



जब तक आपका हृदय विशाल नहीं, आपकी आज्ञा अच्छी नहीं हो सकती ।

बुध पूजा (रशिया)

"चेतन्य लहरी"  
"ईस्टर पूजा वार्ता सारांश"  
ईस्ट बोर्न - इंग्लैंड  
अप्रैल 22, 1990

ईस्टर पूजा में परम् पूज्य श्रीमाता जी ने इक्कीसवें सहस्त्रार दिवस पर लगाई जाने वाली लम्बी छलांग के लिए हमें तैयार किया। उन्होंने बताया कि श्री ईसा मसीह के पुनरुत्थान की पूजा करने तथा हमें एक आदर्श समर्पित, गहन तथा सन्त सुलभ जीवन प्रदान करने के लिए उनका धन्यवाद करने का यह अवसर है।

विशेषकर पश्चिमी देशों के सहजयोगी ईसा मसीह के प्रति अत्यन्त समर्पित हैं। फिर भी यह समर्पण प्रकाशमय होना चाहिए। साक्षात्कार से पूर्व भी लोग किसी महान् शक्ति में विश्वास करते हैं। परन्तु योग के अभाव में यह विश्वास एक प्रकार से भ्रम का रूप ले लेता है। उनमें एक मनगढ़न्त अव्यावहारिक विश्वास होता है कि ईश्वर से उनका विशेष सम्बन्ध है और इससे भी बुरी बात यह है कि यह अंध विश्वास प्रायः लोगों में एक भ्रम पैदा कर देता है कि उनके उस विश्वास के कारण ईश्वर पर उनका विशेषाधिकार बन गया है और उनकी भौतिक आवश्यकताओं को पूरा करना ईश्वर का कर्तव्य बन गया है। ऐसे लोगों को चेतावनी देते हुए ईसा ने कहा है "ईसा करके तुम मुझे बुलाओगे। परन्तु मैं तुम्हें पहचानूंगा नहीं"। आत्मसाक्षात्कार के बाद में ही सभी देवी-देवताओं से हमारा सम्बन्ध जुड़ता है। परन्तु जब सहज योगियों में गहराई की कमी होती है तो सूक्ष्म रूप से इस सम्बन्ध का पतन उनकी आन्तरिक गहराई का स्तर हो जाता है। वह सहजयोगी यह आशा करते हैं कि उनके धन-धान्य का प्रबन्ध करना सहजयोग का कर्तव्य है।

श्री माता जी ने वर्णन किया कि आत्मसाक्षात्कार के उपरान्त जब हम ईसा से सम्बन्धित हो जाते हैं तो हमारा दृष्टिकोण पूर्णतया बदल जाना चाहिए। हमें अपने अन्दर ईसा के सभी गुण आत्मसात् कर लेने चाहिए। ईसा का जीवन हमें एक ऐसा जीवन व्यतीत करने को प्रेरित करे "जिसकी प्रतिष्ठा हो सके और जिसे ईसा के जीवन की एक झलक कहा जा सके" ईसा ने पूरे विश्व के प्रति कर्तव्य को महसूस किया। देवी - पुराण में उन्हें पूरे ब्रह्माण्ड का आधार कहा गया है। सहजयोगियों को भी मानव-मात्र की स्वतंत्रता तथा सामूहिक उत्थान के लिए स्वयं को उत्तरदायी समझना चाहिए। हमें सावधान तथा अपनी जिम्मेदारियों के प्रति जागरूक होना है।

ईसा सर्वदा विश्व के हित के लिए चिन्तित रहते थे। वे स्वयं ज्ञान थे और अपना लक्ष्य जानते थे। पूर्ण साहस, गहनता तथा समर्पण से वह सत्य बोलते थे। सहजयोगियों को भी सहजयोग का ज्ञान होना चाहिये और उन्हें साहस, समर्पण तथा बिना मिथ्याभिमान के सहजयोग के विषय में बताना चाहिये। किसी व्यक्तित्व के माध्यम से अपने आप को प्रकट करने का सामर्थ्य सत्य में है। यदि अपने सहजयोगी होने का हमें सच्चा विश्वास है तो सहज योग के विषय में बताने की योग्यता हममें वैसे ही होनी चाहिये जैसे ईसा में सत्य के विषय में बोलने की थी। यदि हम यह नहीं कर सकते हैं तो हम में ईसा सुलभ गहनता का अभाव है। ईसा ईश्वर के कार्य का मूल्य जानते थे तथा अपने बहुमूल्य समय को तुच्छ बातों में खराब नहीं करते थे। हमें भी अपने आत्म साक्षात्कार का मूल्य समझना है तथा सहजयोग में अपने कार्य के प्रति गहन तथा समर्पित होना है। ईसा के यह गुण जब हम ग्रहण कर लेंगे तब ध्यान का

आनन्द हमें प्राप्त होगा। श्री माता जी ने समझाया कि जो व्यक्ति अपने ध्यान का आनन्द नहीं ले सकता वह सहजयोगी नहीं हो सकता। ध्यान लगाने के लिए समय की तलाश में रहना सहजयोगी की प्रथम पहचान है। "यही वह समय है, जब आप वास्तव में परमात्मा से जुड़े होते हैं और सर्वाधिक आनन्द पाते हैं"। सहजयोगियों का ध्यान के लिए उठ न पाना या जागते न रह सकना, उनके अन्दर ईसा के जागृत न होने के कारण है। ईसा की कृपा यदि आज्ञा चक्र पर है तो हम ध्यान का आनन्द ले सकेंगे और ध्यान मुद्रा में से बाहर भी न आ सकेंगे। किसी भी मूल्य पर सहजयोगी यह आनन्द त्याग नहीं सकते। श्री माता जी ने इस आनन्द की तुलना जीभ पर बूद-बूद कर टपकने वाले अमृत से की है। इसका आनन्द लेने के लिए हमें अपनी गहराई को छूना होगा। गहराई सन्तः सहजयोगियों में है उन्हें उसे छूना है। ईसा पूर्ण त्याग का जीवन जिये और उन्हें पुनस्त्यान में पाना था। अपने लक्ष्य के प्रति वे समर्पित थे। सहजयोगियों को भी पूर्ण रूप से समर्पित होना है। हमारा तो हर अगला लक्ष्य आनन्दमयी है। सहजयोगियों को अपने आलस्य का विलदान देना होगा। सहजयोगी जब यह कहते हैं कि उन्होंने अपना कार्य कर दिया है और बाकी का कार्य छोटी आयु के लोगों का है तो इनमें एक सूक्ष्म प्रकार का आलस्य कार्यरत होता है। हमारे लिए बहुत कार्य करने को है। श्री माता जी ने कहा, "शिक्षितजावस्था में अपने विकास को सन्तुलित करने के लिए आपके ऊर्ध्वावस्था {वरटीकली} में विकसित होने के लिए कठिन परिश्रम करना है"। "हर क्षण आपको सोचना है कि आप सहजयोगी हैं और सहजयोग में अपने लक्ष्य को आप कैसे प्राप्त करेंगे। जब तक उस श्रेष्ठता को न पा लें, आपको संतोष नहीं होना चाहिये। सहजयोग में सामान्य योग्यता का कोई स्थान नहीं। श्रेष्ठता द्वारा ही आप आनन्द पायेंगे। श्रेष्ठ बनकर ही आप वास्तविक सहजयोगी बन पायेंगे"।

ईसा जानते थे कि वे एक यन्त्र हैं। आज्ञा चक्र को खोलने वाले वे ही थे। अपने पुनस्त्यान द्वारा उन्होंने इस लक्ष्य को पाना था और यह उन्होंने पाया। आज्ञा चक्र के खुले बिना सहस्रार को खोल पाना कभी सम्भव न हो पाता। सहजयोगियों को भी समझना है कि परम् चैतन्य शक्ति के कार्यान्वित होने के लिए वे ही उपकरण {यन्त्र} हैं। यह तर्क कि "परम् चैतन्य सभी कार्य करेगा तथा हमारी देखभाल करेगा" क्रिकूल असंगत है। यदि ऐसा होता, तो मानव रचना की आवश्यकता ही नहीं होती। अपने पर हुई कृपाओं को गिनने के स्थान पर सहजयोगियों को अब अपने कार्यों को गिनना चाहिए। अपनी गहराइयों तक उन्हें पहुंचना है। "जब तक आप गहन नहीं हो जाते, परम चैतन्य गतिशील नहीं हो सकता। यह असहाय है। आपके जरिये ही यह कार्य कर पायेगा। अतः परम् चैतन्य का अपना ही तरीका है। यदि आप लोग चाहेंगे तभी यह कार्य कर सकेगा। "यह ऊर्जा है और आप उपकरण"। श्री माता जी ने कहा कि हमें सहजयोग का समर्पित, गहन तथा गम्भीर यन्त्र बनना है तथा देखना है कि कितनी श्रेष्ठता से आप लोगों तक पहुंचते हैं। कितने लोगों को साक्षात्कार दे सकते हैं, कितने लोगों के स्वस्थय तथा मानसिक दशा को सुधारने में आप सहायक हो सकते हैं, और फिर सहजयोग के विषय में कितना आप बताते हैं"। श्री माता जी ने कहा कि इस प्रकार सहज योग मानव मात्र का सामूहिक उत्थान कर सकेगा।



## चेतन्य लहरी

### "पृथ्वी ग्रह के आज्ञा चक्र का स्रोतना"

#### "सोवियत संघ"

12-17 मई, 1990

पिछले छः माह में आदि शक्ति ने चौथी बार सोवियत संघ को आशीर्वादित किया। परिणाम आश्चर्यजनक है। मास्को, कीव और लेनिनग्रेड आदि मुख्य नगरों में नियमित रूप से ध्यान करने वाले सहजयोगियों की संख्या दो हजार से भी अधिक है। हजार कुर्सियों वाले हाल भी खचा खच भर गये थे। अतः अंत में चार हजार कुर्सियों वाला एक स्टेडियम किराये पर लेना पड़ा, ताकि जनता की लम्बी लाइनों को स्थान दिया जा सके। पहले हवाई अड्डे पर तथा फिर स्टूडियो में राष्ट्रीय दूरदर्शन ने श्री माता जी से भेंट की। अतः इस प्रकार अब सिनेमा माध्यम से भी लाखों लोगों के लिए सक्षात्कार ले पाना सम्भव हो जायेगा। इच्छुक साधकों को श्री माता जी के चित्र डाक द्वारा भेजे जायेंगे, जिससे वे सहजयोग का अभ्यास कर सकेंगे। कम्युनिस्ट पार्टी के अध्यक्ष और कई अन्य मंत्रियों ने भी आत्म-सक्षात्कार प्राप्त किया। शिक्षा मंत्रालय ने मास्को के एक स्कूल में सहजयोग चालू किया है और शनैः- शनैः इसे राष्ट्रीय स्तर पर ले जायेंगे। शरीर चिकित्सा समस्याओं के समाधान के लिए स्वास्थ्य मंत्रालय ने एक सहजयोग केन्द्र स्थापित किया है। श्री माता जी ने पूरे सोवियत संघ से आये 300 चिकित्सकों के एक विशेष सम्मेलन को सम्बोधित किया और उन्हें आत्म-सक्षात्कार दिया। उनकी रूचि सहजयोग में इतनी बढ़ी कि सहजयोगी चिकित्सकों को भारत तथा अन्य देशों से पहली जून से नौ जून तक होने वाले चिकित्सक सम्मेलन के लिए निमंत्रित किया गया। रूसी जिज्ञासुओं पर श्री माता जी इतने प्रसन्न हुए कि वे जून के अंत में सोवियत संघ को पुनः आशीर्वादित करने के लिए सहमत हो गये। हम प्रार्थना करते हैं कि आज्ञा चक्र अवश्य खुल जाये। श्री माता जी ने रूसी जिज्ञासुओं की समझदारी की सराहना की और कहा कि बुद्धि के बिना स्वतंत्रता को नहीं सम्भाला जा सकता। देखो अमेरिकन लोगों का क्या हाल हुआ है!

### "मास्को के चिकित्सक सम्मेलन में श्री माता जी का भाषण"

#### "सारंश"

रोगियों का उपचार करना अत्यन्त साधारण है। यदि एक पेड़ रोगी है तो उसके पत्तों के इलाज से काम नहीं चलेगा। सूक्ष्म बनकर यदि आप उसकी जड़ों का इलाज करें तो यह कार्य करेगा। इसी प्रकार यदि जड़ों तक पहुँचकर हम रोगी के केन्द्रों का पोषण करें तो कुण्डलिनी रूपी शक्ति द्वारा संबंधित होकर जो सन्तुलन प्राप्त कर पायेंगे, वह आश्चर्यजनक कार्य करेगा।

#### "जिगर और प्लीहा"

जिगर से निकली गर्मी कुछ समय पश्चात् फेफड़ों को दुर्बल कर देती है तथा अस्थमा रोग हो जाता है। अब जिगर को पर्याप्त पोषण नहीं प्राप्त होता तो यह अत्यधिक सक्रिय हो उठता है। इस प्रकार यह प्लीहा को भी हानि पहुँचाता है। यदि एक गर्भवती स्त्री का जिगर अत्यधिक सक्रिय हो जाये तो होने वाले बच्चे के प्लीहा को भी हानि पहुँच सकती है।

शोक समाचार भी प्लीहा में अशान्ति उत्पन्न कर देता है। प्लीहा शरीर में आपात् स्थिति के लिए लाल रक्त लोहाणु उत्पन्न करता है। आधुनिक जीवन सदा ही आपात् स्थिति में है। प्लीहा पर लगातार लगने वाले शोक इसे पागल बना देते हैं। और यह कैंसर से मुकाबले के लिए दुर्बल हो जाता है। इस असुरक्षित अवस्था में यदि बॉई ओर से कोई समस्या हो जाये या कोई कुगुरु सिर पर हाथ रख दे तो रक्त-कैंसर हो जाता है।

### "वायरस" विषाणु"

विषाणु बॉई ओर से आते हैं। ये मृत अस्तित्व होते हैं, जो कि सामूहिक अवचेतना में बैठ जाते हैं।

### "आत्मा"

हमारी आत्मा पीठ की ओर है। यह सात कुण्डलों में होती है और आठवाँ कुण्डल हमारी पवित्र अस्थि शिख्रोणाकार अस्थि में होता है। सारे धनात्मक तत्वों से इसकी रचना होती है। यह सब अंतर्भावों और वाहनी हीन ग्रन्थियों की देखभाल करता है। यह हमारी प्रतिवर्ति क्रिया शिरफ्लेक्स एक्शन के लिए कार्य करता है। यह कम्प्यूटर कार्यक्रम की तरह है। अब चिकित्सा विज्ञान ने खोज निकाला है कि हर कोशिका में उसी कुण्डल के आकार का एक अभिग्राही शिरसेप्टर होता है। जब अभिग्राही में एक डेपोमाइन बन जाता है। तो यह भिर्गी, पागलपन, उदासी आदि तक पहुंचा देता है। जब कोई दूसरी आत्मा पीठ और व्यक्तित्व पर बैठ जाती है तो यह डेपोमाइन पैदा हो जाता है और मनुष्य एक विशेष प्रकार से, जिसे हम भूतबाधा कहते हैं, बर्ताव करना शुरू कर देता है। 'हिटलर जैसी मृत आत्माएं यदि मनुष्य के दायें ओर बैठ जायें तो भी यह भूत बाधा हो सकती है।

### "श्री बुधपूजा वार्ता"

लेनिनग्रेड 14 मई, 1990

### "सारंश"

रूस आगे का और चीन पीछे का आज्ञा चक्र है । आज की बुध पूजा इस चक्र को खोलने के लिए की जा रही है । आज्ञा चक्र के स्तर पर विचार होते हैं । क्योंकि आप सब परम्-शक्ति से जुड़े हो अतः आप में विचार भेद नहीं हो सकता । यदि विचार भेद है तो आप सहजयोगी भी नहीं हैं ।

आपको अवश्य याद रखना है कि सत्य के साम्राज्य में आपकी देखभाल होती है । हर कदम पर कोई आपकी रक्षा करता है । जब मास्को हवाई अड्डे पर पहुंची तो मुझे याद आया कि पर्स में मेरा बीजा नहीं है । प्रवास अधिकारी केवल मुस्कराया और बिना किसी प्रश्न पूछे मुझे बीजा दे दिया । इस चमत्कार से सारे सहजयोगी आश्चर्यचकित थे । सूक्ष्म - शक्ति छोटी - छोटी बातों का ध्यान रख कर चमत्कार कर अपना अस्तित्व आप पर प्रकट करती है ।

सहजयोगियों में भय किन्तुल नहीं होना चाहिये। भय को निकाल फेंकिये। यदि कोई आपको डरा का प्रयत्न करता है तो उसे सहजयोग से निकाल फेंका जायेगा। आपकी आत्मा के अतिरिक्त कोई भी आपको नियन्त्रित न करे। प्रेम शक्ति से अधिक शक्तिशाली कोई शक्ति नहीं। सहज योग बौद्धलता नहीं है, यह सुखःद आनन्द है। यह एक अवस्था है।

अब समय आपका गुलाम है। आप समय से ऊपर हैं। आपको कोई हानि नहीं पहुँचा सकता जो भी आपसे चालाकी करेगा वह अपनी चालाकी का शिकार हो जायेगा। सहजयोग के प्रकाश में अप हाथ में पकड़े साँप को देखो और इसे फेंक दो। अब आप न बच्चे हैं न वृद्ध। आप केवल आनन्दपूर्वक जीवित हैं। विशाल हृदय के बिना आपकी आज्ञा अच्छी नहीं हो सकती। आज्ञा का मंत्र है "क्षम" मैं क्षम करता हूँ। पीछे की आज्ञा का मंत्र है "हं" "मैं हूँ"। इस प्रकार "हं", "क्षम"।

ईश्वर आपको आशीर्वादित करे।

× × × ×

### चेतन्य लहरी

सहस्त्रार पूजा सारंश

रोम, इटली मई 6, 1990

"पिछले कई वर्षों से मैं इक्कीसवें सहस्त्रार दिवस की प्रतीक्षा करती रही हूँ। अब एक नया परिवर्तन आना है जिसकी घोषणा आप देख सकते हैं शिवजली का जोर से कड़कना। अभी तक हम सामूहिक चेतन चक्र तथा नाड़ियों पर कार्य करते रहे हैं। परन्तु शायद हमें यह पता नहीं है कि पिछले इक्कीस सालों में तुम्हारे अन्दर कितनी शक्तियाँ विकसित हो उठी हैं।

परम चेतन्य सब कुछ जानता है और सारी प्रकृति ठीक समय पर आपके लाभ और उन्नति के लिए कार्य करती है। अब विश्वस्त हो जाइये कि आप में शक्तियाँ हैं। आप की समझ के अन्दर या नया परिवर्तन आने वाला है। अब तक आप जानते थे कि आप लहरियों का अनुभव कर सकते हैं, लोगों को ठाक कर सकते हैं, परम चेतन्य का अनुभव कर सकते हैं, परन्तु आप यह नहीं जानते कि कितनी परिवर्तनशील शक्तियाँ आपके अन्दर कार्य कर रही हैं और यह नया परिवर्तन आने वाला है। इस नये परिवर्तन के साथ आपको एक नयी विशेषता अपनानी होगी। घोषणा {मेघ गर्जन} ! अब तब मैं आपको सहज योग के विषय में खुलकर न बोलने के लिए कहती थी परन्तु अब समय आ गया है कि हम सबसे सहज योग के विषय में बताना, बोलना और इसकी घोषणा करना शुरू कर दें, नहीं तो यह विश्व कहेगा कि उसे इसका पता ही नहीं पड़ा। अभी तक हमने सहज योग की गति को धीमा रखा क्योंकि मैं चाहती थी कि पहले आप सब लोग बहुत सुन्दर सहज योगियों के रूप में विकसित हो जायें और आपकी जीवन शैली, आचरण सूझबूझ और विचारों से लोग जान जायें कि ये कोई बहुत ही भिन्न प्रकार के विशिष्ट लोग हैं। आप को समझना है कि यह सब शक्तियाँ आपमें चुल-मुला रही हैं परन्तु आप कुछ कारणों से इन्हें छुपाए हुए हैं।

वे दिन अब समाप्त हो चुके हैं जब माँ आपका सिर दर्द ठीक करती थी, आपके परिवार, पत्नी और बच्चों की देखभाल करती थी। यह सब बातें अब समाप्त हो गयी हैं।

अब आप केवल अपने लिए ही नहीं अपने आश्रमों, नगरों, देशों तथा पूरे विश्व के प्रति उत्तरदायी हैं।

अब आप "राज दरबार" में हैं। अपने उत्तरदायित्व को सम्हालिए। स्वयं को पहचानिए, अपनी शक्तियों को जानिए और समझिए कि आप क्या कर सकते हैं। अपने पर हुई कृपाओं तथा चमत्कारों को गिनने के दिन समाप्त हो चुके। अब आपको अपनी शक्तियाँ गिननी हैं तथा यह जानना है कि मैं इनका प्रयोग कैसे कर सकता हूँ।

आज से हम एक नये युग का आरम्भ कर रहे हैं। आज तक मैं प्रतीक्षा कर रही थी कि आप समझ सकें कि आप अपने परिवार के, जाति के, या अपने राष्ट्र के स्वार्थ के लिए सहज योगी नहीं हैं। आप पूरे विश्व के हित के लिए सहज योगी हैं। अपना विस्तार कीजिए।

मानव जाति को मुक्त करने का वह स्वप्न, जो मैंने बहुत बार आपके सामने रखा है अवश्य आपके सम्मुख होना चाहिए। आत्म-संशय को छोड़ दीजिए। यह कार्य किन्हीं विशेष लोगों द्वारा होने वाला नहीं क्योंकि वे तो अर्ह-ग्रस्त होते हैं। अपनी महान सफलताओं, उपलब्धियों तथा कैभव का अहं जिसे न हो वे लोग इस कार्य को कर सकेंगे। ईसा ने कहा है कि सुई के छेद में से ऊंट तो निकल सकता है परन्तु एक कैभवशाली व्यक्ति ईश्वर के साम्राज्य में प्रवेश नहीं कर सकता क्योंकि उसका अहं हाथों से भी बड़ा होता है। हमें अपने व्यर्थ के बन्धनों के लिए चिन्तित नहीं होना क्योंकि हम एक नयी चेतना में प्रवेश कर रहे हैं। केवल एक स्वीकृति देनी है कि "मैं एक सहज योगी हूँ और इन्कीसवे सहरत्रार के पश्चात् मैं एक महायोगी हूँ।

अब हमने खुलकर इन कट्टरपंथियों से बताना है कि "आप सत्य तथा परमात्मा की कार्यरत शक्ति के विषय में नहीं जानते। मृगतृष्णा के पीछे दौड़ने वाले आप मूर्ख लोग हैं जिनका अन्त नर्क है"।

आपको लोगों से बताना है कि असत्य के पीछे दौड़कर वे परमात्मा को नहीं पा सकते। हम धृष्णा की नहीं प्रेम की शक्ति में विश्वास करते हैं। हमें विश्वास है कि हर व्यक्ति में सत्य को प्राप्त करने की तथा परमात्मा के साम्राज्य तथा स्वर्ग को पा लेने की योग्यता है।

पहले मेरा परिवार, मेरी पत्नी, मेरे बच्चे, मेरा घर, मेरी जायदाद, मेरा धन-यह सब मेरा-पन आदि व्यर्थ की समस्याएँ समाप्त होनी चाहिए क्योंकि जैसे एक उत्तम राजा अपनी पूरी प्रजा के लिए होता है वैसे ही आप भी पूरे विश्व के लिए हैं।

अब आप पूर्णतया स्वतंत्र हैं और आपके आनन्द का साधन है आपकी आत्मा। आप हर वस्तु से निर्लिप्त हैं। उस निर्लिप्तावस्था में आपने सबका पोषण करना है। निर्विचार-समाधि द्वारा निर्लिप्तता प्राप्त होती है। जब भी आप किसी को देखें निर्विचार समाधि में आ जायें। शीघ्र ही निर्लिप्तता का अनुभव कर आप पूरी समस्या का समाधान जान जायेंगे। आपकी सर्वोच्च शक्ति आपके मस्तिष्क में है - कि आप ज्ञानी {सुविज्ञ} हैं। केवल निर्विचार समाधि में चले जाइये और ज्ञान का पूरा भंडार आपके सम्मुख खुल सकता है। हर क्षेत्र में आप बहुत आगे बढ़े हैं जिससे हमें कभी-कभी थोड़ी सी प्रसन्नता प्राप्त हो जाती है। मुख्य बात तो यह है कि हम कितने लोगों को साक्षात्कार देते हैं और कितना प्रचार सहज योग का करते हैं।

सहज योग महत्वहीन नहीं है। सहज योग पूर्ण समर्पण तथा लगन है और इनके अभाव में आप सहज योग के लिए क्लिष्ट व्यर्थ हैं। थोड़े से समर्पित लोग व्यर्थ के हजारों लोगों से कहीं अच्छे हैं तो हमें देखना है कि आपने अपने तथा सहज योग के लिए क्या निर्णय लिया है। यदि आपने सहज योग को चुना है तो जान लीजिए कि यही मुख्य कार्य है जो आपको करना है। पूरा ध्यान सहज योग पर रखना है। सहज योग में क्या कार्य हो रहा है? हम कहाँ हैं? हम कहाँ जा रहे हैं? माँ कहाँ है? वे विश्व के कौन से भाग में हैं? ये क्या कर रही हैं? यदि आप अपना ध्यान इन बातों पर देंगे तो आपकी अशुद्धियाँ पूर्णतया समाप्त हो जायेंगी। तो अब आप महायोगी हैं और हमने सहजयोग को भी महायोग बनाना है। जब तक आप वह स्तर प्राप्त नहीं कर लेते आपको सोचना चाहिए कि आप पिछड़े हुए हैं और पीछे के घूमने पर मैं नहीं जानती, कितने लोग पिछड़ जायेंगे।

अपने पर सभी संदेहों को छोड़कर पूरी शक्ति से सहज योग की सभी मर्यादाओं के साथ आगे बढ़िये। अतः मर्यादाओं का होना भी आवश्यक है। इसके अतिरिक्त चारित्रिक तथा आचरण संबंधी मर्यादाएँ भी होनी चाहिए। सहज योग में बहुत अधिक मर्यादाएँ नहीं हैं परन्तु एक मुख्य मर्यादा यह है कि आपको उच्च चरित्र का व्यक्ति होना है और अपने दिखावे तथा आचरण से भी घृणित व्यक्ति नहीं बनना है।

आज यहाँ पर विश्व भर से लोग आये हुए हैं आप सब जाकर मेरा संदेश उन सब सहजयोगियों को भी दो जिनसे मैं नहीं मिली। उनसे कहो कि "माँ ने घोषणा कर दी है, विष्णु माया के माध्यम से भी, कि आप सब महायोगी बन गये हो, यह स्पष्ट रूप से प्रकट करने का प्रयत्न करो कि स्वयं मैं पूर्ण विश्वास के साथ और इस प्रेम की शक्ति से मुझे पूरा विश्वास है, हम सब विजयी होंगे।







### विशुद्धि चक्र

#### गुण:-

वांछी विशुद्धि:- बहन भाई सम्बन्ध, आत्म सम्मान।

#### पकड़ के कारण :-

दोष भावना का होना, अनैतिकता, कपटपूर्ण वार्तालाप का ढंग, व्यंग्यात्मकता, आत्म सम्मान का अभाव और शब्द दारिद्र्य।

#### उपचार

- 1- श्री विष्णुमाता {कृष्ण जी की बहन} का मन्त्र प्रयोग।
- 2- "श्री माता जी, आपकी कृपा से मैं आत्मा हूँ और पूर्णतया निर्दोष हूँ। मैं किस प्रकार दोषी हो सकता हूँ।
- 3- अपने विशुद्धि चक्र को चेतनान्वित करना {बाइब्रेशंस देना}।
- 4- कोई गलती करने के बाद या अहम् का आनन्द लेने के बाद स्वयं को दोषहीनता की भावना ग्रस्त न होने देना।
- 5- बहन-भाई सम्बन्धों की शुद्धता के स्तर को ऊँचा करना।
- 6- इस सत्य का ज्ञान कि श्रीमाता जी हमें क्षमा करती हैं अतः हमें भूतकाल में किये कुकृत्यों तथा दुराचारों के कारण दोष भावना ग्रस्त नहीं होना चाहिए।
- 7- स्वयं को व्यर्थ तथा अपर्याप्त न समझकर स्वयं को परमात्मा के प्रेम की अभिव्यक्ति मानकर अपना मूल्यांकन करना चाहिए। दूसरों को स्वयं पर प्रभुत्व नहीं जमाने देना चाहिए।
- 8- दूसरों से सहजयोग के विषय में आत्म-विश्वास के साथ बातचीत करना।
- 9- भाव-विभोर हो परमात्मा के भजन गाना तथा अपने कण्ठ का प्रयोग श्री माता जी की पूजा के लिए करना।
- 10- व्यंग्यात्मक तथा मानव द्वेषों न बोलिये।
- 11- किसी कुगुरु द्वारा दिये गये मन्त्र का उच्चारण यदि आप कर रहे थे तो स्वयं को दोष मुक्त करना इस बात की पुष्टि करते हुए कि " श्री माता जी आप ही सभी महान् मंत्रों की दाता हैं" या "ॐ त्वमेव साक्षात् श्री सर्व मन्त्र सिद्धो साक्षात् श्री आदिशक्ति माता जी श्री निर्मला देव्यै नमो नमः"।

## मध्य विशुद्ध :-

### गुण :-

दिव्य व्यवहार कौशल, आनन्दमय साक्षी भाव, सर्वव्यापकता और सामूहिक चेतना ध्याइरा ग्लैंड के लिए।

### पकड़ के कारण

आकामक स्वभाव, अक्वडपन, सामूहिक भावना की कमी तथा साक्षीपन का अभाव।

### उपचार

- 1- श्री राधा-कृष्ण के मन्त्रका उच्चारण।
- 2- "श्री माता जी मुझे साक्षी बना दीजिए"। "श्री माता जी मुझे विराट का अंग-प्रत्यंग बना दीजिए" श्री माता जी मुझे भले - बुरे की पहचान करने वाला तथा स्वदोष सुधारक व्यक्ति बना दीजिए।
- 3- अपने विशुद्ध चक्र को वाइब्रेशन्स दीजिए।
- 4- अपने हाथों की पहली अंगुलियां अपने कानों में डालकर गर्दन को पीछे की ओर झुकाकर आकाश की ओर देखते हुए 16 बार जोर से अल्लाह-हो-अकबर गाइये।
- 5- निर्लिप्तता तथा साक्षी भाव अपने अन्दर विकसित कीजिए।
- 6- घी-मक्खन या तेल से विशुद्ध क्षेत्र की मालिश कीजिए और गले के अन्दर मक्खन लगाइये।
- 7- नमक के पानी से सुबह-शाम गरारे कीजिए। तुलसी की चाय का उपयोग कीजिए और घर काफूर जलाइये।
- 8- अपने नासिका मार्ग, गले की नाड़ियां तथा श्वासनली को साफ करने के लिए अजवाइन धुन लीजिए।
- 9- अपनी ठुड्डी को गर्दन की जड़ में दबाइये, जीभ को अन्दर की ओर इस प्रकार मोड़िये जै इसे निगल रहे हों और जीभ मसूड़ों को भी न छुये। इस प्रकार एक मिनट तक बहुत धीरे-धीरे श्वास अन्दर बाहर लेते रहिये।
- 10- नाक से सांस लीजिये कुछ देर श्वास को अन्दर रोकिये और फिर श्वास को छोड़िये तथा कुछ देर श्वास को अन्दर न जाने दीजिये। श्वास खींचते हुए धोड़ी सी कम हवा अंदर लीजिए तांन बार दोहराइये।
- 11- थोड़ा सा वाइबरोटेड पानी हल्का सा नमक डालकर नाक के रास्ते से पीजिए।

### दायी विशुद्ध

### गुण :-

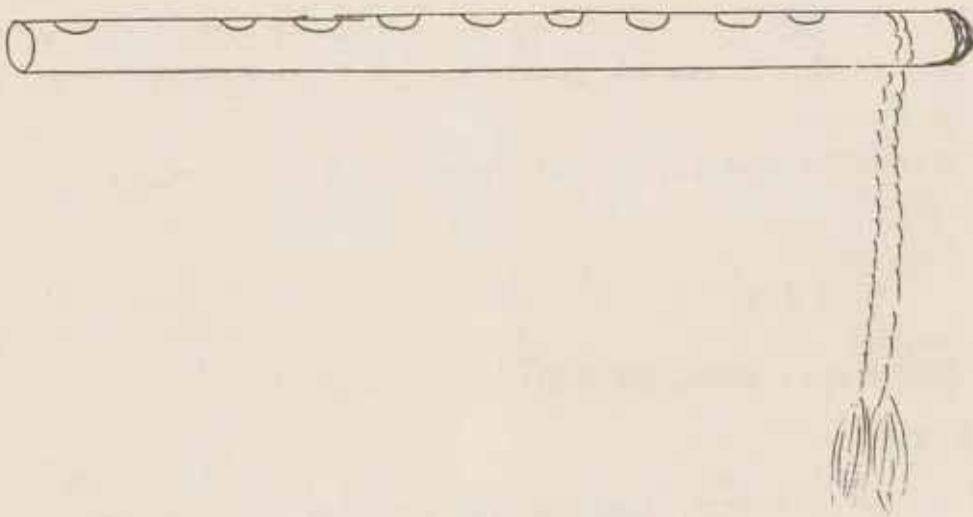
आत्मसाक्षी तथा शब्द, आवाज, विचारों और आचरण में मधुरता।

### चक्र की पकड़ के कारण :-

जुकाम, अत्यधिक उत्तरदायित्व, तम्बाकू की लत, कसमें खाना तथा कटु बोलना, गले की नाड़ियों की खराबी तथा अत्यधिक गाना और बोलना।

### उपचार

- 1- श्री यशोदा जी का मन्त्रोपयोग।
- 2- "श्री माता जी मेरे शब्दों और कार्यों की मधुरता आप स्वयं हैं" इस पुष्टि का प्रयोग तथा प्रार्थना कि "श्री माता जी मेरी आक्रामकता तथा दूसरों को दबाने की आदत समाप्त कर मुझे मधुर वाणी प्रदान करो और मुझे मधुर तथा सामुहिक व्यक्ति बना दो।
- 3- दीर्घी विशुद्धि को बाइबरेशन्स देना।
- 4- कम बोलें, यदि बोलना भी पड़े तो अपनी कटु आवाज से दूसरों को दबाने का प्रयास न करें।
- 5- दूसरों से मधुर बोलने का गुण विकसित करें।
- 6- खाने के स्वाद पर कम ध्यान दें।
- 7- सबको क्षमा कर अपने क्रोध को समाप्त कर दें।
- 8- लोगों से बहस न करें और न ही अपने विचार मनवाने के लिए अधिक समय खर्च करें।



## लोगों को प्रभावित कैसे करें?

"श्री माता जी - निर्मला देवी"

"डेग - हालैंड - 17-9-86"

दूसरों को प्रभावित करने के लिए हमें जानना है कि हमारा स्वयं पर कितना अनुशासन है। यह अत्यन्त महत्वपूर्ण है। उदाहरण के रूप में अस्तित्वविहीन लोग यदि दूसरों को प्रभावित करने का प्रयास करें तो मजाक बन जाते हैं। जब तक आपकी अपनी कोई पहचान नहीं है, आपसे कोई प्रभावित नहीं होगा। अतः बाह्य व्यक्तित्व से पहले अन्तरीक व्यक्तित्व का विकसित होना आवश्यक है। लोगों से बातचीत करते हुए बातचीत करने की आपकी अपनी एक सुन्दर शैली का होना आवश्यक है। आपकी चाल भी सधी हुई होनी चाहिए। शिथिलता से टांगों को इधर-उधर फेंकते हुए न चलकर सीधे चलें और सीधे ही बैठें। लोगों को आपके आत्मविश्वास का पता चले। आत्मविश्वासहीन आचरण दूसरों को प्रभावित नहीं कर सकता।

आपके आचरण जैसे बातचीत, चालदाल, बैठने तथा संवाद के ढंग से आपका आत्मविश्वास छलकना चाहिए। आत्मविश्वास की एक झलक होनी चाहिए। परन्तु पूर्ण तथा सुरक्षित महसूस करने पर ही आत्मविश्वास उत्पन्न होता है। सहजयोग में यदि आपके मध्य हृदय में असुरक्षा की भावना है तो स्वयं को आश्वस्त कीजिए कि "श्री माता जी मेरे साथ हैं, मेरी सहायता कर रही हैं और मैं माँ के साथ हूँ। मुझे किसी बात की चिन्ता नहीं है" तब आपका मध्य-हृदय ठीक होगा। निस्संदेह आप यह सब दूसरों को नहीं बतला सकते फिर भी यदि आपमें व्यक्तित्व है तो आप इसे सहज ही दूसरों में भर सकते हैं। परन्तु आत्मविश्वास-विहीन आप यह कार्य नहीं कर सकते। अतः सर्वप्रथम आपको अपने अन्दर आत्मविश्वास स्थापित करना है। सहज योगियों के लिए यह कहना अति सुगम है कि "मैं आत्मा हूँ, मैं अबोध हूँ, और मुझे स्वयं आदि-शक्ति ने चुना है" अतः आपके अन्दर जबरदस्त आत्मविश्वास होना चाहिए।

जब कोई व्यक्ति आपके पास आए, तो उसे देय-सम जान, उससे बहुत ही मधुरता से बातचीत करें। मेरे सम आत्मा उसमें भी तो हैं। अतः आप उसे अच्छा स्थान बैठने को दें, ध्यान रखें कि वह आराम से है, उससे चाय आदि पूछें। उसे आभास करायें कि उसके जाने से आप अशान्त या परेशान नहीं प्रसन्न हुए हैं। अतः आप भी प्रेम से उसके साथ बैठिये। आत्मविश्वास की कमी के कारण कभी-कभी आप किसी व्यक्ति विशेष से घबरा जाते हैं। यह घबराहट आपके अन्दर छिपी असुरक्षा की भावना के कारण होती है। किसी से बात करते वक्त घबराइये नहीं। आपको इस प्रकार बात करनी चाहिए कि दूसरा व्यक्ति आश्वस्त होकर आपको बहुत ही भला व्यक्ति समझे।

दूसरों को बात करने का अवसर देना एक और तरीका है। दूसरों को ध्यान से सुनिये, स्वयं ही न बोलते जाइये। जब वह कह चुके तो कीजिए "निस्संदेह यह सच है, मैं आपसे सहमत हूँ परन्तु . . . ." तब अपनी बात शुरू कीजिए। "नहीं बिल्कुल नहीं" कह कर दूसरों पर आघात न पहुँचाइये। इसके विपरीत आप देखिये कि वे क्या कहते हैं। आप मुझे देख सकते हैं। मैं भी बहुत बार ऐसा करती हूँ। जब कोई व्यक्ति कुछ कहता है तो "हाँ यह सच है, परन्तु यह इस प्रकार है" . . . . . तो उन्हें बुरा नहीं लगता। वे सोचते हैं कि आपने विषय का दूसरा पक्ष भी देखा है, कि आप संतुलित हैं और अपने विचारों से केवल प्रभावित करने का प्रयत्न ही नहीं करते। आप ऐसा कर भी रहे हों तो भी दूसरे व्यक्ति को इसका आभास नहीं होना चाहिए।

### "और अब वेशभूषा"

वेशभूषा अत्यन्त ही महत्वपूर्ण है। यदि आप किसी अधिकारी के साथ कार्यरत हैं तो आपका वेश उसके उपयुक्त होना चाहिए, जिससे आप चुस्त प्रतीत हों।

अपने संगठन के विषय में बात करते हुए "मैं" का प्रयोग न कर "हम" कह कर बात कीजिए। सदा संगठन की बात कीजिए अपनी नहीं। "मैं ऐसा कार्य नहीं करूँगा। मैं घृणा करता हूँ। मेरा ऐसा विश्वास है" यह कहना अत्यंत बेतुका है। हमें क्या करना है - हमें विश्वास है - हम ऐसा सोचते हैं। आपकी क्या राय है आदि। या आप अपने संगठन, उत्पादन या किसी अन्य चीज के विषय में जो बताना चाहें। आपको कहना है - "आप देखिए यह उपलब्ध है और हमने देखा है कि इससे बहुत लाभ हुआ है और यह इस प्रकार कार्य करता है। हमने इसकी बहुत प्रशंसा सुनी है। आप भी विवरण देख सकते हैं। यदि आप चाहें तो प्रयोग कर स्वयं जान लें। आपको पूरी तरह तैयार होना चाहिए। अपने उत्पादन का आपको पूरा ज्ञान होना चाहिए। विवरणिका सूचना पुस्तिका आपके पास होनी चाहिए। "कृपया इसे लीजिए और स्वयं देखिये" बाजार पर छाने के लिए उत्पादन के गुणों के साथ - साथ इसे पेश करने की शैली भी महत्वपूर्ण है।

यदि किसी की कोई समस्या हो तो बड़ी ही सहृदयता से पूछ सकते हैं कि क्या समस्या है "यह समस्या हमारे सम्मुख है। अब आप इसका समाधान बताइये" ऐसा कहने पर वह व्यक्ति बुरा नहीं मानेगा। यदि आप सीधा ही किसी से कहेंगे तो उसे अच्छा नहीं लगेगा। यदि मैं तुम्हें कोई बात साफ-साफ कह दूँ तो तुम्हें भी अच्छी नहीं लगेगी। परन्तु मैं तुम्हें सब कुछ कह देती हूँ। परन्तु सब कुछ बड़े नम्र, अनुकूल ढंग से कहती हूँ, जिसे आप आसानी से समझ और अपना लेते हैं। ठीक प्रकार का बर्ताव और ठीक प्रकार का आचरण और ऐसी शैली जिसे लोग समझ सकें, बहुत ही महत्वपूर्ण है।

वास्तव में तो दूसरों को प्रभावित न करने से लोग स्वयं ही प्रभावित होते हैं। कला को छिपाने में ही कला निहित है। इसके विषय में कोई भी सावधानी प्रकट नहीं होनी चाहिए। दूसरे व्यक्ति से बातचीत करते हुए भी चाहे आपको पूरी तरह से समझ न आ रहा हो फिर भी आप ऐसा प्रकट कीजिए कि आप सब सुन और समझ रहे हैं। जब आप तीन, पाँच या दस व्यक्तियों से सम्पर्क कर रहे हों तो आपको सदा उनके बीच में उत्तम भावनाएँ बनानी चाहिए। जैसे मैं चाहुँगी कि आप शादी करें। फिर मैं आपको किसी लड़के के बारे में बताऊँगी कि वह कैसा है, और इस तरह बिना चोट पहुँचाये तुम्हें तैयार करूँगी, क्योंकि बाद में उसके विषय में पता चलेगा तो आप कहेंगे कि मैं ने पहले ऐसा नहीं बताया। अतः बड़े प्रेम से आप कहें "उसमें यह बातें थोड़ी-थोड़ी ही हैं, परन्तु सब ठीक है। वह बहुत ही भला हो सकता है। वह ऐसा करने में समर्थ है" अब यह आप पर निर्भर है कि आप किस तरह से निभायेंगे। आप पूरी तरह से सूचित हैं और उस व्यक्ति के बारे में आपको पूरा ज्ञान है। अतः अब आपका उत्तरदायित्व है। मैं कुछ युक्तियों का प्रयोग करती हूँ, ये युक्तियाँ मेरे स्वभाव में हैं। परन्तु आप भी इन्हें आत्मसात् कर सकते हैं। ऐसा करना कठिन नहीं है। इन छोटी-छोटी बातों का बहुत प्रभाव पड़ता है।

आपको पतन की ओर नहीं बढ़ना। प्रभावित करने के लिए आपको ऊपर उठना है। परन्तु ऊपर जाते हुए आपने यह प्रकट नहीं होने देना अन्यथा ईर्ष्या उत्पन्न हो जायेगी। लोग सोचेंगे कि आप बड़े अहंकारी हैं। अतः बहुत ही नम्र बर्तन।



= यो गी शिष्य =

बुद्ध गौतम की एक कथा का सुना है हमने ऐसे बखान सत्य अहिंसा के पथ पर चल रहे थे जिनके शिष्य महान कभी किसीने था यह सुनाया कथन वह था कुछ ऐसे आया बैठे थे बुद्ध की छाया प्रणाम करने तब शिष्य आया ।

दृष्टी उठाकर कहा बुद्धने क्यों हो अचानक सामने आये ?

"गुल्देव मैं भ्रमण करूँगा" कहे शिष्य सुनबुद्ध मुस्काये कहा बुद्धने शिष्यसे अपने जाओगे तुम संसार मे तपने इस सृष्टी मे माया भरी है, सत्य के पास नहीं आते सपने

भले बुरे कर्मा के भागी स्वार्थी मिलेंगे-मिलेंगे त्यागी  
कुछ तुम्हारा सम्मान करेंगे-करेंगे निंदा कुछ अभागी"  
बुद्धने शिष्य का सत्व टटोला शिष्य विनम्र होकर बोला  
"निंदक भी मुझे प्रीय ही होंगे वे केवल निंदा ही करेंगे

ना मुझको चाँटि मारेंगे ना मुझ पर माटी फेंकेंगे"  
सुन कर शिष्य का उत्तर प्यार बोले बुद्ध उससे दोबारा  
"ऐसा भी तो हो सकता है उनमे कुछ ऐसा भी करेंगे  
कुछ तुमको चाँटि मारेंगे कुछ तुमपर माटी फेंकेंगे"

अपने गुरु की बातें सुनकर कहा शिष्यने आँखें मुँदकर  
"तब भी वे मेरे प्रिय रहेंगे मारके चाँटि माटी फेंकेंगे  
लाठी से तो माटी भली है अचल रहूँगा वे देखेंगे"  
बुद्धने चाहा शिष्य की भक्ति देखें कितनी है इसमें सहनशक्ति देखें

\*संभव है लाठी भी चलेगी दस पाँच की टोली होगी  
तुम निहत्थे क्या कर पाओगे तुम्हारी केवल झोली होगी\*.  
शिष्यने अपना शीप झुकाया उत्तर बुध्दने उससे यह पाया  
\*लाठी से तो शस्त्र है भारी इस लिये मुझे लाठी है प्यारी

जब तक ना वे शस्त्र चलाये लाठी खाने की है तैयारी\*  
बुध्दने देखा शिष्य है यह निराला तुरंत अगला प्रश्न कर डाला  
\*इस देश का है बड़ा विस्तार मिलेंगे जंगल घने खूँखार  
ठग और लुटेरे मिल सकते है चलायेंगे तुम पर तलवार\*

सत्य अहिंसा का था शिष्य पुजारी बुध्द के साथ थी उमर गुजारी  
सुन कर गुरु की बातें सारी शिक्षा जीवन भर की कह डारी  
\*जब तक ना वे जान से मारें लगेंगे मुझे प्राण से प्यारे -  
मृत्यु का मुझे भय ही नहीं है समय से पहले कौन किसे मारे\*  
यदि मार भी दिया उन्होने ऐसे विधी का सत्य मैं त्यागूँ कैसे  
ईश्वर इच्छा प्रमाण होगी आयेगी मृत्यु लिखी हो जैसे\*  
सुनकर शिष्य के उँचे विचार संतोष बुध्द को हुआ अपार  
जो ले वे शिष्य से अंतिम बार कहीं ज्ञान की बातें चार

\*भ्रमण को शिष्य तुम जा सकते हो इसके योग्य तुम मुझे लगते हो  
सत्य स्थिती का ज्ञान है तुमको ईश्वर इच्छा का मान है तुमको  
सबको भला समझ के चलना गुण है संन्यासीका ना ढलना  
कहलाने तुम संन्यासी पात्र हो शिष्य मेरे तुम संन्यासी मात्र हो

प्रसन्न हूँ मैं तुम भ्रमण को जाओ सत्य क्या है जग को समझाओ\*  
कितना सुंदर कथन सुनाया क्या क्या बुध्दने है समझाया  
आओ इसमें ध्यान करें इस सीख का उचित मान करें  
प्रेम भाव की है यह गाथा इस्कें आगे झुकाये माथा

नभ मंडल मे चंद्र किरण हो वृक्ष है होना तो चंदन हो  
ऐसा शीतल योगी का मन हो क्षमा प्रेम ही उसका धन हो  
शब्द शत्रु नही जिसके कोष मे वही है रहता सदा होश में  
देखे वो ममता सब के दोष मे दुँडे बंधुत्व सबके शोष में

क्या माटी क्या लाठी या शस्त्र क्षमा से बडा नही कोई अस्त्र  
मान अभिमान है झूठे वस्त्र सत्य है सुंदर चाहे हो विवस्त्र  
आते है जो सहज के द्वारे जीवन अपना ऐसे गुजारे  
सुर्य चंद्र के है दो किनारे रज और तम के है दो धारे

निर्मल पथ बीचो बीच धरा है सत्य गुण ही जीवन मे खरा है  
व्यर्थ मे मनुष्य मृत्युसे डरा है भाँ से दूर तो जीवित भी मरा है ।

