



# निर्मला योग

द्विमासिक

वर्ष ३ अंक १३

मई-जून १९५४



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

# निर्मला योग

४३, बंगलो रोड, दिल्ली-११०००७

संस्थापक : परमपूज्य माता जी श्री निर्मला देवी

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

प्रतिनिधि कनाडा : श्रीमति लोरी हायनेक यू.एस.ए. श्रीमती क्रिस्टाइन पैट्रू नोया  
३१५१, हीदर स्ट्रीट २७०, जे स्ट्रीट, १/सी  
बैन्कूवर, बी. सी. बुकलिन, न्यूयार्क-११२०१  
बी ५ जैड ३ के २

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

इस अंक में . . . . .

	पृष्ठ
१. गणपत्यथर्वशीर्षम्	१
२. सम्पादकीय	३
३. सत्य (परमपूज्य माताजी का प्रवचन)	५
४. दीपावली आशीर्वाद (माताजी का पत्र)	२१
५. निर्मला माऊली (मराठी में प्रार्थना)	२२
६. महायोग (मराठी में कविता)	२३
७. आनंद भूमी ( " " )	२४
८. ध्यान	२५
९. परमपूज्य माताजी का भारत में कार्यक्रम (जनवरी से मार्च १९८५)	२८
१०. प्रार्थना	तृतीय कवर



## “श्री गणपत्यथर्वशीर्षम्”

ॐ नमस्ते गणपतये ।

त्वमेव प्रत्यक्षं तत्त्वमसि ।

त्वमेव केवलं कर्ताऽसि ।

त्वमेव केवलं धर्ताऽसि ।

त्वमेव केवलं हर्ताऽसि ।

त्वमेव सर्वं खल्विदं ब्रह्मासि ।

त्वं साक्षादात्माऽसि नित्यम् ॥१॥

ऋतं वच्मि, सत्यं वच्मि ॥२॥

अव त्वं माम् अव वक्तारम् ।

अव श्रोतारम्, अव दातारम् ।

अव धातारम् ॥

अवानुचानमव शिष्यम् ।

अव पश्चात्तात् अव पुरस्तात् ।

अवोत्तरात्तात्, अव दक्षिणात्तात् ।

अव चोर्ध्वात्तात्, अवाधरात्तात् ।

सर्वतो मां पाहि पाहि समन्तात् ॥३॥

त्वं वाङ्मयस्त्वं चिन्मयः ।

त्वमानन्दमयस्त्वं ब्रह्ममयः ।

त्वं सच्चिदानन्दाद्वितीयोऽसि ।

त्वं प्रत्यक्षं ब्रह्मासि ।

त्वं ज्ञानमयो विज्ञानमयोऽसि ॥४॥

सर्वं जगदिदं त्वत्तो जायते ।

सर्वं जगदिदं त्वत्तस्तिष्ठति ।

सर्वं जगदिदं त्वयि लयमेष्यति ।

सर्वं जगदिदं त्वयि प्रत्येति ।

त्वं भूमिरापोऽनलोऽनिलो नमः ।

त्वं चत्वारि वाक्पदानि ॥५॥

त्वं गुणत्रयातीतः ।

त्वं देहत्रयातीतः, त्वं कालत्रयातीतः ।

त्वं मूलाधारस्थितोऽसि नित्यम् ॥

त्वं शक्तित्रयात्मकः ।  
 त्वां योगिनो ध्यायन्ति नित्यम् ।  
 त्वं ब्रह्मा त्वं विष्णुस्त्वं  
 रुद्रस्त्वमिन्द्रस्त्वमग्निस्त्वं  
 वायुस्त्वं सूर्यस्त्वं चन्द्रमास्त्वं  
 ब्रह्माभूर्भुवः स्वराम् ॥६॥  
 गणादि पूर्वमुच्चार्य वर्णादि तदनन्तरम् ।  
 अनुस्वारः परतरः ।  
 अर्धेन्दुलसितम्, तारेण ऋद्धम् ।  
 एतत्तव मनुस्वरूपम् ।  
 गकारः पूर्वरूपम्, अकारो मध्यमरूपम् ।  
 अनुस्वारश्चान्त्यरूपम् ।  
 बिन्दुरुत्तररूपम् ।  
 नादः सन्धानम्, संहिता सन्धिः ।  
 संषा गणेशविद्या ॥  
 गणक ऋषिः, निचृद्गायत्रीच्छन्दः ।  
 गणपतिर्देवता ।  
 ॐ गं गणपतये नमः ॥७॥  
 एकदन्ताय विद्महे, वक्रतुण्डाय धीमहि ।  
 तन्नो दंती प्रचोदयात् ॥८॥

एकदन्तं चतुर्हस्तं  
 पाशमंकुशधारिणम् ।  
 रदं च वरदं हस्तैर्  
 विभ्राणं मूषकध्वजम् ॥  
 रक्तं लम्बोदरं शूर्पकर्णक रक्तवाससम् ।  
 रक्तगन्धानुलिप्तांगं रक्तपुष्पैः सुपूजितम् ॥  
 भक्तानुकम्पिनं देवं  
 जगत्कारणमच्युतम् ।  
 आविर्भूतं च सृष्ट्यादौ  
 प्रकृतेः पुरुषात्परम् ॥  
 एवं ध्यायति यो नित्यं  
 स योगी योगिनां वरः ॥९॥  
 नमो द्वातपतये,  
 नमो गणपतये ।  
 नमः प्रमथपतये,  
 नमस्तेऽस्तु लंबोदरायैकदन्ताय ।  
 विघ्ननाशिने शिवसुताय ।  
 श्रीवरदमूर्तये नमो नमः ॥१०॥

प० पू० श्री माताजी का आदेश है कि सभी इस गणेशार्चनशीर्ष को कंठस्थ कर लें व नित्य पाठ करें ।



## सम्पादकीय

सहजयोग में हम लोग कितने अधिक भाग्य-शाली हैं, इसका अनुमान अपनी छोटी बुद्धि व सीमित इंद्रियों से नहीं कर सकते।

'असीम-अनंत-निराकार आदिशक्ति' हमारे बीच साकार साक्षात् माँ के रूप में हमें अपने लाड़-प्यार से दुलार रही हैं व हमको आत्म-साक्षात्कार प्रदान कर हमारी आध्यात्मिक उन्नति के लिए अपनी समस्त शक्तियों व देवताओं को अपनी देह में विद्यमान होते हुए किस महामाया से मानवीय रूप से पुत्रकारते-लाड़-प्यार से हमें उभार रही हैं—यह इस कृत युग का सबसे बड़ा अचम्भा, अविश्वासनीय महान सत्य व युग की महिमा है।

सहजयोग में अपनी उन्नति करने के लिए आमतौर पर समझे जाने वाले प्रयास (effort) करने की आवश्यकता नहीं, क्योंकि वह effortless (अनायास) है; उसके बारे में सोचने की जरूरत नहीं क्योंकि वह मस्तिष्क की सीमा के परे है, विचारों के परे है; हमारी planning (योजना) या मस्तिष्क की कार्यवाही

से, हमारी सब मानसिक चेष्टाओं से परे है—वह effortless (अनायास) है। हम निर्विचारिता में ही बढ़ते हैं, आत्मिक आध्यात्मिक उन्नति करते हैं। इसके लिए कुछ मानसिक चेष्टा करने की आवश्यकता है ही नहीं। केवल अपने अन्दर 'शुद्ध इच्छा' चाहिए; श्री माताजी के प्रति पूर्ण-श्रद्धा, पूर्ण विश्वास, पूर्ण समर्पण;—“पूर्ण समर्पण” तो इस शुद्ध इच्छा को पूर्ण श्रद्धापूर्वक प्रगट करने पर, उनसे विनती व प्रार्थना करने पर सहज में ही हो जाता है, यही करना चाहिए।

हमारी माँ सब शक्तियों से सुसज्जित हैं, उनके सामने negativity (बाधाएं) ठहर नहीं सकतीं तथा उनके स्मरण व प्रार्थना मात्र से ही क्षण भर में छूट कर भाग जाती हैं। वो हम सबके आध्यात्मिक उत्थान के लिए हर समय प्रयत्नशील हैं परन्तु हमको इसका पूरा लाभ नहीं होता क्योंकि अभी हम पूर्ण रूप से अपने को श्री माताजी से identify करने की अपेक्षा अधिक identified हैं। और चीजों से, अपने अहंकार, शरीर इत्यादि से बस हमें अपने को साक्षी-रूप से

देखना चाहिए। कौन सी negativity (बाधाएं) हमें नुकसान पहुँचा रही हैं, हमारे उत्थान के रास्ते में आ रही हैं, हमारे अंदर क्रोध या लोभ, मोह, अहंकार पैदा कर रही हैं, दूसरों के बारे में कुछ बुरा सोचने में मदद कर रही हैं इत्यादि इत्यादि—। वो आदतें जो हमारी उन्नति रोक रही हैं, उनसे अपने को अलग करना है वो भी सहजयोग में बहुत आसान है। हम श्री माताजी से प्रार्थना करें कि वो इनसे हमें दूर करें, हमारे misidentification (मोह-बंधन, आसक्तियाँ) को हटाएं—बस अपने misidentification (मोह बंधन, आसक्तियाँ) एक ही क्षण में श्री माताजी दूर कर देती हैं। उनका नाम लेते ही बाधाएं दूर भागती हैं।

इसलिए, हम सहजयोगियों को सहजयोग की नियमित क्रियाओं के अतिरिक्त कुछ विशेष करने की आवश्यकता ही नहीं होती। सिर्फ शुद्ध इच्छा अपने उत्थान की व माँ में पूर्ण श्रद्धा के साथ नतमस्तक होकर रहने की आवश्यकता है। (पूर्ण विश्वास व पूर्ण समर्पण... दोनों ही श्रद्धा में आ गए; माँ ने श्रद्धा की बड़ी महिमा बताई है) सहजयोग बहुत ही आसान व सरल है।

अपने में कुछ कमी है; कहो, “श्री माताजी, मुझमें ऐसा है, इससे मुझे छुड़ाओ।” अपना identification माँ में रखकर, दोष से अपने को अलग कर के (या यों कहें; साक्षी भाव से देखते हुए) माँ से प्रार्थना करें, और श्री माताजी तत्काल व तत्क्षण उसे दूर कर देती हैं।

सबसे ज्यादा समझने की बात है कि माँ के बच्चे होने के कारण “हम वास्तव में निर्दोष हैं” (We are not guilty) ! दोषी बिल्कुल भी नहीं

महसूस करना चाहिए। ऐसा करने से हमारी उत्थान की गति रुकती है। हमें अपने को face (निरीक्षण) करना है साक्षी रूप से, अपने दोष जानने के लिए ना कि judge करना (जांचना, परखना)। क्योंकि यह तो अपने नजरिये से होगा हमेशा biased (एकतरफा) होगा, और हम अपने को दोषी लगेंगे। इसलिए judge (जांचना, परखना) तो किसी को भी नहीं करना है न अपने को न दूसरों को वो माँ का काम है। सब सहजयोगी भाई-बहन माँ ने judge करके पार किये हैं ! सब माँ के अंग-प्रत्यंग हैं, हम आपस में सिर्फ प्यार दे सकते हैं, मीठा वाँट सकते हैं। यदि किसी में पकड़ है, तो उसको बन्धन दे सकते हैं, व सम्भव हो तो चुपचाप सहज ही में उनको दूर करने का प्रयत्न कर सकते हैं, माँ से प्रार्थना करें। सहजयोग सरलतम है। श्री माताजी कृपा से इस महायोग द्वारा आज हम आप जैसे सर्वसाधारण गृहस्थी, संसार के सब मामूली कार्य निभाते हुए भी इस जीवन में आत्म-साक्षात्कार पाकर पूर्ण आनन्द के सागर में हर क्षण अग्रसर हो रहे हैं। श्री माताजी स्वयं इस अवतरण में हमारे उत्थान के लिए इतना प्रयत्न कर रही हैं—(इससे पहले श्री जीजस ने हमारे सारे sin (पाप) खा लिए)—हमें तो उनके चरण कमलों में केवल श्रद्धापूर्वक नतमस्तक ही रहना है—जिन चरणों की धूल के एक कण जिससे समस्त विश्व की रचना हुई है व सारे संसार के उद्धार का सामर्थ्य है।

ॐ बोलो साक्षात् श्री आदिशक्ति महामाया परब्रह्म निष्कलंका परमेश्वरी नित्यमुक्ता लीला विनोदिनी पद्यासना भुवनेश्वरी माताजी श्री निर्मला देवी की जय ॐ

## सत्य



आज के विषय में मैं चाहूँगी कि 'सत्य का अन्वेषण' इस विषय पर मैं खासकर बात करूँ। क्यों कि बहुत लोगों ने इस पर लिखा है— "In the search of truth"। और बहुत से लोग सोचते रहे हैं कि इस मामले में कुछ करना चाहिए कि सत्य को खोज निकालना है, हरेक चीज का सत्य निकालना चाहिए।

अब जब मानव दशा में मनुष्य रहता है, तो उसकी ऐसी स्थिति होती है कि वो सिर्फ बुद्धि के माध्यम से ही सत्य को खोजता है। और उसके पास कोई माध्यम नहीं। जैसे कि science (विज्ञान) की उपलब्धि जो भी है, ये हमें सिर्फ बुद्धि के ही माध्यम से हुई है। लेकिन बुद्धि जो है वो, दृश्य संसार में चीज जो है उसी के बारे में बात-चीत कर सकती है, जो अदृश्य है उसे नहीं बता सकती। और सत्य और अदृश्य में क्या अन्तर है ये भी नहीं बता सकती। तब पहले ये सोचना चाहिए कि जब सत्य की खोज की इंसान बात करता है, तो सर्वप्रथम उसका यही विचार बनता होगा कि जो कुछ हमने बुद्धि से जाना तो कुछ भी नहीं जाना; तो भी हम भ्रम में बने रहे। बुद्धि से जानो हुई बात जितनी भी हमने आज तक जानी है, उससे इतना जरूर हुआ जो दृश्य में है उसे हमने ज्ञात कर लिया। लेकिन जो कुछ अदृश्य में है वो भी नहीं जाना, और ये भी नहीं जान पाए कि बाकई जो हमने दृश्य जाना है ये परम्

सत्य है या नहीं।

अब science (विज्ञान) की उपलब्धि जो हमें हुई है, तो science में हम अग्रसर हुए, science में हमने बहुत सारी बातें जान लीं। अणु, परमाणु तक हम पहुँच गए। गतिविधियों को जो समझा है वो जो भी सब कुछ, जो कुछ भी जड़ है, उसके बारे में। 'जीवंत' कार्य ये सब किस तरह से होता है संसार में, इसकी ओर किसी की दृष्टि नहीं गई।

सत्य के अन्वेषण में सबसे पहले बात ये सोचनी चाहिए कि जो कुछ मनुष्य कर सकता है उससे परे कोई सृष्टि है या नहीं। जैसे कि जीवंत वस्तु को हम देखते हैं—मनुष्य का चलना, टहलना, उसका बढ़ना, उद्विगंत होना, सब कुछ देखते हैं। लेकिन हम इस ओर नजर नहीं करते हैं, इस तरफ हमारी दृष्टि नहीं पड़ पाती है, कि ये आदमी बनाया गया है, सो क्यों? पहली बात। क्योंकि उसका उत्तर हमारे पास नहीं है।

मनुष्य की 'विशेषता' ये है कि जिस चीज का उत्तर उसके पास नहीं है उधर से वो मुंह मोड़ लेता है। और कहता है कि जिसका हम उत्तर दे सकते हैं, वहीं तक हम रहेंगे, उससे परे जाना भी वो सोचता है कि गलत बात हो जाएगी।

लेकिन मनुष्य संसार में आया, science ने ही बताया कि एक अमीबा (amoeba) से ही मनुष्य बना है। तो फौरन ये बात दिमाग में आनी

चाहिए कि ये इस तरह की जो विशेष चीज की घटनायें घटित हुईं और जिसकी वजह से ये मनुष्य सृजित हुआ, बनाया गया, उत्क्रांत हुआ, तो इसकी कोई न कोई वजह जरूर होनी चाहिए। क्योंकि जिस शक्ति ने इसे बनाया है उसने कुछ सोचकर ही बनाया होगा। और अगर नहीं सोचकर बनाया तो भी तो वो कोई शक्ति तो होनी ही चाहिए जिसने उसे बनाया है। तो ये शक्ति क्या है?

क्योंकि हमारी दृष्टि ऐसी होती है कि 'मनुष्य' जो है वो खोज सकता है। पहले तो हमने बाकी सब चीजों को negate (इन्कार) कर दिया, खत्म कर दिया; हम खोज सकते हैं, हम देख सकते हैं, हम जान सकते हैं। इसलिए हम science को और दृष्टि यही करते हैं कि हम science से पहचान सकते हैं, हम इसको जान सकते हैं, उस चीज को हम पहचान सकते हैं। इस तरह का जब भाव आ गया और दूसरी सब चीजें खत्म हो गईं, तो फिर मनुष्य अपने से जो परे है, उस चीज को कैसे जान सकेगा? जब वो अपने ही जानने की बात पर अभी तक उतरा नहीं, जो अपने से निम्न है, जो अपने से हम कार्यान्वित कर सकते हैं, जिसको हम अपने ह में ले सकते हैं वो तो हम से निम्न ही हुआ। क्योंकि जिस पर हम हाथ लगा सकते हैं, वो हमसे निम्न होना चाहिए नहीं तो हम उसे हाथ कैसे लगा रहे हैं? जैसे इस मकान को बनाना है। ठीक है, पत्थर है, मिट्टी है। ये सब हमसे निम्न है। ये जड़ वस्तु है। इसको हम बना सकते हैं। मनुष्य की दृष्टि वहाँ तक पहुँचती है कि भई हम इसे बना रहे हैं, तो इसे हमने बनाया और हम बहुत ऊँचे इंसान हो गये, या हमने बड़ा भारी काम कर लिया। लेकिन इस का एक पत्थर भी इंसान नहीं बना सकता। एक अणु, रेणु कुछ भी नहीं बना सकता।

थोड़े नम्रतापूर्वक मनुष्य सोचे "क्या मैं ये पत्थर स्वयं बना सकता हूँ?" जितने भी ele-

ments (तत्व) हैं, उसमें से एक भी element खुद बना सकता है? उसकी valencies (इकाईयाँ) आदि इस कदर सुन्दरता से बनी हुई हैं, क्या मैं ऐसी कोई रचना कर सकता हूँ?" ये तो ठीक है, मरी हुई चीज को जोड़ दिया आपने। लेकिन उनकी रचना में आप कुछ भी interference (हस्तक्षेप) कर सकते हैं, उसमें कोई आप का हस्तक्षेप हो सकता है—नहीं हो सकता। आप कोई चीज उसमें से बदल नहीं सकते। वो जैसी है वैसी है। आप उसके compounds (योगिक) बना सकते हैं, mixtures (मिश्रण) बना सकते हैं, लेकिन अगर sulphur (गंधक) को जलाया जाए और उसके crystals (स्फटिक) बनाइये तो उसी ढंग के बनेंगे जैसे sulphur (गंधक) के बनते हैं। आप अगर चाहें कि अपनी तरह के crystals (स्फटिक) बनाएं वो तक आप नहीं बना सकते। उसकी जो properties (विशेषतायें) हैं, उस पर आप का हस्तक्षेप नहीं है। हाँ, उन properties को आप इस्तेमाल कर सकते हैं। लेकिन जो बुनियादी, fundamental जो properties हैं, उसको आप नहीं बदल सकते। तो ये किसने बनाए? और ये किसकी शक्ति में है कि जो इसे बदल सकता है? इधर भी एक दृष्टिक्षेप होना चाहिए। अंधेरे में रहकर के आप ये कहें कि उजियारा नहीं है, तो ये तो बात गलत है। लेकिन अगर कोई कहता है कि उजियारा है, तो कोई scientist (वैज्ञानिक) हो, कोई भी बुद्धिजीवी आदमी हो, उसको कहना चाहिए कि अगर उजियारा है तो देखना चाहिए। कौतुहल होना ही चाहिए। मनुष्य के मन में कौतुहल होना चाहिए कि आखिर ये अगर कह रहा है, कि इसके परे कोई प्रकाश है, तो क्यों न देखा जाए? लेकिन इस तरह से हम 'अपने से ही' प्रभावित हैं, auto-hypnosis में इतने ज्यादा हैं, कि हम सोचते हैं, जिस पर हम हाथ चला सकते हैं, वही चीज सत्य है, और जिस पर हम हाथ नहीं चला सकते उधर देखने की जरूरत नहीं। इस तरह से



हम सत्य से कितने दूर हैं, ये समझ सकते हैं। कि उसके तो मूलभूत चीजों को हमने छुआ नहीं।

पहला प्रश्न ये, कि ये सृष्टि रची, तो रचाई किसने? और इस सृष्टि के अणु, रेणु, परमाणु जितने भी हैं, उसमें इतनी सुन्दर व्यवस्था किसने की? उनको इतने व्यवस्थित रूप में किसने बनाया? ये 'व्यवस्थापक' कौन हैं? एक चीज कह सकते हैं कि ईमानदार हैं लोग, कहते हैं कि हम इससे आगे नहीं बढ़ सकते, हम यहीं तक रहते हैं। पर अगर हम कहते हैं कि आप 'बढ़ सकते हैं'; इससे आगे आप जा सकते हैं, और इससे आगे एक प्रांगण और भी है एक dimension और भी है", तो क्यों न अपनी आँख खोलें इस वक्त?

सिर्फ हमारे पास एक अहंकार मात्र है कि हमने ये किया, हमने ये पता लगाया, हमारे पास ये है, वो है। लेकिन जो भी है वो आप से निम्न ही है। अगर आपको ऊपर उठना है कहीं भी, तो 'ऊपर' की चीज पकड़नी चाहिए। कहीं भी चढ़ना होता है, आपने देखा होगा कि जब लोग किसी बड़ी पहाड़ी पर चढ़ते हैं तो वहाँ पर ऊपर पहले एक कील ठोकते हैं; फिर उसको पकड़ते हैं। इसी को आप science में hypothesis आदि कहते हैं कि जहाँ एक धारणा बना लेते हैं। उस धारणा की कील ठोक दी, फिर उस कील को पकड़ कर आप ऊँचे उठ गए। और फिर उससे आगे जाकर देखा कि क्या होता है।

वास्तविक ये कील ठोकी है या नहीं, वहाँ पर हम पहुँचे हैं या नहीं, ये यथार्थ में पहुँच के ही मनुष्य देख सकता है। लेकिन एकदम मुँह मोड़ लेने से ये काम नहीं होने वाला। अब अगर हम ये कहें कि जो बड़े बड़े सन्त साधु हो गए, जो यहाँ पर बड़े बड़े अवतार हो गए इस अपने भारतवर्ष में, इस योग-भूमि में, जिन्होंने बड़े बड़े कार्य किये, जिन्हें आज संसार पूज रहा है और मान रहा है, ये लोग भूठ नहीं बोलते थे। तो आप लोग कहेंगे

कि हाँ भूठ बोलते थे; इसका क्या proof (प्रमाण) है? अगर आप कहें, तो हम आपके हाथ नहीं पकड़ सकते न? परमात्मा है या नहीं; ये भी अगर वाद-विवाद उठे तो हम आपके हाथ नहीं पकड़ सकते। लेकिन अगर हम कहें कि इसकी हम सिद्धता आपको दे सकते हैं, तो क्यों न उस तरफ हम आगे बढ़ें? अगर सत्य के आप पुजारी हैं और सत्य को आप जानना चाहते हैं, अगर कोई कहता है कि इसमें आप अप्रसर हो सकते हैं; इतना ही नहीं, उस सत्य को आप पूरी तरह से जान सकते हैं, तो क्यों न हम इसे अत्यन्त नम्रतापूर्वक स्वीकार करें कि चलो भई कौन सा वो मार्ग माँ बता रही है, देखें तो सही, है भी कि नहीं।"

अभी तक मान लिया कि ये चीज जागृति की नहीं थी, सामूहिक की नहीं थी और लोग बहुत थोड़े इस बारे में जानते थे, इसलिए गलत-फ़हमियाँ हो गईं। लेकिन जितनी science की चीज ये बिजली आदि चीजें जितनी भी अन्वेषित हैं, ये जिस तरह आज सामूहिक हैं और जागृतिक हैं और सर्वहित के लिए उपयोग में लाई जाती हैं ऐसे अगर चीज कोई अगर कहे कि आपके अन्दर बसी हुई है तो उसमें शंका-कुशंका करना भी तो, मेरे ख्याल से कोई बड़ा scientific attitude (वैज्ञानिक दृष्टिकोण) नहीं है। ये वैज्ञानिक दृष्टिकोण नहीं होता है जब कि मनुष्य किसी चीज को एकदम ही मना कर दे और कहे कि नहीं, ये बात है ही नहीं।

अपने से ऊपर की चीज को जब पाना है, तब जो आज तक हमने इस्तेमाल करी, अपने से नीचे वाली चीजों को पाने के लिये और हस्तगत करने के लिए; इतना ही नहीं, उन पर अधिकार जमाने के लिए—उस चीज का उपयोग छोड़ देना होगा। जैसे कि अगर दिल्ली में घूमना है तो मोटर ठीक है, लेकिन ऊपर जाना है तो वायु-यान चाहिए। उसकी गति भी अलग होती है, उसका तौर-तरीका अलग होता है उसके सारे प्रकल्प अलग होते हैं।

मोटर की जो है, वो चीज और है, वो जमीन पर चलती है, और ये आकाश में उड़ने वाला वायु-यान है।

इसी प्रकार जब आपके लिए मैं कह रही हूँ कि आपको आत्मा को जानना होगा, आत्मा को इस्तेमाल करना होगा, आत्मा ही के सहारे आप परमात्मा को जान सकते हैं, तो इसका मतलब ये है कि जो बुद्धि के सहारे सारे संसार को आप समझते हैं आपने जान लिया है, उससे परे कोई चीज आपको पानी पड़ेगी—वो है आत्मा।

Science में अगर आत्मा का उल्लेख नहीं है, तो इतना ही कहना चाहिए कि आज अभी तक science उस ओर बढ़ नहीं पाया है और कभी वो जान भी नहीं पाएगा। क्योंकि जिस मर्यादित क्षेत्र से आप उसे जानना चाहते हैं, उससे वो परे है। उससे आप देख ही नहीं पाएंगे। उसका range (सीमा) जो है वो ही नहीं है कि वो उसको जान पाए। सो इस machiney (यंत्र) का जो range है, वो बढ़ाना पड़ेगा। और उस range को बढ़ाने के वक्त अगर हम कहें कि इसमें आत्मा की दृष्टि जब तक नहीं आएगी तब तक कार्य नहीं हो सकता है, तो आपको मान्य करना चाहिए कि "वो हमें प्राप्त हो।"

जैसे हम देखते हैं, एक साहब के पास बड़ा अच्छा microscope (सूक्ष्मदर्शी) है। उससे वो देखता है कि हरेक पेशियाँ कैसी हैं और उसमें रक्त का चलन बलन कैसा है, ये सब हम देखते रहते हैं। लेकिन जब देखते हैं, कि दूसरे आदमी के पास कोई अच्छी मशीन है इससे भी ज्यादा, तो हम चाहते हैं कि किसी तरह से इसे पा लें, हस्तगत कर लें। उसी प्रकार अगर एक मनुष्य देखता है कि दूसरे आदमी के पास कोई विशेष चीज है तो उसको इच्छा यही होनी चाहिए कि उस विशेष चीज को हम पा लें। लेकिन होता है ?

आत्मा के बारे में ऐसा नहीं होता। क्योंकि मनुष्य यही जानना चाहता है कि "जो आज मैं हूँ, इसी से मुझे सब मिलना चाहिए; और इससे आगे उठूँ ! माने ये मेरे साथ अपना ही अनादर है !"

Science के मामले में ऐसा नहीं सोचता। Science के बारे में अमेरिका ने कोई अन्वेषण किया तो वहाँ भागा जायेगा। तब नहीं सोचता कि हम हिन्दुस्तानी, हम क्यों इनके पीछे भागे जा रहे हैं ? कुछ अगर रूस ने किया तो उसके पीछे भागा जाएगा। लेकिन कुछ अगर अन्वेषण और किसी प्रांगण में हुआ तो उसकी ओर मनुष्य की रुचि नहीं होती। बाहर के पेड़ के बारे में मनुष्य सब जानता है, लेकिन इसके मूल के बारे में कुछ नहीं जानता।

और उसके मूल को जानने के लिए आपको सूक्ष्म होना पड़ेगा। और वो सूक्ष्मता आपको पाने के लिए नम्रता चाहिए। अगर आप चाहें कि आप अपने बुद्धि के दम पर आप उसे पालें तो नहीं पा सकते। ये एक सीधी बात लोगों के समझ में नहीं आती है। जब भी मैं भाषण आदि देती हूँ, कुछ भी, तो मैं देखती हूँ कि पहला प्रश्न ये होता है कि : फलानी किताबों में ऐसा लिखा है। हो गया फिर ! क्या करे ? जो भी लिखा है वो आपकी बुद्धि से तो अकेले नहीं होने वाला; उसको आप नहीं समझ पाएंगे। हम कह रहे हैं कि नहीं समझ पायेंगे—तो समझ लीजिये कि बगैर चश्मे के हमें दिखाई नहीं देता तो हमें चश्मा लगाना जरूरी है; ये तो बात हमारी समझ में आती है। और अगर आत्मा के सिवा हम परमात्मा को नहीं समझ पाते, तो आत्मा को पाना चाहिए—सीधी सादी बात क्यों नहीं समझ में आनी चाहिए ? उसमें शंका-कुशंका करने से क्या आप सत्य को खोज पाएंगे ?

अगर आप 'वास्तव' में सत्य के पुजारी हैं और वाकई आप सत्य को जानना चाहते हैं, तो सबसे पहले ये नम्रता होनी चाहिए कि 'अभी तक हमने

सत्य को पाया नहीं है।" ये बहुत बड़ा गुण है है, नम्रता। मनुष्य कुछ भी सीख लेता है, लेकिन नम्रता नहीं सीख पाता।

नम्रता में आप करते क्या हैं? किसी किसी लोगों को ऐसा विचार आता है कि नम्र होने का मतलब है आप किसी के आगे झुक गए। ये बहुत गलतफहमी है। नम्रता का मतलब होता है कि "आपने अपने को खोल दिया है, कि 'स्वीकार' करें।" कोई नई विचार-धारा को स्वीकार करें। कोई नई बात को आप स्वीकार करें, देखें, परखें, समझें, इसमें उतरें। नम्रता का कभी भी ये मतलब नहीं होता कि आप किसी के आगे झुक जायें। जैसे कि पेड़ की शाखायें कितनी भी ऊंची उठ जायें, जब तक उसकी जड़ें नीचे तक जमीन खोद करके खोत तक नहीं पहुँच जायें उस पेड़ में कोई सी भी शक्ति नहीं आ सकती।

उसी प्रकार आप को कितनी भी सभ्यता बढ़ जाए और कितना भी ये science (विज्ञान) का भ्रमेला बढ़ जाए, लेकिन जब तक आपने अपनी आत्मा को नहीं खोजा है, ये सारा का सारा जो है, बिल्कुल एक बबुले जैसा नष्ट हो जाएगा, खत्म हो जाएगा। इसमें से कुछ भी नहीं बचने वाला। —और वहीं हो रहा है! संसार भर में यही हो रहा है।

अभी एक देवीजी मुझे मिलीं, कहने लगीं कि हम armament (शस्त्रों) के disarmament (निःशस्त्रीकरण) के लिए गए, इतनी मेहनत करी, लोगों से कहा disarmament करिये और disarmament करने से earth (पृथ्वी) ठीक हो जाएगा, और बड़े भगड़े हुए और चार महीने हमने वहाँ मेहनत करी और किसी ने कोई बात नहीं मानी — and we were great failures (और हम बहुत असफल रहे)। बताइये! इसका मतलब है कि मनुष्य की बुद्धि ही बिल्कुल उसकी छुट्टी दे गई। Disarmament (निःशस्त्रीकरण) होना चाहिए,

एक सर्व-साधारण मनुष्य समझ सकता है। मनुष्य मनुष्य को मारता फिर इसकी क्या जरूरत है? एक आदमी को छोड़कर के कोई सा भी जानवर हाथ में arms (शस्त्र) लेकर के आपस में मारता नहीं है। उसको पकड़ने की शक्ति नहीं होती। भगवान ने हमको हाथ दे दिये, तो अब उसमें हम बन्दूकों को लेकर दूसरों को मारते हैं। ये बड़े अक्ल की बात है?

इसका इलाज science तो नहीं कर सकती। कर सकती है? लोगों के अन्दर सुबुद्धि भरने का इलाज अगर कर दे, तो हम मान जायें। किसी के अन्दर भी सुजता नहीं आ सकती science से। चाहे वो बनाना चाहे तो ऐटम बम्ब बना दे और चाहे वो तो एक-आध अच्छा अस्पताल भी बना सकता है। पर ये चाहने पर है। ये कोई अक्ल चीज नहीं है, ये चलायमान है। आज वो बड़ा अस्पताल बना-एगा, बड़ा भारी एक.....बनाएगा। वहाँ हजारों लोगों को वो ठीक करेगा; और एक दिन अकस्मात उसी पर बम्ब गिरा कर उसी का सर्व-नाश भी कर सकता है। कोई आप उसकी guarantee (गारंटी) नहीं दे सकते। क्या science इसकी गारंटी देता है कि जो आदमी आज science की वजह से अच्छा काम कर रहा है, कल उसका विध्वंस नहीं करेगा? मनुष्य की कोई गारंटी दे सकते हैं क्या आप science से?

जब science इतना अधूरा पड़ा हुआ है, तब ये देखना चाहिए कि इसका जो प्रकाश है, वो इतना धुंधला क्यों है? इसके प्रकाश में इंसान कभी तो डगर पर खड़ा नजर आता है और कभी खाई में गिर जाता है। ऐसा क्यों? और जब तक मनुष्य समर्थ नहीं होता है, जब तक मनुष्य में सत्य की प्रेरणा बलवती नहीं होती है तब तक आप चाह दुनिया का कोई-सा social work (सामाजिक कार्य), political work (राजनैतिक कार्य) कोई सा भी बुद्धि से कर लीजिये, उसका कोई भी

ठिकाना नहीं। आज आप आसमान में बैठेंगे, कल आप नदी में डूबेंगे।

क्योंकि science किसी भी मनुष्य को 'समर्थ' नहीं बनाती—और बना भी नहीं सकती। अहंकार से मनुष्य कभी भी समर्थ नहीं हो सकता। सम+अर्थ। सो इस नतीजे पर हमको—logical conclusion (युक्तिपूर्ण निष्कर्ष) जिसे कहते हैं—पढ़चना चाहिए और सोचना चाहिए कि सिर्फ बुद्धि से हम सत्य को नहीं खोज सकते। बुद्धि से ये बता सकते हैं कि यहाँ सफेद चादर बिछी है, खादी की चट्टर है—बस, और क्या? और कहाँ तक जायेंगे आप? लेकिन क्या आप इस खादी की चट्टर में बता सकते हैं, कि क्या इसे एक साधु ने पहना था, या किसी राक्षस ने पहना था?

Science से तो आप ये भी नहीं बता सकते हैं कि ये इंसान राक्षस है कि मनुष्य है। और ये भी नहीं कह सकते कि आज तो मनुष्य लग रहा है कल भूत बनकर सर पर सवार हो जाए तो पता नहीं। किसी चीज का कोई ठिकाना नहीं—सब चलायमान है, अस्थिर है। इसीलिए आज कलियुग में कहते हैं कि पूर्णतया मनुष्य 'भ्रांति' में है, confusion में है।

और इस कोलाहल में मनुष्य जब सोचता है, कि "अरे भई! ये तो आज कलियुग आ गया, अब इसमें माताजी ये क्या बात कर रहीं हैं, अब तो कलियुग में ऐसा ही होता है; ये तो कलियुग है।" माने एक गारंटी हो गयी सब चीज की: अब कलियुग है। "अब इसमें ये काम न करिये तो कैसे होगा, ये तो करना ही पड़ेगा, ये तो कलियुग आ गया। इसमें अगर इस रास्ते से नहीं चले तो काम ही नहीं बनने वाला; ये ही रास्ता है; कलियुग है।" कलियुग में आप कैसे भी मोड़ते रहिये, अपने रास्ते किधर से चलिये, किसी तरह से आप दायें-बायें घूमते रहिये। किसी तरह से आप जीते रहिये!—ऐसा मनुष्य compromise (समझौते की प्रवृत्ति)

पर रहता है।

क्योंकि 'स्थिर' जो मूल्य थे, वो खत्म हो जाते हैं। जब मनुष्य भ्रांत हो जाता है, तो उसके स्थिर मूल्य जरूर खत्म हो जायेंगे। जब युद्ध ने ललकारा और जब यूरोपीय देशों में युद्ध छा गया, जब लोगों की इतनी दुर्दशा हो गई तो वहाँ के जो मूल्य थे, वो बहुत कम हो गए; खत्म हो गए—कराबन खत्म से। क्योंकि जब सभी चीज डगमग डोलने लग गई, तब लोगों की समझ ही में नहीं आया कि किस चीज को पकड़ें? इस चीज को पकड़ें तो वो डगडगा रही है, उस चीज को पकड़ें तो वो डगडगा रही है।

लेकिन तब ये विचार मनुष्य के मन में आना चाहिए कि "हो सकता है, कि हमने उस चीज को पकड़ा ही नहीं जो 'स्थिर' और 'अचल' है।" ऐसा मन में विचार तो उठना ही चाहिए। हरेक बुद्धिवादी के मन में ये विचार तो उठना ही चाहिए।

और ये सब देखकर मनुष्य का मन कटुता से भर जाता है। बड़ा कटु उसका हृदय हो जाता है। वो सोचता है कि "कहाँ है मिठास? कहाँ है प्यार? किसी तरह से जीना ही तो अब रह गया है।" कोई अपना ही गला घोटता है, तो कोई दूसरे का गला घोटता है।

और इसके उत्तर में हजारों लोग हजारों बातें बताएंगे। कोई कहेगा इसका कारण है सामाजिक अव्यवस्था, कोई कहेगा राजकीय अव्यवस्था। कोई कहेगा communism (साम्यवाद) अच्छा, कोई कहेगा capitalism (पूंजीवाद) अच्छा। कोई कहेगा कुछ अच्छा, कोई कहेगा कुछ अच्छा। और लोग उसको चिपक भी जायेंगे। कोई कॉम्युनिस्ट (साम्यवादी) हो जायेगा, कोई capitalist (पूंजीवादी) हो जाएगा कोई democratic (प्रजातांत्रिक) हो जाएगा, कोई socialist (समाजवादी) हो जाएगा

तो कोई गरीब हो जाएगा, कोई अमीर हो जाएगा—मतलब कुछ न कुछ group (दल) बनाकर के वो सोचेगा कि यूप बन कर जी सकते हैं। और संघर्ष—पूरी तरह संघर्ष। और इस संघर्ष में भी चाहते क्या हैं? सो उनको पता नहीं। दलित दल है, कोई है वो आतताई दल है। ऐसे करके दल-बंदियाँ हो गईं।

लेकिन सब आपस में हम इंसान होते हुए ये दल कैसे बन गए? इसके पीछे का बड़ा भारी एक रहस्य है। और रहस्य ये है कि उस परम-पिता परमात्मा के प्रेम को हम देख नहीं पाते। हम समझ नहीं पाते कि 'कितने प्रेम' से उसने ये सृष्टि तैयार की है।

आप लोग तो एक बीज से एक पेड़ नहीं निकाल सकते, एक फूल से एक फल नहीं निकाल सकते। आप के बस का कुछ भी नहीं है। जरा सोचिये "कितना परमात्मा ने हमें सौंदर्य दिया, और कितना कुछ हमारे लिए कर दिया।" इस आदमी ने ये भुला करके कि जिसने हमें बनाया, इतना बड़ा किया, एक अमीबा से इंसान बना दिया, उसके प्रति कोई भी कृतज्ञता नहीं है, उधर कोई भी चिन्त नहीं है, उधर कोई भी विचार नहीं है।—इसलिए अधूरापन आ गया है।

और जो कुछ कह गए लोग, जो कुछ बता गए, उनको या तो जिन्होंने माना, वो गलत तरीके से मान लिया, उसकी भी दल बंदियाँ बना लीं। और कुछ लोगों ने कहा कि ये तो सब ऐसी बात है, इसमें कोई अर्थ नहीं है; सब भ्रूट है।

ऐसी दशा में, मनुष्य एकदम निराश और हताश है, और कटुता से भरा हुआ है, और उसकी नजर में परमात्मा का प्रेम भी नहीं झलकता। अभी मेरे सामने देखिए कि कोहरे में से थोड़े-थोड़े से ये पत्ते दिखाई दे रहे हैं। 'कितना सुन्दर' बना हुआ है ये सब! इसका आनन्द अन्दर भरा जा रहा है!—और ये सब सृष्टि का सौन्दर्य भी

हमारे आँख से ओझल हो गया, और हम एक बहुत ओझल जिन्दगी से दवे हुए हैं। तब समझ में नहीं आता कि ऐसा क्यों? अगर परमात्मा ने अपने प्रेम से हमें बनाया, संजोकर बनाया, इतने आनन्द से उसने ये सृष्टि रची, तो आखिर हम इतनी बड़ी आफत में क्यों फँस गए?

इसका कारण ये है, कि हमने खुद ही अपनी गर्दन कटा ली है। गर्दन कटाना—सहजयोग में जिसे कि विशुद्धि चक्र कहते हैं, जिसमें 'विराट' का स्थान है। गर्दन कटाने का मतलब होता है, कि आपने विराट से अपना सम्बन्ध तोड़ लिया। 'उस बड़े—विराट' से, जिसके हम अंग-प्रत्यंग हैं, जो परमात्मा के नाम से जाना जाता है, उससे ही हमने अपना रिश्ता तोड़ लिया है। और बहक गए हैं अपनी ही दिशा में और अपने ही विचारों में, अपने ही खयालों में, सोचकर के कि ये चीज़ ही सही है और बाकी जितनी भी चीज़ें हैं वो गलत हैं।

इस मोड़ पर ही आज सहजयोग एक 'महायोग' के रूप में आपके सामने आया है। इसको सोच-विचारने से आप जान नहीं सकते, क्योंकि मैंने पहले ही कहा कि सोच विचारने से, आपसे जो 'निम्न' चीज़ है वो पाई जाएगी। आपसे जो 'ऊँची' चीज़ है, वो आपकी कल्पना के बाहर ही है। कल्पना से आप सोच सकते हैं कि हम आकाश में घूम रहे हैं, लेकिन वो यथार्थ नहीं है। वो यथार्थ नहीं है, reality नहीं है, यथार्थ नहीं है। ये मान लेना चाहिए कि जो कुछ भी हम सोचते बटते रहते हैं कि हम फलाने हैं और ठिकाने हैं और ऐसा हो गया, वैसा हो गया, यथार्थ नहीं है। तब तो ये ही समझ लेना चाहिए कि यथार्थ में जो हमने पाया, अपने से निम्न ही पाया, और अपने से जो ऊँचा पाना है उसके लिए 'यथार्थ' में कोई चीज़ होनी चाहिए।

और यथार्थ में क्या होना चाहिए।—इसका भी विचार उस बनाने वाले ने कर रखा है। वही

इसको करने वाले हैं, 'उसका' विचार है। जिसने आपको ये आँखें, नाक, मुँह सब कुछ, शरीर दिया है; मन, बुद्धि, अहंकार आदि सब चीजें आपके अन्दर दी हैं, वही आपको वो भी खूँटी दे देगा जिसमें पहुँचकर आप इससे ऊँचे दशा में आ जाएं। उसने भी यही सोचकर ही आपको मनुष्य बनाया है।

लेकिन सबसे पहले तो बुद्धिजीवी को सोचना चाहिए कि ये बुद्धि कहाँ तक पहुँचती है? ये कितनी सीमित चीज है। और जब असीम की बात हो रही है, तब बुद्धि का बीच में रगड़ना ठीक नहीं है।

इस असीम को जानने के बाद, पहचानने के बाद, जैसे नानक साहब ने कहा है—'चीन्हने' के बाद, तब आप ये समझ सकते हैं कि "आप क्या हैं," "आप क्यों इस संसार में आए हैं" और ये जो सर्वव्यापी, परमात्मा की 'जीवंत' शक्ति है, ये कौन से कार्य को करती है और कैसे करती है। इतना ही नहीं, जब आपके अन्दर आत्मा का साक्षात्कार हो जाता है, तब ये शक्ति आपके अन्दर से बहती है और 'कार्यान्वित' होती है—अब इस शब्द पर ज़रूर नज़र करें। ये शक्ति बोलती नहीं, सोचती नहीं, कार्य करती है—कार्यान्वित है।

बोलना और सोचने का काम तो बुद्धि का है—निरर्थक। इससे कोई कार्य थोड़े ही होता है। जैसे मोटर में बँटिये आप और सोचने लग जाइये, क्या मोटर चलेगी आपकी? कुछ करना होता है!

लेकिन ये शक्ति ऐसी है कि जब आपके अन्दर से बहने लगती है तो कार्यान्वित होती है, कार्य करती है। जैसे प्रकाश है, कार्यान्वित है। जब उसमें से प्रकाश आ रहा है तो प्रकाश दीख रहा है, कार्य कर रहा है—automatic (स्वतः)। न कुछ करते हुए भी प्रकाश दे रहा है। उसी प्रकार ऐसा इंसान

कुछ न करते हुए भी प्रकाश देता है, और कार्यान्वित है।

इस बात को मेरे ख्याल से यूनिवर्सिटी में इसलिए कही गई है क्योंकि University का मतलब ही होता है विश्वव्यापी। लेकिन बुद्धि विश्वव्यापी नहीं हो सकती। अगर होती तो अभी तक हो गई होती। हरेक की बुद्धि तो वही-वही चलती है; एक का दूसरे से मेल नहीं बैठता।

तो इस चीज़ को पाने के लिए सबसे पहले नम्रतापूर्वक ये स्वीकार करना चाहिए कि अभी तक हमने जो कुछ जाना है वो सीमित है। और असीम को जानने के लिए कोई न कोई घटना हमारे अन्दर घटित होनी चाहिए, कोई न कोई अंकुर हमारे अन्दर जागना चाहिए जिससे हम, जो आज ऐसे सीमित से लग रहे हैं, वो आकाश बन कर के छा जाएं। वहाँ ने समझाने के लिए बहुत तरीके से कहा है कि "बूंद को सागर होना चाहिए।"

अब सब similes (उपमाएं) भी जो हैं, या analogies (समानताएं) भी जो हैं, वो भी निम्न चीजों से ही हैं। ये तो एक बड़ा भारी प्रश्न है, कि वो भी कहाँ से जाएं, क्यों कि ऊँची चीज़ की तो बात ही नहीं कर सकते और जो analogy करते हैं वो नीची चीज़ की करेंगे और जो भी नीची चीज़ की करेंगे वो आपको और नीचे की तरफ खिचकाती जाएगी। जैसे कहा कि "आप बूंद से सागर हो जाइये", वो कहेंगे कि साहब बूंद से सागर कैसे हो सकते हैं? कितने भी गोल घुमाकर के बात समझाई जाए समझ में नहीं आएगी, क्योंकि समझने वाला जो है वो ये बुद्धि का ही एक प्रकार है।

जब समझना आत्मा से ही हो सकता है, तब बुद्धि से क्या समझाया जा सकता है? आप ही बताइये। जैसे कि हमारे यहाँ बहुत से विदेशी सहजयोगी आए हुए हैं। ये आपके संगीत के बारे में सा, रे, ग, म भी नहीं जानते, अपने संगीत के बारे

में सब जानते हैं। आपके संगीत-शास्त्र के बारे में कुछ नहीं जानते। राग-रागिनियों के नाम नहीं जानते। लेकिन अगर कोई सा भी हिन्दुस्तानी शास्त्रीय संगीत—शुद्ध—बजाया जाए, तो कितना भी कठिन राग हो, उसमें मस्त हो जाते हैं। उस का वो राग नहीं खोजते, उसके आलापकारी नहीं देखते, पर उसका जो असर है, उसका जो कार्य है उनके अन्दर बन जाता है।

नहीं तो अगर अपने हिन्दुस्तानी मुनने बैठेंगे, तो पहले पूछेंगे कि साहब गाने वाली कौन है? फिर, ये राग कौन-सा है?—विचार आ गया बीच में।—इनका घराना कौन-सा है? इनके बाप-दादे कौन से हैं, ये ठेका कौन सा लगा?

लेकिन जो इस चीज पर बैठा नहीं है, वो सिर्फ अपनी आत्मा से इसका अनुभव ले रहा है, उसका मजा ले रहा है। और वो राग जिस चीज के लिए बनाया गया था, वो आनन्द पूरा के पूरा उस आदमी में समाये जा रहा है। जिस आनन्द से वो बनाया गया था, वही 'पूरा के पूरा' आनन्द उसमें समाये जा रहा है, और उसमें कार्यान्वित है।

इस आनन्द की प्राप्ति आप सबको हो सकती है, ये हमारा कहना है। आप अगर कहें, तो हम भी इस बात को मान जायेंगे। अगर आप कहें कि हम ही क्यों ये काम कर रहे हैं, तो हम कहें, आप करिए, बहुत अच्छा! आप जरूर करिए। हमें तो बड़ी खुशी हो, आप लोग कर लें तो बड़ा अच्छा है। कोई भी कर ले। इससे बढ़कर और कौन सी बात हो सकती है कि हमारी जगह और कोई काम कर ले, ये तो बहुत अच्छी चीज है। इस काम के लिए शायद हम ही को करना पड़ेगा कुछ दिनों तक। अगर आप से हो सकता है तो आप करिए।

काम है जटिल, 'प्रेम' का काम है। और प्रेम सत्य है और सत्य प्रेम है। इतना गहन प्रेम है ये कि इसमें मनुष्य फौरन पहचान जाता है कि दूसरों

को क्या शिकायत है। दूसरा कोई रह ही नहीं जाता, इतना गहन प्रेम है। सब अपने अंग प्रत्यंग हो गए; जब दूसरा कोई नहीं रहा, तो किस पर उपकार करने जा रहे हैं? और जब ये प्रेम किसी पर भी प्रकाशित होता है तो सारा सत्य, उस आदमी का, 'पूरा के पूरा' सामने नजर आ जाता है। पूरी की पूरी चीज, पूरी तस्वीर सामने आ जाती है। उस प्रकाश में आप जान लेते हैं कि ये जो आपका अंग-प्रत्यंग है, इसमें क्या तकलीफ है। कार्यान्वित है। प्रकाश से, प्रकाश में आपको देखना चाहिए, साफ-साफ नजर आना चाहिए, उसमें गलती नहीं होनी चाहिए। एक ही नहीं,—सब लोग जो देखेंगे, तो एक ही बात कहेंगे कि "मां ने सफ़ेद रंग की साड़ी पहनी हुई है।" उसमें अनेक विचार नहीं हो सकते, उसमें भगड़े की बात नहीं हो सकती।

'एक' ही सत्य हो सकता है। और जो एक ही सत्य होता है, वो अनेक होते हुए भी 'एक ही' जैसा दिखता है।

लेकिन इस प्रेम को आज तक किसी ने जाना नहीं। बहुत थोड़ों ने जाना। और जिन्होंने जाना उनसे किसी ने जानना नहीं चाहा, उनको परेशान किया, उनको सताया, और उनके मरने के बाद मंदिर खड़े कर दिये, चर्च खड़े कर दिये और दुनिया भर के गुरुद्वारे खड़े कर दिये और सब चीज खड़ी कर दी। लेकिन उस प्रेम को नहीं जाना जिस प्रेम के सहारे ये सब चीजें खड़ी हैं।

उस प्रेम को जानने के लिए भी आत्मा का ही अवलंबन करना पड़ेगा। जैसे लौकिक चीजें जानने के लिए हम बुद्धि का अवलंबन करते हैं, वैसे ही अलौकिक चीजें जानने के लिए हमें आत्मा का अवलंबन करना पड़ता है।

अब कोई कहेगा—'आत्मा है या नहीं।' पहले ही भगड़ा क्यों लेकर बैठ गए? पहले ही

से इसका आप वो क्यों हैं? भई हैं या नहीं— अब तो हम सिद्ध करने आए हैं। पहले के लोगों को आप कह सकते थे कि वो सच थे कि 'भूठ थे' उनके बारे में आप पचासों बातें कहिये। लेकिन अब तो हम आपको सिद्ध करने आए हैं कि आपके अन्दर आत्मा का स्थान है और परमात्मा सर्व-व्यापी अपने साम्राज्य में आपको आमन्त्रित करता है।

ये सर्वव्यापी शक्ति उस परम-पिता परमात्मा के प्रेम की लहर है। उसका आनन्द देने के लिए ही परमात्मा ने आपको इंसान बनाया। अहंकार से मनुष्य को सुख हो सकता है, आनन्द नहीं हो सकता। सुख के बाद दुःख भी हो सकता है। लेकिन आनन्द में सुख और दुःख, दोनों भावनाएँ टूटकर के एकमात्र आनन्द होता है, जिसको शब्दों में वर्णन नहीं करा जा सकता, सिर्फ अनुभव किया जा सकता है।

लेकिन उसका अनुभव भी इस हृदय से नहीं है जिसको आप हृदय कहते हैं। इसको हृदय नहीं कहना चाहिए क्योंकि अगर ये हृदय है तो ये तो कभी रुलाता है, कभी हँसाता है। हृदय: जो जाने— वो आत्मा है। 'ऋ' शब्द से। 'ऋ' का मतलब है energy—र, रा—रा माने है energy—शक्ति। इस प्रेम की शक्ति को जो देने वाला है, वो हृद है। इसलिए वो प्रेम की शक्ति को देने वाला, या जानने वाला ये आत्मा जो है, इसको पाना चाहिए।

इतने तक अगर आप सब बुद्धिवादी उतर आये तो फिर आगे की बात हम कह सकते हैं। इतने तक पहले उतर आइये। ये बहुत जरूरी चीज है, क्योंकि नहीं तो बीच ही में आपकी बुद्धि खड़ी हो गई; "पर माताजी! इसका ऐसे कैसे?" बुद्धि की सतह पर इस बात का जवाब कुछ भी दें, आप संतुष्ट नहीं हो सकते। क्योंकि वो संपूर्ण जवाब हो नहीं सकता। हालांकि logically (युक्ति-अनुसार) मैं आपको ले आई हूँ, इस point (विषय) पर कि आप ये कहेंगे कि "अच्छा, तो माँ बताओ

कि आत्मा कैसे पाया जाए।" तो मुझे आशा है कि आप लोगों को सब के अन्दर ऐसी भावना शायद हो गई हो—'माँ जो कह रही हैं, उसमें कुछ सच्चाई भी है।'

अब आपको कोई प्रश्न हो तो पूछिये।



प्रश्न : आत्मा क्या है ?

श्री माताजी : आत्मा उस परमात्मा की पर-छाई है। आत्मा उस परमात्मा का प्रतिबिंब है जो इस मानव में दृष्टिगोचर हो सकता है।



प्रश्न : कुण्डलिनी और आत्मा में क्या सम्बन्ध है ?

श्री माताजी : अब पहले मैंने बताया आपसे कि परमात्मा का प्रतिबिंब जो है, वो आत्मा है। एक बात हो गई? और परमात्मा की जो शक्ति है उसे आदिशक्ति कहते हैं, Holy Ghost कहते हैं, या चाहिए तो उसको आप 'रुह' कहिए। इस शक्ति का प्रतिबिंब जो मनुष्य में होता है वो कुण्डलिनी है। जब तक ये दोनों चीज मिलती नहीं तब योग घटित नहीं होता। योग माने union. और जैसे ही ये चीज घटित हो जाती है, तो जैसे कि समझलीजिए—ये एक बहुत ही gross (स्थूल) तरीके से फिर analogy (सादृश्य) बताएँगे, कि जो बिलकुल निम्न चीज है, उसकी।—कि जैसे इसकी जो connection (संयोग) है, जैसे ही mains से लग जाता है, तो जो (plug) प्लग है, उसमें इसको लगा देने से ही इसका connection चल जाता है। तो इसमें कहिये कि कुण्डलिनी ये है, और plug जो है वो आत्मा है। अब है बहुत gross (स्थूल) चीज, पर करें क्या? कोई सी भी analogy दीजिए, कितनी भी काव्यमय बनाइये, तो भी वो निम्न तो होगी ही।



इतना निकट संबंध है एक दूसरे से ।



प्रश्न : मनुष्य को अंधेरे से डर क्यों लगता है ?

श्री माताजी : सब मनुष्यों को नहीं लगता । ये बात सही नहीं है । प्रश्न अधूरा है, बेटा । लेकिन डर इसलिए लगता है अंधेरे से, वो ही बात आ गई न, कि अदृश्य से इंसान डरता है । अंधेरे में जो-जो गड़बड़ियाँ की इंसान ने, इंसान के ऊपर में, इसी से वो डरता है । और भी बहुत सारी बातें हैं ।

पर खास बात ये है कि इंसान के अन्दर जब अंधेरा होता है तब उसे ज्यादा डर लगता है । जब वो प्रकाश में आ जाता है, उसको अंधेरा और किसी से डर नहीं लगता । अन्दर में अंधेरा है, बाहर अंधेरा हो तो बहुत ही ज्यादा हो जाता है । मनुष्य घबड़ा जाता है कि "वावा रे वावा, रास्ता तो वैसे ही नहीं मिल रहा, ऊपर से अंधेरा ।"

लेकिन जब अन्दर प्रकाश हो जाता है तो बाहर के अंधेरे कोई दिखाई नहीं देते ।

अभी अंधेरा है, आप सोचते हैं, और मैं इसमें भी बड़ी मुन्दर चीजें देख रही है !



प्रश्न : आत्मा के साक्षात्कार के लिए जो भी फार्मूला (उपाय), या जो भी हम कर सकते हैं कृपया बतायें, ताकि वह energy (शक्ति) मेरे शरीर के साथ synchronise (तालमेल) या resonance(प्रतिध्वनि) कर सके ।

श्री माताजी : ये प्रश्न किन साहब का है ?.... आपका है बेटे ? बहुत खुशो की बात है । इन्होंने बहुत सही बात पूछी कि "मुझे आत्म-साक्षात्कार चाहिए ।" बस हो गया ! बस इतना बहुत है,

वो हो जाएगा ।

पर जब ये energy आप के अन्दर से बहने लग जाए, तब इसके बारे में सीखना पड़ेगा, जानना पड़ेगा । क्योंकि योग तो घटित हो गया । लेकिन योग का दूसरा अर्थ होता है 'युक्ति', 'कौशलम्' । माने, योग जानने के बाद आपको समझना चाहिए इसकी कुशलता क्या है ? किस तरह से इसको work-out (क्रियान्वित) करना चाहिए । 'योग' का एक ही अर्थ नहीं होता । योग का अर्थ एक तो हो गया कि union हो गया और उसके बाद में उसकी कुशलता आनी चाहिए, उसकी deftness आनी चाहिए ।



प्रश्न : आत्मिक विकास के लिए किसी धर्म में कुछ चीज बताते हैं, कोई कुछ बताते हैं, कि ये नहीं खाओ, ये नहीं करो । इसके बारे में सही क्या है ?

श्री माताजी : जो चीजें आत्मा के विरोध में पड़ती है, वो चीजें नहीं खानी चाहिए । जो चीज आत्मा के विरोध में पड़ती है, या चेतना के विरोध में पड़ती है वो नहीं करनी चाहिए ।

अब जब मोहम्मद साहब आए थे तो उन्होंने बताया "भई शराब मत पियो"—क्योंकि तब तक सिगरेट नहीं आई थी । इसलिए वो नानक साहब बन कर आए, उन्होंने कहा "भैया अब सिगरेट मत पियो ।" तो अब कुछ लोग आकर मुझे कहते हैं कि इन दोनों ने ये तो नहीं कहा था कि गाँजा मत पियो । तो मैंने इनसे ये कहा कि सब की तुम list (सूची) बना कर दे दो जो जो पी सकते हैं । मुझे तो मालूम भी नहीं क्या-क्या पी सकते हैं लोग और क्या-क्या करते हैं । मतलब ये तो ऐसी चीज है न, कि "घा वेल मुझे मार" ये policy (नीति) । अच्छे भले बैठे हुए हैं, एकदम से आपने शुरूआत

कर दी पीने की, तो उससे क्या कहा जाए ? लेकिन अब ये हैं, कि समझ लो कि हो सकता है कि मैंने एक-दो बात नहीं कही और हम चल बसे, तो लोग कहेंगे कि माताजी ने इसको तो मना नहीं किया था, तो ये ही करो। अरे भई ! सीधा हिसाब ये लगाइए कि जो चीज अपने चेतना के विरोध में जाती है.....। माने ये, कि जो आप शराब पियें, वो आपके चेतना के विरोध में जाती है कि नहीं जाती है—सीधा हिसाब है न। तो वो न करें। अच्छा, सिगरेट पियें, उससे cancer (कैंसर) होता है न ? वो आपके शरीर के विरोध में जाती है।

अच्छा, रही बात गोश्त खाने की, इसके बारे में किसी ने भी नहीं कहा। गोश्त मत खाओ—ऐसा किसी ने नहीं कहा, गोश्त मत खाओ। ये तो बनाई हुई चीजें हैं। ऐसा नहीं कहा। लेकिन ये जरूर कहा है कि आप, जो भी है संतुलित खाना खाइये। Vegetarian (शाकाहारी) हैं, vegetarian लो। गोश्त खाने पर जब लोग आते हैं तो मछली, मुर्गा, घोड़ा, गाड़ी सब खा जाते हैं। और जब vegetarian पर आते हैं तो ये हद हो जाती है कि खटमलों को बचायेंगे, mosquitoes (मच्छरों) को बचाएंगे। भई कोई चीज का तुक होना चाहिए !

हरेक चीज का तुक होता है, जिसका कोई मतलब हो। जैसे आप समझते हैं कुछ लोग ऐसे होते हैं कि mosquito को। अब mosquito (मच्छरों) को क्या मैं आत्म-साक्षात्कार दे सकती हूँ ? एक सीधा हिसाब—दे सकती है क्या ? खटमलों को दे सकती है ? मुगियों को दे सकती है क्या ?—नहीं दे सकती।

लेकिन शारीरिक दृष्ट्या जिस आदमी को जिस चीज की जरूरत है वो खूब खाए। लेकिन अगर लोग सिर्फ़ गंदी ही चीजें खाना चाहें, उसे क्या कह सकते हैं ? जिसको जो suit करता

है, वो खाना चाहिए। अब इसका मतलब है—नानक साहब थे, वो भी गोश्त खाते थे। कबीर दास खाते थे गोश्त। अपने मोहम्मद साहब खाते थे। राम खाते थे, बुद्ध भी खाते थे। और महावीर भी खाते थे।

लेकिन उनका ये नहीं था कि खाने पर आए तो खाने पर ही लग गए। क्योंकि खाने-पीने से आत्मा पर असर तब आता है, जब आपके अन्दर ऐसी प्रवृत्तियाँ आ जायें जिससे आप हिंसक हो जायें। और उससे भी असर आता है कि अगर आप एकदम बंद-गोभी होकर पड़े रहें—cabbages (बंद गोभी)। कुछ लोग जो होते हैं वो बिल्कुल उस प्रकार हो जाते हैं कि जैसे कि कुछ उनके अन्दर कुछ शक्ति नहीं है।

अब आप देखियेगा कि बीमारियाँ भी इस तरह से आती हैं—अतिशयता से। जो लोग बहुत ज्यादा गोश्त खाते हैं, वो आततायी होते हैं, अहंकारी होते हैं। और उनके अन्दर बीमारियाँ क्या आ जाती हैं ? ऐसे लोगों का blood-pressure (रक्त दाब) ज्यादा हो सकता है। Heart-attack (दिल का दौरा) हो सकता है क्योंकि over-activity (अति कार्यशीलता) होती है।

अब जो लोग सिर्फ़ घास खा कर रहते हैं, समझ लीजिये, उनको सब lethargy (मुस्ती) आ जाती है। उनको lethargic heart (मुस्त हृदय) होता है। आज ही एक साहब आए थे, अग्रवाल थे बेचारे। तो कहने लगे, उनके lethargic heart, lethargic liver, lethargic intestine (कमजोर दिल, जिगर व आंतें)। तो मैंने कहा आप तो गोश्त नहीं खा सकते क्योंकि आपने कभी खाया ही नहीं। लेकिन आप ऐसा करिये कि protein (प्रोटीन) खायें, ज्यादा। तो कहने लगे, “माँ, प्रोटीन कहाँ ?” मैंने कहा मिलता है, खोजोगे अगर तुम। अब खा नहीं सकते और। ये बहुत

खा चुके carbohydrate (कार्बोहाइड्रेट) नहीं खाना चाहिए तुमको।"—ये समझाने की बात होती है।

अब किसी ने कहा कि "भई गीता में लिखा है।" बहरहाल, मैं तो इतना ही कहूँगी कि गीता में कृष्ण ने सबसे पहले ये कहा कि, "अर्जुन, तू इन सबको 'मार'।" अहिंसा की तो कोई बात ही नहीं करी। मतलब उनको अहिंसा में कैसे ला कर डाल दिया। पता नहीं। उन्होंने तो 'इन्सान' को मारने को कहा, जानवर को तो छोड़ो। और उस पर गुरू तक को मारने को कहा, तो वो कैसे कहेंगे कि तू इस को नहीं मार, उस को नहीं मार। वो तो पहले ही कहते कि सब मरा हुआ है।

ऐसी उल्टी बातें भी सब जगह हुई हैं। बाइबिल में भी बहुत गलत गलत दिया है। कुरान में भी ऐसी चीजें हैं। ये तो सबका धंधा है, क्योंकि ऐसा नहीं करेगे तो इनकी चलेगी कैसे? कुछ न कुछ ऐसा बना देते हैं कि जिससे कोई न कोई चीज — एक group (दल) बन जाए। ये सब जो हैं गठबंधन बनाये हुए हैं, समझने की बात है, ये चेतना के विरोध में सब, शराब वगैरह ये जाता है। इसलिए धराव के विरुद्ध सबने कहा है, चाहे Moses (मूसा) को ले लीजिये आप.....। अब ईसा मसीह ने नहीं कहा, आप कहेंगे। लेकिन ऐसी बात नहीं है। ईसा मसीह यहां (आज्ञा चक्र) पैदा हुए हैं, और ये जगह जो है, वहां पर दूसरी बात करने की थी। यहाँ जो बात करनी थी, वो ही तो बात होएगी। अब मैं कुण्डलिनी के जागरण के लिए अगर आई हूँ, तो मैं उसी की बात करूँगी आपसे। लेकिन इस वक्त ऐसा है कि सभी बात करनी पड़ेगी। नहीं तो मुझे डर लगता है कि जो बात नहीं करूँगी, उसी को पकड़ बैठिएगा। इसलिए बेहतर है कि मैं सभी बात कह जाऊँ! लेकिन तो भी पकड़ने वाले पकड़ेंगे। जिनको ये ही काम है, सुबह से शाम कि इसकी पकड़—loopholes जिसे कहते हैं न। जैसे अब कोई अगर आप चोर के पास

जा कर पूछिए किसी बँक के बारे में, तो वो ये बता देगा कि इसमें कैसे आप घुस सकते हैं। बराबर। लेकिन उसके मनेजर से पूछिए तो वो कहेगा कि देखिए इसमें ये मजबूती है, ये मजबूती है, वो मजबूती है। लेकिन चोर ही बता सकता है आप इसमें कैसे घुस सकते हैं। कितने भी मजबूत बना दोजिये, तो भी हम उसमें घुस के दिखायेंगे।

ये इंसान की खूबी है। हर धर्म प्रचारकों ने अपनी तरफ से पूरी कोशिश की कि भई इन्सान को अकल तो मिले। अब महावीर जी को इस हृद तक पहुँचा दिया कि अब खटमल.....एक ब्राह्मण को लाए। उसको कहा कि तुमको खटमल लगा देते हैं, और तुमको इतना पैसा देते हैं। उसके बाद खटमल उसको जब चूस लेते हैं और ब्राह्मण की छुट्टी हो जाती है, तो बड़ा धर्म-कार्य हो गया! "हमने इतने खटमलों को खिला दिया, एक ब्राह्मण का।" अब ये कोई तरीका हुआ?

मनुष्य को सूझ-बूझ बहुत है, लेकिन धर्म के मामले में बहुत कम।

और खाने-पीने के बारे में ज्यादा विचार करना भी ठीक नहीं है। रात-दिन जो आदमी खाने-पीने का ही विचार कर के रहेगा, वो आत्मा को क्या पाएगा? आप ही बताइये। अब उपवास होने का है, तो उपवास ही के बारे में लोग सोचते रहेंगे। "क्या खायेंगे? कल उपवास है।" और मार हाय-हाय तोबा मच जाएगी, हनुमान जी का अवतार हो जाएगा उस वक्त, "कि इतका उपवास है।" दूर ही से पता हो जाता है कि कोई उपवास कर रहा है। भगवान बचाए रखे ऐसे उपवासियों से तो।

सहजयोग में दूसरा नियम है कि कोई उपवास नहीं करेगा, भगवान के नाम पर। अपने लिए करना है तो करो। लेकिन जो आदमी उपवास करेगा, उसे गाँव से बाहर जाना चाहिए; क्योंकि किसी को उनकी बातें नहीं सुनने की। यहाँ तो सब में शहीदीपना है न। "मैंने इतना उपवास

किया। तो मैं सबको डंडे मार सकता हूँ।" "मैंने देश के लिए इतना त्याग किया। तो मैं सब की जान खा सकता हूँ।" भई काहे को किया, किसने बताया था? वो भी एक martyrdom (शहादत) है, दिमागी जमा-खर्च किया तो किया! मजे में रहो।

तो खाने-पीने का विचार अति रखना भी दोषमय है। पर पार हो जाइए, फिर बात करने। क्योंकि अभी बात करने में आप बुद्धि के दम पर चलेंगे। इसलिए पहले पार हो जाइये। किसी पर कोई चीज का compulsion (बन्धन) नहीं है खाने पीने का। लेकिन अपने से जो बड़े जानवर हैं, उनको मत खाइये। और सहजयोग में ये नहीं कि आप सबको गोस्त ही खाना है या ये ही खाना है। जो खा रहे हैं, वो ठीक है; ज्यादा मत खाइये। कम खाइये, और कम भी इतना नहीं खाइये कि भूखे मरिये। दोनों के बीच में रहना है—मध्य मार्ग। कोई चीज का extreme (पराकाष्ठा पूर्ण) view (विचार) मत लीजिए। जो आपको बीमारी होगी, उसके अनुसार आप अपना diet (खुराक) रखिए। हम तो सिर्फ इसमें कहेंगे कि किसे प्रोटीन खाना है, किसे कार्बोहाइड्रेट खाना है, और किसको fats (विकनाई) खाना है। समझे न? और इस पर आप अपना तय कर लीजिए, आप जिस तरह से भी खाना खाना चाहें। उसके प्रति बहुत ज्यादा विचार करना है, तो अपने हिन्दुस्तानियों का ध्यान ही, चित्त ही खाने पर है। ये भी बात है। हिन्दुस्तानी लोग बहुत ज्यादा खाने को सोचते हैं। रात-दिन उनका विचार, पता नहीं क्यों, इतना खाने पर? और इतने नखरे खाने में करते हैं कि मैंने कोई देश में इतने नखरे करने वाले लोग नहीं देखे जितने हिन्दुस्तान में। और हालांकि हम लोग गरीब लोग हैं, कहने के लिए! लेकिन जितने नखरे हिन्दुस्तानियों के हैं, आपको कहीं नहीं मिलेंगे ऐसे, इतने नखरे हम करते हैं। औरत जो है,

वो भी होशियार है। वो भी अलग-अलग खाना बना-बना कर आदमी की जबान खराब कर देती है। क्योंकि अच्छा तरीका है आदमी को घर बुलाने का, उसकी जबान पहले खराब कर दी जाए। जब उसको काबू में कर लिया, तब वो फिर दीड़ता-फिरता है इत जीभ के पीछे में।

और इस कदर नखरे खाने के मामले में हैं कि मैं आपसे बात नहीं सकती। कि बंगाल में अब जैसे है रोहू मछली खाएंगे। वहाँ रोहू होता नहीं, तो रोहू खाएंगे! वही खाएंगे जो होता नहीं। और वो जाता है central India (मध्य भारत) से। एक बार वहाँ रोहू fish (मछली) नहीं मिली। मतलब उनके वहाँ छोटे-छोटे पोखर में मिल जाती थी—तो भूखे मरने लग गए। तो हमारे बंबई से कुछ लोगों ने बड़ा पैसा-बैसा इक्कट्टा करके एक पूरा जहाज का जहाज भेजा। उन्होंने वापस कर दिया कि "हम तो sea-fish (समुद्र की मछली) खाते ही नहीं।" लाटसाहवी देखिये! और सब का सब वापस कर दिया, "sea-fish हम नहीं खा सकते।" दुनिया में कोई ऐसा नहीं, आप कहीं जाकर देखिये, कि जो sea-fish नहीं खाता, ये fish खाता है, खाने को बँठो तो वो चाहिए, ये चाहिए, इसमें नमक ठीक नहीं है, उसमें.....ये सब कहीं नहीं होता। ये अपने ही देश में है। और इतने ज्यादा खाने के हम लोग शीकीन हैं कि जिसकी कोई हद नहीं?

इसलिए खाने की तो बात आप जरा भूल ही जाइये थोड़ी देर के लिए। अभी थोड़ी देर बाद खाने का time (समय) आएगा, अभी time नहीं है!



God looks after you. For God what is Miracle? What is Miracle for God?

(इच्छुक श्रोताओं में से एक ने बताया कि कैसे

वो सहजयोग में आए सिर्फ दो हफ्ते और कैसे माँ की कृपा से सड़क दुर्घटना उनके साथ होने से बची)

श्री माताजी : ऐसे बहुतों की बचत हुई। बहुतों की। बहुतों ने मुझे चिट्ठी लिखकर भेजी।

एक ने लिखी; उनकी बस गिर गई थी अस्सी फुट नीचे। और दो बार गोल घूम करके, चारों पैर जमीन पर जम गए। और उसमें कोई मरा नहीं, कुछ नहीं हुआ। और जो ड्राईवर साहब थे, मारे डर के भाग खड़े हुए। तो एक ने कहा कि भई मुझे तो बस चलाना आता है। उन्होंने कहा कि “अब बस का क्या बचा होगा।” वो उतरे, उन्होंने चाभी चलाई तो चाभी चल गई, गाड़ी ऊपर आ गई और सब लोग चले आए।

तो उन्होंने कहा कि इसमें कोई न कोई संत बैठा हुआ है।—महाराष्ट्र की बात है, महाराष्ट्र में लोग मुझे जानते हैं।—तो उस में हमारी एक सहजयोगिनी बंठी थी, उसके हाथ में मेरी अंगूठी थी। “हाँ, हाँ, ये ही माताजी की संत है”—सब उसी के पैर पर आने लगे, “तुमने बचाया।”

ये तो कुछ भी नहीं! लेकिन आगे की बात बतायें आप से कि अभी-अभी ब्रेडफोर्ड (लंदन) में हम एक दिन भाषण दे रहे थे। आठ बजे का वक्त होगा। सात बजे से भाषण शुरू हुआ। आठ बजे के समय एक लड़का कहीं चार-पांच मील की दूरी पर, और ऊपर से नीचे गिरा। अपना माटर-साइकिल से गिरा और वो जाकर के एक नदी की side (किनारे) जा के गिर पड़ा। तो सब ने सोचा कि “अब तो खत्म हो गया ये लड़का।” उसी समय ambulance बगैरह आई—उसमें पन्द्रह-बीस मिनट लग गए। जब लड़के को लाए तो देखा बिल्कुल ठीक, उसकी हड्डी नहीं टूटी, कुछ नहीं। उसने हमें कभी देखा नहीं था, कुछ मतलब नहीं। और बिल्कुल ठीक! लेकिन एक जगह दर्द हो रहा था। तो उसको जब अस्पताल ले गए तो

उन्होंने कहा कि “भई ये तो कुछ समझ में नहीं आया। न तुम्हारी हड्डी टूटी, न कुछ हुआ। तुम तो—जैसे कोई फुटबाल उड़ाता है, इस तरह से तुम नीचे गिरे, और जैसे के वैसे।”

तो उन्होंने कहा कि, “जब मैं गिरा तो बड़ी चोट आई थी, लेकिन एक lady (महिला) आई, सफेद साड़ी में; और सफेद साड़ी पहनी थी Indian lady (भारतीय महिला); और उसने उतर के मुझे हाथ लगाया और मुझे ठीक किया। उससे मैं ठीक हो गया।”—आप तो जानते हैं newspaper (समाचार पत्र) वालों को तो ये चीज चाहिए। तो उन्होंने छाप-छूप दिया कि एक Indian lady आई, ये हुआ।

उसके बाद तीसरे दिन उन्होंने हमारा photograph (चित्र) देखा newspaper में। तो वो दौड़े-दौड़े गए बताने के लिए कि ‘ये ही वो लेडी है जिसने ठीक कर दिया .....।’ तो उन्होंने फिर एक चिट्ठी लिखी व्यवस्थापकों को। हमारे गविन ब्राउन करके साहब हैं, उनके पास चिट्ठी है। तो उन्होंने एक फिर चिट्ठी लिखकर भेजी कि माताजी के लिए ये कोई आश्चर्य की बात नहीं। ऐसा पहले बहुत बार India (भारत) में हो चुका है।

एक बार एक साहब, हमारे trustee (ट्रस्टी) हैं—वो हमारे साथ बैठे हुए कुछ बात कर रहे थे। भूल गए कि उनको हाई कोर्ट जाना है, और एक case (मुकदमा) है, और उसको लड़ना है। जब घर गए तो मुंबईकल ने फोन किया कि, “भई क्या हुआ उस case का?” उन्होंने कहा अच्छा, मैं कल जाकर देखता हूँ।

दूसरे दिन वो गए तो उन्होंने पूछा, ‘भई उस मुकदमे का क्या हुआ?’ कहने लगे क्या मतलब? आप तो कल आए थे और जिरह हुई और आप की तरफ से Judgement (फैसला) भी हो गया। उन्होंने जाकर judgement (फैसला) पढ़ा। उसमें तीन

बार उनका नाम लिखा था कि, "इस time (समय) प्रधान साहब ने बड़े brilliantly (योग्यता पूर्वक) बात करी, और बड़े ही intelligent points (युक्तिपूर्ण मुद्दे) निकाले, और कुछ out of the way (असामान्य) चीज कह डाली; और इसमें कोई ये ही नहीं दिखता है कि इनके favour (हक) में case (मुकदमा) जाएगा।" वो तो मेरे साथ बैठे थे और आठ-दस आदमी वहां बैठे थे !

इस प्रकार अनेक बार हुआ। लेकिन इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं। क्योंकि अगर मैंने कहा कि परमात्मा ही आश्चर्यजनक है, तो फिर इसमें आपको आश्चर्य क्यों है? अगर परमात्मा आपको सम्भालने वाले बैठे हुए हैं, तो उसका थोड़ा-सा जानकारी किसी प्रचिति से तो होगी न। तो प्रचिति मिलती रहती है। इससे आपका विश्वास बढ़ता जाता है परमात्मा में।

लेकिन पार होने से पहले नहीं मिलेगा।—अब ये लड़का जो था, ये पैदा पार था। बहुत से लोग मिलते हैं, कहते हैं, "माँ हमने आपको स्वप्न में देखा। हमने पहले तो आपको देखा नहीं था।" बहुत से लोग। अब ये कैसे हो गया? अब इसकी लम्बी-चौड़ी बात है। ये तो दूसरी मशीन है।

सहजयोगी ये बात बहुत बार देख चुके हैं। यहाँ हजारों ऐसे case (उदाहरण) हैं। Accident (दुर्घटना) होगा नहीं, अगर वहाँ सहजयोगी होगा तो accident टल जाएगा, और हुआ भी तो किसी को चोट नहीं आएगी।

हमारे एक सहजयोगी—पहले हम कहते नहीं थे किसी से कि सिगरेट मत पियो या कुछ करो—तो, सिगरेट की उनको थोड़ी आदत थी, ज्यादा नहीं, सब छूट गया था। लेकिन एक दिन मोटर चलाते वक्त हाथ में उनके सिगरेट थी और उनके पांच-छः दोस्त भी साथ में सिगरेट पी रहे थे। सब ने force (मजबूर) किया कि सिगरेट रखो हाथ में। कहने लगे, "मैंने उसको पिया भी नहीं, हाथ में ही थी, इतने में हमारी मोटर जाकर खड़े

में गिरी और एकदम हम लोग उस के अन्दर घुस गए। पता नहीं कैसे? और जब बाहर आए तो बिल्कुल हमें कुछ नहीं हुआ था, सिर्फ मेरी ये अंगुली (जिसमें विगुडि चक्र होता है) वो जरा-सी चोट खा गई। तब मैंने कान पकड़े कि अब मैं सिगरेट नहीं पिऊंगा! और इतनी-सी चोट खा गई—बताया उन्होंने—कि इतनी-सी मेरी अँगुली चोट खा गई।

फिर परमात्मा का खेल आप देखिये, बड़ा मजा आएगा। अभी तो जानी ही नहीं, जब जानिये तब देखिये क्या खेल खेलते हैं। उसकी लीला अपरम्पार है, बेटा। अब तुम्हारा विश्वास बँटा न?—इसलिए। ये विश्वास बँटाने के लिए ही ये सब लीला करते हैं।

यहाँ पर हर सहजयोगी आपको अगर बताने लग जाए तो एक किताब लिख डाले। सब के एक एक अनुभव हैं। अब इसका explanation (स्पष्टीकरण) क्या दें Science में? तो कुछ नहीं बँटने वाला। Science से परे है, senses (इन्द्रियों) से परे हैं। ये मशीन और है, मैंने आपसे कह दिया। भगवान की मशीन और है।

अच्छा अब पार हो लें, कोशिश करें। पर ये है, कि आप (फिर से हर हफ्ते) आइये ध्यान-धारणा करें। इसमें उतरना पड़ता है। पहली चीज है कि योग को प्राप्त करें और दूसरी चीज है इसमें कुशलता, प्रवीणता करें और परमात्मा के आशीर्वाद से आप पूरी तरह से सिंचित रहें।

परमात्मा को आप जानते हैं, लेकिन समझते नहीं हैं। परमात्मा जो है वो प्रेम का सागर है, दया का सागर है, क्षमा का सागर है। सब चीज आपकी एक क्षण में खत्म कर सकता है। आप बिल्कुल ये न सोचें—कर्म, संस्कार—कुछ न सोचिये। ये सोचना भी नुरूसानदेह है। अगर आप सोचते हैं कि मेरे पूर्व-कर्म खराब थे, ये था, सो तो कुछ बात बनने नहीं वाली। आप ये सोचिए कि मैं आत्मा हूँ, और आत्मा निर्दोष है और मैं आत्मा ही बनना चाहता हूँ। इसी विचार से जो आदमी आयेंगे, वही पार हो सकते हैं।

## दीपावली आशीर्वाद

प्रिय सहजयोगी, मेरे प्यारे बच्चों,

दिनांक : २१ - १० - ७६

यह दीपावली तुम सबको प्रेम के प्रकाश से आलोकित करे—तुम स्वयं दीप हो। जो दीप जल उठते हैं वे आवरण में दबाये नहीं जा सकते हैं। आवरण से वे कहीं अधिक शक्तिशाली हो जाते हैं। यह उनकी अपनी संपदा है। उनके ऊपर जब आघात होते हैं वे विचलित होते हैं और बुझ जाते हैं।

आपके दीप विचलित क्यों होते हैं? इस पर विचार करना होगा। उन पर क्या कोई पारदर्शी आच्छादन नहीं है? क्या आपके माँ का प्यार आप भूल गये हैं? क्या इसलिए आप इतने विचलित हैं? जैसे कांच दीप का रक्षण करती है उसी प्रकार मेरा प्रेम तुम्हारी रक्षा करेगा।

किन्तु इस कांच को साफ रखना है। मैं किस प्रकार समझाऊँ? क्या कृष्ण के जैसे कहना होगा "सर्वधर्मानाम् परित्याज्य मामेकं धारणं व्रज।" या इस मसीह जैसे कहना होगा "मैं ही रास्ता हूँ, मैं ही द्वार हूँ।"

मैं तो बताना चाहती हूँ कि मैं ही वह मजिल (Destination) हूँ। किन्तु क्या आप लोग इसे स्वीकार करेंगे और क्या यह बात आत्मसात

होगी। मैं जो भी कहती हूँ उसे विपरीत रूप देने से भी जो सत्य है वह रहेगा ही। तुम उसका रूप नहीं बदल सकते। तुम ही अनजान रह जाओगे, तुम ही पिछड़े रह जाओगे। इससे मैं दुखी हूँ।

दिवाली नये आह्वान का दिन है। सारे विश्व का आह्वान करो। अनेक दीप जलाने हैं। उन्हें संवारना है। उनमें तेल प्रेम का डालो, ज्योत की रूई कुण्डलिनी है और अपने अन्दर के आत्म प्रकाश से औरों की कुण्डलिनी जागृत करो।

यह कुण्डलिनी की ज्योति जलेगी और तुम्हारे अन्दर मशालें बनेंगी। मशाल बुझती नहीं है। और फिर मेरा प्रेम का निष्कलंक आवरण बनेगा। न उसकी सीमा रहेगी न अन्त। मैं तुम्हें देखती रहूँगी।

तुम सबके प्रति मेरा स्नेह अनेक अनेक आशीर्वाद बन कर उमड़ रहा है।

यह दिवाली का अभिनन्दन है।

तुम्हारी सदैव प्रेम करने वाली माँ

निर्मला

## निर्मला माऊली

आमुची निर्मला माऊली सहजयोगीयांचो साऊली ।  
श्री माता वसली मूळाधारी तिची शोभा सहस्वारी ॥४॥

चैतन्ये गणेश निर्मला ठेविला त्यासी मूळाधारी ।  
श्रवण बाळ रक्षिता बाळ म्हणे आई आई ॥१॥

इच्छाशक्ती रूपी माता वसली इडेवरी ।  
सेंट ग्रेवियल, भैरवनाथ साथ त्वरीतची करी ॥२॥

कार्यशक्ति महासरस्वतीची वाहे पिंगलतुनी ।  
सेंट मायकल, हनुमान जमले अवती भवती ॥३॥

महालक्ष्मी कमळावरी अळगतयी उभी ।  
षट्चक्र भेदन करण्या साथ सुषुम्नेवर करी ॥४॥

विष्णु अवतार घेऊनी शेषशाही निद्रा घेई ।  
ब्रह्मदेव सरस्वती होऊनी वैसे स्वाधिष्टानी ॥५॥

महंमद पैगंबर श्री दत्त गुरू वसले भव सागरी ।  
दहा घर्माची निती शिकवीती त्या स्थळी ॥६॥

माता अनाहती येई असुरांचे वध करी ।  
ऋषण अवतार घेऊनी कुरूक्षेत्री गिता सांगी ॥७॥

गौतम बुद्ध महावीर मध्ये शोभे छान ।  
जिजस रूपामध्ये माता येई आज्ञा चक्रावर ॥८॥

एकादश रुद्र शक्ति साधकांचे रक्षण करी ।  
आदिशक्ती सहस्त्रावरी आत्म साक्षात्कार देई ॥९॥

—सौ. शकुंतला निकोलस  
अंधेरी केन्द्र



## ॥ महायोग ॥

टप् टप् पडती अंगावरती चैतन्याची फुले ।  
भिर भिर भिर भिर त्या तालावर ध्यान आमुचे जुळे ॥४॥

कुरणावरती भाडखाली ।  
ऊन सावली विणते जाळी ।  
ये तो वारा पहा भरारा ।  
आत्मा खुपीने डुले ॥१॥

दूर दूर हे सूर वहाती ।  
उन्हात पिवळ्या पहा नाहती ।  
हसते धरती फांदीवरती ।  
राजयोग हा भुले ॥२॥

ध्यान आमुचे भुळ भुळ वारा ।  
ध्यान आमुचे लुकलुक तारा ॥  
पाऊस वारा मोरपिसारा ॥  
या ध्यानातून फुले ॥३॥

फुलासारखे सर्व फुलारे ।  
सुरांत मिसळूनो सूर चलारे ।  
ध्यान करीती तेय राहाणे ।  
बाकी सारे खुळे ॥४॥

फळासारखे सर्व फळारे ।  
योग साधूनी पुढे चलारे ।  
महायोगाची प्रगति पाहूनि ।  
माता आमुची डुले ॥५॥

—वेवी कुंतल, १२ वर्ष  
अंधेरी केन्द्र

## श्री ❧ आनंद-भूमी ❧

जहाँ श्री माताजी हैं,—वही आनंद - भूमी है ॥१॥  
 माँ का अपना सब कुछ प्यारा  
 लगन भी प्यारी, बोल भी प्यारा  
 गुण गान कहूँ क्या मैं ? वही आनंद भूमी है ॥१॥

माँ की दृष्टी उठती है जब  
 लगता नयन न कमल खिले तब  
 निरंतर प्रेम बरसता है । वही आनंद भूमी है ॥२॥

माँ की आवाज जब मैं सुनता  
 लगता बरसे प्रेम सदा का  
 उसी में भीग जाते हम हैं । वही आनंद भूमी है ॥३॥

माँ की सुनकर बातें भाता  
 बरस रही है सावन धारा  
 जैसे मोती बिखरते हैं । वही आनंद भूमी है ॥४॥

माँ का हरदम हँसता चेहरा  
 विश्वरूप परमात्मा जैसा  
 देखते हम सब भूलते हैं । वही आनंद भूमी है ॥५॥

माँ के सहजयोग को पाकर  
 दूसरा जन्म हुआ धरती पर  
 चैतन्य लहरियों में खोना है । वही आनंद भूमी है ॥६॥

सहजयोगिनी विजया प्रधान  
 लोनावला

## ध्यान\*



प्रातः काल आप उठ जाइए।  
और ध्यान कीजिए सुबह  
ही सुबह वात-चीत विल्कुल न  
करें। बैठें, ध्यान करें, ... ..  
क्योंकि उस समय देवी (ईश्वरीय)

चैतन्य किरणें आती हैं—सूर्य बाद में आता है।  
उसी से चिड़ियाँ उठती हैं। उसी से फूल खिलते हैं।  
उसी (ईश्वरीय शक्ति) से सभी जागृत होते हैं  
और यदि आप संवेदनशील (sensitive) हैं तो प्रातः  
काल उठने से महसूस कर सकते हैं कि आप इससे  
कम से कम दस वर्ष कम आयु के लगेंगे। सच !  
प्रातः काल उठना इतना अच्छा है। और स्वाभा-  
विक रूप से आप जल्दी सोएंगे भी। यह सिर्फ  
उठने के विषय में है। सोने के लिए मुझे कहने की  
आवश्यकता नहीं—इसका प्रबन्ध आप स्वयं कर  
लेंगे। अगर चाहें तो उठते ही स्नान कीजिए, व  
चाय पीकर तत्पश्चात् सुबह में आप ध्यान करें।  
वातचीत न करें।

ध्यान में अपने विचारों को रोकने का प्रयास करें।  
खुले आँख से मेरे चित्र को देखें और कोशिश करें  
कि विचार उठना बंद हो जाए। अपने विचार को  
रोकना चाहिए—जब आप ध्यान में हैं विचारों  
को रोकने के लिए सहज तरीका है—जीसस की  
प्रार्थना (Lord's prayer)। क्योंकि वह आज्ञा  
(चक्र) की स्थिति है। अतः प्रातः काल जीसस  
की प्रार्थना या श्री गणेशजी का मंत्र स्मरण करें।  
दोनों एक ही हैं। या आप यह भी कह सकते हैं  
—“मैं क्षमा करता हूँ।” आप श्री गणेश जी के

मंत्र से प्रारम्भ कर सकते हैं फिर जीसस की प्रार्थना  
करें, तत्पश्चात् कहें—“मैं क्षमा करता हूँ।” यह  
कार्य करेगा। तब आप निर्विचार चेतना में हैं।  
अब आप ध्यान करें। इसके पूर्व कोई ध्यान नहीं  
है। जब विचार उठते हैं—‘मुझे चाय पीना है’,  
‘मैं क्या करूँगा’ ‘मुझे क्या करना है’ ‘यह कौन है  
और वह कौन है’ ये सभी वहाँ होंगे। अतः पहले  
आप निर्विचार चेतना में आएँ। निर्विचार अवस्था  
के बाद ही आध्यात्मिक स्थिति (Spirituality)  
प्रारम्भ होती है—इसके पूर्व नहीं। इसको जानना  
चाहिए। तर्क व युक्ति आदि के आधार पर आप  
सहजयोग में उठ नहीं सकते। अतः प्रथमतः आप  
निर्विचार अवस्था में स्थित हों। आप महसूस  
करेंगे कि अभी भी कुछ चक्रों में यहाँ-वहाँ रुकावटें  
हैं। इसको भूल जाइए। आप इसको केवल भूल  
जाएं।

अब अपना समर्पण शुरू कर दें। अब यदि  
कोई चक्र पकड़ रहा है तो आपको कहना चाहिए  
“माँ! मैं इसे आप को समर्पण करता हूँ।”  
अन्य चीजों करने के स्थान पर आप सिर्फ यह कह  
सकते हैं। परन्तु इस समर्पण को युक्ति, तर्क आदि  
के स्तर पर नहीं उतारना चाहिए। यदि आप  
फिर भी तर्क-वितर्क या चिन्ता करते हैं कि इसको  
कहने की जरूरत क्या है? तो यह कभी कारगर  
नहीं होगा। यदि सच्चा प्रेम और हृदय की पवि-  
त्रता आप में है, तो यह सर्वोत्तम बात है। यह  
करना ही समर्पण है। अपनी सभी चिन्ताएँ अपनी  
‘माँ’ पर छोड़ दें। सब कुछ अपनी ‘माँ’ के ऊपर;  
लेकिन समर्पण करना एक बहुत बड़ी बात है, जो

निर्मला योग के अंग्रेजी अंक ४, संख्या १६  
हिन्दी रूपान्तर

(जनवरी - फरवरी १९८४) पृष्ठ ३४-३५ का

अहंकार-ग्रस्त समाज के लिए अत्यन्त कठिन है। उसके विषय में बात-चीत करने में भी मैं चिन्ता महसूस करती हूँ। परन्तु यदि कोई विचार आप में उठते हों या कोई चक्र पकड़ रहा है...तो समर्पण करें। और आप पाएंगे कि वह चक्र साफ़ (clear) हो गया। प्रातः काल ऐसा व्रसा न करें, बिल्कुल नहीं। प्रातः काल अपने हाथ को ज्यादा हिलाएं डुलाएं नहीं। आप पाएंगे कि ध्यानावस्था में अधिकांश चक्र स्वतः साफ़ हो गए।

अपने हृदय को प्रेममय बनाने की कोशिश करें। अपने हृदय में ऐसा प्रयास करें व अपने गुरु को उसके अन्तरंग में बैठायें। हृदय में बिठाने के पश्चात् हमें पूर्ण भक्ति व समर्पण के साथ उनके प्रति नमन करना चाहिए। आत्मसाक्षात्कार के पश्चात् अब आप जो कुछ भी अपने मस्तिक से करते हैं—वह केवल कल्पनामात्र नहीं है—क्योंकि अब आप का मस्तिक, आप की कल्पनाएं—स्वयं प्रकाशित हैं। आप अपने को ऐसे प्रस्तुत करें जैसे अपने 'गुरु' अपनी 'माँ' के चरणों पर नम्रतापूर्वक (समर्पण) हो रहे हों। और आप ध्यान के लिए आवश्यक प्रवृत्ति व वातावरण की विनती करें। "ध्यान"—तब है—जब आप ईश्वर (परमात्मा) के साथ एकरूप हो जायें !

### विशेष समस्याएं

अब यदि अन्दर विचार आ रहे हों तो पहले आप को पहला मंत्र बोलना चाहिए और तत्पश्चात् अन्दर की ओर देखें। आपको श्री गणेश जी का मंत्र भी बोलना चाहिए—कुछ लोगों को इससे मदद मिलेगी। उसके बाद अन्दर देखें। आप अपने को ही देखें कि हमारे अन्दर कौन सी सबसे बड़ी बाधा है।

पहली है विचार, उसके लिए—निर्विचार मंत्र पढ़ें। "ओम् त्वमेव साक्षात्, श्री निर्विचार साक्षात्, श्री आदि शक्ति माता जी, श्री निर्मला देवी नमो नमः।"

इसके बाद अपने अहंकार रूपों बाधा पर आएँ। निःसंदेह आप देखेंगे कि अब विचार आना तो रुक गया है लेकिन अब भी सिर में दबाव आ रहा है। अतः यदि यह अहंकार है तो आप को कहना चाहिए—

"ओम् त्वमेव साक्षात्, श्री महत् अहंकार साक्षात्, श्री आदि शक्ति माता जी, श्री निर्मला देवी नमो नमः।"

महत् का अर्थ है—बड़ा, अहंकार—यानि ego। आप इसे तीन बार कहें।

यदि अब भी आप को अहंकार विद्यमान लगता है तो बाएं भाग (side) को आप ऊपर उठाएं जिससे यह (अहंकार) बाएं से दाहिने तरफ घकल जाए। इसे हाथ द्वारा करें,—एक हाथ चित्र की तरफ रहना चाहिए। बाएं भाग को ऊपर उठाइए व दाये भाग को नीचे, जिससे अहंकार व प्रति अहंकार संतुलनावस्था में आ जाए। इसको सात बार करें। आप देखें, आप अन्दर की तरफ कैसे महसूस कर रहे हैं। इसको देखने की कोशिश करें।

इस प्रकार जब एक बार आप अपने को संतुलित कर लेते हैं—तब सबसे उत्तम यह होगा कि आप अपना चित्त अपने मनीभावना पर लगाएँ,—मनःशक्ति पर। उनको देखें। आप अपनी 'माँ' का विचार करते हुए अपनी मनी-भावना को प्रकाशित कर सकते हैं। ठीक ? उसको आलोकित करें। मन में जो कुछ भी समस्याएं हैं यह आपकी सभी समस्याएं सुलभती हैं। अतः जब आप अपनी भावना से सम्बन्धित हो जाते हैं और ध्यानावस्था में उस पर ध्यान देना शुरू कर देते हैं—तब आप पाएंगे कि वे भावनाएं आप के अन्दर उठती हैं। और यदि ये भावनाएं आप अपनी 'माँ' को सुपुर्द करें ('श्री माता जी' के चरण कमलों में अर्पण करें) तो वे भावनाएं विलीन होना शुरू हो जायेंगी व फलने सी लगेंगी। आप उनको इस तरह विस्तृत करें

कि आप को लगेगा—वे आपके नियंत्रण में हैं। उन भावनाओं को नियंत्रित करने से आप की भावनाएं और विकसित, प्रकाशित व शक्तिशाली होती हैं।

अब आप ऐसा करें कि अपनी सांस को देखना शुरू करें। देखें.....अपनी सांस को धीमी करने का प्रयास करें, इसको कम करें। इसका तात्पर्य यह है कि आप सांस बाहर निकालें—कुछ क्षण के लिए रुकें—तब सांस अन्दर लें—लम्बे समय तक। तब पुनः सांस बाहर करें। इस प्रकार एक मिनट के अन्तर्गत आप की सांस साधारण तौर पर पहले से कम हो जायेगी। ठीक ! इसका अभ्यास करें—अपना ध्यान भावनाओं पर रखें। देखा आपने ! इस प्रकार सम्बन्ध स्थापित हो गया।

अच्छा ! देखिये कि कुण्डलिनी ऊपर उठती है ? अब जब आप सांस ले रहे हैं—आप पायेंगे कि उसके (सांस लेने व छोड़ने के) बीच में थोड़ा समय (विलम्ब) है जो आप रिक्त (खाली) रहने दें। सांस अन्दर लें। उसको वहां रोके रखें। अब सांस बाहर निकालें और सांस बाहर निकालते रहें। अब सांस अन्दर लें। अब इस तरह सांस लेना जारी रखें कि वास्तव में सांस धीमी हो जाय। आप का चित्त (ध्यान) आप के हृदय पर होना चाहिए अथवा आपकी मनोभावना पर। यह अच्छा होगा कि कुछ समय तक सांस अन्दर रोके रखें। रोके रहें। इसको बाहर करें। बाहर रोके

रखें। तब कुछ समय के लिए बाहर ही रोके रखें। पुनः ऐसा ही करें। इसके बाद आप पाएंगे कि कुछ समय तक आपका सांस लेना बंद हो गया। बहुत अच्छा ! देखें, अब आप स्थिर हो गए हैं। आप के प्राण व मन के बीच 'लय' घटित हो गई है। दोनों शक्तियां मिलकर (अब) एक हो जाती हैं।

अब आप अपनी कुण्डलिनी को ऊपर उठाएं—सहस्रार के ऊपर और उसको वहाँ बांध दें। पुनः कुण्डलिनी को ऊपर उठाएं—सिर के ऊपर और उसको बांध दें। पुनः कुण्डलिनी को ऊपर उठाएं व उसको तीन बार बांधें।

अब आप सहस्रार के ऊपर—सहस्रार का मंत्र तीन बार उच्चारण करें—“ओम् त्वमेव साक्षात् श्री कल्की, साक्षात्— श्री सहस्रार स्वामिनी, मोक्ष प्रदायिनी, माताजी श्री निर्मला देवी नमो नमः।”

यदि आप देखें तो यह (सहस्रार) अब खुला मिलेगा। इस प्रकार आप सहस्रार को पुनः खोल सकते हैं।

और आप देखेंगे कि वहाँ आप जम गए हैं। एक बार ऐसा हो गया तब आप ध्यान में उतरिए.....।

सांस धीमा रखना अच्छा होगा। आप अपनी सांस को धीमा करें जैसे कि इसे रोक रहे हों परन्तु इसके प्रति श्रम न करें।

“जय श्री माताजी”

## परमपूज्य श्री माताजी का भारत में कार्यक्रम

१९८५

जनवरी	१२	विदेशों से सहजयोगियों का आगमन
	१२, १३, १४	बम्बई में कार्यक्रम
	१५, १६, १७	वैतरना में कार्यक्रम
	१८	नासिक में कार्यक्रम
	२१ से २६	राहुरी में कार्यक्रम (२६-१-८५ को विवाहों का आयोजन)
	२७	पूना
	२८	सतारा
	२९, ३०, ३१	कोल्हापुर तथा निकटवर्ती स्थान
फरवरी	३	मल्हारपेट
	४	अरलुज शुगर फैक्ट्री में कार्यक्रम तथा पूना को प्रस्थान
	५	पूना से प्रस्थान तथा बोर्डी में आगमन
	५ से १०	बोर्डी कार्यक्रम
	१४ से २६	दिल्ली में कार्यक्रम
	२८	बम्बई से आस्ट्रेलिया प्रस्थान
मार्च	२२	आस्ट्रेलिया से बम्बई आगमन
	२३	बम्बई में सार्वजनिक जन्म दिवस कार्यक्रम
	२४	बम्बई में जन्म दिवस पूजा
	२५, २६	दिल्ली (पूजा)
	२६, २७	बम्बई आगमन
अप्रैल	६	लन्दन प्रस्थान

श्री

❀ भगवान रहे क्या मन्दिर में ? ❀

जब भरी ब्रह्मशक्ति इस जग में  
भगवान रहे क्या मंदिर में ? ॥१॥  
भगवान को मानव ने पाने में  
रक्खा सजाकर मंदिर में  
यह भूल नहीं तो और ही क्या ?  
अज्ञान नहीं तो और ही क्या ? ॥१॥  
सुबह शाम उसे भोग चढ़ाये  
अन्नदान का पुण्य जमाये  
यह रिश्वत नहीं तो और ही क्या ?  
बह पायेगा भगवान को क्या ? ॥२॥  
जन्म मृत्यु नहीं हाथ में उसके  
कुछ देकर पाना यही वह सोचे  
यह भीख ही लेना और ही क्या ?  
मानव तू भिखारी और ही क्या ? ॥३॥  
लेना देना खेल शक्ति का  
अधिकारी न तू किसी बात का  
यह गर्व ही तेरा और ही क्या ?  
तू भी तो खिलौना और ही क्या ? ॥४॥  
यह पथ तेरा जो झूठा है  
सच और तुझे ही जाना जब है  
यह शरीर ही मंदिर और ही क्या ?  
भगवान है इसमें और ही क्या ॥५॥  
आसान जानना इस शक्ति से  
सहजयोग को जो अपनाये  
तू ध्यान करे तो और भी क्या ?  
मिल जाये तुझे भगवान भला ॥६॥

सहजयोगिनी विजया प्रधान  
लोनावला