अंक 9 व 10

1997

चैतन्य लहरी

"पूर्णतः विश्वस्त हो जाइए कि आप सत्य के विषय में ही बता रहे हैं, कुछ और नहीं, तथा सत्य को आपने भलीभांति अनुभव कर लिया है। जिन लोगों ने चैतन्य लहरियाँ अनुभव नहीं की हैं उन्हें सहज के विषय में नहीं बोलना चाहिए। इसका उन्हें अधिकार नहीं है। पहले उन्हें चैतन्य लहरियाँ प्राप्त करनी होंगी। चैतन्य को स्वयं में पूर्णतः आत्मसात् करना होगा तभी वे यह कहने के अधिकारी होंगे कि हाँ, हमने अनुभव किया है।"

परम पूज्य माताजी श्री निर्मला देवी

विषय सूची

इस अंक में

परमात्मा की इच्छा	3
श्री आदिशक्ति पूजा कबेला	14
श्री आदिशक्ति पूजा कबेला प्रवचन २५ मई १९९७	16
परम् पूज्य माताजी श्री निर्मला देवी का प्रवचन १८ जनवरी १९८३	25
आयुर्वेदिक चिकित्सा–इतिहास, प्रयोग एवं योग से सम्बन्ध	32
अनन्य प्रेम (कविता)	39

सर्वाधिकार सुरक्षित

इस प्रकाशन का कोई भी अंश, प्रकाशक की अनुमति लिए बिना, किसी भी रूप में अथवा किसी भी जरिये से कहीं उद्धृत अथवा सम्प्रेषित न किया जाए। जो भी व्यक्ति इस प्रकाशन के संबंध में कोई भी अनधिकृत कार्य करेगा उसके विरुद्ध दंडात्मक अभियोजन तथा क्षतिपूर्ति के लिए दीवानी दावा दायर किया जा सकता है।

प्रकाशक :
निर्मल ट्रान्सफॉर्मेशन प्राइवेट लिमिटेड,
8, चंद्रगुप्त हाउसिंग सोसाइटी,
कोथरुड, पौढ़ रोड, पुणे 411038
'ई' मेल का पता–
marketing@nirmalinfosys.com
वेबसाइट: www.nirmalinfosys.com
Tel. 9120 25286537. Fax. 9120 25286722

परमात्मा की इच्छा

परम पूज्य माताजी श्री निर्मला देवी का प्रवचन

इतिहास के पन्नों में यदि आप झांक कर देखें तो आप जान पाएंगे कि विज्ञान की स्थापना ने सम्पूर्ण मूल्य प्रणाली तथा सर्वशक्तिमान परमात्मा के प्रमाणों को मिटा देना चाहा। भिन्न धर्मों के धर्म–प्रभारियों ने वैज्ञानिक खोजों के साथ चलना चाहा। उन्होंने यह दर्शाने का प्रयत्न किया कि यदि इतना कुछ बाइबल में लिखा है तो ठीक है और यदि यह गलत है तो हमें इसे ठीक कर देना चाहिए। विशेषकर ऑगस्टीन ने तो इसे इस प्रकार से परिवर्तित किया मानो यह मात्र मूर्खता हो। धर्म ग्रन्थ तो मात्र पौराणिक थे। कुरान यद्यपि आज के जीव शास्त्र का काफी वर्णन करती है फिर भी वह पौराणिक है। लोग इस बात पर विश्वास न कर पाए कि परमात्मा ने मानव की सृष्टि विशेष रूप से की थी। उन्होंने सोचा कि पशुत्व से निरन्तर विकसित होकर मानव बना। इस प्रकार सदैव परमात्मा को चुनौती दी जाती रही तथा बाईबल, कुरान, गीता, उपनिषदों या तोराह (Torah) में लिखी बातों का कोई प्रमाण प्राप्त न हो सका। इनकी किसी बात को प्रमाणित न किया जा सका। क्योंकि अभी तक बहुत ही कम लोगों को आत्म साक्षात्कार प्राप्त हुआ था और जब भी उन्होंने बात करनी चाही लोगों ने उन पर विश्वास नहीं किया। यही माना गया कि ये लोग भी अपने सिद्वान्त प्रतिपादित करना चाह रहे हैं। सभी कुछ एक प्रकार का निर्जीव विज्ञान सा बन गया। धर्म का कोई विज्ञान नहीं है। लोग सोचने लगे कि इन दस धर्मादेशों को मानने का या जीवन के कठोर नियमों का पालन करने का क्या लाभ है ? इनके पालन से कोई लाभ नहीं होता, जीवन की खुशियों को भी व्यक्ति खो बैठता है। पुण्य कमाने के विचारों को भी छोड़ दें। इस प्रकार मानव मूल्यों से लोग निरन्तर हटते चले गए। सभी व्यवस्थित धर्म सत्ता तथा धन प्राप्त करने के लिए लड़ पड़े क्योंकि उन्होंने सोचा कि लोगों को वश में करने का मात्र यही एक तरीका है। बाईबल के अनुसार लोगों को कुछ उपलब्ध कराने की चिन्ता उन्होंने छोड़ दी। निसन्देह; बाईबल को भी बहुत कुछ परिवर्तित कर दिया गया। पॉल और पीटर ने मिल कर बाइबल के बहुत से सत्यों को मिटा डाला। कुरान में यद्यपि बहुत अधिक परिवर्तन नहीं किए गए परन्तु इसमें आक्रामकता तथा प्रजनन प्रणाली के विषय में अधिक बताया है तथा अभी तक बहुत सी चीज़ें अस्पष्ट हैं।

आप अवगत हैं या नहीं दो चीज़ें घटित हुईं। पहली चीज़ सूक्ष्म जीव विज्ञान की खोज है जिसके माध्यम से हम जान पाए कि हमारे हर कोषाणु में एक डी.एन.ए. (D.N.A) टेप होता है। कम्प्यूटर की तरह हर कोषाणु में एक विशेष कार्यक्रम खुदा होता है जिसपर व्यक्ति का विकास निर्भर है। इसकी विषमता की कल्पना करें। अनगिनत कम्प्यूटरों में कार्यक्रम भरे जा चुके हैं और उन सब में ये कोषाणु हैं। इस प्रकार वैज्ञानिकों के सम्मुख एक अत्यन्त रहस्यमय चीज़ आ गई है जिसे वे स्पष्ट भी नहीं कर सके। वैज्ञानिक बहुत सी चीज़ों को स्पष्ट नहीं

कर सकते जिसमें एक यह भी है। सहजयोग ने साबित कर दिया है कि यह परमात्मा की मर्ज़ी (Will) है, परमात्मा की इच्छा (Desire) है। यह साबित हो चुका है कि परमात्मा की मर्ज़ी ही सारा कार्य कर रही है। यह चैतन्य, आदि शक्ति, परमात्मा की मर्ज़ी के अतिरिक्त कुछ भी नहीं है। यही परमात्मा की शक्ति अत्यन्त मधुर ढंग से सभी कुछ कार्यान्वित कर रही है। मैं नहीं जानती कि आप लोगों ने मेरी पहली पुस्तक पढ़ी है या नहीं, इसमें मैंने वर्णन किया है कि पृथ्वी की सृष्टि किस प्रकार हुई। यह कार्य अत्यन्त मधुरता पूर्वक हुआ तथा इसका विकास परमात्मा की इच्छा के माध्यम से हुआ। तो सभी कार्य परमात्मा की इच्छानुरूप हुए। अब परमात्मा की इस इच्छा को आप अपनी अंगुलियों के सिरों पर महसूस कर रहे हैं। आत्मसाक्षात्कार के बाद आपने पूर्ण विज्ञान अर्थात 'परमात्मा की इच्छा' को खोज लिया। यही पूर्ण विज्ञान है। आप जानते हैं कि सहजयोग के माध्यम से हमने बहुत लोगों को रोग मुक्त किया है। आप बन्धन देना भी जानते हैं और यह भी समझते हैं कि यह कार्य करेगा। आत्मसाक्षात्कार के पश्चात् बहुत से कार्य स्वतः ही हो जाते हैं, लोग उन पर विश्वास ही नहीं करते। आरम्भ में जब वैज्ञानिकों ने लोगों को कुछ बताया तो उन पर भी विश्वास नहीं किया गया। परन्तु विज्ञान सदैव परिवर्तन शील है, हर समय परिवर्तित हो रहा है। एक के बाद एक सिद्धान्तों को चुनौतियाँ दी जा रही हैं।

परन्तु सहजयोग ने विज्ञान के उस महान सत्य को प्रकट किया है जिसे चुनौती नहीं दी जा सकती। परमात्मा को बदनाम करते हुए या परमात्मा के अस्तित्व को नकारने का प्रयत्न यदि कोई व्यक्ति करे तो हम न केवल परमात्मा के अस्तित्व को प्रमाणित कर सकते हैं, हम यह भी साबित कर सकते हैं कि सभी कुछ 'परमात्मा की इच्छा' से अत्यन्त लयबद्ध ढंग से हुआ। परमात्मा द्वारा सृजित चीज़ों के लिए मानव को श्रेय नहीं लेना चाहिए। मान लो यह कालीन किसी ने बनाया हो और हम इसके रंगों की खोज करने लगें तो इसमें कौन सी महानता है यह सब कुछ तो यहाँ विद्यमान है। आप सृजन नहीं कर सकते। रूप दिया जाना संसार के सृजन से अधिक महत्वपूर्ण है और यह सब कार्य 'परमात्मा की इच्छा' ने किया।

यदि 'परमात्मा की इच्छा' इतनी महत्वपूर्ण है तो इसे प्रमाणित भी किया जाना चाहिए और अब सहजयोग के माध्यम से सहस्रार भेदन के पश्चात् आपने पहली बात 'परमात्मा की इच्छा' को महसूस किया है कि यह इतनी महत्वपूर्ण है। परन्तु हमें यह इतनी सहज में प्राप्त हो गई है कि हम इसे नहीं समझते। बन्धन देने मात्र से कार्य हो जाते हैं और हमें लगता है कि बन्धन के माध्यम से हमने सब कुछ कर लिया। वास्तव में ऐसा नहीं है। यह इससे कहीं बढ़ कर है। अब हम उस विशाल कम्प्यूटर के, उस 'परमात्मा की इच्छा' के अंग प्रत्यंग बन गए हैं। हम 'परमात्मा की इच्छा' के माध्यम या उसके उपकरण बन गए हैं। परमात्मा की जिस इच्छा ने पूरे ब्रह्माण्ड की सृष्टि की है हम उससे जुड़ गए हैं। अतः हम सभी कुछ चला सकते हैं क्योंकि अब 'पूर्ण विज्ञान' हमें प्राप्त हो गया है; 'पूर्ण विज्ञान' जो समूचे विश्व का हित करेगा। वैज्ञानिकों के सम्मुख भी हम यह साबित कर सकते हैं कि 'परमात्मा की इच्छा' है जिसने सारा सृजन किया है। यहाँ तक की विकास प्रणाली भी 'परमात्मा की इच्छा' ही है।

उसकी इच्छा के बिना कुछ भी घटित न हो पाता। इसी कारण बहुत से लोग कहा करते थे कि 'परमात्मा की इच्छा' के बिना पत्ता भी नहीं हिलता, यह सत्य है। और अब आपने देखा है कि वही 'परमात्मा की इच्छा' हमने अपनी शक्ति के रूप में प्राप्त कर ली है। हम इसका उपयोग कर सकते हैं। तो सहजयोगी होना कितना महत्वपूर्ण है! संभवतः हम यह नहीं समझ पाते कि सहजयोगी होना कितना महत्वपूर्ण है। सहजयोग लोगों को सिर्फ यह कहने के लिए नहीं है कि मैं आनन्द से परिपूर्ण हूँ, मैं आनन्द ले रहा हूँ, मैं पवित्र हो गया हूँ और सभी कुछ बढ़िया है। परन्तु किसलिए? किसलिए आपको यह सब आशीर्वाद प्राप्त हुए ? यह आशीष आपको, इसलिए मिले कि 'परमात्मा की इच्छा' का यह ज्ञान आप से झलके–मात्र इतना ही नहीं, यह आपका अंग प्रत्यंग बन जाए। अतः हमें अपने स्तर को उठाना होगा, उन्नत होना होगा। मध्यम एवं साधारण दर्ज़े के लोगों को सहजयोग देने का कोई लाभ न होगा क्योंकि वो किसी काम के नहीं हैं। किसी प्रकार से वे हमारी सहायता नहीं कर सकते। अब ऐसे लोगों की आवश्यकता है जो 'परमात्मा की इच्छा' को अभिव्यक्त कर सकें और इसके लिए हमें शक्तिशाली लोगों की आवश्यकता है। इसी इच्छा ने इस पूरे विश्व, ब्रह्माण्ड, पृथ्वी माँ तथा अन्य सभी चीज़ों की सृष्टि की है। अतः अब हम एक नए आयाम का सामना कर रहे हैं और यह आयाम यह है कि हम 'परमात्मा की इच्छा' के माध्यम हैं। तो हमारे कर्तव्य क्या हैं और इसके विषय में हमें क्या करना चाहिए? सहस्रार खुलने के पश्चात् एक चीज़ जो घटित हुई वह थी हमारी भ्रान्ति का समाप्त हो जाना। सर्व शक्तिमान परमात्मा, उनकी इच्छा की शक्ति और सहजयोग के सत्य के विषय में आपमें कोई भ्रम नहीं होना चाहिए। इस मामले पर हमें कोई संदेह नहीं होना चाहिए। इतना तो हमसे कम से कम अपेक्षित है। इस शक्ति का उपयोग करते हुए आपको पता होना चाहिए कि यह आपको इसलिए प्रदान की गई क्योंकि इसे संभालने की योग्यता आपमें है। आपकी बुद्धि जहाँ तक सोच सकती है उन शक्तियों में यह महानतम है। किसी गवर्नर, किसी मंत्री को लें–कल किसी को भी पदच्युत किया जा सकता है, वे भ्रष्ट हो सकते हैं और अपनी शक्तियों का ज्ञान उन्हें पूर्णतः बिल्कुल भूल सकता है। बहुत से ऐसे लोग निर्वाचित हो जाते हैं जिन्हें इस बात का भी ज्ञान नहीं होता कि उन्हें क्या करना है।

तो सहजयोग लोगों का केवल शुद्धिकरण मात्र ही नहीं है और न ही यह उनका परिवर्तन मात्र है। यह तो उस व्यक्ति का रूपान्तरण है जो स्वेच्छा से आगे आया है और जो 'परमात्मा की इच्छा' को आगे बढ़ाने में सक्षम है।

आत्मसाक्षात्कार के परिणाम स्वरूप पहली चीज़ जो आपके साथ घटित हुई वह थी आपके भ्रमों का समाप्त हो जाना। सर्व शक्तिमान परमात्मा, उसकी इच्छा के विषय में तथा उसकी सर्वशक्तिमत्ता, सर्वव्यापिता एवं सर्वज्ञता के विषय में हममें कोई भ्रम नहीं होना चाहिए। उनकी सर्वशक्तिमत्ता ने ही यह कार्य किया है और सामूहिक चेतना के रूप में आपको इस बात का ज्ञान होना चाहिए कि आप भी सर्वशक्तिमत्ता, सर्वव्याप्त एवं सर्वज्ञ हैं। सर्वज्ञ इसलिए कि आप सभी कुछ देखते हैं, सभी कुछ जानते हैं। परमात्मा की उस शक्ति का एक अंश आपके अन्दर

है। तो परमात्मा की सर्वव्यापकता को प्रमाणित करने के लिए आपको हर समय इस बात के प्रति जागरूक रहना है कि आप सहजयोगी हैं।

अभी तक भी जब मैं सहजयोगियों को अपनी पत्नी, अपने बच्चों, अपने घर, अपनी नौकरियों के विषय में चिन्तित देखती हूँ तो हैरान होती हूँ कि अब भी उनका स्तर क्या है! वे कहाँ है ? अपनी भूमिका को वे कहाँ तक निभा पाएंगे!

अतः सर्वशक्तिमान परमात्मा जो सर्वव्यापक हैं जिन्होंने यह सारा कार्य किया है, 'परमात्मा की इच्छा' जिसने सभी कुछ कार्यान्वित किया है, उसे आप लोगों के माध्यम से कार्य करना है। आप लोगों को अत्यन्त शक्तिशाली, विवेकशील, बुद्धिमान तथा प्रभाव शाली व्यक्ति होना होगा। जितने अधिक प्रभावशाली आप होंगे उतनी अधिक शक्ति आपको प्राप्त होगी। परन्तु अभी तक भी मुझे लगता है कि अधिकतर सहजयोगी यह समझने का उत्तरदायित्व नहीं ले रहे कि उन्हें उस सर्वशक्तिमान परमात्मा का प्रतिनिधित्व करना है जो सर्वव्यापक हैं, सर्वज्ञ हैं, जो सभी कुछ जानते हैं, सभी कुछ देखते हैं, जो सर्व सशक्त हैं, सर्व शक्तिशाली हैं। आप यदि यह समझ लें कि सहस्रार भेदन के पश्चात् यही सब घटित हुआ है, आप यदि यह समझ लें कि अब आपको जो शक्ति प्राप्त हुई है उसमें यह तीनों गुण हैं, तभी कार्य होगा। इस वज़नदार चीज़ को संभालने के लिए शक्तिशाली स्तम्भों की आवश्यकता है, यदि वह शक्तिशाली न होंगे तो यह गिर जाएगी। इसी प्रकार यह जो महान शक्ति आपको प्राप्त हुई है इसके लिए हमें बहुत अधिक सफल लोगों की आवश्यकता नहीं है, बहुत अधिक प्रसिद्ध लोगों की या धनी लोगों की आवश्यकता नहीं है। हमें आवश्यकता है चरित्रवान, सूझबूझ, विवेकशील एवं सशक्त व्यक्तियों की जो यह कह सकें कि चाहे जो हो मैं इसका साथ दूंगा, मैं इसे अपनाऊंगा। इसके अनुसार चलूंगा, स्वयं को परिवर्तित करूंगा और सुधारूंगा।

अब भ्रम टूट चुके हैं। मुझे आशा है कि आप भी अपने भ्रमों से मुक्त हो गए होंगे। आपको अपने विषय में भी कोई भ्रम नहीं बनाए रखना चाहिए। आपको यदि कोई भ्रम है तो आपको सहजयोग छोड़ देना चाहिए। जान लें कि इस कार्य के लिए 'परमात्मा की इच्छा' ने आपको चुना है इसलिए आप यहाँ हैं। और आपको यह विज्ञान समझने कि जिम्मेदारी लेनी पड़ेगी। यह पूर्ण विज्ञान है और आपको इसे अपने लिए तथा दूसरों के लिए कार्यान्वित करना होगा। आपने मेरा प्रेम महसूस किया है, आपका प्रेम भी महसूस होना चाहिए क्योंकि प्रेम ही परमात्मा है। अतः आपका प्रेम अन्य लोगों द्वारा महसूस किया जाना चाहिए। अन्य लोग महसूस करें कि आप दयार्द्र, स्नेहमय एवं सूझबूझ वाले व्यक्ति हैं। 'परमात्मा की इच्छा' हर समय आपके माध्यम से कार्य कर रही है; अतः आपको उस प्रकार कार्य करना चाहिए कि लोग समझ सकें कि आप सन्त हैं और यह शक्ति आपके अन्दर से प्रवाहित हो रही है।

परमात्मा तथा अपने प्रति भ्रम निवारण के अतिरिक्त आपमें एक अन्य विकास जो हुआ है वह है आपका एकाकारिता (संघटन)। इसको समझ लें–कि विश्व में पूर्ण संघटन (Integration) विद्यमान है। प्रायः बच्चों को देखकर आप जान जाते हैं कि उनमें स्वाभाविक, अन्तर्जात सूझबूझ है। उन्हें समझ होती है। कोई भी अच्छा बच्चा, प्रायः, अन्य बच्चों

को प्रेम करेगा तथा अपनी चीज़ें उन से बाँटना चाहेगा। कोई छोटा बच्चा यदि वहाँ है तो वह उसकी रक्षा करेगा। स्वाभाविक एवं अन्तर्जात रूप से वह ऐसा करना चाहता है। छोटे–छोटे बच्चे भी जानते हैं कि शरीर को ढक कर रखना चाहिए। वे दूसरे के सम्मुख निर्वस्त्र नहीं होना चाहते। ये सब गुण आपमें भी हैं। बच्चे चोरी करना पसन्द नहीं करते, वे नहीं जानते कि चोरी क्या है। किसी सुन्दर स्थान पर यदि बच्चे जाएँ तो वहाँ के सौन्दर्य को वे बनाए रखना चाहते हैं। परन्तु स्थान यदि पहले से ही गन्दा है तो वे चिन्ता नहीं करते। ये सब गुण उनमें अन्तर्जात हैं।

हममें जो गुण अन्तर्जात है वे विकासशील देशों के लोगों में भी हैं। अबोधिता अन्तर्जात है। 'परमात्मा की इच्छा' ने सर्वप्रथम जिस गुण की सृष्टि की वह थी अबोधिता–मंगलमयता। श्री गणेश का सृजन उनका (परमात्मा) पहला कार्य था–'आदिशक्ति', पहला कार्य कहना अधिक उपयुक्त होगा क्योंकि आदिशक्ति ही 'परमात्मा की इच्छा' है। पूरे विश्व को सुन्दर बनाने के लिए ही यह सब सृजन किया गया। ये सब अन्तर्जात गुण आपमें बिठाए गए। सभी देवी देवता आपमें प्रस्थापित किए गए; उन्हें मानव रूप में अवतरित किया गया ताकि सन्त बन कर वे दर्शा सकें कि आप भी सन्त सुलभ अन्तर्जात विवेक प्राप्त करें। परन्तु विकसित देशों में दूरदर्शन तथा अन्य चीज़ों ने हमारे मस्तिष्क को प्रभावित करके हमें दुर्बल (भेद्य) बना दिया। अन्य लोगों के विचारों से हम प्रभावित होने लगे। प्रबल व्यक्ति हम पर प्रभुत्व जमाएगा ही। केवल हिटलर ने ही लोगों पर प्रभुत्व नहीं जमाया। फैशन ने लोगों की बुद्धि कितनी भ्रष्ट की है! वे कोई विवेकमय चीज़ अपना ही नहीं सकते। छोटे स्कर्ट का फैशन है तो आपको लम्बा स्कर्ट मिलेगा ही नहीं। इस प्रकार की चीज़ें प्रातः से शाम तक हमारे मस्तिष्क में भरी जाती हैं। परिणाम स्वरूप हम उद्यमियों के दास बन जाते हैं। बैल्जियम में मुझे बताया गया कि कोई भी ताज़ा चीज़ उपलब्ध नहीं है। सुपर बाज़ार से सभी कुछ टीन बन्द लेना पड़ता है। शनैः शनैः हम अस्वाभाविक होते चले जा रहे हैं। विज्ञापन एवं बाह्य प्रभावों में खोकर, आधुनिक पदार्थों से प्रभावित हो हम अपने अन्तर्जात विवेक को भूल जाते हैं।

विज्ञान की उन्नति के साथ–साथ पैसे ने भी महत्वपूर्ण स्थान ले लिया। धन के महत्वपूर्ण होते ही उद्यमी भी महत्वपूर्ण हो जाते हैं क्योंकि वे जानते हैं कि आपको मूर्ख बना कर किस प्रकार पैसा बनाया जा सकता है। आज आपके पास ये चीज़ है और कल वो, आज आपको ये चाहिए और कल वो। परन्तु आन्तरिक रूप से दृढ़ व्यक्ति बदलते नहीं। उनके वस्त्र एक ही प्रकार के गरिमामय होते हैं। पारम्परिक उपलब्धियों को छोड़ परिवर्तित होना उनके लिए बहुत कठिन होता है। अतः यह देखना सहजयोगियों के लिए आवश्यक है कि कहीं वे आधुनिक उद्यमियों के दास तो नहीं बन रहे ?

इसके बाद विचार। आप इतनी पुस्तकें पढ़ते हैं कि ऊलजलूल पागलपने के विचार आपमें भर जाते हैं; जैसे फ्रॉयड जैसे पागल के विचार। किस प्रकार फ्रॉयड पश्चिम के लोगों को प्रभावित कर पाया? क्योंकि अपना अन्तर्जात विवेक खोकर आप इसे स्वीकार करते हैं। आपने उसे स्वीकार किया इसीलिए वह एक प्रकार से ईसा मसीह बन बैठा। वह महत्वपूर्णतम व्यक्ति बन बैठा– महत्वपूर्णतम। यह इतनी सीधी सी बात है। थोड़े से विवेक से आप

समझ सकते हैं कि कुछ सबल व्यक्ति सदैव हम पर अपने विचारों का प्रभुत्व जमाने में लगे रहते हैं। कोई भी अपना सिद्धान्त प्रतिपादित करता है– सार्त्रे या कोई अन्य। लोग कहते हैं, ओह! उसने कहा है!' वह कौन है ? उसका जीवन क्या है ? स्वयं देखें कि वह कैसा व्यक्ति है। थोड़े से विवेक से, परन्तु यह समझते हुए कि 'परमात्मा की इच्छा' जिसने पूरे विश्व तथा आपकी रचना की है अब आपके साथ है। सर्व शक्तिमान परमात्मा ने आपके एक–एक अणु की रचना की है और आप उद्यमियों के हाथ का खिलौना बन रहे हैं! उद्यमियों को विश्वास हो गया है कि धनार्जन के लिए दुर्बल व्यक्ति ही पिछलग्गू बनने के लिए उपयुक्त हैं। इन्हें धोखा दिया जा सकता है।

अब एक ओर तो आपके पास इतनी महान शक्ति है, इतने महान कार्य के लिए आप चुने गए हैं और दूसरी ओर आपमें ये दासत्व है! अतः समझने का प्रयत्न करें कि आपके अन्तर्जात गुण लुप्त हो गए थे। परन्तु सौभाग्यवश कुण्डलिनी की जागृति और सहस्रार भेदन द्वारा आप जान सकते हैं कि अबोधिता, रचनात्मकता, अन्तरधर्म, करुणा, मानव के प्रति प्रेम, न्यायशक्ति एवं विवेक से आपके महान अन्तर्जात गुण– जो लुप्त हो गए प्रतीत होते थे– लुप्त नहीं हुए, वे सुप्तावस्था में थे। एक एक करके ये सभी जागृत हो गए हैं। मुझे आपको ये नहीं बताना कि ये मत पिओ, ये मत खाओ, ऐसा मत करो। आप स्वयं जानते हैं कि यह गलत है। आप जानते हैं कि आपके लिए क्या अच्छा है। फिर भी यदि आप कुछ गलत करना चाहते हैं तो करें। परन्तु अच्छा–बुरा देखने का विवेक आपमें आ चुका है। इस नये ज्ञान के नये आयाम के स्तर तक सहस्रार के खुलने के कारण आपमें यह प्रकाश आया है। यह नया नहीं है। यह आपमें अन्तर्जात है। अब इन सभी अन्तर्जात गुणों की अभिव्यक्ति हो रही है और आप इनका आनन्द उठा रहे हैं। अब आपको अपने तुच्छ विचारों तथा क्षुद्रताओं से बाहर आना होगा। लोग मुझे अटपटी बातें बता रहे हैं। मैं विश्वास नहीं कर सकती कि सहजयोगी भी ऐसा कर सकते हैं! वे प्लेटें ले जाते हैं! चीजों को इधर–उधर फेंक देते हैं! आप लोग किस प्रकार ऐसा व्यवहार कर सकते हैं! यह तो अत्यन्त मूर्खतापूर्ण एवं निःस्सार है। बिना अपेक्षित अनुशासन के आप 'परमात्मा की इच्छा' वहन नहीं कर सकते। परन्तु मैं आपको ये भी नहीं कहूँगी कि ऐसा करो–ऐसा मत करो। आपकी स्वतन्त्रता का मैं सम्मान करती हूँ। मैं तो चाहती हूँ कि आपकी अपनी कुण्डलिनी आपमें वह विवेक, महानता तथा गरिमा जागृत करे जिससे आप अपने अन्तर्जात गुणों को समझने लगें। तो यह पावन करेगी। जैसे सोने को आग में तपा कर शुद्ध किया जाता है वैसे ही कुण्डलिनी की अग्नि आपको पूर्णतः पवित्र कर देती है, शुद्ध कर देती है और आप अपनी गरिमा, अपना स्वभाव, अपनी महानता को देखने लगते हैं। अतः आपमें एकरूपता (संघटन) सुगमता से आ जाती है। आप समन्वयन (एकीकरण) करने लगते हैं।

आरम्भ में कुछ सहजयोगी इंग्लैण्ड से होते थे, कुछ स्पेन से और कुछ यहाँ से। उनके भिन्न समूह होते, कभी वे इकट्ठे न बैठते। परन्तु अब ऐसा नहीं है। अब, मुझे लगता है, उनका संघटन हो रहा है। सहजयोगी के लिए मानव का संघटन महत्वपूर्ण हैं। यह सूझबूझ से आता है, आपके चातुर्य से नहीं; आपकी अन्तर्जात सूझबूझ से कि परमात्मा ने, उसकी

इच्छा ने, सभी मानव बनाए हैं और हमें इसके विपरीत इच्छा करने का कोई अधिकार नहीं।

दूसरा संघटन जो हमारे अन्दर हुआ है वह यह है कि एक मात्र आध्यात्मिक जीवन वृक्ष से ही सभी धर्म उत्पन्न हुए हैं। सभी धर्मों का सम्मान होना चाहिए। सभी अवतरणों, पैगम्बरों तथा धर्मग्रन्थों का सम्मान होना चाहिए। इस प्रकार धीरे–धीरे आप ईश्वरत्व की सूक्ष्मता में प्रवेश करने लगते हैं और समझ पाते हैं कि सहजयोग के लिए आज का वातावरण बनाने के लिए इन पीर–पैगम्बरों ने कितना कठोर परिश्रम किया। किसी धर्म से घृणा नहीं की जानी चाहिए, किसी धर्म पर आक्रमण नहीं होना चाहिए। ऐसा करना अनुचित है, परमात्मा की इच्छा के विरूद्ध है। इस प्रकार हम धर्मान्धता को समाप्त कर सकेंगे।

धर्मान्ध वे लोग हैं जिन्हें विश्वास है कि इस पुस्तक में ऐसा लिखा है और इस पुस्तक में ऐसा। क्योंकि हमने यह पुस्तक पढ़ी है इसलिए हम अन्य लोगों से बेहतर हैं। कोई भी व्यक्ति कोई भी पुस्तक पढ़ सकता है। इसमें क्या महानता है ? सहजयोग में किसी को भी धर्मान्ध नहीं होना चाहिए। अति सावधान रहें। इस प्रकार के वातावरण में आप जन्में, आपका विकास हुआ कि अब कई बार आप सहजयोग को भी कट्टरपन्थ बनाने लगते हैं। "श्री माताजी ने ऐसा कहा!" इस प्रकार मेरे नाम का उपयोग न करें। "श्री माताजी ने ऐसा कहा" दूसरों पर प्रभुत्व जमाने का तरीका है। अब आप स्वयं कहें क्योंकि सहजयोग में आपको अधिकार है, आपका अपना व्यक्तित्व है। जो भी आपको कहना है वह आप कह सकते हैं। परन्तु यह न कहें कि "श्री माताजी ने ऐसा कहा," कोई भी ऐसे कह सकता है, "ईसा ने ऐसा कहा", कोई भी पादरी या पोप मंच पर खड़ा हो कर कह सकता है कि "ईसा ने ऐसा कहा,"निरंकुश हो कर ही हम इन चीज़ों का उपयोग कर सकते हैं। **अतः निरंकुश रूप से मेरा नाम उपयोग करने का किसी को भी अधिकार नहीं।** जो भी आपको कहना हो कहें परन्तु कभी ये न कहें कि "श्री माताजी ने ऐसा कहा", या इस पुस्तक में ऐसा लिखा है और यह असत्य है, आदि। किसी असत्य से आप बंधे हुए नहीं हैं। अपने पैरों पर खड़े हो कर आपने देखना है कि आपने क्या कहना है। अब आपको अपनी इच्छा का उपयोग करना है और उसके लिए आपको शुद्ध इच्छा, सर्वशक्तिमान परमात्मा की शुद्ध इच्छा विकसित करनी होगी।

एकीकरण, न केवल बाह्य परन्तु आन्तरिक। जैसे आरम्भ में जब हम कुछ करते थे तो हमारा मस्तिष्क कुछ कहता था, चित्त कुछ तथा हृदय कुछ और। अब इन तीनों का एकीकरण हो गया है। तो आपका मस्तिष्क जो कहता है वह आपके हृदय तथा चित्त को पूर्णतः स्वीकार्य है। तो आप स्वयं संघटित हो गए हैं।

बहुत से लोग लिखते हैं "श्री माताजी , मैं यह कार्य करना चाहता हूँ , परन्तु मैं इसे कर नहीं सकता। अब आप पूर्णतः एकीकृत हैं और सभी कुछ आसानी से कर सकते हैं। अपने को यदि आप परखना चाहते हैं तो खोजने का प्रयत्न करें कि "मैं संघटित हूँ या नहीं ? जो भी कुछ मैं कर रहा हूँ उसे पूर्ण हृदय से कर रहा हूँ या नहीं ? पूरे चित्त से कर रहा हूँ या नहीं ?" मुझे लगता है कि पूरे हृदय तथा बुद्धि से तो आप कर रहे हैं पर आपका

पूरा चित्त इसमें नहीं है। अब भी चित्त, जो कि पहली चीज़ है जिसे ज्योतित किया गया, का उपयोग नहीं हो रहा। तो आपका पूर्ण चित्त होना चाहिए कि "मुझे यह कार्य पूर्ण चित्त से करना है।" इसके बिना संघटन पूरा नहीं है। यह अधूरा है। तो इन तीनों का पूर्ण एकीकरण आवश्यक है। तभी सब चक्रों का संघटन घटित होता है। जो भी कुछ आप करें वह मंगलमय होना चाहिए, धार्मिक होना चाहिए तथा वह पूर्ण चित्त से किया जाना चाहिए।

इसी प्रकार इन सभी चक्रों को पूर्ण समन्वित हो कर आपकी संघटित शक्ति बन जाना चाहिए और पूर्ण जीवन संघटित हो जाना चाहिए। मान लो किसी का पति या पत्नी उस स्तर की नहीं है तो चिन्ता नहीं करनी चाहिए। **आप केवल अपनी चिन्ता करें। किसी से कुछ आशा न करें। आपका कर्तव्य ही महत्वपूर्ण है।** अपना कर्तव्य पूर्ण कर आपने स्वयं इसे कार्यान्वित करना है। आपको समझना है कि आपने व्यक्तिगत रूप से इसे प्राप्त किया है और व्यक्तिगत रूप से ही आपने बाकी सब के साथ एकीकृत होना है। मैंने देखा है कि मैं जब कुछ कहती हूँ तो लोग सोचने लगते हैं कि मैंने किसी और के लिए कहा। अपने लिए वे इसे नहीं मानते। अब हमें देखना होगा कि हमारा चित्त क्या है। **"मुझे धन लाभ हुआ। मुझे स्वास्थ्य लाभ हुआ, मुझे मानसिक शक्ति प्राप्त हुई, मुझे आनन्द मिला–प्रसन्नता मिली। यही सब कुछ नहीं। यही मापदण्ड नहीं होना चाहिए। आपको अपने व्यक्तित्व की समझ होनी चाहिए जिसे जन्म जन्मान्तरों से इस जन्म में आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करने के लिए तथा 'परमात्मा की इच्छा' का कार्य करने के लिए तैयार किया जा रहा था।** हर क्षण, जब भी आप कोई चमत्कार घटित होते हुए देखते हैं तो आप महसूस करते हैं कि यह सब परमचैतन्य ने किया है। यह परमचैतन्य है क्या ? यह आदिशक्ति की इच्छा है। यह 'परमात्मा की इच्छा है।'

तो जो भी कुछ हुआ यह नियति थी, ये सब चैतन्य लहरियाँ कोषाणुओं पर खुदे एक नियत कार्यक्रम (D.N.A.tapes) की तरह हैं। वे (परमचैतन्य) सब जानते हैं कि किस प्रकार कार्य करना है। देखिए आज कितनी धूप है! सभी हैरान हैं कि ऐसा किस प्रकार हो सकता है! इसी प्रकार बहुत कुछ घटित होता है। उस दिन हवाना में भी बहुत धूप थी,। तो पूरा ब्रह्माण्ड आपके लिए कार्यरत है। अब आप मंच पर हैं, आपको इस ओर ध्यान देना चाहिए। परन्तु यदि आपमें आत्मविश्वास नहीं है, यदि आपको विश्वास नहीं है कि आप क्या हैं तो आप कैसे कार्य कर सकते हैं! किस प्रकार आप अपने तथा विश्व की मानव रचित समस्याओं का समाधान कर सकते हैं ?

अतः अपने पर पड़े इन प्रभावों को हमें उखाड़ फेंकना चाहिए। सर्वप्रथम विज्ञान के प्रभाव को। हम प्रमाणित कर सकते हैं कि सहजयोग ने विज्ञान के विषय में जो भी कहा है वह साबित हो चुका है। अतः हम हर समय अस्थिर, परिवर्तनशील विज्ञान को त्याग सकते हैं। इसके बाद इन तथाकथित धर्मों को छोड़ सकते हैं–कोई कैथोलिक है तो कोई प्रोटैस्टैंट, कोई हिन्दु है तो कोई मुसलमान। और धर्म उनके सिर पर सवार है! इसे उतार फेंकना होगा। हमें एक नया व्यक्तित्व बनना होगा। आत्मसाक्षात्कार के पश्चात् आप कीचड़ में कमल सम बन जाते हैं। तो अब आप कमल बन गए हैं तथा कमल को कीचड़ उतार फेंकना होगा। सुन्दर कमल, जैसे आप हैं, आपको समझना

होगा कि अत्यन्त सावधानी, मधुरता तथा कोमलता पूर्वक आपकी रचना की गई है।

तो सर्वप्रथम हममें आत्मसम्मान, अन्य लोगों के लिए स्नेह एवं प्रेम तथा अनुशासन होना आवश्यक है। अनुशासन हममें होना ही चाहिए। क्योंकि यदि आपमें आत्मसम्मान है तो आप निश्चित रूप से स्वयं को अनुशासित करेंगे।

मेरे जीवन से, जैसे कि हम देख सकते हैं, मैं कठोर परिश्रम करती हूँ , और आप सब से अधिक यात्रा करती हूँ क्योंकि इस विश्व को आनन्द, प्रसन्नता और देवत्व की उस अवस्था तक लाने की इच्छा मुझमें है जहाँ लोग अपनी तथा अपने पिता (परमेश्वर) की गरिमा को महसूस कर सकें। अतः मैं कठोर परिश्रम करती हूँ और कभी नहीं सोचती कि मुझे कुछ हो जाएगा। कभी मैंने अपने पारिवारिक जीवन, अपने बच्चों की चिन्ता नहीं की। अपनी सारी समस्याओं का सामना मैं स्वयं करती हूँ। परन्तु सहजयोगी अपने बेटे, बेटियों आदि के विषय में मुझे लम्बे लम्बे पत्र लिखते हैं। **परिवार से मोह एक अन्य समस्या है।** आपके सिर पर यह सबसे बड़ा बोझ है। हर समय अपने बच्चों या किसी न किसी चीज़ के विषय में आप चिन्तित रहते हैं। ये आपकी जिम्मेदारी नहीं है। कृपया समझने का प्रयत्न करें कि यह सर्वशक्तिमान परमात्मा की जिम्मेदारी है। उससे बेहतर कार्य आप नहीं कर सकते। क्या आप कर सकते हैं ? परन्तु यदि आप जिम्मेदारी लेने का प्रयत्न करते हैं तो परमात्मा कहते हैं "ठीक है, करो" और समस्याएं शुरु हो जाती हैं।

'निर्लिप्सा' शब्द को ठीक प्रकार से समझा जाना चाहिए। मैंने जब लोगों से पूछा कि "आप चीज़ों को इधर उधर क्यों फेंकते हैं " तो कहने लगे "हम निर्लिप्त हैं।" कितना शानदार तरीका है! और आपके बच्चों का क्या है ? उनसे आप चिपके रहते हैं। अपनी चीज़ों से भी आप चिपके रहते हैं। छोटी–छोटी चीज़ के लिए मुझे परेशान करते हैं, परन्तु सहज की चीज़ों को इधर उधर फेंक देते हैं! इतनी गैर जिम्मेदारी! किस प्रकार आप उन्हें दिव्य कह सकते हैं? वे किस प्रकार सन्त हो सकते हैं ? सन्त लोग तो केवल अपने लिए ही नहीं, अन्य सभी के लिए भी जिम्मेदार होते हैं।

अत्यन्त आराम से, कोमलता से, मधुरता से, बड़े प्रेम से मैं आपको यहाँ तक लाई हूँ। मैंने आपको हिमालय पर जाने को नहीं कहा और न ही सिर के भार खड़े होने को या अपनी सम्पति दान करने को। ऐसा कुछ भी नहीं। हमने सभी कुछ अत्यन्त सुन्दरता से चलाया है। अब आपने आगे बढ़ना है। तो आपको अपने कर्तव्य समझने होंगे। आप अपने परिवार, घर आदि की जिम्मेदारी निभाते हैं, सहजयोग के प्रति आपका कोई कर्तव्य नहीं? सहजयोग से पूर्व आपको किसी से मोह न था, एक प्रकार से स्वयं से ही जुड़े थे, स्व–केन्द्रित थे। अब आपने स्वयं को कुछ विस्तृत कर लिया है; अब आप अपनी पत्नी, अपने बच्चों से लिप्त हो गए हैं। एक ही बात है। यह भी स्वार्थ है। क्योंकि वे आपके बच्चे हैं इसलिए आप उनके विषय में सोचते हैं। पर वे आपके बच्चे नहीं हैं। वे परमात्मा के बच्चे हैं।

मुझे आशा है कि आपमें अपनी जिम्मेदारी समझने और निभाने की योग्यता है। सहस्रार का खुलना आपके लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण घटना है। अब आप परमात्मा के अस्तित्व तथा उसकी इच्छा को साबित कर सकते हैं। कोई भी सहजयोग को चुनौती नहीं दे सकता।

चुनौती देने वाले वैज्ञानिकों को बताया जा सकता है । आप चाहे वैज्ञानिक हों, अर्थशास्त्री या राजनीतिज्ञ, सहज प्रकाश में हर चीज़ का वर्णन किया जा सकता है और प्रमाणित किया जा सकता है कि केवल एक ही राजनीति है और वह है परमात्मा की राजनीति, केवल एक ही अर्थशास्त्र है– परमात्मा का अर्थशास्त्र; एक ही धर्म है–परमात्मा का धर्म, 'विश्वनिर्मलाधर्म'। इसे प्रमाणित किया जा सकता है। किसी चीज़ से डरने या चिन्ता करने की कोई बात नहीं। यह सभी कुछ वैज्ञानिकों तथा अन्य बुद्धिवादियों के सम्मुख साबित किया जा सकता है बशर्ते वे हमें सुनना चाहें। यदि वे हमें नहीं सुनना चाहते तो उन्हें भूल जाइए। हम तो शक्तिशाली हैं, हम क्यों उनकी चिन्ता करें ? परन्तु यदि वे हमें सुनना चाहें तो उन्हें बता देना ठीक होगा कि "अब हमने यह महान शक्ति खोज ली है।" और यदि यह महान शक्ति कार्यान्वित हो जाती है तभी हम इस विश्व को नए ढंग से एक नया रूप दे सकेंगे।

आप लोगों से मुझे बहुत आशाएं हैं। परन्तु जिस गम्भीरता से सहजयोग को लिया जाना चाहिए, उसकी कमी है। उदाहरणार्थ लोग ध्यान धारणा भी नहीं करते। बिना ध्यान धारणा के आप कैसे चलेंगे ? बिना निर्विचार समाधि में उतरे आप विकसित नहीं हो सकते। अतः प्रातः और सायं तो कम से कम आपको ध्यान धारणा करनी ही होगी। बहुत से लोग स्वभाव से ही सामूहिक नहीं हैं। आश्रम में यदि वे रह रहे हैं तो उन्हें लगता है कि आश्रम का जीवन अच्छा नहीं है। ऐसे लोग वास्तव में सहजयोग से निकल जाएंगे क्योंकि उन्होंने सहजयोग को समझा ही नहीं है। सामूहिकता के बिना आपका विकास कैसे होगा ? आप अपनी शक्तियाँ किस प्रकार एकत्र करेंगे ? हम जानते हैं कि सामूहिकता में, इकट्ठे हो कर ही हम शक्तिशाली हो सकते हैं। एक तिनके को तो तोड़ा जा सकता है परन्तु बहुत से तिनके यदि मिल जाएं तो उन्हें तोड़ा नहीं जा सकता। मैं जानती हूँ कि अभी भी बहुत से लोग सामूहिक नहीं हैं। इसी से पता चलता है कि स्वयं को समझने में वे कितने पीछे हैं। वे मुझे बताते हैं कि "श्री माताजी अब हम आश्रम में नहीं रहना चाहते।" तो उन्हें सहजयोग छोड़ देना चाहिए। सामूहिकता के बिना आप विकसित नहीं हो सकते। सहजयोग के अनुशासन के बिना आप विकसित नहीं हो सकते। हज़ारों बेकार लोगों से दस अच्छे लोग कहीं बेहतर हैं। परमात्मा की यही इच्छा है।

आज आप इतने सारे लोग यहाँ उपस्थित हैं। एक ही समय पर इतने सारे लोगों को यहाँ देख कर मैं वास्तव में आनन्द विभोर हूँ। हमने अपने उत्थान के लिए बहुत कुछ किया है तथा अपनी बहुत सी बुराइयों से छुटकारा प्राप्त किया है। आज हमें शपथ लेनी होगी कि "मैं परमात्मा की इच्छानुरूप अपने जीवन को ढालूंगा और स्वयं को 'परमात्मा की इच्छा' के सम्मुख समर्पित करूंगा।" परिवार तथा अन्य बन्धनों को भूल जाएं। कुछ भी इतना महत्वपूर्ण नहीं। 'परमात्मा की इच्छा' सभी कुछ देख सकती है। ***आप यदि 'परमात्मा की इच्छानुरूप चलने का प्रयत्न करेंगे तो आपके बच्चों की तथा अन्य सभी चीज़ों की देखभाल हो जाएगी। आपको किसी चीज़ की चिन्ता नहीं करनी। इस प्रकार सब कार्य होता है। मात्र इतना समझने का प्रयत्न करें कि आपकी समस्याएं इसलिए है क्योंकि आप इन्हें परमात्मा को सौंपना नहीं चाहते। आप इन्हें अपने तक रखना चाहते हैं। इसी कारण से आपको समस्याएं हैं। आप यदि निर्णय करें कि "नहीं मैं इन समस्याओं को 'परमात्मा की इच्छा' को सौंप दूंगा तो सब कार्य***

हो जाएगा। कुछ लोग ऐसे भी हैं जो कहना चाहते हैं कि, "हममें इतनी योग्यता नहीं है, श्री माताजी हम ऐसा नहीं कर सकते।" ऐसा कहना भी मूर्खता है। आप स्वयं को देखें, स्वयं को परखें।

तो सर्वप्रथम व्यक्ति को समझना चाहिए कि हम ऐसी बातें क्यों करते हैं। हो सकता है कि हम अत्यन्त धन लोलुप हैं और अपने लिए धन चाहते हैं। सहजयोग में कुछ लोग व्यापार की भी बातें करते हैं। तो धन लोलुपता या भौतिकता का मोह भी हो सकता है जिसे वह त्यागना नहीं चाहते। ममत्व, लिप्सा दूसरा कारण हो सकता है। अपने परिवार, बच्चों आदि के साथ चिपकन। या यह मेरा है, यह मेरा है, यह मेरा है। इसके कारण भी आप सोचते हैं कि आपमें सहजयोग करने का क्षेम नहीं है। तीसरे, हो सकता है कि अभी तक आप अपनी पुरानी आदतों को बनाए हुए हों और नैतिकता विहीन जीवन का आनन्द ले रहे हों। इस प्रकार का कोई भी कारण हो सकता है। अब इसमें झाँक कर देखें कि मैं ऐसा क्यों कर रहा हूँ? अन्य लोगों की तरह से उत्थान के सुन्दर पथ पर मैं क्यों नहीं चल रहा? अन्तर्दर्शन करने से हम जान लेंगे कि, "मुझमें कुछ कमी है कि मैं सोचता हूँ कि मैं ऐसा करने के योग्य नहीं हूँ। आप सभी कुछ करने के योग्य हैं। इसे आजमाएं और इसका आनन्द लें" एक अन्य महत्वपूर्णतम चीज़ जो बाकी है वह है परमात्मा की इच्छा का उचित, सशक्त एवं करुणामय माध्यम बनना। मैं जानती हूँ कि आप मेरी पूजा कर सकते हैं क्योंकि इससे आपको बहुत लाभ पहुँचता है। परन्तु बहुत सी अन्य चीज़ें महत्वपूर्ण नहीं हैं। मुख्य चीज़ आपका उच्चावस्था तक उत्थान करना है और इस उच्चस्थिति को प्राप्त करने के लिए आप परस्पर मुकाबला करें।

मैं सोचती हूँ कि थोड़े से समय में ही हमने निःसन्देह बहुत कुछ प्राप्त किया है। परन्तु अभी भी हमने अपनी गति को बढ़ाकर इसे कार्यान्वित करना है। मुझे विश्वास है कि **यह नया विज्ञान, जो कि पूर्ण विज्ञान है, एक दिन अन्य सभी विज्ञानों पर छा जाएगा।** लोगों को भी इसके विषय में बताएं। यह आपके हाथों में है, इसे कार्यान्वित करें।

तो आज के दिन हम वह उत्सव मना रहे हैं जिसके द्वारा हमने एक पूर्णतः नया आयाम खोला है, महान दिव्यता का एक नया क्षेत्र जिसमें परमात्मा का प्रमाण है। यह इतनी महान चीज़ है कि इससे हम सब अपने सारे भ्रम समाप्त कर सकते हैं। हम इसका संचालन कर सकते हैं। आप सब में वह शक्ति विद्यमान है।

परमात्मा आपको धन्य करें।

श्री आदिशक्ति पूजा

कबेला

(एक रिपोर्ट)

कबेला में आदिशक्ति पूजा की गई। बैलजियम, हॉलैण्ड, स्पेन, फिनलैंड, स्वीडन, डैनमार्क और नार्वे मेज़बान देश थे। दिव्य मैदानों पर स्वागत किए जाने के साथ साथ हमने सूर्य की धूप, ठंडी रातों, गर्म दिनों का आनन्द लिया। पुष्प गृह एक बार फिर भिन्न फूलों की सुगन्ध से महक उठा। मोटी डालियों वाले गुलाब अत्यन्त दिलकश थे।

मनोरंजन की शाम–मनोरंजन की शाम को हम सब उत्सुकतापूर्वक, श्रीमाताजी के आगमन का तथा उस क्षण के विशेष अनुभव को इन्तजार कर रहें हैं। हमारे नन्हें हृदय उत्तेजित हैं और श्री माताजी की एक झलक इन नन्हें हृदयों को इस प्रकार भर देती है कि यह सभी कुछ अपने में समोह लेने के योग्य बन जाते हैं। कभी कभी तो प्रेम इतना गहन होता है कि हृदय से छलक कर आँखों से आँसुओं के रूप में बह निकलता है। यह अवश्य ही प्रेमाश्रु होते होंगे जिनके निकल जाने के पश्चात् श्री माताजी की एक दूसरी झलक हमें पुनः विश्वस्त कर देती है कि माँ सदैव हमारे साथ हैं।

मूषक के कान अपने सिर पर लगाए हुए हॉलैण्ड के बच्चों ने 'श्री गणेश के मूषक'(The Mouse of Shri Ganesha) मधुर गीत से मनोरंजन की शाम का आरम्भ किया। एक बार फिर आँखों में आनन्द अश्रु तैर गए। अबोधिता का सौन्दर्य, ऐसा लगता है, हृदय के बांध तोड़ देता है। भजन के अन्त में सिर पर छोटे छोटे मूषक कर्ण पहने हुए गम्भीरता पूर्वक सभी की ओर देखते हुए एक छोटे से बच्चे को इतने बड़े पर्दे पर दिखाया गया। क्षण भर के लिए स्तब्धता छा गई। इसके पश्चात् अत्यन्त स्वाभाविक रूप से उस बच्चे ने नमस्कार किया। अत्यन्त हँसी के वातावरण में शाम की शुरूआत हुई।

हॉलैण्ड के सहजयोगियों द्वारा प्रस्तुत नाटक में आश्रम जीवन की नकल की गई। यह तीन भागों में दर्शाया गया। पहले भाग में ऐसा जीवन दर्शाया गया जिसमें आदर्शवाद की कमी थी। कहानी रात के भोजन के समय के आसपास की थी जब लोग अपने काम से वापस आते हैं, अन्य लोग खाना बना रहे होते हैं और कुछ अभी भी कम्प्यूटर पर खेल रहे होते हैं।

अभी–अभी घर पहुँचा व्यक्ति टिप्पणी करता है (Not Pasta Again) भोजन के लिए सभी प्रतीक्षा करते हुए लोग थक जाते हैं और जल्दी–जल्दी मन्त्र कहने लगते हैं ताकि जल्दी से लोग आ जाएं। भोजन करते हुए लोगों को टेलिफोन की घंटी परेशान करती है। शाम के सहजयोग कार्यक्रम में चालीस लोग आ जाते हैं तो यह 'बहुत अधिक' 'असम्भव' कहा जाता है।

नाटक का दूसरा भाग पहले भाग का सुधरा हुआ रूप होता है। व्यवहार कुछ सुधरता है परन्तु तनाव को अब भी महसूस किया जा सकता है। तथा संघटन करने के लिए नाटक का तीसरा भाग मंचित किया जाता है। दर्शक सब प्रसन्न हो जाते हैं परन्तु श्री माताजी बाद में टिप्पणी करती हैं कि बहुत से स्थानों पर ऐसा ही हैं बहुत से योगी और योगिनियों को अन्तर्दर्शन करके अपने मूर्खतापूर्ण

आचरण पर हँसना होगा।

तत्पश्चात् चार बैल्जियम की लड़कियों ने भारतीय दीपक नृत्य किया। उन्होंने श्री माताजी को समर्पित एक सुन्दर गीत 'Your Song Mama' गाया। उन्होंने एक नाटक का मंचन भी किया जिसमें पूरा ध्यान एक स्त्री पर केन्द्रित किया जो ध्यान में जाना चाहती थी। इसके साथ साथ हँसी, नृत्य, वीडीयो, श्री माताजी के कुछ कथन और भजन, समस्याओं, शान्ति, आनन्द, समर्पण और ध्यान में सामूहिकता को दर्शाने के लिए प्रस्तुत किए गए। अन्त में जब अंग्रेज़ी में कव्वाली गाई गई तो वह स्त्री सामूहिकता में शामिल हो जाती है। इसके पश्चात् श्री विष्णु के दस अवतरण दिखाते हुए एक भारतीय नृत्य प्रस्तुत किया गया। शाम को देर से युवा शक्ति का भजन 'Our Holy mother wake up the world ' (पावनी माँ विश्व को जागृत करो) गाया गया।

स्पेन के एक योगी ने एकल ड्रम बजाया। उनमें ह्रदय खोलने वाले ताल की अद्भुत भावना है। इस ताल से पता लगता है कि व्यक्ति वास्तव में जीवित है। स्पेन के लोग अति सुन्दर गाते हैं और उन्हें सुनना अत्यन्त सुखद होता है। विश्व चित्र पर वे आत्मा का प्रतिनिधित्व करते हैं जिसे उनके अभिनय में देखा जा सकता है।

एक पारम्परिक स्कैन्डेनेवियन नृत्य से कार्यक्रम समापन किया गया। इस नृत्य में भाई–बहन सम्बन्धों की अभिव्यक्ति की गई। आठ योगियों द्वारा मंचित यह एक सामूहिक नृत्य था। जिसके अन्त में दर्शकों को गोलाकार नृत्य में भाग लेने के लिए आमन्त्रित किया गया। नर्तकों ने सुन्दर पारम्परिक वेशभूषाएं पहनी हुई थीं जो देश के भिन्न भागों का प्रतिनिधित्व करती थीं। फिनलैण्ड की सामूहिकता का एक वीडियो भी उन्होंने दिखाया।

हॉलैण्ड की साक्षी ने अत्यन्त वीरता से एक राग गाया। उसका साथी साथ न दे सका तो एक अन्य साथी को उसने खड़ा कर दिया। परन्तु दूसरे माइक्रोफोन के कार्य न करने के कारण हम केवल साक्षी को ही सुन सके। अविश्वस्नीय! श्री माताजी और सी.पी. अत्यन्त प्रभावित हुए और हम सबने भी इसकी बहुत सराहना की।

वायलिन पर सुन्दर धुनें बजाई गईं और हम सब तुरन्त निर्विचारिता में प्रवेश कर गए। उनमें से एक ज्यूलिमैसेंनेट की मेडीटेशन (ध्यान–धारणा) थी। पिछले वर्ष की तरह से यह शाम भी अत्यन्त सुन्दर थी और हम सबने इसका आनन्द लिया और पूरी संध्या अन्तर्दर्शन किया।

पूजा–हमें शान्त करके पूजा के लिए तैयार करने के लिए वर्षा की कुछ बूदें हम पर छिड़काई गईं। पूजा अत्यन्त रोमांचक थी और इसका मुख्य संदेश यह था कि हमें गहनता में जाने के लिए अन्तर्दर्शन तथा स्वयं का सामना करना होगा। नियमित रूप से पानी में पैर डालकर बैठना तथा स्वयं का शुद्धिकरण करना आवश्यक है। हमारे अपने रोज–मर्रा के जीवन में हमें शुद्ध इच्छा की अभिव्यक्ति करनी चाहिए तथा अन्य लोगों को आत्मसाक्षात्कार देना चाहिए।

सोमवार को एक बार फिर घर वापस जाने के लिए तैयार होना था। हम सब चैतन्य लहरियों से भरे हुए थे। अपने देशों में भी प्रेम पहुँचाने के लिए हमने वह पावन मैदान त्यागा। श्री माताजी एक बार फिर ह्रदय से आपका धन्यवाद कि सिडस्ल मगफोर्ड (नार्वे) में आपने यह सब सम्भव बनाया।

श्री आदिशक्ति पूजा

कबेला ,२५ मई १९९७

परम पूज्य माताजी श्री निर्मला देवी का प्रवचन

आज हम आदिशक्ति की पूजा करेंगे। आदिशक्ति के विषय में कुछ कहना कठिन विषय है क्योंकि यह समझना सुगम नहीं है कि आदिशक्ति सर्वशक्तिमान परमात्मा–सदाशिव की शक्ति हैं। जैसा कि कुछ लोग कहते हैं वे (आदिशक्ति) उनकी (सदाशिव) खास हैं। कुछ लोग कहते हैं कि आदिशक्ति सदाशिव की इच्छा हैं और कुछ अन्य उन्हें सदाशिव की पूर्ण शक्ति मानते हैं और कहते हैं कि उनकी शक्तियों के बिना सदाशिव कोई कार्य नहीं कर सकते।

भिन्न पुस्तकों में भिन्न विधियों से बहुत से लोगों ने इस विषय का वर्णन किया है। परन्तु हमें आदिशक्ति के सृजन के मूल में जाने की कोई आवश्यकता नहीं है। इसके लिए कम से कम सात प्रवचनों की आवश्यकता है। जहाँ से आदिशक्ति ने पृथ्वी माँ पर अपना कार्य शुरु किया हम वहाँ से शुरु होंगे।

पहली चीज़ जो हमारे लिए जानना आवश्यक है वह यह है कि उन्होंने पृथ्वी माँ में कुण्डलिनी का सृजन किया और पृथ्वी से बाहर श्री गणेश का। यह अत्यन्त दिलचस्प बात है। इस प्रकार पृथ्वी माँ हमारे लिए अति महत्वपूर्ण स्थान ग्रहण कर लेती हैं। आप यदि पृथ्वी माँ का सम्मान करना नहीं जानते तो आपको अपना सम्मान करने का ज्ञान भी नहीं है। निःसन्देह! कुण्डलिनी आपके अन्दर आदिशक्ति का प्रतिबिम्ब है। परन्तु, जैसा कि आप जानते हैं, भिन्न स्थानों, भिन्न देशों, भिन्न नगरों में चक्रों तथा आदिशक्ति की रचनाओं से पृथ्वी माँ में भी उनके प्रतिबिम्ब की अभिव्यक्ति होती है। मानव का सृजन करने के लिए सर्वप्रथम अतिपावन पृथ्वी माँ का सृजन किया जाना आवश्यक था।

अतः कुण्डलिनी के रूप में आदिशक्ति सर्वप्रथम पृथ्वी माँ पर प्रतिबिम्बित हुई। हम कह सकते हैं कि कुण्डलिनी आदिशक्ति का एक अल्प भाग है या यह आदिशक्ति की इच्छा– शुद्ध इच्छा है। तो आदिशक्ति सदाशिव की इच्छा–पूर्ण इच्छा है। इसकी अभिव्यक्ति सर्वप्रथम पृथ्वी माँ में, पृथ्वी माँ के अन्दर हुई। पृथ्वी माँ के अन्दर कुण्डलिनी इस प्रकार उभरी कि इन्होंने जहाँ तक हो सका पृथ्वी माँ के आन्तरिक भाग को ठंडा कर दिया और फिर भिन्न चक्रों के रूप में पृथ्वी माँ की सतह पर प्रकट हुई। तो इस प्रकार विराट, पृथ्वी माँ और मानव में असाधारण समानता है। यदि आदि कुण्डलिनी ही इन सबको प्रतिबिम्बित कर रही है तो इनमें गहन सम्बन्ध होना भी आवश्यक है। मानव इस बात को नहीं समझ पाता कि किस प्रकार वह पृथ्वी माँ से जुड़ा हुआ है। बहुत से केन्द्रों से गुज़रकर पृथ्वी माँ में भिन्न केन्द्रों का सृजन करते हुए अन्ततः कुण्डलिनी कैलाश भेदन करके बाहर आई। मैं नहीं जानती कि आपमें से कितने लोग कैलाश गए हैं। कैलाश से बहती हुई अथाह चैतन्य लहरियाँ आप अनुभव करेंगे।

अब जिस प्रकार से हम पृथ्वी माँ का अपमान करते हैं वास्तव में हम आदिशक्ति का अपमान कर

रहे हैं। पृथ्वी माँ का सम्मान करने के बहुत से तरीके हैं। भारतीय प्रथा थी कि प्रातः उठकर जब आप अपने पाँव पृथ्वी माँ पर रखते थे तो क्षमा याचना करते थे कि, 'हे पृथ्वी माँ कृपा करके मुझे क्षमा कर दें, मैं अपने पाँवो से आपका स्पर्श कर रहा हूँ। 'पृथ्वी की सभी गतिविधियाँ आदिशक्ति के प्रतिबिम्ब अन्तःस्थित कुण्डलिनी द्वारा संचालित हैं। इसका गुरुत्वाकर्षण भी पृथ्वी माँ की कुण्डलिनी की अभिव्यक्ति है।

इस सुन्दर उपग्रह पर, हमारे कष्टों का कारण यह है कि जिन चीज़ों का सम्मान हमें करना चाहिए वह हम नहीं करते। पृथ्वी माँ का सम्मान किया जाना चाहिए। इसका क्या अर्थ है। इसका अर्थ है पृथ्वी की गति से, समुद्र द्वारा, पंचभूतों द्वारा जो भी कुछ पृथ्वी पर सृजन हुआ है उसका सम्मान किया जाना चाहिए। दूषित पर्यावरण आज की बहुत बड़ी समस्या है। लोग इसके विषय में बातें करते हैं। इसका कारण हमारे जीवन को सहायता प्रदान करने वाले पंचतत्वों के महत्व को न समझना है।

पृथ्वी माँ का सम्मान करने के लिए लोग भूमि पूजा करते हैं। गृह निर्माण करने के समय लोग भूमि पूजन करते हैं अर्थात् पृथ्वी माँ का सम्मान करते हैं। यदि पृथ्वी माँ का सम्मान न होगा तो भूचाल आ सकता है जिसका अर्थ यह है कि पृथ्वी माँ सब समझती हैं, जानती हैं और कार्य करती हैं। वह इस प्रकार से कार्य करती हैं कि मानव नहीं समझ पाता कि ऐसी चीज़ें क्यों घटित होती हैं।

अब लातूर में श्री गणेश उत्सव के चौदहवें दिन लोगों ने श्री गणेश की प्रतिमाएं समुद्र या नदियों में प्रवाहित करनी थीं। नाचते, गाते हुए उन्होंने यह कार्य किया। परन्तु वापस आकर लगे शराब पीने। मदिरा पान पृथ्वी माँ को पसन्द नहीं है। शराब पीकर यदि आप पैदल चलते हैं तो आप गिर जाते हैं। उनके मदिरा पान के कारण बहुत भूचाल आया और वे सभी नाचने वाले, शराब पीने वाले लोग भूचाल के कारण पृथ्वी माँ के गर्भ में समा गए। वहाँ स्थित हमारे सहजयोग केन्द्र के आस–पास की पृथ्वी तो फट गई परन्तु उसे कोई भी हानि न पहुँची। किसी भी सहजयोगी को कोई हानि न हुई। सहजयोगी होने के नाते हम समझ सकते हैं कि किस प्रकार पृथ्वी माँ ने कार्य किया और सहजयोगियों की रक्षा की। अतः पृथ्वी माँ सन्तों के विषय में बहुत अच्छी तरह से जानती हैं। वे जानती हैं कि सन्त कौन हैं, वे सन्तों के पदचाप को पहचानती हैं। और इसी कारण बहुत सी चीज़ों की सृष्टि हुई। मोज़िज़ का ही उदाहरण लें। वह समुद्र में गया तो उसके चलने के लिए पृथ्वी माँ जल की सतह पर आ गई। यदि सारे यहूदी गए होते तो ऐसा न होता परन्तु मोज़िज़ के साधुत्व के कारण स्वयं पृथ्वी माँ ने समुद्र की सतह पर आकर सहायता की। इसी प्रकार जब श्रीराम भारत और लंका के बीच सेतु बना रहे थे तो पृथ्वी माँ ने समुद्र की सतह पर आकर सहायता की।

तो हमें पृथ्वी पर घटित अनिष्टवाद के लिए पृथ्वी माँ को दोष नहीं देना चाहिए। लोग यदि सन्त स्वभाव हैं तो सदैव पृथ्वी माँ उनकी रक्षा करेंगी। उनकी इच्छानुरूप वह उन्हें सब कुछ प्रदान करेंगी। सूक्ष्म रूप से आप देख सकते हैं कि यहाँ, हमारे कबेला में इतने बड़े–बड़े गुलाब के फूल है कि इतने बड़े पूरे विश्व में नहीं मिल सकते। परन्तु यहाँ इतने बड़े गुलाब हैं। प्रतिष्ठान में इतने बड़े सूर्यमुखी के फूल हुए कि व्यक्ति उसे उठा न सके। तो किसी स्थान विशेष पर इस प्रकार की घटनाएं क्यों होती हैं ? पृथ्वी माँ जानती हैं कि यहाँ कौन रह रहा है, उसकी पीठ, उसकी मिट्टी पर कौन चल रहा है,

क्योंकि वे चैतन्य लहरियों को पहचानती हैं।

कुछ स्थानों के विषय में हम कहते हैं कि वे बहुत पवित्र हैं। उनकी पवित्रता के विषय में हम कैसे जान पाए ? चुम्बकीय शक्तियों के कारण। मैं हैरान थी कि इंग्लैण्ड में आक्सटैड नामक स्थान पर, जहाँ हम रहते थे, चुम्बकीय शक्तियाँ एक दूसरे को पार (Cross) कर रही थीं। वे ऐसा बहुत पहले से कर रही थीं परन्तु हम वहाँ रहने के लिए बाद में आए। अतः सब लोगों के लिए पृथ्वी माँ चीज़ों का आयोजन एवं प्रबन्ध करती हैं। जिस प्रकार पृथ्वी माँ भली–भांति आपका पथ–प्रदर्शन करती हैं उसे देखना अत्यन्त दिलचस्प है। मैं इसके बहुत से उदाहरण दे सकती हूँ। फिर भी हम लोग पृथ्वी माँ की सूझबूझ और सभी सन्तों के लिए उनकी प्रेममय सुरक्षा को नहीं समझते। इसी प्रकार हमें समझना चाहिए कि पूरा वातावरण सन्तों को पहचानता है, समय पर वर्षा आती है, समय पर सूर्य और चाँद निकलते हैं और सभी कुछ अत्यन्त सुन्दर ढंग से कार्यान्वित होता है। वे जानते हैं कि यहाँ सन्त लोग बैठे हुए हैं, यह पवित्र है तथा यही जीवन का सारतत्व है। सावधानीपूर्वक इनकी देखभाल की जानी चाहिए। व्यर्थ लोगों की यह चिन्ता नहीं करते। अब हज का ही उदाहरण लें। बहुत से लोग गए और उनमें से बहुत से मारे गए। कुछ लोग अमरनाथ गए और मारे गए क्योंकि वे सन्त न थे, मात्र कर्मकाण्डी लोग थे। मात्र कर्मकाण्ड के लिए जाना पृथ्वी माँ के विवेक के अनुसार उनके लिए हितकर न था। परन्तु इन घटनाओं से कोई नहीं सीखता, कोई नहीं सीखता। अमरनाथ जाते हुए जब बहुत लोग मारे गए तो पाकिस्तान ने कहा, "देखिए इन्हें अमरनाथ नहीं जाना चाहिए था, यह एक झूठा स्थान है, वे वहाँ क्यों गए ? वहाँ जाने से यह साबित हो गया कि यह पावन स्थल नहीं है।" परन्तु जब हज की घटना घटित हुई तो उनके पास कहने के लिए कुछ न था। उनकी समझ में नहीं आ रहा था कि हज दुर्घटना में इतने लोगों की मौत को किस प्रकार वर्णन किया जाए। एक बार मक्का में हज के समय हुई भगदड़ में ३२००० लोग जख्मी हुए या मारे गए। अब पृथ्वी माँ यह बता रही है कि इन पावन स्थानों पर जाने से–यह वास्तव में पावन हैं– आप आध्यात्मिक उत्थान नहीं पा रहे है। इन स्थानों पर आप कुछ प्राप्त नहीं कर रहे हैं। यद्यपि यह स्थान वास्तव में पावन हैं। आप जानते होंगे कि मेरा जन्म छिंदवाड़ा में हुआ और मक्का और छिंदवाड़ा दोनों कर्क रेखा पर स्थित हैं। यह किस प्रकार हुआ। मक्का क्या है? मक्का मक्केश्वर शिव हैं, शिव हैं। तो मोहम्मद साहब ने लोगों से पत्थर की पूजा करने के लिए क्यों कहा। वे पत्थरों में विश्वास नहीं करते थे, सभी प्रकार की मूर्ति पूजा के विरुद्ध थे, फिर भी उन्होंने कहा कि यह जो यहाँ काला पत्थर है, इसकी पूजा की जानी चाहिए। इसी के लिए लोगों को वहाँ जाना पड़ता है। क्या कारण था ? क्योंकि वे चैतन्य लहरियाँ महसूस कर सकते थे इसी कारण वे जान पाए कि वह स्वयम्भु: है। इसीलिए उन्होंने इसकी पूजा के लिए कहा। सभी मुसलमान वहाँ पागलों की तरह से जा रहे हैं। वहाँ जाकर किसी का भी सुधार नहीं हुआ। मक्का जाकर मैंने किसी को भी सुधरते हुए नहीं देखा। यह एक प्रकार का कर्मकाण्ड है। वे सोचते हैं कि हज करने के पश्चात् जब कल उनकी मृत्यु होगी तो वे परमात्मा से कह सकेंगे कि देखिए हमारे पास मक्का जाने का प्रमाण पत्र है।

जैसे हमारे पोप किसी समय लोगों को प्रमाण पत्र दिया करते थे कि तुम स्वर्ग में जाओ तो यह प्रमाण पत्र दिखा देना कि तुम वास्तविक ईसाई हो। इस प्रकार से यह सब बनावटी चीज़ें उभरीं परन्तु

वास्तविकता तो अन्तःस्थित है। अन्तर केवल इतना है कि वास्तविकता सच्चे लोगों के लिए है, झूठों के लिए नहीं। परन्तु यह कर्मकाण्ड बहुत अधिक बढ़ गया है। भारत में कुण्डलिनी सृजित बहुत से स्वयम्भुः हैं जिनकी वास्तव में पूजा होती है। मैं लगभग इन सब पर गई हूँ और देखकर हैरान थी कि अधिकतर पुजारी किसी न किसी भयंकर बीमारी से पीड़ित थे। एक तो पक्षाघात का मारा हुआ था। वह कहने लगा, "हम यहाँ इस देवता की सेवा कर रहे हैं, यह स्वयम्भुः है, फिर भी श्री माताजी क्यों हम इस प्रकार के रोगों से पीड़ित हैं ?" मैंने उत्तर दिया, "क्योंकि आप धन कमा रहे हैं, परमात्मा के नाम पर आप पैसा नहीं बटोर सकते। आप यदि परमात्मा की सेवा नहीं करना चाहते तो यहाँ से चले जाइये और यदि परमात्मा की सेवा करना चाहते हैं तो बेशक यहाँ रहिए परन्तु इससे धनार्जन मत कीजिए।" यह आम बात है। मैंने देखा है कि जो लोग परमात्मा के नाम पर पैसा बटोरते हैं उन्हें पक्षाघात हो जाता है। यह चीज़ मैंने देखी है।

यह अत्यन्त गहन ज्ञान है जो सभी तत्वों को पृथ्वी माँ को तथा सभी देवी देवताओं को है। उनकी कुण्डलिनी यद्यपि अपने आप में पवित्र है फिर भी आपकी मानवीय गतिविधियों से, गलतियों, अहम्, प्रतिअहम् तथा सभी प्रकार की मूर्खताओं के कारण इतनी संवेदनशील नहीं है और न ही आपको घटनाओं के विषय में सूचित करती है। आपके अन्दर इसका अत्यन्त चुस्त, संवेदनशील और आध्यात्मिक होना आवश्यक है ताकि इसके माध्यम से आप जो भी सोचते हैं , जो भी जानते हैं, हर चीज़ के बारे में जो भी समझते हैं, तुरन्त कह सकें। परन्तु समस्या यह है कि वास्तव में ऐसा नहीं है। क्यों आप संवेदनशील नहीं हैं ? इसके विपरीत मैंने देखा है कि जब लोगों का मस्तिष्क किसी के विषय में कार्यरत होता है तो वह कहने लगते हैं, "आपका यह चक्र पकड़ रहा है, आपका वह चक्र पकड़ रहा है।" वास्तव में ऐसा कहने वाला व्यक्ति स्वयं पकड़ रहा होता है। तो व्यक्ति को समझना चाहिए कि यदि हम आदिशक्ति के सच्चे प्रतिबिम्ब हैं तो हमें पवित्र, श्वेत पत्थर की तरह पूर्णतः पवित्र होना चाहिए। इस पर कालिख की एक बूंद भी (इसी कारण आज मैंने सफेद साड़ी पहनी है) दिखाई देगी। आपको इतना स्वच्छ होना है कि अपने पर पड़ी कोई भी चीज़, कोई भी सूक्ष्म काला धब्बा आप देख सकें और दूसरों पर लगी हुई कालिख को आप महसूस कर सकें। पवित्र जीवन से, पवित्र विचारों से और पवित्र हृदय से वह ऊँचाई प्राप्त की जा सकती है। कोई छल साधन करने की आवश्यकता नहीं, कुछ नहीं, मात्र देखें कि वह (कुण्डलिनी) कितनी स्वतोभावी (स्वाभाविक) हैं। पृथ्वी माँ में आप एक बीज डालें और देखें कि किस प्रकार यह अंकुरित होता है। वह इतनी स्वतोभावी है, उनकी गति विधियाँ इतनी स्वाभाविक हैं कि हमें उन पर कभी आश्चर्य नहीं होता। भिन्न प्रकार के पुष्प,भिन्न प्रकार की सुगन्धियों, झाड़ियों तथा वृक्षों की भिन्न ऊँचाइयों को देखें! हर जगह पर कितने संतुलन पूर्वक वह सभी कुछ उगाती हैं। पृथ्वी माँ का हर सूक्ष्म अणु, परमाणु विवेकशील है।

तो पृथ्वी माँ हमारे सम्मुख आदिशक्ति का सर्वोत्तम प्रतिबिम्ब हैं। अतः पृथ्वी माँ का सम्मान करना हमारे लिए प्रथम आवश्यकता है। आप लोग मुझे अच्छे लगते हैं क्योंकि आप पृथ्वी पर बैठे हुए हैं। यह बहुत अच्छी बात है। ध्यान धारणा के लिए यदि आप पृथ्वी माँ पर बैठेंगे तो अत्यन्त अच्छा होगा क्योंकि पृथ्वी माँ का एक विशेष गुण (जो दुर्भाग्यवश मुझमें भी है), यह है कि मेरी तरह से वो भी आपकी समस्याओं (नकारात्मकताओं) को सोखती रहती है।

पृथ्वी माँ आपकी समस्याओं को सोखती हैं और आप बिना किसी कठिनाई के उनसे मुक्त हो जाते हैं। अतः यदि आप ध्यान के लिए पृथ्वी पर नहीं बैठ सकते तो कोई पत्थर, संगमरमर या कोई अन्य प्राकृतिक चीज़ ले लें और उस पर बैठने का प्रयत्न करें। परन्तु यदि आप प्लास्टिक पर बैठकर ध्यान धारणा करेंगे तो किस प्रकार आपकी सहायता होगी। प्लास्टिक? इसलिए मैं सदा आपसे निवेदन करती रही हूँ कि प्राकृतिक चीज़ों का उपयोग करें क्योंकि प्राकृतिक चीज़ें आपकी नकारात्मकताओं को भली–भांति सोखती हैं और उन्हें दूर भगाती हैं। परन्तु हम तो अस्वाभाविक ढंग से रहते हैं, न केवल शारीरिक स्तर पर परन्तु मानसिक स्तर पर भी। मस्तिष्क के स्तर पर हम क्या करते हैं ? हम बहस किए चले जाते हैं। सफाई देते रहते हैं आदि–आदि। इसका कोई अन्त नहीं है। इसमें सिरदर्द हो जाता है। यदि आप स्वाभाविक हैं, अत्यन्त स्वाभाविक, तो आप तुरन्त जान जाएंगे कि दूसरा व्यक्ति क्या कहने, क्या अभिव्यक्ति या क्या करने का प्रयत्न कर रहा है। इसके विषय में आपको बहुत सोच विचार करने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि आप दूसरों के मन को जान सकते हैं। इसका यह अभिप्राय नहीं कि आप दूसरों की बुराइयों को अपना लें। सोख लेने का अर्थ है दूसरे व्यक्ति की बुराइयों को समझ कर उन्हें बहा देना। दूसरा व्यक्ति जो भी कह रहा है उसे भली–भांति समझकर उसकी बुराइयों को आप धो डालते हैं।

अब इस आदिशक्ति की समस्या यह है कि आप सब लोगों को अपने शरीर में स्थान देने का, आपको आत्मसात करने का निर्णय मैंने किया। मैं जानती हूँ कि यह अत्यन्त भयानक खेल है परन्तु मैंने यह खेल खेला क्योंकि इस समय पर यह मुझसे अपेक्षित था कि मैं आप सब को स्वयं में आत्मसात करूं। तो आपके साथ साथ आपकी सभी समस्याएं, आपके सभी कष्ट मुझमें चले गए हैं। समुद्र में डुबकी लगा कर आप तो स्वच्छ हो गए हैं परन्तु समुद्र की स्थिति पर विचार कीजिए! आपकी समस्याएं और कष्ट अब भी समुद्र में हैं तथा वे अत्यन्त कष्टकर हैं।

अतः स्वयं को स्वच्छ करना आपके लिए सर्वोत्तम होगा। अन्तर्दर्शन द्वारा शुद्धिकरण करना महत्वपूर्ण है। परन्तु इसका अर्थ सोचना नहीं है, अन्तर्दर्शन का अर्थ सोचना कभी भी न था। **अन्तर्दर्शन का अर्थ है ध्यान–धारणा करना, आप सबको ध्यान–धारणा करनी चाहिए।**

मैं आपको बताना चाहूंगी कि हमने कार्यभारियों की एक गोष्ठी की, वे आए तथा बैठक में बैठ गए। ज्योंही वे एकत्र हुए मेरे पेट में इतना तेज़ दर्द हुआ तथा इतनी भयंकर पेचिश मुझे हुई कि आप विश्वास नहीं कर सकते। किसको ये सब कष्ट थे, मैं नहीं जानती! जब तक ठीक होकर आप स्वच्छ नहीं हो जाते, माँ होने के नाते मैं बुरा नहीं मानती। जिस प्रकार पृथ्वी माँ आपकी देखभाल करती है, मैं भी आपकी देखभाल करती हूँ। आप भले हों या बुरे, पृथ्वी माँ की तरह मैं भी आपसे प्रेम करती हूँ। **परन्तु मुझ पर कृपा करके यदि आप वास्तव में अच्छे सहजयोगी बन जाएं, केवल विचारशील ही नहीं, केवल बहस तथा दूसरों की आलोचना करने वाले ही नहीं, और नियम से प्रतिदिन मात्र दस–पन्द्रह मिनट ध्यान–धारणा करें तो, मैं आपको बताती हूँ, मेरा स्वास्थ्य अव्वल दर्जे का हो जाएगा, क्योंकि मैंने आपके अन्तःक्षेप (कष्ट एवं समस्याएं) अपने अन्दर समोह लिए हैं और अकारण वे मेरे जीवन को कष्ट–कर बनाने लगते हैं।** आप देखें कि मैंने यह खतरा अपने पर ले लिया है और विवेकशील होने के नाते

आप नहीं चाहेंगे कि आपकी माँ यह कष्ट उठाए। **मेरे लिए यह प्रतिदिन का क्रूसारोपण है** और कभी कभी तो मेरी समझ में नहीं आता कि क्या कहा जाए! उदाहरण के रूप में उस दिन दिल्ली में एक भद्र पुरुष, जो कि कार्यभारी (नेता) हैं मुझे मिलने के लिए आए और मेरे एक पैर में जलन तथा दर्द होने लगा। मेरी समझ में नहीं आया कि उसे बाहर जाने के लिए कैसे कहूँ। मैं उसे चोट नहीं पहुँचा सकती थी परन्तु मैंने कहा, "क्या बात है, आप कहाँ गए थे और क्या किया था?" उसने महसूस किया और बाहर चला गया और उसके जाते ही मेरा पैर ठीक हो गया। सामीप्य का भी, मैं सोचती हूँ, प्रभाव होता है क्योंकि इस प्रकार समस्याओं से भरे कोई पुरुष या स्त्री जब मेरे चित्त के बहुत समीप आ जाते हैं तो मुझे क्रास (कष्ट) उठाना पड़ जाता है।

एक साधारण सी बात जिसकी समझ हमें होनी चाहिए वह यह कि हम सहजयोग में क्यों हैं। कल जैसे आपने भजन में गाया, कि हम उत्थान के लिए अधिक से अधिक ऊँचा उठने के लिए सहजयोग में हैं। जिस प्रकार गहनता प्राप्त करने की अपनी आकांक्षा की अभिव्यक्ति आपने की वह बहुत अच्छी लगी। निःसन्देह; यह आनन्ददायी थी। परन्तु इसे प्राप्त करने के लिए हम क्या कर रहे हैं, गम्भीरता पूर्वक हमें सोचना चाहिए कि क्या हम ध्यान–धारणा करते हैं ? अन्य लोगों के उत्थान तथा उन्हें आत्मसाक्षात्कार देने के लिए क्या हम कुछ कर रहे हैं ? इस क्षेत्र में महिलाओं की अपेक्षा पुरुष अधिक कार्य कर रहे हैं। पुरुष कार्य तो अधिक करते हैं परन्तु वे ध्यान–धारणा नहीं करते। स्त्रियाँ ध्यान धारणा करती हैं और पुरुष बाहर का कार्य करते हैं। श्रम का यह अच्छा विभाजन है कि तुम घर बैठकर ध्यान करो और हम बाहर जाएंगे। इस तरह से कुछ भी कार्यान्वित न होगा।

तो व्यक्ति को ध्यान–धारणा करनी होगी और सहजयोग के प्रचार के लिए बाहर भी जाना होगा। दोनों ही कार्य किए जाने आवश्यक हैं। मान लो आप ध्यान–धारणा करते हैं और सहज प्रचार नहीं करते हैं तो आपका उत्थान कभी न होगा क्योंकि यह कुण्डलिनी विवेकशील महिला हैं–अत्यन्त विवेकशील, वह सोचती हैं कि क्यों मैं इस व्यक्ति को सन्त बनाऊं? क्या लाभ है? सहजयोग किसी व्यक्ति विशेष के लिए नहीं है कि कोई एक व्यक्ति सन्त बनकर कहीं बैठ जाए। ऐसा नहीं है। यह किसी एक व्यक्ति के लिए नहीं है, स्वयं के लिए नहीं है। यह व्यक्तिगत नहीं है, यह सामूहिक घटना है। आप यदि सामूहिकता की सहायता नहीं करते तो कुण्डलिनी कहती है कि आप ऐसे ही ठीक हैं–हमारे शरीर की तरह से। शरीर में यदि कोई अंग या कोषाणु विशेष यदि ये कहे कि बस अब मैं ठीक हूँ, अब मैं कोई कार्य नहीं करूँगा, अब मुझे उत्थान की कोई आवश्यकता नहीं है। अब मैं पूरे शरीर के विषय में क्यों चिन्ता करूँ तो यह कार्यान्वित न होगा। यह एक जीवन्त सुसंगठन है जिसे बढ़ना है। इसे बढ़ना है और आत्मसात करना है। शक्ति प्राप्त करने के लिए आपको ध्यान–धारणा करनी होगी और उत्थान को पाना होगा। आपका यदि उत्थान नहीं होता तो आप समाप्त हो जाएंगे। फिर आप सहजयोगी नहीं रहेंगे। **जिस व्यक्ति ने किसी को भी आत्मसाक्षात्कार नहीं दिया वह सहजयोगी हो ही नहीं सकता।** अन्य सभी गतिविधियों के साथ साथ मुख्य गतिविधि यह होनी चाहिए कि किस प्रकार हम अन्य लोगों को साक्षात्कार देते हैं। जब तक हम वास्तव में जीवन के इस पक्ष की ओर नहीं देखते, हम सहजयोग की गहनता में नहीं उतर सकते।

उदाहरण के रूप में आप मेरी ही स्थिति को लें। मैं ठीक हूँ, पूर्ण हूँ। मुझे कोई समस्या नहीं। फिर भी क्यों मैं इतना कठोर परिश्रम करती हूँ और क्यों अधिकाधिक सहजयोगी चाहती हूँ ? यह सब क्या है ? मुझे तो विकसित भी नहीं होना, मैं पहले से ही अति विकसित हूँ। यह सब करने की मुझे कोई आवश्यकता नहीं है, परन्तु क्यों? क्या आवश्यकता हैं? आवश्यकता प्रेम की है। मुझमें इतना प्रेम है कि उसको प्रवाहित करना मेरे लिए आवश्यक है। ऐसा किए बिना मैं घुट जाऊँगी। स्वयं से तो मैं प्रेम नहीं कर सकती। तो इस प्रेम का बाँटना आवश्यक है। इस कार्य के लिए मुझे आप लोगों की आवश्यकता है जो अन्य सब तक इस प्रेम को ले जा कर उन्हें आनन्दित कर सकें। यह मेरा एक स्वप्न है। इस विशेष समय पर, बहुत से सन्तों तथा पैगम्बरों ने उसका वचन दिया था। यह स्पष्ट है कि इस कार्य को करने के लिए विशेष रूप से चुने गए लोग आप ही हैं।

अब आप स्वयं को कितना महत्वपूर्ण समझते हैं, यह एक अन्य बात है। अपने मोक्ष के लिए आप कार्य करते हैं, ध्यान–धारणा करते हैं। ठीक है। परन्तु परमात्मा के इस दिव्य प्रेम का प्रसार यदि आप नहीं करते तो क्या उपयोग है? मान लो मैं किसी चीज़ की भली–भांति मरम्मत करती हूँ। मान लो यह मशीन (माइक्रोफोन) को मैंने अच्छी तरह ठीक कर दिया, परन्तु इस पर यदि मैं बोलती नहीं तो इसका क्या लाभ है? इसी प्रकार यदि आप कठोर परिश्रम करते हैं– (मैं जानती हूँ कि कुछ लोग प्रातः चार बजे उठते हैं, स्नान करते हैं, ध्यान धारणा करते हैं)– परन्तु वे कभी बाहर जाकर सहजयोग के विषय में अन्य लोगों से बातचीत नहीं करते और न ही सहजयोग का प्रचार करते हैं तो क्या लाभ है ? परमात्मा का प्रेम वे अन्य लोगों को नहीं देते। तो विश्व की इस भयंकर समस्या का समाधान किस प्रकार हो कि इसमें प्रेम नहीं है। परमात्मा के प्रेम को इस विश्व ने कभी नहीं जाना, यह प्रेम उन्हें दिया ही जाना चाहिए। परमात्मा के इस प्रेम, आदिशक्ति की शक्ति को अनुभव करना उनके लिए आवश्यक है। वे यदि इस प्रेम को नहीं जान पाते तो, मैं कहूँगी कि, आप स्वार्थी (अपने तक सीमित) हैं। इस दिव्य प्रेम का आनन्द स्वयं ले रहे हैं परन्तु अन्य लोगों को आप यह प्रेम नहीं देते। यही कारण है कि मानव में सन्तुलित व्यक्तित्व की सृष्टि करने में कभी कभी सहजयोग असफल हो जाता है।

कुछ लोग ऐसे भी होते हैं–मान लो एक सहजयोगी का किसी सहजयोगिनी से विवाह हुआ। अब मेरी इच्छा यह है कि वे एक दूसरे को समझें, परस्पर प्रेम विकसित करें परन्तु साथ ही साथ अन्य लोगों के लिए तथा सहजयोगियों के लिए भी उनमें प्रेम विकसित हो। केवल इसी तरह से हम सहज विवाह को न्यायोचित बना सकते हैं। अन्यथा उनके विवाह का क्या उपयोग है ? परन्तु ऐसा होता नहीं है। होता क्या है कि विवाह के पश्चात् या तो आपस में झगड़ कर वे तलाक मांगेंगे और सौभाग्यवश यदि ऐसा न हुआ तो वे अपना घर, अपना परिवार बनाने लगेंगे और स्वयं को क्षुद्र, अतिक्षुद्र तथा सीमित बनानें लग पड़ेंगे। क्या आप इसीलिए सहजयोग में आए हैं ? आप को अपनी जिम्मेदारी समझनी चाहिए। पृथ्वी माँ को देखें, किस प्रकार यह अपनी जिम्मेदारी समझती हैं! ये गारे और मिट्टी से बनी हुई हैं–परन्तु इनकी ओर देखें। वे कितनी चेतन हैं, कितनी असाधारण हैं, किस तरह सभी कुछ कार्यान्वित करती हैं, कितनी सतर्क हैं और कितनी सावधान! आप, जिन्हें सभी प्रकार के वरदान प्राप्त हो गए हैं, क्या अन्य लोगों तक इन्हें पहुँचाने की सोचते हैं ?

केवल बारह शिष्यों से, ईसाई धर्म का प्रचार हुआ, यद्यपि यह अच्छा कार्य न था। सभी अनिष्टकर चीज़ों का इतना प्रचार हुआ, तो सहजयोग सी हितकारी चीज़ का क्यों नहीं? इसे फैलाना ही चाहिए, भिन्न स्थानों पर इसे जाना ही चाहिए। प्रयत्न कर के देखें कि कहाँ जाकर आप इसके विषय में बातचीत कर सकते हैं और अन्य लोगों की सहायता के लिए कुछ कार्य कर सकते हैं तथा किसी भी प्रकार सन्ताप दुःख और विनाश से परिपूर्ण जीवन से ऊपर उठने की चेष्टा करें। समय बहुत कम है और मैं सोचती हूँ कि यदि आप समय को देखें तो जान पाएंगे कि जिस गति से हम चल रहे हैं वह धीमी है। अपने निरन्तर अत्यन्त गहन प्रयत्नों से हमें कहीं अधिक तेज़ी से बहुत आगे तक जाना है और बहुत सहजयोगी बनाने हैं। परन्तु हमारे लिए सहजयोग का कोई महत्व नहीं है और इसीलिए हम अपनी जिम्मेदारी निभाने में असफल हो जाते हैं। हमें पृथ्वी माँ से सीखना होगा। आप कह सकते हैं कि श्री माताजी हम आपकी तरह कैसे हो सकते हैं? आप तो आदिशक्ति हैं। बहुत से लोग कहते हैं कि आप आदिशक्ति हैं, तो क्या ? एक अंगुली से आप चीज़ों को शान से चला सकती हैं। परन्तु मैं क्यों ऐसा करूँ? क्यों मैं ऐसा करूँ? आवश्यकता क्या है? तो यह सोचते हुए कि आप मेरे ही प्रतिबिम्ब हैं, कि मैं ही पृथ्वी माँ हूँ, आपके अन्दर की सुन्दर, रचना के लिए आपको विश्व की आवश्यकताओं के प्रति अत्यन्त संवेदनशील बनना होगा। विश्व की क्या आवश्यकता है? आज यदि आप असफल हो जाते हैं तो पूरा कार्य हमेशा के लिए असफल हो जाएगा। केवल थोड़े से सहजयोगी रह जाएंगे। तो आपके लिए आवश्यक है कि सहजयोग को फैलाएँ क्योंकि यह प्रेम केवल आपके लिए ही नहीं है। इसका आनन्द लेने के अधिकारी केवल आप ही नहीं हैं, विश्व के अधिकाधिक लोग इसका आनन्द प्राप्त करें।

तो आज हमें निर्णय करना है कि आदिशक्ति के बच्चों के रूप में हमें पूर्ण प्रयत्न करना है, हर जगह जाना है और चिल्ला–चिल्ला कर लोगों को बताना है कि हम कौन से समय में जी रहे हैं और सहजयोगियों के रूप में आपने कौन की जिम्मेदारियाँ निभानी है। आपके यहाँ होने का भी तो कोई कारण होगा। जैसे आरम्भ में सहजयोगी मुझसे पूछा करते थे, "श्री माताजी पिछले जन्म में मैं क्या था, क्या मैं शिवाजी था?" मैंने कहा, "क्या लाभ है?" आप जो भी रहे हों परन्तु आज जो आप हैं आप उनसे बहुत ऊँचे हैं। समझने का प्रयत्न करें। पूर्व जन्मों में आप नेपोलियन रहे हों, कोई बड़े राजा या रानी रहे हों तो इसका क्या लाभ है ? उन्होंने क्या किया ? क्या उन्होंने किसी की कुण्डलिनी उठाई ? क्या उनमें कोई शक्ति थी ? क्या ईसा और मोहम्मद साहब के शिष्यों ने इस दिशा में कोई कार्य किया? क्या उन्हें कुण्डलिनी की कोई समझ थी? क्या उनमें किसी के प्रति इतना प्रेम था कि वो उन्हें आत्मसाक्षात्कार देना चाहते। कुछ सूफी सन्त थे जिन्होंने कुछ लोगों को आत्मसाक्षात्कार दिया, परन्तु बहुत से सन्त ऐसे हुए जिन्होंने किसी को आत्मसाक्षात्कार नहीं दिया। मोहम्मद साहब ने किसी को आत्मसाक्षात्कार नहीं दिया, गौतम बुद्ध ने किसी को साक्षात्कार नहीं दिया। आप सोचें कि ईसा ने कभी किसी को आत्मसाक्षात्कार नहीं दिया। किसी को भी नहीं। राम और कृष्ण ने भी ऐसा नहीं किया। आपके अतिरिक्त कोई इस कार्य को नहीं कर सकता। आप कुण्डलिनी के विषय में सभी कुछ जानते हैं और आप ही इस कार्य को कर सकते हैं। यह बहुत बड़ी चीज़ है क्योंकि आप आदिशक्ति के बच्चे हैं। आप और आपकी माँ (श्री माताजी) यहाँ विद्यमान हैं। मेरे लिए यह सौभाग्य की बात है कि आप यहाँ हैं। मुझे आप पर गर्व है। परन्तु

मुझे आपको बताना है कि कार्य को तीव्र गति से करना होगा। तीव्र गति से चलते हुए अधिक लोगों को सहजयोग में लाना होगा। किसी भी बात को बलपूर्वक कहना मेरे लिए बहुत कठिन है, आप जानते हैं कि यह मेरा स्वभाव नहीं है। क्रोधित होकर मैं आपसे कुछ भी नहीं कह सकती। परन्तु यदि आप असफल हो जाते हैं तो इसका अभिप्राय यह होगा कि आपने मुझे पूर्णतः असफल कर दिया। इसका यही अर्थ है, इससे जरा भी कम नहीं और यदि आप ऐसा नहीं करना चाहते तो मैं आपसे प्रार्थना करती हूँ कि आज आप शपथ लें कि आप सहजयोग को फैलाएंगे, सहजयोग का ज्ञान प्राप्त करेंगे और सहजयोग के विषय में बातचीत करेंगे। बहुत से लोगों को कुछ पता ही नहीं है। हैरानी की बात है कि कुछ सहजयोगी कुछ भी नहीं जानते और मेरे लिए समस्याएं खड़ी करते हैं। जैसे विवाह, आप अपनी पत्नी के साथ नहीं रह सकते, आप अपने पति के साथ नहीं रह सकतीं। सहजयोग में लोग मेरे लिए सभी प्रकार की मूर्खता पूर्ण समस्याएं खड़ी करते रहते हैं। आप यहाँ समस्याएं खड़ी करने के लिए हैं या उनका समाधान करने के लिए?

निःसन्देह कुल मिलाकर हमने अच्छा कार्य किया परन्तु अभी तक हम अपना लक्ष्य प्राप्त नहीं कर सके, आनन्द एवं उत्साहपूर्वक इसके लिए हमें तीव्रता से कार्य करना होगा। आप नहीं जानते कि किसी को आत्मसाक्षात्कार देते हुए आपको क्या आनन्द प्राप्त होता है। एक बार आप इसे आजमायें, इसका आनन्द लें तो आपके अन्दर बार बार ऐसा करने की इच्छा होगी। सहजयोग में आने के पश्चात् हमारी जरूरत इस इच्छा में परिवर्तित हो जाती है कि हे परमात्मा यह व्यक्ति जा रहा है। क्या मैं इसे बुला कर आत्मसाक्षात्कार दूँ? गली में जाते हुए किसी व्यक्ति को देख कर आप कहेंगे, "आप यहाँ आइये मैं आपको कुछ भेंट करूंगा" और उस व्यक्ति को बैठा कर आप उसे आत्मसाक्षात्कार देंगे। यह आपकी शैली हो जायेगी कि किसी उन्मत्त व्यक्ति की तरह से आप कहेंगे, "ओह, नहीं इस भद्र पुरुष ने आत्मसाक्षात्कार प्राप्त नहीं किया, आओ हम इसे आत्मसाक्षात्कार दें।" **आपको चर्चों में जाना होगा, आपको विश्वविद्यालय में जाना होगा, आपको उन सभी सभाओं में जाना होगा, जहाँ लोग यह नहीं जानते कि वह क्या प्राप्त कर सकते हैं** और निडरतापूर्वक, बिना किसी द्वेष के उन्हें इसके विषय में बताना होगा। उनसे बातचीत करके आपको उन्हें बताना चाहिए कि आपके हितार्थ सहायता करने के लिए हम लोग यहाँ आये हैं। अपने हित के लिए हम लोग यहाँ नहीं आये हैं, आपके हित के लिए आये हैं। अब आप हमारी बात सुने और मुझे पूर्ण विश्वास है, पूर्ण विश्वास, कि आपके अन्तःस्थित कुण्डलिनी प्रसन्न होंगी। जो लोग उसका पूर्ण उपयोग नहीं करते कुण्डलिनी उनसे प्रसन्न नहीं है। तो कुण्डलिनी आपकी सहायता करके बहुत प्रसन्न होंगी तथा पूरे विश्व को मोक्ष प्रदान करने के लिए सभी आवश्यक कार्य करेगी।

परमात्मा आपको धन्य करें।

परम पूज्य माताजी श्री निर्मला देवी का प्रवचन

१८ जनवरी १९८३

तो अब हम अपनी यात्रा के प्रथम अर्ध भाग का समापन कर रहे हैं। अब हमें अपनी ओर देख कर यह जानने की चेष्टा करनी है कि इस यात्रा से हमने क्या प्राप्त किया।

हमें समझना होगा कि बौद्धिक गतिविधियों से सहजयोग नहीं होता। जैसे बहुत से लोग सोचते हैं कि यदि आप स्वयं से मात्र इतना कहें–"आपको ऐसा बनना है", तो यह घटित हो जायेगा, हर समय यदि आप स्वयं को बताते रहें कि , "ओह, तुम्हें फलां समस्या से मुक्ति पानी होगी", तो यह ठीक हो जायेगी। या कुछ लोग सोचते हैं कि यदि वे किसी अन्य को बताएं कि आपमें यह कमी है और आप ठीक हो जाइये, तो वह ठीक हो जायेगा। बात ऐसी नहीं है क्योंकि सहजयोग बौद्धिक स्तर पर कार्य नहीं करता यह आध्यात्मिक स्तर पर कार्य करता है और आध्यात्मिकता का स्थान बौद्धिकता से बहुत ऊँचा है।

तो आप के करने योग्य कार्य यह है कि आपने अपने चक्रों को ठीक करने का ज्ञान प्राप्त करना है और अपनी मशीन (शरीर तन्त्र) को चलाने की विधि सीखनी है। सम्भवतः लोग अब भी बौद्धिक स्तर पर रहते हैं तथा बुद्धि से ही समस्याओं का समाधान करने का प्रयत्न करते हैं। यही कारण है कि समस्याएं बढ़ने लगती हैं। यदि आपके किसी चक्र में खराबी है या कहीं कोई पकड़ है, या आपको कोई गड़बड़ दिखाई देती है तो आध्यात्मिक स्तर के अतिरिक्त इसका समाधान किसी अन्य विधि से खोजने का कोई लाभ नहीं। कुछ लोग समझते हैं कि किसी विशेष प्रकार के वस्त्र धारण करके, या बाह्य रूप से विशेष प्रकार का आचरण करके वे वैसे ही बन जाते हैं। यह असत्य है। पश्चिमी देशों के हिप्पी जैसे स्वयं को आदिमानव मान बैठते हैं। किसी भी प्रकार आप आदिमानव नहीं बन सकते क्योंकि आप इतने अति–विकसित हैं कि आप आदिमानव बन ही नहीं सकते। तो बुद्धि द्वारा कुछ करने से हम वैसे नहीं बन सकते।

सूक्ष्म रूप में यह बौद्धिक स्तर और भी आगे जा सकता है। आपमें से कुछ लोग सोचते हैं कि कुछ आरतियों या मन्त्रों को ज़बानी रट लेने से आपको गहनता (वजन) प्राप्त हो जाएगी। पर यह भी असत्य है क्योंकि रटे हुए मन्त्र भी तो शब्द हैं। **आपके अन्दर यदि ये जागृत हैं तब ये 'मन्त्र' बनते हैं और तब आप इन्हें कार्यान्वित कर सकते हैं।** परन्तु मन्त्र–सृष्टि करने की शक्ति प्राप्त करने के लिए सर्वप्रथम आपको एक आदर्श स्थिति पानी होगी। **इसी प्रकार जब आप आरती गाते हैं तो आवश्यक नहीं कि यह पहुँच रही हो।** हमें बिना किसी बन्धन में फंसे सत्य का सामना करना है। मन्त्र को प्रकाशरंजित (जागृत) करने के लिए भी आपको विशेष गहनता प्राप्त करनी होगी।

स्पष्ट चैतन्य लहरियों का होना इसकी निम्नतम (कम से कम) आवश्यकता है। यदि आपके कुछ चक्र खराब हैं तो मेरे फोटो के सम्मुख बैठ कर प्रार्थना करें। फोटो को अपेक्षित सम्मान दिया जाना चाहिए क्योंकि फोटो ही सभी कार्य करेगा या यदि मैं साक्षात् में वहाँ हूँ– इसके अतिरिक्त कोई नहीं। परन्तु एक बार यदि आप बोध (ज्ञानदीप्ति) पा लें तो आप मन्त्रों का उपयोग कर सकते हैं, अन्यथा ये

आपकी सहायता न कर पाएंगे।

परन्तु सर्वप्रथम आपके हृदय का शुद्ध होना आवश्यक है। मैंने प्रायः देखा है कि अधिकतर पश्चिमी लोगों में विशेष रूप से दो चक्र ठीक कार्य नहीं करते। हृदय प्रथम चक्र है। इसका अर्थ है कि हृदय अब भी साफ नहीं है, स्वच्छ नहीं है, तथा हृदय से अब भी आप तुच्छ व्यक्ति हैं; आपने अपनी श्री माताजी को अपने हृदय में नहीं बिठाया। **माँ के कार्य को समझते हुए उन्हें अपने हृदय में धारण करके, अपने पूर्ण प्रेम–भाव से फोटो को देखते हुए आप अपना हृदय शुद्ध करें। हृदय यदि स्वच्छ नहीं है तो सभी कार्य व्यर्थ हैं क्योंकि प्रकाश–हीन (अस्वच्छ) हृदय ही सभी कुछ कर रहा है।** हृदय का पूर्ण स्वच्छ एवं पूर्णतः समर्पित होना आवश्यक है। आप सब सहजयोगी हैं अतः मैं आपको यह सब बता सकती हूँ। जो लोग सहजयोगी नहीं, उन्हें मैं यह नहीं कह सकती।

सहजयोग का वर्णन हम अपने संदर्भ में करते हैं, परमात्मा के संदर्भ से नहीं। परमात्मा जो हैं, वे हैं। वे स्वयं को परिवर्तित नहीं कर सकते, आप को ही परिवर्तित होना है। तो परमात्मा के विषय में जो भी कुछ हम सोचते हैं, वही हम धारण करना चाहते हैं। उदाहरणार्थ यदि कोई सोचता है कि वह मेरे प्रति अच्छा होने का प्रयत्न करता है, या यदि वह मेरे समीप (तथाकथित) है, या यदि वह सोचता है कि वह अन्य लोगों से अच्छा आयोजन करता है, या कोई भी कार्य–भार सम्भालते हुए स्वयं को महत्वपूर्ण समझता है तो व्यक्ति को जान लेना चाहिए कि यह सब बौद्धिक है। वास्तव में आप कुछ नहीं कर रहे। कर्ता भाव से जब भी आप कुछ करने का प्रयत्न करते हैं तो वास्तव में आप स्वयं को तो भ्रमित करते ही हैं, मुझे भी उलझन में डाल देते हैं। कल का उदाहरण हमने देखा। मैं विश्वस्त थी कि उन्हें अगले दिन जाना है परन्तु कोई भी मेरी बात सुनने को तैयार न था। वे चले गए और उन्हें पता चला कि अगले दिन के लिए टिकटें लाई गई हैं। स्वच्छ हृदय होने पर ही आपको यह ज्ञान आता है। जैसे कल मैंने कहा कि आप न आएं तो अच्छा होगा। वहाँ की स्थिति का ज्ञान मुझे न था। फिर भी मैंने कहा, "आप न आएं।" समाप्त, क्योंकि मैं जानती थी कि यह घटित होगा। तो स्वच्छ हृदय होने पर ही यह स्पष्ट विचार आपको आता है। परन्तु लोग तो समझते ही नहीं कि उन्हें हृदय के माध्यम से कार्य करना है, मस्तिष्क के माध्यम से नहीं। मस्तिष्क के माध्यम से जब हमें कार्य करने होते हैं तो हम अपने मस्तिष्क को स्मरण, अभ्यास, विचार तथा प्रशिक्षण द्वारा विकसित करने का प्रयत्न करते हैं। हम मस्तिष्क को प्रशिक्षित करने का प्रयत्न करते हैं। अब सहजयोग में हमें अपना हृदय प्रशिक्षित करना है, और सहजयोग में हृदय को प्रशिक्षित करने के लिए सर्वप्रथम हमें समझना है कि यह अहँ से घिरा हुआ है। सिर का तालु भाग, वास्तव में, हृदय का प्रतिनिधित्व करता है। अहँ यदि है तो हृदय सदा 'तथा–कथित' हृदय ही होगा। वास्तविक हृदय कार्य नहीं कर रहा होगा, केवल उसका मानसिक प्रक्षेपण होगा, और आपको लगेगा कि मैं इस कार्य को हृदय पूर्वक कर रहा हूँ। वास्तव में बात ऐसी नहीं है।

यदि हमारा हृदय दुर्बल है तो हमें क्या करना चाहिए। आप कह सकते हैं कि स्वयं को बताने का प्रयत्न करें कि यह अच्छा नहीं है वह अच्छा नहीं है, आदि–आदि और सभी प्रकार की बौद्धिक या स्वतः सुझाव या जिस प्रकार से मनोरोग चिकित्सक लोगों को सुझाव देते हैं। परन्तु यह भी

बौद्धिक है जो कि कार्य न करेगा। हमारे लिए समझना आवश्यक है कि हमें अपनी बायीं ओर को उठाकर दाईं ओर को डालना होगा। इसके बिना कोई रास्ता नहीं। अपने हाथों से आपको यह कार्यान्वित करना होगा। अब आपके हाथ कार्य कर रहे हैं मस्तिष्क नहीं। अतः अपने हाथों तथा सहजयोग की विधियों का उपयोग करें।

सभी सहजयोगी नियमित रूप से पानी में बैठें। यह अत्यन्त आवश्यक है। प्रतिदिन प्रातःकाल अवश्य ध्यान–धारणा करें क्योंकि बौद्धिक स्तर पर हम कहते हैं कि हम श्री माताजी के साथ थे, ठीक है। यह अभिव्यक्तिकरण ठीक है। आप लोग आए, आपने देखा कि भारतीय कैसे लोग हैं और सहजयोग के लिए अच्छे हैं। परन्तु यह सब देखने के पश्चात् आपको जानना होगा कि **सहजयोग को कार्यान्वित करना पड़ता है। उसे सोचना नहीं पड़ता। इसके विषय में सोचने मात्र का कोई लाभ नहीं।** विचारों के माध्यम से आप जो भी सोचने का प्रयत्न करें, सहजयोग में आप कोई सफलता प्राप्त न कर पाएंगे। आपको अपने हाथों का उपयोग करना होगा। अपना पाँव आपको पानी में डालकर बैठना होगा क्योंकि जल समुद्र है। ये सभी पाँचों चक्र या कहें छः चक्र, मैं पाँच इसलिए कह रही हूँ कि पहला चक्र मूलाधार है और सातवाँ तथा सबसे ऊपर वाला चक्र मस्तिष्क है, तो इस विचार के साथ कि यह मध्य के पाँचों चक्र मूलतः भौतिक तत्वों के बने हैं तथा पाँच तत्वों से ही इन चक्रों का शरीर बना है हमें पूर्ण सावधानीपूर्वक इन पाँचों चक्रों का संचालन करना चाहिए। जिन तत्वों से यह चक्र बने हैं उन्हीं में इनकी अशुद्धियों को निकालकर इन चक्रों का शुद्धिकरण करना है। उदाहरण के रूप में यदि कोई व्यक्ति उग्र स्वभाव का है तो उसे बाईं ओर से संतुलन प्राप्त करना होगा। हाथ से उठाना निःसन्देह ठीक है, परन्तु तत्व का क्या होगा। दाईं ओर के (उग्र स्वभाव) व्यक्ति के अन्दर विद्यमान सभी तत्व उसे गर्मी प्रदान करते हैं, हम कह सकते हैं प्रकाश या अग्नि। अतः दाईं ओर के लोगों को अग्नि अधिक सहायता न कर सकेगी। जैसे फोटो के सम्मुख तथा अहँ ग्रस्त लोगों के सम्मुख यदि आप दीपक (प्रकाश) का उपयोग करेंगे तो इसका कोई लाभ न होगा। लाभ तो पृथ्वी माँ और जल तत्व से होगा जो शीतलता प्रदान करते हैं। दाईं ओर के लोगों के लिए बर्फ भी बहुत लाभदायक है। तो उग्रता को ठीक करने के लिए सभी शीतलता प्रदान करने वाले तत्वों का उपयोग किया जाना चाहिए ताकि आप शान्त हो जाएं। खाने के विषय में भी ऐसा ही है। दाईं ओर के लोगों को ऐसे भोजन लेने चाहिए जो शान्त करने वाले हों जैसे कार्बोहाइड्रेटस अर्थात् उन्हें काफी सीमा तक शाकाहारी बन जाना चाहिए। माँस खाना हो तो चिकन ही लेना चाहिए, मछली या समुद्र से निकला खाना बहुत गर्म होता है। इस प्रकार आप अपने चक्रों के भौतिक भाग को ठीक कर सकते हैं। बाईं ओर के (तमोगुणी) लोगों को चाहिए कि दीप–प्रकाश या अग्नि तत्व का उपयोग अपनी बाईं ओर को ठीक करने के लिए करें। खाने में ऐसे लोगों को नाइट्रोजन परिपूर्ण अर्थात् प्रोटीनयुक्त भोजन करने चाहिएं। अधिक प्रोटीन उनके लिए आवश्यक है।

सहजयोग का जहाँ तक सम्बन्ध है, कुण्डलिनी मूल चीज़ है और कुण्डलिनी, जैसा कि मैं आपको बता चुकी हूँ, शुद्ध इच्छा है। सावधानीपूर्वक इस बात को सुने –यह 'शुद्ध इच्छा' है। इसका अर्थ यह हुआ कि अन्य सभी इच्छाएं अशुद्ध हैं। केवल एक शुद्ध इच्छा है और वह है परमात्मा से– ब्रह्म से एकाकारिता। केवल यही शुद्ध इच्छा है। शेष सभी

इच्छाएं अशुद्ध हैं। तो मुख्य बात अपने मस्तिष्क को धीरे–धीरे यह इच्छा प्राप्त करने के लिए प्रशिक्षित करना है। इस तरह से यदि आप अपने मस्तिष्क को प्रशिक्षित करेंगे तो आप शुद्ध इच्छा विकसित कर सकते हैं और फिर सभी अन्य इच्छाएं शनैःशनैः समाप्त हो जाएंगी। ठीक है ? अब परमात्मा से एकाकारिता की यह इच्छा ही शुद्धतम एवं उच्चतम है। तो इसे प्राप्त करने के लिए हमें क्या करना है। बड़ी साधारण सी बात है कि इस इच्छा को प्राप्त करने के लिए आपको अपनी माँ को प्रसन्न रखना होगा। आदिशंकराचार्य ने कहा है कि किसी चीज़ की चिन्ता न करें केवल अपनी माँ (श्री माताजी) को प्रसन्न रखें। आपको सरल बनना होगा। मुझसे कभी चालाक बनने का प्रयत्न न करें। मैं सबको भली भांति जानती हूँ। तो स्वयं से कहें कि "मुझे ऐसी बातें कहनी हैं, ऐसे ढंग से बर्ताव करना है जो श्री माताजी को प्रसन्न करें ?" मान लो आप सहजयोगी हैं और गलत कार्य कर रहें हैं तो यह मुझे प्रसन्न नहीं कर सकता।"तो श्री माताजी को कैसे प्रसन्न करें?" यह बात आप स्वयं देखने का प्रयत्न करें कि कौन सी चीज़ मुझे सबसे ज़्यादा प्रसन्न करती है। मैं अत्यन्त सरल व्यक्ति हूँ– जिसका हृदय सरल हो। उदाहरणार्थ एक व्यक्ति जो बहुत अधिक दिखावा करने का प्रयत्न करता है, सबसे आगे रहने का या फिल्म स्टार बने रहने का प्रयत्न करता है, ऐसे व्यक्ति मुझे पसन्द नहीं हैं। आपको अति शान्त और दिखावा करने के मामले में अत्यन्त संकोचशील होना है। क्या में कभी दिखावा करती हूँ कि मैं आदिशक्ति हूँ? मैं ऐसा नहीं करती हूँ। आपकी तरह से ही मैं रहती हूँ। पूर्णतः आपकी तरह। क्या मैं कभी दिखावा करने का प्रयत्न करती हूँ? तो आप क्यों मेरे सम्मुख दिखावा करने का प्रयत्न करें? तो इस प्रकार का व्यक्ति अच्छा नहीं होता।

दूसरे आपको मुझसे नाराज नहीं होना। तनावग्रस्त होने की कोई आवश्यकता नहीं। मैं यदि आपमें कोई त्रुटि देखकर आपको डांट भी दूँ तो यह भी आपके हित के लिए है। यदि मैं सराहना करूं तो यह भी आपके हित के लिए है। मेरा सहजयोग इसी प्रकार कार्य करता है। पूरे विश्व में मुझे किसी के साथ वैमनस्य नहीं है, विश्व के किसी भी व्यक्ति के लिए मुझमें वैमनस्य एवं क्रोध नहीं है। करुणा के अतिरिक्त मेरे पास कुछ है ही नहीं। उसी करुणा में मुझे कभी डाँटना पड़ता है और उसी करुणा में मुझे दया पूर्वक बोलना पड़ता है। दोनों ही तरह से यह आपके हित के लिए है। दोनों ही प्रकार से यह आपकी सहायता करता है। तो परमात्मा को धन्यवाद दें कि उपयुक्त समय पर आपको सुधारने के लिए कोई व्यक्ति है, क्योंकि आप सन्त हैं और पृथ्वी पर परमात्मा का साम्राज्य स्थापित करने के लिए अवतरित हुए हैं। यही कार्य आपको करना है। यदि आप लोगों का सम्मान नहीं होता, यदि आप विवेकशील नहीं हैं, यदि आपमें गरिमा नहीं है या यदि आप अभद्र आचरण करते हैं तो किस प्रकार लोग आपको स्वीकार कर सकते हैं ?

तो हृदय चक्र की देखभाल आवश्यक है और अपने हृदय की इच्छा से ही आप अपनी श्री माताजी को प्रसन्न रख सकेंगे। मैं यदि आपसे नाराज़ भी हूँ तो भी इसका बुरा न मानो। आपका नाराज़ होना यह दर्शाता है कि अभी आपमें सहजयोग विकसित नहीं हुआ। मैं जब आपको डाँटती हूँ तो इसलिए कि आपके अन्दर कोई ऐसी नकारात्मकता होती है जो केवल डांटने से ही निकल सकती है। तो मेरी डांट को अपने सुधार का एक तरीका मानकर स्वीकार करें। आपके अन्दर कोई कांटा चुभा हुआ है जो कि दूसरे कांटे से ही निकल सकता है और श्री माताजी

ने वह कांटा निकाल दिया। मेरी दयाद्रता को एक बार जब आप समझ लेंगे तो मेरी किसी बात का बुरा नहीं मानेंगे, मेरी डांट का या तुम्हारी त्रुटियां निकाले जाने का क्योंकि मुझे ही यह कार्य करना है। जिन लोगों के पास अच्छा एवं स्वच्छ हृदय नहीं है वह इस बात को नहीं समझ सकते। जो इस बात को नहीं समझ सकते यह उनके लिए कठिन कार्य है। तो आप अपनी माँ के प्रति अपना हृदय शुद्ध रखें। आपके लिए जो भी कुछ मैं करती हूँ वह मात्र आशीर्वाद होता है। सदैव एक आशीर्वाद। याद रखें कि जो भी कुछ मैं आपके लिए करती हूँ वह एक आशीर्वाद है।

एक अन्य चक्र, जो अधिकतर सहजयोगियों का बुरी तरह से पकड़ा हुआ होता है वह है नाभि चक्र, जो यह सुझाता है कि आप अभी तक भी भौतिकता में फँसे हुए हैं। छोटी–छोटी चीज़ों में भी हम भौतिकवादी होते हैं। यह दुर्गुण सूक्ष्मातिसूक्ष्म होता चला जाता है। भौतिक पदार्थ केवल एक दूसरे को प्रसन्न करने के लिए हैं। विशेषकर आपकी श्री माताजी को प्रसन्न करने के लिए। इसके अतिरिक्त इनका कोई मूल्य नहीं है। तो आपको उस हद तक भौतिकवादी नहीं बनना चाहिए कि छोटी–छोटी चीज़ों के लिए भागदौड़ करते रहें। कुछ भी आवश्यक नहीं है। यदि कुछ मिल जाए तो ठीक यदि न मिले तो ठीक। तो नाभि चक्र अत्यन्त व्यक्तिवादी (Individualistic) है, अति व्यक्तिवादी या यह सबकी व्यक्तिगत चीज़ है। यदि आपकी इच्छा लक्ष्मी तक ही सीमित है, अर्थात् यदि आप बहुत अधिक धन चाहते हैं या बिना आध्यात्मिक मूल्य के छोटे–छोटे भौतिक पदार्थ चाहते हैं, तो हो सकता है कि आपका लक्ष्मी तत्व जागृत हो जाए। परन्तु इस लक्ष्मी तत्व का महालक्ष्मी तत्व में परिवर्तित हो जाना आवश्यक है। यह आपके उत्थान के लिए है और महालक्ष्मी तत्व में प्रवेश के लिए आपको अपनी भौतिक वस्तुएं तथा भौतिक अस्तित्व इस प्रकार से उपयोग करना होगा कि आप मुझे (श्री माताजी) प्रसन्न रख सकें। ऐसा करना अत्यन्त आवश्यक है। सभी लोग इस बात को समझ लें।

मैं यह बात आपको इसलिए समझाना चाहती हूँ क्योंकि आपकी वेशभूषा में कुछ चीज़ें मुझे बिल्कुल पसन्द नहीं है–जैसे बिखरे हुए बाल। हो सकता है कि यह फैशन हो। परन्तु यह मुझे पसन्द नहीं। सदा अच्छी तरह से कंघी करके बालों को सवारें। बिखरे बालों, जैसे आधुनिक फैशन, आपको त्याग देने चाहिएं क्योंकि यह भूत के आपमें प्रवेश करने की पक्की निशानी है। बिखरे बालों वाले व्यक्ति को भूत पहचान लेते हैं और उसमें प्रवेश कर जाते हैं। अतः उचित ढंग से अपने बालों को संवारने का प्रयत्न करें। भारतीय लोगों को देखें, किस प्रकार वे अपने बाल संवारते हैं! उनकी ओर देखें। वे अपने बाल भलीभांति बनाते हैं। मुझे आपके बालों से कुछ नहीं लेना और न ही मैं कोई बालों की शैली विशेषज्ञ हूँ। परन्तु यदि आपके बाल कायदे से बने हुए नहीं हैं तो निश्चित रूप से आप कष्ट की ओर बढ़ रहे हैं। तो इन चीज़ों की ओर ध्यान दें।

कुछ लोगों की बेढभे वस्त्र पहनने की आदत होती है। ये भी अच्छी बात नहीं है। आपको सम्माननीय वेशभूषा धारण करनी है, स्वच्छ एवं सम्माननीय। इसके भौतिक महत्व के लिए नहीं, परन्तु इसलिए कि बेढभे वस्त्र सभी बाधाओं को आकर्षित करते हैं। आपको चाहिए कि स्वयं को स्वच्छ एवं व्यवस्थित रखें ताकि बाधाएं आपमें प्रवेश न कर सकें। पश्चिमी देशों में जो विचारधाराएं उभरी हैं वे सब किसी शैतानी शक्ति की देन है। बेढभी वेशभूषा सुन्दर नहीं लगती, आध्यात्मिक व्यक्ति को तो बिल्कुल शोभा नहीं देती। हमें अपनी शैली इस प्रकार बदलनी होगी कि परमात्मा को अच्छी लगे, भूतों को नहीं। हम नहीं चाहते कि भूत हमें पकड़ें।

इस साधारण सत्य को जब आप समझ जाएंगे तो ऐसे वस्त्र पहनने लगेंगे जो चाहे आधुनिक न हों, चाहे प्राचीन हों, परन्तु स्वच्छ, सुन्दर और सुव्यवस्थित अवश्य होंगे। भौतिक दृष्टि से भी यदि आप देखें तो प्रकृति एवं स्वभाव से परिवर्तनशील (अव्यवस्थित) हज़ारों चीज़ें इकट्ठी करने का कोई लाभ नहीं। आध्यात्मिक मूल्य वाली थोड़ी सी चीज़ें आपके लिए काफी हैं; सभी असाधारण वस्तुओं, जिन्हें पाने की चेष्टा हम करते हैं, की कोई आवश्यकता नहीं क्योंकि उनका आध्यात्मिक मूल्य (महत्व) नहीं होता। अतः ये सब व्यर्थ चीज़ें एकत्र करने की चेष्टा न करें। धीरे–धीरे आपमें इनका मोह कम होता चला जाएगा। आप सरल जीवन तथा सुन्दर एवं आध्यात्मिक वस्तुएं पा लेंगे। कोई भी चीज़ खरीदने से पूर्व इसकी चैतन्य लहरियाँ देखें, चैतन्यविहीन चीज़ें न खरीदें। इनसे सभी प्रकार के भूत आपके घर में घुस आएंगे और आपको कष्ट होगा। तो किसी चीज़ को खरीदने से पहले इसे चैतन्य–चेतना से परखें। आपको यदि इसकी समझ नहीं है तो किसी अन्य सहजयोगी से सहायता मांगे। सस्ती, सुन्दर और अच्छी सोचते हुए वस्तुएं खरीदते न चले जाएँ। जिनकी चैतन्य लहरियाँ ठीक हों वही चीज़ें खरीदें, ऐसा न होने पर उन्हें छोड़ दें। यह आवश्यक नहीं है "मुझे यह खरीदना है, इसके लिए मुझे मुम्बई जाना है," यह गलत विचार है।

चित्त का अन्दर होना आवश्यक है। मैंने देखा है कि हमारा चित्त सदैव बाहर होता है। इस कारण जो भी कुछ हम बाहर देखते हैं वह चैतन्य लहरियों के लिए अच्छा नहीं है। आपका चित्त यदि अन्दर हो तो आप कोई ऐसी चीज़ न खरीदेंगे जो चैतन्य लहरियों के लिए अच्छी न हो, ऐसी कोई चीज़ आप न रखेंगे–इसे उठा कर फेंक देंगे। चित्त बाह्यमुखी होने के कारण आपको चीज़ें परखना नहीं आता। नाभि चक्र की ओर ध्यान दिया जाना चाहिए। इसके लिए आपको सोचने की आवश्यकता नहीं है, इसे कार्यान्वित करना होगा। देखें कि कौन सी ओर की नाभि पकड़ रही है। यदि दाईं नाभि पकड़ती है तो शक्कर (चीनी) आपके लिए सर्वोत्तम है। शक्कर बहुत सी चीज़ों का प्रतिनिधित्व करती है। शक्कर का अर्थ ये भी है कि आपकी वाणी मधुर हो। आप मीठा बोलें। लोग सोचते हैं कि यदि आप मधुर भाषी हैं तो आपको बेकार या एकदम ढीला ढाला समझा जाएगा। हमें विनीत एवं विनम्र होना चाहिए। परस्पर मीठा बोलना हमें सीखना होगा, और यदि आपको मीठा बोलने की समझ नहीं आती तो अधिक शक्कर लें, चैतन्यित शक्कर। इससे आपकी वाणी अधिकाधिक मधुर हो जाएगी तथा अन्य लोगों के विषय में आपके विचार कठोर एवं आलोचनात्मक होने की अपेक्षा मधुर बन जाएंगे।

तो उग्र स्वभाव लोगों के लिए शक्कर का सुझाव है और उदासीन (निष्क्रिय) (LeftSided) लोगों के लिए नमक का। आलसी स्वभाव के लोगों को अधिक नमक लेना चाहिए क्योंकि नमक से वे बहुत सी समस्याओं का समाधान कर सकते हैं। नमक उन्हें अच्छा व्यक्तित्व एवं मानसिक सन्तुलन प्रदान करता है जिसके द्वारा वे स्वयं को आलस्य विहीन, गरिमामय ढंग से अभिव्यक्त कर सकते हैं। **तो आपकी बातचीत या आचरण की गति मध्यम होनी चाहिए। यह न तो आलस्यमय होनी चाहिए और न अधिक तेज़ तथा उत्तेजनामय।**

आप समझ जाएंगे कि सहजयोग हर चीज़ का मध्य बिन्दु है। सभी कुछ मध्य में (सन्तुलित) रखने का प्रयत्न करना चाहिए, किसी भी अति में (आलस्य या उत्तेजना) में नहीं जाना चाहिए। आप यदि बहुत अधिक बोलते हैं या बहुत अधिक बड़–बड़ करते हैं, आपकी गति यदि बहुत तेज़ है तो चुस्ती से देखते हुए इसे घटाने का प्रयत्न करें। आपको चुस्त होना होगा। देखो–"मेरी गति बढ़ रही है।" मुझे बोलने की कोई

आवश्यकता नहीं है। मुझे चुप हो जाना चाहिए। परन्तु बिल्कुल न बोलने वाले लोग भी अच्छे नहीं होते। तो बोलने या न बोलने वालों को एक बात समझनी है कि जो भी कुछ हम बोलें, सन्तुलित बोलें। एक बार जब आप यह समझ जाएंगे तो आपकी प्रतिक्रियाएं मध्य की, सन्तुलित तथा सुन्दर होंगी। इस समय मैं केवल इतना ही कह सकती हूँ क्योंकि हमारे पास समय का अभाव है।

मैं सोचती हूँ कि हम सब ने यात्रा का आनन्द लिया। आप सब प्रसन्न रहे, सभी कुछ भलीभांति आयोजित हुआ तथा हम सब के लिए मार्गदर्शन तथा आनन्द का महान अनुभव बना। किसी भी गलती के लिए दोषभाव न आने दें क्योंकि दोषभाव ग्रस्त होकर आप इसे काबू नहीं कर सकते। दोषभाव पलायन है, आप अपना सामना करें। अपनी कमियों का सामना करते हुए आप अपने दोषों को देखें और स्वयं को सुधारें। दोषभाव ग्रस्त या उग्र होने से यह कहीं अच्छा तरीका है। यह कोई तरीका नहीं है क्योंकि यह सब मानसिक स्तर पर है।

नाभि और हृदय चक्र के विषय में आप ये कुछ बातें याद रखें। आप इन दो बातों को भली–भांति जान लें–इन्हें स्वच्छ रखें तथा इस इच्छा की अभिव्यक्ति अपने आचरण, वेशभूषा, चाल–ढाल, बातचीत तथा सभी बाह्य चीजों से करें।

परन्तु केवल बाह्य सुधार से कार्य न होगा। मान लो कोई कहे कि, "श्री माताजी, मैंने अपने बाल अच्छी तरह से बनाए हैं अतः मैं ठीक हूँ। बात ऐसी नहीं है। यह आवश्यक नहीं। चाहे आपने अपने बाल भली–भांति बनाए हों फिर भी हो सकता है कि आप भूत बाधित हों। परन्तु इसके कम अवसर हैं। तो व्यक्ति को समझना है कि यह कार्यान्वित करना होगा। मैं सोचती हूँ कि आपके मस्तिष्क में यह बिठा देना आवश्यक है कि सहजयोग को कार्यान्वित करना होगा। स्वयं से बस इतना भर कह देने से काम नहीं चलेगा कि " ओ,! मैं बहुत प्रसन्न हूँ ,"क्योंकि ये आपके अहँ को बढ़ावा देता है; या ये कि " मैं बहुत खिन्न हूँ , "क्योंकि अहँ के माध्यम से यह आपको कष्ट पहुँचा रहा है। 'मैं बहुत खुश नहीं हूँ ,'मैं बहुत खिन्न नहीं हूँ ', ये कोई तरीका नहीं है। आपको आनन्द की स्थिति में होना चाहिए और ये सब कार्यान्वित हो सकता है। अपने प्रति शान्ति, प्रेम एवं गरिमा रखें कि आप सहजयोगी हैं। हर व्यक्ति को स्वयं के लिए इसे कार्यान्वित करना होगा तभी पूर्ण (विश्व) ठीक होगा। कुछ लोग ऐसे भी हो सकते हैं जो केवल दूसरों के लिए ही चिन्तित हैं। **स्वयं के विषय में चिन्ता करें तथा अन्य लोगों के गुणों को देखें। दूसरों की अच्छाइयों को देखें। बुराईयों को नहीं।** कोई यदि आपको आयोजन करने को कहे तो बिना बुरा माने, शीघ्रता से जा कर कार्य करें। हमें ऐसा बनना है, अति चुस्त होना है। हमें विश्व में बहुत कार्य करना है, बर्बाद करने के लिए हमारे पास समय नहीं है। इसके प्रति व्यक्ति को अत्यन्त तीव्र, चुस्त एवं स्वस्थ होना होगा।

इस यात्रा के दौरान आपने देखा होगा कि आयु में आपसे इतनी बड़ी होते हुए भी आपके मुकाबले मैं कितना अधिक कार्य करती रही हूँ। ठीक है, आप कह सकते हैं, "श्री माताजी आप आदिशक्ति हैं।" यह ठीक बात है। परन्तु मैं आपका आदर्श हूँ। किसी भी तरह से यदि कोई आपका आदर्श पुरुष है तो उसके गुणों को आत्मसात करके उस जैसा बनने का प्रयत्न आपको करना चाहिए।

परमात्मा आपको धन्य करें।

आयुर्वेदिक चिकित्सा

इतिहास, प्रयोग एवं योग से सम्बन्ध

(अनुवादित)

निम्नलिखित डा. सुजाता केन्जले द्वारा वेरोना, इटली में दिए गए भाषण का सार है। डा. सुजाता एक सहजयोगिनी हैं जिन्होंने श्री माताजी से प्रोत्साहन प्राप्त कर आयुर्वेदिक चिकित्सा में स्नातक की उपाधि प्राप्त की। भाषण के अन्त में श्रोताओं को आत्मसाक्षात्कार का अनुभव प्रदान किया गया।

आज हम आयुर्वेदिक चिकित्सा के इतिहास, इसके मौलिक सिद्धान्त, निदान विधियाँ, उपचार, योग और अन्ततः सहजयोग से इसके सम्बन्ध के विषय में जानने के लिए एकत्र हुए हैं। यह अत्यन्त रोचक विषय है और मुझे आशा है कि आप इसका आनन्द लेंगे।

आयुर्वेद क्या है ?

आयुर्वेद मानव को प्रकृति द्वारा दिया गया उपहार है। भारत में अवतरित यह अति प्राचीन विज्ञान है और इसका अभ्यास यहाँ ४००० ई. पूर्व से होता रहा है। भारतीय पुराणों के अनुसार मूल रूप से स्वयं परमात्मा ने आयुर्वेद का प्रतिपादन किया था।

ब्रह्माण्ड का सृजन करने वाले आदि–तत्व ब्रह्मा ही आयुर्वेद के मूल–प्रतिपादक हैं। ब्रह्मा ने यह ज्ञान यक्ष–प्रजापति और अश्विनीकुमार आदि देवताओं को दिया। तदोपरान्त सुर–राज इन्द्र ने इस ज्ञान को प्राप्त किया और इसे अत्रेय, भारद्वाज कश्यप और धन्वन्तरी आदि शिष्यों को दिया। इस प्रकार मानव हित के लिए यह दिव्य ज्ञान पृथ्वी पर आया।

भली–भांति अध्ययन के लिए इसका विभाजन दो शाखाओं में कर दिया गया। जैसे–**काया–चिकित्सा**–अर्थात् आन्तरिक चिकित्सा, और **शल्य चिकित्सा**। इस विषय पर बहुत सी पुस्तकें लिखी जा चुकी हैं, इनमें चरकसंहिता और सुसृत संहिता मुख्य हैं। आयुर्वेद वैदिक विज्ञान का एक अंग भी है। वेद, ग्रन्थ रूप में सम्पूर्ण आध्यात्मिक विज्ञान है जो जीवन का ज्ञान प्रदान करता है। आयुर्वेद इसका एक भाग है जो शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक जीवन के विषय में प्रकाश डालता है।

आयुर्वेद– संस्कृत के दो शब्दों की सन्धि से बना है– आयुष + वेद। आयुष अर्थात् जीवन और वेद अर्थात् ज्ञान। इस प्रकार आयुर्वेद जीवन–विज्ञान, या जीव–ज्ञान है। आयुर्वेद में मानव शरीर को केवल स्थूल शरीर के रूप में ही नहीं देखा जाता, ज्ञानेन्द्रियाँ, मस्तिष्क और आत्मा को इसमें स्थान दिया जाता है। **तो आयुर्वेद के मतानुसार स्वास्थ्य केवल रोग–मुक्त अवस्था ही नहीं, यह एक ऐसी अवस्था है जिसमें निरन्तर शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक प्रसन्नता का आनन्द उठाया जा सकता है।**

रोगियों को रोग एवं असन्तुलन मुक्त करना आयुर्वेद का मुख्य उद्देश्य है। सामान्य स्वस्थ लोगों

की रोग ग्रस्त होने से रक्षा कर, स्वस्थ बने रहने में यह सहायक है। परीक्षण के समय व्यक्ति का पूर्ण परीक्षण किया जाता है, उसे भिन्न भागों में विभाजित नहीं किया जाता। हमारी टांग पर यदि कोई चीज़ लगती है, अश्रु आँखों से आते हैं, पैरों से नहीं। इससे पता चलता है कि सभी अंग एक दूसरे से जुड़े हुए हैं। अतः आयुर्वेद रोग लक्षणात्मक उपचार की आज्ञा नहीं देता, इसमें शरीर, मस्तिष्क और आत्मा का साथ साथ इलाज होता है।

मानव (शरीर) रचना– आयुर्वेद जीवन के सभी पक्षों पर दृष्टि डालता है–रोज़–मर्रा का जीवन, खान–पान, व्यायाम, मनोविज्ञान तथा आध्यात्मिकता। सुप्रसिद्ध आचार्य अत्रेय के अनुसार पुरुष (मानव शरीर) प्रकृति का ही एक छोटा सा भाग है। प्रकृति पाँच मूल तत्वों से बनी है–पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि और आकाश। यह पाँचों पंचमहाभूत कहलाते हैं। मानव शरीर में इनका प्रतिनिधित्व दोष, धातु एवं मल के रूप में होता है।

शरीर में तीन मूल तत्व 'दोष' कहलाते हैं। ये गतिशील हैं तथा सभी शारीरिक कार्य कलापों, विकास और स्वास्थ्य–विकारों के लिए जिम्मेदार हैं। **'वात'** या **'वायुतत्व'** प्रथम दोष है, **'पित्त'** या **'अग्नितत्व'** दूसरा दोष है तथा **'कफ' (जल तथा पृथ्वी तत्व** से बना) तीसरा दोष है।

शरीर में ये भिन्न मात्राओं में पाये जाते हैं। इन्हीं तीन दोषों का सन्तुलन ही अच्छे स्वास्थ्य का कारण है। आयु, दिन, माह तथा ऋतु के अनुसार ये घटते या बढ़ते हैं। उदाहरणार्थ बचपन में **'कफ'**– जल तत्व का बाहुल्य होता है तथा वृद्धावस्था में **'वात'**–वायु तत्व का प्राचुर्य और अधेड़ावस्था में अग्नि तत्व का प्राचुर्य होता है।

आयुर्वेदानुसार भोजन के छः स्वाद हैं–मीठा, नमकीन, खट्टा, तिक्त (तीखा), कड़वा तथा कसैला। ये स्वाद भी इन दोषों (तत्वों) तो बढ़ाते हैं। उदाहरण के रूप में–तिक्त (तीखा) स्वाद

'पित्त'–अग्नि तत्व– को बढ़ाता है तथा कड़वा स्वाद पित्त को घटाता है।

'वात'–वायु तत्व– प्रथम तत्व 'वात' मुख्यतः बड़ी आँत, श्रोणि प्रदेश (कूले के आसपास) और हड्डियों में स्थित है। ये सभी स्नायविक कार्यों को चलाता है तथा शरीर के सभी क्रिया–कलापों का जन्मदाता है। बिगड़े हुए 'वात' से ८० प्रकार के रोग, जैसे गठिया, अकड़न, पक्षघात, हृदय रोग और अति–तनाव आदि, होने की सम्भावना होती है।

स्थिति और कार्य के अनुसार 'वात' को पाँच श्रेणियों में बांटा गया है:–

प्राण– और उदान सिर तथा वक्ष के ऊपरी भाग में हैं तथा आवाज़ एवं श्वास के लिए जिम्मेदार हैं।

समान– आंत के अन्दर होता है तथा पाचन में सहायक है।

अपान–श्रोणी प्रदेश में स्थित होता है और मलत्याग के लिए जिम्मेदार है।

व्यान– हृदय में स्थित है तथा पूरे शरीर में रक्त प्रसार करने में हृदय की सहायता करता है।

पित्त–अग्नि तत्व–पित्त या अग्नि तत्व दूसरा तत्व है जो मुख्तः पेट, आँतों और जिगर में स्थित है। यह पाचक रस, निर्गमन और हार्मोन का संचालन करता है। यह पाचन, शरीर के तापमान तथा वर्णता(रंगत) के लिए जिम्मेदार है।

बिगड़े हुए पित्त के कारण पीलिया, अम्लरोग, जलन और गलकोष प्रदाह (Pharyngitis) सहित ४० प्रकार के रोग हो सकते हैं।

स्थिति और क्रिया कलापों के अनुसार 'पित्त' को भी पाँच श्रेणियों में बांटा गया है–

आलोचक पित्त– आँखों में होता है तथा दृष्टि के लिए जिम्मेदार है।

साधक पित्त–मस्तिष्क और हृदय में होता है और स्मरणशक्ति तथा विवेक प्रदायक है।

रंजक पित्त–जिगर तथा प्लीहा में होता है तथा रक्त बनाने तथा वर्ण–सामंजस्य (रंगतदारी) देने का कार्य करता है।

पाचक पित्त–आँतों में होता है तथा पाचन क्रिया में सहायता करता है।

भ्राजक पित्त– चमड़ी में होता है और चमड़ी को रंग प्रदान करता है।

कफ–जल तत्व– कफ या जल तत्व तीसरा दोष है। मुख्यतः यह पेट, हृदय, जिह्वा में विद्यमान होता है तथा जोड़ों और हड्डियों को मिलाने, शरीर को ठोस तथा इसे दृढ़ करने का कार्य करता है।

बिगड़े हुए कफ के कारण २० प्रकार के रोग हो सकते हैं जैसे– क्षुधा–अभाव, आलस्य, शक्कर रोग, कफनिस्सारण, मोटापा, रक्त–नाड़ियों में कठोरता आदि।

स्थिति तथा कार्यों के अनुसार कफ को भी पाँच श्रेणियों में विभाजित किया गया है–

तार्पक कफ– मुख्यतः मस्तिष्क एवं रीढ़ की हड्डी में होता है और हड्डियों से इनकी रक्षा करता है।

बोधक कफ– हमें स्वाद प्रदान करता है।

अवरम्बक कफ– छाती में होता है और फेफड़ों तथा हृदय की सहायता करता है।

कलेदक कफ– पेट में होता है और खाना पचाने में सहायता करता है।

श्लेषक कफ– हड्डियों के जोड़ों में होता है तथा स्निग्धीकारक के रूप में कार्यरत है।

रोग निदान– शरीर की तरह से मस्तिष्क के भी तीन गुण होते हैं– सत्व, रज और तम–जिन्हें त्रिगुण भी कहते हैं। आयुर्वेद में रोग निदान तीनों दोषों तथा तीनों गुणों पर निर्भर करता है। रोगी का परीक्षण तीन भागों में करके उसके रोग का निदान किया जाता है:–

१ दर्शन–अर्थात् अवलोकन द्वारा।

२ स्पर्श – अर्थात् छू कर या ठोक–जाँच द्वारा।

३ प्रश्न – अर्थात् मौखिक परीक्षण या बातचीत द्वारा।

प्राकृतिक निदान– आयुर्वेद में एक अन्य महत्वपूर्ण परीक्षण विधि है। प्रकृति–शरीर की स्थूल या मनोवैज्ञानिक बनावट है जो हर व्यक्ति में भिन्न होती है। यह दोष–मात्रा पर निर्भर है।

इस प्रकार की रचनाएं सात हैं। किसी व्यक्ति में किसी दोष या तत्व विशेष का बाहुल्य होता है और किसी अन्य में दो दोष समान मात्रा में पाये जाते हैं। ऐसी बनावट सर्वोत्तम होती है परन्तु यह बहुत की कम है।

शरीर की बनावट के लिए चार मुख्य तत्व जिम्मेदार हैं।

१ मातृक (Maternal)

२ पैतृक (Paternal)

३ माँ की गर्भावस्था तथा मौसम

४ गर्भावस्था में माँ का खानपान

इसी रचना के अनुसार हर व्यक्ति में भिन्न शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक गुण होते हैं।

शरीर संरचना– वात प्रधान लोग लम्बे, छरहरे, उभरी हुई हड्डियों वाले और प्रायः हल्के वज़न के होते हैं।

पित्त प्रधान– लोग मध्यम डील–डोल, मध्यम वज़न और अच्छी मांसपेशियों वाले होते हैं।

कफ प्रधान– लोग छोटे कद के, गठे हुए और वज़नदार होते हैं। स्वभाव से वे मोटे होने वाले होते हैं।

आँखे

वात प्रधान– लोगों की आँखें छोटी, खुष्क, भूरी, चमक विहीन, तथा चंचल होती है।

पित्त प्रधान– लोगों की आँखें मध्यम आकार की, पतली तथा तीक्ष्ण होती हैं।

कफ प्रधान– लोगों की आँखें बड़ी–बड़ी, उभरी हुई, तैलीय तथा अत्यन्त आकर्षक होती हैं।

ये सब मौलिक गुण थे। आइए अब मनोवैज्ञानिक गुणों पर दृष्टि डालें।

स्मरण शक्ति

वात प्रधान– लोगों में स्मरणशक्ति अति दुर्बल होती है। जितनी आसानी से चीज़ों को देखते हैं उतनी ही आसानी से उन्हें भूल जाते हैं।

पित्त प्रधान– लोगों की स्मरण शक्ति तीव्र एवं स्पष्ट होती है। हर चीज़ को वे लम्बे समय तक याद रख सकते हैं।

कफ प्रधान– लोग बहुत ही धीरे–धीरे चीज़ें समझते हैं, परन्तु एक बार समझने के पश्चात् वे इसे कभी नहीं भूलते।

भावनात्मक प्रवृत्तियां– वात प्रधान लोग डरपोक, उत्सुक और अधीर या मानसिक रूप से उदास होते हैं।

पित्त प्रधान– लोग क्रोधी तथा चिड़चिड़े हो जाते हैं।

कफ प्रधान– व्यक्ति शान्त एवं भावुक होते हैं।

नींद

वात प्रधान– लोगों को कम नींद आती है और वृद्धावस्था में उन्हें अनिद्रा रोग हो सकता है।

पित्त प्रधान–लोगों की नींद सामान्य होती है। नींद से वे जाग भी जाएं तो पुनः सो सकते हैं।

कफ प्रधान– लोगों की नींद अतिगहन होती है और नींद से जागने में कष्ट होता है।

रोग वृत्तियां

वात प्रधान– लोगों को प्रायः नाड़ियों के रोग होते हैं जैसे– दर्द, गठिया और मानसिक रोग।

पित्त प्रधान– लोगों को ज्वर रोग–संक्रमण तथा शोथ–जलन सम्बन्धी रोग होते हैं।

कफ प्रधान– लोगों को श्वास के रोग जैसे–ब्रोंकाइटिस और अस्थमा आदि हो सकते हैं। ऐसे लोगों को मोटापा तथा शक्कर रोगों की सम्भावना होती है।

ऊपर लिखे रोग उनके चिड़चिड़े स्वभाव के बाहुल्य के कारण होते हैं जिसे सन्तुलित करने के लिए दवाईयाँ दी जाती हैं।

नाड़ी परीक्षण या नब्ज परीक्षण–आयुर्वेद की एक अन्य महत्वपूर्ण विधि है जिसे कुहनी की नाड़ी

(Radial Artery) से किया जाता है। दोषों के बिगाड़ का तर्जनी, मध्यम तथा अनामिका (Ring finger) अंगुलियों से महसूस किया जाता है। सभी परीक्षणों के अपने नियम है जिनके अनुसार ये किए जाते हैं।

उपचार–उपचार दो प्रकार हैं–पहला उपचार स्वस्थ व्यक्ति का होता है ताकि रोगों की पकड़ में आए बिना वह अपना स्वास्थ्य बनाए रख सके। यह रसायनों या बाजीकरण द्वारा होता है। इस उपचार में कुछ औषधियाँ, शक्तिवर्धक औषधियाँ और शारीरिक व्यायाम कराये जाते हैं।

दूसरा रोग–उपचार है। यह भी दो प्रकार का होता है–

शोधन या पंचकर्म– उससे बढ़े हुए दोषों को कम किया जाता है। इसमें औषधियुक्त तेलों से मालिश भी सम्मिलित है।

शमन– इसमें बढ़े या घटे हुए दोषों या तत्वों को औषधियों द्वारा संतुलित करते हैं।

आयुर्वेद में जड़ी बूटियाँ, खनिज और कुछ शुद्ध की हुई धातुओं का उपयोग होता है। ये सभी चीज़ें प्राकृतिक हैं। आयुर्वेद के अनुसार जो भी कुछ प्रकृति में है वही हमारे शरीर में है। अतः आयुर्वेद प्राकृतिक चीज़ों से लोगों का उपचार करने में विश्वास करता है। यह औषधियाँ, रसों, गोलियों, चूर्णों, मिश्रणों आसवों, काढ़ों और दूध आदि में मिलाकर दी जाती हैं, जैसी भी जड़ी की रोगी को आवश्यकता हो। इन औषधियों को बनाने की विधियाँ भी अत्यन्त शुद्ध, प्राकृतिक एवं पारम्परिक होती हैं। इनमें किसी प्रकार के रसायन नहीं डाले जाते। हर औषधि के अपने ही गुण होते हैं और यदि भलीभांति इसका उपयोग किया जाए तो यह बड़े प्रभावशाली ढंग से कार्य करती हैं। अधिकतर औषधियाँ शक्तिवर्धन का कार्य करती हैं और इनका कोई अतिरिक्त परिणाम (Side effect) नहीं होता। रोग की जड़ों में जाकर यह इसे पूर्णतः समाप्त कर देती हैं।

कुछ आयुर्वेदिक औषधियां:–

अम्लकी– यह एक जड़ी है जिसका फल औषधि के रूप में उपयोग होता है। इसमें विटामिन सी का प्राचुर्य होता है और तापसह (Thermostable) होती है। यह शरीर, दृष्टि, बालों और चमड़ी के पोषण के लिए बहुत अच्छी है। मधुमेह आदि रोगों के लिए भी यह ठीक है।

तीन औषधियों को मिलाकर उपयोग होता है–अदरक, काली मिर्च और पिपली मिलाकर यह त्रिकुटा कहलाती है। इससे कफ, वात और चर्बी कम होती है। यह भूख को बढ़ाती है और खांसी रोगों, गल्कोश प्रदाह:, गर्तदाह (Sinusity) में उपयोगी है। हूरिड़ा पौधे की जड़ को भी औषधि के रूप में उपयोग किया जाता है। यह अच्छा रंग प्रदान करती है और बहुत से चर्म रोगों, तीव्र ग्राहिता (Allergy), दमा और रक्तस्राव में उपयोगी है। यह हल्की जीवाणु द्वेषी (Antibiotic) भी है।

ब्रह्मी का पौधा– नींद और स्मरणशक्ति को बढ़ाता है और अधिकतर नाड़ी दोषों और मिर्गी रोग में उपयोग किया जाता है।

पावन तुलसी का नियमित उपयोग भी मस्तिष्क पर बहुत अच्छा प्रभाव डालता है और मानसिक शान्ति प्रदान करता है।

एरान(Eron) की जड़, पत्ते और कोपलें औषधि के रूप में उपयोग होते हैं। इसके बीजों से निकला हुआ तेल गठिया रोगों तथा आमवात रोग, में उपयोगी होता है।

ग्लोय (Guduchi) पौधे का उपयोग पुराने बुखारों के लिए किया जाता है, जिगर और प्लीहा के लिए यह अच्छी औषधि है।

कुमारी– जिगर के लिए पोषक औषधि है। आंतो में सुकड़न लाने वाली गतियों को नियमित कर यह पाचन शक्ति को बढ़ाती है तथा कब्ज को दूर करती है।

कुपशूर (kupshur) मूत्रवर्धक का कार्य करता है। इसका उपयोग पेशाब मार्ग से पत्थरी निकालने, शक्कर रोग उपचार और गर्भाशय सम्बन्धी दोषों को दूर करने के लिए किया जाता है।

आयुर्वेद और योग – अभी तक हमने आयुर्वेद के औषधीय पक्ष को ही देखा है। परन्तु शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक समस्याओं का समाधान करने के लिए आयुर्वेद में एक अन्य विधि भी है। आयुर्वेदानुसार, हमारे अन्तःस्थित सर्वश्रेष्ठ शक्ति आत्मा ही हमारे सुस्वास्थ्य और शान्ति के लिए जिम्मेदार है। अतः हमें आत्मा के लक्ष्यानुसार ही जीवनयापन करना चाहिए।

रोग इस तथ्य की ओर इशारा करते हैं कि आत्मा से हमारा सम्बन्ध टूट गया है। आयुर्वेद कहता है कि अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए व्यक्ति के जीवन के चार सिद्धान्त होने चाहिएः–

सर्वप्रथम धर्म है– अर्थात् अपने और समाज के लिए भले कार्य करना।

दूसरा अर्थ है– अर्थात् वैभव या जीविकार्जन के साधन।

तीसरा कर्म है– अर्थात् धर्मपरायणता पूर्वक अपनी इच्छाओं की पूर्ति के कार्य करना।

चौथा मोक्ष है– अर्थात् आत्मसाक्षात्कार मानव जीवन की सर्वोत्तम अवस्था। आत्मसाक्षात्कार का अर्थ है अन्तःस्थित आध्यात्मिक शक्ति का परमात्मा की शक्ति से एकाकारिता।

आयुर्वेद के अनुसार इस स्थूल शरीर के पीछे जीवन–दायिनी आध्यात्मिक शक्ति से बना सूक्ष्म शरीर है। यह शक्ति कुण्डलिनी कहलाती है। स्थूल शरीर में जिस प्रकार नाड़ियों के माध्यम से तरल द्रव (Fluids) या रस बहते हैं वैसे ही सूक्ष्म शरीर में नाड़ियाँ हैं जिनके माध्यम से आध्यात्मिक शक्ति बहती है। शरीर में ऐसी तीन नाड़ियाँ हैं– मध्य नाड़ी, दायीं तथा बायीं नाड़ी।

आधुनिक विज्ञान में ये मध्य नाड़ी प्रणाली या अनुकम्पी नाड़ी प्रणाली (Sympathetic Nervous System) जैसी हैं। ये नाड़ियाँ शक्ति के निम्न केन्द्रों (चक्रों) से गुज़रती हैं। आधुनिक विज्ञान में ये चक्र भिन्न स्नायविक केन्द्र हैं।

प्राचीन भारत में नाड़ियों, चक्रों, कुण्डलिनी नामक आध्यात्मिक शक्ति के ज्ञान तथा आत्मसाक्षात्कार पाने की विधि 'योग' कहलाती थी। आयुर्वेद में शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक समस्याओं का समाधान करने के लिए योग का अत्यन्त महत्वपूर्ण स्थान है। आयुर्वेद और योग का उद्‌भव वेद नामक पावन ग्रन्थों के रूप में, एक ही आध्यात्मिक विज्ञान से हुआ। अब हम लोग भाग्यशाली हैं कि श्री माताजी निर्मला देवी ने सहजयोग की खोज की है।

सहजयोग– सहज शब्द का अर्थ है आपके साथ जन्मी या स्वतः। योग अर्थात् मिलन। तो सहजयोग में आध्यात्मिक शक्ति हमारे अन्दर स्वतः उठती है, सिर की तालू–अस्थि का भेदन करके आत्मसाक्षात्कार प्रदान कर परमात्मा की दिव्य शक्ति से एकाकार प्राप्त करती है। कुण्डलिनी की जागृति कोई कल्पना या परिकल्पना न होकर मध्य नाड़ी तन्त्र पर एक वास्तवीकरण है। चिकित्सा के क्षेत्र में सहजयोग भारत में, दिल्ली विश्वविद्यालय में प्रमाणित हो चुका है। बहुत से देशों ने सहजयोग को स्वीकार कर, इस महान कार्य के लिए कृतज्ञता अभिव्यक्त करते हुए श्री माताजी को बहुत से पुरस्कार भेंट किए हैं। अब विश्व के ८० देशों में सहजयोग का अभ्यास किया जा रहा है।

मैं २१ वर्षों से सहजयोग ध्यान–धारणा कर रही हूँ। मैंने देखा है सहजयोग के माध्यम से नाड़ियों और चक्रों को शुद्ध करके दमा, मिर्गी, हृदय रोग और मानसिक व्याधियों का उपचार किया गया है। जब सभी नाड़ियां और चक्र शुद्ध होंगे तो रोग हमें पकड़ ही न पाएंगे।

श्री माताजी ने मुझे आयुर्वेद पढ़ने के लिए कहा क्योंकि आयुर्वेद तथा योग परस्पर बहुत समीप हैं। वे आयुर्वेद की ज्ञाता हैं तथा उन्होंने चिकित्सा विज्ञान का भी अध्ययन किया है। आयुर्वेदिक औषधियाँ पूर्णतः प्राकृतिक हैं और इनका कोई अतिरिक्त परिणाम (Side effects) नहीं होता। **रोगी यदि ध्यान–धारणा करता है तो इन औषधियों की गुणकारिता बढ़ जाती है।** जब व्यक्ति की आध्यात्मिक शक्ति जागृत हो और उसके चक्र एवं नाड़ियां शुद्ध तथा ज्ञान दीप्त हों तो आयुर्वेदिक औषधियाँ अधिक तीव्र तथा प्रभावशाली ढंग से कार्य करती हैं।

अब, मैं सोचती हूँ, हमें यही समाप्त करके इस सुनहरे अवसर को सहजयोग का ज्ञान तथा आत्मसाक्षात्कार पाने के लिए उपयोग करना चाहिए। मानव जीवन का यही वास्तविक लक्ष्य है। आयुर्वेद और योग से इसके सम्बन्धों के विषय में बोलने का अवसर मुझे प्रदान करने के लिए मैं सहजयोग संस्था की अभारी हूँ।

हार्दिक धन्यवाद।

अनन्य प्रेम

माँ तुम नहीं तो कौन आ सकता हृदय के द्वार
रश्मि रथ पर निकल कर
दिनकन्त बोला, राज मेरा,
ज्योति से मेरी खिलेगा जग
न ठहरेगा अँधेरा
बन्द कर आँखें निशा के स्वप्न में
खोई हुई
कुमुदनी को कब खिला पाया
दिवस का प्यार।
माँ तुम नहीं तो कौन आ सकता हृदय के द्वार।।

स्वर्ग के नवदूत जैसे छा रहे शत्–शत् सितारे
रत्न अगणित प्रभा–मण्डित
विश्व सागर के किनारे
मन जिसे पहचानता,
शृंगार जीवन का अमल उस–
एक मोती के बिना
सूना लगा संसार
माँ तुम नहीं तो कौन आ सकता हृदय के द्वार।।

अध खुली सुकुमार पलकों में सुमन
सपने सजाए,
क्षणिक जीवन में अलौकिक
रूप–रस सौरभ बसाए,
चढ़ न पाया मद भरा निज
देवता के सिर मुकुट पर
डाल पर मुरझा गया वह
फूल बिन पतझार
माँ तुम नहीं तो कौन आ सकता हृदय के द्वार।

श्याम सा प्रिय रंग रच कर
घन बरसते गर्जना कर
नद सरोवर झील भरते
तृप्त हो जाते चराचर
पर पपीहा प्रेम व्रत रख
तृषित रहता सिर उठाये
स्वाति जल ही पपीहरे के
चित्त का आधार।।
माँ तुम नहीं तो कौन आ सकता हृदय के द्वार।।

(विद्या गुप्ता)

प्रसन्नता तथा अप्रसन्नता दोनों
ऐसी स्थितियाँ हैं जहाँ आप
केवल कल्पना में रहते हैं।