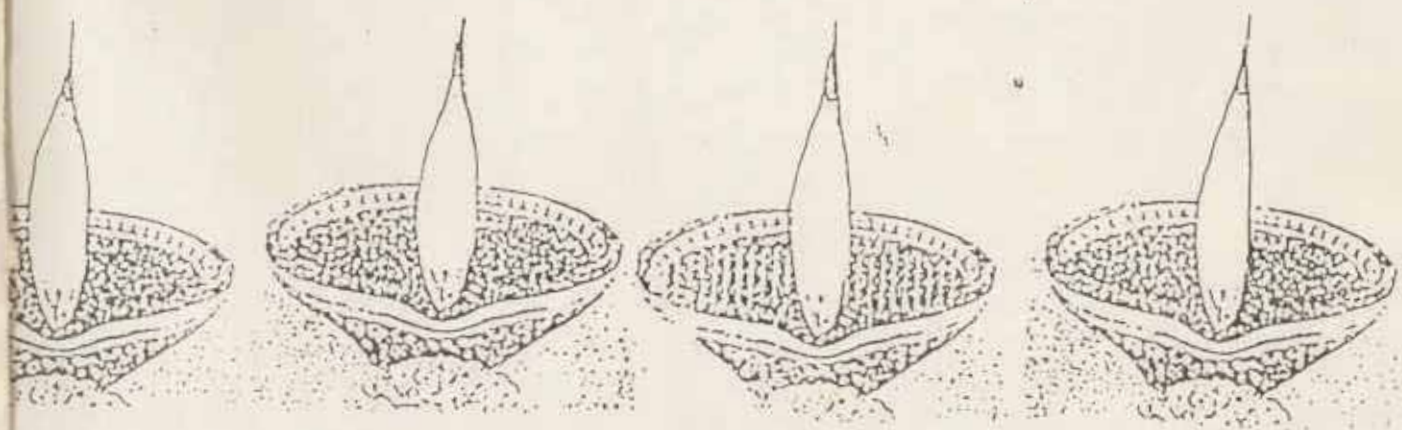
हर नकारात्मकता में से सकारात्मकता का आनन्द लेना
ही एक सहज योगी की क्षमता है ।



6 अगस्त, 1989

श्री भैरव नाथ पूजा कारलेट (इटली)

आज हम श्री भैरवनाथ की पूजा करने के लिए एकत्रित हुए हैं। मेरे विचार में हमने श्री भैरवनाथ जी, जो कि ईड़ा-नाड़ी पर हैं और ऊपर-नीचे की ओर विचरण करते है, का महत्व नहीं समझा है। ईड़ा-नाड़ी चन्द्र नाड़ी है। अतः यह स्वयं को शांत करने का मार्ग है और भैरवनाथ जी का महत्व हमें शांत करने का है। उदाहरणतया अहँ और जिगर की गर्मी ही हमारे क्रोध का कारण है। जब मनुष्य अत्यधिक क्रोध में होता है तो श्री भैरवनाथ उसे दुर्बल बनाने के लिए चाल चलते हैं। वे श्री हनुमान जी की सहायता से उस क्रुद्ध मनुष्य को इस सत्य की अनुभूती कराते हैं कि क्रोध की मूर्खता में कोई अच्छाई नहीं है।

एक वाम-तरफी व्यक्ति सामूहिक नहीं हो सकता। एक उदास अप्रसन्न तथा चिंतित व्यक्ति के लिये सामूहिकता का आनन्द ले पाना अति कठिन है। जबकि एक क्रोधी, राजसिक व्यक्ति दूसरों को सामूहिकता का आनन्द लेने नहीं देता। परन्तु स्वयं सामूहिकता मे रहने का प्रयत्न करता है जिससे उसका उत्थान हो सके। ऐसा व्यक्ति केवल अपनी श्रेष्ठता को ही दिखाना चाहता है। अतः वह सामूहिकता का आनन्द नहीं ले सकता। इसके विपरीत जो व्यक्ति हर समय खिन्न है और सोचता है कि मुझे कोई भी प्यार नहीं करता, कोई मेरी चिन्ता नहीं करता, और जो हर समय दूसरों से आशा रखता है, वह भी सामूहिकता का आनन्द नहीं ले सकता। इस प्रकार के वाम-तरफी व्यक्ति को हर चीज़ से उदासी ही प्राप्त होगी। हर चीज़ को अशुभ समझने की नकारात्मक प्रवृत्ति के कारण हम अपनी बायी-तरफ को हानि पहुंचाते हैं।

श्री भैरवनाथ अपनी हाथों में प्रकाशदीप लिए ईड़ा-नाड़ी में ऊपर-नीचे को दौड़ते हुए आपके लिए मार्ग प्रकाशित करते है जिससे कि आप देख सको कि नकारात्मक कुछ भी नहीं। नकारात्मकता हम में कई प्रकार से आ

----2

जाती है। एक नकारात्मक तत्व है कि "यह मेरा है" "मेरा बच्चा" "मेरा पति", "मेरी सम्पत्ति" इस प्रकार एक बार जब आप लिप्त हो जाते हैं तो आपके बच्चों में भी नकारात्मक तत्व आ जाते हैं। परन्तु यदि आप सकारात्मक होना चाहते हैं तो यह सुगम है, इसके लिए आपको देखना है कि आपका चित्त कहां है? हर नकारात्मकता में से सकारात्मकता का आनन्द लेना ही एक सहज योगी की क्षमता है। नकारात्मकता का कोई अस्तित्व नही, यह केवल अज्ञानता है। अज्ञानता का भी कोई अस्तित्व नही। जब हर चीज़ केवल सर्वत्र-व्याप्त शक्ति मात्र है तो अज्ञानता का अस्तित्व कैसे हो सकता है? परन्तु यदि आाप इस शक्ति की तहो में छुप जाओ और इससे दूर दौड़ जाओ तो आप कहेंगे कि नकारात्मकता है। उसी प्रकार से जैसे आप यदि अपने आपको एक गुफा में छिपा लें और गुफा को अच्छी तरह बंद करके कहें कि "सूर्य नही है"। वो लोग जो सामूहिक नही रह पाते या तो बाई और के होते हैं या दायी-और के। बाई और के लोग नकारात्मकता में सामूहिक हो सकते हैं जैसे की शराबियों का बन्धुत्व ये लोग अंत में पागल-पने तक पहुंच जाते हैं। जबकि दाई-और के लोग मूर्ख हो जाते हैं।

यदि एक सहज योगी सामूहिक नही हो सकता तो उसे जान लेना चाहिये कि वह सहज-योगी नही है। भैरवनाथ हमें अंधेरें में भी प्रकाश प्रदान करते हैं क्योंकि वह हमारे अंदर के भूतों और भूत-ही विचारों का विनाश करते हैं। श्री भैरवनाथ श्री गणेश से भी संबंधित हैं। श्री गणेश मूलाधार चक्र पर विराजमान है और श्री भैरव बाई-तरफ जाकर दाई-तरफ चले जाते हैं। अतः हर प्रकार के बंधन और आदतों पर श्री भैरवनाथ की सहायता से विजय पायी जा सकती है। नेपाल में श्री भैरव की एक बहुत बड़ी स्वयं-भू मूर्ती है। वहां लोग बहुत बाँई और है। अतः वे श्री भैरव से डरते हैं। यदि किसी को चोरी करने की बुरी आदत हो तो उसे छोड़ने के लिए वह श्री भैरवनाथ के सामने दिया जलाकर उनके सम्मुख अपना अपराध स्वीकार करें तथा इस बुरी आदत से बचने में उनकी मदद लें। अनुचित तथा धूर्ततापूर्ण कार्य करने

---3

से भी श्री भैरव नाथ हमारी रक्षा करते हैं। जिस कार्य को हम बहुत ही गुप्त रूप से करते हैं वह भी श्री भैरव से छुपाया नही जा सकता। यदि आप अपने में परिवर्तन नही लाते तो वे आपकी बुराइयों का भांडा-फोड़ देते हैं। इसी तरह उन्होंने सब भयानक तथा झूठे-गुरूओ का भांड़ा-फोड़ दिया है।

बाद में श्री भैरव का अवतरण इस पृथ्वी पर श्री महावीर के रूप में हुआ। वे नर्क के द्वार पर खड़े रहते हैं ताकि लोगों को नर्क में पड़ने से बचा सकें। परन्तु यदि आप नर्क में जाना ही चाहें तो वे आपको रोकते नही। अच्छा हो यदि हम अपनी नकारात्मकता से लड़ने का प्रयत्न करें तथा दूसरों का संग पसन्द करने वाले, दूसरों से प्रेम करने वाले तथा चुहल पसन्द लोग बन जाएं। दूसरे आपके लिए क्या कर रहे हैं। इसकी चिंता किए बिना आप केवल ये सोचें कि आप दूसरों का क्या भला कर सकते हैं। आओ हम श्री भैरव नाथ से प्रार्थना करें कि वे हमें "हंसी", "आनन्द" तथा "चुहल" की चेतना प्रदान करें।

---

14 अगस्त, 1989

श्री माता जी निर्मला देवी द्वारा श्री कृष्ण पूजा पर भाषण

सफरौन (यूं॰के॰)

आज हम श्री कृष्णावतार की पूजा करने के लिए एकत्र हुए हैं। श्री कृष्ण जी श्री नारायण तथा श्री विष्णु जी का अवतार॰ हैं। हर अवतरण अपने साथ सभी सद्गुण, शक्तियों तथा अपनी पूर्ण प्रकृति को साथ ले कर आते हैं। अतः उनके अवतरण के समय ही उनमें श्री नारायण तथा श्री राम के सभी सद्गुण थे। पिछले अवतरण में जिस अवतार के विचारों का गलत अर्थ लिया गया हो या उनकी कही बातों को अति में ले जाया गया हो तो

----4

अपने अगले अवतरण में वे उन सब बातों में सुधार लाते हैं। यही कारण है कि वे बार-बार अवतरित होते हैं। श्री विष्णु जी संसार तथा धर्म के रक्षक हैं। तो जब वे अवतरित हुए तो उन्हें देखना पड़ा कि लोग धर्माचरण करें। आप को ठीक रहने के लिए आत्मसाक्षात्कार लेना होगा और महालक्ष्मी के मध्य मार्ग में रहना होगा। पहले अवतार के विषय में हम कह सकते हैं कि उन्होंने राम रूप में एक परोपकारी राजा की रचना करने का प्रयत्न किया।

श्री राम पुरूषोत्तम थे। उन्होंने एक पूर्ण मनुष्य के रूप में अपने सारे मानवी सद्गुणों के साथ अवतार लिया। श्री सीता जी के रूप में उन्होंने लक्ष्मी तत्व से विवाह किया और एक साधारण विवाहित जीवन व्यतीत किया। फिर उन्होंने अपनी पत्नी के बिना एक तपस्वी का जीवन व्यतीत किया। अपने जीवन से उन्होंने दर्शाया कि एक पति का अपनी पत्नी के साथ कैसा व्यवहार होना चाहिए। बाद में उन्हें एक राजा के रूप में अभिनय करना पड़ा। राजा बनने पर उन्होंने पाया कि रावण से सीता जी को वापिस लाने पर प्रजा उनकी आलोचना कर रही है। अतः श्री राम जी ने सीता जी को वनवास भेज दिया। श्री राम की तरह से अपने नीचे कार्यरत लोगों में अपने शुभ आचरण द्वारा आदर्श स्थापित करने की चेतना कितने लोगों में है? महा लक्ष्मी अवतार श्री सीता जी इस नाटक को समझती थी अतः वे घर छोड़ कर चली गई।

राजा-रूप में श्री राम ने सिखाया कि प्रजा पर शासन कैसे किया जाना चाहिए। राज्यादर्शों को उन्होंने स्थापित किया। राम-राज्य को सर्वाधिक आदर्श राज्य माना जाता है। उनके राज्य में शांति थी, प्रतिदन्दिता नही थी। सदाचार, धर्माचरण, आनन्द, आशीर्वाद तथा शांति के कारण प्रजा-जन प्रसन्न थे। परन्तु लोग कुछ ऐसी बातें अपना लेते हैं जो किसी अवतार के लिए स्वाभाविक न हो। श्री राम तपस्वी बनकर रहे अतः लोगों ने भी तपस्या का मार्ग पकड़ लिया। लोग रूखे हो गये। वे न तो हंसते न मुस्कराते। हर चीज गम्भीर हो गई। विवाहभाव में लोगों का संतुलन बिगड़ गया। विवाह आपको संतुलित

करता है। यह समय था जब श्री कृष्ण जी अवतरित हुए और यह दर्शाया की ईश्वर की पूर्ण रचना केवल एक लीला है, केवल विनोद है। गम्भीर, रूखा या तपस्वी होने की कोई आवश्यकता नही। वास्तव में श्री राम से पूर्व सभी महात्मा विवाह किया करते थे। तब एक निराधार ब्राहमणाचार का भी आरम्भ हुआ। जातिवाद, जिसका निर्णय मनुष्य के जन्म से न होकर उसके कार्यानुसार किया जाता था, उसको भी तथा-कथित ब्राहमणाचार ने दुर्बल बना दिया। ब्राहमणों ने दूसरों पर प्रभुत्व जमाना शुरू कर दिया। अतः श्री कृष्ण जी एक ग्वाले के पुत्र के रूप में अवतरित हुए।

जब कृष्ण जी केवल पांच वर्ष के थे उन्होंने विभिन्न प्रकार की क्रीड़ाएं तथा लीलाएं की जैसे {कालिया} सर्प-मर्दन और खेल-खेल में अपनी शक्ति द्वारा बहुत से राक्षसों का वध। यद्यपि नाना प्रकार से उन पर यह प्रकट हो चुका था कि वे एक अवतरण है फिर भी मर्यादाओं के हित में उन्होंने यह सत्य कभी नही स्वीकारा। महामाया की ही तरह से। यद्यपि आज साधारण कैमरे भी आपको वास्तविक महामाया का प्रमाण दे रहे हैं और बता रहे हैं कि वे कैसी हैं फिर भी व्यक्ति को यही दर्शाता है कि उसे कुछ स्मरण नहीं, उसे इस वास्तविकता की कोई स्मृति नही। क्योंकि यदि व्यक्ति इस सत्य को याद रखता है तो कार्य-कलाप मानवी नही होगें। वे {कार्य-कलाप} ईश्वरीय कार्य बन जाएंगें जो कि मनुष्यों के लिए ठीक न होंगे। क्योंकि मनुष्य उन कार्यों को सहन न कर सकेगें। वे डर जायेंगे और भय फैल जायेगा। अतः श्री कृष्णा जी ने एक साधारण - मनुष्य की तरह से व्यवहार किया।

अपने बचपन में उन्हें मक्खन बहुत पसन्द था। विशुद्धि-चक्र के लिए मक्खन बहुत ही लाभदायक है। चाय में भी थोड़ा मक्खन मिला लें ताकि आपके शुष्क गले को आराम मिले। अपने मित्रों की सहायता से श्री कृष्ण मटकियां तोड़कर सारा मक्खन खा जाते थे। छोटे-छोटे झूठ बोल देते। उनकी सब लीलाएं, बालसुलभ, मधुर-असत्य केवल मधुरता की भावना जागृत करने के लिए थी।

जब बच्चे मां के साथ इस प्रकार की नट-खटताा करते हैं तो वे बहुत ही प्रिय लगते हैं। पूर्वी देशों के लोग अपने बच्चों की नट-खटता का आनन्द लेते हैं। अपने बच्चों से प्रेमाभाव के कारण ही लोग उनके प्रति कठोर हो जाते हैं। वे अपने कालीन तथा भौतिक वस्तुओं को केवल बेच सकने के लिए ही प्रेम करते हैं। अपने बच्चों को तो वे बेच नही सकते। बच्चे और माता-पिता भौतिकता के विचारों के कारण ही एक दूसरे से दूर हो जाते हैं, और भौतिक वस्तुऐं बहुत महत्व ग्रहण कर लेती हैं।

चोरी यद्यपि बुरी है फिर भी जो स्त्रियां अपने मक्खन को मथुरा के राक्षसों के लिए ले जाती थी, उनका मक्खन श्री कृष्ण जी चुरा लिया करते थे। इन स्त्रियों दारा दिए गए मक्खन को खाकर राक्षसगण शक्तिशाली हो रहे थे। अतः श्री कृष्ण जी ने सारे मक्खन को खा लेना ही उचित समझा जिससे कि यह राक्षसों तक न पहुंच पाये। इस चोरी का महत्व हमें इस सत्य में भी प्रतीत होगा कि थोड़े से धन के लालच में हम अपने बच्चों को भूखा रखते हैं। "हर वस्तु विक्रय के लिए है" इस विचार में धन-लोलुपता छिपी है और इसी के कारण बच्चे हम पर स्थायी बोझ बन जाते हैं। बच्चों के साथ केवल बोझ की तरह से व्यवहार किया जाता है। जीवन के सब मुल्य यदि केवल धन पर आधारित हो जाएं तो बच्चों के लिए परिवार में कोई स्थान नही रह जायेगा। सहज योग के अनुसार बच्चे कुबेर के धन से भी अधिक महत्वपूर्ण हैं और उनका लालन पालन उसी प्रकार होना चाहिए। बच्चों को अपने गौरव के प्रति जागरूक होना चाहिए और उस गौरव के अनुरूप ही उन्हें व्यवहार करना चाहिए फिर भी बच्चों की छोटी-छोटी क्रीड़ाओं को अच्छी तरह से समझा जाना चाहिए तथा उनका आनन्द लिया जाना चाहिए। बचपन में ही तो वे प्यार भरी शरारतें कर सकते हैं बड़े होकर नही। उन्हें मधुर-शरारतें करने की स्वतंत्रता होनी ही चाहिए नही तो वे बहुत ही गम्भीर बन जायेंगे और तपस्वी भी बन सकते है। बच्चों के प्रति कठोर माता-पिता कभी स्वाभाविक नही हो सकते। वे या तो अति-विकृत होते हैं या मौन गर्त में समाकर वे

जीवन का सामना नही कर सकते। दोनों एक ही प्रकार के होते हैं, एक जीवन का सामना करने में असमर्थ है तो दूसरो का सामना "जीवन" नही करता।

आपको बहुत प्रेम तथा सूझबूझ के साथ अपने बच्चों से बर्ताव करना है। परन्तु बच्चो को इस बात का भी ज्ञान होना आवश्यक है कि अनुचित व्यवहार की अवस्था में उनके प्रति आपका सब प्रेम समाप्त हो जायेगा। बच्चे धन आदि को नही समझते, वे केवल प्रेम को जानते हैं। अपने बच्चों में जो प्रेम आप स्थापित करते हैं वह अमूल्य निधि बन जाता है। सहज योग ईश्वरीय-प्रेम पर आधारित है और यह तभी कार्य कर सकता है जब लोगों में प्रेम भाव हों। अपने बच्चों, परिवार को प्रेम न करके यदि लोग धन, शक्ति तथा प्रतिष्ठा से प्रेम करते हैं तो वे समाज का एक बहुत बड़ा भाग खो रहे हैं।

राजा रूप मे भी कृष्ण ने लोगों को धर्म में स्थापित करना चाहा। इस कार्य के लिए उन्हें पंच-तत्वों की आवश्यकता पड़ी। इन तत्वों की रचना उन्होंने उन पांच स्त्रियों के रूप में की जिनसे उन्होंने विवाह कर लिया। परन्तु वे स्त्रियां उनकी ही अभिन्न अंग हैं। योगेश्वर कृष्णपूर्ण तथा अनासक्त थे। परन्तु सांसारिक कार्यों के लिए उनकी पांच पत्नियां थी तथा सौलह हजार अन्य पत्नियां जो कि वास्तव मे उनकी सोलह हजार शक्तियां थी। विशुद्दी चक्र की सौलह पंखुडियो का गुणान विराट की एक सहस्त्र पंखुडियों से करने पर 16,000 शक्तियां बनती है। यही 16,000 शक्तियां स्त्रियों के रूप में अवतरित हुई और इन्हें एक दुष्ट राजा ले गया। इस राजा को पराजित करके श्री कृष्ण ने इन शक्तियो को स्वतंत्र कराया तथा उनसे विवाह करके अपनी छत्र-छाया में ले लिया।

विशुद्दी की समस्याओं की दशा में हमें विशुद्दि के दोनों ओर स्थित देवताओं और सद्गुणों का ज्ञान होना चाहिए - जिनके अभाव में हम कष्ट उठा रहे हैं। पकड़ की अवस्था में हम अपनी दायी विशुद्दी को देखें। माधुर्य

कृष्ण जी का परम गुण है। राधा उनकी शक्ति थी। रा-शक्ति-धा-धारणा करने वाला। और आल्हाद आनन्द प्रदान करने वाले सद्गुण - उनकी शक्ति थी। श्री कृष्ण की खूबी उनका योगेश्वर - साक्षीरूप होना थी। एक व्यक्ति जो ऊंचा बोलता है, चिल्लाता है, चीखता है, और शीघ्र क्रोधित हो जाता है वह दायी विशुदी की समस्या का शिकार है। व्यक्ति को समझना चाहिये की किसी की प्रताड़ना भी करनी हो तो भी हमें प्रेम पूर्वक उससे कहना है कि "आप ये क्या कर रहे हैं"? "मौन" धारण करके अपनी दायी विशुदी को आराम देना, इसे ठीक करने का सबसे अच्छा उपाय है।

दायीं तरफ जिगर से गर्मी का प्रवाह शुरू हो जाता है। यह प्रवाह ऊपर को उठना शुरू कर सबसे पहले दाये - हृदय को प्रभावित करता है। परिणामतः आप एक क्रोधी पति या पिता बन जाते हैं तब यह गर्मी दायी विशुदि पर पहुंचती है और आप एक चिड़-चिड़े, उग्र, क्रोधी, हर समय दूसरो पर चिल्लाने वाले व्यक्ति बन जाते हैं।

जिस व्यक्ति पर आप क्रोध करते हैं वह आप से भयभीत हो जायेगा, उसमें हीनता की भावना भी उत्पन्न हो सकती है, वह वामन्तरफी भी बन सकता है। जिस व्यक्ति पर हर समय कोई चिल्लाने वाला हो उस व्यक्ति का भाग्य तो ईश्वर ही जानता है।

श्री कृष्ण जी के जीवन से हमें सीखना है कैसे वे मधुर बांसुरी बजाकर सारे वातावरण को पूर्णतया शांत कर देते थे। परन्तु आधुनिक काल में मामला बिल्कुल ही विपरीत है। यहां दायी विशुदी टूटने और फटने के समीप है। आज का संगीत शान्ति प्रदान करने के स्थान पर अधिकाधिक उत्तेजित करता है। इस प्रकार का संगीत सहस्त्रार खंड, जो कि श्री कृष्ण के विराट तत्व का स्थान है, को शिथिल कर देता है। दायी विशुदी से यह सहस्त्रार को जाता है। तब आप नशा लेना शुरू कर देते हैं क्योंकि आपका दिमाग शिथिल हो चुका होता है। इस प्रकार सख्त नशे लेना आप शुरू कर देते हैं। आप एक ऐसी अवस्था में पहुंच जाते हैं जहां से कोई वापसी नही। जहां केवल आत्म विनाश है।

---9

श्री कृष्ण एक ईश्वरीय राजनीतिज्ञ थे। ईश्वरीय राजनीति क्या है? आपको चिल्लाना नही है। यदि आप किसी को परिणाम विशेष तक ले जाना चाहते हैं तो सबसे पहले आपको विषय परिवर्तन करना होगा। यह बड़ा चतुराई का कार्य है। किसी व्यक्ति के साथ पूर्ण तादात्म्य करना उसके साथ खेलने जैसा है। व्यक्ति को जान लेना चाहिए कि राजनीति का निष्कर्ष परोपकारिता है। मानव-मात्र के हित का लक्ष्य तुम्हें प्राप्त करना है। यदि आप यह कार्य कर रहे हैं तो अपने या किसी व्यक्ति विशेष के स्वार्थ के लिए नही कर रहे हैं। अतः चीखने की कोई आवश्यकता नही। इसके साथ खेल करते रहो। और इसे परोपकारिता तक ले जाओ। श्री कृष्ण ने हमें मधुरता पूर्वक सत्य बोलने को कहा। ऐसा सत्य जो परोपकार के लिए हो। माना कि आपका सत्य-व्यवहार इस क्षण किसी व्यक्ति विशेष को अच्छा न लगे लेकिन यदि हित ही आपका लक्ष्य है तो भविष्य में वही व्यक्ति आपके प्रति अनुग्रहीत होगा। परोपकार के लिए यदि आपको झूठ भी बोलना पड़े तो भी कोई बात नही क्योंकि विशुद्धी के शासक श्री कृष्ण इस सत्य को जानते हैं।

अपने अधीन व्यक्तियों, परिवाार के सदस्यों तथा सम्बन्धियों को उनकी त्रुटियां बताने में आप कभी न हिचकिचायें। स्पष्ट रूप से उन्हें वही बतायें जो उचित हो। यह आपका कर्तव्य है। लोग इस कार्य से भी बचते हैं। बहुत से लोग अपने बच्चों के लिए उन्हें बहुत से खिलौने देते चले जाते हैं। अनुशासन का अर्थ शासन नही परन्तु इसका अभिप्राय यह है कि जो भी आप कर रहे हैं वह आप की और दूसरों की आत्मा के हित के लिए है। यही सहज का अनुशासन है।

बायी विशुद्धी बिजली की चमक सी है। यह एक ऐसे व्यक्ति सी है जो चीख-चिल्ला सकें और विष्णुमाया की तरह दोषों को उखाड़ सकें। आपको निडर होना चाहिए। स्वयं को दोषी मानने वाले अधिकतर व्यक्ति अपना आत्म विश्वास खो बैठते हैं। और अहं उनकी बायी ओर प्रविष्ट हो जाता है। यह बहुत ही पेचीदा अवस्था है। सावधानी पूर्वक हमें देखना चाहिए कि अपने आप को हम दोषी न मान बैठे। दोष का भाव केवल कल्पना मात्र है। वास्तविकता से बचने की इच्छा के कारण हम अपने आपको दोषी कहते हैं। आपको वास्तविकता का सामना करना है। अपनी और दूसरों की त्रुटियों को खोजने

का प्रयत्न करो। क्योंकि विष्णु-माया केवल विद्युत मात्र है। बिजली लोगों के दोषों पर से पर्दा उठाती है तथा उन पर गर्जती भी है। अपनी बाईं विशुद्धी को ठीक करने के लिए आपको ये विधियां अपनानी होंगी। बाईं विशुद्धी की समस्या वाले व्यक्ति को समुद्र पर जाकर जोर से कहना चाहिए "मैं समुद्र का स्वामी हूँ" "मैं ये हूँ - मैं वो हूँ" इत्यादि।

गले में दायी और श्री कृष्ण जी की शक्ति स्वरों में है - यह माधुर्य की शक्ति है। विष्णु माया अपनी महान शक्तियों को केवल अपना अस्तित्व बताने के लिए ही प्रयोग करती है। यह सब चमत्कृत तस्वीरें अपको विष्णुमाया की ही देन हैं। वही विद्युत रूप में कार्य करती है और यह सब कुछ सम्हालती हैं। चाहे वह श्री कृष्ण की बहन है तो भी वे बहुत सूक्ष्म हैं और बड़ी सूक्ष्मता पूर्वक आपकी सहायता करती हैं। इस माइक्रोफोन के अन्दर विद्युत है और आप हैरान होंगे कि इसके अन्दर से चैतन्य लहरियां बह रही हैं। यहां से जहां आप चाहे ये लहरियां जायेंगी। दूसरी ओर कम्प्यूटर रखकर आप इनहें महसूस कर सकते हैं। कितनी प्रशंसनीय बात है कि इतनी महान शक्ति हमारी बायीं ओर विराज कर स्वयं को दोषी मानने वाले तथा हीन भाव पीड़ित लोगों की रक्षा करती है। अन्तर देखिए। आत्मविश्वास विहीन लोगों में विष्णुमाया अपनी शक्ति प्रकट करती है जिससे कि उनका आत्म विश्वास जाग उठे।

विष्णु माया की बात करते हुए हमें ज्ञान होना चाहिए की वह वहां विशुद्धी पर विराजमान है, जब चाहे हम महान वक्ता बन सकते हैं, दूसरों के दोषों का पर्दाफाश कर सकते हैं। हम बिजली या मेघ ध्वनी - जो कि हम नहीं हैं - की तरह बन सकते हैं। अतः यह दोनों तरह के लोगों को संतुलन देती है। मध्य में जब कुंडलिनी उठती है तो अधिकतर लोगों की विशुद्धी पकड़ी होती है। अतः उन्हें ध्यान रखना है कि वे निर्दोष हैं, और अपने आप में पूरी तरह से संतुलित हैं तथा वे मुध्यम मार्ग में हैं जिससे कि वे मधुर, करुणामय और अच्छे बन सकते हैं। बहुत से लोग केवल दूसरों का लाभ उठाने के लिए दिखावे मात्र को मधुर हैं ऐसे लोग नर्क में जाएगें क्योंकि वे श्री कृष्ण की शक्ति का दुरुपयोग कर रहे हैं।

हमारे लिए यह समझना अत्यन्त महत्वपूर्ण है कि हमारी विशुद्धी साफ होनी चाहिए। सर्वप्रथम हमारा हृदय सुन्दर और स्वच्छ होना चाहिए जहां से कृष्ण के मधुर संगीत की सुगंध आती हो। अपनी विशुद्धी को सुधारे। विराट को देखते हुए अपनी त्रुटियों का पता लगाओ और इन्हें सुधारें क्योंकि आपके सिवाय कोई अन्य इन्हें नही सुधार सकता। देखो कि तुम्हें अपना पूर्ण ज्ञान है। एक अच्छी विशुद्धी के बिना आप यह ज्ञान नही पा सकते क्योंकि विशुद्धी पर आकर ही आप "साक्षी बनते हैं। यदि आपने साक्षी अवस्थाा प्राप्त कर ली तो आप अपनी त्रुटियों, समस्याओं तथा वातावरण की कमियों को जान सकेंगे। श्री कृष्ण की पूजा करते हुए हमें ये जानना है कि अंत में वे बुद्दि-तत्व बन जाते हैं पेट पर की चर्बी सूक्ष्म रूप में बुद्दि को पहुंचती है तथा श्री नारायण बुद्दि में प्रवेश कर "विराट" रूप हो जाते हैं - अकबर बन जाते हैं और जब वे अकबर बन जाते हैं तभी पदार्थ के अन्दर बुद्दि (ज्ञान) बन जाते है। यही कारण है कि श्री कृष्ण को पूजने वाले लोग -अहंकार रहित बुद्दिमान बन जाते हैं। उनकी बुद्दि विकसित होती है परन्तु यह अहं ग्रसित नही होती। बिना अहं की बुद्दि जिसे मैं शुद्द बुद्दि कहती हूं प्रकट होने लगती है।

ईश्वर आपको आर्शीवादित करें।

पहले स्वयं को जानिये

1 अगस्त, 1989

पारेचेस्टर हाल, लन्दन

सबसे पहले हमें समझ लेना चाहिए कि "सत्य" ही सत्य है। न तो हम सत्य की धारणा बना सकते हैं न इसकी सृष्टि कर सकते हैं न ही इसका प्रयोग अपने कार्य के लिये कर सकते हैं। अपने सारे बंधनों में बँधे, घोड़े की तरह अपनी आंखों के दोनों और ढक्कन लगा कर हम सत्य को नही खोज सकते। हमें स्वतंत्र मनुष्य बनना है। स्वयं सत्य को देखने के लिए वैज्ञानिकों की प्रकार ही हमें उदार-बुद्दि होना है। अन्धाधुंध

किसी की भी शिक्षा या भविष्यवाणी को स्वीकार नही करना है। शाश्वत को खोजना और परिवर्तनशील तत्वो की सीमाओं को समझना ही सब धर्मो का सार है। इसी कारण हम अपना संतुलन खो चुके हैं। यदि हम वास्तव मे सत्य को जानना चाहते हैं तो हमें यह समझना होगा कि मानवीय चेतना से हम इसे नही जान सकते। इसी तरह सत्य एक कल्पना बनकर रह जाता है। आपको आत्मिक-चेतना पानी है। आत्मिक-चेतना एक अवस्था है जिस पर आप स्वयं आत्मा बन जाते हैं। यह किसी को बनावटी रूप में हिन्दू, मुसलमान या इसाई प्रमाणित कर देना मात्र नही। इन तथाकथित धर्मो के आधार पर कोई भी अपराध करना अनुचित है परन्तु आपका अन्तर-मन आपको नही रोकेगा। इस प्रकार सभी कुछ केवल बाह्य दिखावा मात्र हो गया है। यहां तक कि ईश्वर और धर्म के अस्तित्व को भी लोग नकारने लगे हैं। जो कि असत्य है।

ईश्वर का अस्तित्व नकारने से पूर्व हम सोचें कि क्या हमने ईश्वर को पाने का प्रयत्न किया या केवल अहँ-वश ऐसी धारणा बना ली। ईश्वर के विषय में कही-सुनी बातों द्वारा हमें परमात्मा के अस्तित्व का निर्णय नही करना चाहिए। लोग जानते हैं कि परमात्मा के विषय में वो जो मन चाहे बोलते रहे उस पर कोई कानूनी रोक टोक नहीं यहां तक कि ईश्वर और पैगम्बरो के विरुद्ध बोल कर लोग बहुत सा धन अर्जन कर सकते हैं।

अतः आत्मा को जानने के लिए हमें सर्वप्रथम इन सब उलझनों से ऊपर उठना है और स्वयं को अपने मध्यम नाड़ी संस्थान पर जानना है। जैसे मैं शीत या उष्ण का अनुभव कर सकती हूं आपको भी परमात्मा की सर्वत्र फैली शक्ति - का ज्ञान पाना है। यह शक्ति ही सत्य है, और सत्य को इसलिए प्रकट करती है कि ईश्वर के प्रति प्रेम ही सत्य है। आपको अपने मध्य नाड़ी संस्थान पर यह सत्य अनुभव करना है। यही "बोध" है।

कहा जा सकता है कि पाश्चात्य देश बहुत आगे बढ़े है। परन्तु विज्ञान से हमने क्या बनाया? हाईड्रोजन तथा एटम बम जो राक्षस बनकर हमारे सिर पर बैठे हैं। जिस

जिस कार्य को हम शुरू करते है संतुलन विहीन उसे अति तक ले जाते हैं। हमारी सारी वैदिक ऊंचाईयां संकुचित है। यह रेखा की तरह आगे बढ़ती हैं और फिर एक दम पीछे की ओर खींचकर बांधा उत्पन्न कर देती है। अब आप तेजाब की वर्षा कर सकते हैं। आपने मशीन बना ली है लेकिन वो आपके लिए बनी है। आप मशीनों के लिए नही है। परन्तु आपके और मशीनो के बीच कोई सन्तुलन नही। जो कुछ भी हाथ में आया पागलो की तरह उसे लेकर चल पड़े। केवल आत्मा बन कर ही यह संतुलन आप पा सकते हैं। आप यहां सुन्दर फानूस देख रहे हैं। लेकिन बिजली §रोशनी§ के बिना इनका कोई महत्व नही। इसी प्रकार यदि आपके चित्त में आत्मा की ज्योति नहीं तो आप स्वयं का अर्थ भी नही जान सकते। बिना अपने मूल से जुड़े यह माइक्रोफोन बेकार है। बिना अपने मूल से जुड़े हम भी सत्य को नही जान सकते और सारी समस्याओं का यही कारण हैं। अब मैं इस यंत्र §शरीर§ के विषय में बात करती हूँ तो हमें ये जानना है कि यह मूल-ज्ञान है और इसके लिए हमारे पास सूक्ष्म व्यक्तित्व होना आवश्यक है। स्थूल बुद्धि से हम इसे नही देख सकते और सूक्ष्म बनने के लिए हमें जड़ों §मूल§ का ज्ञान होना चाहिये। मनुष्य की हर क्रिया यहां तक कि धर्म में भी कही कुछ त्रुटि रह गई हैं। यही कारण है कि आज इस प्रकार का स्वांग चल रहा है। हमें शाश्वत को खोजना है। ये बात शायद कुछ अजीब लगे। उदाहरणतया बुद्ध जी और महावीर जी ने ईश्वर के विषय मे बिल्कुल बात नही की। मैंने भी चार वर्ष ईश्वर के विषय में कुछ नही कहा क्योंकि ज्यों ही ईश्वर की बात होती है लोग ईश्वर बनने के लिए अधीर होने लगते हैं। अतः आप पहले आत्मा बन जाइयें। बिना आंखों के रंगों को कैसे देखेंगे? आप जिस चीज के अधिकारी हैं, एक मानव होने के नाते जो आपका जन्मसिद्ध अधिकार है - यानि की आत्मा बनना - उसे पा लेना ही आपके हित में है। सहज योग यही है। यह अर्थात् - साथ-ज-अर्थात-जन्मी। योग §ईश्वर से मिलन§ पाना आपका जनम सिद अधिकार है। विकास की निधि आप ही है। इसे कार्य करना है परन्तु कृपया अपने हृदय और बुद्धि को खोल कर स्वयं को देखिए। मैं जानती हूं कि यह कार्य करेगा। परन्तु इसके विषय में सोचते रहने से आप इसकी धारणा नही बन सकते। धारणाओं के पीछे भागते रहना हमारी खोज की सबसे बड़ी कमी है।

हमारे विकास के दौरान हमारे अन्दर जो सुन्दर यंत्र तैयार किया गया उसे आपने देख लिया है। पहला चक्र सर्वाधिक सुन्दर है। क्योंकि यह अबोधिता का प्रतीक है। यह अबोधिता ही हमें वास्तविक आश्रय तथा वास्तविक शक्ति प्रदान करती है। चाहे यह आच्छादित हो, चाहे आप एक निराश व्यक्ति हों, चाहे लोग ये कहे कि उन्होंने अपनी अबोधिता का नाश कर दिया है - यही एक चक्र है जिसका विनाश नहीं हो सकता। आपको इस चक्र की {मूलधार} समस्या हो सकती है। परन्तु यह विनाश से परे है। चार पंखुडियों का यह सुन्दर चक्र शरीर में बस्ति-प्रदेश के तन्तु जाल की देखभाल करता है।

हम अपनी स्वछन्दता में ऐसे कार्य भी करते हैं जो हमारे हित में नहीं होते। फिर भी कुंडलिनी का नाश नहीं हो सकता। आपको आत्म साक्षात्कार देने वाले स्रोत आपकी अपनी मां हैं। यह प्रेम-मयी मां आपके पूर्व जन्मों के विषय में सब कुछ जानती है। वह जागृत होने के अवसर की प्रतीक्षा में है कि कब वह आपको पुनर्जन्म दे। वह देवी मां है जो आपको कष्ट नहीं देती। कुंडलिनी के विषय में ये समस्याएं अनाधिकार चेष्टा करने वाले अज्ञानी गुरूओं की देन है।

आपके लिए समस्याएं पैदा करना तो दूर रहा कुंडलिनी जागृती के तुरन्त बाद आपकी निर्विचार-समाधि स्थापित हो जाती है। विचार उत्पन्न होते हैं और समाप्त हो जाते हैं। कुंडलिनी उन्हे बढ़ने नहीं देती और उन्हें वर्तमान {क्षण} पर टिकाती है। इस तरह वर्तमान के कक्ष में स्थिर हो कर आप वर्तमान में बढ़ते हैं। आप अपनी इच्छा से सोच सकेंगे या निर्विचार हो सकेंगे। जब कुंडलिनी आज्ञाचक्र को पार करती है तो ऐसा सम्भव हो पाता है।

दूसरे {स्वाधिष्ठान} चक्र में - जो कि कला तथा सृजनात्मकता चक्र है - जब कुंडलिनी आती है तो मनुष्य परिवर्तनशील तथा सशक्त हो जाता है। मेरे चार्टर्ड एकाउन्टेंट भाई - जिसे भाषाओं का ज्ञान बहुत कम था - अब संस्कृत, उर्दू तथा मराठी जैसी

जटिल भाषा में कविताएं लिखते हैं। कुंडलिनी जब उठती है तो इस चक्र का पोषण अच्छी मां की तरह से करती है। साक्षात्कार के बाद अमजद अली खां एक बहुत बड़े कलाकार बन गये। ज्यों-ज्यों ये कुंडलिनी ऊपर जाती हैं,, सृजनात्मकता बहुत शक्तिशाली, कार्यशील और परिवर्तनशील हो जाती है। साथ ही वह व्यक्ति बहुत ही नम्र, मधुर और करूणामय बन जाता है।

अतः यह हिंसा, यह क्रोध आपकी रचना नहीं है। यह आपके जिगर की देन है। क्रोध में आप नहीं जानते की क्या करें। एक धूर्त शराबी की भाँति आपके जी में जो आता है वही करते हैं। परन्तु जागृति से यह सारा क्रोध सुन्दर ढंग से शांत हो जाता है। आश्चर्य की बात है कि एक सशक्त व्यक्ति भी करूणामय हो जाता है। कहा जाता है कि कुछ राष्ट्रों की अपनी ही विशेषताएं हैं। सब कुछ विलय हो जाता है। यह सृजनात्मकता चक्र आप में शुद्ध ज्ञान प्रकट करता है और आप का मध्य-तन्तु-जाल जागरूक हो उठता है। अपनी अंगुलियों के सिरों पर आप अनुभव करना शुरू कर देते हैं। जैसे कोई मेरे पास आये और कहे कि मेरी आज्ञा में पकड़ है। अर्थात मेरा अहँ कार्यरत है। क्या कोई ऐसा कहेगा? लेकिन यदि आप किसी और का यही बात कहेंगे तो वो भी अपना अहं आपको दिखायेगा। किसी को उसके अहं के बारे में बताना बहुत भयानक है। परन्तु आत्म-ज्ञान द्वारा आपको पता लग जाता है कि अहँ आज्ञा चक्र में अड़ा हुआ है और इसे निकाल फेंकना है।

आपके अन्दर यह सब स्वाभाविक है और जागृती होते ही आपको आत्मज्ञान हो जाता है। और यह चक्र जो अब तक अटपटे विचार तथा विध्वंस वृती को जन्म देता था अब हितकारी, सुखद तथा सुंदर हो जाता है। ये लोग जो हिन्दी का एक शब्द भी न जानते थे अब संस्कृत में गाने लगे हैं। आज का संघर्षरत कलाकार सहज योग में आकर एक महान कलाकार बन जाता है। परन्तु अभी भी प्रलोभन है। जैसे आप महान कलाकार बन जायेंगे, आप बहुत धनार्जन करने लगेंगे आदि - । इन उपलब्धियों से आपको सन्तुष्ट नहीं हो जाना है - इनमें आप सन्तुष्ट होंगे भी नहीं।

अब हम तीसरे चक्र जिसे नाभी-चक्र कहते हैं - पर आते हैं। यह चक्र एक ओर जल तथा दूसरी ओर अग्नि तत्व का बना है। इसके इर्द-गिर्द दस पर्ते हैं - हमारे अन्दर हमारा सहज धर्म। कुंडलिनी जब उठती है तो इस चक्र को प्रकाशित करती है और नाभी या सूर्य चक्र हमें धार्मिकता प्रदान करता है। रातों रात लोगों ने नशे और शराब त्याग दिए। सर्वोपरि वे अपने सद्गुणों में आनन्दमय हो जाती है। कुछ लोग पूछते है कि इसमें क्या आनन्द है? ये नशा जो आज आप लेते हैं और कल भी जो आपको पीड़ित करताा है, ये क्या है? सहजानन्द यदि आज आप लेते हैं तो कल आपकी हालत पहले से बहुत अच्छी होती है। यह आनन्द कभी कम नहीं होता। आपको हानि नहीं पहुंचाता। यह बनावटी नहीं है। यह मदोनमत करने वाला नहीं है। यह आपके अन्दर से बाहर को बह रहा है।

हम में अपनी उदारताा का आनन्द लेने की क्षमता है। यह नाभी-चक्र में निहित है। हम हर मामले में भौतिक है। और पदार्थ की सुन्दरता इसी में है कि अपना प्रेम व्यक्त करने के लिए हम वह पदार्थ दूसरों को दें। पदार्थ का केवल इतना ही कार्य है। एक विशिष्ट प्रकार से आप अपना प्रेम व्यकत करते हैं। दूसरों की पसन्द के ज्ञान की भावना जो आपने व्यक्त की तथा इस प्रकार की गहराई जो आपने और उस प्रिय समाज में - जिसमें कि आपने प्रवेश किया है - विकसित होती है। अब आपको किसी चीज की आवश्यकता नहीं रह जाती क्योंकि हर व्यकित आप की आवश्यकताओं को पूरा करना चाहता है। आप जो आनन्द बांट रहे हैं वह इस चक्र से प्राप्त होता है। आपको यह चिंता करने की कोई आवश्यकता नहीं की क्या खाउँगा? आप वही खाएंगे जो आपके हित में है। आप बहुत ही बुद्धिमान तथा दूसरों को प्रसन्न करने वाले हो जाते हैं। आप अपनी मांगो से दूसरों को नाराज नहीं करते। मैं ये चाहता हूं आदि समाप्त हो जाता है। एक बुझी हुई मोमबत्ती को यदि जला दें तो प्रज्जवलित होकर स्वतः ही यह दूसरों को प्रकाश देती है इसी प्रकार आप भी स्वतः ही अपनी ज्योति, अपना प्रेम और अपना आनन्द दूसरों को देना शुरू कर देते हैं। किसी को पुनः दस-आदेशों का पालन नहीं करना पड़ता। वो दिन लद गये। अब आप स्वतः ही (बिना दुख उठाए) बहुत सुन्दर, स्नेही और तेजस्वी बन जाते हैं।

सहज योगियों के चेहरे पर तेज देखिए। चेहरा दीप्यमान है। बहुत से लोग अपनी उम्र से दस-बीस वर्ष छोटे लगने लगते हैं। और बहुत ही उत्साही होते हैं। वो कभी थकते नहीं। विशेषतया पश्चिमी देशों में जवान लोग भी जल्दी थक जाते हैं। अधिक सोचना ही हमारी थकान का कारण है। सोचने में ही सारी शक्ति व्यर्थ हो जाती है। हमारे पास आनन्द लेने का सामर्थ्य नहीं बचती। उदाहरणतया जब आप किसी को खाने पर बुलाते हैं तो पहले उसके पीने-खाने की वस्तुओं तथा प्रबन्ध के विषय में सोच सोच कर इतने उत्तेजित और घबड़ाये होते हैं कि वातावरण की उत्तेजना के कारण आपके अतिथि वहाँ से जल्दी ही चले जाना चाहते हैं। इस प्रकार सारा आनन्द समाप्त हो जाता है।

अब हम सोचते है, तो हमारा दूसरा चक्र {स्वाधिष्ठान} हमारे मस्तिष्क को पेट की चर्बी में से भूरे रंग के सूक्ष्म कण भेजता है। यह आपके जिगर, पाचन थैली, प्लीहा, गुर्दे तथा पेट के एक हिस्से को भी देखभाल करता है। लेकिन जब आप पागलों की तरह सोच रहे होते है तो यह चक्र अपना सब कार्य छोड़कर आपके मस्तिष्क को भूरे सूक्ष्म कण पहुंचाने में ही लग जाता है। तब आप को कई रोग जैसे जिगर के रोग तथा शक्कर के रोग हो जाते हैं। अधिक मीठा खाने से शक्कर का रोग नहीं होता। भारत के गांवों में लोग इतनी चीनी खाते हैं कि कप के अन्दर चम्मच चीनी में सीधा खड़ा हो जाता है। परन्तु उन्हें शक्कर का रोग नहीं होता। इसीलिए कि वे कल की चिंता नहीं करते। वे मेहनत करते हैं, खाते हैं और आराम से सोते हैं। नींद की गोलियों की उन्हें कोई आवश्यकता नहीं पड़ती। अतः शक्कर रोग अधिक सोचने के कारण होता है। सहज योग में आकर आप इसका इलाज कर सकते हैं।

तीसरा रोग-रक्त-कैंसर-अति भयानक है। बहुत अधिक सोचने से ही यह रोग होता है। यदि मां घर में छोटी-छोटी चीजों जैसे कालीन आदि के लिए बच्चों से लड़ती हो तो बच्चों को भी यह रोग हो सकता है। ऐसे घर में तो चूहा भी नहीं घुसना चाहता। हर समय सोचने और स्कीमें बनाने का भी बच्चों पर अच्छा प्रभाव नहीं पड़ता। आपका प्लीहा एक गति-मापक है। यही जीवन को एक लय देता है। उत्तेजित होकर जब हम विमूढ़ावस्था में होते हैं तो हमारा प्लीहा खराब हो जाता है। प्रातः समाचार-पत्रों में मार-

घाड् की खबरें पढ़ कर हमें झटका लगता है। समाचार पत्र अच्छी खबरें नहीं छापते। वे कभी नहीं बताते कि कितने लोगों को साक्षात्कार मिला, या कोई ठीक कार्य हो रहा है।

आपके शरीर-यंत्र की कार्य-पद्धति बहुत कोमल है। इसे झटके लगते हैं। देर हो जाए तो आप तैयार नाश्ता छोड़ देते हैं। रास्ते की रुकावटें, दफ्तर में उबलता हुआ अफसर। इस प्रकार हम तनाव-पूर्ण अवस्था में रहते हैं। रात को यदि आप ऊँचा गाये तो पड़ोसी आपको थाना दिखाता है। आपको कोई स्वतंत्रता नहीं। आपको घड़ी के हिसाब से चलना पड़ता है। इन सब चीजों का हम पर बुरा प्रभाव होता है और हम उत्तेजित हो जाते हैं। इस संकट की घड़ी में हमारा प्लीहा लाल रक्त कण छोड़ता है। परन्तु यदि आप हर समय उत्तेजित ही रहते हैं तो बेचारा प्लीहा पागल सा हो जाता है। वह नहीं जानता की क्या करें। अधिकाधिक रक्त कण बना कर वह आपके पागलपन से परेशान हो जाता है। ऐसे हालात में यदि कोई और झटका आपको लग जाए तो आपको रक्त कैंसर हो जाएगा और डाक्टर आपको कह देंगे कि एक महीना और जी लीजिए। सहज-योग से बहुत लोगों के रक्त कैंसर ठीक हो गये हैं। ज्यों ही कुंडलिनी जागृत होती है। अन्दर की हड़बड़ाहट बहुत हद तक कम हो जाती है। कुंडलिनी इसमें से गुजरती है और वापिस आकर इसका {प्लीहा} पोषण करती है। इन चक्रों का बिगड़ना ही कैंसर तथा अन्य असाध्य रोगों के भय का कारण है।

अब हृदय चक्र। यह दायीं और बायीं दोनों ओर को सम्हालता है। जैसे कि आप जानते हैं हमारी उरोस्थि हमारे अन्दर ऐसे जीवाणु पैदा करती है जो रोगों का मुकाबला करते हैं। यह हमारी माँ का चक्र है। जब आपकी मां को चुनौती मिलती है आपको स्तन कैंसर हो जाता है। एक चरित्रहीन पुरुष की चिंतित पत्नी को स्तन कैंसर हो सकता है क्योंकि उसके मातृत्व को चुनौती मिलती है और वह असुरक्षित महसूस करती है। परिणामतः वह इन समस्याओं में फंस जाती है। आप बहुत सोचते भी है, दायीं तरफ भी है और भविष्य की चिंता भी करते हैं। लोग आने वाले दस सालों की भी योजना बनाते हैं। अपनी मृत्यु, दफ्न-वस्त्र की भी योजना बनाते हैं। भविष्य की चिंता

शरीर के अंदर भयंकर गर्मी उत्पन्न करती है क्योंकि गर्मी को शांत करने वाले जिगर की ही यह चक उपेक्षा कर देता है। फलस्वरूप यह गर्मी ऊपर की और जाकर शरीर में अस्थमा विकसित कर देती है।

अस्थमा अत्यन्त साध्य रोग है। दायां हृदय पति या पिता का चक है। यदि आप एक बुरे पति हैं या आपकी पत्नी कर्कश (झगडालू) है, यदि आप एक अच्छे पिता नही है और या आपके पिता आपके प्रति "दयालु" नही है" तो आपको अस्थमा रोग हो सकता है। यदि आप अपने पिता को क्षमा नही कर देते हैं तो आपको अस्थमा रोग सकता है। जब हम पृथ्वी पर आये तो हमने स्वयं माता-पिता से सम्बन्ध चुने। मैं मानती हूं कि वे गलत, जिद्दी और सिर-जोर भी हो सकते हैं। वे शराबी भी हो सकते हैं। यदि आप उन्हे छोड़ भी रहे हो तो भी उन्हे क्षमा कर दे और उनसे क्षमा भी ले लें। अन्यथा आप समस्याओ को अपने साथ ले जायेंगे।

परम चैतन्य लहरी की ओर से आप सब को

दीवाली की शुभकामनाएँ