



# निर्मला योग

द्विमासिक

वर्ष २ अंक ११

जनवरी-फरवरी 1984



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



## सम्पादकीय

कमल के आसन पर बैठी हुई प्रसन्न मुख वाली महिषामुरमदिनी भगवती महालक्ष्मी, अपने हाथों में अक्षमाला, फरसा, गदा, बाण, वज्र, पद्म, धनुष, कुण्डिका, दण्ड, शक्ति, खड्ग, ढाल, शङ्ख, घण्टा, मधुपात्र, शूल, पाश और चक्र धारण करने वाली देवी आज हमारे मध्य पुनः साक्षात् निर्मल स्वरूप उपस्थित हैं, और वही कार्य कर रही हैं जो गतकाल में देवी ने सम्पन्न किया था ।

हम सभी सहजयोगी धन्य हैं जो इस पुनीत कार्य अर्थात् परमपूज्य श्री माता जी के लक्ष्य में लेशमात्र भी सहायक हो सकें । हमारा एकमात्र ध्येय और धारणा परमात्मा के इस पुनीत कार्य को पूर्ण करने की ही होनी चाहिए ।

ॐ त्वमेव साक्षात् श्री महिषामुरमदिनी साक्षात् श्री आदिशक्ति श्री माता जी श्री निर्मला देवी नमो नमः ।

# निर्मला योग

४३, बंगलो रोड, दिल्ली-११०००७

संस्थापक : परम पूज्य माता जी श्री निर्मला देवी

सम्पादक मण्डल : डॉ शिव कुमार माथुर  
श्री ध्यानन्द स्वरूप मिश्र  
श्री आर. डी. कुलकर्णी

प्रतिनिधि कनाडा : लोरी टोडरिक यू.एस.ए. श्रीमती क्रिस्टाइन पेट्रू नीया  
४५४८ बुडग्रोन ड्राइव २७०, जे स्ट्रीट, १/सी  
वैस्ट वैन्कवर, ब्रुकलिन, न्यूयार्क-११२०१  
बी.सी. बी. ७ एस. २ बी १

भारत श्री एम० बी० रत्नान्नवर यू.के. श्री गेविन ब्राउन  
१३, मेरवान मेन्सन ब्राउन्स जियोलॉजिकल इन्फर्मेशन  
गंजवाला लेन, बोरीवली सर्विस लि.,  
(पश्चिमी) बम्बई-४०००६२ १३४ ग्रेट पोर्टलैंड स्ट्रीट  
श्री राजाराम शंकर रजवाड़े लन्दन डब्लू. १ एन. ५ पी. एच.  
८४०, सदाशिव पेठ, पुणे-४११०३०

इस अंक में . . . . .

|   | पृष्ठ |
|---|-------|
| १. सम्पादकीय  | १     |
| २. प्रतिनिधि  | २     |
| ३. ध्यान क्यों करना चाहिए   | ३     |
| ४. जय माताजी (मराठी में प्रार्थना)  | १२    |
| ५. आज्ञा (परमपूज्य माताजी द्वारा लन्दन में दिए गये भाषण का हिन्दी रूपान्तर) | १३    |
| ६. सहज दोहे   | २०    |
| ७. शारीरिक चिकित्सा एवं सहजयोग—(३)  | २२    |
| ८. जय श्री माताजी (जय गीत)  | २४    |



## ध्यान क्यों करना चाहिये



सहजयोग में सबसे आवश्यक बात ये है, कि इसमें अग्रसर होने के लिये, बढ़ने के लिये आपको ध्यान करना पड़ेगा। ध्यान बहुत जरूरी है। आप और चाहे कुछ भी न करें लेकिन अगर आप ध्यान में स्थित रहें, तो सहजयोग में प्रगति हो सकती है।

जैसे कि मैंने आपको कहा था कि एक ये नया रास्ता है। नया आयाम है, dimension है; नई चीज है जिसमें आप कूद पड़े हैं। आपके अचेतन मन में, उस महान सागर में आप उतर गए हैं, बात तो सही है। लेकिन इसकी गहराई में अगर उतरना है, तो आप को ध्यान करना पड़ेगा।

मैं बहुत से लोगों से ऐसा भी सुनती हूँ कि "माता जी, ध्यान के लिये हमको time (समय) नहीं मिलता है।" आज का जो आधुनिक मानव है, modern man है, उसके पास घड़ी रहती है हर समय time बचाने के लिये, लेकिन वो ये नहीं जानता है कि वो time किस चीज के लिए बचा रहा है? उसने घड़ी बनाई है वो सहजयोग के लिये बनाई है ये वो जानता नहीं है।

एक साहब मुझ से कहने लगे कि "मुझे लंदन जाना बहुत जरूरी है। और इसी Plane (हवाई जहाज) से जाना ही है और किसी तरह मेरा टिकट बुक होना ही चाहिये और कुछ कर दीजिये आप और

Air-India वालों से कह दीजिये और कुछ कर दीजिये.....।" मैंने कहा ऐसी कौन-सी आफत है? आप लंदन क्यों जाना चाहते हैं? ऐसी कौन सी आफत है? क्या विशेष कार्य आप वहां करने वाले हैं? कौन सी चीज है? कहने लगे 'I must go there, I have to save time' (मुझे जरूरी जाना है, मुझे समय बचाना है) "time is very important" (समय बहुत मूल्यवान है) मैंने कहा आखिर बात क्या है? ये time बचा कर भागे-भागे आप वहां क्यों जा रहे हैं? तो कहने लगे "वहां एक special dinner है (विशेष भोज) वो मुझे attend करना है, और उसके बाद वहां पर ball है।" time आप बचा किसलिये रहे हैं?

हर समय, आप ये सोच लीजिये कि जो हाथ में घड़ी बंधी है, ये सहजयोग के लिये और 'ध्यान' के लिये है। और सहजयोग के ही कार्य के लिये बांधी हुई है, मैंने उनी लिये बांधी है, नहीं तो मैं कभी भी नहीं बांधती।

जिस आदमी का पूरा ही समय सहजयोग में वीतता है, उसको जरूरी नहीं कि आप घर का काम न करें। ये जरूरी नहीं कि आप दफ्तर का काम न करें; सारा ही कार्य आप करें पर 'ध्यान में करें'। ध्यानावस्थित होकर के कार्य हो सकता है क्योंकि आप को ध्यान में उतार दिया है। हरेक काम करते वक्त आप निर्विचार हो सकते हैं। और निर्विचार होते ही उस काम की सुन्दरता, उसका

'संपूर्ण' ज्ञान और उसका सारा आनन्द आप को मिलने लग जाता है।

समझने की बात है, ये लोग समझते नहीं हैं। इसलिये ध्यान के लिये अलग से time नहीं मिलता है, भगड़ा गुरु हो जाता है। लेकिन जब इसका मजा आने लगता है, तब आपको आश्चर्य होगा कि नींद बहुत कम हो जाती है और आप ध्यान में चले जाते हैं। निद्रा में भी आप सोचेंगे कि आप ध्यान में जा रहे हैं। कोई भी चीज छोड़ने की या कम करने की नहीं। लेकिन हमारी जो महत्वपूर्ण चीजें हैं—जिसे हम महत्वपूर्ण समझते हैं, वो विलकुल ही महत्वपूर्ण नहीं रह जातीं। और जिसको हम विलकुल ही विशेष समझते नहीं हैं, वो हमारे लिये 'बहुत कुछ' हो जाता है।

ध्यान करने के लिये एक छोटी सी चीज आपको याद रखनी चाहिये, कि जिस चीज पर ध्यान का आलाप छोड़ा जाएगा, जिस वीणा पर ये सुन्दर गीत बजने वाला है, वो साफ होनी चाहिये। आप वो वीणा नहीं हैं, आप वो आलाप भी नहीं हैं, लेकिन आप उसको सुनने वाले हैं और उसको बजाने वाले हैं। आप उसके मालिक हैं। इसलिये अगर वो वीणा कुछ बेसुरी हो, उसके अगर तार जंग खा जाएं, या उसके कुछ तार टूट जाएं, तो आपको जरूरी है कि उसको ठीक कर लेना चाहिये। अगर वो ठीक नहीं है, तो आपके जीवन में माधुर्य नहीं है। आप में वो सुन्दरता नहीं आ सकती, आप में एक अजीब तरह का चिड़चिड़ापन, अजीब तरह की रूक्षता (dryness) और विचलितता दृष्टिगत होगी।

एक सहजयोगी को एकदम निश्चित मति से ध्यान में बैठना देखना बहुत बड़ी चीज हो जाती है मेरे लिये। और वही मैं देखती हूँ कि कुछ सहजयोगी गहराई से अन्दर चले जा रहे हैं और कुछ सहजयोगी बहुत विचलित हैं। ये नहीं मैं कहती कि

सभी लोग उतनी दशा में पहुँच सकते हैं या नहीं। लेकिन जो कुछ भी बन पड़े वो इस जीवन में करना 'ही' चाहिये। उपाजन का जितना भी समय है, वो इसी में बिताना चाहिये। और जो कुछ भी मिल सके, सभी इसी में मिलना चाहिये बाकी कुछ हो या नहीं।

अधिकतर लोगों को मैं ये देखती हूँ, इधर-उधर की पवासों बातें करेंगे, लेकिन ध्यान की बात, अपने मनबुद्धि की बात, अपने अन्दर के आनन्द को उभारने की बात कितने लोग आप लोगों में से करते हैं? 'इसने ये कहा, उसने वो कहा, ऐसा हो गया, ऐसा नहीं करना चाहिये था, वैसा नहीं करना चाहिये था'—ये क्या सहजयोगी को शोभनीय होगा? जब आपके पास निर्विचार की इतनी बड़ी सम्पत्ति है, तो क्या उसको पूरी तरह से उधाड़ देना चाहिये या नहीं। ये तो आप जानते हैं कि क्षण-क्षण आप उसे पा रहे हैं; और हर क्षण उसे आप खो भी रहे हैं। ये हरेक क्षण कितना महत्वपूर्ण है, इसे आप देखिये। कौन-सी छोड़ने की बात, कौन-सी पकड़ने की बात कोई भी ऐसी बात मैंने आप से आज तक तो की नहीं होगी। लेकिन ये आपका भ्रम है। आपका मन आपको भ्रम में डाले दे रहा है। तो तुम क्या घर-गृहस्थी छोड़ दोगी? मैंने घर-गृहस्थी छोड़ी है जो आपसे मैं घर-गृहस्थी छोड़ने को कहती हूँ? आप जानते हैं कि आपसे कहीं अधिक मैं मेहनत करती हूँ। लेकिन मैं थकती नहीं हूँ क्योंकि मेरे आनन्द का स्रोत आप लोग हैं। जब आपको देख लेती हूँ, बस खुश हो जाती हूँ। तबीयत सारी बाग-बाग हो जाती है।

जिस चीज का महत्व है, उधर दृष्टि रखिये। आप को पूरी तरह से मैं ये नहीं कहती कि चौबीसों घण्टे इसमें आप यहीं बैठे रहिये! जहाँ भी बैठे हैं, वहाँ बैठे रहिये—ये मतलब है मेरा। जहाँ भी जमे हैं वहाँ जमे रहिये, अपने स्थान पर, अपने सिंहासन पर।



कुछ लोग इसीलिये प्रगति करते हैं और कुछ लोग नहीं करते। शारीरिक बीमारियां आप लोगों की, बहुतों की ठीक हो गई हैं। बहुतों के पास बीमारियां नहीं हैं। लेकिन अभी भी मानसिक प्रश्न हैं।

सब बातें भूल जाइए। हर इन्सान इसका पाने का अधिकारी है। आपका जन्मसिद्ध हृक है, क्योंकि ये 'सहज' है, आप ही के साथ पैदा हुआ है। लेकिन ध्यान करना ही होगा और वो भी समष्टि में लेकिन उसको organise करने की आप लोग इतनी चिन्ता न करें। उसकी व्यवस्था करने की आप इतनी चिन्ता नहीं करें। वो कार्य हो रहा है, वो हो भी जाएगा। क्या हर्ज है अगर दस आदमी ज्यादा आएँ चाहे दस आदमी कम। हजार बेकार के लोग रखने से दस ही कायदे के आदमी हों सो ही सहजयोग के लिये 'विशेष चीज' है।

आप उनमें से बनिये जो दस 'अच्छे' आदमी हैं। जो ऐसे लोग हैं, जो सहजयोग का कार्य अत्यंत प्रेम से करते हैं और उसमें मजा उठा रहे हैं, उसमें बह रहे हैं, उसमें अग्रसर हैं, और एक अग्रिम श्रेणी में जाकर के खड़े हो जाते हैं। जैसे कि हिमालय संसार में सबसे ऊँचा है। उसकी ओर सबकी दृष्टि रहती है। ऐसे ही आप बनें। आप ही में आप हिमालय बन सकते हैं और आप देख सकते हैं कि दुनिया आप की ओर आँख उठा कर कहे कि बन् तो मैं इस आदमी जैसा बन् जो सहजयोग में इतना ऊँचा उठ गया। ये अन्दर का उठना होता है, बाहर का नहीं। और मैं सबके बारे में जानती हूँ कौन कहां तक पहुँच रहा है।

आप ही अपनी रुकावट हैं। और कोई आप की रुकावट नहीं कर सकता। कोई भी दुनिया का आदमी आप पर मंत्र-तंत्र आदि 'कोई' चीज नहीं डाल सकता। आप ही अपने साथ अगर खराबो न करें और पहचाने रहें कि कौन आदमी कौसी बातें

करता है, आप खुद ही समझ लेंगे कि इस आदमी में कोई न कोई दुष्टता आ गई है, तभी वो ऐसी बातें कर रहा है, नहीं तो ऐसी बात ही न करता वो। जैसे गलत बात वो कर रहा है, इसमें कोई न कोई खराबो है। उसमें साथ देने की कोई जरूरत नहीं। फिर चाहे वो आपका पति ही हो, चाहे आपकी वो पत्नी हो। उससे लड़ाई-भगड़ा करने की, उलझने की 'बोर्ड' जरूरत नहीं। वो अपने आप ही ठीक हो जाएगा।

इतना ही नहीं आप ये भी जानते हैं कि आपमें कोई खराबो आ जाए तो आप किस तरह से उसे हाथ चला कर भी ठीक कर सकते हैं, क्योंकि आपके हाथ के अन्दर ही वो चीजें बह रही हैं। असल में आपकी उंगलियों में ही ये सब जो भी देवता मँने बटाए हैं ये जागृत हैं, इन पाँचों उंगलियों में और इस हथेली में, सारे देवता यहाँ जागृत हैं। लेकिन बहुत जरूरी है कि इन जागृत देवताओं का कहीं भी अपमान न हो। इन को बहुत ही संभाल के और जतन से रखना चाहिये। इनकी पूजा होनी चाहिये। अपने हाथ ऐसे होने चाहिये कि पूजनीय हों। लोग ये सोचें कि ये हाथ हैं या गंगा की धारा! गंगा ही की धारा बहें। जिस वजह से गंगा पावन हुई वही वाइब्रेशन (चैतन्य, आपके अन्दर से बह रहे हैं। जिस चैतन्य शक्ति से सारी सृष्टि चल रही है, वही आपके अन्दर से बह रही है, ये आप जानते हैं।

फिर जिन हाथों से, जिन पाँव से ये चीज बह रही है, उसको 'अत्यन्त पवित्र' रखना चाहिये। मेरा मतलब धोने-धवाने से नहीं है। इससे जो भी आप काम करें, अत्यन्त सुन्दरता से, सुगमता से और 'प्रेम' से होना चाहिये। 'सबसे बड़ी' चीज 'प्रेम' है।

ध्यान में गति करना, यही आपका कार्य है, और कुछ भी आपका कार्य नहीं है, बाकी सब



हो रहा है। और आप में से अगर कोई भी जब ये सोचने लगेगा कि मैं ये कार्य करता हूँ और वो कार्य करता है, तब आप जानते हैं कि मैं अपनी माया छोड़ती हूँ और बहुतों ने उस पर काफी चोट खाई है। वो मैं करूँगा। पहले ही मैंने आप से बताना दिया है, कि कभी भी नहीं सोचना है कि मैं ये काम करता हूँ या वो काम करता है। "हो रहा है।" जैसे "ये जा रहा है और आ रहा है।" अब सब तरह से अकर्म में—जैसे कि सूर्य ये नहीं कहता कि मैं आपको प्रकाश देता हूँ। "वो दे रहा है।" क्योंकि वो एकतानता में परमात्मा से, इतनी प्रचण्ड शक्ति को अपने अन्दर से बहा रहा है। ऐसे ही आपके अन्दर से 'प्रति' सूक्ष्म शक्तियाँ बह रही हैं क्योंकि आप एक सूक्ष्म मशीन हैं। आप सूर्य जैसी मशीन नहीं हैं, आप एक "विशेष" मशीन हैं, जो बहुत ही सूक्ष्म है, जिसके अन्दर से बहने वाली ये सुन्दर धाराएँ एक अजीब तरह की अनुभूति देंगी ही, लेकिन दूसरों के भी अन्दर। उनके छोटे-छोटे, सूक्ष्म-सूक्ष्म जो बहुत पहलू हैं, जो छोटे-छोटे यंत्र हैं, मशीनें हैं, उनको एकदम से प्रेमपूर्वक ठीक कर देंगे।

ये जो शक्ति है, ये प्रेम की शक्ति है। इस चीज का वर्णन कैसे करूँ मैं आप से? इस मशीन को ठीक करना है, तो आप किसी भी चीज से रगड़-मगड़ कर के ठीक कर दें, कोई आप screw (पेच) लगा दें, तो ठीक हो जाएगा। लेकिन मनुष्य की मशीन जो है वो प्रेम से ठीक होती है उसको बहुत ज़रूमी पाया है। बहुत ज़रूमी है उसके अन्दर में। बहुत दुखी है मानव। उसके ज़रूमी को प्रेम की दवा से आपको ठीक करना है। जो आपके अन्दर से बह रहा है, ये वाइब्रेशन सिर्फ "प्रेम" है। जिस दिन आपकी प्रेम की धारा टूट जाती है, वाइब्रेशन रुक जाते हैं।

बहुत से लोग मुझसे कहते हैं "माता जी हमको बाधा हो गई। हमारे हाथ से वाइब्रेशन बंद हो

गए।" आपके अन्दर से प्रेम की धारा टूट गई। प्रेम का पल्ला पकड़ा रहे, सिर्फ प्रेम का—वाइब्रेशन बहते रहेंगे। क्योंकि ये ही प्रेम परमात्मा का जो है, वही बहे जा रहा है। और वही बह रहा है।

इतनी अद्भुत अनुभूति है, इतना अद्भुत समाया हुआ है। क्या ये सब व्यर्थ हो जाएगा क्योंकि आप ने इसमें पूरी लगन से मेरा साथ नहीं दिया?

हरेक बात आप खुद भी जान सकते हैं, और न जानने पर मैं भी आपसे हरेक बात बताने के लिये हमेशा तैयार रहती हूँ। लेकिन थोड़ा-सा इसमें एक आप से सुझाव देने का है, कि आप इसके अधिकारी तो हैं या नहीं, इसे सोच लीजिये। क्योंकि आप मेरे ध्यान में आते हैं—जैसे मराठी में बहुत से लोग कहते हैं,—"जमून आले" इससे आप अधिकारी 'नहीं' होते। आप अधिकारी इसलिए होते हैं, कि आपके अन्दर वो गहराई आ गई।

जैसे एक घाघर है। जितनी गहरी होगी, उतना पानी उसमें समा जाएगा। अब अगर वो नहीं है तो उसमें पानी डालने से क्या फायदा, वो तो सब पानी निकल ही जाएगा। अपनी गहराई आप ध्यान से बढ़ाते हैं। ध्यान पर स्थित होइये। ध्यान में जाइये। ध्यान में जो विचार आ रहे हैं उनकी ओर देखते ही आप निर्विचार हो जाएंगे। निर्विचार होते ही उस अचेतन मन में—अचेतन', गुप्त चेतन नहीं कहेंगे—अचेतन मन में अपनी चेतना के सहित आप जाएंगे। आपकी चेतना, आपकी consciousness खत्म नहीं होती। वहाँ आप चेतना को जानेंगे। ये पहली मर्तबा इंसान के शरीर के अन्दर हुआ है, कि आप अपना भी शरीर जानते हैं और दूसरों का भी जानते हैं। और दूसरों के बारे में आप सामूहिक चेतना से जानते हैं कि इसके अन्दर क्या हो रहा है।



इसका महत्व अभी बहुत कम लोग जानते हैं। क्योंकि सब लोग मुझसे कहते हैं कि, "माता जी, सबसे अगर आप रुपया लें, तो सब लोग समझेंगे क्योंकि लोग पैसों को बहुत मानते हैं।" पैसा एक भूत है। पैसा लेने से अगर आप इसका महत्व समझें तो बेहतर है कि आप न ही समझें। कोई भी पैसा देने से इसका महत्व आप नहीं समझ सकते। अपने को ही पूरी तरह से देना होगा। और वो देने में कितना मिलने वाला है। जो आप सात गुने खड़े हुए हैं वो तो एकदम साक्षात् मिल जाएगा।

ध्यान में समष्टि रूप में ही आप को आना होगा, ये जरूरी है। चाहे महीने में एक बार ही आएँ, लेकिन जहाँ सात लोग बैठते हैं, वहीं बैठ कर ध्यान करना चाहिये। चाहे आप अपना एक छोटा ग्रुप बना लें जहाँ आप हफ्ते में एक बार मिल सकें और एक बार बड़े ग्रुप में मिलें। क्योंकि मैंने आपसे बताया था कि ये "विराट" का कार्य है।

जैसे शरीर का एक-एक अंग-प्रसंग जो है, उसको जागना है। जितना जागृत होता जाएगा, वैसे-वैसे दीप जलते जाएंगे। आप लोग जो घर में बहुत भी ध्यान करते रहें, मेरे आने के बाद आप जानते हैं, कि आप लोगों ने पाया कि कुछ प्रगति नहीं हुई। लेकिन यहाँ छः-सात आदमी जो रोज आते थे और ध्यान करते थे, उन्होंने बहुत प्रगति कर ली।

ध्यान में अगर आप की आँखें फड़क रही हों, तो समझ लेना चाहिये कि आज्ञा चक्र पर कोई चोट हो रही है। उसमें बुरा मानने की कोई बात नहीं है। अपना आज्ञा चक्र अगर खराब है तो उसे ठीक कर लेना चाहिये। क्योंकि आपका आनन्द कम होता है।

आपका शरीर अगर हिल रहा हो ध्यान में, और आप आराम से बैठ नहीं सक रहे हों, तो समझ लेना चाहिये आपके मूलाधार पर ही चोट हो गई है ये और भी dangerous situation (खतरनाक परिस्थिति) हो जाती है। मूलाधार पर जब चोट हो जाती है, उसका भी इलाज करा लेना चाहिये। वो भी लोग जानते हैं, किस तरह से मूलाधार चक्र को ठीक करना चाहिये।

जानने को तो आप लोग मेरे लेक्चर सुन-सुन के सब शास्त्र जान लें, लेकिन मैं देखती हूँ कि जो लोग थोड़े ही दिन पहले आए हैं, वो आप लोगों से कभी-कभी बहुत जोरों में जल्दी आगे बढ़ जाते हैं। क्योंकि ये पढ़ाने लिखाने की बात है ही नहीं।

आप के हाथ अगर थरथरा रहे हैं, कंपकंपा रहे हैं, तो भी समझ लेना चाहिये कि कुछ न कुछ आपके अन्दर बहुत बड़ी खराबी हो गई है। उसमें जूते मारने का इलाज सबसे अच्छा है। कल एक साहब आपने देखा होगा कि वहाँ कहने लगे कि "माता जी, मैं वहाँ एकदम जड़ हो गया।" फिर मेरे सामने आकर यूँ-यूँ करने लगे। उनसे मैंने पूछा कि तुम्हारे गुरु कौन हैं? तो कहने लगे कि "एक भागवत् सा० हैं पूना में।" तो मैंने कहा वो क्या करते हैं? तो कहने लगे कि "उन्होंने एक spiritual centre बनाया हुआ है, उन्होंने मुझे दीक्षा दी।" मैंने कहा दीक्षा क्या दी? ये हिलने की दीक्षा दी? कहने लगे कि "मैंने सोलह साल में बीमारियाँ उठाईं, मेरी नौकरी चली गई, ये हो गया, वो गया।" मैंने कहा तुम्हारे अबल नहीं आई? अगर तुम्हारे गुरु हैं, तो तुमको ये सब होना नहीं चाहिये। कितने रुपये दिये? "अभी तक 5-6 हजार रुपये दे चुका हूँ centre को।" मैंने कहा अच्छा 5-6 हजार रुपये देकर के सारी बीमारियाँ तुमने अच्छे से मोल ले लीं। फिर उसके भूत—वो जो भागवत् साहब थे उनको जूते मारे और वो जो उनका centre था, उसको भी जूते मारे तब



उनका हाथ ठहरा और बो ठीक ही गए — ये तो आप ही के सामने सब हुआ था, बहुत से लोग वहाँ थे।

लोगों से साफ-साफ बात कर लेनी चाहिए कि आपके कोई न कोई गुरु हैं, आपके अन्दर कोई न कोई बाधा है। कोई न कोई गड़बड़ है, उसमें कोई बुरा मानने की बात नहीं।

लेकिन मैं देखती हूँ कि एक को जरा सी भी बाधा पकड़ रही हो तो दूसरा बाधा वाला बराबर' उसके साथ में खड़ा हो जाएगा। लाइन से वहाँ खिच जाते हैं एक साथ। और पता हो जाता है ये सारे बाधा वाले साथ बँडे हैं। असल में ऐसा बँटना नहीं चाहिये।

सब को अलग-अलग बँटना चाहिये, अधिकतर; जैसे कि कोई घुप बना लेते हैं। "बहुत" गलत बात है। जैसे कि ठारो वाले आए तो ठारो वाले साथ बैठ गए, फलाने आए—ऐसा नहीं। अलग-अलग बैठिये। बहुत जरूरी है। सब इकट्ठे होकर मत बैठिये।

दूसरी बात ये है कि जैसे कोई बुढ़े हैं, उमर में ज्यादा हैं, बुजुर्ग हैं, कुछ बीच के हैं, कुछ छोटे हैं। छोटे बच्चों को तो ऐसी कोई विशेष बात नहीं है लेकिन जो बीच के और ये लोग हैं, ये सब अलग-अलग बैठें। जो बुढ़े हैं, वो जवान लोगों के साथ बैठें। जो जवान हैं वो बूढ़ों के साथ बैठें। चार पाँच जवान इकट्ठे हो जाएँ तो भी आफत हो जाएगी। और चार-पाँच बूढ़े इकट्ठे हो जाएँ तो भी आफत हो जाएगी। आप देख लीजिए, होता है! जवानी और बुढ़ापे की जो समझ है, दोनों बाँटने की चीज हैं। वो भी सामूहिक चेतना में आप बाँट सकते हैं। बड़ों को समझदारी चाहिए, wisdom चाहिये; जरूरी है। "बहुत" wise

होना चाहिये। बड़प्पन चाहिये, बड़ा दिल चाहिये। और छोटों को मान्यता चाहिये, बड़ों को मानना चाहिये। और छोटों में activity (कार्यवाही) ज्यादा होनी चाहिये, बड़ों से। बड़े आदरणीय हों तो उनका आदर होगा। पर बड़ों को आदरणीय होना चाहिये और छोटों को बड़ों का आदर करना चाहिये।

अनादर तो वैसे भी एक सहजयोगी का दूसरे सहजयोगी से करना नहीं, क्योंकि आप जोग सब देवता स्वरूप हैं। ये सब आप ध्यान में समझ सकते हैं। आपसी बातों से, दूसरों के बारे में आंतरिकता से अगर आप सोचें तो आप फौरन समझ लेंगे कि "अरे भई उनका तो ये आज्ञा चक्र पकड़ा है, इसीलिये ऐसा हो रहा है।" "अरे भई उनका तो हृदय चक्र पकड़ा है, इसीलिये ऐसा हो रहा है।" "इसीलिये स्वर ठीक से नहीं निकल रहे हैं" आपको "बुरा" नहीं लगेगा। दूसरों को भी बुरा नहीं लगेगा।

लेकिन बुरा लगना, यही "बहुत बड़ी" बाधा है। मेरी भी बात का लोग बुरा मानते हैं तब फिर औरों का क्या करेंगे। मेरी कोई भी बात का बुरा नहीं मानना चाहिये। मैं आपके बिल्कुल हित के ही लिये सारा काम करती हूँ, ये आप जानते हैं। कोई भी बात की चर्चा हाँते वक्त ये देखना चाहिये कि हम सिर्फ यही चर्चा कर रहे हैं न कि 'हमारी कुण्डलिनी कहाँ है, हम कहाँ जा रहे हैं, कैसे उठ रहे हैं'। बाकी सब चर्चाएँ व्यर्थ हैं। 'हम धर्म में कहाँ तक जागृत हो गए हैं। हम कितना पा गए हैं, कितना आनन्द परमात्मा का लूट रहे हैं', ये ही अनुभव आपस में बताना है। और इसी को आपस में जानना है। और बाकी सब व्यर्थ है। बाकी सब चीजों में मौन ही बेहतर चीज है। जब इस तरह के सहजयोगी हो जायेंगे तो बड़ा अन्तर हो जाएगा। "बहुत बड़ा अन्तर"।

सहजयोग का प्रतिबिम्ब आपसे फैलने वाला है। और जिससे प्रतिबिम्ब पड़ता है तो एकदम 'साफ' चीज होनी चाहिये। और उसकी प्रतिबिम्बित होने की शक्ति अगर पूरी तरह से जाग उठे तब कोई भी मुश्किल नहीं रह जाती। सहजयोग और किसी चीज से नहीं—किसी भी चीज से नहीं—आप बड़े-बड़े organisations (संगठन) कर दीजिये, आप बड़े-बड़े मंत्र-जागरण कर दीजिये, और गाने हो जाएं और music (संगीत) हो जाए—इससे नहीं होने वाला। इन सब चीजों से कुछ भी नहीं होने वाला है।

मैंने तो इतने कभी भी पार लोग देखे नहीं जितने आज देख रही है। ये "अहो" भाग्य है हमारा कि ऐसे मैं देख रही हूँ। किसी भी युग में इतने पार लोग, मेरी दृष्टि के सामने नहीं रहे। ये "परम्" भाग्य की बात है।

लेकिन जैसा कि मैं कहती हूँ कि modern time (आधुनिक युग) में पूरे साधु कोई नहीं हैं। आप ही लोग पहले बहुत बड़े साधु थे और संसार में रमे हुए नहीं थे, जंगलों में रहते थे। आज आप ने संसार ले लिया है और संसार में आप रमे हुए हैं। लेकिन अपनी साधुता में उतरते ही क्या मजा आ जाएगा! इस गंगा-जमुना में ही एक सरस्वती बहना शुरू हो जाएगी।

ध्यान में जाते वक्त किसी भी तरह की बाहर की आवाज आपको भूल जाती है। अगर कान में भी आप उंगली डालें और सहस्रार अगर आपका पूरी तरह से खुला हुआ है—तो इसकी पहचान है—पूरी तरह से आप आँख कान को बंद कर लें, आप सुन सकते हैं। इसीलिये जो वो लड़के आए थे, जो सुनते नहीं थे, उनको थोड़ा-थोड़ा सुनाई देने लग गया।

अगर आपका सहस्रार खुल जाए, तो limbic area में—डाक्टर सब लोग जानते हैं कि

वहाँ पर subtle points होते हैं, subtle centres (सूक्ष्म केन्द्र) होते हैं, उनको excite करने से वही काम होता है, जो नाक, कान, मुँह और सब अपने शारीरिक जितने भी organs (अंग) हैं, उसमें होता है। उसी सहस्रार को हम जागृत कर लेते हैं जो सारे शरीर को यहाँ संभाले हुए हैं और आपको सारे ही—जैसे सुगंध है—हरेक चीज, नाक की कोई जरूरत नहीं है आपको। फिर आप श्वास भी यहाँ से ले सकते हैं। सारा का सारा ही शरीर अगर भ्रष्ट हो जाए तो भी आप यहाँ से सब काम कर सकते हैं। लेकिन (भ्रष्ट) होता नहीं। शरीर तो आपका खिलते ही जा रहा है। शरीर तो सुन्दर होते ही जा रहा है। बीमारियाँ तो भाग ही गई हैं। वो तो सब चीज ठीक हो ही गई। कोई थोड़ा-बहुत ही भी जाते हैं, तो ठीक हो जाते हैं।

ध्यान में बढ़ने के लिये एक गुण बहुत जरूरी है। बहुत ही जरूरी है। उसको कहते हैं innocence—भोलापन, स्वच्छ, एक छोटे बच्चों जैसा—innocent child, इसीलिये आपने देखा है कि छोटे बच्चे फट-से पार हो जाते हैं। चालाक लोग, cunning लोग, अपने को जो बहुत होशियार समझते हैं वस उनको परमात्मा की तो इच्छा नहीं होती वस अपनी होशियारी दिखाते रहते हैं, वो नहीं पाते। "पूर्णतया" innocent होना चाहिये। कोशिश करनी चाहिये।

किसी को दुख देना भी, किसी को तकलीफ देना भी innocence के "विरोध" में है। इतनी मरी हुई खोपड़ियों के ऊपर बैठ करके क्या हम innocent हो सकते हैं? किसी के हृदय में चोट लगे, वो आदमी innocent नहीं हो सकता। innocent का मतलब ही ये होता है कि फूल की जैसे खिली हुई चीज जो सिर्फ दुनिया को सुगंध ही देती है। किसी को भी तकलीफ या दुख देना नहीं चाहिये।



हाँ, कभी-कभी लोग उनकी मूर्खता की वजह से किसी चीज को दुख मान लेते हैं—वो ठीक है। पर अपनी तरफ से आप निश्चित हो करके कभी भी किसी को दुख या तकलीफ नहीं देना चाहिये।

आपके पास तो innocence का switch है नहीं। मैंने देखा था कि देवों आप लोगों ने ऐसा कोई switch बनाया है। अगर हो तो वैसे innocence का switch दबा लीजिये तो आप देखेंगे कि आपका आज्ञा चक्र एकदम "साफ़" हो जाएगा। पर innocence का switch आप लोगों के पास है नहीं; दया का switch है नहीं, शांति का switch है नहीं। ये सब switches आपके अन्दर अभी तक लगे नहीं हैं। पहले आप सब अपने देवता जगा दीजिये, अन्दर में जो बैठे हुए हैं, फिर उसके बाद एक-एक सारे सब के switch भी लग जाएंगे।

पर सबसे आसान innocence का switch लगाना है, क्योंकि हम लोग एक बार बहुत innocent थे जब हम लोग पैदा हुए थे, जब छोटे थे। छोटे बच्चों के साथ रहने से innocence आता है। उनके साथ बातें करने से बहुत innocence आता है। उनकी बातें याद करने से बहुत innocence आता है। जो लोग innocent हो जाते हैं, वो परमात्मा के राज्य के अधिकारी हो जाते हैं।

ध्यान में सिर्फ आप ही अपनी ओर विचार करें कि मेरा मन इस वक्त में कौन-सी चालाकी में लग रहा है इधर-उधर। महामूर्खता का कार्य कर रहा है। इतना बस देखते ही आप "निर्विचार"—"निर्विचारिता"—यही innocence है।

आप लोग अब जब ध्यान में जाएंगे, बहुत देर तक ध्यान नहीं करेंगे हम लोग। लेकिन ध्यान में जाते वक्त आप सिर्फ़ ये देखें कि आप का कौन-सा

चक्र पकड़ रहा है। क्योंकि आप लोग जो पार हो चुके हैं आप को अच्छी तरह से मालूम है। उंगलियों पर आपको जान पड़ेगा, कौन-सी उंगली थोड़ी-सी जल रही है। जो भी आपकी उंगली जल रही है, उस पर आप बंधन डाल लें तो वो छूट जाएगी। अगर आपकी उंगलियाँ ज्यादा ही जल रही हों तो हाथ भटक लीजिये, वो छूट जाएगा, आप जानते हैं। बंधन डाल दीजिये।

लेकिन निर्विचारिता की ओर रहें और चित्त जो है सहस्रार की ओर रखें। और जो लोग आज नए आए हैं उनको भी देखना होगा कि वो पार हुए हैं या नहीं। उनको क्या खराबी है, उनको क्या तकलीफ़ है, वो निकाल देंगे। ये सारी तकलीफ़ जो है, बाह्य है।

ये भी एक बड़ा भारी समर्पण है जहाँ शक्ति दोनों side (तरफ) से आती है left and right sympathetic nervous system का जो यहाँ ये expression है, उस रास्ते से। और इसके बीच में ही सुषुम्ना नाड़ी है। ऐसा करते ही सुषुम्ना नाड़ी अन्दर चलना शुरू हो जाती है। लेकिन ये जागृत होना चाहिये। अगर ये जागृत नहीं है, इसका मतलब सुषुम्ना चल नहीं रही है। और जागृत का मतलब ये है कि आपके अन्दर सारी उंगलियों में से धीरे-धीरे ठण्डी-ठण्डी ऐसी हवा आने लगेगी। अगर आपके अन्दर ऐसी ठण्डी-ठण्डी हवा जा रही है; पूरी तरह से आप 'निर्विचार' हैं उस 'तरण्य में' ध्यान में हैं तो आप बढ़ रहे हैं, आगे आप चले जा रहे हैं। जैसे कि आप aeroplane में बैठते हैं, आपको पता नहीं आप कहाँ जा रहे हैं, लेकिन आप कहीं पहुँच जाते हैं।

जब तक हम यहाँ पर हैं, ये जरूरी है कि जो सहजयोगी आप लोग हैं, ज्यादा इसमें part

(हिम्सा) लें और भागे बड़ें। और जाने के बाद भी अपना समष्टी-रूप खराब न करें। आपसी बेकार की बातें बोलने पर आप कुछ न कुछ दंड देखेंगे। जिसने भी कोई सहजयोग के सिवाय, अन्दर की बात के सिवाय बाहर की बात जरा भी करी, उसको दंड। बाहर की कोई भी बात नहीं करनी। अंदर ही की बात करें।

अपने-अपने चक्रों को साफ़ करिये। उसमें 'कोई' शर्म की बात नहीं है। जिसके-जिसके चक्र पकड़े हैं वो बाहरी चीज है। बिलकुल हिम्मत से सारी सफ़ाई करके और नीचे डाल दें। जिसके भी हाथ जल रहे हैं, निकाल दें। हमारे भी हाथ जल रहे हैं—निकालियेगा नहीं तो क्या करियेगा? बैठ भी नहीं सकते।

और भी तरीके आप जानते हैं बहुत सारे, ध्यान में अपने को सफ़ाई करने के। इसमें कोई बुराई की बात नहीं है, अगर मैं किसी से कह दूँ कि आप पानी में पैर डाल कर बैठिये और इस तरह से निकालिये। इसमें कौन-सी बुराई की बात है? इसमें क्या बुरा मानने की बात है? कितना पागलपन है, किस बात पर लोग बुरा मान जाते हैं? वो सोचते हैं "माता जी ने क्या कह दिया।" आप क्या कोई बड़े भारी saint (सन्त) हैं? यानि बड़े-बड़े saint तक ये काम करते हैं, आपको पता नहीं है।

जैसे मैंने कबीर दास जी के लिये कहा कि "दास कबीर जतन से ओढ़ी" कबीर दास भी अपने लिये कहते हैं कि "मैंने जतन से ओढ़ी भई"—जो कि इतने बड़े महापुरुष थे। फिर आपको इसमें बुरा मानने की कौन-सी बात है?

जरा-सा किसी से कहा कि भई मटका लेकर आओ, तो बुरा मान गए; फिर इतना बड़ा-बड़ा मटका लेकर आते हैं।

'बेकार' की बातें, 'मूर्खों' जैसी अपनी जो कल्पनाएं हैं अपने बारे में उसको "त्याग" दीजिये। "बचखानापन" है, बचपना नहीं। child-like होना चाहिये childish नहीं।

अब हम लोग ध्यान में जाएंगे। मैंने जैसे कहा है पहले अपने को प्रेम से भर लो। आप जानते हैं मैं आपकी माँ हूँ। पूर्णतया आप इसे जानें कि मैं आपकी माँ हूँ। और माँ होने का मतलब होता है कि सम्पूर्ण security है, संरक्षण है। कोई भी चीज गड़बड़-शड़बड़ नहीं होने वाली। आप मेरी ओर हाथ करिये। और धीरे-धीरे से आँसु बन्द करके और अपने विचारों की ओर देखिये, आप निविचार हो जाएंगे। आपको कुछ करने का है ही नहीं। आप जैसे ही निविचार हो जाएंगे, वैसे ही आप अन्दर जाएंगे।

पहले अपने से इतना बतवा दो कि आज से निश्चय हो कि किसी को कोई सी भी चोट मैं नहीं पहुँचाऊंगा। और सब को प्रभु तुम क्षमा कर दो, जिन्होंने मुझे चोट पहुँचाई हो। और मुझे क्षमा करो क्योंकि मैंने दुनिया में बहुत लोगों पर चोट की है।

आप जो भी कहेंगे वही परमात्मा आपके साथ करेगा। आप उससे कहेंगे कि "प्रभु शांति दो", तो तुम्हें शांति देगा। लेकिन आप मानते नहीं हैं शांति। "संतोष दो", तो वो तुम्हें संतोष देगा, तो वो मांगते नहीं हैं।

"मेरे अन्दर सुन्दर चरित्र दो" तो वो चरित्र देगा।

अब प्रार्थना का अर्थ है, क्योंकि आपका connection हो गया है परमात्मा से। .....

....."मेरे अन्दर प्रेम दो। सारे संसार के लिये प्रेम दो।"....."मुझे माधुर्य दो, मिठास दो।"



जो भी उनसे माँगो, वो तुम्हें देगा। और कुछ नहीं माँगो। अपने लिये ही माँगो।.....  
 .....“मुझे अपने चरण में समा लो।”.....  
 .....“मेरी बूंद को अपने सागर में समा लो।”

“जो भी कुछ मेरे अन्दर अशुद्ध है, उसे निकाल दो।” परमात्मा से जो कुछ भी प्रार्थना में कहोगे, वही होगा।.....“मुझे विशाल करो। मुझे समझदार करो। तुम्हारी समझ मुझे दो। तुम्हारा ज्ञान मुझे बताओ।”

“सारे संसार का कल्याण हो, सारे संसार का हित हो। सारे संसार में प्रेम का राज्य हो। उसके लिये मेरा दीप जलने दो। उसमें ये शरीर मिटने दो। उसमें ये मन लगने दो। उसमें ये हृदय खपने दो।”

सुन्दर से सुन्दर बातें सोच करके उस परमात्मा से माँगो। जो कुछ भी सुन्दर है, वही माँगो तो मिलेगा। तुम असुन्दर माँगते हो तो भी वो दे देता है। ब्रेकार माँगते हो तो भी वो दे ही देता है। लेकिन जो असली है उसे माँगो, तो क्या वो नहीं देगा ?

यूँ ही ऊपरी तरह से नहीं, “अन्दर से”, आंतरिक हो करके माँगो।

## ❀ जय माता जी ❀

हे जगजननी फेडीन पांग सारे ।  
 येतील आरतीला हे सान धोर सारे ॥ धृ॥

सहजयोग हा स्थापित केला  
 जीवनमार्ग आम्हां दाविला  
 आनंद गगनात न मावला  
 अपूर्व हे घडले सारे  
 येतील आरतीला हे सान धोर सारे ॥१॥

अंधश्रद्धेला इथे न धारा  
 दुर्गुणांना दूर दूर सारा  
 व्यसनांना हो लाथा मारा  
 वाईट सारे विसरुनि जारे  
 येतील आरतीला हे सान धोर सारे ॥२॥

माते, तुझ्यापुढे मी राहीन नित्य तान्हा  
 शरीरात सोड माझ्या आनंद सहरी नाना  
 अन्हा तुझ्यामुळे ह्या जन्मास अर्थ आला  
 मी सुदैवी हा योग मला लाभला रे  
 येतील आरतीला हे सान धोर सारे ॥३॥

—अजय कुमार एस० चव्हाण  
 (सहजयोग केन्द्र, सातारा)

मी आनंद लुटाया आले, मी आनंद लुटाया आले ॥ धृ० ॥  
 माताजीच्या सुकूपेने पार होवूनीयोगी बनले ॥  
 जय अंबे, जय दुर्गे, निर्मल आईच्या पदकमली रमले ॥१॥  
 चैतन्यलहरीची धार, अमृताहूनही गोड मनोमनही फुलले ।  
 आईच्यथोवती सहजयोम्यांचीगर्दी वातावरण प्रियझाले ॥  
 माताजीच्या सु प्रेरणेने काव्य मला हे स्फुरले ।

—सौ० शालिनी जे० घाडगे  
 सहजयोग केन्द्र, सातारा

## आज्ञा

(प० पू० माता जी श्री निर्मला देवी जी द्वारा १८-१२-१९७८ को कॅवसटन हॉल, लंदन में दिए गये भाषण का हिन्दी रूपान्तर)

आज्ञा का अर्थ साक्षी भाव से है। आज्ञा की रचना मानव में उस वक्त हुई जब उसने सोचना प्रारंभ किया। भाषा-यदि भाषा नहीं होती तो हम सोच नहीं सकते। इसके पूर्व विचार सिर्फ ईश्वरीय प्रेरणा था। हमारे अन्दर विचार प्रकाश एवं छाया की तरह आते हैं। आत्मा-साक्षात्कार के पश्चात् विचार एक प्रकाश स्तम्भ की भाँति केवल प्रकाश और छाया के भिन्न आकार रूप में दृश्यमान होते हैं। यह भाषा ही है जिसके कारण ये विचार हमारे ऊपर हावी (conditions) हैं। हम एक विचार से दूसरे विचार पर उसी तरह उछलते हैं जैसे कि समुद्र की लहरें किनारे तक जाती हैं और पुनः वापस आ जाती हैं। विचारों का यह ताँता पगला देने वाला भी बन जाता है। ये विचार कभी तो अच्छे होते हैं और कभी बुरे।

अहंकार (ego) हमारे माथे में वामभागी है जब कि प्रतिअहंकार (super-ego) दाएँ भागी है। हमारे अन्दर conditioning हमारे दाईं भाग में है और ये हमारे अन्दर भय एवं खतरे उत्पन्न करते हैं। भूत एवं भविष्य के विषय में कोई विचार करने की कोई आवश्यकता ही नहीं है—जानवर कभी नहीं करते। जब वे जानते हैं कि कोई जानवर आता है तो ठीक है; इसमें सोचने की क्या है? मनुष्य हरेक चीज के बारे में सोचता है और यह भी सोचता है कि बैठकर सोचविचार करना बुद्धिमानी है। सोचने की क्रिया स्वतः स्वेच्छानुसार होनी चाहिए—ईश्वरीय प्रेरणा की तरह। सोचना भूतों से खेलना है।

यह चक्र श्री ईसा मसीह जी का है। वे इस चक्र पर निवास करते हैं। वे ही साक्षात् महाविष्णु रूप में अवतरित हुए। वास्तव में क्रिश्चियन, उनके ऐसा होने के विषय में एकदम नहीं जानते कि कैसे वे क्राइस्ट बने और क्यों ईश्वर ने धरती पर स्वयं आकर अपना काम नहीं किया बल्कि श्री ईसा मसीह को भेजा। ये अत्यन्त महत्वपूर्ण अवतरण हैं। वे सृष्टि के रचनात्मक तत्व हैं। श्री गणेश जी मूलाधार चक्र में निवास करते हैं और क्रमशः श्री गणेश ही आज्ञा-चक्र पर जेसस क्राइस्ट के रूप में उत्परिणत (evolve) हो गये। वे सृष्टि के मूल तत्व हैं। जैसे कि हमारा तत्व श्री कुण्डलिनी है। उसी प्रकार सारी सृष्टि स्वयं तत्व और आश्रय है। इस अवतरण में श्री ईसा मसीह सृष्टि रचना के तत्वरूप हैं जैसे कि परिवार में पति-पत्नी एवं बच्चे। पति-पत्नी एवं घर के सार तत्व बच्चे हैं। जब तक पति-पत्नी संतान नहीं पाते तब तक दाम्पत्य जीवन का कोई तात्पर्य ही नहीं। इसी तरह श्री जेसस क्राइस्ट प्रथम ध्वनि 'ओ३म' के मूल तत्व थे। जब आदिपिता (परमेश्वर) एवं आदि मां (आदिशक्ति) एक दूसरे से अलग हुए तब उन्होंने ॐ ध्वनि का निर्माण किया। श्री जेसस क्राइस्ट इस तरह वही ॐ शब्द हैं जो सारी सृष्टि के पालनकर्ता और उससे अधिक आश्रयदाता है। क्योंकि वे सार तत्व हैं जिसका कभी नाश नहीं होता। हमारा तत्व हमारी आत्मा है। और आत्मा का कभी नाश नहीं होता। शरीर का नाश हो जाता है पर तत्व (आत्मा) रह जाती है, उसका कभी नाश नहीं होता। ये सर्वाधिक महत्वपूर्ण अवतरण हैं।



श्री जेसस क्राइस्ट हमारे आजाचक्र के मध्य में स्थित हैं; जहां पर ऑप्टिक नाड़ी एवं ऑप्टिक थलमस एक दूसरे को काटती हैं। यह एक अति-सूक्ष्म विन्दु है। यह दो तरह की ध्वनियां 'हम्' (hum) एवं (Kshum) 'क्षम्'—उत्पन्न करती हैं। 'हम्' (hum) दायीं तरफ—प्रतिअहंकार (super ego) में तथा 'क्षम्' (kshum) बायीं तरफ अहंकार (ego) स्थित है। 'हम्' एवं 'क्षम्' दो तरह की सूक्ष्म लहरियां उत्पन्न करती हैं। 'हम्' शब्द 'मैं हूँ, मैं हूँ' की लहरियां उत्पन्न करती हैं। हमारी अस्तित्वात्मक शक्ति से 'हम्' शक्ति आती है। जिससे हम जानते हैं कि हमें इस दुनियां में रहना है और हम मरने नहीं जा रहे हैं। कोई भी मनुष्य जो अपनी हत्या स्वयं करना चाहता है वह सामान्य नहीं कहा जा सकता। 'हम्' अर्थात् 'मैं हूँ' की शक्ति से ही, साधारणतया प्रत्येक जीवधारो, चाहे मानव हो या पशु, अपने जीवन को अक्षुण्ण बनाये रखना चाहते हैं, मरना नहीं चाहते। प्रतिअहंकार (super ego) दाहिनी तरफ है। यह प्रति अहंकार बहुत सारी चीजों के कारण आप बहुत conditioned हो गये हैं; असर के फलस्वरूप आप चिन्ता का अनुभव करते हैं और आप में यह भय उत्पन्न करते हैं। यह आपके पुराने अनुभव व भय आपके अन्दर प्रतिअहंकार में बँठ जाते हैं और यह भय आपकी अमाबा (amoeba) अवस्था से शुरू होकर आजतक प्रतिअहंकार (super ego) में संचित है जिसके कारण से आप पुलिस आदि से भयभीत हैं। कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जो इनसे भय नहीं खाते परन्तु किसी और ही वस्तु से भय खाते हैं। आपकी परिस्थितियां चाहे जैसी भी हों, आपके सब पुराने अनुभव प्रतिअहंकार में हैं। यह केन्द्र 'हम्, हम्'—'मैं हूँ-मैं हूँ' आप हैं, घबड़ाये नहीं .....का संदेश भेजते रहता है।

आप अहंकार एवं प्रतिअहंकार में अन्तर देख सकते हैं। एक आक्रामक है तो दूसरा अधीनस्थ एवं भय उत्पन्न करने वाला। 'हम्' कहने मात्र से

चैतन्य लहरियां भय को दूर भगायेंगी। इस तरह से आप 'हम्' का उच्चारण करके परमेश्वर की सहायता पा सकते हैं।

अहंकार एक दीर्घकाय समस्या है। इसका समाधान दूसरों को क्षमा करना है। आपको क्षमा करना सीखना चाहिए। यदि कोई आपसे आहत हुए हैं तो आपको क्षमा मांगना चाहिए। अत्याधिक अहंकार का अर्थ है कि आपने उसे अधिक मात्रा में लाड़ देकर विगाड़ (pampered) दिया है। **आप अपने हृदय में विनम्र होइये। आपका हृदय आपकी आत्मा है।** अत्यधिक अहंकार आपकी आत्मा को ढक लेता है, आवरण कर लेता है। यह आपको बुद्धिहीन एवं मूर्ख बनाता है। आप अहंकारी व्यक्ति को जान जायेंगे जब वह अपना ही ठठोरा पीटने लगता है और फलतः अपने आपही शीघ्र मूर्ख भी बन जाता है। ऐसे मनुष्य को जो समझते नहीं, वो लोग स्वतः आश्चर्य में पड़ जायेंगे, विशेषयता बालक वर्ग, कि उस मनुष्य को क्या हो गया? मनुष्य अहंकार के चक्कर में इतना महान मूर्ख बन जाता है कि वह ईश्वर की सत्ता तथा अपना ईश्वर से सम्बन्ध को भी भूल जाता है। 'अहंकार महोदय' हमें मूर्खतापूर्ण कार्य करने को प्रेरित करते हैं जैसे किसी देश में ऐसे कानून बनाना कि जामाता अपनी सास से शादी करे। यह एक असंभव चीज है क्योंकि सास, मां है। यह कार्य निष्कृतम है। अहंकार के चक्कर में यह भी जानना कठिन है कि वह (अहंकार) हमें कैसे मूर्ख बनाता है, जबकि वह हमें हमेशा मूर्ख बनाता रहता है।

सोचने विचारने से भी अहंकार बढ़ता है। अधिक अहंकार में कोई बुद्धिमत्ता नहीं है। महा-अहंकारी का व्यवहार इतना बचकाना होता है कि आयु का कोई लिहाज नहीं होता। बच्चे सोचते हैं हमारे माता पिता इतने मूर्ख क्यों हैं जबकि हम ईश्वर खोज में तत्पर हैं। हो सकता है कि महायुद्ध



के कारण वे क्षुब्ध हो गये हैं। अहंकार एक ऐसी वस्तु है जो प्रत्येक वस्तु के विषय में सोचने को बाध्य करती है जैसेकि यात्रा के पहले ही पहुँचने के बाद की परियोजना, और यात्रा का मजा किरकिरा होजाता है क्योंकि परियोजना के अनुसार यात्रा नहीं हो सकती। एक बुद्धिमान आदमी हतोत्साहित नहीं होता, जैसे होताजाता है, वो उसके अनुसार चलता है 'अहंकार महोदय' कभी यह नहीं चाहते कि आप सुखी एवं सुविधा पूर्वक रहें। ये हमेशा विचार देते रहते हैं कि यह करो, वह करो, जब तक कि आप बर्बाद न हो जायें। अहंकार से कोई फायदे नहीं।

प्रातः काल से संध्या तक क्षमाप्रार्थी बने रहें और अपने दोनों कानों को खींचें और कहें कि हे परमात्मा हमें क्षमा करें। प्रातः काल से सायंकाल तक उसका स्मरण करते रहें। सदा याद करने से, जेसस क्राइस्ट आपके अहंकार को नीचे ले आयेंगे। उन्होंने आपके लिए हरेक संभव प्रयत्न किया ताकि आप अपने अहंकार का विकास न होने दें। वे एक बड़ई के साधारण घर में पैदा हुए थे और बड़ई के पुत्र के रूप में वे साधारण रूप से पालोसकर बड़े हुये थे। उन्होंने अपने को पर्दे के पीछे रखा। वे रोमन सम्राट के रूप में भी जन्म ले सकते थे। परन्तु उन्होंने वहाँ जन्म लिया जहाँ एक सामान्य पुरुष भी जन्म लेने से हिचकिचाते हैं। परन्तु वहाँ प्रकाश भी था और आनन्द भी था। हमने आनन्द को खो दिया है क्योंकि हम ईश्वर को भूल गये हैं। ईश्वर प्रेम और आनन्द हैं। लोगों के पास प्रचुर मात्रा में समृद्धि और धन है फिर भी वे खुश नहीं है। आप उनसे जो कुछ भी कहेंगे वे आप से क्रुद्ध हो जायेंगे। वे किन्चिन्मात्र भी सामान्य मानव नहीं है, वे रोगी है।

क्षमा याचना कोई कठिन कार्य नहीं है। हम तो दिन में एक बार भी याचना नहीं करते। एक

महीने में एक बार भी नहीं, यहाँ तक कि वर्ष भर में एक बार भी नहीं। क्रिसमस दिवस के त्योहार पर भी आप क्षमा याचना नहीं करते हैं, बल्कि आप तो मदिरा एवं अन्य मादक वस्तुओं का पान करते हैं। कभी कभी अहंकार, प्रतिअहंकार पर इतना अधिक दबाव डालता है कि अन्य लोग आपके क्रूर एवं पीड़ादायक शब्दों से आहत हो जाते हैं। जिस तरह से संसद में सदस्य आपस में बात करते हैं वह बहुत ही बुरा है। बंसा तो जानवर भी नहीं करते। अहंकार एक दूसरे से टकराते रहते हैं। वे आपस में हमेशा कहते रहते हैं 'मैंने यह किया, वह किया' पर वे आनन्द को खो चुके हैं। तर्क-वितर्क महामुखतापूर्ण व्यवहार का संकेत है। यह आपको किसी भी ज्ञानार्जन की ओर नहीं ले जा पायेगा बल्कि केवल अहंकार की ही पुष्टि करेगा।

समस्त पश्चिमी समाज अहं (ego) भावना से ओत-प्रोत है। पश्चिमी समाज का अहंकार यह है कि उन्हें अद्वैतिकसित देशों का पथ प्रदर्शन करना है। यह पूर्णरूप से डींग से भरा पड़ा है। लोग अच्छे स्वास्थ्य के लिए पागल संसद सदस्यों की भांति दौड़ते रहते हैं। अच्छा स्वास्थ्य रखने के लिए पागलों की तरह कार्य करने की आवश्यकता नहीं है। आपको चतुर एवं प्रतिभावान व्यक्ति बनना होगा। अच्छे स्वास्थ्य के लिए विवेक की अत्यन्त आवश्यकता है न कि अहंभाव की तथा उससे प्रभावित अन्य अहंकार प्रभावित वस्तुओं की जैसे आपकी दौलत, आपकी कार, मकान आदि का प्रदर्शन की। वे बिल्कुल जोकर की तरह से हैं। चाहे घर में खाने को न हो परन्तु एक बड़ी कार अवश्य रखेंगे। ये सब वस्तुएं केवल अहंकार को ही फुलाकर पुष्ट बनाती हैं। समस्त विज्ञापन अहंकार को ही परिपुष्ट करते हैं। जब आप प्रकृति के विरुद्ध लड़ाई छेड़ते हैं तो आपके अन्दर अहं का विकास होता है। हम अहंकार के बिना जीवन



के संबंध में कुछ सोचते ही नहीं। "मैं, मैं, मैं" ऐसे बातचीत करना, अपने विचारों की प्रधानता देना, अशिष्टता है।

आप कौन हैं? मैं शाश्वत अमर आत्मा हूँ। हमने ईश्वर में विश्वास खो दिया है, क्योंकि जो ईश्वर के ठेकेदार हैं वे उद्वेग हैं और अत्यधिक अहंकारी हैं। और अहंकारी को ईश्वर के बारे में सोचना असंभव है। अहंकार एक पानी के बुलबुले की भाँति क्षणभंगुर एवं एक फूले हुए गुब्बारे की तरह से अधिक फूलने पर फट पड़ेगा। अहंकार अवश्य नष्ट होगा। अतः अहंकार को तोड़कर ही आप, जो साक्षात् आत्मा हैं, अपनी आत्मा में बड़ सकते हैं। हम लोगों को क्राइस्ट से सहायता मांगनी होगी। क्राइस्ट ने अपने को सूली पर चढ़ा दिया। ऐसा क्यों किया? उन्होंने क्या किया? उन्होंने सिर्फ रोमनवासियों एवं यहूदियों के अहंकार को चुनौती दी। यही कारण था कि उनको सूली पर चढ़ाया गया था और अब हमें अपनी अहंकार को उनके क्रॉस के माध्यम से सूली पर चढ़ाना पड़ेगा, वरना हम भी वही करने जा रहे हैं। अर्थात् हम अपने अहंकार में श्री क्राइस्ट को ऑपटिक थलमस पर, जहाँ वे रहते हैं, सूली पर चढ़ाने जा रहे हैं। आपको श्री क्राइस्ट को जागृत करना होगा अहंकार को सूली पर चढ़ाने के लिए। आपको निर्विचार अवस्था में रहना होगा। क्योंकि आप विचारों से परे हैं। आज्ञा एक बहुत ही महत्वपूर्ण चक्र है। जब कुण्डलिनी आज्ञा चक्र को पार करती है तब आदमी निर्विचार हो जाता है। यहाँ तक कि अहंकार एवं प्रतिअहंकार से भी कोई विचार नहीं आता। हमें अपनी आज्ञा चक्र को सुदृढ़ बनाना है। आज्ञा हमारे ऑपटिक एवं थलमस नाड़ी के संघिस्थल पर स्थित है।

यह कहा जाता है कि यदि आपकी आँखें चंचल एवं चलायमान हैं तो आपका आज्ञा चक्र भी चंचल एवं चलायमान होगा। आपको अपनी आँखों को

निर्मल एवं सुखद बनाने के लिए उन्हें स्थिर एवं सुदृढ़ करना होगा। आँखों को सुखद बनाने के लिए सबसे महत्वपूर्ण चीज हरी हरी घासों पर दृष्टि डालते हुए रखना है। इसीलिए श्री क्राइस्ट ने चंचल, चलायमान एवं अपवित्र आँखों के संबंध में चर्चा की है। अतः प्रत्येक पुरुष एवं स्त्री को ध्यान देना चाहिए कि कोई अपवित्र आँखें न रखे— ऐसा श्री क्राइस्ट ने कहा। आपको अत्यन्त गहन, गंभीर और प्रेममय होना है। आप अपनी आँखों के द्वारा ही विचारों को पाते हैं। यदि आपकी आँखें बन्द हैं तो आपके विचार भी कम होंगे क्योंकि आपका चित्त बहुत सी चीजों को नहीं देख पायेगा। यदि आपकी आँखें खुली हुई हैं तो ज्यादा विचार आयेंगे क्योंकि सब जगह आपकी नजर जायेगी और साथ ही आपका चित्त भी। इस तरह आपके खाने में और अधिक विचार संग्रहीत होते जाते हैं और अधिक विचारों की रचना भी होती है।

अपना चित्त हमेशा अपनी आत्मा एवं ईश्वर में लगाना है क्योंकि उसे ईश्वरीय भरोसे से ही चमकना है। जिस तरह से हम अपनी पवित्र आँखों का दुष्प्रयोग कर रहे हैं और उसका असम्मान कर रहे हैं, उस तरह से हम इस सुन्दर चीज (आज्ञा, चित्त) को नष्ट कर रहे हैं। भूमि पर जमी हरी हरी घास के जैसी पवित्र कोई अन्य चीज है ही नहीं। अतः हम लोगों को अपनी दृष्टि को हरी घास से भरपूर पृथ्वी माता पर रखनी चाहिए न कि वृथा लोगों की ओर घूरते रहें।

जब आपकी अपवित्र आँखें इधर उधर चलायमान रहती हैं तो कोई भी बाह्यसत्ता जिसे हम सहनयोग में बाधा कहते हैं, आपके अन्दर घुसपैठ कर सकती है। प्रीतिभोज आदि के अवसरों पर जब चित्त बाहर की ओर इधर उधर भागता रहता है, उस काल में बाह्य बाधाएं आसानी से एक दूसरे के अन्दर आदान प्रदान करती हैं। हमेशा



हम यह भी नहीं जान पाते कि हम आकर्षण क्यों महसूस करते हैं। किसी व्यक्ति पर दृष्टिपात करने से कुछ भी प्राप्त नहीं होती है बल्कि केवल शक्ति का ही ह्रास होता है। अपवित्र दृष्टि एवं चंचल आँखों वाले मनुष्य का पागल होना अवश्यम्भावी है। हमारे अस्सो प्रतिशत विचार आँखों के ही माध्यम से आते हैं। अतः व्यर्थ एवं निरर्थक क्रियायें छोड़नी पड़ेंगी। श्री जेसस क्राइस्ट के विचारों को आदर सम्मान देना होगा। उन्होंने एक वेश्या का उद्धार किया था। एक अच्छी महिला को बुरे विचार देकर आप बर्बाद करते हैं। अछूती पवित्र छोटी बालिकाएं आपकी गंदी नजरों से दूषित हो जाती हैं। श्री क्राइस्ट ने जो करा उससे एकदम आप विपरीत कर रहे हैं। क्या आप वेश्या बनना चाहते हैं जिससे श्री क्राइस्ट पुनः आकर हमारा उद्धार करें। यह क्या ही पागलपन है। जब आप पार हो चुके हैं और फिर आप किसी पर अपना चंचल दृष्टिपात करते हैं तो आपके सिर में अकस्मात ही पीड़ा अनुभव कर सकते हैं। या महसूस कर सकते हैं कि किसी ने आपके सिर में कंकड़ मारी है। आप ऐसा अनुभव कर सकते हैं कि कोई आपको अन्धा बना रहा है। अतः आप को जानना चाहिए कि आपकी आँखें कितनी महत्वपूर्ण हैं। किसी तरह की नाड़ी दौर्बल्यता संबंधी रोग को ठीक किया जा सकता है यदि आपकी आँखें पवित्र हैं।

यह एक ऐसा विषम चक्र है कि समस्त बुराइयाँ आज्ञा चक्र में एकत्र होती हैं और आपको अपनी आँखों को स्वच्छ रखने के लिए अपनी आज्ञा को साफ करना होगा। हमें क्षमा प्रार्थना करनी होगी। हमें श्री क्राइस्ट को अपनी आज्ञा में लाना होगा। हमें समस्त मादक दवाओं और चीजों का परित्याग करना होगा, जो कि सहजयोग में स्वाभाविक रूप से छूट जाता है। आँखें हमारे समस्त व्यक्तित्व, मस्तिष्क, शरीर तथा अन्य अवयवों का प्रदर्शन करती हैं। यदि आपका आज्ञा चक्र

सही है तो आपकी आँखें भी बिल्कुल सही हालत में होंगी। ऐसी पवित्र आँखें जहाँ तक जायेंगी, वे प्रेम के अतिरिक्त अन्य कुछ नहीं प्रदर्शित करेंगी। ऐसी स्थिति में अपनी आँखों से देखकर ही आप दूसरे की कुण्डलिनी को जगा सकते हैं; लोगों के रोग निवारण कर सकते हैं और बर्बाद हुए व्यक्तियों को आनन्दमय बना सकते हैं। ये आँखें आपके व्यवित्तत्व की खिड़की हैं। आपकी आत्मा आपके आँखों के माध्यम से ही देखती है और जब कुण्डलिनी उठती है तो आँखें फँल जाती हैं। एक पार हुए व्यक्ति की आँखों में और विना पार हुए व्यक्ति की आँखों में जमान आसमान का अन्तर होता है। एक पार हुए व्यक्ति की आँखें हीरे की तरह चमकती हैं। यदि आपकी आँखें पवित्र नहीं हैं तो आपकी आत्मा आपकी आँखों से नहीं दिखलाई देगी। हमें अपने मन की समस्त अशुद्धियों को निकाल बाहर करना होगा। हमें अपनी आँखों का आदर करना होगा।

मनोवैज्ञानिकों का आज्ञा बहुत ही खराब होता है। दो प्रकार की मानसिक यातनाएं होती हैं। मनोवैज्ञानिक न तो किसी की मानसिक बीमारी को ठीक कर सकते हैं और न शांति ही प्रदान कर सकते हैं। एक तो वह जिसमें लोग आपको बहुत सताते हैं आपको किसी का भी दास नहीं बनाना चाहिए। आपको क्रोध भी धारण नहीं करना चाहिए; क्रोध धारण करना क्राइस्ट के संबंध में गलत धारणा है। यदि कोई आपको दास बनाने की कोशिश करे तो आपको उसका पूर्णरूप से परित्याग करना चाहिए। आपको कहना चाहिए, "हम्"—मैं हूँ। इस सृष्टि में आप किसी पर अधिकार जताने वाले होते ही कौन हैं? ऐसे लोग अपने कर्तव्य से मुख मोड़ने वाले हैं। हमें अपने आत्म सम्मान के साथ ऊपर उठना है।



जो व्यक्ति जेसस क्राईस्ट के स्तर के होते हैं और वास्तव में क्रॉस धारण करते हैं वो तो पीड़ित हो ही नहीं सकते।

प्रत्येक मानव अपना आत्म-सम्मान रखता है। और प्रत्येक को अपनी आत्मा का सम्मान करना है जो उसके अन्दर है। चाहे आप किसी देश के रहने वाले हों या किसी मत के मानने वाले हों, किसी का भी अधिपत्य आत्मा पर नहीं होना चाहिए। ये सब ईश्वर के साम्राज्य में टूट जायेंगे। कोई भी किसी की आत्मा पर अधिपत्य जमाने का अधिकार नहीं रखता। आप नहीं जानते कि अपनी स्वतंत्रता का उपयोग दूसरे पर अधिकार जमाकर नहीं हो सकता। आप दूसरे की आत्मा पर प्रभुत्व दिखा रहे हैं उनके जमीन, जायदाद और सम्पत्ति पर अधिपत्य जमाकर। आप ऐसे या वैसे दोनों तरह से अपनी ही आत्मा के विरुद्ध कार्य कर रहे हैं। आप अपने को मध्य में खड़े रखकर सिर्फ अपने को देखिए। और आप देखेंगे कि आप सिर्फ प्रेम की ही वर्षा दूसरों पर कर रहे हैं। यदि आप स्वयं एक दास हैं तो आप कैसे दूसरे से प्रेम कर सकते हैं? अर्थात् कभी आप प्रेम नहीं कर सकते। प्रेम अपनी सीमाएँ रखता है जोकि अत्यन्त मृदुल और सुन्दर है। आपको प्रेम में उनके साथ रहना होता है। यदि एक नन्हा बालक आपके घर आता है, वह आपके घर को खराब कर देगा। उस बच्चे को वैसा करना चाहिए और आपको उसका आनन्द उठाना चाहिए। यदि आपकी स्वतंत्रता, बच्चे के चिल्लाने से आघात अनुभव करता है तो आप बुद्धिमान मनुष्य नहीं हैं। वह आपकी कोरी मनमानी या अकेलापन है। इस तरह आप अपने को उस अपने बड़प्पन से, उस परम पिता परमेश्वर से अलग रखते हैं क्योंकि आप दूसरों की स्वतंत्रता को बर्दास्त करने की क्षमता नहीं रखते। हमें स्वतंत्र होना है अर्थात् जब एक नन्हा बालक अपने घर में ही नहीं चिल्ला सकता, अपने मन के मुताबिक खा पी नहीं सकता तो यह किस प्रकार की स्वतंत्रता है। यह भ्रम है। यह

दासत्व से उल्टा है। परन्तु दोनों के मध्य में प्रेम है। हरेक क्षण छोटे मीठे बन्धनों से भरपूर है। यदि पति अपनी पत्नी से कुछ खाने की इच्छा प्रकट करता है और पत्नी जी चुराती है जबकि वास्तव में पत्नी को खुश होना चाहिए और उसे चाहिए कि वह उस छोटी मांग की प्रेमपूर्वक पूर्ति करे। आपस में भगड़कर आप क्या पा सकते हैं? इस तरह का सुखापन, अकेलापन एवं शूलता हमारे अन्दर है, उससे तो कोई फायदा नहीं। यदि आप श्रेष्ठ जीवन व्यतीत करना चाहते हैं तो आप कोई बलिदान नहीं कर रहे हैं बल्कि पा ही रहे हैं श्रेष्ठ जीवन बनाकर। सत्य को कहा ही जाता है। यदि आप सुखी होना चाहते हैं तो आपको वास्तविकता पर आना होगा। दोस्तो हम किस प्रकार की रिस्तेदारी रखते हैं? उदाहरणतः यदि हम क्रिसमस कार्ड नहीं पाते तो हमें बुरा लगता है, अन्य लोगों के बंधन में आने का प्रयास करें। आप दूसरों से प्यार करना आरंभ कीजिए, धवड़ाइये नहीं। आप चकित हो जायेंगे कि वे कितना आपको देते हैं।

आपकी मां, इसका जीवित उदाहरण हैं। अपनी प्रज्ञा (wisdom), विवेक-बुद्धि एवं प्रतिभा को उन्मुक्त कीजिए। जो बाहर एवं भीतर को कलुषित करते हैं उन्हें बाहर निकाल फेंकिए। पेड़ पौधों को प्रेम भरी नजरों से देखने का प्रयत्न कीजिए और आप पायेंगे कि वे पेड़ पौधे आपको सृष्टि की रचना का आनन्द देना शुरू कर देते हैं क्योंकि आप निविचार हो जायेंगे और सृष्टिकर्ता जिसने उस सुन्दर वृक्ष की रचना की है, उसमें संचित सम्पूर्ण आनन्द को उड़ेलना शुरू कर देता है। प्रत्येक मानव असीम आनन्द का एक भण्डार है। इसे वृथा मत गंवाइये, इसलिये कि या तो वह उचित कपड़ों में सुशोभित नहीं है या जैसा आप चाहते हैं वैसा नहीं है जो कि आपने पब्लिक स्कूल में सीखा है। प्रत्येक दरवाजे पर सर्वत्र सुन्दरता बिखरी पड़ी है,

उसे आप खोपें नहीं। पर यदि आपमें प्रत्येक वस्तु पर स्वामित्व की भावना है तो आप इसका आनन्द एकदम नहीं उठा सकते—उस समस्त सुन्दरता का भण्डार जोकि प्रत्येक मानव प्राणी में है, प्रत्येक क्षण हिलोरें ले रहा है।

जब माताजी हम लोगों को किसमस की शुभकामना देती हैं तो वह समय आज्ञा-चक्र के लिये बहुत अच्छा क्षण है। प्रत्येक को जानना चाहिये कि क्या आज्ञा देनी है और कैसे आज्ञा का पालन करना है। परमेश्वर की आज्ञा का पालन करें। अपने बड़ों की आज्ञा पालन करें, अपनी स्वयम् की आज्ञा का पालन करें, पर अपने अहंकार को नहीं। फिर आप दूसरों की आज्ञा दे सकते हैं। सिर्फ मानव को ही नहीं बल्कि सूर्य, चन्द्र एवं वायु तथा संसार की समस्त वस्तुओं को भी। इस आज्ञा चक्र से आप प्रत्येक वस्तु का नियंत्रण कर सकते हैं। यदि आप जानते हैं कि कोई आपको कुछ हानि पहुँचाने जा रहा है तो आप उसका नाम अपनी आज्ञा चक्र पर लें, वह वैसा नहीं कर पायेगा। यह पार व्यक्तियों

के लिये एक चालाकी है। जो कुछ भी आप अपनी आज्ञा पर कहते हैं उसका आदर किया जाता है पर आपकी आज्ञा को शुद्ध और निर्मल होना होगा। आपकी आज्ञा पर श्री क्राइस्ट को विराजमान होना होगा। क्योंकि आपके अन्दर एक महान आघार का जागरण हुआ है जो समस्त अणुओं परिमाणुओं में व्याप्त है और सर्वत्र, सब जगह बसा है। अतः आप अपनी आज्ञा पर पूर्ण स्वामित्व कर लें जोकि आपका स्वामी है। जिनका आज्ञा चक्र अच्छा है वे किसी भी चीज का स्वामित्व प्राप्त कर सकते हैं। आप वास्तव में अपना स्वामी खुद बन सकते हैं। मां चाहती हैं कि हमारी आज्ञा बहुत ही शक्तिशाली हो ताकि जब लोग आपकी ओर देखें तो समझ जायें कि क्राइस्ट का पुनः जन्म आपके अन्दर हुआ है।

परमात्मा आपको सदा सुखी रखे।

ॐ माता जी श्री निर्मला माँ नमो नमः

**With Best Compliments From:**

## **SOUTHERN ASBESTOS CEMENT LIMITED**

Manufacturers of:

“RAMCO” Asbestos Cement Roofing Sheets, Flat Sheets,  
Accessories, Gutter Fittings etc.

HEAD OFFICE :  
“Chordia Mansion”,  
739, Anna Salai,  
Madras-600 002.

NEW DELHI OFFICE :  
C, Front Portion  
Sagar Apartments,  
6 Tilak Marg,  
New Delhi-110 001.

FACTORIES :  
ARKONAM  
(Tamilnadu)  
KARUR  
(Karnataka)  
MAKSI  
(Madhya Pradesh)



## सहज दोहे

ज्ञान विज्ञान में श्रेष्ठ है, सहज योग का ज्ञान ।  
आत्म तत्त्व का ज्ञान यह, सब ज्ञानों का ज्ञान ॥१॥

सब कुछ है मिथ्या, स्वप्न, जगत अभिमान ।  
आत्मा ही सत्य है, तू केवल उसको जान ॥२॥

सहजयोग से आत्मा मिले, मिले मृष्टि का ज्ञान ।  
कर विश्वास जो करे, होता उसका कल्याण ॥३॥

“निर्मला विद्या” सत्य है, कर ले तू विश्वास ।  
दे जीवन का अर्थ यह, करे क्लेश का नास ॥४॥

जीवन का सच्चा आनंद, सहज योग में समाय ।  
अनंत आनंद के आगार को, क्यों न लूटें आय ॥५॥

मुक्ति का सुमार्ग यह, देता आत्म-साक्षात्कार ।  
सहज प्रेम की नाव से, हो भवसागर पार ॥६॥

सहजयोग की नाव से, बैठ के जावो पार ।  
इस पार बैठे पछतावोगे, आवे न अवसर हर बार ॥७॥

न करो देर बंधु ! समय बीतता जाय ।  
दोष अपने को देवोगे, पीछे रहोगे पछताय ॥८॥

दान दक्षिणा व्रत अरु, जप तप ध्यान योग ।  
कर्मकांड, तीर्थाटन अब, क्यों करते हैं लोग ॥९॥

सहज में हरि मिले, सहज योग में आय ।  
सहजयोग से दूसरा, कोई न और उपाय ॥१०॥

मंदिर, मसजिद, गिरजा, इस तन को ही जान ।  
आत्मा ही परमात्मा, और न दूजो भगवान ॥११॥

सब धर्मों का ही, सहजयोग है धर्म ।  
मान्यतायें अब बदल गईं, बदल गये अब कर्म ॥१२॥

जो रुलाये, नचाये, बस्त्र छीने, बदले वस्त्रों का रंग ।  
धर्म वह है नहीं, है आडम्बरों का ही अंग ॥१३॥

आत्मा का दर्शन कराये, वही है सच्चा धर्म ।  
सहजयोग ही वह धर्म है, सब धर्मों का धर्म ॥१४॥

मोहम्मद, नानक, महावीर, जीसस, बुद्ध, गणेश ।  
सहजयोग ही में मिलें, राम, कृष्ण, ब्रह्मा विष्णु महेश ॥१५॥

लक्ष्मी, गौरी, मेरी, काली दुर्गा जगदंबा ।  
राधा, सीता, सरस्वती, भवानी ही हैं निमंला अंबा ॥१६॥

सहजयोग से ही होयगा, मानवता का कल्याण ।  
और न दूसरा रास्ता, सहज सत्य को जान ॥१७॥

पुरजन, परिजन, सामान्य जन, कर सकते यह योग ।  
सहजयोग के नियम सहज, होता नहि भवरोग ॥१८॥

सहजयोग से सब मिटे, दैहिक, दैविक भवरोग ।  
डाक्टर, हकीम खुद अपने, बन जाते हैं लोग ॥१९॥

धूम्रपान अरु मद्यपान से, होते लोग बेहोश ।  
प्रेम पान कर सहज में, आ जाता है होश ॥२०॥

अपने अनुभव के अंश को, देते हैं बतलाय ।  
“प्रभु का अंतिम निर्णय” यह, भलि भांति समुझाय ॥२१॥

❀ जय माता जी ❀

—सी० एल० पटेल



## शारीरिक चिकित्सा एवं सहजयोग—(३)

आइये, बीमारियों के बारे में विचार करें। बीमारियाँ हम पर इड़ा अथवा पिंगला नाड़ी के माध्यम से प्रभाव डाल सकती हैं, कारण दोनों, विशेषकर इड़ा, अगणित प्रेतात्माओं (असन्तुष्ट-मृतजीवों) द्वारा आक्रान्त होती हैं।

जब शरीर के चेतनात्मक रक्षा स्थल (vibratory defences) दुर्बल होते हैं, तभी कोई बीमारी शरीर में प्रवेश पा सकती है। मूलाधार और आज्ञा चक्र तथा बायां हृदय शरीर के शक्तिशाली रक्षक बिन्दु हैं। ये तीन चक्र विशेष रूप से उन देवताओं के स्थल हैं जो आत्मा, पवित्रता, सत्य और भौतिक जगत (matter) पर आत्मा की विजय, इन तत्त्वों के वाचक हैं। इन तीनों में मूलाधार चक्र सबसे अधिक आधारभूत है।

मूलाधार चक्र के स्वामी श्री गणेश हैं। इनका प्रमुख गुण माँ के रूप में आदिशक्ति के प्रति श्रद्धा है। यह देवी का वो पहलू है जो सावंबोम (paramount) है। माँ के प्रति नितान्त श्रद्धा व विश्वास इसके सहचरी गुण हैं और सन्तान पर न्योछावर होने की माँ की स्वाभाविक प्रवृत्ति (instinct) है। एक अबोध, भोला बालक यह समझता है और अपनी पूर्ण श्रद्धा, विश्वास, अपना पूर्ण हृदय उनके चरणों को समर्पित कर देता है। उसके साथ प्रवाहित होते हैं सरल, निष्कल श्रद्धा, प्रेम भक्ति, सहज व स्वतः जिसमें न कोई विचार है और न कर्मकाण्ड।

जिस प्राणी का चित्त अनन्य रूप से माँ पर केन्द्रित होता है उसमें स्वतः ही शुद्ध बुद्धि, ज्ञान, पवित्रता (chastity) आज्ञाकारिता और प्रेम और सबसे बढ़कर पवित्रता (purity) उपजते हैं। इसका कारण है कि सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड में एकमात्र

माँ ही इन गुणों का स्रोत हैं कुछ भी और अन्य जिसका उद्गम माँ से नहीं है वह सत्य नहीं है।

देवी द्वारा सृजित प्राणी होने के नाते हम उनकी आराधना करते हैं, किन्तु उनकी सन्तान होने के नाते हमारी सीधी पहुँच उन तक है। उनके चरणों में हमें हमारी समस्याएँ, उलझने, दुर्बलता और समर्थताएँ रखने की सुविधा उपलब्ध है, और वे माँ की तरह हमारा पोषण, संगठन शिक्षा देती हैं और पुनः उत्क्रान्ति के मार्ग पर अग्रसर कराती हैं। ब्रह्माण्ड के उत्क्रान्ति शक्ति की सर्वोच्च सत्ता के साथ ऐसा सीधा संबंध रखना एक बहुत बड़ी बात है। कुछ दृष्टि से हमारे अस्तित्व में जो कुछ भी है उसका यह सारांश है। इसकी प्रतिध्वनि रूप में श्री महालक्ष्मी ने जोसस क्राइस्ट को जन्म दिया और चरम सत्य के अन्तिम सिंहद्वार पर प्रतिष्ठित किया।

देवी इस विश्व की सृष्टिकर्ता, पालनकर्ता, संहारकर्ता, मुक्तिदाता एवं उत्क्रान्तिकर्ता हैं। एक बुद्धिमान बालक यह जानता है, इसके अतिरिक्त और कुछ नहीं। वह यह भी जानता है कि वह (अर्थात् देवी) मानव अस्तित्व के स्वयं उसी (अर्थात् देवी) द्वारा निर्मित प्रत्येक द्वार और मोड़-बिन्दु पर विभिन्न रूपों में तथा विभिन्न शक्तियों तथा गुणों से सम्पन्न खड़ी है। विश्व में इसके अतिरिक्त और कुछ नहीं—केवल परमात्मा ही है। और जो व्यक्ति अपने विचार व चित्त को सांसारिक विषयों में लगाता है, चाहे वह विज्ञान अथवा साहित्य अथवा राजनीति या अन्य कुछ ऐसे ही अच्छे कहलाने वाले विषय क्यों न हों, वह कालान्तर में अपने आज्ञा चक्र व मूलाधार चक्र दोनोंको दुर्बल बना लेता है। जो भी वस्तु आत्मा और उसकी महान शक्ति को प्रतिबिम्बित नहीं करती वह विकास के क्षेत्र

में कोई अर्थ (मूल्य) नहीं रखती और कालान्तर में व्यक्ति को सन्तुलनच्युत कर देती है।

जैसा आप जानते हैं कोई भी असन्तुलन-व्यक्ति को ठेर कर सकता है। सिर्फ कुंडलिनी मां का निरन्तर प्रवाह तथा उसका शक्तिशाली बल (force) ही, जो जहां भी कुछ असन्तुलन होता है, उसे पुनः सन्तुलित कर देता है, सहजयोग को स्थायी करता है, उसे अग्रसर करता है और उसे गतिशील करता है।

मानव का सारभूत तत्व है उनकी चेतना अथवा चित्त; जो निर्णय करती है कि व्यक्ति क्या है अथवा क्या बनेगा। श्री माता जी ने कहा है कि जहां भी व्यक्ति की चेतना जाती है, वही वह बन जाता है। मानव में शक्ति के पीठ (seats) भौतिक अथवा स्थूल नहीं हैं, किन्तु सूक्ष्म व अ-भौतिक है जो चेतना के सूक्ष्म तन्तुओं (filaments) द्वारा परस्पर बंधे हुए हैं। यदि चेतना निर्मल (pure) है तब व्यक्ति पर स्थूल दोष या विकार (impurity) अपना प्रभाव नहीं डालते। किन्तु यदि यह दोषपूर्ण (impure) है, तो कोई भी स्थूल निर्मलता की स्थिति केवल अल्प-कालिक होती है और टिक नहीं पाती। विश्व में केवल दो ही वस्तु चिन्तन अथवा ध्यान करने योग्य हैं—परमात्मा और उसके चारों ओर व्याप्त उसकी शक्तियां। वास्तव में ये दोनों एक ही हैं और इन्होंने परम पूज्य माताजी श्री निर्मला देवी के रूप में अवतार लिया है।

अब हम अपनी स्थिति पर विचार करें। यह वास्तव में हमारे लिए बहुत ही बड़ी बात है कि हमें

उस परम को मानव रूप में जानने का हमको सौभाग्य प्राप्त हुआ है और उनको इस साक्षात् स्वरूप जिस तरह वो हैं, पहचानने का सुअवसर प्राप्त हुआ है और उनको यह सुअवसर और सौभाग्य इतना महान है कि शब्दों में इसे प्रकट अथवा माप (encompass) नहीं सकते। हमें अपना चित्त और भावना इस पर स्थापित करनी चाहिये। शुरू में मैंने विभिन्न रोगों का पृथक पृथक वर्णन करने का सोचा था, किन्तु उससे चेतना सारभूत के स्थान पर गौण वस्तुओं पर चली जा एगी। अतः मैं उसकी चर्चा नहीं करूंगा।

चित्त (attention) नाभि के माध्यम से उदर (stomach) में अवस्थित है और जब उसे केन्द्रित किया जाता है, यह अनायास (effortlessly) सुषुम्ना की स्निग्धता में से होकर सहस्त्रार में स्वयं श्री सदाशिव के चरणों का स्पर्श करके ऊपर चढ़ता है और उसके बाद मानव जिन उच्चतम स्तरों पर पहुँचने की आकांक्षा कर सकता है उनकी ओर अपना आरोहण क्रम (चढ़ना) चालू रखता है। अतः अपने चित्त को व्यर्थ न गंवायें। इसे निर्मल (pure) रखें—और तब कोई बीमारी आप पर आक्रमण नहीं कर सकती—और अंधकार की कोई शक्ति आपको परम सत्य (the absolute) सत्ता की ओर आपके आरोहण को नहीं रोक सकती।

जय श्री माता जी श्री निर्मला मात्रेय तमो नमः

—डॉ० रुस्तम



# 卐 जय श्री माताजी 卐

(जय गीत)

जय जय जय माँ !

तेरी जय जय कार ।  
तेरी लीला अपरंपार ॥

जय जय जय माँ !

तेरी जय जय कार ॥१॥

तेरे ही गुण गायें हम ।

तेरे चरणों पर शीश भुकायें हम ॥

जय जय जय माँ !

तेरी जय जय कार ॥२॥

सारी धरती पर ,

तेरी विजय पताका लहराये ।

जय जय की ध्वनि से,

गगन गूँजता जाये ॥

जय जय जय माँ !

तेरी जय जय कार ॥३॥

जय भेरी बज रही है,

भारती तेरी सज रही है ।

जय जय जय माँ !

तेरी जय जय कार ॥४॥

सब जन मिल कर,

तेरी पूजा करेंगे ।

जय जय जय,

गुण गान करेंगे ॥

जय जय जय माँ !

तेरी जय जय कार ॥५॥

तेरे दर्शन से कटे सब भय पाशा,

हो गई पूरी सारी आशा ।

जय जय जय माँ !

तेरी जय जय कार ॥६॥