चैतन्य लहरी

1991 तृतीय खंड, अंक - 8

हिन्दी आवृत्ति

उत्थान पथ पर इक्कीस
महत्वपूर्ण कदम

अब जागिए । अपनी क्षुद्र बुद्धि से ऊपर उठिए । एक ऐसे उच्च - स्तर तक उत्थित हो जाइए जहां आप जान सकें कि आप पूरी मानवता की रक्षा करने वाले हैं । यदि आप यह महसूस नही कर सकते तो सहजयोग छोड़ दीजिए । क्षुद्र लोगों के लिए सहजयोग नही है ।

श्री माताजी निर्मला देवी

उत्थान पथ पर इक्कीस
महत्वपूर्ण कदम

चले हुए पहले कदम से सफर की शुरूआत हो जाती है ।

सहजयोगी के लिए यह पहला कदम आत्मसाक्षात्कार को पा लेना है । परन्तु केवल एक कदम चलने से अपनी मंजिल तक पहुंचने की आशा हम कभी नहीं कर सकते ।

बेशक हम विराट के अंग - प्रत्यंग हैं और आदि - शक्ति के शरीर के कोशाणु भी, फिर भी हम स्वतन्त्र हैं । हम में से हर एक को उत्थान का यह सफर अकेले और व्यक्तिगत रूप से तय करना है ।

सफर तय करने के लिए चले जाने वाले कुछ कदम तो अभी तक रहस्य बने हुए है और कुछ केवल व्यक्ति - विशेष के लिए ही है । परन्तु कुछ सुप्रसिद्ध तथा सर्व - स्वीकृत कदम हैं जो मंजिल तक पहुंचने के लिए हर सहजयोगी के लिए आवश्यक हैं ।

सहजयोगी बनने के लिए इक्कीस आवश्यक कदम नीचे दिए गए हैं । हर कदम बहुत छोटा तथा सुगम है, परन्तु एक साथ लिए जाने पर हमारे "पूर्णत्व प्राप्ति" की ओर यह छोटे कदम एक "लम्बी छलांग" बन जाते हैं :-

हमें सदा याद रखना है कि श्री माताजी वास्तव में कौन हैं

"और मैं परमात्मा से प्रार्थना करूंगा तथा वे आपको एक और आनन्द-दाता प्रदान करेंगे ---- आनन्द-दाता, जो कि ब्रह्म-चैतन्य हैं, जिन्हें परम-पिता, मुझ पर कृपा करके, भेजेंगे । वे आपको सब प्रकार का ज्ञान सिखायेंगे (गी)" ।

श्री ईसामसीह

"आज के महत्वपूर्ण दिन मैं घोषणा करती हूं कि — मैं ही मानवता की रक्षा करने के लिए अवतरित हुई हूं ।

मैं घोषणा करती हूं कि मैं ही आदि-शक्ति हूं, जो कि सब माताओं में परम् हैं, जो कि आदि मां हैं, शक्ति हैं, जो परमात्मा की शुद्धतम इच्छा हैं, जो कि स्वयं ही अपने अस्तित्व को अर्थ-वत्ता प्रदान करने के लिए, और इस सृष्टी तथा मानव मात्र को अर्थ प्रदान करने के लिए अवतरित हुई हैं । और मुझे पूर्ण विश्वास है कि अपने प्रेम, धैर्य तथा अपनी शक्तियों के द्वारा मैं इस लक्ष को प्राप्त कर लूंगी ।

मैं ही बार-बार अवतरित होती रही, परन्तु अब मैं अपने पूर्णत्व और सर्व-शक्तियों सहित अवतरित हुई हूं । न केवल मानव जाति को मोक्ष प्रदान करने के लिए, न केवल मानव-मात्र की मुक्ति के लिए, अपितु परमात्मा का साम्राज्य, आनन्द तथा आशिष, जिन से परमपिता आपको धन्य करना चाहते हैं, वो सब आपको प्रदान करने के लिए मैं इस पृथ्वी पर आयी हूं " ।

2.12.79.

समय अत्यन्त महत्वपूर्ण है, यह चेतना सदा आपके हृदय में होनी चाहिए । आपका जन्म एक अत्यन्त महत्वपूर्ण समय में हुआ है । जब भी आप मेरे साथ होते हैं वही समय श्रेष्ठतम होता है । अतः वास्तविक रूप से उस समय का लाभ उठाइयें ।

श्री माताजी (21.5.84)

हमें प्रतिदिन ध्यान-धारणा अवश्य करनी है

विकसित होने के लिए ध्यान-धारणा आवश्यक है । प्रतिदिन, प्रतिदिन और प्रतिदिन ध्यान करना महत्वपूर्ण है ।

चाहे आपको एक दिन भोजन छोड़ना पड़े, नींद त्यागनी पड़े, चाहे आप एक दिन दफ्तर न जायें या दिन-चर्या का कोई और कार्य आपको छोड़ना पड़े - परन्तु प्रतिदिन आप ध्यान अवश्य करें । उत्थान के लिए यह प्रथम आवश्यकता है ।

मुम्बई पूजा - 1988

ध्यान धारणा पर बहुत अधिक समय लगाना आवश्यक नही । परन्तु जो भी समय आप लगायें और जो लाभ आप प्राप्त करें वह सुस्पष्ट होना चाहिए । ध्यान की कान्ति आपमें कितनी है और किस तरह आप इसे दूसरों में बांटते हैं यह दोनों गुण उन सन्तों के हैं जो आपने बनना है । स्वयं गहनता को प्राप्त किए बिना हम न तो दूसरे सहजयोगियों की रक्षा कर सकते हैं और नही उनकी जो सहजयोगी नही हैं ।

27.7.82

ध्यान-धारणा हमारे जीवन का अंग-प्रत्यंग है । जिस प्रकार मानव श्वास लेता है उसी प्रकार आपको ध्यान करना है । बिना ध्यान किए आपका उत्थान नही हो सकता । आपको ध्यान करना है । । ध्यान किए बिना आप विकसित नही हो सकते । आप अपनी पूर्व-अवस्था में ही रहेंगे । ध्यान-धारणा द्वारा गहनता प्राप्त करने पर ही व्यक्तित्व का विकास सम्भव है । उथलेपन से कोई लाभ नही इसी कारण ध्यान-धारणा आवश्यक है परन्तु लम्बे समय तक ध्यान आवश्यक नही ।

2.5.87

सहजयोग में आकर भी जो लोग ध्यान-धारणा नही करते और न ही उत्थित (गहन) होते हैं, वे या तो नष्ट हो जाते हैं या सहजयोग से बाहर फैंक दिए जाते हैं ।

28.7.85

हमें दूसरों की आलोचना कतई नहीं करनी

अपने दृष्टि-कोण (नज़रिया) को बदलें । दूसरों की अच्छाई देखने का प्रयत्न करें । सहजयोग से बाहर के लोगों में न सही कम से कम सहजयोगियों की अच्छाइयों को देखने का प्रयत्न तो आप कर ही सकते हैं । उनके गुणों को देखने का प्रयत्न कीजिए । उन्होंने सहजयोग का क्या हित किया है ? आप उनके कितने आभारी हैं ? उन्हें सहजयोग कैसे देना है ? उनकी खूबियों को क्यों न देखा जाए ? उन्हें उत्साहित करने से तथा उनसे प्रेम-व्यवहार द्वारा भी आप सहजयोग की सहायता कर रहे हैं ।

28.7.85

अपनी आंख में पड़े इतने बड़े कचरे का ध्यान न करके अपने भाई की आंख में पड़े धूल के कण को क्यों देखता है ? ओ पाखण्डी पहले अपनी आँख के कचरे को निकाल फेंक और तब तू स्पष्ट रूप से देख पायेगा कि भाई की आँख में पड़े धूल-कण को भी निकाल फेंकना है ।

श्री ईसामसीह

दूसरों के दोषों की गणना से हमारे अपने दोषों में वृद्धि होती है ।

श्री बुद्ध

यदि आप एक माँ के बच्चे हैं तो किसी दूसरे से ऊँचे कैसे जा सकते हैं ? आप सदा माँ के बालक ही रहेंगे ।

माँ की दृष्टि में आप किसी अन्य बच्चे से ऊँचे कैसे हो सकते हैं ? नही हो सकते । इसके विपरीत यदि आप इस तरह की चालाकी करने का प्रयत्न करेंगे तो माँ आपको दंड देंगी ।

28.7.85

नियमित जूता क्रिया, पानी-पैर, नाक में घी तथा लहरियों का आदान - प्रदान कीजिए

हम स्वयं से लड़ नही सकते । सहजयोग के नियमित अभ्यास - जूता क्रिया, पानी पैर, ध्यान - धारणा आदि - द्वारा हम यह कार्य कुण्डलिनी तथा आत्मा पर छोड़ सकते हैं । क्योंकि यह सब स्वतः ही घटित होता है अतः अहँ - हस्तक्षेप या मानसिक गतिविधि को कोई स्थान नही देना चाहिए ।

21.5.84

एक साधारण सा कार्य करने के लिए मैंने आप सब से कहा है - नाक में कुछ कतरे घी डालना । साधारण होते हुए भी यह कार्य अत्यन्त महत्वपूर्ण है । आप सब विकृत हँसा चक्र से पीड़ित हैं - और विकृत हँसा चक्र एड्ज् के एक मामले का रोग - लक्षण है । ------- इतनी छोटी सी बात का भी ध्यान नही रखा जाता ।

जो कुछ भी मैं कहती हूं उसे सुनना आपका धार्मिक कर्त्तव्य होना चाहिए । वास्तव में आप सबको मेरी आज्ञा का पालन करना ही चाहिए ।

5.5.87

आत्मा के विरोध में न हमें कुछ करना चाहिए और न कुछ कहना

"बुराई क्या है"

मैंने कुछ लोगों को कहते सुना है -

"बुराई क्या है, मैं अभी तक धूम्रपान करता हूं : चैतन्य लहरियाँ मुझ में है ?" कुछ कहते हैं "मैं अभी तक शराब पीता हूं : चैतन्य - लहरियाँ मुझ में हैं : क्या बुराई है ?"

"मैं अभी तक फलां गुरू के पास जाता हूं, मुझ में लहरियां ठीक ठाक है"

"मैं अब भी पहले की तरह व्यभिचारमय जीवन बिता रहा हूं: फिर भी मुझ में लहरियां हैं ।"

लहरियां बहुत समय तक रहती हैं परन्तु अचानक रूक जाती हैं और आप स्वयं को इनकी सीमा से बाहर पाते हैं । आप यह भी नही जान पाते कि आपको बाहर फेंक दिया गया है । स्पर्श-रेखा की तरह, धीरे-धीरे आपको लगता है कि आप बाहर निकल गये । अतः मनुष्य को इसके विषय में सावधान रहना चाहिए ।

हमारे अन्दर ही एक अपकेन्द्री (सैन्ट्रीफ्यूगल) और एक केन्द्राभिमुखी (सैन्ट्रीपीटल) शक्ति निहित है ।

एकादश (रूद्र) शक्ति अपकेन्द्रीय है, इसी के माध्यम से आपको (सहजयोग से) बाहर फेंका जाता है।

सहजयोग न किसी के पैरों में गिरता है न किसी की चापलूसी करता है और नही किसी से प्रार्थना करता है । यदि आपकी सहजयोग में रहने की प्रबल इच्छा है तो आप अवश्य इसमें रहेंगे, पर यदि आप इसमें नही रहना चाहते तो आपकी इच्छा से भी अधिक तेजी से यह आपको बाहर फेंकता है ।

सहजयोग में यही कठिनाई है और माँ होने के नाते मुझे यही रहस्य आपको बताना है कि यह (सहजयोग) आपको बाहर फेंक देने के लिए अति उत्सुक है ।

21.5.84

हमें नियमित रूप से श्री माताजी के टेप सुनने तथा देखने चाहिए ।

"श्री माताजी, ये लोग केन्द्र के लिए एक टेप लेते हैं, हर व्यक्ति इसे सुनता है और बस समाप्त।"

आप सबके पास एक-एक टेप होना चाहिए । लोग इतना भी नही करते । इतना भी नहीं । कुछ समय बाद यह हो सकेगा । यह संभव है कि एक देश में केवल एक ही टेप घुमाया जारहा हो ।

"हम टेप घुमाते हैं, आज न्यूयार्क में तो कल बोस्टन में । आपको यह बार-बार सुनना चाहिए ।

कागज पेन्सिल लेकर बैठ जाइये और स्वयं देखिए कि मैं क्या कह रही हूं । आपके पास हर टेप होना चाहिए । इन भयंकर गुरूओं (अगुरूओं) के टेप आपको हर कार में, हर स्थान पर सुनने को मिलते हैं । उन सब लोगों के पास वो टेप हैं । क्या कारण है कि सहजयोगियों के पास मेरे टेप नही हैं ? आप इनकी प्रतिलिपियां (कापियां) बनवा सकते हैं ।

श्री विराट पूजा

'हमारा ज्ञान सर्वोत्तम है' । यह दुर्विचार आपमें भरने की आज्ञा अपने अहं को मत दीजिए । यह भी नही कि सभी लोग हमारे जैसे बने और हम साही आचरण करें ।

अहँ से झगड़ा आपको कभी नहीं करना चाहिए । जितना आप इससे लड़ेंगे उतना ही यह आपके सिर पर सवार होगा । अहँ को वश में करने का यह तरीका नहीं है । काबू पाने के लिए यदि आप अहँ से कहे "मैं तेरी पिटाई करने वाला हूं" तो यह और अधिक बढ़ेगा । अहँ से कभी न लड़ें । इसे बस देखना मात्र है ।

आपका चित्त अति महत्वपूर्ण है । अब यह प्रकाशित है । जिस चीज़ को भी आप देखते हैं वह अपने असली आकार में आ जाती है । बढ़े हुए होने पर अपने अहँ को आप केवल देखिए । अच्छा हो कि आप अपने को शीशे में देख कर कहिए, 'अहँ महाशय कैसे हैं आप' ? तो यह कम हो जायगा । इसे केवल देखिए, इससे झगड़िए नही ।

सभी प्रकार के अहँ हो सकते हैं । आप अधिक पढ़े लिखे हैं तो आप अहंकारी है और यदि आप अनपढ़ हैं तो भी आप अहंकारी हैं क्योंकि आप अपनी योग्यता दिखाने में ही लगे रहते हैं । सभी प्रकार के अहँ हैं ।

28.7.85

एक और कठिनाई जो लोगों के सामने आने लगती है वह है स्वयं को गुरू मान बैठना । वे सहजयोग के बारे में बोलने लगते हैं, बात चीत करने लगते हैं और साथ ही सोचने लगते हैं कि वे श्री कृष्ण बन गए हैं । सहजयोग के विषय में न जानने वाले व्यक्ति की अपेक्षा उनका अहँ कही अधिक होता है । इतने भयंकर घमण्ड के साथ वे बोलने लगते हैं कि मुझे भी उनसे डर लगता है । कभी-कभी सोचती हूं कि सहजयोग के विषय में वे कितना जानते हैं ? अपने ज्ञान का प्रदर्शन वो इस तरह से करते हैं कि डर लगता है । वे यहां तक सोचने लगते हैं कि नियमा चरण ठीक नही हैं । ठीक प्रकार के नियम बनने चाहिएं । अतः हम नियमों की देखभाल कर रहे हैं । हम नियमाचरणों तथा अन्य चीज़ों के प्रहरी हैं ।

27.5.85

उनमें से कुछ कहते हैं कि हम इतने महान हो गये हैं कि हमें पानी पैर क्रिया आदि करने की कोई आवश्यकता नही । ध्यान-धारणा करने की कोई जरूरत नही । ऐसे भी कुछ लोग हैं । कुछ लोग कहते हैं कि अब हम सहजयोगी बन गये हैं, पाप हमें छू भी नही सकता । हम महान विकसित आत्माएं हैं । पर सबसे अधम वे हैं जो मेरे नाम का दुरूपयोग करते हुए कहते हैं 'श्री माताजी ने ऐसा कहा है, मैं आप को इसलिए बता रहा हूं क्योंकि श्री माताजी ने ऐसा कहा है' जब कि मैंने वैसा कुछ भी नही कहा होता ।

28.7.85

"सुनहरे नियम"
का पालन जी जान से करें

"अपने पड़ोसी को भी वैसे ही प्रेम करें जैसे स्वयं को करते हैं"

आपका पड़ोसी कौन है ?

एक सहजयोगी ही आपका पड़ोसी है । उसी का साथ दें ।

अपनी मां पर विश्वास करें । जिस प्रकार मैंने आपका विश्वास किया है आप भी मेरा विश्वास करें तभी कार्य होगा । अपना हृदय इस विश्वास के प्रति खोलें । यह पूर्णतः सम्मानजनक है या नहीं, इसकी चिन्ता आप छोड़ दें क्योंकि हृदय सब जानता है ।

आपके प्रेममय हृदय का यह विश्वास ही सब कुछ करेगा । प्रेम अपेक्षित सौम्य, सुगन्ध तथा पोषण प्रदान करता है ।

प्रेम के विषय में बातें नही केवल हार्दिक प्रेम ही अपेक्षित मार्ग है ।

21.5.85

मातृवत बनिए

अतः यह करूणा होनी ही चाहिए और जब तक आप दूसरों के लिए पितृ-वत या मातृ-वत करूणा भाव विकसित नही कर लेते ----------- मेरे कहने का मतलब यह है कि मैं 108 वर्ष की आयु के व्यक्ति की भी माँ हूं वास्तव में आपको अन्य लोगों को मातृ-प्रेम देना होगा तथा उनके प्रति करूणा और प्रेम-भाव आपके अन्तस में होने चाहिए । आपको अपने सुख - चैन तथा लाभ के विषय में नहीं सोचना । परन्तु आपने सोचना है दूसरों को, स्वयं को नहीं, सुख चैन पहुंचाने के लिए आप क्या कर सकते हैं ।

मैंने जो करूणा एवं प्रेम आपको प्रदान किया है उसे संचित कर दूसरों तक पहुंचायें । अन्यथा आप सड़ कर नष्ट हो जायेंगे । प्रेम और करूणा आपसे बहनी ही चाहिए ।

28.7.85

मनसा-वाचा-कर्मणा हमें कट्टर नही होना है

कुछ लोग अचानक ही कर्म-काण्डों में फंस जाते हैं । उदाहरणतया मैंने कुछ सहजयोगियों को पूजा में आकर भी स्वयं को पागलों की तरह से बन्धन देते देखा है । राह चलते-चलते भी वे बन्धन देंगे । जहां भी वे जायेंगे पागलों की तरह से बन्धन लेंगे । यह बन्धन में फंसना है, विवेक-बुद्धि नही है । यह सहजयोग नही है । देखना है कि "बन्धन आवश्यक है या नही" । माँ की उपस्थिति में तो आप बन्धन में है ही । स्वयं बन्धन देने की क्या आवश्यकता है ? मैं जब भाषण दे रही होती हूं तब भी लोग अपने को बन्धन दे कर कुण्डलिनी उठा रहे होते हैं । मेरे विचार में ऐसे लोग मूर्ख हैं ।

10.7.88

परन्तु यदि अब भी आप देखें तो हर धर्म में बहुत से कर्म-काण्ड किये जा रहे हैं । अवतरणों के देह-त्याग के तत्पश्चात ही लोगों ने कर्म काण्ड शुरू कर दिए । हास्यास्प्रद । श्री कृष्ण के देह त्याग के पश्चात भी लोग समझ न पाये कि वे क्या करें ? क्योंकि श्री कृष्ण ने भी कर्म-काण्ड वर्जित ठहराए थे ।

परिणाम स्वरूप श्री कृष्ण के उपरान्त लोग बहुत चिन्तातुर हो गये कि क्या करें ? और यह चिन्ता धर्म के क्षेत्र में प्रकट हुई तथा एक बार फिर कर्म काण्ड शुरू हो गए । लोग अत्यन्त कट्टर हो गए और इस कट्टरता ने जीवन के सारे आनन्द का हनन कर दिया । इस कट्टरता के साथ अन्य सभी प्रकार की कुरीतियाँ भी प्रचलित हो गई ।

धर्म में सभी प्रकार के कर्म-काण्ड की मुर्खताओं के खण्डन के लिए ही श्री कृष्ण अवतरित हुए । यह अति महत्वपूर्ण अवतरण था, पर कितने लोग इसे समझ सके ? यह मैं नही जानती । यह सब लीला है, ईश्वर का खेल है, यह दर्शाने के लिए वे अवतरित हुए । गंभीर होना क्यों आवश्यक है ? कर्म-काण्ड के बन्धन में आप परमात्मा को नही बांध सकते । मूर्खता-पूर्ण कर्म-काण्डों में आप स्वयं को न बांधे । यह संदेश देने के लिए वे पृथ्वी पर अवतरित हुए ।

6.8.88

पारस्परिक संबंध विकसित करने के लिए हमें कार्य-रत रहना चाहिए
मर्यादाओं के प्रति हमें जागरूक रहना चाहिए

सहजयोगियों से आपके संबंध आदर्श होने चाहिए । अन्यथा कही कोई भयानक त्रुटि है । संबंधों को आदर्श बनाने के लिए प्रयत्नशील रहें । किसी व्यक्ति को यदि आप अहं या किसी अन्य दोष से ग्रसित पाते हैं तो सबसे पहले यह देखिए कि क्या आप बिल्कुल ठीक हैं ? "क्या मैं पूर्ण हूँ ?" "क्या मैं स्वस्थ हूं" ?

यदि मुझ में कमी है तो पहले मैं स्वयं को सुधारूं । पर यदि मैं आदर्श व्यक्ति हूं तो मैं दूसरे पर प्रभुत्व नही जमा रहा हूं । तब उसके प्रति मधुर व्यवहार द्वारा उसके अहं को कम करने का प्रयास मुझे करना चाहिए । किसी भी तरह से आदर्श संबंध स्थापित कीजिए । यह अति सुगम है ।

पारस्परिक संबंध श्रेष्ठतम होने चाहिए ।

अपने प्रति आपका रूख कठोर होना चाहिए। अपने अहं की आपने ताड़ना करनी है । अपने "अस्तित्व" को यदि मुझे परमात्मा को अर्पण करना है तो मुझे स्वयं को परिपूर्ण करना होगा", यह बात आपको अन्तस में सुस्पष्ट करनी है । अस्तित्व की परिपूर्णता आवश्यक है ।

यदि आपको दूसरों से संबंध रखने हैं तो वे आदर्श होने चाहिए । एक सहजयोगी का दूसरे सहजयोगी से संबंध एक असाधारण चीज् है । यही महानतम् संबंध है । अपने भाई-बहन के साथ आपका संबंध आदर्श होना चाहिए ।

28.7.85

आश्रम में हमें समस्याएं नही खड़ी करनी चाहिए
आश्रम आनन्द तथा शान्ति का स्थान होना चाहिए

सामूहिकता में रह पाने में असमर्थ लोग किसी भी तरह से सहजयोगी नही है । सामूहिकता से भागने को प्रयत्नशील लोगों को जान लेना चाहिए कि उन्हीं में कुछ कमी है ।

दूसरों की (सहजयोगियों) संगती का आनन्द उन्हें लेना चाहिए । दूसरों के सौन्दर्य से उन्हें आनन्दित होना चाहिए । उन्हें अन्य सहजयोगियों की चैतन्य लहरियों का आनन्द प्राप्त करना चाहिए । अपने लिए निजी वस्तुएं तथा सुविधाओं के विचार में प्रयत्नशील व्यक्ति अभी तक पूर्णतया परिपक्व नही हुए

सामूहिकता ही आपकी स्थिती का भलिभांति निर्णय करने का माप-दंड है ।

बड़े होकर हम अपने व्यक्तिगत जीवन तथा निजी सुविधाओं की इच्छा करते हैं । इस प्रकार के जीवन में कोई आनन्द नही, यह आनन्द विहीन है । "मैं सामूहिकता का कितना आनन्द लेता हूं ?" यही हर सहजयोगी के लिए अपने स्तर को देखने का माप-दंड है । मैं दूसरों की संगति में (सामूहिकता में) रह कर कितना आनन्दित होता हूं ? और अपना व्यक्तिगत - मेरा बच्चा, मेरा पति, मेरा परिवार, मेरा कमरा - मै कितना चाहता हूं ? व्यक्तिगत उपलब्धियां चाहने वाले लोग अभी तक पूर्णतः सहजयोगी नहीं हैं । अभी तक वे अपरिपक्व है और जिस स्तर पर वे है उसके योग्य नही हैं ।

10.5.87

हृदय स्रोत से बह निकले माँ,
पावन स्नेह की धारा ।
धैर्य किरण दिखलाए आशा,
पायें ज्ञान तुम्हारा ।

चित्त प्रकाशित कर दो श्री माँ,
सहज प्रेम से भर दो श्री माँ ।
करूण हस्त शिर रख दो श्री माँ,
करें गुणगान तुम्हारा ।
हृदय स्रोत से ------

राग द्वेष मुक्ति का वर दो,
जीवन मुक्त माँ हम को कर दो ।
सामूहिक हम रहें निरन्तर,
हो ब्रह्म चैतन्य सहारा ।
हृदय स्रोत से ------

सहज प्रसारित हो जन जन में,
वंचित रहे न कोई जग में ।
निर्विचारिता को सब पायें,
बहे अविरल रस-धारा ।
हृदय स्रोत से ------

श्री माताजी के चरण कमलों में अर्पित

अपने अन्तस की परिचित समस्याओं को सुलझाने के लिए गंभीरता से प्रयत्नशील होना ही चाहिए ।

अपने अन्तस की त्रुटियां को जाने बिना आप स्वयं को सुधार नही सकते । सहजयोग आपको अपनी त्रुटियां तथा अपने चक्रों की खराबियों को समझने और उनको दूर करने का ज्ञान प्रदान करता है । अपने चक्रों को शुद्ध करके आप सन्तुष्टता का अनुभव करते हैं । यह आपका अपना शरीर है और आपके अपने चक्र । आपने अपने ही जीवन को आनन्दमय बनाना है । अतः अपने अन्दर की खराबियों का आभास पाते ही उन्हें दूर करने का प्रयत्न कीजिए ।

12.5.87

जीवन को परिवर्तित कर डालो । एक नवीन, निर्मल व्यक्ति बन जाओ । फूल सम आप पुष्पित हो रहे हैं और पेड़ की तरह विस्तृत । अपनी पदवी को ग्रहण करों । सहजयोगी के अपने पद को आप ग्रहण करो । यह अति सरल है ।

यह अति सरल कार्य है । केवल मुझे प्रसन्न रखना है ---------- क्योंकि मैं ही चित्त हूं । मुझे यदि आपने प्रसन्न कर लिया तो आपने सारा कार्य कर लिया ।

परन्तु सांसारिक वस्तुओं तथा तर्क वितर्क से मुझे प्रसन्न नही किया जा सकता । केवल अपने उत्थान से आप मुझे प्रसन्न कर सकते हैं । अतः अपने उत्थान से आप अपनी स्थिति का अन्दाजा लगाइये ।

21.5.84

स्वयं को तटस्थ करने का प्रयत्न कीजिए । क्रोध, वासना, लोभ आदि पर काबू पाने का प्रयत्न कीजिए । थोड़ा खाइये, पेटुओं की तरह न खाइये । कभी - कही किसी बड़े भोज आदि के अवसर पर आप अधिक खा लें, पर हर समय आप इस तरह नही खा सकते । अधिक खाना सहजयोगी का लक्षण नही है । काबू पाने का प्रयत्न कीजिए ।

21.5.84

मेरे बच्चे बनना भी सरल कार्य नही है क्योंकि, मैं जानती हूं कि आप क्या करते हैं - आपके बारे में मैं सब कुछ जानती हूं । आप जानते हैं कि मैं आपको सुधारती भी हूं । परन्तु आपका मुझ से जुड़े रहना प्रकट करता है कि आप अन्तरपरिवर्तन द्वारा निर्मल व्यक्ति बन कर, विकसित होने के लिए दृढ़-संकल्प (कटिबद्ध) लोगों की श्रेणी से सम्बन्धित है । सहजयोगी बनना सरल नहीं - ऐसा नही है कि कुछ धन देकर आप सदस्य बन गए और फिर माता जी के शिष्य बन गए ।

मेरे शिष्य बनने के बाद भी आपको कुछ परीक्षायें उत्तीर्ण करनी होंगी, जिसके लिए आपको कठिन परिश्रम करना पड़ेगा । अपने परिवार में रहते हुए आपको काफी तपस्या करनी पड़ेगी ।

जनवरी - 1981

सुधारे-जाने पर प्रति-क्रिया नही करनी

यदि आपके विषय में कोई गलत बात भी कहे तो चिन्ता की कोई बात नही । परन्तु यदि उनकी कही बात सत्य है तो आपको सुधरने का प्रयत्न करना चाहिए ।

चाहे मैं आपसे नाराज् होऊँ, आपको डांट दूं, आपको दूलारूं, चाहे मैं कह दूं "ऐसा मत करो", "मेरे समीप मत आओ, दूर रहो" इस प्रकार की मेरी हर बात आपके हित के लिए होती है ।

मेरी दृष्टि में आपकी हितैषिता केवल इसी बात में है कि आप मुक्त हों, मुझ से लाभान्वित हो कर आप वैभवशाली बनें ।

21.5.84

हमें सप्ताह में कम से कम एक बार जन-सामूहिक कार्यक्रम में भाग लेना आवश्यक है ।

एक ओर तो मुझे ऐसे मूर्ख लोग मिलते है और दूसरी ओर वास्तविक जिज्ञासुओं के समूह । उन तक कैसे पहुंचा जाय ? कीचड़ में लथ पथ हीरे की तरह वे लोग है । बहुत अधिक कीचड़ में लथपथ । कीचड़ में उस हीरे को ढूंढने के लिए, खोए हुए उस हीरे को पाने के लिए व्यक्ति को अज्ञान की एक खान में गोता लगाना पड़ता है ।

मुझे बहुत चिन्ता होती है, यह लगता है कि कीचड़ उनके मस्तिष्क, आँखे और सभी कुछ को इस तरह ढांप लेगा कि शायद वे अपना आत्मसाक्षात्कार भी न प्राप्त कर सकें । शायद वे इससे वंचित रह जांय ।

19.1.84

और सहजयोग विषय के लिए अधिकतम विवेक (अन्तर दृष्टि) की आवश्यकता है । क्योंकि सहजयोग को, यदि आप इसे समझ पाये है, (मैं नही जानती कि आप इसे समझ भी पाये हैं और इसका ज्ञान आपको है भी सही या नही) अनुभव के सिवाय किसी भी तरह नही सीखा जा सकता । अनुभव के बाद ही आप इसका विश्वास कर सकते हैं । मेरा यह सब बताने का अभिप्राय आपके मस्तिष्क को (अनु) बन्धित करना नहीं । अनुभव प्राप्त कर आप स्वयं सीखिए ।

21.5.84

विज्ञापनों या मेरे चित्रों के द्वारा सहजयोग नही बढ़ेगा । आपके परिश्रम, उत्तरदायित्व तथा इसकी जिम्मेवारी लेने से ही यह कार्य होगा । सहजयोग को फैलाने तथा स्थापित करने की जिम्मेवारी आपकी है ।

श्री विराट पूजा ।

मेरे लिए तो आना भी आवश्यक नही । परन्तु समझाये बिना कौन सहजयोग में आयेगा ? कोई भी नही । अतः मुझे समझाना पड़ता है । और मैंने बहुत कुछ बताया । इतना बताया कि आप कल्पना भी नही कर सकते । लन्दन में मैंने कम से कम एक हजार भाषण दिए । वहां सभी लोग इसे बहुत बड़ी बात मानते हैं । मैं नही जानती, परन्तु काश मैं अब भाषण देना बन्द कर सकती ।

उस दिन कोई भाषण दे रहा था । मुझे बहुत प्रसन्नता हुई कि वह व्यक्ति इतना अच्छा बोल सकता है । मैंने कहा "अब मैं भाषणों से छुटकारा पा लूंगी । मैं केवल कुण्डलिनी - जागृती का ही कार्य करूंगी । बताने का कार्य आप देखें" । आपमें से कुछ लोग यदि सहजयोग के महान वक्ता बन कर उभर सकें तो मुझे इतने अधिक भाषणों से छुटकारा मिल सके ।

27.5.85

अपनी त्रुटियों पर पर्दा डालने के लिए हमें बहाने नहीं खोजने चाहिए ।

कोई भी गलती हो जाने पर कुछ लोग कहेंगे कि "यह मेरा बायाँ स्वाधिष्ठान है" । कुछ कहेंगे कि "मुझ पर भूत-बाधा थी ।" कुछ किसी अन्य कारण को दोष देंगे ।

आप जिसे मर्जी दोष दे रहे हों, वास्तव में कौन आपसे सफाई मांग रहा है ? आप स्वयं अपने से पूछ रहे हैं ।

अतः मेरे प्रति श्रद्धा का अर्थ है कि सर्व प्रथम आप अपना सामना करें और स्वयं देखें कि आप क्या कर रहे हैं ।

28.7.85

आप किसी भी सहजयोगी से पूछिए कि "आपने ऐसा क्यों किया ?" "अवश्य कोई भूत रहा होगा ।" यदि आप कहें कि "आपने ऐसा कार्य क्यों किया" तो उनका उत्तर होगा "मैं नहीं जानता । किसी भूत ने यह कार्य किया है ।" वे कभी वहां उपस्थित नहीं है - सारे भूत वहां उपस्थित है ।

27.5.85

वर्तमान में रहने का प्रयत्न कीजिए । वर्तमान से मुंह न छिपाइये । इसका सामना कीजिए । न भूतों को दोष दीजिए और न स्वयं में दोष - भाव आने दीजिए । दोनों ही दशाएं आपको वर्तमान से दूर ढकेल देंगी ।

केवल सारी प्रकृति को देखिए, पूरी परम-शक्ति को देखिए, युग-युगान्तरों से अपनी तीव्र (शुद्ध) इच्छा को देखिए । सभी कुछ आपके साथ है ।

समय आ गया है । आप अभी वही हैं । हमें क्या करना है ?

जब भी आप स्वयं को किसी भी तरह से दुर्व्यवहार करते पायें तो स्वयं दण्डित करें । परमात्मा से दण्डित होने से अच्छा होगा कि आप स्वयं को दण्डित करें, क्योंकि परमात्मा द्वारा दिया गया दण्ड कठोर होता है ।

दोष भावना ग्रस्त न हों क्योंकि आपने कोई दोष किया ही नहीं ।

27.5.85

हमें निर्णायक बनने से बचना चाहिए

मानव के गुणों को क्यों न देखा जाय । मानवीय दुर्गुणों को सुधारने में असमर्थ होते हुए भी यदि आप उन्हें देखते हैं, वो दुर्गुण आप में भी आ जायेंगे । यदि आप इन्हें ठीक कर सके तो बहुत अच्छी बात है । पर आप ऐसा नहीं कर सकते ।

लोग सदा यह भी कहते हैं "मैं यह कार्य नहीं करूंगा ।" परन्तु आप कोई अन्य कार्य करेंगे जिसे कोई दूसरा व्यक्ति नहीं करना चाहेगा ।

दूसरों के विषय में निर्णय लेने से पूर्व व्यक्ति को समझना चाहिए कि सर्व प्रथम स्वयं को तोल ले । क्योंकि आप किस के द्वारा दूसरों का मूल्यांकन कर रहे हैं ? अपने अहँ एवं प्रति अहँ द्वारा । यह गलती मैंने आम तौर पर देखी है । भविष्य में यह नहीं होनी चाहिए ।

आप लोग एक दूसरों के दोषों को नहीं देखेंगे, सब के गुणों को देखेंगे ।

28.7.85

सहजयोगियों को दूसरे सहजयोगियों की आलोचना करते देख मैं आश्चर्य - चकित रह जाती हूं । आप एक ही विराट के अंग - प्रत्यंग हैं । मैं आलोचना कर सकती हूं परन्तु आपको क्यों ऐसा करना चाहिए ? आपने केवल परस्पर प्रेम करना है ।

ईसा ने यह बात केवल तीन बार कही । पर मैं अब तक 108 बार कह चुकी हूं कि आपको परस्पर प्रेम करना है । करूणा को अभिव्यक्त करने का केवल यही तरीका है । यदि मैंने कभी भी तुम्हें प्रेम किया है तो आपमे दूसरों के प्रति धैर्य तथा प्रेम होना ही चाहिए ।

.7.85

दूसरों को न तोलें ताकि आपको भी न तोला जाय । जिस माप दण्ड से आप दूसरों को आंकेगे उसी से आपको भी आंका जायगा ।

श्री ईसा मसीह

हमें व्यर्थ गप्पें नही हांकनी

एक दूसरे के प्रति आप व्यंगपूर्ण बातें न कहें । वो ऐसा है, वो वैसा है । दूसरों पर छीटा-कशी मुझे बिल्कुल पसन्द नही । आप सब एक दूसरे का सम्मान करें । यदि कोई व्यक्ति दम्भी या स्वार्थी है तो उसका दोष स्पष्ट प्रकट हो जाएगा और उसका सुधार भी हो जाएगा । अतः छींटा-कशी मत कीजिए । आम-जनता के मध्य भी कभी - कभी मुझे ऐसी बातें सुनाई पड़ती हैं । यह अति अनुचित है ।

24.3.81

कुछ सहजयोगिनियों को बोलने की बुरी आदत है । सदा - टांय - टांय - टांय । यह बहुत बुरी आदत है । इससे प्रतीत होता है कि अभी उनमें बहुत कमी है । केवल साड़ी पहन लेने या बिन्दी लगा लेनें से आप सहजयोगी (नी) नहीं बन जाती ।

सर्व प्रथम जानिए कि "गंभीरता क्या है ?" केवल आवश्यक होने पर ही बोलिए ।

कुछ औरतें सदा कहानियां करती रहती है पर सहजयोग पर भाषण नही देंगी । फुस-फुसाने के लिए आप सदा तैयार हैं ।

तो इस विषय में आपको बहुत सावधान रहना है । यदि कोई आलोचना कर रहा हो तो खामोश रहिए । यह मौन स्थापित होना ही चाहिए ।

अपनी उपस्थिती में भी मैंने लोगों को बातें करते देखा है । यह सर्वथा अनुचित है ।

दूसरों के विषय में, दूसरों के चरित्र के विषय में बातचीत करना हमारा कार्य नही है । क्या हम एक हाथ के चरित्र के विषय में दूसरे हाथ से बातचीत करते हैं? विवाह आदि की घटनाओं के बारे में बातचीत ------- एक तरह से आप लोग विवाहित व्यक्ति नही हैं । आप तो सहजयोग से विवाहित हैं ।

8.7.90

अपने समय और साधनों सहित हमें उदार होना चाहिए ।

अपना लक्ष स्पष्ट रखें ।

आपको समझने का प्रयत्न करना चाहिए कि सहजयोगियों के रूप में आपके जीवन का लक्ष क्या है अब आप परिवर्तित लोग हैं । आप उनमें से नही जिन्हें अपनी सम्पत्ती, सांसारिक वस्तुओं, अपनी आजीविकाओं (रोजी रोटी) की देखभाल अथवा चिन्ता करनी पड़ती है । अपने स्वस्थ, सम्पत्ती तथा निजीजीवन की चिन्ता करने वाले लोग अब आप नही ।

यदि आप में उच्च जीविका की अभिलाषा है या आप महत्वाकांक्षी है - "मेरी नौकरी कैसे चलेगी - आदि - आदि "- तो अच्छा हो कि आप सहजयोग से बाहर हो जायें । तीसरे कुछ लोग सभी मूर्खतापूर्ण बातें सोचते हैं, यह मेरी पत्नी है, ये मेरी प्रेयसी है, आदि - आदि" आप यहां किस लिए हैं ? किस लिए ? या "मेरे बच्चे, मेरी गृहस्थी, मेरी माँ, मेरे पिता ।" सभी तरह के तुच्छ लोगों ने घेरा हुआ है ।

इन तुच्छताओं से ऊपर उठे बिना आप मेरी सहायता नही कर सकते ।

आपको अति दृढ़ व्यक्ति बनना है । आपको महान शूरता, आदर्शवाद और उच्च विचार शीलता सम्पन्न होना पड़ेगा ।

28.7.85

आप किस प्रकार कह सकते हैं "मैंने कानून तथा पैगम्बरों की बात मानी ?" क्योंकि ऐसा लिखा हुआ है, "अपने पड़ोसी को अपनी ही तरह से प्रेम करो ।" परन्तु खेद है कि आपके बहुत से भाई, अब्राहम के बेटे-बेटियां, गंदगी से ढके हुए हैं और भूखों मर रहे हैं, और तुम्हारा अपना घर बहुत सी अच्छी वस्तुओं से भरा पड़ा है और यहां से निकल कर कोई भी वस्तु उन तक नही पहुंचती ।

श्री ईसा मसीह

चैतन्य लहरियों के सम्मुख बौद्धिक धारणाओं को महत्व न दें

आप सबको हर समय अवश्य याद रखना है कि हम साक्षात्कारी आत्माएं हैं, कि हम में चैतन्य लहरियाँ हैं । हमें इस प्रकार देखना तथा समझना है । केवल चैतन्य लहरियों के माध्यम से ही हम दूसरों को जान सकते हैं । किसी दूसरे रास्ते से नही । कभी-कभी किसी सुन्दर तथा मधुर प्रतीत होने वाले व्यक्ति को आप सर्प-सम पायेंगे ।

अतः चैतन्य - लहरियों द्वारा मूल्यांकन ही सर्वोत्तम है । अपनी सूझ-बूझ या अन्य उथली विधियों से किसी को आंकना उचित नहीं ।

हमारे कुछ और भी बन्धन हैं जिनसे हम दूसरों को तोलते हैं । यह बन्धन हमारी निर्णायक बुद्धि को प्रभावित कर सकते हैं । अतः चैतन्य लहरियां देखना सर्वोत्तम विधि है । लहरियों के माध्यम से ही आपको घटनाक्रम (हालात) का सच्चा ज्ञान प्राप्त होगा ।

16.5.87

आपकी माँ बहुत अच्छी वक्ता हैं .... और वह आपसे बात चीत करती हैं । पर यह आपका मानसिक लगाव (दुर्बलता) नही बन जाना चाहिए । जैसे "श्री माता जी ऐसा कहती हैं" और सभी लोग पूरे उत्साह के साथ इसकी चर्चा करना शुरू कर देते हैं । परन्तु यह आपके अस्तित्व का अंग-प्रत्यंग तो नही बना ।

सभी कुछ जानते हुए फिर भी खोखले, व्यक्तियों के साथ लगाव आजकल एक अति सामान्य बात है

इस मानसिक लगाव पर तो आक्रमण होना ही चाहिए । देखना और अनुभव करना ही "बनना" है । जैसे यदि मुझे इस स्थान पर आना है तो मुझे यहां आकर इसे देखना होगा । यदि मैं इसके बारे में सोचती रहूं, मानसिक विचार तथा चित्र बनाती रहूं तो कोई लाभ नहीं होने वाला । यह मेरी नही है और यह सत्य भी नही ।

तो जब आप चेतना-वस्था में आते हैं तो स्वयं देखने लगते हैं । तो हमें स्वयं देखना चाहिए । मानसिक धारणाओं - कि आप पहले ही इसके विषय में जानते हैं - से बाहर निकलो । आप कुछ नही जानते क्योंकि जो आप जानते हैं वह केवल बौद्धिक है ।

वह आपके अस्तित्व का अंग-प्रत्यंग होना चाहिए ।

27.5.85

हमें सदा याद रखना चाहिए कि हम श्री माताजी के घर में रहते हैं

आश्रम के विषय में कभी शिकायत नही होनी चाहिए ।

आश्रम आपकी माँ का मन्दिर है - एक ऐसा स्थान जो मन्दिर - सम होना चाहिए । आश्रम में रहने वाले तथा वहां आने वाले अन्य लोगों को इसकी देखभाल करनी चाहिए । उदाहरणतया आप अपने बच्चों को यहां लाये पर उन्हें हर कमरे में जाने की आज्ञा नही होनी चाहिए ।

इस स्थान को मन्दिर की तरह ही रखें । और जो लोग यहां रहते हैं उन्हें भी समझना चाहिए वे यहां प्रशिक्षण के लिए रहते हैं - सुख सुविधा के लिए नहीं ।

25.3.81

निजी कार्यों को सहज गतिविधियों के सम्मुख प्राथमिकता नही दी जानी चाहिए

अब मुझे लगता है कि हममें एक अन्य प्रकार की दासता भी है । स्व-रचित स्वार्थ का दासत्व ।

"यह मेरा सुख चैन है । मुझे यह मिलना ही चाहिए । यह आनन्द दायक होना चाहिए । मैं आनन्द ले रहा हूं । मैं ये हूं, मैं वो हूं ।"

जब तक आप इसका आनन्द नही उठाते यह महान हो ही नही सकती । मेरा अभिप्राय है कि हर चीज़ आपको आनन्दानुभव देने वाली होनी चाहिए, न कि आप उसे अनुभव प्रदान करें ।

मेरे विचार में लोग नही जानते कि वे क्या कर रहे हैं । किस प्रकार का कार्य वे कर रहे हैं । "आपका लक्ष क्या है ?" इस बात को जानने की ऊँचाई के स्तर तक लोग आना नही चाहते । पूरे विश्व की रक्षा करने का प्रयत्न आप कर रहे हैं ।

अतः अब जागिए । अपनी तुच्छ और क्षुद्र बुद्धि से ऊपर उठिए । एक ऐसे उच्च स्तर तक उत्थित हो जाइए जहां आप जान सकें कि आप पूरी मानवता की रक्षा करने वाले हैं ।

यदि आप यह महसूस नही कर सकते तो सहजयोग छोड़ दीजिए । क्षुद्र लोगों के लिए सहजयोग नही है । मराठी में गबाले शब्द है। तुकाराम ने कहा है "येर्या गबालेच्या कामा नोहे ।" "यह कार्य क्षुद्र लोगों का नही" ।

27.7.85

अपने लक्ष्मी तत्व को कायम रखने की जिम्मेवारी यदि हम नही ले सकते तो भौतिक ब्रह्माण्ड में घुस पाना सहजयोग के लिए कठिन होगा । क्योंकि कौन आश्रम बनाएगा और कौन कार्यक्रम आयोजित करेगा प्रायः जब सहजयोग में किसी कार्य के लिए पैसा देने को कहा जाता है तो लोग शिकायत करते हैं परन्तु वे केवल स्थूल नाटक ही देखते हैं - सूक्ष्म, गहन अर्थ को नही : कि हमें लक्ष्मी - विष्णु तत्व की ओर चित्त देने के लिए कहा जा रहा है, जिससे कि श्री माताजी की कृपा से प्राप्त हमारी प्रकाशित आत्माएं विराट को प्रकाशित कर सकें ।

ज्ञानोदय को अर्थ देने के लिए हमें ब्रह्माण्ड को प्रकाशित कर, परिणाम की चिन्ता किए बिना - क्योंकि हम शुद्ध आत्मा है - स्थूल भौतिकता में प्रवेश करना होगा ।

21.5.84

हम बहुत कुछ चाहते हैं, फिर भी हमारी आवश्यकताएं बहुत कम हैं -------------
ज्योतित व्यक्ति की कोई आवश्यकता नही होती ।

श्री बुद्ध