूदकर। देखने लायक चीज़ है। ये भूल गए कि हम किस देश के हैं। प्रेम—उसका मज़ा, प्रेम का मज़ा आता है। फिर आदमी यह नहीं सोचता कि कपड़े क्या पहने हैं, ये कहाँ रह रहा है कि क्या; बस मजे में। ये सब विचार ही नहीं आता है—कौन बड़ा, कौन छोटा, कौन कितनी position में है। कुछ खयाल नहीं आता। ये सब बाह्य की चीज़ें हैं, सनातन नहीं हैं। क्योंकि सनातन को पा लिया है। पर सबसे बड़ी बात आपको याद रखनी चाहिए, हर समय, कि हमें सामूहिक होना चाहिए और सामूहिकता में ही सहजयोग के आशीर्वाद हैं। अकेले-अकेले individualistic बिल्कुल नहीं।

विल्कुल भी नहीं। आप खो दीजियेगा सब कुछ। मैंने ऐसे बहुत-से लोग देखे हैं। लोग ज्यादातर जो बीमारी ठीक करने आते हैं, वो ज्यादातर इसी तरह से होते हैं। आये, बीमारी ठीक हो गई, उसके बाद बैठ गये।

एक साहब आए थे हमारे पास, बहुत चिल्ला-चिल्ला कर 'मां मेरे ये जल रहा है, मुझे बचाओ, बचाओ, बचाओ।' मैंने कहा, 'बैठे रहो अभी थोड़ी देर।' उसके बाद जब पहुँची तो पाँच मिनट में ठीक भी हो गए। उसके बाद एक दिन बाजार में मुझे मिले—तो मेरा फोटो वोटो रखा हुआ है अपने मोटर में। कहने लगे मैंने घर में भी फोटो रखा है, मेरे दिल में भी फोटो है। मैंने कहा 'बैठे क्या बात है, वाइब्रेशन तो हैं नहीं।' कहने लगे 'हाँ नहीं हैं।' और अब एक कोई नई बीमारी हो रही है। मैंने कहा 'ये सब फोटो बेकार गए न तुम्हारे लिए। तुम सहजयोग करने के लिए केन्द्र पर आओ।'

आप सोचिये दिल्ली शहर में हमारे पास कोई केन्द्र नहीं। हर तरह के चोरों के पास यहाँ इतने बड़े-बड़े आश्रम बन गये। हमारे पास अभी कोई जगह नहीं, किसी के घर में ही हम कर रहे हैं। कोई बात नहीं। हमारे पास जो धन है, वो सबसे बड़ी चीज है। उसके लिये कोई जरूरी नहीं कि अब महल खड़े हों, बड़े Air-conditioned (वातानुकूलित) आश्रम हों। वह तो कभी होंगे ही नहीं हमारे। और अभी तक हमें, कहीं भी हम ज़मीन नहीं खरीद पाये, क्योंकि हमने यह कहा था कि हम black-market (काला बाज़ार) का पैसा नहीं देंगे। तो आज तक इस दिल्ली शहर में एक आदमी नहीं मिला जिसने कहा है कि, 'अच्छा माँ हम आपको ऐसी ज़मीन देंगे जिसमें सीधा-सीधा पैसा हो।' एक आदमी नहीं मिला इस दिल्ली शहर में और उस बड़े भारी बम्बई शहर में आपके! ये हालत है। Government (सरकार) से कहा तो वहाँ भी जो नीचे के लोग हैं वो bribery (रिश्त) लेते हैं। उनको क्या मालूम ये सब चीज, कि ऐसा ऐसा होता है। लेकिन होता है। और उसके बाद उन्होंने ज़मीन दी भी, मतलब किसी ने bribery तो हमने दी नहीं, तो उन्होंने हमें सब्जी मण्डी के अन्दर हमें जगह दी। बताइये अब! सब्जी मण्डी के अन्दर जहाँ बैल बाँधते हैं, वहाँ उन्होंने सहजयोगियों के लिए जगह दी। हमने कहा, 'भई जिसने दी है उसने कभी देखा भी कि बैलों के साथ क्या सहजयोगी वहाँ बैठने वाले हैं?' बहरहाल अब तो उस बात को लोग समझ गए हमें बहुत दौड़ना पड़ा, सालों तक। अब दस वर्ष से कोशिश करने के बाद उन्होंने कहा, कि हम इस पर सोचेंगे। इसका अर्थ आप सरकारी नौकर जानते हैं। अभी वो सोच ही रहे हैं। तो बहरहाल जब भी जगह होगी, जैसे भी जगह, आप उसको देखें वहाँ करें, जो भी अभी सुब्रमनियम साहब ने अपना घर दिया हुआ है वहीं होता है। और कोई जगह अगर आपको मिल जाये तो ऐसी कोई जगह कर लीजिए। कोई जरूरत नहीं कि बहुत बड़ी जगह हो। सर्व-साधारण लोग जहाँ आ सकें। इस तरह से सब अपना ही कार्य है।

हमारे बच्चों के लिए हम कर रहे हैं। हमारे सारे मानव जाति के लिए हम कर रहे हैं। इसके लिए बहुत बड़ा आडम्बर करने की जरूरत नहीं है। सादगी से ही, सरलता से ही सबको बैठकर करना चाहिए। सहजयोग इतनी आशीर्वाद देने वाली चीज है कि सहजयोग में आए हुए लोग आज बड़े-बड़े मिनिस्टर हो गये हैं। ये भी बात देखिये कितनी आश्चर्य की है। लेकिन मिनिस्टर होने के बाद वो भूल गए कि वो सहजयोगी हैं। जब मिनिस्ट्री छूटेगी फिर आँगे। जरूर आँगे। फिर आप पहचानियेगा कि 'ये फ़लाने मिनिस्टर थे, माताजी।' अब उनको फ़ुरसत नहीं।

फ़ुरसत सहजयोग के लिए जरूर निकालनी पड़ेगी आपको। ये आपका परम कर्तव्य है। जो

कहता है 'मेरे पास समय नहीं है कब कब', वो सहजयोग नहीं कर सकता। रोज़ शाम को और रोज़ सबेरे थोड़ा देर निकालना पड़ता है। सहजयोग में अनेक नियम हैं। अपने आचार-व्यवहार, बर्ताव, रहन-सहन, आसन आदि क्या-क्या करने के वगैरह सबके नियम हैं। मैं सब नहीं बता सकता। एक साहब ने प्रश्न किया कि 'माताजी आपने कहा था उसके आसन बताओ।' तो मैं सब चक्रों के आसन आज नहीं बता सकती। लेकिन इसके मामले में बहुत लोग जानते हैं। कौन-से आसन करने चाहिए, कौनसे चक्र पर कौन-सी तकलीफ़ है। आपको कौन-सी तकलीफ़ है, वो बता सकते हैं, पता लगा सकते हैं। आपस में आप विचार विमर्श कर सकते हैं और आप Progress (उन्नति) कर सकते हैं।

लेकिन आपको एक दूसरे से बात-चीत करनी होगी और कहना होगा कि 'मुझे तकलीफ़ है'। सबमें घुल-मिल जाना चाहिए। अधिकतर लोग क्या है, कि आए वहाँ देखा कि वो साहब थे। वह सब ऐसा कर रहे थे, तो हम वहाँ से भाग खड़े हुए, ऐसे लोगों के लिए सहजयोग नहीं है। आपको घुसना पड़ेगा, उसमें रहना पड़ेगा, उन लोगों के साथ बात-चीत करनी पड़ेगी। क्योंकि ये ऐसी कला है कि ये बार-बार माँगने पर मिलती है। कोई-सी भी कला आप जानते हैं, गुरु लोग आपकी हालत खराब कर देते हैं, तब देते हैं। तो आप का भी Testing (परीक्षण) होता है कि आप कितने योग्य हैं। यह नहीं कि आप आए और आप छुई-मुई के बुधवा बनकर आपने कह दिया कि 'साहब वो ऐसे-ऐसे थे। उन्होंने हमसे बदतमीजी की तो हम भाग आए।' कुछ नहीं। सहजयोग में जमना पड़ता है और उसमें आना पड़ता है। हालाँकि कोई आपका अपमान नहीं करता। लेकिन आप में बहुत ego (अहङ्कार) होगा तो बात-बात में आपको ऐसा लगेगा। जैसे एक साहब आए, मुझे कहने लगे, 'हम तो आए थे आपसे मिलने लेकिन वहाँ एक साहब थे बड़े बदमाश थे।' हमने कहा 'क्या हुआ?' कहने

लगे कि 'हम दिन में आए थे आपके पास।' मैंने कहा कि 'कितने बजे?' '३-३० बजे'। मैंने कहा 'उस वक्त तो मैं आराम करती हूँ'। तो कहने लगे 'हम ने सोचा माँ का दरबार है, कभी भी आ जाओ।' मैंने कहा 'ठीक है, आपके लिए तो माँ का दरबार है, लेकिन आपकी अन्नल का दरबार कहाँ रह गया? जो रात-दिन माँ मेहनत कर रही है क्या उसको थोड़ा आराम नहीं करना चाहिए? अगर उन्होंने कह दिया कि इस वक्त माँ आराम कर रही है, आप नहीं आएँ तो आपको खुद सोचना चाहिए कि बात सही है? लेकिन जब वो उस जगह खड़े होंगे तो क्या करेंगे? इस प्रकार लोग बहुत बार सहजयोग से बेकार में भागते हैं, और इसकी सबसे बड़ी वजह मैं तो ये ही सोचती हूँ कि अभी वह पात्र नहीं है।

जो आदमी पात्र होता है घुसता चला जाता है। थोड़े दिन नाराज हो रहे हैं, कुछ हो रहे हैं। चलो घुसते चले जाओ। और गहन उतरता है। जो Soft-line है, वो हमेशा लेती है, जीवन्त चीज। जैसे एक बीज है, जब वो अंकुरित होता है, जब sprout करता है, तो उसका जो root-cap होता है, बड़ा छोटा-सा होता है, इतना-सा। लेकिन बड़ा समझदार, wise, होता है। वो जाकर चट्टानों से नहीं टकराता है। किसी पत्थरों से नहीं टकराता है, पर पत्थर के किनारे पर थोड़ीसी soft (नर्म) जगह मिल जाए, उसमें से घुसता चला जाता है। और जाकर जम जाता है उन पत्थरों पर, इस तरह से जकड़ जाता है कि सारा पेड़ का पेड़ उसीके सहारे खड़ा हो जाता है। यह अवलमन्दी की बात है जब इतना-सा एक cell है, उसको इतनी अन्नल है, तो क्या सहजयोगियों को नहीं होनी चाहिए। कि किस तरह से हम गहन उतरें चलें।

कुछन कुछ बहाना बनाकर सहजयोग से भागने से आपकी प्रगति नहीं होगी। आपका ही loss (नुक्सान) होगा। ये सब बहानेवाजियाँ आपको बन्द करनी चाहिएँ। ये आपके मन का खेल है।

इसको आप छोड़िये। ये ego (अहंकार) है और कुछ नहीं है। ये बड़ा सूक्ष्म ego है। कोई आपके पैर पर नहीं गिरने वाला। यह तो जरूरी है कि सबसे अच्छी तरह बात-चीत की जाए, कहा जाए। पर अगर कोई बिगड़ भी गया उस पर, तो सहजयोग से भागने की क्या जरूरत है अब? जब तक आप केन्द्र पर नहीं आएंगे तब तक आपका कोई भी काम नहीं बन सकता है।

एक तो सब से बड़ी बात यह है कि बहुत-से लोग यह भी सोचते हैं कि अगर हम सहजयोगी हैं तो हमारे आप-दादे के दादे के, बहन के बहन के, और भाई के भाई के भाई के, कोई न कोई रिश्तेदार, कहीं अगर उसको कुछ हो जाये तो बस वो माता जी उसको ठीक करें। एक साहब बहुत बड़े सहज योगी हैं और हमारे यहाँ Trustee (ट्रस्टी) रह चुके हैं। सालों से Trustee हैं। उनकी बीबी भी। दोनों को बहुत बीमारी थी। ठीक हो गए। काफ़ी गहरे छतर चुके। सब कुछ हुआ। उनके लड़के का लड़का छपर से गिरकर मर गया। Normally (सामान्यतः) सहजयोग के लोग accident (दुर्घटना) से मरते नहीं। कभी अभी तक तो हमने सुना नहीं किसी को मरते हुए। और वो इस तरह से मर गया। जवान लड़का था। लेकिन उन्होंने कहा कि 'ठीक है, ये तो कुछ न कुछ होना था और हो गया। लेकिन accident से तो माँ ने मुझे बहुत बार बचाया है। मैंने इतनी बार अपने लड़के से कहा कि माँ के पास चलो। आया नहीं। तो मैं क्या उसकी जिम्मेदारी ले सकता हूँ? अगर वो माँ के पास आता, अपने बच्चे को लेकर आता, तो कभी भी ऐसा नहीं होता।' उन्होंने यही बात मुझसे कही और इतना उस बच्चे को प्यार करते थे, सब कुछ, लेकिन उन्होंने कहा कि जब बाप ही नहीं आ रहा तो लड़का क्या आएगा? आपके जितने रिश्तेदार हैं, उनका ठेका हमने नहीं लिया हुआ। न आप लीजिए। आप उन से कहिए कि सहजयोग में आप उतरें। सहजयोग को आप पाएँ। और इसकी रिश्तेदारी आप अगर

उठा लें तो सारी दुनिया ही आपकी रिश्तेदार है। पर यह सोचना कि 'मेरी बहन बीमार रहती है और मेरे फ़लाने बीमार रहते हैं' और इस तरह से जो लोग करते हैं उससे कोई लाभ नहीं होता।

पहले आपको पार हो जाना चाहिए। पार हो जाने के बाद आपका अधिकार बनता है। उस अधिकार के स्वरूप आप चाहें जो भी माँगें। आप का पूरा अधिकार है। सर आँखों पर हैं आप। अगर समझ लीजिए आप इङ्गलैण्ड जाएँ और इङ्गलैण्ड से जाकर आप कहें कि 'हमें ये चीज चाहिए।' अरे रहने दीजिए, उस लन्दन में आपके लोग पैर नहीं ठहरने देंगे, जब तक आपके पास सत्ता न हो, वहाँ जाने की। जब आपके पास सत्ता नहीं है, तब आपका सहजयोग से कोई भी आशीर्वाद माँगना गलत है।

जैसे एक साहब थे, बहुत बीमार थे। इन लोगों ने टेलीफोन किया, ट्रिंक कॉल किया 'माँ उनको ठीक करो।' वे पार नहीं थे, कुछ नहीं थे। तो मैंने कहा 'अच्छा हम कोशिश करते हैं।' उनके साहबजादे पार थे। कोशिश की, मैंने कहा कि 'देखो इसको छोड़ दो।' अहङ्कार इतना था कि वो ठीक ही नहीं हुए। तब आने पर वो ठीक हो गए। थोड़े दिन उनकी जिन्दगी चली। लेकिन जब मरना है तब तो आदमी मरता ही है, वो थोड़े ही न हम रोकने वाले हैं। सिर्फ यह है कि सहजयोग से मनुष्य शान्ति को प्राप्त करता है, मरने से पहले और जो चीज बहुत आकस्मिक हो जाती है, उससे बच जाता है। इसलिए मैंने कहा कि accident से नहीं मरता है। Suddenly (अचानक) कोई चीज वो होकर नहीं मरता है। वास्तविक जब मरना है तब मरता है। तो उनको जब मरना था वो मर ही गये, विचारे। वो पार भी नहीं हुए थे और बड़ी मुश्किल से उनको किसी तरह से ठीक किया था। वो मर गये तो उनके सब रिश्तेदार कहने लगे कि 'माता जी, इतको बचाया नहीं।' मैंने कहा 'उनसे एक

सवाल पूछो कि आपने माताजी के लिए क्या किया ?' पहला सवाल ।

लोग ऐसा हक सहजयोग से लगाने लगते हैं । क्योंकि ये सहज है । वो सोचते हैं कि माँ ने हमारे लिए क्या किया ? अब भई आपने क्या किया माँ के लिए ? आपने अपने ही लिए क्या किया ? पहले तो सवाल ये पछना चाहिए कि हमने अपना ही क्या भला किया हुआ है ? सहजयोग में हमने ही क्या पाया हुआ है ? क्या हमने अपने Vibrations ठीक रखे हैं ? या क्या हमने एक आदमी को भी पार कराया है ?

महाराष्ट्र में आप आश्चर्य करेंगे, इतने लोग पार होते हैं कि हजारों की तादाद में । महाराष्ट्र की महत्ता मैं इसलिए नहीं कहना चाहती हूँ कि आप जाकर खुद ही देखिये, मैं तो खुद ही आश्चर्य में हूँ कि इतने हजारों लोग कैसे पार हो जाते हैं ? और फिर जमते भी बहुत हैं । यह भी बात उन लोगों में है । और इस तरह की बात वहाँ नहीं होती है । अब वहाँ ये नियम बनाया था पहले हमने कि किसी ने अगर ग्यारह आदमियों को पार किया है वो ही मेरे पैर छू सकता है । वहाँ पैर छूने की लोगों को बीमारी है । अगर किसी से कहो कि पैर नहीं छूना, तो बस उसके लिए फिर आफत हो जाती है । छः हजार भी आदमी होंगे तो भी चाहेंगे कि माँ के पैर छूएँ । यहाँ किसी से कहो कि पैर छूओ तो वो बिगड़ जाए कि 'क्यों पैर छूयें साहब इनके हम ?'

लेकिन उनको मैंने अगर कहा कि 'आपको पैर छूना है तो आप से कम से कम ग्यारह आदमी होने चाहिये । वही लोग छू सकते हैं जिन्होंने ग्यारह आदमी पार किये ।' तो कुछ लोग खड़े हो गये, कहने लगे 'माँ हमने तो ग्यारह नहीं दस ही किये हैं छू लें पैर ? देखिए भोलापन । अब उन्होंने कहा कि 'भई अब इक्कीस बनाओ ।' कम से कम इक्कीस पार किये हों तो माँ के पैर छू सकते हैं, नहीं तो

अधिकार नहीं जमता । और ये काम बन गया, इक्कीस वाले बहुत निकल आए ! इतने निकले, कि मुझे तो कहना पड़ा 'भाइयो अब जाने दो, अब नम्बर बढ़ाओ ।' ५१ कर दीजिये, तो भी बहुत निकल आयेंगे । वहाँ तो ऐसे-ऐसे लोग है 'दस-दस हजार' पार किये हैं । इसीलिए शायद उसका नाम 'महाराष्ट्र' रखा है । दस-दस हजार लोग पार करने वाले वहाँ लोग हैं ।

और यहाँ खुद ही नहीं जमते हैं, दूसरों को क्या करेंगे । जिसको कहना चाहिए बिल्कुल Frivolous Temperament (उथली वृत्ति) है । अपने तरफ भी self esteem (अपना आदर) नहीं है । अपने बारे में भी विचार नहीं है, न दूसरों के बारे में जानते नहीं हैं हम क्या हैं । हम आत्मा स्वरूप हैं, कितनी बड़ी चीज हैं ! हम कितने शक्तिशाली हैं ! इस शक्ति को हमें बढ़ाना चाहिए । अपने बारे में कोई विचार ही नहीं है । एक रौनक लगा ली, बस हो गया ।

इससे काम नहीं होता । अपने अन्दर जो है रौनक करनी पड़ती है और सबके साथ में इसको बाँटना पड़ता है । मराठी में एक कवि हो गये हैं उन्होंने कहा है 'माला पाहिजे जातीचे, येरा गवाळ्याचे काम नोहे' । कहने लगे इसके लिए जिसमें जान हो वो आए । ऐसे-वैसे नन्दी-फन्दी लोगों का ये काम नहीं है । 'येरा गवाळ्याचे' माने बेवकूफों का ये काम नहीं है ।

इसलिये आप से मुझे request (अनुरोध) करना है, बताना है, बहुत-बहुत विनती करके, कि आपको जो भी दिया है उसका सञ्जोना बहुत जरूरी है । इस को और बढ़ना बहुत जरूरी है । आप ही देहली के foundation (नींव) के पहले stones (पत्थर) हैं । और आज सात साल से मैं यहाँ मेहनत कर रही हूँ दिल्ली में और अभी इन गिन के दो सौ stones भी नहीं जोड़ पायी । ये कठिनाई है । आप सोचिये । और जो आते भी हैं अयादातर दल-बदल और दल बांधने में नम्बर 'एक' । यह शायद हो

सकता है कि Politics (राजनीति) का असर हो। चाहे जो भी हो। इतना Politics करते हैं कि जिसकी कोई हद नहीं।

इसमें Politics नहीं है कुछ नहीं है। इसमें सिर्फ अपने को पाना और परमात्मा को पाना, और सारे संसार को एक नई सुन्दर, प्रेमपूर्ण क्रान्ति में बदल देना ही एक काम है। बड़ा भारी काम है। बहुत महान् काम है। इसमें हजारों लोग चाहिए और अगर आप नहीं करियेगा तो ये भी आप जान लें कि ये Last Judgment है। Judgment कुण्डलिनी से ही होने वाला है। और क्या भगवान आप को तराजू में डाल कर नहीं देखने वाला। कुण्डलिनी को जागृत करके ही आपका Judgment होना है। वो Last Judgment जो बताया गया है वह शुरू हो गया है। और जो इसमें से रुक जायेंगे उसके लिए 'कलकी' अवतरण में कि आप जानियेगा कि काट-छाँट होगी। कोई आपको Lecture (भाषण) नहीं देगा, कोई बात नहीं करेगा। बस एक टुकड़ा इधर, या एक टुकड़ा उधर।

यह आप समझ लीजिए, और ये चीज अपने गाँठ में बाँध लें कि अब जितना भी सन्त-साधुओं ने यहाँ मेहनत की है, जो भी बड़े-बड़े अवतरण यहाँ हो गये, जो भी कार्य परमात्मा के दरबार के लिए हुआ है, वह सब पूरा हो गया है और आप अब stage (मंच) पर हैं। आप stage पर रहना चाहें तो stage पर रहें, या नीचे उतर जायें। यह आपकी जिम्मेदारी है, कि आप ही न रहें लेकिन सबको ऊपर खींचें। आप लोग दूसरी तरह के हैं। आपकी श्रेणी और है। आप साधक हैं, और आपको समझ लेना चाहिए कि इसके लिये एकद्वत निश्चय होना चाहिए। Army (सैना) में इसको कहते हैं कि 'बाना' पहन लिया आपने। तभी ये चीज कम हो सकती है। और ऐसे वैसे, ऐरे-गैरे नल्यू खैरों से यह काम नहीं हो सकता। आप ऐरे-गैरे, नल्यू-खैरे नहीं हैं, मैं जानती हूँ। लेकिन अभी

आपने अपने को पहचाना नहीं। उसे जान लेने पर आश्चर्य होगा कि क्या यह शक्ति, प्रचण्ड शक्ति, यह ब्रह्म शक्ति माँ ने हमें दी है! और जैसे ही शक्ति बहने लग जाती है, आदमी सोचता है कि 'मैं भी इस काबिल हो जाऊँ।' जब इस प्याले से ये चीज छलक रही है तो ये प्याला भी इस योग्य हो जाये कि इस महफिन में आ सके। इस तरह से आदमी अपने आप ही अपना व्यवहार, अपना तरीका 'सब' कुछ बदलता जाता है।

सबसे बड़ी बात तो यह है कि बड़े-बड़े जीव इस संसार में जन्म लेना चाहते हैं। अगर आपका दिल्ली में वातावरण ठीक नहीं हुआ, तो यहाँ सिर्फ राक्षस जन्म लेंगे। या तो बहुत ही पहुँचे हुए लोग जन्म लें, जो इण्डे लेकर आपको मारेंगे। और या तो राक्षस पैदा होंगे, और राक्षसों हीकी यह नगरी हो जायेगी। इसलिये मुझे बड़ा डर लगता है। कभी कभी सोचती हूँ कि इनकी समझ में अभी बात आ नहीं रही।

आप लोगों की बड़ी जिम्मेदारी है, क्योंकि देहली जो है वह दहलीज है इस देश की और। इस दहलीज को लाँच कर अगर राक्षस जा जायें तो आप लोग कहीं के नहीं रहेंगे। आपको दहलीज पर उसी तरह से पहरा देना चाहिये जैसे कि बड़े-बड़े देवदूत और बड़े-बड़े चिरञ्जीव खड़े हुये आपके जीवन को संभाल रहे हैं। अपनी आप रक्षा करें और औरों की भी रक्षा करें। अपना कल्याण करें, औरों का भी कल्याण करें, और सारे संसार को मङ्गलमय बनायें, यही मेरी इच्छा है।

इसके बाद मैं मद्रास जा रही हूँ लेकिन उसके बाद आऊँगी। और उसके बाद भी मेरा प्रोग्राम दिल्ली में रहेगा तीन-चार दिन। आप लोग सब वहाँ आइये, जहाँ भी प्रोग्राम होता है। जहाँ-जहाँ सहजयोगी आते हैं वहाँ-वहाँ कार्य ज्यादा होता है। सब लोग वहाँ आइये। ये लोग तो आपकी भाषा

भी नहीं समझते हैं और जहां-जहां मैं गई गांव वगैरा में वहां तो हिन्दी या मराठी भाषा बोलती रही। लेकिन ये लोग सब लोग वहां आते रहे और हर तरह की आफत, आप जानते हैं इन लोगों को तो गांव में रहने की बिल्कुल आदत नहीं है। वहां पर रहकर के ये समझते हैं कि हमारे रहने से माँ के लिए बड़ा आसान हो जाता है। क्योंकि आप ही Channels (पथ) हैं। आपके channels में इस्तेमाल करती हैं। अगर, समझ लीजिये, इतनी बड़ी ये जो आपको Power-house (विजली-घर) है, इसमें अगर channels नहीं हुए, तो बिजली कैसे प्रवाहित होगी। वह channels आप हैं इस

लिये आपको चाहिए कि जहाँ भी मैं कहूँ, जब तक मैं हूँ, इसको निश्चय से, धर्म समझ कर आप वहाँ आयें और इस कार्य को आप अपने लिए भी अपनाइये और दूसरों के लिए भी अपनायें।

धन्यवाद !

आशा है मैंने आपके अधिकतर प्रश्नों का जवाब दे दिया होगा। और अगर नहीं दिया गया हो तो आप जरूर centre (केन्द्र) पर चीजों का जवाब पालेंगे। इसलिए मैं सब बात आज नहीं कह पाऊँगी, आप समझ रहे हैं, समय की कमी है।

With best compliments from :

M/S HORILAL PAVAN KUMAR

23, JAGDISH NIKETAN

STATION ROAD

NIZAMABAD, A. P.

Dealers in :

ALL KINDS OF PAPER

सहजयोग और शारीरिक चिकित्सा

आर. डी. कुलकर्णी

जैसा कि सब सहजयोगी जानते हैं समस्त मानव प्राणियों का शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य इडा व पिगला नाड़ी जाल (Sympathetic nervous system) व सात चक्रों द्वारा सञ्चालित होता है। बायीं ओर इडा नाड़ी मानव प्रकृति के भावात्मक अंगों, भूतकाल सम्बन्धी विचारों और इच्छाओं पर नियन्त्रण करती है। इडा नाड़ी चन्द्र नाड़ी है और पिगला नाड़ी सहित शरीर में शीत व ताप का सन्तुलन बनाये रखती है। दायीं ओर पिगला नाड़ी मानव के दैहिक पहलू के लिये उत्तर-दायी है और मानव प्रकृति के सृजनात्मक अङ्ग का नियन्त्रण करती है। इडा नाड़ी सहित यह भी शरीर में शीत व ताप का सन्तुलन कायम रखती है। किसी एक ओर का अतिशय प्रयोग शरीर को असन्तुलित करता है।

अत्यधिक सोना, बीती बातों को सोचना आलस्य आदि से बायीं ओर अधिक कार्य (over-activity) होता है और फलतः दायीं अङ्ग निष्क्रिय पड़ा रहता है। शारीरिक तथा मानसिक शक्तियों का अत्यधिक प्रयोग करने से भी असन्तुलन उत्पन्न होता है, कारण दायीं ओर तो अत्यधिक क्रियाशील रहती है और बायीं ओर कम प्रयोग की जाती है। दायें (वाम) पार्श्वी लोग महत्वाकांक्षी होते हैं और उनकी दूसरों पर प्रभुत्व करने की प्रवृत्ति होती है। इसके विपरीत बायें (दक्षिण) पार्श्वी लोग अति नम्र और आत्म-आक्रामक (स्वयं को दोषी समझने वाले) होते हैं।

इडा नाड़ी मूलाधार चक्र से आरम्भ होती है और तालु (ब्रह्मरन्ध्र, सहस्रार) में समाप्त होती है।

पिगला नाड़ी दक्षिण (दायाँ) स्वाधिष्ठान से आरम्भ होती है और तालु में समाप्त होती है। रोजमर्रा की गतिविधियों में दोनों नाड़ियाँ निरन्तर कार्यरत रहती हैं और परिणामस्वरूप उनके अन्तिम छोर गुब्बारे की भाँति क्रमशः प्रति-अहङ्कार (super-ego) और अहङ्कार (ego) के रूप में फूल जाते हैं। प्रति-अहङ्कार sub-conscious (अवचेतन) और अहङ्कार supra-conscious (ऊर्ध्व चेतन) है। निरन्तर प्रभाव, संस्कार (conditioning) पड़ते रहने से प्रति-अहङ्कार फूल जाता है और हम अवचेतन की ओर प्रवृत्त होते हैं। इसके विपरीत संस्कारों का बहिष्कार/परित्याग करने से अहङ्कार की वृद्धि होती है और हम ऊर्ध्व-चेतन की ओर प्रवृत्त होते हैं। यदि इन दोनों में से किसी पार्श्व में गतिविधि अत्यधिक हो तो हम क्रमशः सामूहिक अवचेतन अथवा सामूहिक ऊर्ध्व-चेतन में प्रवेश करते हैं। इन प्रदेशों में अतृप्त मृत-आत्माएँ (भूत, प्रेत आदि) वास करती हैं और वहाँ पहुँचने पर हम उनके चंगुल में फँस जाते हैं। कुछ तान्त्रिक लोग इन मृत-आत्माओं को पकड़ने के लिये इन प्रदेशों में प्रवेश करते हैं और उनसे अपने कार्य सिद्ध करवाते हैं। शारीरिक स्तर पर ये असन्तुलन अनेक रोग उत्पन्न करते हैं। कुछ दिन से चिकित्सा विज्ञान को ज्ञात है कि पिगला नाड़ी में अतिशय गतिविधि वाले लोगों को (उनकी भाषा में Type A characters) हृदय-आघात (Heart-attack) की सम्भावना अधिक होती है। सहजयोग में हम इसका रहस्य जानते हैं : पिङ्गला नाड़ी में अतिशय गतिविधि इडा नाड़ी, विशेषकर बायें हृदय,

को शुष्क कर देती है और परिणाम होता है हृदय आघात। साधारण रूप से, पिङ्गला नाड़ी में अतिशय गतिविधि अवयवों (शरीर के अङ्गों) में अतिशय गतिविधि उत्पन्न करती है, उदाहरणतः उच्च रक्त चाप, ऊष्ण जिगर (Liver) (दायीं नाभि, दायाँ स्वाधिष्ठान)। Left sympathetic nervous system (बायें पार्श्वी नाड़ी जाल) अर्थात् इडा नाड़ी में अतिशय गतिविधि जिगर (liver) और हृदय में निष्क्रियता (सुस्ती) लाती है और वे अपना कार्य उचित तत्परता से करना बन्द कर देते हैं। इससे निम्न रक्त-चाप भी उत्पन्न हो सकता है। बायें पार्श्वी नाड़ी जाल में अतिशय गतिविधि से भी हृदय-आघात हो सकता है। उस स्थिति में हृदय-गति अपर्याप्त होती है और इस कारण रक्त का अपर्याप्त पम्पिंग और अपर्याप्त प्रवाह होता है। अतिशय गतिमान हृदय से हृदय का अतिशय पम्पिंग और द्रत (fast) रक्त प्रवाह होता है। बायें पार्श्व के अधिकांश रोग सामूहिक अवचेतन (Collective sub-conscious) से उत्पन्न होते हैं जैसे cancer virus infection, multiple sclerosis, meningitis, Parkinson's disease, arthritis, rheumatism (वात रोग), slip-disc, spondilosis, tuberculosis (क्षय रोग), asthma (दमा), aenaemia, sciatica, polio (पोलियो) pryelitis, oste-myetitis, muscular diastrophy, paralysis (लकड़ा, पक्षाघात)। साधारण रूप से, बायें पार्श्व की बीमारियों के रोगियों को ज्वर नहीं होता। इसी प्रकार दायें पार्श्व के रोगों में तेज ज्वर (high fever) होता है। इस स्थिति में बायें पार्श्व को उठाना चाहिए और दायें पार्श्व में ईश-अनुग्रह प्रदान करना चाहिए।

बायें पार्श्वी बीमारियों के रोगियों को अपनी दाहिनी पार्श्व को उठाना चाहिये और ईश-अनुग्रह बायीं ओर प्रदान करना चाहिए। इसके अतिरिक्त

अपना बायाँ हाथ परम पूज्य माताजी के फोटो की ओर प्रसारित करना (फैलाना) चाहिए और दायाँ हाथ अलग रखना चाहिए अथवा ऐसे उठाये रखना चाहिये जिससे हथेली की पाँठ फोटो के सामने रहे। उठे हुए हाथ की हथेली का आगे का भाग फोटो के सामने करना साङ्घातिक (अति हानिकारक) है। इसी प्रकार जिनको दायीं ओर के व्याधि हों उन्हें दायाँ हाथ फोटो के सामने फैलाना चाहिए और बायाँ हाथ पूर्वोक्त विधि से ऊपर उठाना चाहिये अथवा अलग रखना चाहिए।

हमारे आहार का हमारे पार्श्वी नाड़ी जाल के सन्तुलन से घनिष्ठ सम्बन्ध है। असन्तुलन को ठीक करने के लिये उसमें परिवर्तन करना आवश्यक होता है। कुपोषण (malnutrition) के कारण अनेक बायें पार्श्वी व्याधियाँ हो सकती हैं। इसलिये सुस्त अवयवों वाले रोगियों को प्रोटीन-प्रधान (protein rich) भोजन लेना चाहिये। सामिष (non-vegetarian) भोजन ले सकते हैं और carbohydrates का कम सेवन करना चाहिये। दायें पार्श्वी व्यक्तियों को जिनके अतिशय गतिशील सयन्त्र (system) है उन्हें प्रोटीन और सामिष भोजन का सेवन नहीं करना चाहिये और carbohydrates और शाकाहार अधिक करना चाहिये। भोजन के संदर्भ में दया व ग्रहिसा के आचार पर शाकाहार के समर्थकों को यह चेतावनी देना आवश्यक है कि उनकी इस बौद्धिक दयालुता से पशुओं का कोई कल्याण होने की अपेक्षा उनकी अपनी स्वयं की हानि अधिक होती है। दया आत्मा से प्रवाहित होनी चाहिये और वही कृपा सार्थक होती है जो हृदय से प्रवाहित होती है। बौद्धिक दयालुता निरर्थक होती है। देखिये किन जानवरों का संरक्षण होना चाहिये और किनका संहार होना चाहिये। परम पूज्य माताजी के कथनानुसार "उनका क्या उपयोग है? मैं चूजों (chickens) को साक्षात्कार देने नहीं आई हूँ।"

ऊपर जो कुछ कहा गया है, यद्यपि यथार्थ है तथापि यह अनिवार्य नहीं कि किसी एक पार्श्व में अतिशय गतिविधि से केवल उसी पार्श्व से सम्बन्धित व्याधियाँ उत्पन्न हों। दायें पार्श्व में अतिशय गतिविधि से प्रतिक्रिया रूप में सांभुहिक अवचेतन (collective sub-conscious) में प्रतिक्रिया (trigger) हो सकती है और उससे बायें पार्श्व की बीमारियाँ, जैसे कैंसर, हो सकती हैं। अतः इस दृष्टि से जो पराकाष्ठा (extremes) में पहुँच गये हैं, जैसे शारीरिक और मानसिक अतिरिक्त गतिविधि, वे बायें पार्श्व के रोगों के भक्ष्य बन सकते हैं। अत्यधिक मानसिक कार्य से मस्तिष्क थक जाता है और बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं।

वाम पार्श्वी रोग 'बाधाग्रों' के कारण भी उत्पन्न हो सकते हैं। इन लोगों को अपना बायाँ हाथ पूज्य माताजी के फोटो की तरफ फँलाना चाहिये और दायीं हाथ उपरोक्त विधि के अनुसार ऊपर उठाना चाहिये। अपने स्वयं के नाम पर पादुका-प्रहार (Shoe-beating) एक कारगर उपचार है। इन लोगों को श्री गणेश का आह्वान कर उनको आन्तरिक शुद्धि व सरल-भाव द्वारा अपने मूलाधार-चक्र पर प्रस्थापित करना आवश्यक है। श्री माताजी के प्रति श्रद्धा परम आवश्यक है क्योंकि श्री गणेश तभी प्रसन्न होंगे जब वह प्रसन्न

होंगी। असद् गुरुओं के कुप्रभाव से भी बायीं पार्श्वी व्याधियाँ उत्पन्न हो जाती हैं। ऐसी स्थिति में बायीं स्वाधिष्ठान, पूरा बायाँ भवसागर (void) और बायीं आज्ञा चक्र प्रभावित होते हैं। वे अपना दाहिना हाथ पेट पर रखें और बायीं हाथ फोटो की ओर फँलायें और प्रार्थना करें 'माँ कृपया मुझे अपना स्वयं का गुरु बनायें।' माँ कहती हैं हमारी आत्मा ही हमारा गुरु है। इस कारण यदि हमारी आत्मा जागृत हो जाये तो हम अपने स्वयं के गुरु बन जाते हैं।

बायें पार्श्व अथवा दाहिने पार्श्व की समस्यायें हमारे चक्रों को प्रभावित करती हैं और परिणाम में उन चक्रों द्वारा सञ्चालित अवयवों को क्षति-ग्रस्त करती हैं। इसके अतिरिक्त, चक्र कुप्रभावित होने पर तत्सम्बन्धित देवता वहाँ से स्थान त्याग कर देते हैं। अतः उस चक्र का मन्त्र उच्चारण करके परम पूज्य माताजी के नाम की शक्ति से उक्त देवता का आह्वान किया जाता है। उपचार के लिये, विपरीत पार्श्व का हाथ प्रभावित चक्र पर रखें और प्रभावित पार्श्व का हाथ फोटो की ओर फँलायें। गुनगुने (अर्ध-ऊष्ण) जल में नमक डाल कर उसमें पैरों को डुबाये रखना अत्यन्त लाभकारी

(शेष अगले पृष्ठ पर)

अमृत वाणी

☞ जब तक आदमी को सन्तोष नहीं आएगा, वह किसी चीज़ का मजा नहीं ले सकता। क्योंकि सन्तोष वर्तमान को चीज़ है। आशा भविष्य की और निराशा भूतकाल की चीज़ है। सन्तोष लक्ष्मी तत्त्व की जागृति से ही सम्भव हो सकता है।

☞ सहजयोग में जब तक आप लोगों को देगे नहीं तब तक आपकी प्रगति नहीं होगी। देना पड़ेगा, जैसे-जैसे आप देते रहेंगे, वैसे-वैसे आप आगे बढ़ेंगे।

☞ आलस्य सहजयोग का सबसे बड़ा दुश्मन है।

है और शीघ्र आराम प्रदान करता है। अत्यन्त बिगड़ी हालत में जो सहजयोगी सहायता कर रहा है उसके परामर्श पर नीबू-मिर्च उपचार आवश्यक होता है। रोग का कारण "बाधा" निश्चित हो तो सीधे नीबू-मिर्च उपचार का परामर्श देना चाहिये और रोगी को पूर्वोक्त विधि से स्वयं-चिकित्सा आरम्भ कर देनी चाहिये।

यह सर्वविदित है कि मानव प्राणी पाँच तत्त्वों (पृथ्वी, अग्नि, जल, वायु, आकाश) के संयोग से निर्मित है। इनके अतिरिक्त दो और तत्त्व, मन व मस्तिष्क, दैहिक-मनोवैज्ञानिक, आधिदैहिक, आधि-दैहिक (psycho-somatic) तन्त्र का सम्बन्धन करते हैं। नीचे चक्रों, तत्त्वों और कतिपय व्याधियों का परस्पर सम्बन्ध दिया गया है :—

| चक्र | देवता | तत्त्व | |
|---|--|------------------------------------|-------|
| १. मूलाधार चक्र मूलाधार | श्री गरुड श्री गौरी तथा श्री कुण्डलिनी | पृथ्वी | |
| २. स्वाधिष्ठान चक्र | श्री ब्रह्मादेव श्री सरस्वती | वायीं और पृथ्वी दाहिनी ओर अग्नि | |
| ३. मणिपुर (नाभि) चक्र | श्री विष्णु श्री लक्ष्मी | जल | |
| ४. वायीं हृदय (अनहत) चक्र मध्य हृदय (अनहत) चक्र दाहिना हृदय (अनहत) चक्र | श्री शिव-पार्वती श्री जगदम्बा श्री राम-सीता | } वायु | |
| ५. विशुद्धि चक्र | श्री कृष्ण व राधा | | आकाश |
| ६. आज्ञा चक्र | श्री जोसस व श्री मेरी | | अग्नि |
| ७. सहस्रार चक्र | परमपूज्य माता जी 'आत्मा' सदाशिव रूप में सर्वोपरि है। | समस्त तत्त्व, मन तथा मस्तिष्क | |

(शेष आगामी अंक में)

❀ प्रार्थना ❀

अब सौंप दिया इस जीवन का मां सब भार तुम्हारे हाथों में ।

है जीत तुम्हारे हाथों में और हार तुम्हारे हाथों में ॥

जो जग में रहूँ तो ऐसे रहूँ जैसे जल में रहता है कमल ।

मेरे सब गुण दोष समर्पित हों मां तुम्हारे हाथों में ॥

मेरे एक-एक रग का हो मां तार तुम्हारे हाथों में ।

निष्काम भाव से कर्म करूँ और प्राण तजूँ तुम्हारे हाथों में ॥

अब सौंप दिया इस जीवन का सब मां भार तुम्हारे हाथों में ।

है जीत तुम्हारे हाथों में और हार तुम्हारे हाथों में ॥

With best compliments from :

CITRIC INDIA LIMITED

97, SUNDER NAGAR

NEW DELHI-110003

Phone : 611348, 615106

Telex : 011 - 2305 WECO IN

Manufacturers of :

**CITRIC ACIDS, ZIPFLO AIDS, SULPHAMETHOXAZOLE
FERRIC AMMONIUM CITRATE ETC.**

Administration Office :

EMPIRE HOUSE, 3RD FLOOR

Dr. D. N. Road,

BOMBAY-400001

Phone : 263092, 268807/08

Telex : 011-3699 TECI IN.

Works & Regd. Office :

GAZADHAR SOMANI MARG

PANCHAK NASIK ROAD-422101

Phone : 86339

॥ ॐ श्री भगवती माताजी निर्मला देवी नमो नमः ॐ ॥

* प्रार्थना *

हम बालक सब हैं मां अम्बे ।

नित दर्शन दे दो जगदम्बे ॥१॥

चाहे पास रहो चाहे दूर रहो ।

हमसे जननी कोई भूल न हो ॥

अनजान हैं हम सेवक अम्बे ।

नित दर्शन दे दो जगदम्बे ॥१॥

गिरिधर की राधा तुम्ही हो मां ।

प्रभु राम की सीता तुम्ही हो मां ॥

आदिशक्ति ही तुम हो मां अम्बे ।

नित दर्शन दे दो जगदम्बे ॥२॥

ब्रह्मा से तुम्ही ने वेद किए ।

तुम देवी सरस्वती जग के लिए ॥

पल-पल की पुकार सुनलो अम्बे ।

नित दर्शन दे दो जगदम्बे ॥३॥

तुम भगवती मां हो लक्ष्मीस्वरूप ।

दुर्गा का तुम्हारा दिव्य स्वरूप ॥

शिव विष्णु का साथ तुम्ही अम्बे ।

नित दर्शन दे दो जगदम्बे ॥४॥

पेशु को मिली ममता थी अमर ।

तुम आयी हो मां मेरी बनकर ॥

जग में अजब महिमा अम्बे ।

नित दर्शन दे दो जगदम्बे ॥५॥

चरणों पे तुम्हारे भुक्तता है सर ।

तुम बिन बालक मां जाएं किधर ॥

मधु तुम्हारे चरणों में मां अम्बे ।

नित दर्शन दे दो जगदम्बे ॥६॥

—मधुकर ठाकुर