जब आपका चित्त दूसरों के प्रति प्रेम व करुणामय हो जाये तभी आप दूसरों को आत्मसाक्षात्कार दे सकते हैं।

श्री माताजी ।

श्री बुध्द पूजा सारांश
स्पेन, 2० मई, 1989

श्री बुध्द गौतम का जन्म राज घराने मे हुआ था। वे इस कारण योगी बने थे, क्योंकि वह मानव की उन समस्योंको देखना चाहते थे जो इच्छाओं के कारण उभरती है। अवतार होने के कारण, श्री बुध्द को अपनी ज्ञानसिध्दी तक पहुँचना था, जिससे कि उनकी समस्त सक्रियता एक मामूली अन्वेषक से हट कर खुल सके। उसके पश्चात, उन्हे ज्ञात हुआ कि हमें निरिच्छुक हो जाना चाहिए।

श्री बुध्द ने शिक्षा दी कि अहम् के कारण ही मनुष्य की सब समस्याएँ उठती है और उसी के कारण मनुष्य हर चीज की चरम सीमा तक पहुँच जाता है। उन्होने पिंगला नाडी पर कार्य किया और अहम् पर अपना स्थान बनाया जिससे कि उसे नियोंत्रत कर सकें। क्राइस्ट महावीर और बुध्द उस आज्ञा चक्र के शासक और स्वामी है जिसका सम्बन्ध तपस या प्रायश्चित से है। उन्होने हमारे लिए तप और कष्टसाध्यता कर ली है इसीलिए हमें करने की आवश्यकता नही है।

श्री बुध्द की शिक्षा का सार तत्व है सच्चाई तथा स्वयं से ईमानदारी। श्री माताजी ने समझाया कि कई लोग दुसरों को और स्वयं को तर्क और व्याख्यान देकर सत्य से भागने का प्रयत्न करते है। सहजयोगियों को यह जान लेना चाहिए कि वे ब्राम्हन है क्योंकि उन्हे उस ब्रम्ह का आभास हो चुका है जो कि एक सर्व विद्यमान शक्ति है। उन्हे साहसी और परिश्रमी जीवन व्यतीत करना चाहिए। जिनमें अहम् है, वे उनसे खूब प्रभावित होते है जो उनकी तरह अहम् रखते है। आधूनिक फैशन के साथ आँख बंद कर के चलना इसका एक उदाहरण है। अगर हमारी आत्मा और अहम् सही है तो हमारा अपना एक चरित्र होना चाहिए, एक अपना ही व्यक्तित्व और एक अपना ही स्वभाव होना चाहिए। जब हम अहम् के वश में हो जाते है तो हमारी बाँई ओर कमजोर पड जाती है। उस सूक्ष्म व्यवस्था में थमने का कोई तरीका नही रह जाता और हमारी शुध्दता और पवित्रता भी मैली पड जाती है। इसीलिए श्री बुध्द ने ब्रम्हचर्य का पक्ष समर्थन किया था। जिनका बाँई ओर झुकाव होता है, उनमें अधिक उलझने और जटिलताएँ उत्पन्न हो जाती है। आरम्भ तब होता है जब ये भाव आता है कि इसमे क्या खराबी है? यह भाव रूखेपन, शीघ्रता और बच्चे ना होने की हद तक पहुँचा देता है। अहम् को नीचे

उतारने के लिए हमे श्री बुध्द को पूजना चाहिए, और ये करने के लिए हमें पहले अपनी पवित्रता का आदर करना होगा। ये विवाह और परिवार जीवन के प्रसंग में ही हो सकता है।

श्री माताजी ने समझाया कि तीन प्रकार के लोग होते है। पहलेवो, जिन्हे दूसरों की चिन्ता एकदम नहीं होती और अधिकतम अपने में ही खोए और उलझे रहते है। वे बहुत क्रूर और कठोर हो सकते है। वे समझते है कि उनसे अच्छा कोई नही है और वे ही सबसे होशियार है, पर कोई उन्हे पसन्द नही करता। दूसरे प्रकार का मनुष्य खुद ही असंतोष प्रकट करता रहता है। वह यह सोचता है कि उसे बहुत सी बीमारियाँ है और हर बात एक निषेधार्थक पहलू प्रस्तुत करता है। पहले प्रकार का आदमी कुछ अधिकही सन्तुष्ट रहता है, दूसरे प्रकार का आदमी कभी सन्तुष्ट नही होता और तीसरे प्रकार का मनुष्य साधु होता है, जो ये नही जानता कि वह सन्तुष्ट है या नही, उसे केवल दूसरों की संतुष्टि या संतोष का विचार रहता है। श्री बुध्द इस तीसरे प्रकार के व्यक्ति के समान है।

श्री बुध्द ने तीन मंत्रों में इन तीन प्रकार के लोगों को संबोधित किया है। "बुध्दम् शरणम् गच्छामि" - मैं उन सब को नमन करता हूँ जो सिध्द आत्माएँ है। सब सहजयोगियों का आदर होना चाहिए और उनका आत्म समर्पण बुध्द के समान स्वीकृत करना चाहिए, चाहे वे जीवन में किसी भी स्थिति में हों। दूसरा है, "धम्म् शरणम् गच्छामि", मैं अपने धर्म को नमन करता हूँ, जो विश्व निर्मला धर्म है। इसके लिए हमें ये पूछना चाहिए कि हम सहजयोग के लिए क्या कर सकते है। हर आदमी को हर प्रकार का कार्य करना चाहिए और दूसरों की समालोचना नहीं करनी चाहिए, विशेष तौर पर तब जब हमने अपनी योग्यता पहले ना परखी हो। तीसरा मंत्र है, "संगम शरणम् गच्छामि", मैं सामूहिकता को नमन करता हूँ।

अन्तर से कटाव और अलगाव ही श्री बुध्द की शिक्षा का सत् है। आत्म - साक्षात्कार ही लक्ष्य है, न कि गलत राह पर चल कर बाहरी रूपों का पूजन। श्री बुध्द के बाद के अनुयायियों को ये बात समझ नहीं आई और उन्होंने बुध्द की शिक्षा को दूषित कर दिया। परन्तु सहजयोगी, सहजयोग को दूषित नहीं कर सकते, क्योंकि ऐसा करने से उनकी चैतन्य लहरियाँ नष्ट हो जाएँगी। लेकिन हमें चौकन्ना रहना चाहिए और ध्यान रखना चाहिए, क्योंकि अहम् हमें धोखा दे सकता है। यहाँ तक कि हमें इस बात का विश्वास हो सकता है कि हमारे पास चैतन्य लहरियाँ हैं, जब कि नही हैं।

अपने मनोयोग से और दाँई ओर के माध्यम से हम श्री बुध्द के सत्य संदेश को

जान सकते हैं। सहजयोगी होने के नाते हमें अपनी एकता का ज्ञात होना चाहिए, और यह पहचान लेना चाहिए कि हमने इस विश्व धर्म को गहराई से महसूस करा है और पूर्णता से इसमें हमारा विश्वास है। हमें जागरूक रहना चाहिए कि हमारा जीवन ईश्वर के कार्य के लिए है, और उसके लिए हमें शुध्द होना होगा और अपने पर दृष्टि रखनी होगी। अहम् के कारण ना तो हमें पाखण्डी बनना है और ना ही अपने को धोखा देना है। हमें श्री बुध्द के गुणों को ध्यान में रखना है जो हमें करुणा, कडी मेहनत, समर्पण और त्याग की शिक्षा देते है। "सत्य ही हमें सुन्दर बनाएगा"।

श्री ऐथीना पूजा सारांश

ऐथन्ज, ग्रीस, 24 मई, 1989

सहजयोग के इतिहास में पहली श्री ऐथीना पूजा के निर्धारित विषय थे एकीकरण और आदर। हर व्यक्ति और राष्ट्र को विकसित होने के लिए ये गुण अभिव्यक्त करने होंगे। सारे विश्व की नाभी के केन्द्र ग्रीस ने, ये गुण अपने इतिहास में प्रकट किए हैं और अब वह समस्त संसार को इन क्षेत्रों में आगे ले जाएगा।

श्री ऐथीना आदि शक्ति हैं, जो एकताबध्द और एकीकरण करती हैं। श्री माताजी ने कहा कि ये करने के लिए, वे इस पृथ्वी पर भौतिक रूप में ग्रीस आई हैं, श्री ऐथीना के रूप में। वे एकीकरण बल की सृष्टि करेंगी और उससे सारा चैतन्य एक एकीकरण शक्ति के समान फैल जाएगा। आदि शक्ति ने देवलोक की सृष्टि की है। यह वो क्षेत्र है जहाँ ग्रीस में देवों की सृष्टि हुई है। §गणों की सृष्टि नेपाल क्षेत्र के बाँई ओर हुई थी।§ ग्रीक पुराणशास्त्र से पता लगता है कि ग्री देवों के विषय में जानते थे। परन्तु, ग्रीक, देवों को मनुष्य के स्तर पर ले आए थे, और इसी कारण उनकी अवनति हुई थी।

नाभी में, धर्म के द्वारा, ग्रीस विश्व को संतुलन प्रदान करता है। ग्रीक लोगों का एक विशेष कार्य ये है कि वे दाँई और बाँई ओर झुके लोगों का एकीकरण करते है। एकीकरण का ये ग्रीक गुण ऐलेगजैन्डर के जीवन में झलकता है। वह भारत को जीतने चला था पर पीछे मुड गया। एकीकरण बल कार्यरत तब दिखता है, जब कोई लक्ष्य की ओर बढे, परन्तु जब लक्ष्य शुध्द ना हो तो वो पीछे हट जाए।

हमारे अतीत के गुरुओं का एक विशेष कार्य था - संतुलन की सृष्टि। लोगों में अज्ञानता अनैतिकता का सामना करके एब्रहैम, मोजज़ और मुहम्मद बाँई ओर झुक गये थे, इसलिए उन्हें

दाँई ओर हटना पडा। वे लोगों को ये नही समझा सके कि उनकी मुक्ति में धर्म है। उन्हें नियम बनाने पडे और प्रोत्साहन के लिए दण्ड का प्रयोग किया। सौक्रटीज के समय तक, लोग उस सीमा तक विकसित हो चुके थे, कि सौक्रटीज विवेक, ईमानदारी, सत्यनिष्ठा, शान्ति और अनेक अनन्त गुणों के विषय में बात कर सकते थे। वे तर्कशास्त्र के गुरू थे। तर्कशास्त्र शुध्द है, जबकि 'न्यायिक बुध्दि अन्धापन है"।

सहजयोग में, श्री माताजी पहले साक्षात्कार देती है, और फिर बोलती है ताकि हम समझ सकें। श्री माताजीने समझाया कि दो प्रकार के लाग है, सहजयोगी और जो सहजयोगी नहीं हैं। कुछ सहजयोगी योग्य नहीं होते। वे वापस जा सकते हैं पर वे इस योग्य बन सकते हैं कि उन्हें ज्ञान समझ आ जाए। कुन्डलिनी हमें योग्य बनाती है। सहसरार हमें मदद करता है ज्ञान सोखने में, तर्क देखने में और सत्य को जाँचने में। सब पुरातन धर्मों ने पैसा बनाया है और अवतार के नाम पर वे अपने अनुरागियों को नर्क की ओर ले गए हैं। सहजयोगियों को दूसरों को बाहर खींचनना चाहिए, न कि अपने आप नीचे जाँए।

ग्रीस, ईजिप्ट और चीन के कई स्थानों में आज भी एकीकरण, संतुलन और संस्कृति की ओर आदर जैसे गुण प्रकट हो रहे हैं। परन्तु उन स्थानों में भारत जैसी जानकारी की गहराई नहीं है। श्री माताजी अब ग्रीस आई हैं क्योंकि ग्रीस को अब सहसरार की सीमा तक बढना है। श्री ऐथीना अब सहसरार में हैं। ग्रीक लोगों को आसक्ति की गुणहीनता की समझ है। कलयुग का एक असर है कि हम पश्चिमी लोगों की नकल करते हैं और इसीसे अनैतिकता आई है। पर अब भी वे ठोस हैं और आदर करते हैं चरित्रवान नारी का और माँ का।

श्री माताजी ने फिर आदर की बात की। ग्रीक आदर के कारण, ऐलेगजैन्डर भारत गया और आत्मिक तौर से उसका विकास हुआ। अँग्रेज वहाँ तीन सौ साल रहे पर उन्हें कोई लाभ नहीं हुआ। हमें दूसरों का और दूसरों की संस्कृति का आदर करना चाहिए। अगर अँग्रेज सच्चे आदर को विकसित कर ले तो विश्व का कायाकल्प हो जाएगा। हमें निश्चित रूप से दूसरे सहजयोगियों का आदर करना चाहिए। वह आदर जो दिल से उभरता है यह दिखाता है कि हमें ईश्वर की उत्तमता का ज्ञान है। हमें आदि शक्ति का आदर दिल से करना है, ना कि केवल दिखावा करना है। जब ये हो जाएगा, तो पूर्ण रूप से हमारा कायाकल्प हो जाएगा। जैसे देवता आदि शक्ति का आदर करते है, हमें भी वो ही आदर सीखना है। ग्रीक लोग इस आदर में सबसे आगे होंगे।

व्यक्तिगत स्तर पर सहजयोगियों को, दाँई और बाँई ओर के गुणों में एक संतुलन बनाना है। ऐथीना की एकीकरण शक्ति योगियों के अन्दर विकसित होनी है और ऐथीना को

ग्रीस में जागना ही होगा। तब ग्रीस शुध्द हो जाएगा और समस्त विश्व के लिए एक संतुलन बना देगा।

ब्रम्ह चैतन्य पूजा - सारांश

म्यूनिक, जर्मनी, जुलाई 1989

यह पहली पूजा थी जिसमें सहजयोगियो ने श्री माताजी की पूजा, परम चैतन्य रूप में की। परमचैतन्य ईश्वर के प्रेम की सर्व विद्यमान शक्ति है। श्री माताजी ने समझाया कि परम चैतन्य ही सब कुछ करता है। ये आदि शक्ति का बल है और सब कुछ अपने अन्दर समेटे है। जैसे हमें देशों में अन्तर दिखता है, वैसे ही ये भी हमें अलगअलग दिखता है, पर वास्तविकता में ये निरन्तर है जो, स्वयं के भीतर कार्यरत है।

ये सहजयोगियो की ओर विशेष ध्यान देता है अगर हमारी एकता परम चैतन्य से है, तो जो भी हम इच्छा करते हैं वे परम चैतन्य से ही आती है। इस निराकार उर्जा में समस्त बुध्दि है, समन्वय है और व्यवस्था है। सबसे उत्तम तो ये बात है कि ये हमारी माँ का और प्रभु का प्रेम है। इस परम चैतन्य से एक होने के लिए हमें वास्तविकता की सच्चाई बनना है। श्री माताजी ने समझाया कि दूसरों कि फोटोग्राफ से सहजयोग नहीं हो सकता क्योंकि वे वास्तविकता नहीं बने है। बारिश की तस्वीर से ना कुछ गीला होता है और ना ही वो तस्वीर फूल खिला सकती है। इसी प्रकार हमें जान लेना चाहिए कि वास्तविकता में हम कुछ नहीं करते हैं और सब कुछ परमचैतन्य के द्वारा ही होता है। एक सहजयोगी इसकी सत्यता दिल में महसूस करता है जब कि जो सहजयोगी नहीं है, वो इसे समझ तो सकता है पर अपने अस्तित्व का हिस्सा होना नहीं महसूस कर सकता।

परम चैतन्य दैविक प्रेम है। श्री माताजी ने समझाया कि प्रेम का अर्थ है पागल व्यवहार। हम अपने परिवार और बच्चों को प्यार करते हैं, जो कि वास्तविकता नहीं है और जिसका कोई भविष्य नहीं बताया जा सकता। परन्तु परम चैतन्य प्रेम व्यक्त करना जानते हैं और प्रेम का सार है "हित" एवं परोपकार। किसी भी रूप में आकर, क्रूर या प्रेमपूर्ण रूप में, पर वह सदा ही हमारे दोष दूर करते है। वे हमेशा व्यक्ति और सामूहिक हित के लिए कार्य करते हैं और भली - भाँति जानते हैं कि क्या करना चाहिए। हर आदमी से अलग व्यवहार करते हैं। अगर सहजयोगी ये समझ लें कि वे हमेशा उनके दोष हटाने के लिए कार्य कर रहे हैं, तो सहजयोगी कभी अपने जीवन से निराश नहीं होंगे। श्री माताजी ने ध्यान दिया कि

जब से सहजयोगियों को ये परमचैतन्य और उनके साथ आन्तरिक संबंध मिला है, तब से उन्हें चिन्ता करना छोड देना चाहिए और इसमें कुद कर इस वास्तविकता का हिस्सा बन जाना चाहिए।

श्री माताजी ने समझाया कि अतीत में जर्मनी में बहुत ही भयानक चीजे हुई थी, जैसे युध्द और खून खराबे। पर उनके द्वारा एक शिक्षा हमें प्राप्त हुई थी। उससे हम और सामूहिक हो गए और राष्ट्रीयता और जातीयता के ऊपर उठ गए थे। हर युध्द के पश्चात् एक विस्फोटक गति से हम उस ज्ञान की ओर बढे हैं कि हममें कुछ खराबी है। श्री माताजी ने आधुनिक समस्याओं पर बात करी जैसे एडज्, नशीली दवाएँ, गरीबी और वातावरण से सम्बन्धित समस्याएँ। उन्होंने कहा कि लीडर्ज इन समस्याओं का समाधान करना नहीं जानते हैं, और अधिकतर लोग अपनी गलतियाँ ना तो पहचानते हैं, ना उनका सामना करते हैं, और ना उन्हें ठीक करते हैं। कलयुग के इस समय में, जो चीज अकुलीन है, घृणित है और बेकार है, वह ही लोगों के लिए अच्छी हो जाती है।

अपनी बात के अन्त में श्री माताजी ने सहजयोगियों से कहा कि वे प्रार्थना करें कि हम ज्यादा से ज्यादा जानकार हो जाएँ और यह जान लें कि हम परमचैतन्य का एक अंश है और उसे महसूस कर सकते है, उसका प्रयोग कर सकते हैं और उसके साथ कार्यान्वित हो सकते हैं।

सहजयोगियों के लिए आवश्यक आचरण

श्री माताजी ने सब सहजयोगियों को यह परामर्श दिया।

श्री माताजी के सार्वजनिक कार्यक्रमों में इन बातों का विशेष ध्यान रखना है :

1. श्री माताजी की तस्वीर किसीको बेचनी नहीं है। सार्वजनिक कार्यक्रमों में और उनके पश्चात किए जाने वाले कार्यक्रमों में तस्वीर केवल विशुध्द अन्वेषकों को दी जानी चाहिए।

2. श्री माताजी की पूजा के दौरान या उनके सार्वजनिक कार्यक्रमों के बीच किसी भी व्यक्ति को {सहजयोगी या प्रेस रिपोर्टर} फोटो लेने की इजाजत न दी जाए, जब तक कि श्री माताजी ही ना कहें। हर सहजयोगी को इस बात पर चौकन्ना रहना चाहिए और अगर कोई इजाजत लिए बिना कुछ कर रहा हो तो उसे एकदम रोक देना चाहिए।

3. कुछ भी छपी सामग्री सार्वजनिक कार्यक्रमों में ना बेची जाए जब तक उसे माताजी की मंजूरी ना मिली हो और उन्हें बेचने की इजाजत दी गई हो। जो पुस्तके श्री माताजी ने

स्वीकृत की हों, उन्हें केन्द्रों पर बेचा जा सकता है विशुध्द अन्वेषकों को। ﴾किसी भी छपी सामग्रीम में ऐसे मन्त्र नहीं होने चाहिएँ जो आरोग्यकर गुण रखते हों।﴿

4. किसी भी सार्वजनिक कार्यक्रम में अँगूठियों, पेन्डेन्ट इत्यादि वस्तुओं में व्यापार नहीं होना चाहिए। ये चीजे सहजयोगियों को बेची जा सकती हैं पर खरीदी दाम पर। उन पर कोई लाभ ना लिया जाए।

5. उनकी पूजा के व्याख्यानों की या सार्वजनिक कार्यक्रमों की कोई ओडियो या वीडिओ रिकार्डिंग अनअधिकृत तौर पर नहीं होनी चाहिए। व्यक्तिगत तौर पर ओडिओ और वीडिओ कैसेट ना बनाए जाएँ। केन्द्रों से ये कैसेट खरीदे जा सकते हैं।

6. किसी भी पूजा या सार्वजनिक कार्यक्रम के दौरान कोई भी माँ की ओर पैर ना बढाएँ। इससे माँ का अनादर होता है।

7. पूजा या सार्वजनिक कार्यक्रमों में कोई आँखे ना बन्द करें और ना ही बन्धन लगाएँ, जब तक कि माँ ही उसे ये सब करने को न कहें।

8. श्री माताजी की कुर्सी को एक जरी के आसन से ढकना चाहिए और वे जरी आसन केवल उसी प्रयोग के लिए खरीदा जाना चाहिए। कोई भी सहजयोगी अपनी साडी या शाल उनके बैठने या चलने के लिए प्रयोग नहीं कर सकता। जो वस्तु श्री माताजी प्रयोग में लाई हों उसे अलग रख देना चाहिए और फिर कोई उसका प्रयोग ना करे।

9. स्टेज पर, श्री माताजी की कुर्सी की दाई ओर, ﴾लोगों की ओर फिरी हुई﴿ एक मेज पर एक छोटा घडा पानी से भरा और उस पर एक ग्लास उल्टा करा और ढका हुआ रखना चाहिए। उनकी बाँई ओर एक स्टैन्ड पर एक मोमबत्ती रखनी चाहिए। उनकी बाँई ओर ही विराट तालिका स्टैन्ड पर होनी चाहिए। काफी चना तैयार रखा होना चाहिए ताकि कार्यक्रम के पश्चात् उसे वाइब्रेट कर के प्रसाद के रूप में बाँट दिया जाए। उनकी पूजा या व्याख्यान के दौरान कोई भी स्टेज पर न बैठे, न खडा हो और ना चले। स्टेज पर उनकी कुर्सी की दाँई ओर एक मेज़ कपडे से ढकी हुई रखी हो और उस पर श्री माताजी की एक फ्रेम की हुई तस्वीर रखी होनी चाहिए। अच्छा होगा अगर उनकी ध्यान मुद्रा वाली फोटो हो ﴾काली सफेद फोटो जो "अभय दान" मुद्रा में है।﴿ या कोई और, हमें ध्यान रखना चाहिए कि कोई पूजा की फोटो ना प्रयोग हो। उनकी फोटो के सामने धूप जली होनी चाहिए। एक मोमबत्ती जली हो और फूल और हार भी चढा सकते हैं।

10. चक्रों को इन रंगों में तालिका पर दिखाया जाए :-

मूलाधार	-	मूँगिया लाल
स्वाधिष्ठान	-	पीला
मणिपुर	-	पन्ने की प्रकार हरा
अनाहत	-	माणिक्य लाल
विशुद्धि	-	नीलमी नीला
आज्ञा	-	मोतिया सफेद
सहसरार	-	सब रंग

11. ध्यान दे :-

श्री माताजी की कोई फोटो केवल सजावट के तौर पर दीवार पर ना प्रयोग की जाए क्योंकि उनकी हर फोटो की ओर एक आदर आवश्यक है। हर रोज फोटो को गुलाब जल से धोना चाहिए, उस पर कुमकुम और इतर लगाना चाहिए, फूल चढाने चाहिऐं, धूप जलानी चाहिए और पूजा करनी चाहिए। अगर हम फोटो का आदर नहीं करते हैं तो उनका ध्यान उस पर से हट जाएगा।

12. अगर श्री माताजी की खाई हुई कोई चीज बच जाए तो उसे अकेले नही खाना चाहिए। जो चीज सब में बाँट कर खाई जाए वह ही प्रसाद कहलाता हैं।

13. कोई भी सहजयोगी अपना केन्द्र या देश छोड कर दूसरे केन्द्र या देश में प्रतिनिधित्व नहीं कर सकता है, जब तक वह अपने लीडर से आज्ञा ना ले। वे किसी आश्रम में ना रहें, उन्हे स्वयं इन्तजाम करना चाहिए किसी दोस्त या रिश्तेदार के यहाँ। अगर कोई लीडर इस सम्बन्ध में पत्र दे और मेजबान लीडर आराम से रख सकें तब ही आश्रम में रह सकते हैं और वो भी अपने खर्चे पर।

14. भारतीयों के लिए : गेंदे का फूल श्री माताजी पर नही चढाना चाहिए।

आखरी खबरें

... श्री माताजी ने सब व्यवसायिक सहजयोगियों से कहा है कि वे अपने छपे हुए पत्र कागजों पर सहजयोग का वैज्ञानिक और तर्कसंगत तरीका लिखे और ये भी लिखे कि वे कैसे सहजयोग में आए और उनकी प्रगति हुई। उन्होंने यह भी राय दी कि वो सहजयोगी जिनके कार्य में प्रगति हुई है या जब से वे सहजयोगी बने हैं तो उनका वैवाहिक जीवन सुधरा है, या वे

झूठे गुरूओं के चँगुल से छुट गए है वे सब ये लिख कर अपने केन्द्र के लीडर को भेंज दें। जिन लोगों को बीमारियों से छुटकारा मिला है वे सब लिख कर भेजें। हो सके तो सब डाक्टर के कागजात शुरू से लेकर आखिर तक भेजे। वे सब लोग जिन्हें आर्थिक, भावात्मिक, मानसिक और आत्मिक लाभ हुए हैंवे सब उन्हे धन्यवाद दें और लीडर को दें।

... एक भारतीय सहजयोगी, डाक्टर दीपक चुग को अभी एक डी. की डिग्री प्राप्त हुई है और उनका विषय था ----- जंतु - वनस्पति विज्ञान पर सहजयोग का असर।

... न्यूयॉर्क के पाँच उपनगरों में से एक है क्वीन्ज़। वहाँ एक नया आश्रम स्थापित किया गया है।

... डाक्टर निगम और डाक्टर राय हाल ही में मौस्को गए थे सार्वजनिक कार्यक्रम के पश्चात। स्वास्थ्य केन्द्र से जो हमारी सहमति हुई है वे उस विषय को बढावा देंगे।

देवी पूजा - हेलसिंकी, फिनलैंड - 17/8/1989

नये आये हुए लोगों के साथ किस तरह का व्यवहार किया जाए

तो अब हम फिनलेंड में हैं। यह पृथ्वी का अंतिम छोर है। सारी कठिनाईयाँ आकर इस अंतिम छोर में बस जाती है। यहा ईश्वर को खोजनेवाले बहुत लोग हैं इसलिये यहाँ निषेधार्थक शक्तियोंके लिए अधिक आकर्षक है कि वे ऐसे लोगों पर आक्रमण करें।

जब आप सहजयोग में प्रवेश करते है, तब आपको यह समझ लेना चाहिए कि सहजयोग उस रोशनी की तरह है जो धीरे - धीरे आपको सब कुछ दिखा देती है। उदाहरण के लिये :- अंधेरे में आप अपने हाथ में साँप लेकर चल रहें हो लेकिन आप उसे रस्सी समझकर फेंकना नही चाहते। लेकिन जब प्रकाश हो जाता है और आप साँप को देखते है तो आप डर जाते हैं और उसे दूर फेंक देते हैं। लेकिन कुछ लोग यह समझकर भाग जायेंगे कि यह साँप सहजयोग से आया है।

सहजयोग में आने वाले लोग भी ऐसे हो सकते हैं और अपने बारे में ऐसा सोचते हों। वे वास्तविकता का सामना नही करना चाहेंगे। इसलिये आपको उनके साथ बहुत धैर्य और सावधानी के साथ व्यवहार करना पडेगा क्योंकि वे अज्ञानी हैं और घोर अंधेरे और अज्ञानता से आ रहे है। आप उसकी मानसिक स्थिती नहीं जानते होगें। हो सकता है कि वह आधा

पागल हो या किसी भयानक बीमारी से पीडीत हो या उसका कोई भयानक गुरू हो। या हो सकता है कि वे इतने दुःखी हों कि अब उनको उसका अहसास ही न होता हो। इसलिये यह बहुत ही उलझा हुआ मसला है।

सहजयोग का पहला सिध्दान्त यह है कि कभी निराश नहीं होना चाहिए। कभी कभी आपको कठीन परिश्रम करना पडता है। मैने लोगों पर बीस घंटे परिश्रम किया और पाया कि उनपर कोई असर नहीं हुआ ----- पत्थर की तरह। पत्थरों से कम से कम मैं गणेश की रचना तो कर सकती थी। हो सकता है बहुत कठिन परिश्रम करने के बाद आप यह अनुभव करें कि आपको उसका कुछ भी फल नहीं मिला। लेकिन सहजयोग में निराशा के लिये कोई स्थान नहीं है। जो हमारा कर्तव्य है उसे हमें पूरा करना है। हमें उसका क्या फल मिलेगा इसकी चिंता हमें नहीं करनी चाहिए। यह गीता के प्रमुख सिध्दान्तों में से एक है।

"कर्म करो लेकिन उसके फल की चिंता मत करो" यह सिध्दान्त आपको सही रास्ते पर रखेगा। नही तो आप निराश हो सकते हैं।

बॉस्टन में एक बार सब बहुत चिंतित थे और उन्होंने पूछा कि क्या वे सब लोग नरक जायेंगे। मैंने कहा आप लोगों को आशा नहीं छोडनी चाहिए और अंतिम समय तक लोगों को नरक से बचाने की कोशिश करनी चाहिए और अब वहाँ सहजयोग चल पडा है। आपको यह बात भली - भांति जान लेनी चाहिये कि शुरू - शुरू में कभी भी ज्यादा लोग नहीं आते और परमात्मा भी नहीं चाहते कि बहुत लोग हों क्योंकि उस तरह कई व्यर्थ लोग भी हमारे साथ हो जायेंगे। सबसे पहले हमारे पास सच्चे सहजयोगी होने चाहिये। जो लोग अपने आपको कहलाते है उन्हें अपने आपको इस प्रकार से बढाना है कि वे अच्छे सहजयोगी बनें। उनमें कोई पकड न हो और उनका चित्त अच्छा हो। एक बार ऐसे लोग नींव बन जायें तो हम उनपर सारे भवन का निर्माण कर सकते है। लेकिन अगर नींव कमजोर हो तो सारा भवन ही ढह जायेगा।

इसीलिये हमें थोडे सहजयोगी चाहिए। हम ज्यादा अभी तक नहीं रह सकते। आप देखते है कि जहाँ भी मैं जाती हूँ वहाँ एक बडा जनसमूह इकठ्ठा हो जाता है। इटली में मैं मिलानो गई थी। वहाँ के लोगों ने कभी भी मेरा चेहरा नही देखा था न ही वे जानते थे कि मैं कौन हूँ लेकिन हॉल पूर्ण रूप से भरा हुआ था। कई हजार लोग आये थे और उनके बीच से दूसरी ओर जाने में बडी कठीनाई होती थी। लेकिन मैं भविष्य भी देख सकती थी। उन हजारों में से हमें दस लोग मिले। फिर दस और फिर दस इस तरह लोग बढने लगे। क्योंकि सहजयोग में आपको होना पडता है। नही तो आप सहजयोग के लिए बेकार हैं।

यह एक बडी समस्या है। आपको कभी भी निराश नही होना चाहिए। अगर आपसे कोई कुछ कहता है तो आपको उस पर दया करनी चाहिए क्योंकि वह अंधा है और क्रोधित नहीं होना चाहिए। कुछ हठधर्मी सहजयोग के विरुध्द हो सकते हैं क्योंकि वे वास्तविकता का सामना नहीं करना चाहते। आपको धैर्य और पूर्ण सहनशिलता दिखानी होगी। यह बहुत ही महत्वपूर्ण है कि आपको निराश नहीं होना चाहिए। हमारे जितने भी सहजयोगी हैं चाहे उनकी संख्या कम ही क्यों न हो हमे उन्हे परिपूर्ण बनाने की कोशिश करनी चाहिये क्योंकि इसीसे हमारी नींव मजबूत होंगी। एक बार नींव मजबूत हो जाये तब आप आगे बढ सकते हैं।

सर्वप्रथम आप लोगों को मेरे बारे में अधिक नहीं बतायें। आपको कहना चाहिए कि इस समय हमें श्री माताजी के बारे विवाद नहीं करना है। पहले हम अपने आपको पहचान लें फिर उनको भी पहचान लेंगे। अगर आप उन्हें यह समझा दें ये स्वयं उनके हित के लिए, अपने ही बल व कुशलता के लिए ये सब कुछ कर रहे है और उन्हे स्वयं अपने ही लिये ये करना चाहिए तो वे प्रसन्न हो जायेंगे।

लेकिन मेरे बारे में ज्यादा नहीं बताइये। सहजयोग के चमत्कारी घटनाओं के बारे में ना ही बात करनी चाहिये। ना ही उनका वर्णन करना चाहिए। विधिवत् आपको उन्हें कोई भी चमत्कारी फोटो नहीं दिखानी चाहिए। लोग कहेंगे अपने चतुराई या कपट से ऐसे फोटो लिये हैं। आपको अपनी बाते उन्हे सहजयोग और कुंडलिनी इत्यादि के बारे में बताने तक ही सीमित रखनी चाहिए। इसे व्यापक रूप से बताईये और यह जरूरी नहीं है कि सबको पूजा के बारे मे पता हो। लेकिन आप उन्हे चक्र के बारें में बता सकते है कि कैसे उन्हें संतुलन में रख सकते है और आपको उनकी कुंडलिनी जागृत करनी चाहिये। आप उनसे कह सकते हैं कि शुरू में हम माँ की तस्वीर का प्रयोग करते है और बाद में जब आप निपुण हो जायेंगे तब आपको इसका प्रयोग करने की जरूरत नहीं पडेगी। इस तरह वे कभी भी फोटो का प्रयोग करना नहीं छोडेंगे। उल्टा वे फोटो रखने के लिये लडेंगे।

तीसरी बात यह है कि यह लोग सामूहिकता से डरते है। इसलिये आपको यह कहना चाहिये कि क्योंकि हम सामूहिक नहीं हैं इसलिये हम डरे हुए हैं और अगर सारे अच्छे और धार्मिक लोग इकठ्ठा हो जाये तो उन्हें सामूहिक होने में डर नहीं लगेगा। आप लोग देखते हैं कि सिर्फ ठग, चोर, डाकू ही ऐसे होते है। सच्चे लोग कभी भी एक नहीं होते। इसलिये हमें एक होना है। अगर आप ऐसे समझायेंगे तो वे समझ जायेंगें और उन्हे क्रोध भी नही आयेगा। लेकिन अगर आप कहेंगे कि सामूहिकता होना जरूरी है तो उन्हें शक होने लगेगा। आपने देखा होगा कि लोग किसी भी लडाई के लिये एक हो जाते है। एक दूसरे से घृणा करने

के लिए एक हो जाते है। लेकिन कोई भी प्रेम के लिये एक नहीं होता। अगर आप कहेंगे कि हम प्रेम के लिये हैं तो लोग कहेंगे कि हम जानते है यह कैसी प्रेम कहानी है ।

अगर आप शास्त्रार्थ और वाद-विवाद द्वारा अपनी ओर लाना चाहते हैं तो आपका साधन होना चाहिये सहजयोग का संपूर्ण ज्ञान। आपकी ऐसी चितवृत्ति, ऐसा भाव और ऐसा व्यक्तित्व होना चाहिये कि लोगों को देख के लगे के इस व्यक्ति में कोई विशेष बात है। और वे आपको ज्यादा अच्छा स्वीकार कर लेंगे। आपको निराश नहीं होना चाहिए। यह बस खेल है और कुछ नहीं। अगर हमें यह नहीं मिला तो दूसरा मिल जाएगा ----- कोई फरक नहीं पडता।

मैंने कई देश घूमे है। जब मैं पहली बार इटली गई थी जो आज एक महत्वपूर्ण सहजयोगी देश है मैने एक बडे हॉल के लिये पैसा भरा। वहा एक बडी सभा व पत्रकारों का सम्मेलन होने वाला था। जब हम वहाँ गये तो हमने देखा कि इन्सान तो क्या वहाँ एक अकेला मकौडा भी नही था। और उसके पहले मै, खुद, इश्तहार चिपकाने गई क्योंकि हम दो तीन लोग ही थे। और मैने खुद जाकर चिपकाए। पर उसके पश्चात एक भी व्यक्ति सम्मेलन में नहीं आया। पर बडा मजा आया। और ये घटना उस समय पर बीती तो अब आप आज इतना हंस सकते है।

जब वे सहजयोग में पूर्ण तरह से आ जाएँगे, तभी उन्हे इसका अनुभव होगा कि वे कितने मूर्ख थे, किस किसम के थे, क्या नमूने थे और उन्हे स्वयं इसका मजा आएगा। प्रत्येक चीज को एक खेल के तौर से समझना चाहिए। मेरी इच्छा है कि आप लोग इस बात को समझ लें और इस विषय पर संतुष्ट हो जाएँ। पर कभी भी निराश नही होना चाहिए। अगर कोई व्यक्ति ठीक ना हो या उसे चैतन्य लहरे (व्हायब्रेशन) न आती हो, तो आपको थोडासा मुस्कुराकर कहना चाहिए ----- कोई बात नही, अगली बार ।

परमात्मा आपको आशीर्वाद दें।