

चैतन्य लहरी





- 3 ध्यान-धरणा-1976
- 8 श्री सदाशिव पूजा
- 15 सहजयोग द्वारा स्वस्थ परिवार तथा समाज
- 20 दूरदर्शन साक्षात्कार
- 26 तिहाड़ जेल में सहजयोग
- 27 हमारा लक्ष्य-श्रीमाताजी 5-10-1983
- 40 मकर संक्रांति पूजा-4.1.1983



चैतन्य लहरी

प्रकाशक

बी.जे. नलगीरकर

162 - ए, मुनीरका विहार, नई दिल्ली - 110067

मुद्रक

अमरनाथ प्रेस प्रा. लिमिटेड

डब्ल्यू एच एस 2/47, कीर्ति नगर औद्योगिक क्षेत्र, नई दिल्ली-15

फोन : 25921159, 55458062

सदस्यता के लिए कृपया इस पते पर लिखें :-

श्री ओ. पी. चान्दना

एन - 463 (जी-11) , ऋषि नगर, रानी बाग

दिल्ली - 110034

फोन : 9810414910

सहज सम्बंधी अपने अनुभव, चमत्कारिक फोटोग्राफ तथा कलाकृतियाँ निम्न पते पर भेजें :

चैतन्य लहरी

सहजयोग मंदिर

सी-17, कुतुब इन्स्टीच्यूशनल एरिया

नई दिल्ली - 110016

ध्यान-धारणा

नई दिल्ली 1976

परम पूज्य माताजी श्री निर्मला देवी का प्रवचन

हम ध्यान कर नहीं सकते, ध्यान में हो सकते हैं। हमारा यह कहना कि हम ध्यान करेंगे अर्थहीन है, हमें ध्यान में होना पड़ेगा। आप या तो घर के अन्दर हो सकते हैं या बाहर। घर के अन्दर होते हुए आप यह नहीं कह सकते हैं कि मैं घर से बाहर हूँ या आप यदि घर से बाहर हैं तब आप यह नहीं कह सकते हैं कि मैं घर के अन्दर हूँ। इसी प्रकार आप जीवन के तीन आयामों (three dimensions) में चल रहे हैं—भावनात्मक, शारीरिक और मानसिक। आप अपने अन्दर नहीं हैं। आप यदि अपने अन्दर हैं तो इसका अर्थ यह है कि आप निर्विचार चेतना (समाधि) में हैं। ऐसी परिस्थिति में जब आप होते हैं तब सर्वत्र विद्यमान होते हैं क्योंकि यह वह बिन्दु है, वह स्थान है जहाँ आप वास्तव में सार्वभौमिक होते हैं, वहाँ से आप स्रोत (Principal) से, शक्ति से जुड़े होते हैं। उस शक्ति से जो हर पदार्थ के जर्-जर् में, हर भावनात्मक विचार में, हर योजना में और विश्व के हर विचार में प्रवेश कर सकती है। इस सुन्दर पृथ्वी का सृजन करने वाले सभी तत्वों में आप व्याप्त हो सकते हैं, आप अर्कश और तेष में प्रवेश कर सकते हैं, ध्वनि में प्रवेश कर सकते हैं परन्तु आपकी गति बहुत धीमी होती है।

जब आप कहते हैं कि मैं ध्यान कर रहा हूँ तो इसका अर्थ यह है कि आप सर्वव्यापी शक्ति (universal being) से क्रम परिवर्तन करते हुए चल रहे हैं परन्तु आप स्वयं गतिमान नहीं हैं। आप तो स्वयं को उन चीजों के वजन से मुक्त कर रहे हैं जो आपकी गति में बाधक हैं। जब आप ध्यान करते हैं तो स्वयं को निर्विचार चेतना में रहने दें। उस स्थिति में अचेतन, स्वयं चैतन्य, आपका दायित्व सम्भाल लेगा और आप चैतन्य की शक्ति से चलने लगेंगे। अचेतन कार्यान्वित होगा और आपको वहाँ ले जाएगा जहाँ आपको जाना चाहिए। हर समय आप निर्विचार चेतना में बने रहें, निर्विचार चेतना कि स्थिति में बने रहने का प्रयत्न करें, इस बात को समझें कि अब आप परमात्मा के साम्राज्य में हैं और उसकी गति, उसका प्रबन्ध, उसकी चेतना, आपकी देखभाल करेगी।

जब आप अन्य लोगों को चैतन्य दे रहे होते हैं, मैंने पाया है कि तब भी आप निर्विचार चेतना में नहीं होते हैं। आप यदि निर्विचार चेतना की स्थिति में चैतन्य देंगे तो आप पर कोई पकड़ नहीं आएगी। क्योंकि यह सभी बाधाएँ (entities) जो आपमें प्रवेश करती हैं, जो भौतिक समस्याएँ आपके सम्मुख

आती हैं वो तो केवल तभी आती हैं जब आप उन तीन आयामों में होते हैं। सहजयोग के माध्यम से आप ने अपने अस्तित्व (आत्मा) के द्वार खोल लिए हैं। आप अपने साम्राज्य से बाहर आ जाते हैं और पुनः वहां जा कर स्थापित हो जाते हैं। कोई बात नहीं, आप को इसके विषय में न तो अधिक निराश होना है न ही हतोत्साहित। आप जानते हैं कि हजारों वर्षों तक कठोर परिश्रम करने के पश्चात ही साधक स्वयं को स्वयं से पृथक नहीं कर पाये।

केवल आप लोग, सहजयोगी, जिन का सृजन श्री गणेश की तरह से किया गया है, केवल वही इस तरह से बने हैं कि वो अन्य लोगों को आत्मसाक्षात्कार दे सकें।

आप यदि पकड़े हुए हों तो भी आपने देखा है कि आपमें शक्तियाँ हैं। आप जब महसूस करते हैं कि आपको चैतन्य लहरियाँ नहीं आ रहीं तब भी आप जानते हैं कि आपमें शक्तियाँ हैं और आप अन्य लोगों को आत्मसाक्षात्कार दे रहे हैं, आपकी उपस्थिति में लोगों को आत्मसाक्षात्कार मिल जाता है। परन्तु आपको पूरी तरह से वह शक्ति बनना होगा। मान लो आपकी कार में कोई खराबी है परन्तु जब तक वह चल रही है तो ठीक है। हमें इसकी मरम्मत करनी है। अपनी मूर्खताओं, कामुकता, लोभ

तथा झूठी आन्तरिक लिप्साओं के कारण जो जखम हमने स्वयं को दिए हैं उन्हें हमें ठीक करना है। हमारा पूरा चित्त अपनी दुर्बलताओं पर होना चाहिए अपनी उपलब्धियों पर नहीं। हमें कभी इस बात का ज्ञान हो कि हमारी दुर्बलताएं क्या हैं तो बेहतर होगा, तब हम बेहतर तरीके से तैर सकेंगे। मान लो कि जहाज में सुराख है और उससे पानी अन्दर आ रहा है। तो जहाज के पूरे नाविकों, कार्य करने वालों तथा कप्तान का ध्यान भी उसी सुराख पर होगा जिससे पानी अन्दर आ रहा है। उनका चित्त और कहीं नहीं होगा। इसी प्रकार से आप सब को सावधान रहना है।

सहजयोगी के पतन के बहुत से रास्ते हैं यह बात मैंने देखी है। निःसन्देह भूतकाल पर भी नियन्त्रण पाया जा सकता है। वर्तमान में भी लोगों पर भूतकाल के साये कार्य करते हैं! उदाहरण के रूप में जब आप समूह में होते हैं तो एक दूसरे से लिप्त होते हैं। किसी भी सम्बन्ध के कारण जो लोग किसी से लिप्त हैं उन्हें जाने देना चाहिए। इस प्रकार की लिप्सा उनके व्यक्तिगत उत्थान प्राप्ति में सहायक नहीं होगी। यद्यपि वाद-संवाद से तथा वैसे भी आप सामूहिक रूप से जुड़े हैं, फिर भी हर आदमी व्यक्तिगत रूप से उत्थान कर रहा है। उत्थान

व्यक्तिगत है पूर्णतया व्यक्तिगत। अतः व्यक्ति चाहे आपका बेटा, भाई, बहन, पति या मित्र हो आपको याद रखना है कि उसके उत्थान के लिए आप जिम्मेदार नहीं हैं। उत्थान प्राप्ति में आप उनकी सहायता नहीं कर सकते, केवल माँ (श्री माताजी) कृपा और उनकी अपनी इच्छा तथा तीनों आयामों की बद्धता को त्यागने के लिए किये गये प्रयत्न ही उनके सहायक होंगे।

अतः इस प्रकार का कोई विचार यदि आता है तो आप समझ लें कि अभी तक आपने पूरी तरह से निर्विचार चेतना की स्थिति प्राप्त नहीं की है और इसी कारण से आपको ऐसी समस्याएँ हैं जो तीन-आयामी हैं।

कभी-कभी सहजयोगी को लगेगा कि उसके मन में कोई भावना है। यह भावना उदासी या निराशा की भावना होगी और वह व्यक्ति स्वयं से या अन्य लोगों से ऊब जायेगा। दोनों ही बातें एक जैसी हैं।

मैंने देखा है कि कुछ सहजयोगी दूसरे सहजयोगियों से बहुत ही उदासीन होते हैं। हमेशा बने रहने वाली कोई उदासी नहीं होनी चाहिए। हो सकता है कुछ देर के लिए आप में उदासी का भाव आ जाए, यहां तक ठीक है क्योंकि यह अस्थायी अवस्था है जो समाप्त हो जाएगी। कभी-कभी आप स्वयं से भी

ऊब जाते हैं, यह भी अस्थायी स्थिति हो सकती है। परन्तु यदि आप इसी स्थिति में बने रहते हैं, इस भाव को बनाए रखते हैं तो इसका अर्थ यह हुआ कि आप स्वयं को बन्धन में डाल रहे हैं अर्थात् आप निर्विचार चेतना की स्थिति में नहीं हैं, अभी तक बीते हुए समय में हैं। भूतकाल या दृढ़ बन्धन अपने सिर पर बना रहे हैं। वर्तमान में सभी चीजें निःस्सार हैं। सभी नश्वर चीजें निःस्सार हैं। वर्तमान की स्थिति में केवल शाश्वत रह जाता है बाकी सभी कुछ छूट जाता है। यह बहती हुई नदी की तरह से है जो कहीं नहीं रुकती। परन्तु यह बहती हुई नदी शाश्वत है और बाकी की सभी चीजें परिवर्तनशील हैं। आप यदि शाश्वत तल पर बने रहेंगे तो सभी नश्वर परिवर्तित होकर छूट जाएगा, लुप्त हो जाएगा और अस्तित्वहीन हो जाएगा। हमें अपना गौरव, अपना सार तत्व समझना होगा। सर्वप्रथम तथा सर्वप्रमुख तत्व यह है कि सहजयोगी चुने हुए लोग हैं, वो ऐसे लोग हैं जिन्हें परमात्मा ने चुना है।

दिल्ली शहर में हजारों लोग हैं। विश्व भर में बहुत से लोग जनसंख्या के बाहुल्य के कारण कष्ट उठा रहे हैं परन्तु सहजयोगी बहुत ही कम लोग हैं। जब आपको चुना गया है तो सर्वप्रथम आपने इस बात को महसूस करना है कि आप ही लोग नीव

हो, आप ही लोग वो पत्थर हो जिन्हें लगाया जायेगा। अतः आपको दृढ़ होना होगा और धैर्यवान भी। इसलिए यह आवश्यक है कि आप लोग जो अभी तक संख्या में बहुत कम हैं, जो आरम्भिक दीपक हैं और जिन्होंने विश्व में प्रकाश-दीप जलाने हैं, उन्हें अनन्त दिव्य प्रेम की शक्ति तथा उस सार्वभौमिक शक्ति का आनन्द लेना होगा जो वास्वत में आप हैं।

यही ध्यान-धारणा है।

अतः जब सहजयोगी मुझसे पूछते हैं कि ध्यान के लिए क्या करें तो मेरा उत्तर होता है कि आप निर्विचार चेतना में चले जाएं, केवल इतना ही, उस समय कुछ और न करें। ऐसा नहीं कि आप लक्ष्य की ओर बढ़ रहे हैं या अचेतन (unconscious) आप पर नियन्त्रण कर रहा है। केवल इतना ही नहीं इसके साथ-साथ आप पहली बार प्रकृति में अपने चहुँ ओर तथा उन लोगों में जो आपसे सदा-सर्वदा से जुड़े हुए हैं, दिव्य चैतन्य प्रवाहित कर रहे हैं। परन्तु हमें जिस बात की आदत पड़ी हुई है वह यह है कि हमें इसके विषय में कुछ करना है और इस आदत के कारण हम कुछ न कुछ करना शुरू कर देते हैं। ध्यान तो अत्यन्त सहजमार्ग है।

तत्पश्चात् हम प्रार्थना करते हैं, पूजाएं करते हैं। प्रार्थना यदि पूर्ण समर्पण तथा शाश्वत अवस्था की

प्राप्ति के लिए हृदय से की जाए तो यह स्वीकार की जाएगी। केवल इसकी याचना करें बाकि सब कुछ स्वतः घटित हो जाएगा। अपने भूतकाल या भविष्य कि आकांक्षाओं के कारण सभी सहजयोगियों को समस्याएं हैं। सहजयोग में यदि आपको समस्या है तो आप समस्या का समाधान करने की विधि भी तो जानते हैं। ध्यान-धारणा के अतिरिक्त भी बहुत से तरीके हैं। ये विधियां आप भली-भांति जानते हैं। आपको इस बात का ज्ञान होना चाहिए कि चक्र क्या हैं, कुण्डलिनी कहाँ है। किसी चक्र की बाधा के कारण यदि कुण्डलिनी रुकी हुई है तो हमें निरुत्साहित नहीं हो जाना चाहिए। मान लो आपकी कार रास्ते में रुक जाती है तो निराश होने का क्या लाभ है? आपको इसकी तकनीक सीखनी चाहिए। आपको अच्छा तकनीशियन बनना होगा केवल तभी आप गाड़ी को अच्छी तरह से चला सकेंगे। अतः सहजयोग की सभी विधियां भली प्रकार सीख कर उनमें कुशलता प्राप्त करनी आवश्यक है। अन्य लोगों को साक्षात्कार देने से, उनकी तथा अपनी गलतियां सुधारने से आप सहजयोग में कुशलता प्राप्त कर सकते हैं।

निरुत्साहित होने की कोई बात नहीं है। कुन्टा सबसे बुरी चीज है। निराश होकर यदि आप स्वयं

पर नाराज हो जाते हैं तो समस्या खड़ी हो सकती है। आपको स्वयं पर हंसना होगा और बिगड़ी हुई अपनी मशीनरी (शरीरतन्त्र) पर हंसना होगा। स्वयं को यदि आप यह शरीर ही मान बैठेंगे तो कहीं के नहीं रहेंगे। आप न तो चक्र हैं न भिन्न नाड़ी तन्त्र, आप तो चेतना हैं। आप शक्ति हैं, आप ही कुण्डलिनी हैं। अतः चीजों की बिगड़ी हुई दशा की चिन्ता आपको नहीं करनी। चीजें (चक्र आदि) यदि ठीक नहीं हैं तो इस समस्या का समाधान आप कर सकते हैं।

अभी-अभी बतियां बुझ गई थी। बिजली फेल होने के कारण यदि बतियाँ बुझी हैं तो आप दूसरा प्यूज लगा सकते हैं, यह सारा कार्य कर सकते हैं। इसी प्रकार आपके चक्र यदि बिगड़े हुए हैं तो उनकी चिन्ता करने कि कोई आवश्यकता नहीं है।

केवल चिन्ता करना और स्वयं को निराश कर लेना सहज के प्रति गलत दृष्टिकोण हैं। दूसरे शब्दों में सहज का अर्थ है: सुगम-मार्ग। सहज का अर्थ है सहज हो जाना अर्थात्-जैसे मैं कहती हूँ। 'आप जैसे चाहें मुझे रखें।' जैसे शान्ता ने कहा है। इस प्रकार का दृष्टिकोण आपके चित्त को अन्दर ले जाता है क्योंकि चित्त यदि बाहर की ओर है तो व्यर्थ है।

बाहर की ओर चित्त यदि हो तो इसका कोई महत्व नहीं है।

“जिस प्रकार आप मुझे रखेंगे मैं वैसे ही रहूँगी,” और, आप लोग हैरान होंगे कि, सभी कुछ ठीक प्रकार से होगा। कभी-कभी आप को लगता है कि मुझे फलाँ स्थान पर पहुँचना चाहिए, फलाँ भजन गाया जाना चाहिए, यह कार्य हो जाने चाहिए, और कई बार जब यह कार्य नहीं होते, कई बार जब आपकी इच्छाएं पूरी नहीं होतीं तो परमात्मा की इच्छा मान कर इसे स्वीकार कर लेना चाहिए। परमात्मा की यही इच्छा है, ठीक है, यही परमात्मा की इच्छा है।

अब आप परमात्मा की इच्छा से एकरूप हो गए हैं। पूरे विश्व को परमात्मा की इच्छा बताने के लिए आप यहां पर हैं। इस अवस्था में भी यदि आप अपनी इच्छाएं करने लगते हैं और अपने विषय में अपनी ही धारणाएं बनाने लगते हैं तो कब आप परमात्मा की इच्छा बनेंगे।

यह 'मैं भाव' जाना चाहिए। यही ध्यान-धारणा है जहां आप 'मैं' नहीं रहते, 'तुम' बन जाते हो।

परमात्मा आपको आशीर्वादित करें।

श्री सदाशिव पूजा

पुणे 16-03-2003

परम पूज्य माताजी श्री निर्मला देवी का प्रवचन

(अनुवादित)

आज हम श्री शिव-सदाशिव की पूजा करेंगे। उनका गुण यह है कि वे क्षमा की मूर्ति हैं। उनके क्षमा के गुण के कारण ही हममें से बहुत से लोग आज जीवित हैं अन्यथा ये विश्व नष्ट हो गया होता। बहुत से लोग खत्म हो गए होते क्योंकि मानव की स्थिति को तो आप जानते ही हैं। मनुष्य की समझ में ही नहीं आता कि उचित क्या है और अनुचित क्या है। इसके अतिरिक्त वे क्षमा भी नहीं कर पाते और गलतियों पर गलतियाँ करते चले जाते हैं। परन्तु अन्य लोगों को क्षमा नहीं कर सकते। श्री सदाशिव से हमने यही गुण सीखना है।

(हिन्दी प्रवचन)

आज हम लोग श्री सदाशिव की पूजा करने वाले हैं। इनका विशेष स्वभाव यह है कि इनकी क्षमाशीलता इतनी ज्यादा है कि उससे कोई इन्सान मुकाबला नहीं कर सकता। हर हमारी गलतियों को वो, माफ करते हैं वो अगर न करते तो यह दुनिया खत्म हो सकती थी क्योंकि उनके अन्दर वो भी शक्ति है जिससे वो इस सृष्टि को नष्ट कर सकते हैं। इतने क्षमाशील होते हुए भी यह शक्ति उनके यहां जागृत है और बढ़ती ही रहती है। इसी शक्ति से जिससे वो

क्षमा करते हैं उसी परिपाक से या कहना चाहिए अतिशयता से फिर वो इस संसार को नष्ट भी कर सकते हैं। तो पहले तो हमें उनकी क्षमाशीलता सीखनी चाहिए। किस कदर क्षमाशील, छोटी-छोटी चीजों को लेकर के हम झगड़ा करते हैं, छोटी-छोटी बातों पर हम झगड़ा करते हैं। पर यह किस कदर क्षमाशील हैं और क्षमा करते-करते उस चरम सीमा पर पहुँच जाते हैं जहां से इनके अन्दर यह नष्ट करने वाली शक्ति जागृत होती है। इसी से वो अपने को नष्ट भी कर सकते हैं, इस सारे ब्रह्मांड को नष्ट कर सकते हैं जो भी कुछ सृष्टि बनाई गई वो सारी नष्ट हो सकती है। इसलिए हम लोगों को याद रखना चाहिए कि गर हम क्षमा करना नहीं सीखेंगे, गर हमारे अन्दर क्षमाशीलता नहीं आएगी तो हमारे अन्दर एक दिन बहुत ज्यादा नष्ट करने की शक्ति आ जाएगी। हम ही लोग अपने ही लोगों को नष्ट करेंगे। इसलिए हर समय दक्ष रहना चाहिए, पता लगाना चाहिए, नजर रखनी चाहिए कि हम बेकार में तो लोगों पर नाराज नहीं होते, बेकार में हम दूसरों के साथ दुष्टता तो नहीं करते? किसी भी हालत में आपको अधिकार नहीं है कि आप किसी पर नाराज हों। जब शिव नहीं होते तो आप क्यों होते हैं?

लेकिन इन्सान बहुत ज्यादा - बहुत ज्यादा नाराज होता है, इतने तो कोई जानवर भी नहीं होते, कोई वज्रह न हो तो जानवर कुछ नहीं कहते। इसी प्रकार जब हम छोटी-छोटी बातों पर बिगड़ते हैं तो याद रखना चाहिए कि एक शक्ति है शिव की, वो भी हमारे अन्दर कार्यान्वित है। और वो यही है कि हम जब दूसरों पर बात-बात पे बिगड़ते हैं, बात-बात में नाराज होते हैं, उनकी कोई चीज हम क्षमा नहीं कर सकते तो फिर ऐसे इन्सान कहाँ पहुँच सकते हैं।

जहाँ-जहाँ बड़े युद्ध हुए, जहाँ-जहाँ बड़ी आफतें आई, वहाँ पर यही कारण रहा है कि मानव जाति को दमन किया गया है, नष्ट किया गया है। यह शक्ति पहले ही से आ जाती है, बगैर कोई कारण के मनुष्य मनुष्य को ही नष्ट करता है। हर जगह, उसकी यह प्रक्रिया क्यों होती है और कैसे होती है यह बात हम लोगों को सोचना नहीं। यही सोचना है कि हम तो ऐसे क्षुद्र और निम्न स्तर के कार्य में उलझते तो नहीं। अपने जीवन में हम जितने शान्त रहें, शान्तिपूर्वक हर एक चीज का हल निकालें, उतने ही हमारे भी जीवन में शान्ति फैल सकती है, हमारा भी जीवन शान्तिमय हो सकता है। किन्तु प्रश्न यह है कि मनुष्य अपने ऊपर ही कोई दावा नहीं रख सकता, अपने को कन्ट्रोल (Control)

नहीं कर सकता। उसका स्वभाव ही ऐसा होता है कि उसमें ही बहता जाता है और उसमें वो सन्तोष करता है कि मैंने बड़ी अच्छी सबको सजा दी, सब पे मैं बिगड़ा, सबसे मैं नाराज हो गया! यहाँ तक कि अनेक देशों में यह प्रश्न है। एक देश दूसरे देश से चिढ़ गया। अगर एक ही आदमी चिढ़ता है तो सारे उस देश के लोग लग गये। उद्धार के लिए कोई नहीं मिलेगा-उद्धार के लिए कोई देश के लोग नहीं मिलेंगे, सिर्फ मारने पीटने के लिए और बिगड़ने के लिए फौरन लोग खड़े हो जाएंगे! यह सबसे बड़ा कमाल है। गर किसी से कहो कि हमें यहाँ उद्धार करना है तो कहेंगे अच्छा आप करिए, हम देखते हैं और वहीं गर कोई आदमी हाथ में कोई आयुध लेके दौड़े तो कहेंगे कि हमें भी दो हम भी मारेंगे। यह मनुष्य की तबीयत समझ में नहीं आती। किसी को मारने पीटने में और किसी को तंग करने में और किसी पे गुस्सा करने में मनुष्य को इस कदर क्या सुख मिलता है? पर अब देख लीजिए रास्ते पे जाते-जाते देखा कि एकदम भीड़ लग गई-क्या हुआ? कुछ झगड़ा हो गया। तो आप वहाँ क्या कर रहे हैं? कोई तो कहेंगे-हम भी उसमें शामिल हैं और कोई तो कहेंगे कि हम देख रहे हैं। यह हमारे अन्दर जो प्रकृति में एक अजीब सी चीज आई हुई

है, यह हमारे अन्दर से निकालने वाला एक ही है, वो हैं शिव शंकर। इनकी आराधना से, इनको पूजने से और इनको मानने से-हृदय से, मनुष्य का क्रोध, गुस्सा नष्ट हो जाता है। आश्चर्य कि बात है कि कृष्ण ने भी सबसे बड़ा दोष मनुष्य का क्रोध -क्रोधापि जायते - क्रोध के साथ में यह सब चीजें जागृत होती हैं। अपने यहां तो लोग बड़े गर्व से कहेंगे - मुझे बड़ा गुस्सा आया उसपे, मैं बहुत नाराज हो गया उसपे-इसमें कोई मनुष्यता मुझे तो दिखाई नहीं देती। पर यह बड़ी साधारण सी बात है कि गुस्सा हो जाना, छोटी-छोटी बात पर कोई न कोई बहाने ढूँढ लेना और गुस्सा हो जाना। फिर जब यह सामूहिक हो जाता है गुस्सा, उस सामूहिक गुस्से से बड़ी बहुत सारी बातें हो जाती हैं। युद्ध हो जाते हैं, बहुत सारे घर उजड़ जाते हैं, बहुत सारी कुटुम्ब व्यवस्था खत्म हो जाती है। दिन-ब-दिन मैं देखती हूँ कि बजाय इसके कि मनुष्य का गुस्सा कम हो जाए, वो बढ़ता ही जा रहा है और बड़े गर्व से कहेंगे कि हमें तो बड़ा गुस्सा आया, हम तो बड़े गुस्से वाले हैं।

(अंग्रेजी प्रवचन)

मैं जानती हूँ कि आप चाहते हैं कि मैं केवल अंग्रेजी भाषा में बोलूँ परन्तु अंग्रेजी समझने वाले

लोगों की संख्या बहुत कम है। मैं कहना ये चाह रही हूँ कि श्री शिव की पूजा करते हुए हमें यह समझना आवश्यक है कि वे क्षमा की मूर्ती हैं। वे क्षमा करते हैं - हर अपराध को इतने प्रेम पूर्वक क्षमा करते हैं जैसे व्यक्ति अपने बच्चों को क्षमा करते हैं। वे क्षमा करते हैं क्रुद्ध नहीं होते। छोटी-छोटी बातों पर वे भड़कते नहीं। हम लोगों में कुछ पूर्वाग्रह (Prejudices) भी हैं। उदाहरण के रूप में भारत में महिला का कुछ बोलना लोगों को अच्छा नहीं लगता। उनके अनुसार महिला को नहीं बोलना चाहिए। पुरुष बोल सकता है महिला नहीं। पीटने का हक तो उन्हें दिया ही नहीं जाता। पुरुष चाहे तो महिला की हत्या कर दे और महिला को पुरुष को पीटने का भी अधिकार नहीं है। भारत में अच्छी पत्नी और अच्छी महिला को आंकने के लिए यही मापदण्ड है। वह कल्पना कर सकती हैं कि किस प्रकार पुरुष विनाश की ओर जा रहा है। इस प्रकार के दिए गए अधिकार भयानक हैं और पूरे समाज के लिए विध्वंसकारी हैं। विदेशों में भी मैंने ऐसा ही देखा है। वहां भी लोग अपनी पत्नियों को पीटते हैं, उनकी हत्या कर देते हैं। न जाने क्या-क्या करते हैं! क्योंकि उन्होंने किसी महिला से विवाह किया है इसलिए सोचते हैं कि उन्हें सभी अधिकार हैं,

अपनी पत्नियों से सभी प्रकार की अच्छाई की आशा का अधिकार है चाहे उनमें कोई भी अच्छाई न हो! वे अपनी पत्नियों को सताते ही चले जाते हैं। इतना ही नहीं स्कूलों में अध्यापक विद्यार्थियों के साथ बहुत ही बुरा व्यवहार करते हैं। बच्चे भी उनसे यह व्यवहार सीख लेते हैं और इस प्रकार से दूसरों को सताने और कष्ट देने की परम्परा चलती रहती है। अतः जब जब भी आप कहें कि मुझे बहुत क्रोध आता है, तो स्वयं को बताएं कि मैं गलत मार्ग पर जा रहा हूँ। मैंने बहुत बार आप लोगों को बताया है कि अपने क्रोध की डाँग हाँकना सबसे बुरी बात है। यह तो अपने पापों की शेखी बघारना है। ये कार्य पाप हैं। शराबी, पागल और विक्षिप्त लोग यदि ऐसा करें तो समझ में आता है परन्तु अन्यथा बहुत ही संवेदनशील व्यक्ति यदि आक्रामक हो तो बहुत ही खतरनाक बात है। ये कहना कठिन है कि ये दुर्गुण आपमें कहाँ से आते हैं क्योंकि किसी भी दिव्य व्यक्तित्व मनुष्य को बिना किसी कारण के क्रोधित होते हुए नहीं देखा गया। ऐसे लोग यदि क्रुद्ध हुए भी तो बहुत बड़े कारण से जिससे विनाश ही होने वाला हो। परन्तु उनके ऐसा करने की धारणा मैं समझ सकती हूँ। उन्हें यह विश्व चलाना है और मानव की देखभाल करनी है। मैंने

देखा कि कई बार मनुष्य पशुओं से भी बदतर होते हैं। बिना किसी कारण के वो भड़क जाता है। उनसे पूछा जाए कि आप क्यों क्रोधित हैं तो वे बंकार के बहाने बनाएंगे।

शान्ति का आनन्द लेने के लिए आप इस विश्व में आए हैं। बिना शान्ति के आप आनन्दित नहीं हो सकते। यदि आप शान्ति नहीं प्रदान कर सकते तो किस प्रकार आनन्दित हो सकते हैं? परन्तु जिस अपमानजनक तरीके से लोग व्यवहार करते हैं उस पर हैरानी होती है। न जाने वे अपने को क्या समझते हैं। ये बात समझ पाना कठिन है कि वे अन्य लोगों को इतना घटिया क्यों समझते हैं। छोटी-छोटी चीजों पर सन्तुलन खो बैठना समझ में नहीं आता। ऐसे लोग वास्तव में कायर होते हैं। जीवन में यदि उन्हें किसी समस्या का सामना करने का अवसर आ जाए तो वे पीछे हट जाते हैं। आगे नहीं बढ़ पाते। यह बहुत बड़ी त्रासदी है।

(हिन्दी प्रवचन)

हमारे देश में भी लोग गुस्सेवाले आदमी को पहचानते हैं। बस्ती में उसका नाम हो गया गुस्सेवाला'। 'ये गुस्सेला है, ये गुस्साड़ा है'। ऐसे-ऐसे नाम उसके होते हैं और ऐसे आदमी से दूर ही रहना चाहते हैं। ठीक है, किसी ने गलती कर भी दी, उसे

माफ कर दीजिये। किसी ने कुछ ऐसा काम भी कर दिया है जो नहीं करना चाहिए, उसे भी माफ कर दीजिये, क्योंकि कल आप ऐसा काम करें - "आप" करे तो आप किस की सजा लेंगे? कौन आपको सजा देगा? इसलिए ये ही समझ लीजिये कि हम सहजयोगियों को बिल्कुल भी अधिकार नहीं कि हम किसी को सजा दें, और उनको शिक्षा दें। बहुत से लोग तो मैंने देखा बड़े खोपड़ी पर जमा हो जाते हैं।

शिवजी को जिसने मान लिया वो असली पार है, शिवजी का स्वभाव जिसके अन्दर आ गया वही है और उसके प्रोटेक्शन के लिए भी शिवजी हैं। जो आदमी सीधा, सरल स्वभाव से ही है उसको घबराने की कोई बात ही नहीं है उसको सम्भालने वाले शिव शंकर हैं, उसको देखने वाले शिव शंकर हैं। तो इस वजह से आपको उसमें इतना प्रश्न क्या है? क्यों आप किसी से नाराज होते हैं? अजीब-अजीब बातें हैं, कोई साहब कहने लगे कि साहब मैं तो बहुत नाराज हूँ इस आदमी से। मैंने कहा, क्या हुआ भई? कहने लगे इन्होंने हमारे बाप का सब पैसा ले लिया और हमको कुछ नहीं मिला। तो मैंने कहा ये तो आपके बाप को देखना था, पैसा ले लिया तो ले लिया, आप क्यों बिगड़ रहे हो? कहने लगे इसने

कहना चाहिए था कि इसको कि हमारा पैसा आप दे दीजिए, आप दे देते, आप ऐसा काम करते क्या? फिर आप क्यों चाहते हैं कि वो दूसरा आदमी जो है वो कह दे कि इसको इतना कम पैसा दे दीजिए। सारी अच्छाई आप दूसरों से उम्मीद रखते हैं, सारी बुराई जो है उसको आप माफ ही नहीं कर सकते। और जो कोई करता है तो उसके लिए आप सोचते हैं कि इसका तो सर्वनाश होना चाहिए। जब तक मनुष्य पार नहीं होता तब तक वो यह भी नहीं देख सकता कि वो क्या है अन्दर, इन्सान है कि जानवर, यह भी नहीं समझ सकता। मैं कहूँगी कि जानवर भी बेकार में कभी नाराज नहीं होता जब तक कि उसको छोड़ो नहीं कोई, वो बेकार में उबलते नहीं रहता। उसमें शिवजी का अंश काफी है पर मनुष्य में कोई-कोई मनुष्य में तो यह पूरी तरह नष्ट हो चुका है। वो तो सोचते हैं कि हजारों लोगों को नष्ट करने का हमको अधिकार है। एक तो हिटलर साहब हो गए उन्होंने न जाने कितने लोगों को मार डाला? वो एक छोटा सा बच्चा तो नहीं पैदा कर सकते और इतने लोगों को उन्होंने मार डाला। क्या सोचकर के, अपने को वो क्या सोचते थे? और जिन लोगों को मारा है उनकी फैमिलीज़ नष्ट हो गई, सारे देश खराब हो गए तो वो अपने को क्या समझते थे

लाट साहब। इस प्रकार के दो चार तो निकलते ही हैं पर आप को तो इनका उदाहरण नहीं लेना चाहिए। आपके लिए ठीक है, आप सहजयोगी हैं इसलिए आपको क्षमा करना चाहिए। बड़े तबीयत के जो लोग होते हैं वो क्षमा करते हैं, उनकी क्षमाशीलता बहुत जबरदस्त होती है और यही बात है हमारे शिव शंकर में। इसलिए उनको सबसे उंचा भगवान मानते हैं। स्वयं के लिए उनको कुछ नहीं चाहिए। कुछ भी कपड़े पहन लेंगे, नहीं तो बदन में राख लगा लेंगे, कौसी भी स्थिति हो रह लेंगे। उनको कोई चीज की जरूरत नहीं है। पर अगर कोई आदमी किसी के साथ बहुत ज्यादा करता है तो अन्त में वो ही उसका नाश कर देते हैं। जितनी क्षमा की शक्ति उनमें है उतनी ही उनमें नष्ट करने की शक्ति है। इसका कारण क्या है? कारण यह है कि मनुष्य उनको देखकर यह समझ ले कि गर आप किसी के साथ बहुत ज्यादा करेंगे तो आपका ठिकाना हो जायेगा। अब ये सब लोग गए कहाँ? बड़े-बड़े आए थे रथी-महारथी, इन्होंने इतने धन्धे करे और ये गए कहाँ? इनका बड़ा नाम था। बहुतों को मारा, बहुतों को खत्म किया, बहुत से देश के देश खत्म कर दिए। आज वो हैं कहाँ? उनका कोई फोटो भी नहीं लगाता, उनका पुतला तो खड़ा करना

छोड़ दीजिए उनकी शकल नहीं देखना चाहते लोग। इस तरह का चरित्र आपको अपना नहीं बनाना चाहिए। यह समझ लीजिए कि आपके नाराज स्वभाव से हो सकता है कि लोग आप से डरें और डर के मारे बहुत से काम करें, पर जो काम डर के साथ होता है उसमें क्या मजा? उसमें क्या विशेषता है? एक सोचने की बात है कि आपने कितने लोग दुनिया में जोड़े हैं अब तक और कितने लोगों को नष्ट कर दिया, कितने लोगों से झगड़ा हो गया? कोई-कोई लोग होते हैं उनका तो धर्म है झगड़ा करना, उठे-बैठे झगड़ा करना। कोई तो भी उनके अन्दर एक लालसा होती है, सबेरे इस से झगड़ा हुआ, दिन में उससे झगड़ा हुआ, शाम को उससे झगड़ा हुआ। ऐसा स्वभाव जिस आदमी का हो जाए उससे तो लोग भागते हैं, वे अगर सामने से आते दिखाई देंगे तो लोग मुड़ जायेंगे दूसरे रास्ते से, इससे प्रेम नहीं बढ़ सकता, सहजयोग तो पूरा प्रेम का कार्य है। इसमें देखिए बड़े-बड़े उदाहरण - इसामसीह ने सूली पे चढ़ कर कहा था कि हे प्रभु, "इनको क्षमा कर दो, क्योंकि यह नहीं जानते कि ये क्या कर रहे हैं।" इसी प्रकार गर हमारे अन्दर क्षमाशीलता आ जाएगी तो हम भी शिवजी का, क्या कहना चाहिए कि, शिवजी के सामर्थ्य को प्राप्त करेंगे,



उनके गुणों को प्राप्त करेंगे। गुस्सा थमना, नाराज न होना, ये तो कोई खास चीज नहीं। और इसलिए आज के दिन सबको हमको विचार करना चाहिए कि हम लोग किस कदर दूसरों पर हावी रहते हैं और दूसरों को नष्ट करना चाहते हैं? खासकर हमारे देश में तो मर्दों ने बहुत जुल्म ढाया औरतों पर! और अब भी कर रहे हैं। उसमें सहजयोगियों को नहीं फंसना चाहिए, ये बेकार की चीज है इसका कोई

अर्थ नहीं लगता। शिवजी के आज पूजन में आप लोग सब अपने मन में संकल्प करें कि हम गुस्सा नहीं करेंगे, चाहे कुछ हो जाए हम गुस्सा नहीं करेंगे। गुस्सा का कोई उपयोग ही नहीं तो क्यों गुस्सा करते हो? अपनी तब्ययत खराब होती है। इसलिए आज सब लोग शिवजी को याद करें और उनके गुणों को प्राप्त होने की कोशिश करें।

अनन्त आशीर्वाद।

सहजयोग प्रणाली द्वारा स्वस्थ समाज एवं परिवार की स्थापना

निल्या ए. वोलोग्डीना

(सदस्य विज्ञान एवम् कला की पेट्रोवेस्किया अकादमी) रूस

पृथ्वी, परिवार- इन शब्दों की गहनता अगम्य है। पृथ्वी पूरी मानवता का घर है। मानवता हमारे इस उपग्रह का विशाल परिवार है। ये दोनों कथन अटल सत्य हैं।

पृथ्वी पर रहने वाले सभी लोग यदि इस सत्य को महसूस करें तो तुरन्त बहुत सी समस्याओं का समाधान हो जाएगा। दुर्भाग्यवश अब हमारे इस उपग्रह पर बमों के धमाके और युद्ध किए जा रहे हैं। लोग एक दूसरे की हत्या करते हैं। भूख, अनावश्यक भोजन तथा अन्य हास्यास्पद पदार्थों के उपयोग से लोगों की मृत्यु होती है। हममें से बहुत से यह सत्य स्वीकार नहीं करते कि एक मानव दूसरे मानव का भाई है। व्यक्ति एक पराकाष्ठा से दूसरी पराकाष्ठा पर भागता रहता है। पृथ्वी की समस्याओं का समाधान खोजे बिना, इसके सौन्दर्य का ज्ञान प्राप्त किए बिना लोग बाह्य अंतरिक्ष की ओर दौड़ रहे हैं। मानव हित के लिए प्रकृति द्वारा दिए गए उपहारों का उपयोग किए बिना लोग कृत्रिम पदार्थों का उत्पादन करने लगे हैं। इन कार्यों द्वारा व्यक्ति अपने लिए खुशहाली तो आश्वस्त नहीं कर पाया परन्तु अपने लिए, मानव स्वास्थ्य के लिए तथा पूरी पृथ्वी के लिए, खतरे जैसी बहुत सी नई

समस्याएं उत्पन्न कर ली हैं। इस कठिन स्थिति से छुटकारा पाने का क्या कोई मार्ग है?

हाँ है। ये मार्ग है सहजयोग का ज्ञान। सहजयोग संस्थापिका श्रीमति निर्मला श्रीवास्तव ने मानवता के प्रति अथाह प्रेम पूर्वक इतने सहजरूप से इस ज्ञान का वर्णन किया है कि हर व्यक्ति आसानी से यह समझ सके कि किस प्रकार सहजयोग विधियों से आत्म ज्ञान, आत्मोद्धार, अच्छी सेहत एवम् आत्मसाक्षात्कार प्राप्त कर सकता है। अपनी पुस्तक 'META MODERN ERA' (परा आधुनिक युग) में श्रीमति श्रीवास्तव प्रश्न करती हैं कि यदि दो मनुष्यों का विवाह अपने लक्ष्य को नहीं प्राप्त कर सकता तो किस प्रकार लोग प्रसन्नतामय जीवन की आशा कर सकते हैं?

परन्तु सहजयोग प्रणाली द्वारा व्यक्ति पूर्ण विश्वास के साथ स्वस्थ परिवार एवं समाज की रचना कर सकता है। सहजयोग के व्यवहारिक ज्ञान के मानवीय गतिविधियों पर उपयोग के परिणामों को सभी शोध सत्य ठहराते हैं। भिन्न शहरों तथा विश्व के भिन्न देशों में हुए सामाजिक शोधों में मानवीय जीवन पर सहजयोग ध्यान धारणा के प्रभाव के सकारात्मक परिणाम हम देख सकते हैं। सर्वप्रथम व्यक्ति स्वयं

इसे सीखता है, स्वयं को स्वस्थ बनाता है और उसके परिवर्तित होने के पश्चात् उसके इर्द-गिर्द की सभी चीजें परिवर्तित हो जाती हैं। पारिवारिक सम्बन्ध, सामूहिकता के पारस्परिक सम्बन्ध, बेहतर हो जाते हैं। यहां तक की सहजयोगियों के बगीचों में लगाए गए वृक्ष अधिक तथा उत्तम फल उगाने लगते हैं।

तो किस प्रकार स्वस्थ परिवार एवं समाज का सृजन किया जाए। परिवार क्या है? एक गलत धारणा लोगों के मस्तिष्क में समाई हुई है कि पति, पत्नी और बच्चे परिवार हैं। परिवार वह है जिसमें व्यक्ति दूसरों के अन्दर अपनी आवृत्ति करे, दूसरों का सम्पूरक बने-दूसरों में अपने गुण देखे। जहां अनावश्यक चीजों के लिए कोई किसी अन्य सदस्य को क्षुब्ध नहीं करता। परिवार ऐसा ही होना चाहिए। इस स्थिति को कैसे प्राप्त किया जाए? इसका उत्तर सहजयोग में है।

चहुँ ओर शान्ति एवम् सुस्थिरता देखने के लिए आवश्यक है कि व्यक्ति अपने अन्दर लयबद्धता स्थापित करे। सहजयोग अभ्यास द्वारा ऐसा कर पाना सम्भव है। सातों आध्यात्मिक और चारित्रिक सिद्धान्तों की मूल शक्तियाँ मानव शरीर में स्थापित सात चक्रों में निहित हैं, जैसे :-

पावित्र्य (Chastity)

सृजनात्मक गतिविधियां प्रदायक निर्मल विद्या
(Pure Knowledge)

सन्तोष एवम् उदारता

(Contentment & generosity)

आत्मविश्वास, आनन्द एवं शान्ति

(Confidence, joy & peace)

युक्ति संगत तथा साक्षी भाव होना

(Diplomacy & Detachment)

प्रेम एवम् क्षमाशीलता

(Love & Forgiveness)

विश्व की हर चीज में लयबद्ध एकरूपता

(Harmonious Union)

सामूहिक चेतना की शक्ति कुण्डलिनी की जागृति द्वारा मानव में स्वतः ही ये तत्व जागृत हो जाते हैं। इन तत्वों में स्थापित व्यक्ति लयबद्ध हो जाता है और अपने चहुँ ओर शान्ति एवम् लयबद्धता स्थापित कर सकता है।

दूसरे स्थान पर परिवार के सृजन तथा देखभाल के लिए पुरुष तथा महिला की भूमिका को निश्चित कर लेना आवश्यक है। सहजयोग प्रणाली का अध्ययन करते हुए मनुष्य पुरुष एवं महिला अधिकारों की समानता के भ्रामक तत्व को देख सकता है। क्योंकि सहजयोग में बाएँ और दाएँ अनुकम्पियों (Left &

Right Sympathetic Nervous System) की ठोस परिभाषा वर्णित है। बायाँ अनुकम्पी नाड़ी तन्त्र (Left Sympathetic) भूतकाल का मार्ग है और इसमें मातृत्व के मादा गुण हैं और दायाँ अनुकम्पी (Right Sympathetic) भविष्य का नाड़ी तन्त्र है जिसमें पौरुषेय (Male) गुण निहित हैं।

व्यक्ति तुरन्त जान सकता है कि भूत एवम् भविष्य एक समान नहीं हो सकते। वे तुल्य हैं (They are equivalent not equal) इसी प्रकार पुरुष एवं महिला भी तुल्य हैं। परिवार एवं समाज में वे तुल्य हैं। सहजयोग स्वस्थ समाज का मार्ग है। समाज एक परिवार है। सामाजिक लयबद्धता के लिए हमें पारिवारिक लयबद्धता आश्वस्त करनी होगी। बहुत से शोधों द्वारा प्रमाणित हो चुका है कि सहजयोग ध्यान धारणा का अभ्यास करने वाले लोगों में स्वास्थ्य सुधार हो जाता है, पारिवारिक सम्बन्ध सुधर जाते हैं और सामाजिक रूप से वे लयबद्ध हो जाते हैं। परन्तु इस परिवर्तन की गति बहुत धीमी है और इसलिए समाज में भी यह परिवर्तन अत्यन्त धीमी गति से लाया जा सकता है।

प्राचीन काल में बहुत से लोगों को बोध प्राप्त हुआ और बहुत से ऐसे ऋषि मुनि हुए जिन्होंने बहुत से महान कार्य किए। उनमें से कुछ तो इतिहास में

अमर हो गए और कुछ कालचक्र में खो गए। सभी ने आत्मोत्थान के लिए प्रायः एकांत में तपस्या की थी। आध्यात्मिक तथा चारित्रिक तत्वों को उन्होंने अपने अन्दर महसूस किया, परन्तु समाज ने उन्हें मान्यता नहीं दी क्योंकि एकांत में तपस्या करना बहुत ही दुष्कर कार्य है। परन्तु हम सब ऐसे समय पर पृथ्वी पर हैं जब सभी मानव सामूहिक रूप से आत्मसाक्षात्कार पा सकते हैं। अतः हमें पुरुष और स्त्री के लिए सम्मानमय समरूप स्थान निश्चित कर लेना चाहिए।

क) मानव का भविष्य बनाने के लिए अनुकूल स्थितियाँ बनाना, मनुष्य को अत्यन्त सावधानीपूर्वक मार्ग पर लाना, ताकि जीवन-आधार-प्रणाली के माध्यम से वह चल सके। इसके लिए उनके ऊपर किसी भी प्रकार का दबाव नहीं पड़ना चाहिए और छोटी छोटी बातों के लिए उन्हें परेशान नहीं किया जाना चाहिए। इस प्रकार से दाएं नाड़ी तंत्र के प्रतिनिधियों की, भविष्य मार्ग के प्रतिनिधियों की, आयु को लम्बा किया जा सकेगा क्योंकि आजकल हम लोग जनसंख्या की समस्या में फंसे हुए हैं। सरकारी काम काज करने की उम्र को 60 वर्ष से बढ़ाने के मामले पर तर्क वितर्क चल रहे हैं परन्तु रूस में मनुष्य की औसत आयु 60 वर्ष से कम है।

क्या किया जाए?

ख) महिला का पूर्ण सम्मान होना चाहिए क्योंकि वही परिवार तथा समाज को बनाने तथा उसका पालन पोषण करने की जिम्मेदार है। पति के धन को ठीक प्रकार से खर्च करने का दायित्व महिला का होना चाहिए। यदि परिवार में ऐसे नियम होते तो व्यर्थ की चीजें खरीदकर घर में न भरी जाती।

दाएं नाड़ी तंत्र का निश्चित लक्ष्य होता है परन्तु इस बात की ओर ध्यान दिया जाना चाहिए कि बहुत सी चीजों के मामले में भविष्य भूतकाल पर निर्भर है। व्यक्ति को भावनात्मक शक्ति की आवश्यकता होती है और इसलिए महिलाओं में पतियों तथा परिवार के अन्य सदस्यों के प्रति प्रेमभाव होना चाहिए। उन्हें चाहिए कि घर में अत्यन्त प्रेममय वातावरण पैदा करें।

सहजयोग में बहुत सी सूक्ष्म बातें हैं जिन पर चलने से हम वास्तविक रूप में स्वस्थ परिवार और समाज का सृजन कर सकते हैं।

करैलियन गणतन्त्र के सहजयोग पाठशाला में पहला पाठ सहजयोग संस्थापिका श्रीमति निर्मला श्रीवास्तव की सूक्ष्म प्रणाली पर दी गई शिक्षाओं को समर्पित है। इस तथ्य की ओर ध्यान आकर्षित किया गया है कि श्रीमति निर्मला श्रीवास्तव पत्नी,

दो बच्चों की माँ, नाती नातियों की नानी माँ होते हुए भी, अपनी सारी व्यस्तताओं के बावजूद, भी पृथ्वी के सभी लोगों को इतना सुन्दर ज्ञान दे पाई। इन भाषणों के आरम्भ से ही यह बताया जाता है कि महिला ही परिवार का हित आश्वस्त कर सकती है। ऐसे अनुभव दर्शाते हैं कि परिवार में लयबद्धता आती है जो आगे जाकर स्वस्थ समाज का आश्वासन है। सहज परिवारों में पले बच्चे मां बाप के उच्च चरित्र के उदाहरण पर चलते हुए अपने मित्रों के लिए उदाहरण बन गए। शिक्षा, खेलकूद, कला तथा सृजनात्मक कार्यों में उनकी उपलब्धियां सामान्य परिवार के बच्चों से कहीं अधिक होती हैं।

आज जब हमारे देश में तथा पूरे विश्व में दुर्घटनाएं, प्राकृतिक प्रकोप तथा विध्वंस हजारों जीवन नष्ट कर रहे हैं, जबकि नशे की आदतें, शराब, वेश्यावृत्ति, अंतर्राष्ट्रीय आतंकवाद तथा भिन्न प्रकार के भयानक लोभ मानव की सुरक्षा को चुनौती दे रहे हैं, अब तर्क वितर्क करने का समय नहीं रह गया कि, 'करूं या न करूं' (To be or not to be) अच्छाई को होने दो और यह अच्छाई सहजयोग की शिक्षाओं में निहित है। ये हमें स्वस्थ एवं लयबद्ध परिवार का रूप देगी। सीमाओं (Borders) की हमें आवश्यकता नहीं है। जब हम सब एक हैं तो

तारों की बाढ़ के पीछे छुपकर एक दूसरे से क्यों छुपना है?

बाह्य रूप में हम सब समान नहीं हैं। परन्तु सभी मनुष्यों में एक ही प्रकार का नाड़ी तंत्र है। सहजयोग द्वारा प्राप्त चैतन्य-चेतना बिना शाब्दिक अभिव्यक्ति

के हमारी सहायता करेगी। चैतन्य की भाषा सभी के लिए एक है। अब ये समझने का समय है कि हम अपने घर, पृथ्वी ग्रह, में केवल एक परिवार हैं। स्वस्थ समाज और पृथ्वी ग्रह के सभी मनुष्यों को एक सूत्र में बांधने का एकमात्र मार्ग सहजयोग है।

श्री माँ के चरण

चांदनी से धवल श्री माँ के चरण,
 सुरक्षित उपवन से सजे श्री माँ के चरण,
 तेज से भरे, सोने से खरे
 श्री माँ के चरण,
 कमल पल्लवों से कोमल
 गंगा जल से निर्मल
 श्री माँ के चरण,
 समुद्र से गहरे
 आकाश से निरभ्र
 श्री माँ के चरण,
 चन्द्रमा की निर्मलता,
 तारों की चंचलता,
 प्रवाहित करें,
 श्री माँ के चरण,
 सहजियों के मन को लुभाते
 मोक्ष प्राप्ति कराते
 मोक्षदा के चरण,
 चांदनी से धवल
 श्री माँ के चरण।

श्री माताजी का टी.वी. साक्षात्कार

14.03.2003

प्रश्न यह उठता है कि मनुष्य का चर्मोत्थान और संपूर्ण कल्याण किसमें निर्भर है? श्री कृष्ण ने कहा है 'योगक्षेम वहम्यम्' यानि ईश्वर के योग में मनुष्य का संपूर्ण कल्याण निहित है। परन्तु हम यह देखते हैं कि Technical advancement के साथ-साथ हमारी आज की पीढ़ी आध्यात्म से दूर होती जा रही है।

श्रीमाताजी : हाँ, यह बात तो सही है कि आध्यात्म के प्रति रुचि कम हो सकती है जब आप Technology में बहुत ज्यादा होते हैं। पर जिस देश में Technology बहुत ज्यादा बढ़ गयी है, मैं देखती हूँ, वहीं बहुत ज्यादा लोग आध्यात्म की ओर बढ़ रहे हैं क्योंकि उससे आनंद नहीं है, उससे शांति नहीं आती, उससे समाधान नहीं आता। अब हमारे सहज योग में जो लोग आए हुए हैं वो ज्यादातर उन देशों के हैं, अपने देश के तो हैं ही, पर उन देशों के हैं, और बढ़े गहरे हैं, जिन्होंने Technology की चर्म-सीमा लांघ ली है। और वो कहते हैं कि इसमें रखा क्या है? कोई चीज नहीं है खास। और उनकी जो रुझान है, उनकी जो खोज है-वो बड़ी गहन है। और बहुत ही सरल है। हमारे यहां सब गुरुओं ने बताया है कि अंदर की चीज खोजो। अंदर को पाये बगैर होता नहीं। पर जो लोग यह कहते भी

हैं, गाते भी हैं - कुछ करते नहीं। पर ये लोग जिनको कुछ मालूम ही नहीं इस मामले में, आध्यात्म के बारे में मालूम ही नहीं, वो सोचते हैं कि Truth कहां है। उसको खोजना चाहिए और उनकी बड़ी जबरदस्त खोज है और वो खोज इतनी गहरी है कि Russia जैसा देश आप सोचिए कि जहां मुझे बिल्कुल उम्मीद नहीं थी कि आध्यात्म चलेगा - इतने आध्यात्मिक लोग - बढ़िया क्योंकि उनके ऊपर बड़े जुल्म हुए हैं। इस जुल्म में वो अंदर ही अंदर बढ़ते रहे। उनको भगवान-कुछ मालूम ही नहीं। उनको आध्यात्म शब्द मालूम ही नहीं। कुछ नहीं। पर अंदर ही अंदर बड़े गहरे हो गए और आध्यात्म पाकर कहां से कहां पहुँच गये। वो ज्यादा अधिकारी हो गये। अब ये नहीं मैं कह सकती कि वहां की औरतों को बहुत ज्यादा Freedom थी या किस वजह से, पर सर्वसंगष्टी से यही एक उत्पन्न हुआ है कि उनके अंदर खोज बहुत-आंतरिक खोज और उसको प्राप्त करने के लिए वो कुछ भी कर सकते थे। और जब वो मिल जाता तो ऐसे गहरे उतरते, क्योंकि अंदर गहराई है। अपने देश में तो आध्यात्म की ही बात की जाती रही। इसके सिवा कुछ नहीं। सब कहते इसे खोजो-मतलब सब गुरुओं ने यही बात कही। हम लोग गुरुओं को, जब वो रहे

तो सताया होगा पर अब जब वो चले गये तो मानते हैं, उनकी बातें पढ़ते हैं। सब कुछ जानते हैं पर करने को तैयार नहीं।

प्रश्न : आज अगुरु और कृगुरु के बढ़ते प्रभाव में लोग अपनी धन दौलत के साथ-साथ अपनी नैतिकता भी विसर्जित करते जा रहे हैं। साथ ही आध्यात्म ज्ञान को आज एक बहुत ही Attractive Pattern पर एक वस्तु के रूप में विश्व में बेचने का प्रयास काफी विस्तृत रूप से किया जा रहा है जिसके कारण जन-साधारण भ्रमित और पथभ्रष्ट हो जाते हैं। ऐसी विषम परिस्थितियों में सहजयोग द्वारा मानव जीवन में संपूर्ण बदलाव (Total Transformation) लाना कैसे संभव है?

श्रीमाताजी : विदेश में इसलिए जाती हूँ कि वहाँ के लोगों को खोज है और इस खोज में ही वो लोग डूबे हुए हैं। इतने लोग खोज रहे हैं और वहाँ इस पर बहुत लिखा भी गया है। हमारे जो किताबें हैं उसको भी उन लोगों ने भाषांतरित कर लिया, Translate करके पढ़ भी लिया है। आश्चर्य की बात है कि संस्कृत भी पढ़ते हैं। इतना कुछ मालूम है उन लोगों को। फिर यहाँ से कुछ गलत किस्म के गुरु पहुँच गये वहाँ। उन्होंने उनको पढ़ाता शुरू कर दिया। तो वो चीज मिली नहीं। पैसे-वैसे बहुत ले

लिए। उसके बाद हम वहाँ पहुँचे तो वो हैरान हो गये कि ये तो अनुभूति देती है और पैसे बगैरह में कोई Interest नहीं। उससे ये लोग बड़े ही हमसे नजदीक आ गये। क्योंकि छल कपट करके ये लोग जो करते हैं बातें, और इस तरह से लोगों को बेवकूफ बनाते हैं आध्यात्म में... वो कितने दिन तक चल सकते हैं? लेकिन हमारे साथ जो एक बार जुड़ गये सो जुड़ गये। अब 30 साल से ये कार्य हम कर रहे हैं और ये लोग बहुत ही गहरे चले गये। इस खोज में बहुत गहरे चले गये। दूसरे ये कि इनको घर से, समाज से प्यार का आभास ही नहीं। तो मुझे देखकर के उन्हें वो प्यार मिलने लगा। उस प्यार से वो प्लावित हो गये और एकदम बदल गये। इतने बदल गये कि अब आप सोचिए कि जर्मनी के लोग हैं वो इतने प्यारे हो गये हैं, इतने स्वीट (Sweet) हो गये हैं और इतने दिल खोलकर के बात अपनी कहते हैं। और उनको बड़ी लज्जा आती है कि हमारे देश में ये सब ऐसी गलत बातें हुईं। न जाने कितने देशों में हम कार्य कर रहे हैं - ये सब सहजयोगी बताएंगे कि 86 Nations में हो रहा है यह कार्य। तो हम तो इतने देशों में गये नहीं। होता क्या है कि एक आदमी पार हो गया। वो सीख गया। एक साल में वो Expert हो जाता है। फिर वो कहीं

गया। फिर वो औरों को बताता है। इस तरह से ये चीज बहुत बढ़ रही है। और इतनी बढ़ गयी है कि समझ में नहीं आता कि हम कैसे इन सब देशों में जा सकते हैं। पर वो लोग आते हैं जहां भी हमारे Programme होते हैं तो ऐसे देशों में जैसे Benin है। एक देश है - उसका नाम है Ivory Coast, जहां कि बिल्कुल बेचारे मुसलमान हो गये थे। इसलिए मैंने पूछा कि तुम लोग मुसलमान क्यों हो गये थे तो कहने लगे हमने French लोगों को देखा उनमें बिल्कुल नैतिकता नहीं, इसलिए हम मुसलमान हो गये। अब वो सब सहजयोगी हो गये। इस तरह से हर जगह सहजयोगी बहुत ज्यादा बढ़ रहे हैं। और जो लोग Fundamentalists लोगों से तंग हैं वो भी आना चाहते हैं सहजयोग में। इस तरह से जैसे कि सब चीजों से त्रस्त जो लोग हैं दूसरे जो खोज रहे हैं - ऐसे बड़े बड़े समूह आ गये हैं और इन्होंने पहले ही ऐसे कुछ groups बना लिए कि वो groups के groups आ गये। तो उसमें मुझे कुछ दिक्कत हुई नहीं क्योंकि सब कुछ पहले ही इन लोगों के मन में थी और उसका जो आदर्श था वो शायद इन लोगों ने मुझमें पाया। और वो सब मेरी ओर आ गये और इसको प्राप्त किया। विशेषता सहजयोग की यह है कि हम धर्म को बंधन नहीं

मानते। किसी देश को बंधन नहीं मानते। किसी creed को, किसी race को हम बंधन नहीं मानते। किसी भी चीज का बंधन नहीं।

मनुष्य को मनुष्य मानते हैं और सारे धर्मों का हम आदर करते हैं। पर धर्मों का और धर्म तत्वों का, न कि उसके जो भी परिहास कर दिये धर्मों के। और इस तरह से जिस भी धर्म में लोग होंगे वो सब इसमें कूदते हैं और वो सोचते हैं कि हमें एक असली धर्म मिल गया है।

आज तक सब बड़े बड़े अवतरण हो गये, साधु संत हो गये, सब हो गये। उन्होंने आध्यात्म की बात की पर वो अनुभूति नहीं दे पाये थे। बगैर अनुभूति के जब मनुष्य किसी चीज को प्राप्त करता है तो उसमें उसको विश्वास ही नहीं होता।

कुछ ऐसा काम तो हमने किया नहीं। सिर्फ ये कि हमने इस चीज की खोज लगाई कि गर ये कार्य अनुभूति का, गर सामाजिक तरह से, (en-masse) कर सकें तो इसका असर ज्यादा अच्छा होगा। कोई भी चीज एक व्यक्तिगत रूप से अगर आप पाते हैं - समझ लीजिए आपने Electricity की खोज लगाई और उसको जब तक समाज के लिए उपयोग में नहीं आयेगी तो वो व्यर्थ है। इसी प्रकार हमने यह सोचा कि जो हमें उपलब्धि सहजयोग के बारे में हुई

थी वो सामाजिक होना चाहिए, आमास, सार्वजनिक होना चाहिए। कहना चाहिए यह बिल्कुल सामूहिक (Collective) है। उसके लिए जरूर हमने थोड़ी सी मेहनत करी। हमने मनुष्य की जो है अलग-अलग गतिविधियाँ देखीं और उसके चक्रों पर ध्यान दिया और देखा कि क्या बात है, क्यों नहीं हो सकता। उसके बाद वो जब हमने जान लिया कि इसमें क्या-क्या आचरण हैं, मानव में कौन सी-कौन सी आचरण हैं, जब वो हमने समझ लिया तो उसको किस तरह से पार करना चाहिए ये भी हमने प्रयत्न किया उसका। और 1970 मई में हमने एक ऐसे आदमी को देखा कि जो लोगों को भ्रांति में डाल रहा था। तब हमने तय कर लिया कि ये अब हमें करना चाहिए। तो उससे हमको इसकी जो प्रणाली है, उसकी उपलब्धि हुई। उससे अब ये होता है कि आमास Realisation देना अब बहुत आसान है।

ये विधि लिखित है कि इस कलियुग में यह कार्य होने वाला है और इसकी सम्पन्नता भी होनी है। ये हमारे यहां पहले से सब वर्णित है और वो जो है लिखा हुआ, वही हो रहा है। तो पहले तो समाज को यह तैयारी होनी चाहिए कि वो खोजे।

आपके यहां नाडी-ग्रंथ नाम का एक ग्रंथ है भृगु-मुनी का, जिसमें उन्होंने साफ-साफ लिखा है

कि कलियुग में इस साल आपके यहां सहजयोग शुरू होने वाला है। और उस सहजयोग के शुरू होने से लोगों के जो भ्रमिष्ट बातें हैं या जो गलत रास्ते पर चले गये हैं या जो कलियुग के चक्कर में आ गये हैं वो सब बच जायेंगे और उनकी कुण्डलिनी जागृत हो जायेगी। यहां तक उसमें लिखा है कि अस्पतालों की कोई जरूरत नहीं होगी। बहुत कुछ बातें उसमें लिखी हुयी हैं। तो यह तो विधि है। यह समय आना पड़ता है और ये समय आया है। कलियुग में यही खास बात है कि भ्रांति इसमें मनुष्य में आती है और भ्रांति की ही वजह से वो खोजता है। जब अंधेरे में पूरी तरह से भ्रांत हो जाता है तो खोजता है और यह समय है। इस समय में ही यह होने वाला है। सहजयोग से बहुतों की बीमारियां ठीक हो जाती हैं क्योंकि यह जो चक्र हैं हमारे अंदर इसी से हमारा शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक सम्बंध है। जब हमारी कुण्डलिनी जागृत हो जाती है तो इन चक्रों को वो प्लावित करती है, Nourish करती है। उसके कारण उन चक्रों में जो बीमारियां हैं वो ठीक हो जाती हैं और उसके अलावा ऐसी बीमारियां कि जिनको हम बोलते हैं ठीक नहीं हो सकती जैसे Cancer है।

सहजयोग में लोगों का Cancer ठीक हो गया।

Blood Cancer ठीक हो गया। बहुत कुछ हो गया। यहां तक कि AIDS भी ठीक हो गया। पर AIDS के जो मरीज हैं वे अपने को... बड़े अहंकारी हैं। वो सोचते हैं कि हमने बड़ा भारी पराक्रम किया हुआ है, हम Martyr हैं और उनको तो समझाना मुश्किल है। हमने 5 आदमी ठीक किए फिर छोड़ दिया।

और एक है Alzheimer की बीमारी। ये लोग जो बहुत ज्यादा जीवन में दूसरों पे हावी रहते हैं, Control करते रहते हैं, उनको कभी-कभी हो जाता है और वो मरने से पहले ही उनकी एक side, brain की मर जाती है शायद...और दूसरी side है वो चलती है जो बड़ी aggressive बहुत ज्यादा आतताई और बहुत ज्यादा कहना चाहिए violent है। इसलिए कभी-कभी वो एक दम हो जाते हैं—left sided हम उनको कहते हैं जिनमें कि बिल्कुल cabbage के जैसे। और फिर जब वो जागृत होते हैं तो उनकी right side चल पड़ती है तो वो गालियां बकते हैं, ऐसा करते हैं। एक ये बीमारी ऐसी है कि जिसको हमने हाथ नहीं लगाया। पर जैसे drugs आपके ठीक हो जाती है। हम तो किसी को कुछ कहते ही - क्या करना है, क्या नहीं करना। अपने आप ठीक हो जाता है। कुण्डलिनी

खुद ही जागृत होकर के ठीक कर देती है। अनुभूति होते ही मनुष्य समझने लग जाता है। अनुभूति किस चीज से होती है कि आपकी आत्मा का प्रकाश आपके हृदय में आ गया। आपके हृदय में आत्मा का प्रकाश आने से उस प्रकाश में हम देखते हैं कि कौन सी चीज हमारे लिए दुर्गति लायेगी और कौन सी चीज हमारे लिए सद्गति लायेगी। जैसे कि आपके यहां भी प्रकाश है, आप देख सकते हैं। अंधेरा होगा तो समझ नहीं पाते। तो उस प्रकाश में मनुष्य स्वयं ही बदलता है। मैं किसी से कुछ नहीं कहती। ऐसा मैं कहती ही नहीं कि तुम यह छोड़ो, यह करो। आपको आश्चर्य होगा कि हमारे सहजयोग में कोई drugs नहीं लेता, कोई शराब नहीं पीता, कोई गलत काम नहीं करता। 99% कहना चाहिए - कोई गलत काम नहीं। इतनी शक्तियां होती हैं, सब बहुत सुंदर सुचारू रूप से चलती हैं। प्यारे-प्यारे बच्चे होते हैं। सब एकदम से जो वर्णन है कि ऐसा साम्राज्य आने वाला है। वो वास्तव ही में परमात्मा का साम्राज्य है। और उसमें कोई भी तरह की कड़वाहट या तकलीफ नहीं। एक तरह मनुष्य बड़ा ही सामूहिक हो जाता है। जैसे कि एक बूंद सागर में गिर जाए। जो कबीर ने कहा हुआ है कि सागर में गिर जाए - वही एकाकारिता आ जाती है। यह



तो होने का ही है - हमारा उत्क्रांति का, evolution का चर्म स्थान है। ये हमें प्राप्त होना है। इसीलिए आज तक जो कुछ भी हमारी प्रगति हुई है, जो-जो गुरु लोगों ने, जो-जो हमारे अवतरणों ने, जो-जो हमारे प्रेषितों ने और इन लोगों ने जो काम किया है उसको फलरूप होना है। तो यह समय आना है, जैसे बीज है, पहले लगाइये-उसमें मूली आयेगी, फिर पेड़ आयेगा, फिर फूल आयेंगे-फिर फल आयेंगे। इसी तरह से मैं इसको Bloosom Time कहती हूँ। इस वक्त इतने फूल खिले हुए हैं बस उनको फल बनाना कोई मुश्किल काम

नहीं। मैं तो यह कहूँगी कि सबको अपने अंदर सत्य को खोजना चाहिए। उसके बगैर कोई मार्ग नहीं है। जब तक आप अपने अंदर बसे हुए सत्य को नहीं खोजते तब तक असत्य के रास्ते पर चलते हैं और इसी से यह सब चीजें होती हैं। जब आप सत्य में आ जाते हैं तो आपको कोई विधि विधान नहीं चाहिए। आप अच्छा ही कार्य करते हैं। इसलिए सत्य की खोज सबको करनी चाहिए और अब प्राप्त भी कर सकते हैं। यही मैं चाहती हूँ कि सब लोग विशेषकर आदमी लोग सत्य को खोजें।

तिहाड़ जेल पत्रिका से

13 जून 2002

सहजयोग ध्यान धारणा का लक्ष्य, मूल ध्यान धारणा की परम्परा पर आधारित 'निर्विचार समाधि' कि स्थिति में स्थापित होना है। निर्विचार समाधि वह स्थिति है जिसमें मानव की चुस्ती तथा प्रभाव क्षमता को कम किये बिना मस्तिष्क को अवांछित तनाव उत्पन्न करने वाली गतिविधियों को कम किया जाता है।

माताजी श्री निर्मला देवी की फोटो से प्रवाहित होने वाली चैतन्य लहरियां कुण्डलिनी की जागृति करती हैं और इन चैतन्य लहरियों की शक्ति मानव शरीर के भिन्न हिस्सों पर बने और उनकी देखभाल करने वाले चक्रों का पोषण करती हैं। सभी चक्र यदि पूर्णतः सन्तुलित हो जाएं तो किसी भी प्रकार की स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं नहीं हो सकतीं और सिर के तालूभाग पर शीतल चैतन्य लहरियां अनुभव की जा सकती हैं जो अन्ततः निर्विचार समाधि प्रदान करती हैं।

सहजयोग का यह प्रशिक्षण निःशुल्क दिया जाता है और सहजयोगी कार्यकर्ता नियमित रूप से जेल में अभियुक्तों, सजायाफ्तों तथा अधिकारियों को सहजयोग सिखाते हैं। तिहाड़ जेल के अधिकारी इन सेवाओं का लाभ उठा रहे हैं और जेल के बंदियों

को सहजयोग सीखने के लिए प्रोत्साहित कर रहे हैं। मैंने स्वयं भी इन कक्षाओं में भाग लिया है।

आरम्भ में जब मुझे बताया गया कि श्री माताजी निर्मला देवी के फोटो से चैतन्य लहरियां प्रवाहित होती हैं तो मैं इस बात पर विश्वास न कर सका परन्तु श्री आई.एस. बन्सल नामक एक सहजयोगी ने मुझे यह समझाया और मैंने पानी पैर क्रिया आदि को किया, श्री माताजी से प्रार्थना की कि मेरे शरीर को पवित्र कर दें। तब एक सप्ताह के पश्चात् मुझे अपने हाथों की हथेलियों पर चैतन्य लहरियों का अनुभव हुआ, शारीरिक गतिविधियों में काफी परिवर्तन हुए और मुझे शरीर में अधिक शक्ति का एहसास हुआ। दिन में दो बार पन्द्रह मिनट नियमित रूप से ध्यान धारणा करते रहने से मुझे सिर के तालूभाग में शीतल चैतन्य लहरियों का अनुभव हुआ जिससे निर्विचार समाधि की अवस्था मुझे मिलने लगी। इस अवस्था का आम आदमी विश्वास नहीं कर सकता परन्तु यह चमत्कारिक वास्तविकता मैंने सहजयोग में अनुभव की।

यह संस्था भिन्न जेलों में कार्यक्रम कर रही है। और बन्दियों सहित अधिकारी वर्ग भी इनका लाभ उठा रहा है।

यहां हमारा क्या लक्ष्य है

परम पूज्य माताजी श्री निर्मला देवी का प्रवचन

05.10.1983

आज मैं आपसे कुछ चीजों के विषय में सीधे बात करने वाली हूँ कि किस तरह मैं आप लोगों के माध्यम से सभी कुछ भली-भाँति संभालती रही हूँ। मेरे पास समय का अभाव है। आप जानते हैं कि आपका तो केवल एक कार्यक्रम होता है और मेरे तीन-तीन, चार-चार कार्यक्रम होते हैं। इनके लिए मैं बहुत परिश्रम करती रही हूँ। मैंने आपको बताया था कि महाराष्ट्र में सहजयोग बहुत बड़ा आन्दोलन बनने वाला है और हमें बहुत तेजी से कार्य करना होगा। आपको समझना है कि हम इस कार्यक्रम के लिए महाराष्ट्र में क्यों आए हैं। आप यहां क्यों आए हैं? इस बात को लोग ठीक से नहीं समझते। इस सीधी सी बात की भी कुछ लोगों में समझ नहीं है। आप लोगों में से कुछ लोग अफवाहें फैलाने वाले हैं। वो नहीं समझते कि यहां पर वो क्यों आए हैं। सहजयोग की कुछ चीजें सीखने के लिए वो यहां आए हैं। आपके पास यदि कोई आश्रम नहीं होगा तो आप दूसरे लोगों को साथ मिल-जुल कर रहना किस प्रकार सीखेंगे? एक प्रकार से हमें अत्यन्त सहज ढंग से चलना चाहिए तथा सहज ढंग से चलते हुए चुस्त किस प्रकार रहना है। अब देखें कि महाराष्ट्र के लोग कैसे चलते हैं। उनकी ओर देखें,

उनसे आपको सीखना है। कितनी तेजी से? उनसे मुझे कुछ भी कहना नहीं पड़ता। अपने अंदर से ही वे आत्म-अनुशासित हैं। उनसे मुझे कुछ भी नहीं बताना पड़ता। वे अत्यन्त व्यवस्थित हैं और बहुत परिश्रम कर रहे हैं। इसकी आप कल्पना भी नहीं कर सकते। आप लोग कुछ भी नहीं कर रहे। आप यदि अपनी देखभाल कर लें तो आपने क्या किया? आप अपना सामान उठाते हैं, बसों में डालते हैं, नीचे उतरते हैं और फिर सो जाते हैं। उनके मुकाबले में आप क्या काम कर रहे हैं? इस कार्य में कोई चुस्ती नहीं है। मुझे लगता है कि वो लोग भी इस बात को देख रहे हैं कि आप लोग आलसी प्रवृत्ति हैं या आपमें से कुछ लोग नशोड़ी हैं। यह सब क्या है? पूरी तरह से यह इतना अजीब लगता है मानो यह यात्रा एक टेका हो। बसों पर चढ़ना और आयोजन करना अच्छा नहीं है। कुछ लोग तो रौब भी देते हैं। ये सब पूर्णतः हास्यास्पद है।

मेरे विचार से कुछ लोग सहजयोग को वैसे ही (Lethargic) तंदराजनक समझते हैं जैसे नशे आदि लेना-नशे जिनसे आप तन्द्रा में चले जाते हैं। किसी को यह कहने की आवश्यकता क्यों होनी चाहिए कि बसों में चढ़ो? क्यों आप स्वयं बसों में

नहीं चढ़ते? सभी लोग स्वयं को आयोजित करें। स्वयं बसों में चढ़ें। सभी कुछ सीखें। अन्यथा यह सब व्यर्थ है। यह व्यर्थ है और पतन की ओर जाना है।

आप यहां भ्रमण करने के लिए नहीं आए हैं। यह बात आपको समझ लेनी चाहिए कि यहां पर आपके लिए विभाग कार्यरत नहीं है। जरा सा आराम आपको मिलता है और आप भावसमाधि (Trance) में चले जाते हैं। समझ लेना चाहिए कि बहुत अधिक भौतिकवाद आपको अहं की अवस्था तक ले आया है। यह सहजयोग के लिए और आपके लिए बहुत बड़ा सिरदर्द है। आप बहुत अधिक भौतिकवादी हैं और पदार्थ (Matter) सदैव आत्मा पर हावी होने का प्रयत्न करता है तथा आपकी आत्मा इसके नियंत्रण में चली जाती है। परिणामस्वरूप आप तन्द्रा-भाव में चले जाते हैं। तब कोई भी व्यक्ति यदि आपको चुस्ती करने के लिए कहता है तो आप सोचते हैं कि आप पर रौब जमाया जा रहा है। यह सब विवेकहीनता है, जो मेरी समझ में नहीं आती। अब वारेन कह रहे हैं कि वे और अधिक आयोजन नहीं करना चाहते। आपमें से कौन इस कार्य को करना चाहेगा? जो लोग शिकायत कर रहे थे वे अपने हाथ उठाएं। इस कार्य को संभाल लें।

वारेन का कहना है कि वे अब आयोजन नहीं कर सकते। कौन यह कार्य करना चाहेगा? हम देखना चाहते हैं कि कौन शिकायत कर रहा है। वे सभी मर्यादाओं को लांघ रहे थे। अब उन्हें यह कार्य संभालने दो। व्यवहार करने का यह कोई तरीका नहीं है। आपको स्वयं को अनुशासित करना है। आपने अनुशासन सीखना है। आप बहुत सी चीजों को अधिकार मान बैठे हैं। जब निक ने ऐसा करने का प्रयत्न किया तो आपने देखा कि उसके साथ क्या हुआ। अब वे लिन्डा के घर में आराम से रह रहे हैं। परन्तु मैं देख रही हूँ कि वहां भी लोग ऐसा ही करते हैं। क्योंकि वहां रहते हुए उन्हें अनुशासन की कोई आवश्यकता नहीं होती और न ही उन्हें बताने के लिए वहां कोई होता है। यह आलसीपन नहीं है। सहजयोग अत्यन्त चुस्त दुरुस्त चीज है। आप चुस्त लोग हैं। इन (महाराष्ट्र के) लोगों की ओर देखें। वे कितने चुस्त हैं। प्रातः 5.30 बजे वे उठ जाते हैं और अपने कार्य करते हैं। आप देखें कि वे किस प्रकार से आयोजन करते हैं। आप कल्पना भी नहीं कर सकते जितना वो आयोजन करते हैं! इन दूर दराज के स्थानों पर भी, इतनी कठिन परिस्थितियों में भी, वे आयोजन कर रहे हैं। और हम क्या कर रहे हैं? केवल सोच भर रहे हैं

कि हमने अनुबन्ध किया हुआ है और यात्री की तरह से हमें सभी चीज यहीं बैठे मिल जानी चाहिए। अब वारेन ने सेवानिवृत्ति ले ली है। उनके कार्य को कौन करना चाहेगा? मुझे देखने दें। जो लोग शिकायत कर रहे थे क्या मैं उन्हीं को यह कार्य दे दूँ? ये क्या हो रहा है? मेरी तो समझ में नहीं आता। एक आदमी मजाक शुरू करता है और बाकी सारे उसके साथ चल पड़ते हैं। यह बात बिल्कुल गलत है। ये कोई पर्यटन नहीं है। बेहतर होगा कि वापस चले जाएं। आपने जो पैसा मुझे दिया है वह सब मैं लौटा दूंगी और आप वापस चले जाएं। यहां पर आप सहजयोग सीखने के लिए आए हैं, कि चुस्त कैसे होना है। आपकी माँ इस उम्र में भी कितना कार्य करती हैं?

मैं 60 वर्ष की हो गई हूँ। मैं कितना कार्य कर रही हूँ, इस चीज को देखें। मैं आपकी आदर्श हूँ या महारानी ऐलिजाबेथ? कौन आपका आदर्श है? कहने का अभिप्राय है कि आपको यह समझ में ही नहीं आता है कि आप यहां क्यों आए हैं। एक व्यक्ति मजाक शुरू करता है दूसरा इसे चलाता है और आप सब इस तरह से बातें करने लगते हैं। यह बिल्कुल असंभव स्थिति है। इन (भारतीय) लोगों को मुझे एक बार भी कुछ बताना नहीं पड़ता। क्या आप

इसकी कल्पना कर सकते हैं? वो रात को आपके लिए खाना बनाते हैं। कार्यक्रम के बाद में यहां आते हैं और आपके लिए खाना बनाते हैं। जो लोग मेरे साथ होते हैं वो इस बात को जानते हैं। वो खाना बनाते हैं और यह सब लोग युवा लड़के हैं फिर भी प्रातः 5.30 बजे उठकर सारी चीजों का आयोजन करते हैं। उनकी ओर देखें। उनसे सीखें। गुणों में आप लोग उनसे किसी भी प्रकार अच्छे नहीं हैं। यह बात आपको समझ लेनी चाहिए। आपमें अहं और पराचेतना के अतिरिक्त कुछ भी नहीं। आप समझते हैं कि आप महान हैं। आप इतने महान नहीं हैं। यह बात आपको मुझे स्पष्ट बतानी है। यह अहं आपको नीचे लाना होगा। भौतिक विकास ने आपको पूरी तरह नष्ट कर दिया है। यहां पर आप हजारों लोगों को हाथ उठाते हुए देखते हैं। यहां के लोगों को देखें। क्या हम उस संस्कृति को पूरी तरह से भूल सकते हैं जिसने पश्चिमी मानव को नष्ट कर दिया है? आप लोग ही नींव के पत्थर हैं। आप क्या हैं? क्या आप सन्त नहीं हैं? क्या यह बात ठीक नहीं है? एक सन्त किस प्रकार रहता है? रामदास स्वामी की ओर देखें।

क्या अब आप महसूस करते हैं कि आप महालक्ष्मी गए। ये एक पीठ है, कुण्डलिनी के बहुत

से पीठों में से एक। ये पीठ पूरे ब्रह्माण्ड में बने हुए हैं। क्या आपने ये बात समझी? आप लोग अपनी सुख-सुविधा के विषय में देख रहे हैं या अपनी आत्मा की देखभाल कर रहे हैं? आप क्या कर रहे हैं? क्या आप यह बात समझ पाए कि मन्दिर इसी कार्य के लिए बना है? आपको यह बात समझ आई? अब मैं चाहती हूँ कि आप एक अन्य मन्दिर देखें और इसके पश्चात् एक अन्य। यह आसान कार्य नहीं है। कोई भी पर्यटक इन मंदिरों में नहीं गया है। वास्तव में किसी भी विदेशी को इन मंदिरों में जाने की आज्ञा न थी। आज आप क्योंकि सन्त हैं इसलिए आपको इसकी आज्ञा है। सुख-सुविधाओं की बात करना आदि-आदि। वहां पर आपको कौन से सुख मिलते हैं? मेरे विचार से तो पश्चिमी देश अत्यन्त कष्ट-कर हैं। आत्मा का सुख तो वहाँ है ही नहीं। मुझे तो वहां अत्यन्त कष्टकर प्रतीत होता है। हर आदमी शराब पी रहा है। हर आदमी मूर्खतापूर्ण व्यवहार कर रहा है, सभी इतने भौतिकवादी हैं, इतने भौतिकतावादी भयंकर। परमात्मा के लिए अपने को बहुत बड़ी चीज न समझें। मैं आपको यह कहते हुए नहीं सुनना चाहती कि कोई व्यक्ति आप पर रौब झाड़ रहा है या मर्यादाओं का उल्लंघन कर रहा है। सहज का अर्थ आलस्य नहीं है। क्यों नहीं आप

अपनी आत्मा से और स्वयं को साधने से प्रेम करते? सभी कुछ आप यूँ ही छोड़कर चले गए। चार कमरों को ताला नहीं लगाया और केवल एक लड़की वहां पर रखवाली के लिए थी। जरा देखें कि वह कितनी चुस्त है। जिस प्रकार से वह देखभाल करती है, दस अंग्रेज लड़कियां भी नहीं कर सकतीं। हर छोटी से छोटी चीज को वह जानती है। मैं केवल अंग्रेजों की बात नहीं कह रही, आप सब में एक सी समस्या है। कृपा करके इस समस्या से मुक्ति पा लें तथा पश्चिम को भूल जाएं। आपने महान कार्य करने है। जहां तक हो सकता है मैं आपकी देखभाल कर रही हूँ। आपको अपनी देखभाल खुद करनी है। जिस प्रकार आप चल रहे हैं वो मेरी समझ में बिल्कुल नहीं आता। क्या है, अनुबंध है? जो लोग पहली बार आए हैं, वो तो बहुत अधिक कष्टकर हैं, क्योंकि इससे पूर्व इन्होंने यह सब कभी नहीं देखा। कहने से मेरा अभिप्राय है कि जो लोग वापिस जाना चाहते हैं वो जा सकते हैं। कल मैं आपको पैसे लौटा दूंगी। आप वापिस चले जाएं। राहुरी तो इससे भी खराब होगी। मानो पहली बार आपको होटल मिला हो। आहा-हा-हा! मैं नहीं जानती कि किस प्रकार आप को सुख की अनुभूति होगी। आपको स्नान-गृह चाहिए। अपने आपको

स्नान गृह से जोड़ लें और सर्वत्र स्नान घर को लिए घूमें। आप जानते हैं कि इंग्लैण्ड में मैं किस प्रकार रहती हूँ। वहां पर मेरा घर कैसा है और स्नान गृह कैसे हैं। फिर भी मैंने कभी शिकायत नहीं की। इन चीजों के विषय में मैंने कभी नहीं सोचा। कभी नहीं। मेरे लिए तो आत्मा ही सर्वोपरि है। अपने को बहुत कुछ न समझें। कृपा करें। यह लोग सभी चीजों का प्रबंध कर रहे हैं। यह पूजा के लिए सभी प्रबंध कर रहे हैं। सभी चीजों का प्रबंध हो रहा है, उनकी ओर देखें। ये कहीं हमें समस्या न समझें?

कल आपको तुल्जापुर नामक स्थान पर जाना है। यह विट्ठल का, विशुद्धि का बहुत बड़ा स्थान है जिसे आपने देखना है। इसके लिए आपको तुल्जापुर जाना होगा। पश्चिम के लोग बेचैन हैं, यही कारण है कि विट्ठल पश्चिम में प्रकट नहीं हुए। उन्हें भी वहां अच्छा नहीं लगता। पत्थरों पर कौन मन्दिर बनाता, क्या ये लोग बना पाते? क्या आप सोचते हैं कि वो हनुमान को समझ लेते? इन रामदासजी को देखें। ये किस प्रकार रहते थे? शिवाजी जैसा व्यक्ति भी यहां रहा। शिवाजी यहां रहे। वो राजा थे। कहने से मेरा अभिप्राय है कि मैं तुम्हें किसी परीक्षा में नहीं डाल रही। आपको ठंड में नहीं सुलाना चाहती थी और न ही कोई कष्ट देना चाहती थी। आप

लोगों ने इसको गलत समझा। परन्तु यह सब क्या हो रहा है? क्यों नहीं आप रोज प्रातः 5 बजे उठते? मैं आपसे कहीं अधिक कार्य करती हूँ। आप जानते हैं कि आज यहां कौन से कार्यक्रम हैं। यहां पर पूजा है। आपको किसी के चक्र नहीं चलाने पड़ते। क्या आपको ऐसा करना पड़ता है? पर्वतों जैसी कुण्डलिनी आपको नहीं उठानी पड़ती। क्या आपको उठानी पड़ती है? हजारों वर्षों के बाद भी वहां पत्थर ही पत्थर हैं। मुझे यह सब करना पड़ता है। मुझे अपने विषय में बताने की आवश्यकता नहीं है। इस कार्यक्रम के बाद मुझे बुद्धि-जीवियों से बात करनी है। तत्पश्चात् संवाददाता सम्मेलन है। संवाददाता सम्मेलन के पश्चात् 6 बजे एक बहुत बड़ी सभा है। ये लोग सुख-सुविधाओं के अतिरिक्त कुछ बात नहीं करते। यह अपनी आत्मा को गुलाम बनाने के अतिरिक्त कुछ भी नहीं। ऐसा करना आत्मा को गुलाम बनाना है। आत्मा दास बन जाती है। आप इन चीजों से मुक्त हो जाएं। यह सब मूर्खता है। जन्म जन्मान्तरों से आप साधक हैं, सन्त हैं। इन चीजों से मुक्ति पा लें। इनसे पूर्णतः मुक्त हो जाएं। ये लोग अत्यन्त चुस्त हैं- अत्यन्त चुस्त। इनका मूलाधार अव्वल दर्जे का है। आप इसे देखें तो सही। सुबह सवेरे पांच बजे स्नान करके तैयार हो जाते हैं और

उसके बाद वो तैयार हैं। आप हर समय क्या सोचते रहते हैं? आप आलसी हैं। आपको देखकर लोग मुझे बताते हैं कि आपमें से कुछ लोग नशा भी करते हैं। यही कारण है कि उन्हें लगता है कि आप आलसी हैं।

आपको बताने के लिए क्या बाकी है? आप अपनी बस में भी नहीं चढ़ सकते। यह बात उनकी समझ में नहीं आती। पांच मिनट में वो सारी चीजों का आयोजन कर लेते हैं। पांच मिनट में। क्या आप इसकी कल्पना कर सकते हैं? कार्यक्रम के बाद वह वहां आते हैं। खाना पकाते हैं और उस समय मैं भी वहां उपस्थित थी।

आप बहुत अधिक मत सोचें। बहुत अधिक सोचना आपको आलसी प्रवृत्ति बना देता है। बस मात्र इतना ही। बहुत अधिक सोचना अच्छा नहीं है। सोचना भौतिकतावाद की ही एक शैली है। यह सूक्ष्म भौतिकतावाद है। सोचने में क्या रखा है? निर्विचार अवस्था में चले जाएं। सोचने की प्रवृत्ति से मुक्त हो जाएं। यहां पर एक भूत है, एक उपद्रवी व्यक्ति। मैं उन सबको अच्छी तरह जानती हूँ। मैं नहीं जानती कि किस लिए यहां है! और ये लोग दूसरे लोगों से भी परिचय करवाते हैं। यह सब चलता रहता है, चलता रहता है, चलता रहता है।

परन्तु ऐसे सभी सहजयोग से बाहर चले जायेंगे। मेरी इस बात को निश्चित जान लें कि ये सब बाहर हो जायेंगे। आप लोगों को सहजयोग चाहिए या नहीं? यह मुख्य बात है। तब आपको सुख-सुविधाओं की चिन्ता क्यों करनी है? आपमें से कुछ लोग इतने दूर-दूर स्थानों से पहली बार यहां आए हैं। फ्रैंकफर्ट के लोग बिल्कुल ठीक हैं, टोरंटो के लोग बिल्कुल ठीक हैं। मेरा कहने का अभिप्राय यह है कि सभी को बलिदान देना होगा। तो क्यों नहीं अन्य लोग भी ऐसा ही करते? आप कृपा करके मुझे प्रसन्न करने का प्रयत्न करें। हम यहीं तक सीमित नहीं होना चाहते। अब वारेन यह कार्य त्यागना चाहते हैं। हर आदमी कहने लगता है कि वह बहुत रौब देते हैं। परन्तु क्यों? आप क्या हैं? इससे बेहतर कुछ अन्य पाने की योग्यता आपमें नहीं है। क्या आप चुस्त हैं? पत्थरों की तरह से आपके मूलाधार लटके हुए हैं। हर समय आप सोचते रहते हैं सोचते रहते हैं। क्या? अपने मूलाधारों को साफ करें।

सहजयोग में मुझे अपना आदर्श बनाएं। मेरी ओर देखें। क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि कुछ लोग मुझ पर दया करते हैं। मैं कठोर परिश्रम कर रही हूँ इस बात को आप जानते हैं। अब आपको आगे जाना है। हम इंग्लैंड जाएंगे। अब सब लोग चले जायेंगे।

परन्तु मेरे बारे में क्या है? मैं तो काम करती रहती हूँ, करती रहती हूँ, करती रहती हूँ। इसका एकमात्र कारण यह है कि मेरा मूलाधार बहुत अच्छा है। आज्ञा अच्छी है, सहस्रार शानदार है। मैं न बहुत अधिक बोलती हूँ और न सोचती हूँ। आप भी न बोलें तो बेहतर होगा। मेरे विचार से एक दूसरे से बात करना बन्द कर दें तो बेहतर होगा। यह सर्वोत्तम उपाय है जो कार्यान्वित होगा। सभी प्रकार की व्यर्थ की बातें आप बोलते हैं। आपके पास कोई भी महान एवं उत्कृष्ट बात कहने को नहीं है। परमात्मा के विषय में बात करें। आत्मा के विषय में बात करें। आपके अन्दर शान्ति होनी चाहिए। आप यदि शान्त होंगे तो आनन्द उठाएंगे। पूरा वातारण शान्त है। स्थान की शान्ति आप क्यों नहीं देखते। अत्यन्त सुख सुविधा वाले स्थान पर भी यह शान्ति उपलब्ध नहीं होती। वहाँ पर बस शान्ति नहीं होती। इस शान्ति को अनुभव करें। आप सन्त हैं, अपनी शान्ति का अनुभव करें। आपके हृदय शान्ति को अनुभव कर सकते हैं। वैभव ने आपको नष्ट कर दिया है। यह अभिशाप है। यह अभिशाप है। अतः स्थान की शान्ति को महसूस करें। यह अत्यन्त शान्त स्थान है। अपने अन्दर शान्ति को महसूस करें। हृदय में कितनी शान्ति है? आप लोग कहते हैं अच्छा है,

बहुत शानदार है। क्या शानदार है? यही इसका सूक्ष्म पक्ष है। दृष्य की शान्ति को महसूस करने के लिए आपको सूक्ष्म व्यक्ति बनना होगा। सूक्ष्मता को महसूस करें। इसके पीछे छिपे संगीत और सुगन्ध को महसूस करें। मैं यदि आपकी आदर्श हूँ तो मैं तो अत्यन्त शान्ति महसूस करती हूँ। स्पष्ट बात यदि बोलूँ तो मैं नहीं जानती कि कब मैं इस स्थिति से निकलूँगी। मैं इसे बनवास कहती हूँ। बनवास यानि जंगल में रहना। मुझे लगता है कि यह उपद्रवी निरंकुश तथा अहंकारी, भयानक लोगों का जंगल है, उन लोगों का जो परस्पर बातचीत करना भी नहीं जानते। मेरे विचार से यह बनवास है जो बारह वर्ष के बाद समाप्त होता है। वास्तविक बनवास। परन्तु अब मुझे आप लोगों से कुछ आशा होती है। अब इस तरह की बात नहीं करनी है। अपने मस्तिष्क बिल्कुल बन्द कर लें। कोई भी इस प्रकार की बात नहीं करेगा। यह बातें परमात्मा विरोधी हैं। माया को देखें। व्यक्तिगत बन जाएं अर्थात् ध्यान में बैठ जाएं, बातचीत न करें। ध्यान में स्थापित हो जाएं। आप लोग आयोजन आदि खोजने में लगे रहते हैं, मेरी तो समझ में नहीं आता कि मामला क्या है। स्वयं को इन चीजों में से निकाल लें। इससे पूरी तरह से निकल जाएं। यह बेवकूफी अब और नहीं होनी

चाहिए। अगले वर्ष से ऐसे लोगों को यहां आना भी नहीं चाहिए। मेरी प्रार्थना है कि जिन लोगों ने शिकायत की वो यहां न आए। जेनी को देखें। वह वृद्ध है। यहां आने के लिए उसने अपना सभी कुछ बेच दिया। जब भी मैं उससे पूछती हूँ तो वह कहती है कि मैं प्रसन्न नहीं हूँ। आप किसी भी चीज का आनन्द नहीं उठा पाएंगे क्योंकि आप सूक्ष्म नहीं हैं। सूक्ष्म स्थानों का भी आनन्द आप नहीं उठा पाते।

आपका ध्यान कहां है? आपका चित्त कहां है? क्या यह अन्दर है? क्या यह आपके अन्दर है? मुझ पर विश्वास करें कि जिन स्थानों पर आप आए हैं यह स्थान अत्यन्त शान्तिदायक है। परन्तु आपके मस्तिष्क आपको यह बात स्वीकार करने की आज्ञा नहीं देंगे। यह मस्तिष्क, यह भयानक अहंकार कभी भी इसका आनन्द उठाने की आज्ञा नहीं देगा। अतः आप इससे मुक्ति पा लें। ठीक है? कृपा करके ऐसा करें। मैं चाहती हूँ कि आप आनन्द उठाएं। आनन्द उठाने के लिए ही मैं आपको यहां लाई हूँ। किसी की आलोचना न करें। किसी प्रकार की सुख सुविधा के लालच से मुक्ति पा लें। आपको पृथ्वी पर सोना होगा। पृथ्वी पर सोना बहुत अच्छा है। अपनी आत्मा को महसूस करें। देखें कि मैं साधक हूँ और साधना के लिए यहां

आया हूँ। अपने सत्य स्वभाव को देखें और समझें कि मैं एक साधक हूँ। आप अन्य लोगों की तरह से नहीं हैं। परन्तु आपका पुराना स्वभाव आपके मस्तिष्क में अभी भी बना हुआ है। अभी भी आप इसी नजरिये से सोचते हैं। यह बात आपको समझ लेनी चाहिए कि आयोजन करने वाले लोगों को आपने कभी भी चुनौती नहीं देनी। इससे मुझे दुख पहुँचता है। कभी ऐसा न करें। वो कुछ कार्य तो कर रहा है। आप तो कुछ नहीं कर रहे हैं? दूसरे व्यक्ति की आलोचना करने का आपको क्या अधिकार है? आप कौन सा कार्य कर रहे हैं? क्या आप किसी चीज के लिए जिम्मेदार हैं? अपने कपड़ों तक की जिम्मेदारी क्या आप पर है? वहीं व्यक्ति तो सभी कार्य कर रहा है। उसी की आलोचना करना आपको अच्छ लगता है। यह तो ऐसा हुआ जैसे कोई ऐरा-गैरा नत्थू खैरा मेरी आलोचना करने लगे कि तुम ऐसा क्यों नहीं करती? तुम वैसा क्यों नहीं करती? यह बिल्कुल वैसी ही स्थिति है। आप कोई कार्य नहीं कर रहे। बड़े आराम से अन्य लोगों की आलोचना कर रहे हैं। क्यों? किसलिए? आप सोचते हैं कि आपने अपना खर्चा दे दिया है। परन्तु आपने कुछ अधिक पैसा भी नहीं दिया। आप जानते हैं कि आपकी यात्रा के लिए मैं कितना पैसा खर्चती

हूँ और कितना अधिक सामान आप लेकर आते हैं? इन स्थानों पर कितनी बड़ी समस्याएं हैं? पैसा खर्चकर के भी आपको कुछ नहीं मिलता। मैं आपको सुविधाएं देने के लिए यहां नहीं आई हूँ। यह बात आप जान लें। मैंने स्पष्ट शब्दों में आपको बता दिया था। मैंने इन्हें कहा भी था कि 80 से ज्यादा लोग न ले जाएं। बड़ी असंभव स्थिति है। यहां तो बसें भी नहीं मिलतीं। यह राज्य परिवहन की बसें हैं। बड़ी कठिनाई से उन्होंने दो बसें दीं। उनके अपने ही यात्री होते हैं। उन्हें बहुत बलिदान करना पड़ता है। इस बार मैं यह यात्रा करना ही नहीं चाहती थी। आप लोगों के साथ मैं आना ही नहीं चाहती थी। मैंने आपको बताया था कि कभी-कभी आपको पैसा खर्च करना होगा, कभी कम और कभी काफी ज्यादा। जितना हम सोचते हैं उससे अधिक। कई बार कम पैसा खर्च होता है। जो भी पैसा बचेगा वह सहजयोग को चला जाएगा। मुझे आपका पैसा नहीं चाहिए। मैं तो अपना बहुत सा धन खर्च कर चुकी हूँ। मेरा बैंक खाली हो गया है। अतः इस प्रकार की बातें क्यों करनी हैं? आप यह नहीं सोचते कि मैं कितना खर्च करती हूँ। यह बात आप कभी नहीं सोचते। क्या आप नहीं जानते हैं कि पुर्तगाल में क्या हुआ। आप जानते हैं कि इंग्लैण्ड में

मैंने कितना पैसा खर्चा? तो आप इस नजरिये से सोचना बन्द कर दें। क्या आप मेरा पैसा मुझे लौटा देंगे? आपमें से कोई भी? तो क्यों इस प्रकार की मूर्खतापूर्ण बातें करनी हैं। मानो ये पर्यटन विभाग कार्य कर रहा हो, जिसे आपने पैसा दिया है और अब आप इसमें दोष निकाल रहे हैं। यह गन्दी आदतें बिल्कुल त्याग दें। चाहे कोई आपको पीट भी दे तो भी आपने शिकायत नहीं करनी। चाहे पिटाई हो जाए फिर भी इस अवस्था में बने रहें। पिटाई भी कई बार अच्छी होती है। यह बहुत सी समस्याओं का निदान करती है। यदि कोई अन्य आपकी पिटाई न करें तो स्वयं अपनी पिटाई करें। यही सर्वोत्तम मार्ग है। आप सभी लोग ऐसे नहीं हैं। आपमें से अधिकतर लोग बहुत अच्छे हैं और मैं जानती हूँ कि आप आनन्द ले रहे हैं। कुछ थोड़े से लोग भूतबाधित हैं। वही सारी समस्या खड़ी कर रहे हैं। वह यह भूतबाधित स्वभाव अन्य लोगों को भी दे रहे हैं। उनसे सावधान रहें। ऐसे लोगों को बाहर निकाल दें। आप ऐसा कुछ न करें। यह सब बन्द कर दें। ठीक है? हममें आत्मानुशासन होना चाहिए।

इन लोगों की ओर देखें। इन्हें कोई समस्या नहीं है। बिल्कुल कोई समस्या नहीं है। इनमें इतना प्रेम है और इतनी आयोजन शक्ति है। तीन बजे यह सब

यहां मिल रहे थे। सभा खत्म होने के बाद यह वापिस आए और फिर बारह घंटे के लिए काम में जुट गए। यह इंजीनियर हैं, डाक्टर हैं। इनमें से सभी कम से कम स्नातक हैं। कम से कम स्नातक। यह बात सत्य है कि इंग्लैण्ड में सफाई कर्मचारी को भी इन लोगों से अधिक पैसा मिलता है। परन्तु इससे क्या? क्या वो पैसा ये लोग अपने स्नान गृहों में ले जाएंगे। यह सब व्यर्थ के विचार आपको त्यागने होंगे। यह दुनिया अलग है। वह दुनिया अलग है। आपको स्वयं को इस दुनिया में ठीक से स्थापित करना होगा।

मैं आपको बता रही हूँ कि आपका व्यवहार मेरे लिए कष्टकर है। एक भी व्यक्ति यदि ऐसा होता है तो उससे भी मुझे कष्ट होता है। ऐसी बात करने वाले किसी की न सुनें। उसका मुंह बन्द कर दें। आपमें से अधिकतर बहुत अच्छे हैं। थोड़े से लोग ही अजीबो-गरीब हैं। उनका मुंह बन्द कर दें। यही लोग भूत है। प्रातःकाल जल्दी उठें, ध्यान धारण करें, बसों में बैठ जाएं। आप यहां एक महीने के लिए यात्रा पर हैं। स्वयं को चुस्त करें। ठीक है? तो इस बात का वचन दें।

अब आगे राहुरी तो एक गांव है। वहां पर ग्रामीण लोग रहते हैं। जब उन्हें पता लगेगा कि मैं अपने

साथ शराबियों को ले आई हूँ जो अपने आप अपनी बस में चढ़ उतर नहीं सकते तो उन्हें आघात लगेगा। मैं यह नहीं कर सकता, मैं वो नहीं कर सकता! आपको सभी कुछ करना होगा। यह वचन आपको देना है कि सभी कार्य हम स्वयं करेंगे। हम सभी, यहां तक कि मैं भी। ठीक है? परमात्मा आपको धन्य करें। अतः इसके बारे में बुरा मानने की कोई बात नहीं, आपमें से अधिकतर लोग ठीक हैं। अधिकतर लोग आनन्द ले रहे हैं। परन्तु अभी भी कुछ मूर्ख लोग हैं, उनकी बात आप न सुनें। सुने ही नहीं। आप यदि ऐसे व्यक्ति की बात नहीं सुनेंगे तो, आपको हैरानी होगी, कि वह व्यक्ति सुधरेंगे। इस प्रकार आप उसका हित करेंगे। किसी को भी इस तरह से बात नहीं करनी चाहिए। किसी को भी नहीं। यह मूर्खता है। परमात्मा आपको आशीर्वादित करें। इसी चुस्ती के साथ आइये पूजा के लिए बैठें। सहजयोग में आपको चुस्त होना है, आलसी नहीं। 'सहज' का अर्थ क्या है? आलसी लोग होना? अगर हम आलसी प्रवृत्ति हैं तो किस प्रकार पूरे विश्व का कार्य करेंगे? पश्चिम में आपको जितने पर्वत उठाने हैं उनकी कल्पना करें! उनके विषय में सोचे। हम तो यहीं थक गए हैं! हा! वहां जाकर आप क्या करेंगे? यह कार्य तो बहुत बड़ा है। मेरी समझ में

नहीं आता कि इसकी तुलना किससे करूं। हिपोपोटोमस को नकेल डालने जितना कठिन! भयानक! बेहतर होगा कि आप स्वयं को चुस्त दुरुस्त करें। अन्यथा हो सकता है कि अगले वर्ष मैं आपको लाऊं ही नहीं। मैं इतनी परेशान हो चुकी हूँ। यही वक्त है। संभवतः अंतिम अवसर है। मैंने जब अंतिम अवसर कहा तो बहुत सी आवाजें आई-नहीं नहीं श्रीमाताजी। क्या आपको वास्तव में याद है कि मेरी इच्छा तो यह थी कि आप कोई भी न आएँ। यह सिरदर्दी है। आप अभी तक थैला उठाए घूम रहे हैं। इसे नीचे रख दें। इनकी ओर देखें। इनका अपना घर है, पत्नी है, बच्चे हैं। सभी कुछ छोड़ दिया है इन्होंने। इनकी ओर देखें। ये नगर निगम में बहुत बड़े इंजीनियर हैं। बड़े-बड़े पुल बनाते हैं। इनकी ओर देखें। इनमें कोई अहंकार है! कहीं कोई अहंकार इनमें दिखाई देता है? इन से सीखें। यदि मेरे से भी नहीं सीखते तो इनसे सीखें। जो व्यक्ति हमारे कार्यक्रमों का आयोजन कर रहा है वह करोड़ोंपति है। क्या आप इस बात को जानते हैं? वह करोड़ोंपति है। जो व्यक्ति हमें अपने फार्म हाउस पर ले गया था वह भी करोड़ोंपति है। क्या आपने इनमें कोई दोष देखा? मेरे नाती-नातिने भी करोड़ोंपति परिवार से हैं, उनकी ओर देखें। ऐसा नहीं है। मेरे पास कार नहीं है परन्तु इसलिए कि

मुझे इसकी जरूरत नहीं है। मुझे जीप की आवश्यकता है और मुझे पांच जीपें मिल गई हैं। किसी अन्य के पास यदि पैसा आ जाए तो वह दिखावा करने के लिए तुरन्त कार ले आएगा। यह न समझेगा कि कार क्यों खरीदनी है। मैं तो खेतों में काम कर रहा हूँ। यह व्यक्ति करोड़ोंपति होते हुए भी बसों में जाता है और सारा कार्य करता है। क्या आपने इसके व्यापार को देखा है? आप जानते हैं इनके पास कितने कमरे हैं। यह कंजूस नहीं है। बहुत उदार है। किस प्रकार इनकी पत्नी कार्य कर रही है, आप देखें। घर में इनके पास सैंकड़ों रत्न होंगे। परन्तु यह कभी भी इनका दिखावा नहीं करती। कहने का अभिप्राय यह है कि आप इनसे सीखें। आपको भी अत्यन्त अत्यन्त चुस्त होना होगा। ये छोटे-छोटे तम्बुओं में रहते हैं फिर भी सुबह-सुबह नदी पर जाकर स्नान कर लेते हैं और तैयार हो जाते हैं। सहजयोग में चुस्ती सीखना बहुत आवश्यक है। रहने की शैली अत्यन्त चुस्त दुरुस्त होनी चाहिए। यह दो चीजें आपको मुझे देनी होंगी अन्यथा यह लोग सोचेंगे कि आपमें से आधे लोग बीमार हैं। ठीक है?

सोचें मत। स्वयं को निर्विचारिता में स्थापित करें। आप सभी लोग मुझे देखें, अपने सिर झुका लें। ठीक है, ठीक है। आप अपने दोषों से और मूर्खताओं



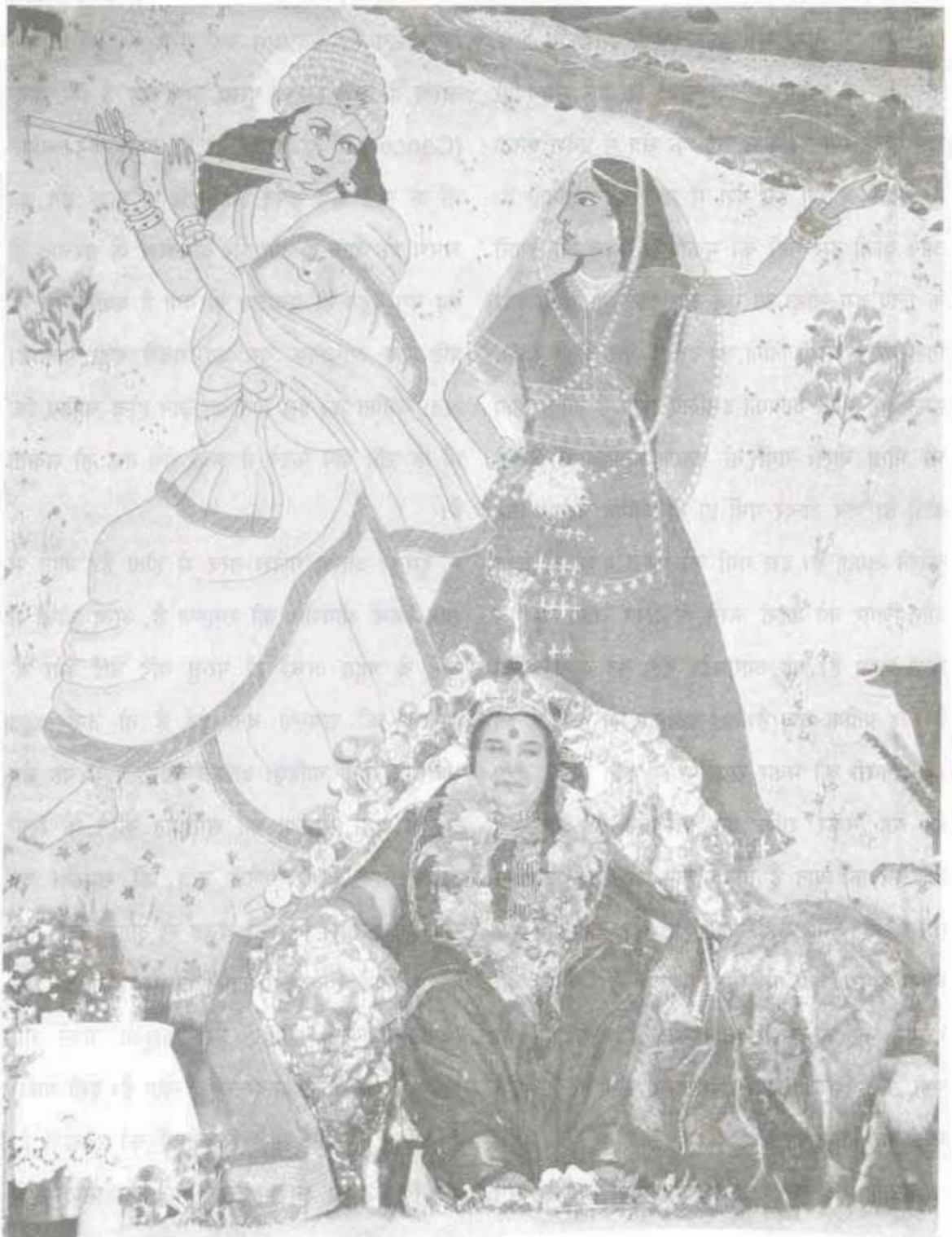
से छुटकारा पा चुके हैं, अहंकार से छुटकारा पा चुके हैं? आपमें यह बहुत बड़ी समस्या है। अहंकार आपकी बहुत बड़ी समस्या है। कभी आपको लगे कि आप पर रौब जमाया जा रहा है तो इसे स्वीकार कर लें। किसी को न बतायें कि वह आक्रामक है। यह तामसिक प्रवृत्ति है। हर आदमी दूसरे का नाम रख रहा है। सहजयोग में आक्रामक या तामसिक कोई नहीं रहता। आप जब आत्मा का आनन्द लेने लगे तो दूसरे विश्व में पहुंच जाएंगे। उस जाहिल संसार को भूल जाएं जिसमें आप थे। आप सभी साधक हैं। मैं आपको इस देश में लेकर आई हूँ कि आप देखें कि भौतिकवाद क्या है! इसमें लिप्त होने के लिए नहीं। इससे बाहर निकलें, इसमें लिप्त न

हों। ऐसा करने की शक्ति आपमें है।

इस स्थान को देखें। प्राकृतिक दृश्यों की शांति को महसूस करें। यहां के मानव की शांति को महसूस करें। सभी ने यह शांति महसूस करनी है। इन चुस्त नन्हें बच्चों कि ओर देखें। हमें भी इन्हीं की तरह से बनना है। यह कितने प्रसन्नचित हैं? ठीक है? परमात्मा आपको धन्य करें। अतः खिन्न दिखाई न दें। मेरी समझ में नहीं आती कि आप इतने दुखी क्यों दिखाई देते हैं? यह सोचते हैं कि अपना काम ठीक से नहीं कर रहे हैं या इन्हें खाना पसंद नहीं है। आपका दुखी और थके-थके प्रतीत होना इनकी समझ नहीं आता।

परमात्मा आपको धन्य करें।

राधा प्रिय



मकर संक्रान्ति पूजा

14.01.1983

भारत में हम सूर्य की दिशा, परिक्रमा पथ, परिवर्तन का त्यौहार मनाया करते थे। इस समय पर सूर्य मकर रेखा से कर्क रेखा के क्षेत्र में प्रवेश करता है। इसके कारण इस देश में गर्मी बढ़ने लगती है। आने वाली इस गर्मी का मुकाबला करने की तैयारी के लिए हम थोड़ा सा गुड़ और तिल या चीनी और तिल घर के सभी लोगों को देते हैं और कहते हैं कि हमने यह मीठा आपको इसलिए दिया है ताकि आप भी मीठा बोलें। गर्मी के कारण व्यक्ति में बेचैनी होती है। जब अन्दर गर्मी हो तो व्यक्ति परस्पर कटु बोलने लगता है। इस गर्मी को शान्त करने के लिए और जिगर को शान्त करने के लिए चीनी या गुड़ दिया जाता है। यह आरामदेह तेल का कार्य करता है। यह प्रतीक मात्र है। यह प्रतीकात्मक कार्य है जो 14 जनवरी को मकर संक्रान्ति के दिन किया जाता है। यह मकर राशि का परिवर्तन है और यह आश्चर्य की बात है कि प्राचीन काल में भारत में कैंसर को कर्क कहा जाता था और आप भी इसे बहुत समय पूर्व से कैंसर कहते हैं। कैंसर की बीमारी को भी कैंसर कहा जाता है। इस रोग को यही नाम दिया गया है। भारतीय भाषा में भी इसे कर्क रोग कहा जाता है।

इसका अर्थ यह हुआ कि यह गर्मी उत्पन्न करने

वाला रोग है। सर्वप्रथम यह शरीर में गर्मी उत्पन्न करता है तथा इसका दूसरा अर्थ यह है कि कर्क (Cancer) माँ के स्थान पर है। अतः जब व्यक्ति माँ के प्रति पाप करने लगता है तो कर्क रोग का आरंभ हो जाता है और मेरे अवतरण के पश्चात तो यह रोग बहुत ही प्रचलित हो गया है क्योंकि माँ के प्रति पाप आधुनिक युग का सबसे बड़ा पाप है। अतः व्यक्ति को इस बात का ज्ञान होना चाहिए कि माँ के प्रति पाप करने से कर्क रोग तक हो सकता है।

इसका आरंभ गणेश तत्व से होता है। बहुत से लोग जिन्हें श्रीगणेश की समस्या है, अन्य चीजों में चाहे वे बहुत अच्छे हों परन्तु यदि बाईं ओर के सम्बन्ध की समस्या बनी हुई है तो उन्हें बहुत सावधान रहना चाहिए। आपके अस्तित्व में यह छेद सम है। इस समस्या का समाधान करने के लिए आप अपने अन्दर गणेश तत्व की समस्या का समाधान कर लें जिसकी वजह से आप विकृत हुए हैं। ये सारी विकृतियां अपने अन्दर उसी तरह से सोख ली जानी चाहिए जैसे कछुआ अपने सारे अवयवों को अपने अन्दर खींच लेता है। इसी प्रकार से आपने भी इन सारी विकृतियों को सोखना है। दाईं विशुद्धि से इन पर काबू पाने का प्रयत्न नहीं

करना—यह कहकर कि आप महान हैं, आप यह हैं, आप वो हैं। कुछ लोग ऐसे भी देखे जाते हैं जो इसके विषय में दिखावा करते हैं। बड़ी बड़ी प्रतीत होने वाली बातें कहते हैं परन्तु मैं देखती हूँ कि अन्ततः उन्हें बाएं मूलाधार की समस्या बनी हुई है और यह अत्यन्त गंभीर बात है। अत्यन्त गम्भीर।

अतः स्वयं को धोखा न दें। जिन लोगों को बाएं मूलाधार की समस्या है उन्हें अत्यन्त सावधान रहना है। उन्हें किसी भी प्रकार के अतिचेतन (Supra Concious) आचरण या बातचीत के प्रलोभन में नहीं फंसना। पूर्ण समर्पण द्वारा इसे नियंत्रित करें। कहें, “मैं कुछ नहीं जानता”। पहला मन्त्र यह है कि, “श्रीमाताजी मैं कुछ नहीं जानता।” समर्पण पूर्वक माँ को देखें। श्री गणेश को देखने का प्रयत्न करें, वे कभी कोई दिखावा नहीं करते। वे तो केवल समर्पण करते हैं। “मैं कुछ नहीं जानता। श्रीमाताजी आदिशंकराचार्य की तरह से मैं कुछ नहीं जानता।” जो लोग तार्किकतापूर्वक या मस्तिष्क के माध्यम से अपनी अभिव्यक्ति करने का प्रयत्न करते हैं वो जानते हैं कि इस नजरिये से आप दिव्य हैं। क्योंकि क्षतिपूर्ण करने का एक यही मार्ग है, अतः सावधान रहें। मैं यह बात आप सबको बता रही हूँ। मैंने देखा है कि पश्चिमी देशों में ये आम बात है। अचानक

वे सहजयोग विशेषज्ञ बन जाते हैं और फिर उनका पतन हो जाता है। अतः जो लोग स्वयं को बहुत महान सहजयोगी समझ लेते हैं उन्हें यह ज्ञात होना चाहिए कि उनके अपने अन्दर कोई गम्भीर कमी है। पहली बात तो यह है कि सभी को सामूहिक रूप से उन्नत होना है। कोई भी दिखावा न करने का प्रयत्न करें। मैं जानती हूँ कि कौन कहाँ है। ऐसे लोगों के प्रति न तो आपको ईर्ष्या करनी चाहिए और न ही उनके प्रति कोई सम्मोहन होना चाहिए। ये बात समझ लें कि आपको वास्तविकता में रहना है।

अतः बाएं मूलाधार की समस्या अत्यन्त गम्भीर है। यह संक्रामक भी हो सकता है और व्यक्ति को अपनी गिरफ्त में भी ले सकता है। पश्चिमी देशों के सहजयोगियों में सहजयोग अत्यन्त संवेदनशील विषय है। केवल अन्तर्विरोध के कारण बाएं मूलाधार की समस्या है। अतः सावधान रहें। अपने चित्त को शुद्ध रखें। विकृतियों को दूर बनाए रखें। अपने चक्रों की स्थितियों को ठीक रखें। चक्रों की देखभाल के पश्चात् ही किसी चीज पर बहस करनी सर्वोत्तम है। आपको अपनी देखभाल करनी होगी। खांस कौन रहा है? आपमें जरूर कोई खराबी है। आप ठीक से अपना चित्त नहीं दे रहे हैं। आपको अपनी देखभाल

करनी होगी। सुबह शाम सोलह बार 'अल्लाह हू अकबर' कहना होगा। अपने को परखें। गले को हानि पहुँचाने वाली चीजों से बचने का प्रयत्न करें। गरारे करें। कभी कभी तो लोगों को इस समस्या पर भी गर्व होता है। जिस प्रकार वे कभी कभी आचरण करते हैं उस पर मुझे हैरानी होती है! व्यक्ति को लज्जा आनी चाहिए। अतः कृपया अपने गले का ध्यान रखें। मुझे परेशान न करें। मैंने आप लोगों से कहीं अधिक यात्राएँ की हैं, इस बात को आप जानते हैं। मैं बहुत से कष्टों से गुजरी हूँ और इसके अतिरिक्त मैं बहुत देर से सोती हूँ और जल्दी उठती हूँ। ये बात भी आप जानते हैं। आपके गले यदि ठीक नहीं हैं तो कृपा करके इनकी देखभाल करें। कोई कमी यदि है तो ये क्या है। कुछ भूत बैठे हुए हैं। क्या ऐसा नहीं है? क्यों ये बाहर नहीं निकल रहे? बेहतर होगा कि आप धूनी लें या कुछ और करें। ऐसा करना बहुत आवश्यक है। आप ऐसे किस प्रकार हो सकते हैं? कैसे आपको भूत पकड़ सकते हैं? हर समय खांसते रहते हैं। इसलिए मैंने आपको धुनी दी और यह सब समाप्त हो गया। मैंने आपसे कहीं अधिक कष्ट उठाया, कहीं अधिक कष्ट की स्थिति से गुजरी क्योंकि मैं आपकी कुण्डलिनी उठा रही हूँ। इस बात को आप जानते

हैं। ये कहना कि बहुत अधिक धूल थी आदि आदि। तो आप स्वयं को इसका आदी बनाएं। यह संभव है। इसके विपरीत आप मेरे प्रवचनों के विरोध में कार्य कर रहे हैं। आप संत हैं संतों की तरह से व्यवहार करें। यह अत्यन्त आवश्यक है। अपनी देखभाल करें। क्या किसी भारतीय सहजयोगी को आपने इस प्रकार खांसते हुए देखा है? नहीं आप अपनी देखभाल नहीं करते। अवश्य अपनी देखभाल करें। आप अपने हाथों को भी बहुत अधिक चलाते हैं। हर समय ऐसा करते हैं। ऐसा कुछ न करें। अपने हाथों को सीधा रखें। सम्मान करें। अपने हाथों को स्थिर करें। हर समय कुसमुसाना, अपने हाथों को पटकना भी अच्छा नहीं है। एक बात हमने समझनी है कि हमें सहजयोग में उतरना है। इसे गम्भीरतापूर्वक कार्यान्वित करें। इसे कार्यान्वित करें। बेवकूफी करने का, स्वयं से नाराज होने का कोई लाभ नहीं। हर समय 'मैं ऐसा हूँ, मैं वैसा हूँ' कहने का भी कोई लाभ नहीं। 'मैं महसूस कर सकता हूँ।' ये सब मूर्खता है। पराचेतन मूर्खता चले जा रही है। सावधान हो जाएं। अपनी बेवकूफियों से अन्य लोगों को प्रभावित करने का प्रयत्न न करें।

मैं कुछ और भी आपको बताना चाहूँगी। रुस्तम! क्या आपने कहा है कि सहजयोग जानने के लिए

संस्कृत सीखनी आवश्यक है। बिल्कुल भी नहीं। ऐसा कहना बिल्कुल गलत है। कृपया यह बात समझें कि ऐसा करने से एक बार फिर मानसिक गतिविधि आरंभ हो जाए तो कृपया ऐसा करना बन्द कर दें। क्या मैंने संस्कृत सीखने के लिए कहा है? इसमें क्या है। यह सब उधार लिया हुआ है। क्या हुआ यदि ये आदिशंकराचार्य से लिया हुआ है। आपका अपना नजरिया क्या है? आपकी अपनी भावना क्या है? क्यों अन्य लोगों से उधार लेना है? अन्य लोगों से उधार लेने की अपेक्षा आप अपनी भावनाएं, अपनी गहनता, अपने स्रोत प्राप्त करें। संस्कृत क्यों आवश्यक है। इसकी कोई आवश्यकता नहीं है। चाहें आप शंकराचार्य के विषय में थोड़ा सा ज्ञान प्राप्त करें परन्तु संस्कृत के विषय में नहीं। इन चालाकियों में न फंसे। नाम आदि लेना बन्द कर दें। कृपा करके यह सब बन्द कर दें। अन्यथा आप अतिचेतन (Supraconscious) में चले जाएंगे। यह बात मैं आपको बता रही हूँ। ऐसा बिल्कुल न करें। ये सारी मानसिक गतिविधियां आप जानते हैं क्योंकि बाई ओर की पकड़ ही आपकी मुख्य समस्या है। कल वो दिन है जब आपने निर्णय करना है। कल के दिन आपने सूर्य की पूजा करनी है। कल के दिन हम सरस्वती की भी पूजा करते हैं

ताकि श्री सरस्वती आपको अपनी खोई हुई शक्ति प्रदान करें, वो शक्ति जो कि समाप्त हो चुकी है और अब आप उसे अधिक खर्च न करें। अपनी बाई ओर का उपयोग करें। अपनी माँ 'श्रीमाताजी' के प्रति समर्पित हों। अच्छी माताएं बनें, अच्छी बेटियां बनें। समर्पण ही एकमात्र मार्ग है। सहजयोग के विषय में बहुत अधिक न सोचें। सहजयोग के बारे में चक चक - चक चक बातें करना उचित नहीं है। ऐसा करने वाले लोग किसी भी प्रकार से उन्नत नहीं हो पाते। मैं उन्हें जानती हूँ, मैं सभी जानती हूँ। सहजयोग के विषय में बहुत अधिक सोचने वाले लोगों को भी मैं जानती हूँ। मैं उन्हें बहुत अधिक जानती हूँ। वे मेरे विषय में कुछ नहीं जानते। मैं उनके चेहरों से जानती हूँ, चैतन्य लहरियों के विषय में भी मैं जानती हूँ विकास के विषय में भी मैं जानती हूँ। संस्कृत का ज्ञान प्राप्त करने की बिल्कुल आवश्यकता नहीं है। अपने प्रेम और पावन सूझबूझ के माध्यम से अपनी माँ (श्रीमाताजी) को समझना आवश्यक है। ज्ञान की खोज में दौड़ना आपको भटका देगा। इस प्रकार के कार्य करने के आप पहले से ही आदी हैं। अब आप संस्कृत का पूर्ण ज्ञान पाना चाहते हैं। सभी चीजों का पूर्ण ज्ञान आप पाना चाहते हैं, वेदों का पूर्ण ज्ञान पाना चाहते

हैं। इस देश में ऐसे बहुत से लोग हैं जो वेदों के ज्ञाता हैं। वे सब मेरे लिए बेकार हैं, मेरे लिए किसी काम के नहीं हैं। आओ यह सब चीजें भूल जाएं। मस्तिष्क के माध्यम से ज्ञान प्राप्त करने की चालाकी में न फंसे। हृदय के माध्यम से समझें और यही कारण है कि चेतना मूल में है। बायां मूलाधार हृदय है। यह अन्य लोगों के हित में है। परन्तु यह बात पाई नहीं जाती। वह अबोधिता उपलब्ध नहीं है। उस तक जाने का प्रयत्न करें। अपने अन्दर इसे जागृत करने का प्रयत्न करें तब आप हैरान होंगे कि आप मुझे बेहतर समझ सकेंगे। कल ही मैंने आपको यह बताया था कि किस प्रकार इन जटिलताओं ने अवरोध खड़े कर दिए हैं। वे मात्र मुझे देखते हैं। लोग केवल चेहरा देखते हैं। फिर भी कभी कभी आप इतने व्यथित होते हैं कि इसी में खो जाते हैं। कारण यह है कि आप अभी भी अपने मस्तिष्क का उपयोग कर रहे हैं। मस्तिष्क उपयोग करना सहजयोग तक पहुँचने का मार्ग नहीं है। अब आपके गले पहले से बेहतर हैं। (अब आप खांस नहीं रहे हैं। ये सारे भूत थे। अब आपको क्या हो गया है?) आप यदि संस्कृत सीखना चाहें तो बेशक सीखें। परन्तु यह आवश्यक नहीं है। न ही यह सहजयोग का मार्ग है। अपनी इच्छा से आप इसे सीख सकते हैं परन्तु

यह मार्ग नहीं है। कहने से मेरा अभिप्राय यह है कि मैं नहीं चाहती कि आप ऐसी चीजों के पीछे दौड़ें या अपने उत्थान या समर्पण के मार्ग से भटकें। समर्पण एवं उत्थान अधिक महत्वपूर्ण है।

शंकराचार्य ने जो कुछ भी कहा था उसका अनुवाद हो चुका है। आप यदि इसे देखें तो उन्होंने आत्मा की ही बात की है। यह वास्तविकता है। आपने मुझे जो भी नाम दिए हैं वो सब उसी का भाग है। सहजयोग भी इसी का एक भाग है। मैं जब आपके साथ हूँ तो आपको इन चीजों की चिन्ता करने की क्या आवश्यकता है? स्थापित होने का प्रयत्न करें, इसे अपने अन्दर स्थापित करें। परन्तु इसके कारण आप तो अत्याधिक अपने मस्तिष्क का उपयोग करने लगे हैं। अपने स्तर को स्थापित करें। बेहतर होगा कि निर्विचार बने रहें। अब आप देखें कि खांसी कहां गई है। समाप्त। वे (भूत) सब दौड़ गए हैं। इसी प्रकार से आपको भी करना चाहिए। उन्हें भाग जाने की आज्ञा दें।

एक अन्य बात यह है कि आप बोलते बहुत हैं, ध्यान धारणा में रहें। बोलें नहीं, बोलने की कोई आवश्यकता नहीं है। ध्यान धारणा में बने रहें। आप मेरे साथ हैं और मैं आपके साथ हूँ। ध्यान धारणा में बने रहें, ध्यान-धारणा में रहें। इससे आपको सहायता

मिलेगी। ध्यान-धारणा आपकी बहुत सहायता करेगी। यहां पर आप अत्यन्त शांत रहें, पूर्णतः शान्त रहें और इसे महसूस करें। न कोई वाद-विवाद करें, न कोई बात करें, न अपने मस्तिष्क का उपयोग करें। यहां पर आप अपने उत्थान के लिए अपने अन्दर कुछ प्राप्त करने आए हैं। ऐसा कर पाना सम्भव है। कुछ लोग निश्चित रूप से इसे कार्यान्वित करते हैं, गम्भीर रूप से कार्यान्वित करते हैं। मैं आश्चर्यचकित थी उनके दृष्टिकोण को देखकर, परन्तु कुछ लोग कुछ भी नहीं करते। अब क्या करें?

शान्त हो जाएं, शान्त हो जाएं। स्वयं से कहें, "शांत हो जाओ, सावधान हो जाओ, शान्त हो जाओ।" अब कल्पना करें कि मेरे प्रवचन आरम्भ करने से पूर्व कोई भी खांस नहीं रहा था और अचानक ज्यों ही आप बैठे तो खांसने का परस्पर मुकाबला शुरु हो गया। भूतों को काट डालो। आपके माध्यम से वे कैसे गतिशील हैं? मेरे सम्मुख तो राक्षस भी खांसने की हिम्मत नहीं करते। क्योंकि आप मेरे बच्चे हैं इसीलिए वे आपका लाभ उठा सकते हैं। ठीक है? परेशान न हों। सब ठीक है।

तो कल की पूजा से पूर्व हमें भली-भांति स्नान करना होगा चाहे जो भी हो। मैं दस बजे पूजा आरम्भ करूंगी। इससे पूर्व नहीं, परन्तु आपको बाहर

इधर-उधर नहीं जाना है। आप अपना स्नान आदि करेंगे और तब-तक मैं पूजा के लिए आ जाऊंगी। स्वयं को एकान्त रखें। किसी से उलझें नहीं, बस शान्त रहें, बातचीत न करें। इस पूजा के लिए अधि काधिक शांति बनाए रखें। पहली बार सरस्वती पूजा होगी। वास्तव में मैं तो एकादश पूजा करना चाहती थी। परन्तु एकादश पूजा करना सुगम कार्य नहीं है। इसलिए मैंने सोचा कि कल के स्थान पर फिर किसी दिन एकादश पूजा करेंगे। अभी तो हम यही पूजा करेंगे।

अब बातें नहीं करें शान्त रहें। शान्त हो जाएं और ध्यान के लिए बैठ जाएं। आप सब शान्ति से आए। वास्तव में आपने कुछ नहीं करना है। आपने कोई आयोजन नहीं करना, कुछ नहीं करना। जो लोग यहां आयोजन करने के लिए हैं उन्हें भी ध्यान धारणा की स्थिति में रहना चाहिए। आश्चर्य की बात है कि जो लोग आयोजन कर रहे हैं वो लोग इधर-उधर दौड़े फिर रहे हैं। इस चीज का प्रबन्ध कर रहे हैं उस चीज का प्रबन्ध कर रहे हैं। यह आसान कार्य नहीं है। आप जानते हैं इतने सारे लोगों के भोजन की व्यवस्था करना आसान कार्य नहीं है। वे ध्यान की अवस्था में हैं। अतः आप भी स्वयं को ध्यान की अवस्था में रहें। प्रयत्न करें। स्वयं से कहें,

'शान्त हो जाओ, मेरे मस्तिष्क शान्त हो जाओ, स्थिर हो जाओ' यह बात अपने मस्तिष्क से कहते रहें और आप आश्चर्यचकित हो जाएंगे कि यह सब आपके अन्दर है। जितना अधिक हो सके स्वयं को इस अवस्था में डुबाने का प्रयत्न करें। ध्यान की स्थिति में यदि आप अपने मस्तिष्क को नहीं रखते तो आप अतिचेतना (Supraconscious) की स्थिति में भी जा सकते हैं और यह बड़ी भयानक स्थिति है। अब पहले से ठीक है? सदैव स्वयं से शान्ति में रहने की आशा करें। एक मिनट के लिए बैठ जाएं। क्या तकलीफ है। बेहतर होगा कि बैठ जाएं, 'क्या तुम थोड़ी देर के लिए बैठ नहीं सकती? बैठ जाओ सीधे होकर।' अपने बच्चों को भी समझाओ, स्थिर होकर बैठो। स्थिर होकर अपने अन्दर शान्त होकर बस बैठ जाएं। आपको कहीं जाने की जरूरत नहीं है, कुछ बनाने की जरूरत नहीं है। सभी कुछ आपके अन्दर विद्यमान है। बेहतर होगा शान्त होकर बैठ जाएं। मस्तिष्क को शान्त कर लें। यह स्थिरता स्थापित करनी होगी। मैं चाहती हूँ कि आप यही स्थिरता स्थापित कर लें। बाकी सब विकृतियाँ तो पलायन है। आपकी उन्नति से मैं प्रसन्न हूँ यह बात मैं कहना चाहूँगी। इस बार सामूहिकता बहुत अच्छी है।

सब बहुत अच्छा था। सभी लोग भली भाँति उन्नत हो रहे हैं। आप लोगों में से सभी लोगों का बहुत सुधार हुआ है। परन्तु यह जानने का प्रयत्न करें कि समस्या कहाँ है। सभी को व्यक्तिगत समस्याएँ हैं। एक बिन्दु पर आकर आप इन समस्याओं को रोक लें। इन्हें रोक लें। आप ऐसा कर सकते हैं। यह सारी समस्याएँ भूत हैं। भूतों के माध्यम यह सारी विकृतियाँ आती हैं। अब कुछ और व्याख्या करने के लिए नहीं बचा है। कुछ भी नहीं बचा है। किसी भी प्रकार का विचलन, सहज-योग से किसी भी प्रकार दूरी। किसी भी चीज की व्याख्या की आवश्यकता नहीं है। अन्य लोगों की ओर चित्त न दें। स्वयं पर चित्त दें। आप में से सभी लोग महान हैं। न कोई अधिक महान है और न कोई कम। अतः किसी की चिन्ता न करें। अन्य सहज-योगियों से बहुत अधिक बातें न करें। भारत में रहते हुए शान्त रहें। अपने देशों में जाकर इस पर बहस करने के लिए आपके पास काफी समय होगा। यहां तो बस शान्त रहें। बातें, बातें, बातें।

भारत में चकवा-चकवी नामक एक पक्षी होता है। ये पक्षी चन्द्र किरणों पर जीवित रहता है। बस किरणों का रसपान किए चले जाते हैं। इसके अतिरिक्त उन्हें किसी चीज की आवश्यकता नहीं होती। अतः

अपने आप को स्थिर करें, अपने मस्तिष्क को स्थिर करें। कोई भी मन्त्र जो हम कहते हैं वह यदि यांत्रिकता है तो उसका कोई लाभ न होगा। आप कहते हैं 'या देवी सर्वभूतेषु शान्तिरूपेण संस्थिता' परन्तु आपको यह मन्त्र पूर्ण सूझबूझ तथा सावधानी से कहना चाहिए। हम यहां पर अगाध गहनता प्राप्त करने के लिए आए हैं और आपमें से तो कुछ लोगों की यह यात्रा समाप्त होने वाली है (अब बेहतर है)? मध्य हृदय के लिए ये ठीक है। इस क्षण भविष्यवादी न बनें। यहीं विद्यमान रहें। मैं जानती हूँ कि आपके मस्तिष्क में क्या चल रहा है। अतः सोचें मत। समय के विषय में बिल्कुल न सोचें। स्थिर हो जाएं। आप स्थिर हो जाएं। आप अभी भी सोच रहे हैं। अपनी आंखें खुली रखें और मुझे देखें। अतः आप लोग नीव हैं। अपने मस्तिष्क को शान्त करें। शान्ति कार्य कर रही है परन्तु अभी और स्थिरता की आवश्यकता है। मस्तिष्क को स्थिर करने मात्र से ही आप अपने सारे रोगों से मुक्ति प्राप्त कर सकते हैं। केवल अपने मस्तिष्क को स्थिर मात्र करने से। आपने यह बात देखी है। ठीक है?

इसके अतिरिक्त भी मूलाधार को ठीक करने का एक उपाय है। आप देखें की बिना पलक झपके आप कितनी देर देख सकते हैं। बेहतर।

इसे ठीक करें। अब श्रीमाताजी से प्रार्थना करें।

जोर से बोलने की आवश्यकता नहीं है। बातचीत करते हुए आपको अपने सहस्रार पर रहना चाहिए। इसके अतिरिक्त अन्य कहीं नहीं। केवल सहस्रार पर होना है। अपने सहस्रार पर ध्यान दें। इसकी स्थिति कैसी है? यह भण्डार की तरह से है। केवल स्वयं को देखें, कहने से अभिप्राय यह है कि यह आपका अपना सहस्रार है। दूसरों की चिन्ता छोड़ दें केवल अपने सहस्रार की चिन्ता करें।

अतः समर्पित हो जाएं। अपने हृदय की गहराइयों में समर्पित हो जाएं। मुझे वहां स्थापित कर लें। केवल तभी आपके सहस्रार खुलेंगे। बाकी सभी चीजों को भूल जाए। वही बने रहें। अब सहस्रार पहले से बेहतर है। ठीक है? आप सब मेरे बच्चे हैं, मेरे बेटे बेटियां हैं। यह सब श्रीगणेश की तरह से है।

हम सब पैगम्बरों की तरह से हैं। क्या हमारे अन्दर पैगम्बरों की शक्तियां हैं? यह प्रश्न पूछें और यह शक्तियां अपने अन्दर विकसित करें। श्रीमाताजी क्या हम वास्तव में साक्षात्कारी लोग हैं? क्या हम ही मानव सभ्यता का सार तत्व हैं? क्या हम लोग परमात्मा की कृपा का निष्कर्ष हैं? ठीक है? बहुत अच्छा! पहले से बहुत बेहतर है। सुखमय स्थिति में आ जाए। तनाव को निकल जाने दें।

अब मैं सुझाव दूंगी कि आप सभी लोग अपने महागणेश की आरती उतारें। आप इतना अच्छा महसूस करेंगे कि आपको आश्चर्य होगा। महागणेश-यही गुण स्वयं में प्राप्त करना है। आपको यह बात जान लेनी होगी कि यह कार्य आसान नहीं है। इस चीज को जब कभी भी परखती हूँ तो पाती हूँ कि हृदय में बहुत बड़ा पहाड़ बना हुआ है। धीरे धीरे इसका पिघल जाना आवश्यक है। यह पर्वत समाप्त होना आवश्यक है। स्वयं को बन्धन दें। मैं भी स्वयं को बन्धन दूंगी ताकि सभी को बन्धन लग जाए। इस सारी तकनीक का ज्ञान पा लें। ठीक है? दिन के समय आप स्वयं को कितनी बार बन्धन देते हैं? कम से कम पांच बार बन्धन लेना चाहिए। पांच बार की नमाज अदा करें। बहुत अच्छा। देखें कि आप अपनी कितनी देखभाल कर रहे हैं। आइये सभी बन्धन लें। यह तो ऐसा हुआ जैसे आपको बताया जा रहा हो कि खाना किस प्रकार खाना है। सहज योग की यह मूल बात है। जब भी आपकी

इच्छा करे बन्धन ले लें। यह आनन्ददायी है। आप करते ही चले जाएंगे (श्रीमाताजी की हंसी)। अन्य लोगों की चिन्ता करने से बेहतर है कि आप अपनी चिन्ता करें। यह स्वतः कार्य कर रहा है। करते चले जाएं। बायां स्वाधिष्ठान आ रहा है। यह स्वयं द्वारा स्वयं को दी जाने वाली सुरक्षा है। अपने स्वाधिष्ठान को ठीक करें। इसे बन्धन दें। बायां स्वाधिष्ठान और दायां विशुद्धि - भयंकरतम सम्मिश्रण है! बाप रे बाप! दायां विशुद्धि जल रही है! तुम बहुत अधिक बोलते हो! दायां विशुद्धि! अब इसे बन्धन दें। सुनने का प्रयत्न करें। बहुत अधिक न बोलें। देखिए, आप मेरा रथ चलाते हैं और मेरे विचार से घोड़ों को खांसना नहीं चाहिए। अन्यथा मुझे ही सारे झटके लगेंगे। मुझे पहले से काफी झटके लग चुके हैं। एकादश को रगड़ें, जोर से रगड़ें। अब देवी प्रसन्न हुईं। यह तो आपने अपनी पूजा की है, कल आपकी माँ की पूजा होगी।

परमात्मा आपको धन्य करें।



