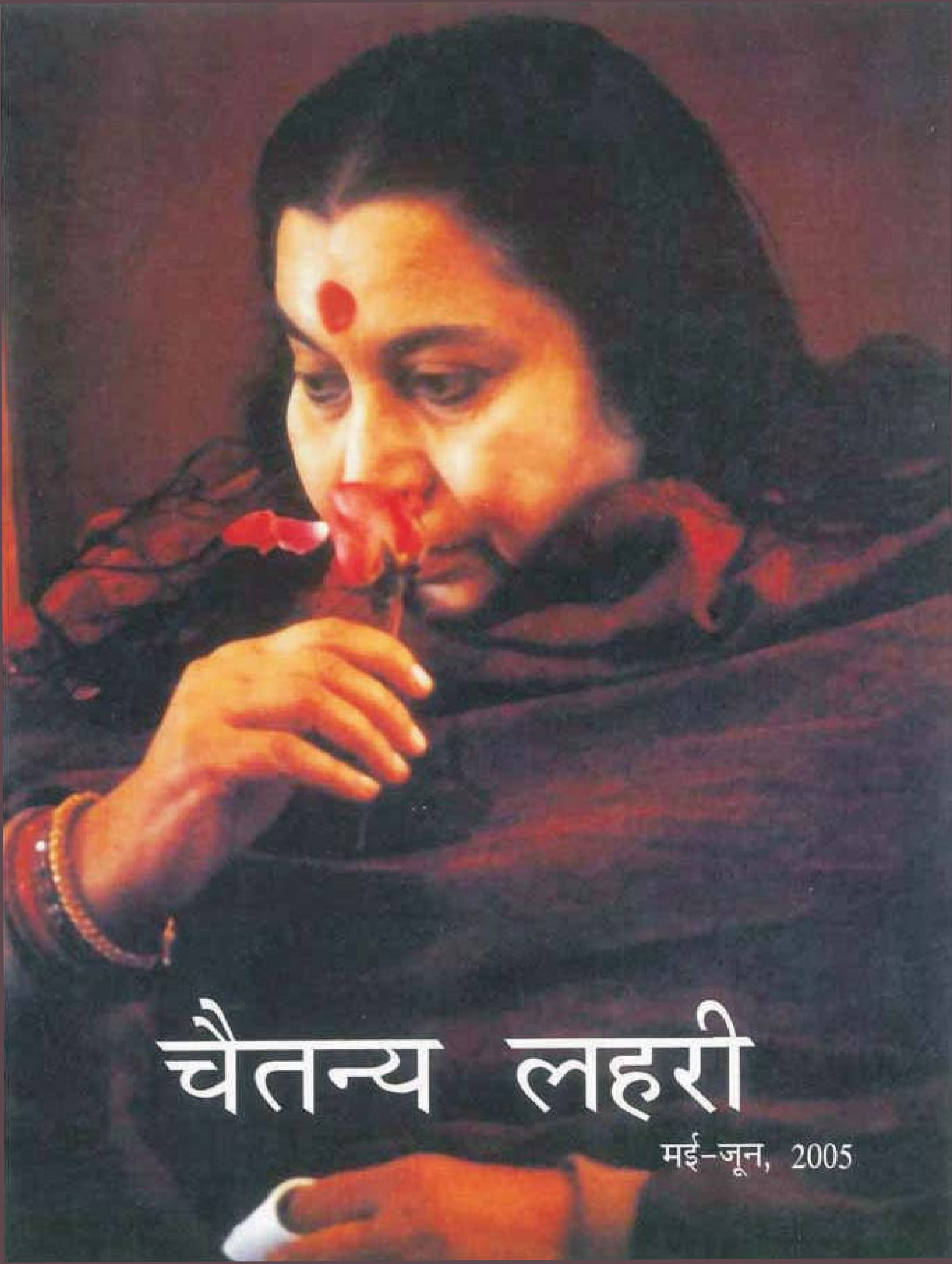


चैतन्य लहरी

मई-जून, 2005

1 जनवरी 2005 को मुम्बई युवा शक्ति की एक योगिनी द्वारा
खींचे फोटो में श्री माता जी की दाईं विशुद्धि पर सूर्य ।

मूलाधार से विशुद्धि तक कुण्डलिनी का आरोहण

वाशी चिकित्सा केन्द्र, मुम्बई के एक सामूहिक
कार्यक्रम में खींची गई फोटो में कुण्डलिनियाँ

25-12-2004, ईसामसीह पूजा, पुणे में
पूजा स्थान से प्रस्थान करने के बाद भी फोटो
में श्री माता जी सिंहासन पर विराजमान हैं ।

परम पूज्य माताजी श्री निर्मला देवी

VISHWA NIRMALA DHARMA
UNIVERSAL PURE RELIGION

इस अंक में

3. परम पूज्य श्री माताजी का एक पत्र (लंदन 11 जुलाई 1980)

4. जन्मदिवस समारोह मुम्बई 21.3.1977

9. महालक्ष्मी पूजा कोल्हापुर 1.1.1983

20. एक अनुभव

22. श्रद्धा भक्ति एवं समर्पण

23. आत्म–साक्षात्कार का अर्थ

24. मनुष्यत्व का चरमोत्कर्ष – सहजयोग

28. पातांजलि की सूक्तियाँ एवं सहजयोग

33. प्रेम एवं विवाह

35. सहजयोगियों की दिनचर्या

36. जीवन की वास्तविकता

38. परम पूज्य श्री माता जी का प्रवचन 17.4.1981

चैतन्य लहरी

प्रकाशक
निर्मल इन्फोसिस्टम्ज़ एवं टेकनोलोजीज़ प्रा. लि.
मुख्य कार्यालय : इन्फोसिज़ हाउस, प्लाट नं. 8, चन्द्रगुप्त हाउसिंग सोसाइटी,
पॉड रोड, कोथरुड़
पुणे – 411 029

मुद्रक
कृष्णा प्रिन्टर्ज एण्ड डिजाइनर्ज
त्रीनगर, दिल्ली-110035
मोबाइल : 9868545679

आप अपने सुझाव एवं सदस्यता के लिए निम्न पते पर लिखें :
श्री जी.एल. अग्रवाल
निर्मल इन्फोसिस्टम्ज़ एवं टेकनोलोजीज़ प्रा. लि.
222, देशबन्धु अपार्टमैंट, कालकाजी,
नई दिल्ली-110 019
फोन : 26216654, 26422054

आप अपने अनुभव, सहज सम्बन्धी लेख आदि निम्नलिखित पते पर भेजें :
श्री ओ.पी. चान्दना
जी-11-(463), ऋषि नगर, रानी बाग
दिल्ली-110 034

परम पूज्य श्री माताजी का एक पत्र

(मराठी से अनुवादित)

लन्दन, 11 जुलाई 1980

सर्व सहजयोगी गण,

गुरु पूर्णिमा की संध्या पर आपका केबल प्राप्त हुआ। अत्यन्त सुन्दर शब्दों में जो भावनाएं आपने व्यक्त की हैं वो मेरे हृदय में उतर गई हैं। लन्दन में गुरु पूर्णिमा दिवस समारोह के अवसर पर मैंने आत्म-साक्षात्कार की व्याख्या की और बताया कि आपने इसे प्राप्त किया है या नहीं। डाक द्वारा भेजने के स्थान पर मैं इस प्रवचन का टेप किसी व्यक्ति के हाथ आपको भेजूंगी।

अपने पिछले पत्रों में मैंने आपको 'आत्मतत्व' पर सोचने का परामर्श दिया था। आप क्योंकि आत्मा–स्वरूप हैं अतः आपके मन, बुद्धि और अहंकार आत्म ज्योति द्वारा ज्योतित होने चाहिएं। बुद्धि में विवेक का प्रकाश केवल तभी चमकता है जब इसे आत्म–ज्योति पूर्णतः ज्योतिर्मय कर दे। तब मन प्रेम–सुगन्ध प्रसारित करता है और अहं महान एवं श्रेष्ठ कार्य, तथा व्यक्ति का अन्तर्अस्तित्व पूरी तरह से ज्योतिर्मय हो उठता है। आपमें आत्मतत्व पर भरोसा करने की योग्यता होनी चाहिए। अन्य लोगों को भी इसमें स्थान दें परन्तु सबसे पहले इस अवस्था में स्थापित हो जाएं।

बहुत से सहजयोगियों ने बहुत से रोग ठीक किए हैं। उनके मन में मेरे लिए तथा अन्य लोगों के लिए अगाध प्रेम है। अपनी पूर्व संपदा के कारण ये लोग कुशल हो गए हैं और वे यह कार्य कर सके। परन्तु हमारे अन्दर कुछ बुद्धिवादी लोग भी हैं जो अपने ज्ञान और बुद्धि के कारण सहजयोग की गहनता नहीं प्राप्त कर सके हैं। सहजयोग में पुस्तकों की कमी है। हमें हर भाषा में पुस्तकें लिखनी होंगी। भिन्न शहरों में जाकर सहजयोगियों को भाषण भी देने चाहिएं। बहुत से लोग मुझे अपनी कविताएं भेजते हैं। हमें चाहिए कि इनका संग्रह करें। इसी प्रकार से मेरे पत्रों को भी छापा जा सकता है। इस तरह का विज्ञापन आवश्यक है। **पूरे विश्व को इस बात का ज्ञान होना आवश्यक है कि कलयुग में विश्व की रक्षा करने के लिए सहजयोग ही एकमात्र उपाय है।** मैं एक पुस्तक लिख रही हूँ परन्तु अभी यह सबके लिए उपयोगी नहीं है। सभी लोगों को चाहिए कि मेरे परामर्श की ओर ध्यान दें। सभी ध्यान केन्द्रों को भी इसी के अनुसार समझाया जाना चाहिए।

माँ की ओर से सभी सहजयोगियों को अनन्त आशीर्वाद।

हमेशा आपको याद रखते हुए

आपकी माँ निर्मला

जन्म दिवस समारोह

(मुम्बई 21.3.1977)

परम पूज्य माताजी श्री निर्मला देवी का प्रवचन

(सहजयोग को समझने के लिए श्रद्धावान हृदय का होना आवश्यक है)

यहाँ पर आए सभी सहजयोगियों तथा मेरा ये सांसारिक जन्मदिवस मनाने के लिए यहाँ पर आए अन्य सभी लोगों की मैं अत्यन्त आभारी, अत्यन्त धन्यवादी हूँ। आनन्द एवं प्रसन्नता से मैं ओत–प्रोत हूँ और ये देखकर कि इस कलियुग में भी लोग उस माँ के प्रति इतने अनुगृहीत हैं, जो केवल अमूर्त चैतन्य–लहरियाँ ही प्रदान करती हैं, चैतन्य–लहरियाँ मेरी आँखों से अश्रुधारा के रूप में बह रही हैं। वास्तव में मैं आपको कुछ नहीं देती। आप हैरान होंगे कि मैं कुछ न दे सकती हूँ न ले सकती हूँ। ये तो मुझसे प्रवाहित होती हैं। ये मेरा स्वभाव है। इसे इस प्रकार होना ही है। इसमें मैं कुछ नहीं कर सकती। ये तो एक घटना है जिसे घटित होना ही है। इसे आप कुछ और नहीं बना सकते। ये स्वतः कार्य करती है और किए चले जाती है। स्वयं को आप सबसे प्रेम करने से रोकना मेरे बस की बात नहीं। मेरी समझ में नहीं आता किस प्रकार लोग घृणा करना सीख लेते हैं! मेरे पास तो लोगों को प्रेम करने के लिए ही पर्याप्त समय नहीं है! चौबीस घण्टे भी मुझे बहुत कम समय लगता है। मैं नहीं जानती कि लोग किस प्रकार बैठकर षड्यंत्र रचते हैं और आँखें बन्द

करके घृणा करने के तरीके सोचते हैं। घृणा में कोई शक्ति नहीं है, ये तो आपके लिए तथा अन्य लोगों के लिए भी विनाशकारी है।

इस अवस्था में मैं आप सबसे अनुरोध करूंगी कि हर समय प्रेम के विषय में सोचें। आप सभी लोगों को चाहिए कि सबको खुले हृदय से स्वीकार करें। मुझे कुछ नहीं चाहिए। मैं चाहती हूँ कि आप लोग खुश रहें। आपकी खुशी के लिए मैं प्रार्थना करती हूँ। मैं आपके लिए जीवित हूँ। चाहे मैं जागृत अवस्था में हूँ या मध्य अवस्था में, जब भी आप मुझे पुकारते हैं तो मैं आपके साथ हूँ। हर क्षण आप मेरे विचारों में होते हैं। आज मैं आप सबके लिए अत्यन्त मंगलमय नववर्ष की कामना करती हूँ क्योंकि आज नवरोह का दिन है और नवरोह ने पृथ्वी पर जब अपना कार्य शुरु किया था तो वह एक महान सहजयोगी था। वह श्री दत्तात्रेय का अवतरण था। शास्त्रों में आपको मोहम्मद साहब के बारे में भी बताया गया है। मुझे आपसे बताना है कि वे मेरे पिता थे और साक्षात दत्तात्रेय के अवतार थे। वो कोई सामान्य व्यक्ति न थे। जीवन पर्यन्त लोग उन्हें सताते रहे। हर क्षण उन्हें सताया गया। हजरत अली भी महान अवतरण हैं। वे दोनों एक हैं। श्री ब्रह्मदेव ने केवल एक बार अवतार लिया और वह था हजरत अली के रूप में। अतः ये लोग इतने महान हैं कि आप इनकी आलोचना नहीं कर सकते। ये इतने महान हैं। उनका कहा हुआ हर शब्द मंत्र है। नमाज के विषय में उन्होंने जितना कुछ बताया है वह कुण्डलिनी जागृति के अतिरिक्त कुछ भी नहीं। मोहम्मद साहब ने सहजयोग के लिए महानतम कार्य किया है और कुण्डलिनी जागृति के कार्य को बहुत आगे बढ़ाया है। किस प्रकार आप उनकी आलोचना कर सकते हैं? उनके विरुद्ध कहा गया एक भी शब्द मैं सहन नहीं कर सकती। मैं जानती हूँ कि उन्हें कितना सताया गया और आज उनके विरुद्ध बोलने वाले लोग इस देश पर शासन कर रहे हैं। आप तो उनके चरणों पर पहुँचने के योग्य भी नहीं। तो क्यों आपको इतनी बड़ी-बड़ी बातें करनी चाहिए? समझें कि आपने जीवन में क्या किया है? आपने ऐसा क्या किया है कि आप इन महान अवतरणों की आलोचना कर रहे हैं? झटके से कार रुकी क्योंकि कार के सामने सडक पर बहुत से लोग लेटे हुए थे और कुछ लोग सडक पर खड़े होकर कार को रोक रहे थे। वो मेरे नाम के जयघोष करने लगे, मैं आश्चर्य चकित थी।

मैंने पूछा, कि आप लोगों को कैसे पता चला कि मैं इस कार में हूँ? उन्होंने कहा, "आपने हमें चैतन्य लहरियाँ दी हैं। हमें पता चल गया कि यही कार हमें चैतन्य लहरियाँ दे रही है।" अब आपको यहाँ उतरना पड़ेगा। मैं वहाँ उतरी और उन सबको गले लगाया और हमारे सहजयोगी जो दूसरी ओर खड़े प्रतीक्षा कर रहे थे, मैंने कहा कोई बात नहीं, यही 'सहज' है, अर्थात् लोगों से प्रेम करना। उस समय मुझे ऐसा ही महसूस हुआ जैसे एक बार श्रीराम को हुआ था। उन लोगों से आपको किस प्रकार ये चीज़ें महसूस होती हैं? अत्यन्त साधारण लोग श्रद्धा से परिपूर्ण, सहज हृदय वाले, उनमें आपका प्रेम पाने और महसूस करने की कितनी भावना थी! प्रेम की आवश्यकता सभी को है। प्रेम के बिना कोई जीवित नहीं रह सकता। आपका पूर्ण अस्तित्व ही प्रेम पर टिका

हुआ है। मैं चाहती हूँ कि इस देश के आप सभी लोग यह समझें कि -जब तक आपके हृदय में प्रेम न हो, बाहर कुछ भी करने का प्रयत्न न करें क्योंकि बिना प्रेम के यदि आप कुछ करने का प्रयत्न करेंगे तो आपकी तुरन्त पोल खुल जाएगी।

हर मनुष्य समझता है कि प्रेम क्या है। आपके साथ बहुत सी चीजें घटित हो रही हैं। आपमें दिव्य परिवर्तन हो रहे हैं। मैं जानती हूँ ऐसा हो रहा है। साक्षात श्रीचक्र पृथ्वी पर उतर आया है और सत्य युग का आरम्भ हो चुका है। यही कारण है कि आप लोग इन चैतन्य लहरियों को अपनी अंगुलियों पर खोज रहे हैं और ये गुरु और ऋषि जिन लोगों ने इनका वर्णन किया था उन्होंने नहीं खोजा, क्योंकि श्रीचक्र के आने के बाद ही यह कार्य सम्भव था। यहाँ पर इन्हें महसूस करना है और समझना है। प्रेम ही ज्ञान है और ज्ञान ही प्रेम है। इससे आगे कुछ भी नहीं। आपके पास यदि ज्ञान है तो इसे प्रेम की परीक्षा पास करनी होगी। आप यदि किसी को जानते हैं तो इस पर आपको कोई असर नहीं होता क्योंकि आप उसे बाह्य रूप से जानते हैं। परन्तु यदि आप किसी को प्रेम करते हैं केवल तभी उसे अच्छी तरह से समझते हैं। बहुत अच्छी तरह से आप उसे जानते हैं कि वह कैसा है। यही वह ज्ञान है जिसे हम पराज्ञान कहते हैं। हमें यही ज्ञान खोजना है। सारे ग्रन्थ इसकी ओर इशारा करते हैं। ये ग्रन्थ मील के पत्थर हैं जो हमें बताते हैं, "बढ़े चलो, बढ़े चलो।" परमात्मा के साम्राज्य में प्रवेश करने की समस्या का समाधान ये नहीं करते। मेरा आप सबसे अनुरोध है कि आप अपने अन्तर्निहित परमात्मा, परमात्मा के प्रेम को समझने की अवस्था प्राप्त करें। यह प्रेम आपके अन्दर से फूट पड़ रहा है। इस प्यार को प्रसारित करने तथा इसे देने के विवेक का आनन्द भी लें। देने में महानतम आनन्द और प्रसन्नता है। लेने में कोई आनन्द नहीं है। राहुरी में इन्होंने जो कार्य किया है उसके विषय में आपने सुना है। जब मैं राहुरी विश्वविद्यालय जा रही थी तो आसपास के लोगों को पता चला कि हमारी कार इस रास्ते से गुजरेगी। वे सर्वसाधारण ग्रामीण लोग हैं। उन्होंने किसी योग के विषय में नहीं पढ़ा। चैतन्य लहरियों का ये जो अनुभव आपको होता है उससे अधिक चैतन्य– लहरियों के विषय में वो कुछ नहीं समझते। यह आत्मगत ज्ञान है। इसका कोई कार्य नहीं है। ये आत्मानुभूति है जिसे आप अपनी अंगुलियों पर महसूस करते हैं। अपने अस्तित्व पर महसूस करते हैं, परमात्मा की इस कृपा को। मैं जब वहाँ से जा रही थी तो ख्वाज़ा निज़ामुद्दीन साहिब भी महान औलिया थे। इस बारे में कोई सन्देह नहीं है। परन्तु खिलजी जैसे भयानक राजा ने उन्हें सताने का प्रयत्न किया। उसका कत्ल हो गया और मृत लोगों में उसकी गिनती होने लगी। ख्वाजा निज़ामुद्दीन साहिब की दरगाह पर जाकर आप चैतन्य लहरियाँ देखें। आप चिश्ती और उनके मकबरे को देखें। अजमेर शरीफ में भी आपको ऐसा ही देखने को मिलेगा। पटना जाकर पटना साहिब देखें, वहाँ पर आपके महावीर साहब हैं, वहाँ चैतन्य–लहरियाँ भी हैं। इन सभी लोगों ने भी उसी सत्य के विषय में बताया जो मैं आपको बता रही हूँ, परन्तु आज आप उन्हें समझ सकते हैं। आप जान जाएंगे कि वो कौन हैं।

कृपया विनम्र बनने का प्रयत्न करें।

सर्वप्रथम अपने अंदर इस शाश्वत सत्य को पा लें। अपना शरीर यंत्र परमात्मा को समझने का दिव्य उपकरण बनने दें। इधर-उधर से पढ़ी हुई चीज़ों के बहकावे में न आएं। संकीर्ण विचारों तथा अन्य लोगों का मज़ाक बनाने वाले मूर्खतापूर्ण अहम् से संचालित न हों। हे मानव! सूझ-बूझ प्राप्ति के इस महान अवसर के लिए स्वयं को जगाओ। ये प्रगल्भ शक्ति आपसे प्रसारित होने का प्रयत्न कर रही है। हमें इस विश्व को परिवर्तित करके सुन्दर बनाना है क्योंकि सृजनकर्त्ता अपनी सृष्टि को कभी भी नष्ट नहीं होने देगा। परन्तु आप यदि सत्य को स्वीकार नहीं कर लेते तो आप स्वयं नष्ट हो जाएंगे। अतः माँ के रूप में एक बार पुनः मैं आपसे अनुरोध करती हूँ कि दिव्य सत्य को, परमेश्वरी प्रेम को स्वीकार करें और एक हो जाएं। आप सभी सहजयोगियों तथा गहन साधकों के लिए मैं परमात्मा और उनकी प्रेम–चेतना की महानतम उपलब्धि की कामना करती हूँ। यही सत्य है। इसके अतिरिक्त सभी कुछ व्यर्थ है। जिन लोगों ने जीवन में अन्य प्रकार की सात्विक या तामसिक चीज़ों की खोज की वे सब व्यर्थ हो गए हैं। वो नर्क में चले गए हैं, नष्ट हो गए हैं। आप वह सब नहीं करना चाहते। आप साधारण सामान्य लोग हैं और इसीलिए आप सर्वोत्तम है क्योंकि आप सभी प्रकार की अति से बचे हुए हैं। आपका हृदय अत्यन्त सहज है। आप अत्यन्त धार्मिक और पावन वैवाहिक जीवनयापन कर रहे हैं। ये स्थान केवल उन लोगों के लिए है जो भगवान बुद्ध के मध्य मार्ग में हैं। सहजयोग जीवन के सभी सत्यों का एकीकरण है। मैं इस बात को कुण्डलिनी पर प्रमाणित कर सकती हूँ कि मैं जो कुछ भी कह रही हूँ वह पूर्णतः सत्य है। हज़रत अली साहब का नाम लिए बिना आपके स्वाधिष्ठान चक्र ठीक नहीं हो सकते। सभी सहजयोगी इस बात को जानते हैं। सहजयोग पूजा में हमें मोहम्मद साहब और हज़रत अली साहब का नाम बार–बार लेना पड़ता है। हमें भगवान ईसा–मसीह (Jesus) का नाम भी लेना पड़ता है। भगवत् गीता में श्री कृष्ण ने उन्हें संसार का आश्रय कहा है, वे महाविष्णु थे। आप स्वयं इसे पढ़ सकते हैं। और पढ़कर आप हैरान होंगे कि महाविष्णु के वर्णन बिल्कुल वैसे ही हैं जैसे ईसा–मसीह के। अतः मेरा आपसे अनुरोध है कि संकीर्ण मस्तिष्क न बनें। आपने सत्य को जान लिया है अतः उसे समझने का प्रयत्न करें। आत्मीय (Subjective) बनें, इसे महससू करें, इसे समझें। सभी पुस्तकें वही बात कहती हैं जो मैं कह रही हूँ। अन्तर सिर्फ इतना है कि मैं इस कार्य को कर सकती हूँ। मैं भी इसे नहीं कर रही। यह तो सिर्फ हो रहा है। इसी ज्योति–प्रज्जवलन के लिए मैं अवतरित हुई हूँ। ये घटित होना था और घटित होगा। देखते हैं कि इस देश में, इस सुन्दर योगभूमि में कितने लोग इसे स्वीकार करते हैं! परमात्मा आप सबको बारम्बार आशीर्वादित करें, ये मेरा आशीर्वाद है। पच्चीस तारीख को मैं लन्दन जा रही हूँ और मुझे आशा है पिछले दो दिनों में आपमें से जितने लोगों को आत्मसाक्षात्कार प्राप्त हुआ है वे भारतीय विद्याभवन में हमारे कार्यक्रम में आएंगे। मंगलवार के दिन हमारा ध्यान केन्द्र होता है। आर्य समाज रोड पर भी हमारा एक बहुत अच्छा केन्द्र है। मुझे आशा है कि आप लोग सहजयोग में गहन दिलचस्पी लेंगे, इसकी सारी

विधियों को सीखेंगे और कुण्डलिनी–कुशल बन जाएंगे। हमारे अन्दर बहुत से ऐसे लोग हैं जो इसके विषय में जानते हैं, आप उनसे बात कर सकते हैं। कार्यक्रमों में भी आप मेरे प्रवचन सुन सकते हैं जिनसे आप चीजों को समझेंगे। **परन्तु समझना कानों के माध्यम से नहीं, हृदय के माध्यम से समझना है चैतन्य लहरियों के अनुभव के माध्यम से समझना है, केवल तभी आप कुण्डलिनी-कुशल बन सकते हैं।** कल भी मैंने आपसे अनुरोध किया था और आज भी पुनः मैं आपसे अनुरोध करती हूँ कि **सहजयोग को समझने के लिए आपको बहुत अधिक बुद्धि की आवश्यकता नहीं है। आवश्यकता है एक हृदय की। एक श्रद्धावान हृदय की। यह हृदय यदि आपमें है तो यह कार्यान्वित होगी।** समय आ गया है जब बहुत से पुष्प फल बन जाएंगे। समय उपयुक्त है। मेरे प्रति इतना प्रेम दर्शाने के लिए मैं बारम्बार आपका धन्यवाद करती हूँ। ये तो ऐसा है कि मेरे प्रेम का सागर जब आपके हृदयों के तट को छूता है और तट से प्रतिक्रिया स्वरूप यह प्रेम लहर वापिस आती है। यह परवलयिक (Parabolic) आंदोलन है। मेरा प्रेम आपमें से गुजर कर जब वापिस मेरे पास आता है तो मैं इसका आनन्द लेती हूँ। यह इतना सुन्दर अनुभव है! कहने से मेरा अभिप्राय ये है कि यह एक भिन्न अनुभव है जिसे न तो घड़ा जा सकता है और न ही बोतलों में बन्द किया जा सकता है। बारम्बार आप सबका धन्यवाद। मैं सभी ट्रस्टीगणों का बारम्बार धन्यवाद करती हूँ और आप सब का भी। अपने पूर्ण वैभव, करुणा और अच्छाई के साथ परम .मा का आशीर्वाद आपको सदैव प्राप्त हो और परम चैतन्य आपके अन्तर्निहित पूर्ण गरिमा की वर्षा आप पर सदैव करता रहे।

(अनुवादित)

श्री महालक्ष्मी पूजा

(कोल्हापुर 1.1.1983)

नमस्ते गरुडारूढे कोल्हासुर भयंकरी। सर्वपाप हरे देवी, महालक्ष्मी नमोऽस्तुते।।
(गरूड पर सवार कोल्हासुर मर्दनी, सर्वपाप निवारिणी हे देवी महालक्ष्मी आपको कोटिशत् प्रणाम)

एक बार पुनः आज नववर्ष दिवस है। नववर्ष दिवस आते ही रहते हैं क्योंकि हमने कुछ न कुछ नया प्राप्त करना होता है। इतनी अच्छी व्यवस्था की गई है कि सूर्य को तीन सौ पैंसठ दिन विचरण करना होता है और एक बार फिर नववर्ष आ गया है। वास्तव में पूरा सौर-मण्डल कुण्डल की तरह से चलता है। अतः निश्चित रूप से सौर-मण्डल की एक उच्च अवस्था है। हर वर्ष कुण्डल की तरह से यह ऊपर की ओर जाता है। तीन सौ पैंसठ दिन गुजरने के कारण ऐसा नहीं होता, इसलिए होता है क्योंकि सूर्य एक कदम और उत्थान की ओर चला गया है। हमने देखा है कि चेतना में मानव निश्चित रूप से पहले से, दो हजार वर्ष पूर्व की अपेक्षा, कहीं उन्नत हुआ है। ब्रह्माण्ड का सृजन करने वाली प्रणाली ही पहला नमूना थी जिसका सृजन किया गया और नमूना तो पूर्ण होना चाहिए। तो नमूना पूर्ण था और इसने बाकी चीजों को भी पूर्णता की ओर ले जाना शुरु किया। अतः उत्थान के सिद्धांत में भी यही आदर्श नमूना है जो उत्क्रान्ति को कार्यान्वित कर रहा है। बाकी के ब्रह्माण्ड की पूर्णता भिन्न दिशाओं में घटित होती है।

परन्तु आज हमने महालक्ष्मी के सिद्धांत को समझा है। महालक्ष्मी, जैसा मैंने आपको बताया आदर्श सिद्धांत है। यह पूर्ण सिद्धांत है, पूर्ण। इसका जन्म ही पूर्ण हुआ है। यह पूर्ण रहेगा, हमेशा-हमेशा के लिए, ताकि इसको सुधारने की आवश्यकता न पड़े। आज मैं महालक्ष्मी के बारे में इसलिए बातचीत कर रही हूँ क्योंकि संभवतः आज आप महालक्ष्मी के मंदिर को देख सकेंगे।

महालक्ष्मी के मन्दिर में जब आप जाएंगे वहाँ आपको समझना होगा कि इस देवी का जन्म इस स्थान पर विशेष रूप से पृथ्वी माँ के गर्भ से हुआ है। इसका अर्थ ये हुआ कि इस स्थान में आपको शक्ति प्रदान करने की योग्यता है, एक अतिरिक्त शक्ति या उत्क्रान्ति का एक गहन एहसास। आप यदि पर्याप्त रूप से संवेदनशील हैं तो आप इसे देख सकते हैं, महसूस कर सकते हैं, और इस कार्य को कर सकते हैं। यदि आप अभी तक पर्याप्त संवेदनशील नहीं हैं, बन्धनों में फँसे हुए हैं और अभी भी अपने बाहर स्थित हैं तो ये कार्यान्वित न हो सकेगा। कहने का अभिप्राय ये है कि सभी कुछ किया जा सकता है परन्तु यदि कोई पत्थर ही बना रहना चाहे तो आप उसके लिए कुछ नहीं कर सकते।

अतः, इस स्थान कोल्हापुर में महालक्ष्मी तत्व कार्यरत है। अपनी स्थिति के कारण प्रायः ये स्थान बहुत गर्म होना चाहिए। परन्तु मन्दिर से प्रसारित होने वाली चैतन्य लहरियों के कारण गर्मियों में भी यह स्थान ठण्डा बना रहता है, हो सकता है कि यहाँ के स्थानीय लोगों को भी इस बात का ज्ञान न हो। हम नहीं कह सकते कि उन्हें इस बात का ज्ञान है या नहीं। क्योंकि नकारात्मकता आगे बढ़ रही है, बहुत सी चीनी मिलें यहाँ पर हैं और शराबबाजी भी बहुत हो रही है। परन्तु विशेष लक्ष्य से सृजित किए गए विशेष स्थानों का हमें अधिकतम लाभ उठाना चाहिए। तो एक प्रकार से हमारा यहाँ पर होना सौभाग्य का विषय है। हमें अपने उत्थान के लिए महालक्ष्मी तत्व की देखभाल करनी है। जैसा आप जानते हैं, उत्क्रान्ति का आरम्भ नाभि से होता है जो गुरुतत्व से घिरी हुई है।

हमारे अन्तःस्थित गुरुतत्व यदि अस्थिर है, यह इस प्रकार से स्थापित है जहाँ ये ठीक प्रकार से नाड़ी तंत्र को प्रभावित नहीं करता, यदि यह हमारे चरित्र और आचरण से प्रसारित नहीं हो रहा, तो हमारा महालक्ष्मी तत्व स्थापित नहीं हो सकता। गुरु तत्व के माध्यम से महालक्ष्मी तत्व को शक्ति मिलती है। आज हमारा सौभाग्य है कि उस दिन श्री दत्तात्रेय के जन्म दिवस पर हमने उनकी पूजा की और आज महालक्ष्मी पूजा है। तो हमें एक साथ दो अवसर प्राप्त हुए। पहली दत्त पूजा थी और दूसरी महालक्ष्मी पूजा।

गुरु तत्व को ठीक करने के लिए आवश्यक है कि हम अपने धर्म को ठीक करें। जैसा मैंने कई बार बताया है कि धर्म दस हैं और इन दस धर्मों की हमने सावधानी पूर्वक देखभाल करनी है। इसकी अभिव्यक्ति बाहर की ओर होती है परन्तु जो अन्दर होगा वही तो बाहर आएगा। जब आप लोग बातें करते हैं, कुछ कहते हैं तो मैं एकदम से जान जाती

हूँ कि नकारात्मक कौन है और सकारात्मक कौन है। सकारात्मकता की अभिव्यक्ति करने के बहुत से तरीके हैं। परन्तु मैं ये कैसे जान जाती हूँ, ये बात मैं आपसे नहीं बता सकती क्योंकि मैं ये जानती ही नहीं कि इसे किस प्रकार बताया जाए। फिर भी मैं ये बात जान जाती हूँ कि फलां आदमी नकारात्मक है और फलां सकारात्मक।

सकारात्मकता ये बात समझने में निहित है कि हम यहाँ किस लक्ष्य के लिए हैं। सर्वप्रथम तो हम इस पृथ्वी पर अवतरित क्यों हुए? हम मानव क्यों हैं? अपनी सूझ–बूझ में हम इन प्रश्नों के विषय में क्या कर रहे हैं? हम सहजयोगी क्यों हैं? सहजयोगी को क्या करना है? सहजयोगी के रूप में उसकी क्या जिम्मेदारी है? तब उसे ये समझने का प्रयत्न करना चाहिए कि माँ (श्रीमाताजी) मेरे प्रति इतनी दयालु क्यों हैं? मुझे चैतन्य–लहरियाँ क्यों मिलीं? यह विशेष कृपा, चैतन्य लहरियों का विशेष ज्ञान प्राप्त करने वाले थोड़े से लोगों में से एक मैं भी क्यों हूँ? और फिर स्वयं से प्रश्न करना है कि मैं इस दिशा में क्या कर रहा हूँ? क्या अब भी मैं अपनी उच्छृंखलताओं, बचकानियों, मूर्खताओं, कटुताओं और आक्रामकताओं में फँसा हुआ हूँ? **ये सभी दुर्गुण हम सदैव अन्य लोगों में देखते हैं अपने में नहीं। अतः हम सहजयोगी नहीं हैं। जब भी हम अन्य लोगों में ये दुर्गुण देखने लगें तो हमें ये बात समझ लेनी चाहिए कि हम सहजयोगी नहीं हैं।** अपने अन्दर झाँककर हमें अन्य लोगों के प्रति शुद्ध प्रेम प्रवाहित करना चाहिए। परन्तु हमेशा लोग यही देखते हैं कि ये सारे दुर्गुण दूसरे व्यक्ति में हैं। मैं चाहे जो कहती रहूँ वे हमेशा दूसरे लोगों में ही बुराइयाँ देखते रहते हैं।

मान लो हमारे अन्दर कोई दुष्प्रवृत्ति व्यक्ति है। आपको उसके प्रति करुणामय होने की कोई जरुरत नहीं। इसके विपरीत, बेहतर होगा कि उससे दूर रहें। जहाँ तक हो सके उससे मुक्ति पा लें, उससे कोई सम्बन्ध न रखें। निश्चित रूप से यह आपका अपने प्रति महान करुणा का चिन्ह है, चाहे दूसरों के प्रति न हो। आपको यदि आगे बढ़ना है तो नकारात्मक प्रवृत्ति लोगों के साथ सम्बन्ध न रखें, चाहे वह आपका भाई, बहन या कोई निकट सम्बन्धी ही क्यों न हो। जो भी व्यक्ति सकारात्मक नहीं है उससे दूर रहने का प्रयत्न करें। इससे बहुत सी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। मैं आपसे ये बात बताती रही हूँ और आपसे अनुरोध करती रही हूँ परन्तु आपके बंधन ऐसे हैं कि यद्यपि आप गुरु बन गए हैं फिर भी अभी तक आप ये नहीं समझते कि आपको निर्लिप्त होना है। क्योंकि गुरु के लिए भाई, बहन या सम्बन्धी कोई नहीं है। माँ के सम्बन्ध के अतिरिक्त उसका कोई सम्बन्ध

नहीं। आप सब लोगों के लिए महत्वपूर्ण और अच्छी तरह से समझ लेने वाला एक सिद्धांत ये है कि "हमारा सम्बन्ध केवल श्रीमाताजी और सहजयोगियों से है, किसी अन्य सम्बन्धी से नहीं चाहे वो किसी सहजयोगी के माध्यम से आए हों या किसी अन्य माध्यम से। इस बात का वर्णन मैं हमेशा करती रही हूँ क्योंकि हमारे महालक्ष्मी तत्व ठीक नहीं हैं। यही कारण है कि हम भटक जाते हैं, इन्हीं चीज़ों में खो जाते हैं।

महालक्ष्मी तत्व, कुल मिलाकर, आरोही शक्ति (Ascending Force) की तरह से होना है। जैसे मेरे पिताजी एक उदाहरण दिया करते थे कि मान लो आपन बहुत सारी गेहूँ एकत्र की है और उसे ज़मीन पर डाल दिया है तो ये सारी बरबाद हो जाएगी। इधर-उधर बिखर कर ये सारी नष्ट हो जाएगी। परन्तु यदि आप इसे बोरे में डालेंगे तो स्वाभाविक रूप से इसकी ऊँचाई बढ़ेगी, उसमें मर्यादाएं आएंगी और यह ऊपर को उठती चली जाएगी। इसी प्रकार से महालक्ष्मी तत्व भी बिखर सकता है और श्रीमाताजी का दिया हुआ सभी कुछ तथा इन वर्षों में जो भी कुछ हमने प्राप्त किया है, वह सब इसके बिखर जाने पर नष्ट हो सकता है। इसे अपने अन्दर एकत्र करने के लिए स्वयं पर चित्त देना होगा। सर्वप्रथम तो मस्तिष्क में अपने विचारों और सूझ-बूझ को स्पष्ट किया जाना आवश्यक है क्योंकि महालक्ष्मी तत्व अन्ततोगत्वा मस्तिष्क में कार्य करता है। यही मस्तिष्क का प्रकाशमान होना है। ये कार्य महालक्ष्मी तत्व करता है। यह आपको सत्य (सद्) प्रदान करता है। अतः मस्तिष्क में आप स्पष्ट रहें। तर्क-संगत होकर हमें इस परिणाम पर पहुँचना है कि हमें कौन से कार्य नहीं करने और कौन से कार्य करने हैं। मुझे उत्क्रान्ति प्राप्त करनी है। इसी कारण से मैं यहाँ हूँ। मुझसे क्या करने की आशा की जाती है? तो सर्वप्रथम तार्किकता से आप अपने मस्तिष्क को कायल करें। आत्मसाक्षात्कार के पश्चात् ऐसा करना आवश्यक है क्योंकि तर्कसंगति से यदि आपका मस्तिष्क नहीं समझता तो यह हमेशा तुच्छ, बचकाना, गरिमाविहीन, कठोर या भयंकर कष्टकर बना रहेगा या इनमें से किसी एक प्रकार का।

गुरु तत्व में दस मूल-तत्व हैं। इनमें से पाँच का सरोकार वज़न से है। गुरु, किसी भी व्यक्ति का वजन, वज़न है वज़न। आपमें कितना वज़न है? इसे हम गुरुत्व कहते हैं। व्यक्ति में गुरुत्व होता है। जब वह बात करता है तो उसमें कितना संतुलन है? भारतीय संगीत में हम इसे वज़न कहते हैं। व्यक्ति के वज़न का अर्थ ये है कि जब वह किसी अन्य से या अपने से व्यवहार करता है तो उसमें कितना वजन होता है? अंग्रेजी में भी वज़न

का उपयोग होता है। दूसरों की दृष्टि में उसका कितना वज़न है अर्थात् वह दूसरों को कितना प्रभावित कर सकता है। आप यदि बहुत अधिक प्रभावित करते हैं तो वह व्यक्ति कहेगा, ओह! ये तो बहुत ज्यादा हो गया।' पश्चिम के लोगों में ये गुण हैं, वो कहेंगे, ओह! ये बहुत अधिक हो गया। उन लोगों में ये एक विचार है जो कि अहं की देन है। ये बहुत अधिक है। उन्हें ज़रा सा भी ज्यादा बताएं तो वो ऐसा ही कहेंगे, ओह! ये तो बहुत अधिक है। मेरे लिए ये बहुत अधिक है। ऐसा कहना आम बात है। ये आम प्रतिक्रिया है। तो आपमें कितना वज़न है और दूसरा आकर्षण का गुण है। दो चीज़े हैं–वज़न और चुम्बकीय शक्ति। पहला गुण वजन है अर्थात आप कितने गरिमामय हैं? आप किस प्रकार बातचीत करते हैं? आपकी भाषा कैसी है? आपका व्यवहार कैसा है? आपको मानवीय होना चाहिए। परन्तु मैं देखती हूँ कि कभी कभी तो लोग मुझसे भी बड़े अटपटे ढंग से बात करते हैं। मेरी समझ में नहीं आता कि हमेशा वे गलत बातें कैसे करते हैं? एक वाक्य भी यदि उन्होंने बोलना होता है तो वो गलत बोलते हैं। उनके साथ ऐसा ही है। यह विशुद्धि की पकड है जो नाभि भी है। ये नाभि से आती है क्योंकि विशुद्धि चक्र नाभि चक्र की ही उत्क्रान्ति है। अतः होता क्या है कि वह व्यक्ति जैसा भी हो अपनी भाषा से, आचरण से, अपनी मुखाकृति से, अपने नाक से, आँखों आदि से, विशुद्धि चक्र के माध्यम से दिखाई पड़ता है। व्यक्ति की नाभि में जो भी होगा वह यहीं दिखाई देगा। मान लो किसी व्यक्ति का महालक्ष्मी तत्व भली भांति विकसित है तो उसमें किसी अन्य व्यक्ति से व्यवहार करने की समझ होगी, वज़न होगा, सूझ–बूझ होगी कि उस व्यक्ति के साथ, किस सीमा तक जाना है? उसके साथ किस प्रकार निभाना है? उसके साथ कहाँ तक बात करनी है? उसके विषय में कहाँ तक सोचना है? उसे कितना महत्व दिया जाना है? यह बात अत्यन्त महत्वपूर्ण है।

दूसरी बात ये है कि आपमें कितनी चुम्बकीय शक्ति है। अतः आप स्वयं पर ही वापस आ जाते हैं। चुम्बकीय शक्ति एक चमत्कार है जो व्यक्ति को चमत्कृत करती है। चमत्कार के कारण ही व्यक्ति चुम्बकीय होता है। ये चमत्कार आपके अपने व्यक्तित्व से आता है। आपके अपने व्यक्तित्व से। इस चुम्बकीयपन का आधार बाईं ओर से शुरू होता है, श्री गणेश ये आधार हैं। श्री गणेश ही चुम्बकीय शक्ति का आधार है। अतः आपका अबोधपन चुम्बकीय शक्ति प्राप्त करने का सर्वोत्तम उपाय है। किसी भौतिक तरीके से चुम्बकीय शक्ति का वर्णन नहीं किया जा सकता। यह भौतिक पदार्थ नहीं है। यह तो निराकार चीज है जो आपके गणेश तत्व से

आती है। गणेश तत्व जिसका अच्छा है वही व्यक्ति इस शक्ति से सम्पन्न होता है। चुम्बकीय अर्थात ऐसा व्यक्ति अन्य लोगों को अपने वज़न से, अपने गुणों से आकर्षित करता है, लेकिन वासना, लोभ तथा अन्य मूर्खतापूर्ण चीजों के लिए आकर्षित नहीं करता। प्रेम की सुगन्ध के कारण लोगों को आकर्षित करता है। इसे हमेशा गलत समझा जाता रहा है क्योंकि यह निराकार है। अतः व्यक्ति को चाहिए कि इसे अत्यन्त सूक्ष्म तरीके से समझे कि चुम्बकीय शक्ति क्या है। कुछ लोग अन्य लोगों का आकर्षित करने के लिए बनावटी संकेतों का उपयोग करते हैं – जिस प्रकार से वे चलते हैं, वस्त्र धारण करते हैं और रहते हैं, इन सारी चीज़ों का कोई उपयोग नहीं है। यह शक्ति तो आंतरिक है, ये सुगन्ध अत्यन्त आंतरिक है। इसे विकसित किया जाना चाहिए। लेकिन सहजयोग में मैंने देखा है कि लोग इसकी चिन्ता नहीं करते। बिल्कुल चिन्ता ही नहीं करते। जिस प्रकार से वे रहते रहे हैं और कार्य करते रहे हैं वे उसी प्रकार से सोचते रहे हैं। वे यदि अंग्रेज हैं तो अंग्रेज हैं, फ्रैंच हैं तो फ्रैंच हैं, भारतीय हैं तो भारतीय हैं, कोल्हापुर के हैं तो कोल्हापुर के हैं। सबसे पहले इन

विचारों को रोका जाना चाहिए क्योंकि सुगन्ध तो हर जगह फैलती है चाहे आप अंग्रेज हों या कोई और। तो व्यक्ति की सुगन्ध सर्वप्रथम तो अन्दर के गणेश तत्व के कारण विकसित होती है। अतः गणेश तत्व को सबसे पहले देखा जाना चाहिए। गणेश तत्व वाला व्यक्ति हर समय पश्चाताप नहीं करता रहता, इतना भी व्यर्थ व्यक्ति नहीं होता कि चाहे आप उसकी पिटाई करें फिर भी उसे बर्दाश्त करता रहे, ऐसा नहीं होता। इसके विपरीत चुम्बकीय शक्ति इस प्रकार आकर्षित करती है कि व्यक्ति को बेचैनी नहीं होती। ये बात समझ लेना बहुत आवश्यक है। आप यदि किसी अन्य प्रकार से प्रेम करते हैं, वासनात्मक या कोई अन्य प्रकार तो वह प्रेम व्यक्ति को आकर्षित तो करता है परन्तु उसे नष्ट कर देता है। परन्तु गणेश तत्व का आकर्षण विनाशकारी नहीं होता। ये आकर्षण एक सीमा तक होता है जिसमें व्यक्ति नष्ट नहीं होता। आप लोग क्योंकि बहुत उच्च हैं, गहन है और वजनदार हैं, किसी चीज़ के आकर्षण से आप नष्ट नहीं हो सकते। हमेशा बड़ा चुम्बक छोटे चुम्बक को अपनी ओर खींचता है ये बात आपको समझनी चाहिए। ये जादू और चमत्कार, व्यक्ति का चमत्कारिक स्वभाव गणेश तत्व (अबोधिता) से आता है और दूसरे पूर्ण समर्पण एवं श्रद्धा से आता है। जो लोग माँ के प्रति पूर्णतः समर्पित एवं श्रद्धावान हैं, किसी अन्य चीज के प्रति नहीं उनमें गणेश तत्व विकसित होता है। अपने पति-पत्नी, बहन, देश आदि के प्रति समर्पित न होकर अपनी माँ के प्रति पूर्णतः समर्पित होने से, पूर्ण समर्पण से आपको यह आकर्षण, यह करिश्मा प्राप्त होता है। सहजयोग में ऐसा व्यक्ति वास्तव में आकर्षक बन जाता है और उसमें ये गुण होता है।

कुछ लोग सोचते हैं कि आप यदि अत्यंत अकर्मण्य हैं और किसी की भी बात का बुरा नहीं मानते, यदि ऐसे व्यक्ति हैं तो आप योग-सिद्ध हैं। परन्तु ऐसा नहीं है। लोग आपको इसलिए पसन्द करते हैं क्योंकि वे आप पर रौब ज़मा सकते हैं। इस कारण से लोग आपको पसंद करते हैं। परन्तु यदि आप सोचें कि आक्रामक स्वभाव या लोगों पर चीखने चिल्लाने से आप ये चमत्कारिक स्वभाव प्राप्त कर सकते हैं तो भी आप गलत हैं। इस प्रकार आप वह ऊँचाई नहीं प्राप्त कर सकते तो किस प्रकार इसे प्राप्त किया जा सकता है? और अधिक अबोध बनकर।

यह अबोधिता व्यक्ति में किस प्रकार विकसित होती है? इसके बारे में सोचने से यह विकसित नहीं होती। जैसे किसी ने मुझसे पूछा कि आप अपना आयकर कैसे प्रबन्धन करती हैं? मैंने उत्तर दिया "मैं कोई कमाई ही नहीं करती"। तब उन्होंने मुझसे पूछा कि आप

अपनी कार को कैसे संभालती हैं? मैंने कहा मेरी अपनी कोई कार ही नहीं है। फिर उन्होंने पूछा, अपनी घर की समस्याओं के बारे में बताएं कहा, मेरा कोई घर ही नहीं है। नहीं, नहीं। मेरे लिए कुछ भी नहीं। इन सारी समस्याओं का समाधान ये है कि इनकी सिरदर्दी ही न पालें। अगर आप यह सिरदर्दी पालेंगे तो अबोधिता घटेगी। सिरदर्द इस प्रकार से आते हैं कि ये मेरी शाल है, ये मेरी साड़ी है, ये मेरी चीज है आदि–आदि। होना ये चाहिए कि, ये मेरी माँ हैं और मुझे इनकी उद्घोषणा करनी है, बस। अगर यह तरीका अपनाया जाए तो श्री गणेश की तरह से अबोधिता बढ़ने लगती है, किसी भी प्रकार के सिरदर्द पालने से नहीं।

व 'मेरा' है, वो 'मेरा' है यह 'मेरा–बाजी' सभी समस्याओं का कारण है। व्यक्तिगत रूप से मैं सोचती हूँ कि यही कारण हो सकता है। 'मेरा तेरा पन' सहज नहीं है। मेरा शरीर, मेरा सिर, मेरा सभी कुछ। मैं और मेरा जब छूट जाते हैं तो बाकी बचती है आत्मा। केवल 'मैं' बच जाता है और इसी मैं को हमने देखना है। तो आपको इन्हीं 'मेरे, मेरे, मेरे' को कम करते चले जाना है और अबोधिता की शुद्ध आत्मा उन्नत होगी। आध्यात्मिकता के बारे में भी लोगों के विचार मेरी समझ में नहीं आते। न जाने आध्यात्मिक लोगों के विषय में ये क्यों सोचा जाता है कि उन्हें लोमड़ी की तरह से चालाक या फ्रायड की तरह से बुद्धिवादी होना चाहिए। लोगों में सभी प्रकार की धारणाएं हैं। नहीं, सच्चाई ये नही है! आध्यात्मिक व्यक्तित्व केवल अबोध होता है, केवल अबोध। उसमें चालाकी आदि नहीं होती। अबोधिता ही सभी कुछ है। व्यक्ति जो भी कुछ बोलता है या कहता है वह अबोधिता से ही आता है। इसमें पुस्तकों से प्राप्त की गई बौद्धिकता नहीं होती, ऐसा कुछ नहीं होता। इसमें तो केवल शुद्ध और सहज अबोधिता होती है जो बहुत अच्छी तरह से कार्य करती है। ये इतनी स्वच्छ है। ये केवल वही कहती है जो यह जानती है और यह उच्चतम है।

अतः हमारे अन्दर बन्धन–मुक्ति आनी चाहिए। परन्तु इसके बारे में आपस में भी बात–चीत नहीं करनी चाहिए। एक बार जब आप तर्क–वितर्क करने लगते हैं तो यह धर्म विज्ञान पर बहस बन जाती है। इसमें कोई धर्म विज्ञान नहीं है। ये अत्यन्त सहज है। अबोध होना सहजतम है। परन्तु अबोधिता समाप्त हो जाती है। क्यों? क्योंकि हमारा चित्त अलग ढंग से चलता है। हम दूसरी चीजों को देखते हैं। आज मैं सोच रही थी मुझे तीन नौ गज़ी साड़ियाँ खरीदनी हैं क्योंकि तीन महिलाएं ऐसी थीं जो नौ गज़ी साड़ियां पहनती हैं और उन्हें मैंने ये साड़ियाँ देनी थीं। मैंने इनके विषय में

केवल सोचा ही था। मैं यहाँ आई तो देखा कि बहुत सुन्दर साड़ियाँ यहाँ रखी हुई थीं। मैंने उससे पूछा कि 'आप ये साड़ियाँ कहाँ से मंगाती हैं?' उसने उत्तर दिया 'आपको ये यहीं मिल सकती हैं।' मैंने कहा, 'ठीक है। तो तुम जाकर ये तीन साड़ियाँ खरीद लो। किसी प्रकार का कोई विश्लेषण करने की जरूरत नहीं। मेरे दिमाग में आया ही था कि मैंने तीन साड़ियाँ खरीदनी हैं और काम हो गया, उत्तर सामने है। तो वातावरण इतना स्वच्छ है। सारी स्थिति इतनी अबोध है कि अबोध लोगों को अबोधिता ही समाधान प्रदान करती है। हर चीज़ में अबोधिता कार्य करती है। क्योंकि हर इन्सान में थोड़ी बहुत अबोधिता तो होती है। अबोधिता खम्भे की तरह से होती है। आपके अन्दर ये पाँचवां खम्भा है। तो कोई व्यक्ति यदि अबोध है तो वो आपके पाँचवें खम्भे (शक्ति) पर कार्य करेगा और आपको ठीक कर देगा। जब आप दूसरे लोगों को बंधन देते हैं तो क्या होता है? आप उसे अपनी अबोधिता द्वारा बाँध देते हैं और बेचारे को पता भी नहीं चलता। जो अबोधिता उसके अन्दर होती है उसे आप पकड़ लेते हैं। आप केवल इतना करते हैं और प्रबन्ध कर लेते हैं। कार्यान्वन करना बहुत आसान है। केवल सिद्धांत, तत्व, पूरी चीज़ तत्व पर निर्भर होती है और तत्व अबोधिता के अतिरिक्त कुछ भी नहीं है।

अतः 'नेति नेति' कहते हुए इस तत्व को विकसित करने का प्रयत्न करें। अपने सारे दोषों को 'नेति नेति' कहते रहें। 'नेति नेति' कहकर आप 'ये मेरा नहीं है, मेरा नहीं है, मेरा नहीं है, मेरा नहीं है' पर पहुँच जाते हैं। तो चीज़ें इस प्रकार से हैं। अबोधिता पर पूरा भौतिक विश्व भी आक्रमण नहीं कर सकता, क्योंकि इससे वह घबराता है। अबोधिता पर आक्रमण कोई नहीं कर सकता। इसे नष्ट नहीं किया जा सकता। इसे नष्ट नहीं किया सकता। अबोधिता सर्वव्यापी है और इसे नष्ट नहीं किया जा सकता चाहे जो मर्जी लोग करते रहें। परन्तु इसे आच्छादित किया जा सकता है। पीछे धकेला जा सकता है। परन्तु नष्ट नहीं किया जा सकता क्योंकि यह तो अपने ही तरीके से कार्य करेगी। अतः इस अबोधिता को जो कि महालक्ष्मी तत्व का आधार है विकसित करने का प्रयत्न करें। हम कह सकते हैं कि यह महालक्ष्मी तत्व का सार तत्व है। बाह्य चीज़ें जैसे वज़न, गरिमा, आचरण आदि सभी बाहरी हैं। जिस तत्व, जिस सिद्धांत पर यह आधारित है वह तो अबोधिता है।

अगर ये ऐसा ही है, यदि हम अपने अंतःस्थित महालक्ष्मी तत्व को समझते हैं तो यह किस प्रकार कार्यान्वित होना चाहिए? यह बुद्धि का विषय नहीं है। मैं पुनः कहूँगी कि इसे पाने के लिए आप इसमें अपनी बुद्धि का

प्रक्षेपण न करें। आप जहाँ पर हैं वहीं बने रहें और स्वतः ही आपको उत्तर मिल जाएगा। बस अपना मस्तिष्क इसमें प्रक्षेपित न करें। आपको सभी प्रश्नों के उत्तर मिल जायेंगे क्योंकि किसी भी व्यक्ति के अन्दर अबोधिता ऐसा सहज उत्तर है जहाँ सारी जटिलताएं अत्यन्त सुगमता से चली जाती हैं।

परमात्मा का प्रेम भी यही है। यही परमात्मा का प्रेम है। अतः इस दिव्य प्रेम का अर्थ अपने मूर्खतापूर्ण प्रेम से तथा लोगों के विषय में अपनी धारणाओं, सामंजस्य, असामंजस्य से न लगाएं। यह हमारे अन्दर का पावन प्रेम है, पावनता है। अबोधिता प्रेम है जोकि जीवन है, या हम कह सकते हैं कि यह जीवन का बहुमूल्य हिस्सा है। परन्तु प्राणशक्ति महालक्ष्मी नहीं है। महालक्ष्मी तो सारतत्व है, हर चीज़ का सार तत्व, क्योंकि यदि सृष्टि का सृजन घटित होना है, यदि परमात्मा की इच्छा है परन्तु महालक्ष्मी तत्व नहीं है तो इच्छा का क्या लाभ है? यदि सृजन कर भी दिया गया तो बिना महालक्ष्मी तत्व के किस प्रकार आप इसे कार्यान्वित करेंगे? आप इसे कार्यान्वित ही नहीं कर सकते। महालक्ष्मी तत्व का होना बहुत आवश्यक है। इसके बिना सृजन अर्थहीन है।

तो, बाह्य रूप से तो महालक्ष्मी तत्व है परन्तु अन्दर इसकी तीन शक्तियाँ हैं। देखने के लिए महालक्ष्मी तत्व है परन्तु अन्दर सृजन है और सभी तत्वों का सृजन होता है, इसके अन्दर इच्छा है और इस इच्छा के अन्दर श्री गणेश हैं। तो ये गणेश तत्व निश्चित रूप से सभी चीज़ों पर हावी हो जाता है और सभी चीज़ों से प्रसारित होता है। इसीलिए मैं कहती हूँ कि इसके विषय में सोचे नहीं। अपनी अबोधिता को बढ़ने दें, सहज–अबोधिता को और अपनी गरिमा को। गरिमा का होना भी बहुत आवश्यक है। कुछ लोग सोचते हैं कि लम्बे चोगे पहनकर यदि वे गलियों में घूमेंगे तो लोग उन्हें सन्यासी समझेंगे, ये बात गलत है। क्यों? क्योंकि परमात्मा ने आपको इतना कुछ दिया है फिर भी आप गरिमामय नहीं है। क्यों आप ये दर्शाने का प्रयत्न करें कि आपके पास कुछ नहीं है। आप ये दिखावा करते हैं कि परमात्मा ने आपको कुछ नहीं दिया। परमात्मा के प्रति अपनी कृतज्ञता दर्शाने के लिए आपको चाहिए कि अच्छे से अच्छे वस्त्र पहनें। पूजाओं के अवसर पर यदि यहाँ कि महिलाओं को देखें तो वे आभूषण, नथ आदि पहनकर मन्दिर में आती हैं और पुरुष भी अच्छे और साफ सुथरे वस्त्र पहनकर आते हैं। कोई दिखावाबाज़ी नहीं होती, यह तो मात्र इस बात की अभिव्यक्ति होती है कि परमात्मा ने आपको कितना कुछ दिया है। हे परमात्मा! मैं आपका आभारी हूँ।

आज नववर्ष का महान दिन है और आज के दिन महालक्ष्मी के स्थान पर कोल्हापुर में होना! ये स्थान कोल्हापुर कहलाता है क्योंकि यहाँ कोल्हासुर का वध हुआ था। कोल्हासुर लोमड़ी की तरह से चालाक, भयानक राक्षस था। उसने पुनः जन्म ले लिया था। परमात्मा का शुक्र है कि अब उसकी मृत्यु हो गई है। आप इसके विषय में सोचें नहीं, नहीं तो आपका मस्तिष्क भी भ्रमित हो जाएगा। आप सोचिए नही। मैं इसके विषय में आपको बताऊंगी। जानबूझकर मैंने उसका नाम नहीं बताया, उसका पुनर्जन्म हुआ था और उसे निकाल फेका गया। तो यह वह स्थान है जहाँ कोल्हासुर का वध हुआ। यहाँ पर महालक्ष्मी अवतरित हुई और इसी कारण से इस स्थान का विशेष महत्व है कि हम यहाँ पर तीर्थयात्रा के लिए आए हैं। आइए विनम्रता पूर्वक इसके विषय में सोचें। पश्चिम में यह सब घटित नहीं हो सकता था। क्योंकि स्वयंभु देवता पृथ्वी के गर्भ से निकलकर वहाँ प्रकट भी हो जाते तो भी उन्हें कौन पहचानता, कौन उनका सम्मान करता और कौन उनकी पूजा करता? इसी कारण से ये स्वयंभु पश्चिमी देशों में प्रकट नहीं हुए। थोड़ा सा वहाँ पर भी है इसमें कोई सन्देह नहीं, परन्तु यहाँ पर तो इन सभी देवी–देवताओं के मन्दिर हैं। यहाँ पर तान्त्रिकों ने अबोधिता पर आक्रमण किया है। मन्दिरों को किराए पर लेकर उन्होंने खुद वहाँ स्थापित होने का प्रयत्न भी किया, परन्तु शनैः शनैः उन्हें वहाँ से निकाला जा रहा है। सभी देवी–देवताओं के मन्दिर में ये तान्त्रिक पहुँच गए थे परन्तु अब ये निकाल दिए जाएंगे। तो इस प्रकार से आक्रमण हुआ और तथाकथित ब्राह्मण यहाँ पर आकर जम गए, मन्दिरों में कर्मकाण्ड सिखाने लगे और वहाँ के वातावरण को भ्रष्ट कर दिया।

परमात्मा की कृपा सदैव आप सब पर बनी रहे। मैं चाहती हूँ कि आप सबके अन्दर चित्त की एकाग्रता विकसित हो ताकि आप सभी भ्रमों से ऊपर उठकर अपने महालक्ष्मी तत्व के माध्यम से 'शुद्ध आत्मा' के साथ एकरूप हो सकें।

परमात्मा आपको धन्य करें।

(निर्मला योगा से उदधृत
एवं अनुवादित)

एक अनुभव

जहाँ तक मेरी स्मरण शक्ति जाती है मैं हमेशा पुस्तकें पढ़ता था, पुस्तकालय जाता और अधिक से अधिक पुस्तकें लेता। इसके बाद मैंने यूरोप भ्रमण शुरु किया। मैं लन्दन में रहने लगा और पॉप संगीत, लड़कियाँ, शराब, नशीली दवाओं आदि का शौकीन बन गया। इनसे क्योंकि निराशा ही मेरे हाथ लगी मैं अधिक से अधिक पुस्तकें पढ़ने लगा, वो पुस्तकें जो मानसिक शांति, तनाव मुक्ति एवं अच्छा स्वास्थ्य प्रदान करने का दावा करती हैं। मैंने कराटे, हठयोग, भिन्न प्रकार की एकाग्रता और ध्यान भी किए परन्तु कोई परिणाम न निकला।

मैं सोचने लगा कि कोई ऐसा व्यक्ति है जो किसी गुरु को जानता हो। मैंने गुरु खोजना चाहा। बहुत से गुरुओं के विज्ञापन लन्दन की पत्रिकाओं में छपते थे, भिन्न प्रकार के ध्यान धारणा कोर्सो के बारे में भी छपता। परन्तु ये सब गुरु तो धन वसूलते थे। अतः मैं इनसे दूर ही रहा। एक दिन मेरे एक मित्र ने मुझे बताया कि एक भारतीय महिला योग सिखलाती हैं और उसने मुझे परमेश्वरी माँ का फोटो भी दिखलाया। मिलकर हम उत्तरी लन्दन में स्थित उनके घर गए। एक छोटे कमरे में हमने प्रवेश किया। यहां परमेश्वरी माँ के सम्मुख लगभग बीस लोग फर्श पर बैठे हुए थे। इनके पास नाड़ी–तंत्र का, एक चार्ट था जो जाना–पहचाना महसूस होता था। वहाँ पर सुरक्षा का वातावरण था और मुझे लगा कि मैं अत्यन्त सुरक्षित हूँ। उपस्थित लोगों में से एक व्यक्ति मेरे पास आया और उसने मुझसे पूछा कि क्या मुझे शीतल लहरियों का एहसास अपने हाथों पर हुआ है? मुझे कुछ महसूस तो हुआ था परन्तु मैंने सोचा कि ऐसा शायद खुली हुई खिड़की के कारण हुआ है। उसने मुझसे मेरे पिता के विषय में पूछा, जिनकी मृत्यु एक सप्ताह पूर्व ही हुई थी। मुझे हैरानी हुई कि उन्होंने यह बात कैसे जानी। उन्होंने मुझसे कहा, कि मैं जाकर परम पूज्य श्रीमाताजी से मिलूं। श्रीमाताजी ने मुझसे पूछा कि क्या मैं हठ योग करता हूँ? मैंने हाँ में उत्तर दिया। उन्होंने मेरा हाथ छुआ और कहा कि मेरा स्वास्थ्य ठीक नही है परन्तु मैं ठीक हो जाऊंगा। इसके बाद उन्होंने मुझे एक प्रश्न पूछने के लिए कहा कि "क्या परम पूज्य श्रीमाताजी–आदिशक्ति (Holy Spirit) हैं?" मैंने प्रश्न पूछा। मैं अन्दर से भयभीत था परन्तु वह भय निकल गया। हम सबने बढ़िया भारतीय खाना और मिठाइयाँ खाईं और सहजयोग के विषय में बातचीत की। आसपास के बैठे हुए लोग मुझे अच्छे लगे। मुझे ऐसा लगा कि वो मेरे पूर्व परिचित लोग हैं। एक से तो मैंने पूछा भी कि क्या हम पहले कभी मिल चुके हैं? मुस्कराकर उसने उत्तर दिया "हो सकता है पूर्व जन्म में"। मैं पूरी तरह से निर्विचार था और बहुत हल्का महसूस कर रहा था। मैं बिस्तर पर लेटा और ज्योंही आँखें बन्द की मुझे लगा कि मैं पूर्णतः मौन था। मैंने सोचने का प्रयत्न किया परन्तु कुछ सोच न पाया और एक नन्हें शिशु की तरह से सो गया। उसके बाद लगभग हर सप्ताह मैं परम पूज्य श्रीमाताजी के कार्यक्रमों में जाता, उन्हें सुनना सदा अत्यन्त सुखकर था।

मेरे मित्रों को लगा कि पार्टियों और रात्रि क्लबों में मेरी दिलचस्पी समाप्त होती चली जा रही है। फिर भी अभी तक मैं इन स्थानों पर जाया करता था। मुझे मेरे हृदय, पेट और सिर में दर्द होने लगा। मैंने सोचा कि मुझे कोई भयंकर बीमारी हो रही है और मैं अस्पताल पूर्ण चिकित्सकीय जाँच के लिए गया, परन्तु पता चला कि मुझे कोई रोग नहीं है। क्योंकि डॉक्टरों पर मुझे कभी विश्वास न था अतः मैं भ्रम में फंस गया और सभी प्रकार की बातें सोचने लगा।

सहजयोग सभाओं में शनैः शनैः मुझे पता चला कि मेरी पीड़ाओं का कारण मेरे चक्रों की बाधाएं थी और कुण्डलिनी उन बाधाओं को दूर करने में लगी हुई थी। परन्तु अभी भी मैं अर्द्ध विश्वास, अर्द्ध संदेह की अवस्था में था। एक दिन मुझे पूजा के लिए बुलाया गया, भारतीय शैली की अजीब पूजा, मैंने सम्मान पूर्वक पूजा की। परम पूज्य श्रीमाताजी ने अपना हाथ मेरे आज्ञा चक्र पर रखकर कहा कि मैं उन पर संदेह न करूं। पूजा के पश्चात् श्रीमाताजी ने मुझसे पूछा कि क्या मुझे शीतल लहरियों का अनुभव हुआ? जो वास्तव में मुझे महसूस हुई थीं। तत्पश्चात् श्रीमाताजी ने कहा, "परमात्मा तुम्हें आशीर्वादित करें।"

इसके बाद मैं अन्य सहजयोगियों के साथ रहने के लिए आश्रम में आ गया और सहजयोग का अधिक ज्ञान प्राप्त किया। पिछले दो वर्षों में मुझे बहुत से अनुभव हुए जिन्होंने स्वयं को तथा अन्य लोगों को पहले से कहीं अधिक समझने में मेरी सहायता की।

श्रीमाताजी का कृपा-ऋण वर्णन करने के लिए शब्द पर्याप्त नहीं हैं। ध्यान की स्थिति में जब हमारे हृदय स्वच्छ होते हैं केवल तभी हम महसूस कर सकते हैं कि हम सब उन्हीं के विराट हृदय के अंग-प्रत्यंग है।

हे महामाया, हे ब्रह्माण्ड स्वामिनी, आपको बारम्बार प्रणाम।

(MODRAG)
युगोस्लाविया
(महावतार–1980)
अनुवादित

श्रद्धा, भक्ति एवं समर्पण

एक दूध बेचने वाली नदी के किनारे रहने वाले ब्राह्मण पुजारी को दूध पहुँचाया करती थी। नियमित रूप से नाव न आने के कारण वह नित्य समय पर उसे दूध न पहुँचा पाती थी। एक दिन जब वह देर से पहुँची तो ब्राह्मण ने उसे डाँटा। बेचारी महिला कहने लगी, "मैं क्या कर सकती हूँ? घर से तो मैं बहुत जल्दी निकलती हूँ परन्तु नदी किनारे नाव के लिए मुझे बहुत देर तक रुकना पड़ता है।" पुजारी ने कहा, "हे महिला, परमात्मा का नाम लेकर लोग समुद्र पार कर लेते हैं और तुम्हारे से ये छोटी सी नदी भी पार नहीं होती?" नदी पार करने का यह आसान तरीका जानकर वह स्वच्छ हृदय महिला मन ही मन प्रसन्न हुई। अगले दिन से ब्राह्मण को हर सुबह समय पर दूध मिलने लगा। एक दिन उस पुजारी ने दूध वाली महिला से पूछा, "आजकल कैसे तुम्हें कभी भी देर नहीं होती?" महिला ने उत्तर दिया, "जैसा आपने मुझे बताया था आजकल मैं परमात्मा का नाम लेकर नदी पार कर लेती हूँ, मुझे नाव की प्रतीक्षा नहीं करनी पड़ती।" पुजारी इस बात पर विश्वास न कर पाया और कहने लगा, "क्या तुम मुझे दिखा सकती हो कि किस प्रकार तुम नदी पार करती हो? वह महिला पुजारी को अपने साथ ले गई और पानी पर चलने लगी। जब उसने पीछे मुड़कर देखा तो पुजारी को अत्यन्त उदास मुद्रा में खड़ा पाया। वह बोली, "श्रीमान आप अपने मुँह से तो परमात्मा का नाम ले रहे हैं परन्तु हाथों से अपने कपड़ों को गीला होने से बचा रहे हैं। ये कैसे हो सकता है? क्या आपको परमात्मा पर पूरा विश्वास नहीं है?"

परमात्मा पर पूर्ण समर्पण और उनमें पूर्ण श्रद्धा ही सारे चमत्कारों का आधार है।

अनुवादित

(महावतार 1980 से उद्धृत)

आत्म-साक्षात्कार

(रवि भवसार – नेहरू नगर धुलिया)

जनवरी 1980 तक मुझे सहजयोग के बारे में बिल्कुल पता न था। परन्तु हमारे पूर्वजों द्वारा आविष्क त योग में कोई सिद्धि पाने की आकांक्षा मुझमें हमेशा से बनी हुई थी। इसी कारण से बचपन से ही योग की ओर मेरा झुकाव था।

सर्वदा विद्यमान इस आकर्षण के कारण ही मैं माताजी श्री निर्मला देवी के प्रवचन में गया। कुण्डलिनी जाग ति के उस कार्यक्रम में मुझे शांति एवं प्रसन्नता की एक दुर्लभ किरण प्राप्त हुई और इसी उपलब्धि के सहारे मैं अपने जीवन को सच्ची शांति एवं प्रसन्नता से परिपूर्ण करना चाहता हूँ।

मुझे लगता है कि परमात्मा हमारे शरीर में विद्यमान है। जिस प्रकार हम आँखों से देखते हैं, नाक से सूंघते हैं, कानों से सुनते हैं, वैसे ही कुण्डलिनी भी विश्व में परमात्मा की उपस्थिति को महसूस करने का साधन है। श्रीमाताजी द्वारा दी गई शीतल, स्वच्छ, पावन चैतन्य–लहरियों द्वारा हम अत्यन्त शांत एवं प्रसन्न हो जाते हैं। उनके फोटो से निकलती हुई चैतन्य लहरियाँ उनकी पावनता का पक्का प्रमाण है। इस प्रकार हम कल्पना कर सकते हैं कि हमारी श्रीमाताजी कितने महान हैं।

जय श्री माताजी

(महावतार 1980 से उद्ध त)

मनुष्यत्व का चरमोत्कर्ष सहजयोग

(गोरखपुर के एक सहज-योगी की अभिव्यक्ति)

अन्तर्यात्रा के सुदीर्घ पथ पर यम, नियम, प्रत्याहार, धारणा, निरोध, निग्रह रूप कठोर कर्म साधना का समय समाप्त हुआ। महाकरुणामयी आदि शक्ति माँ का आर्विभाव श्री श्री माताजी निर्मला देवी के रूप में हो चुका है। परमेश्वर के राज्य का मुख्य द्वार उन्मुक्त हो गया। मनुष्य नामधारी जीवों को प्रकृत मनुष्यत्व के आसन में अधिष्ठित होने की उपाय रूप चाबी 'सहजयोग', श्री माताजी की कृपा से सबको प्राप्त हो चुका। अब मनुष्यता के चरमोत्कर्ष को पाने के लिए सहजयोग ही एक मात्र उपाय है। वास्तविक मनुष्य बनते ही मनुष्य के अन्दर बोध जागृत होगा। मनुष्य जन्म का उद्देश्य सिद्ध होगा, विशुद्ध कर्म का संकेत पाकर मनुष्य कर्म प्रवृत्त होगा। जब तक मनुष्य जीवन का उत्कर्ष पथ अवरुद्ध करने वाले अन्तराल अपसारित नहीं होंगे तब तक वास्तविक कर्मपथ पर अग्रसर होकर पूर्णत्व प्राप्ति की आशा व्यर्थ है। श्री माता जी निर्मला देवी अपनी सन्तानों के कल्याण हेतु सही कर्मपथ की दिशा निर्देश करती आ रही हैं। मानव काल, राज्य में क्षुधा, तृष्णा, वासना, कामना, जरा, मृत्यु आदि दुःखप्रद भावों द्वारा जर्जर होकर जीवन यापन करता आ रहा है। मनुष्यत्व के अवतरण के साथ ही ये सब विरोधी भाव सदा सर्वदा के लिए समाप्त होंगे। वास्तव में मनुष्यत्व का अवतरण ज्ञानावतरण ही है। ओंकार स्वरूप मनुष्य रूप की परम उत्क्रान्ति क्यों हुई? परमेश्वर की सूक्ष्म शक्तियों से समृद्ध इस देह का क्या उद्देश्य है? 'स्व' का क्या अस्तित्व है? यही बोध मनुष्य का ज्ञानावतरण है। प्रकृत मनुष्यता का बोध होते ही अन्धकार रूप अज्ञानमय जगत के अन्तराल दूर होंगे। सहजयोग रूपी शुद्ध कर्म से ही ज्ञान का उदय होगा, फिर ज्ञान से ही अनन्य भक्ति एवं प्रकृत भक्ति से ही प्रेम साम्राज्य में प्रवेशाधिकार प्राप्त होगा। 'मैं' का अस्तित्व समाप्त होगा, प्रेम साम्राज्य में जाने पर ही बन्धन मुक्ति के साथ साथ मातृ–कृपा प्राप्त कर प्रकृत मनुष्यत्व एवं पूर्णत्व प्राप्त करना सम्भव होगा।

श्री श्री माताजी निर्मला देवी की कृपा से समष्टि कर्म पूर्ण हो चुका है। समष्टि मन का आर्विभाव एवं उदयापण भी सम्पूर्ण प्राय है। सिर्फ बाह्य आवरण हटते ही समष्टि ज्ञान का आलोक चहुँ ओर फैल जायेगा। ज्ञान का आलोक फैलते ही प्रत्येक व्यक्ति इसके रहस्य को जान जायेगा। संशय का कोई कारण नहीं रहेगा। अब शुद्ध कर्म के द्वारा उस महाज्ञान को धारण करने की योग्यता अर्जित करनी होगी। श्री माताजी की कृपा से समष्टि कर्म एवं समष्टि मन का द्वार उद्घाटित्त हुए। सहस्रार के उन्मोचन से श्री माता जी ने समष्टि चेतना का बोध सबके लिए सुगम एवं सुलभ कर दिये। अब श्री माताजी की उस महाकृपा को धारण करने के लिए पुरुषाकार युक्त मनुष्य आवश्यक है। मुक्त आकाश में सूर्योदय के साथ साथ स्वाभाविक रूप से उसकी प्रभा चतुर्दिक विकीर्ण होती है। किन्तु चक्षु बन्द रखने से या आलोक के सम्मुख न रहने से कोई भी उससे युक्त नहीं हो सकता। इसीलिए कर्म साधना और कुछ नहीं, एक पुरुषाकार

एवं बोधयुक्त शिशु के समान अबोधिता के साथ श्री माता जी को पुकारना एवं समर्पित होना। 'माँ' उच्चारण के साथ साथ मातृभाव का उदय होता है। सामर्थ्य के हिसाब से मात्रा चाहे कम या अधिक हो तथापि यह अमरत्व प्रदायी कर्म है। मातृभावापन्न सन्तान ही महाप्रकाश को धारण करने में समर्थ है। ये महाप्रकाश या महाज्ञान का आलोक माँ की अंगकान्ति है। सहजयोग से ही मनुष्य इस महाप्रकाश के आघात को सहन करने में समर्थ होगा। योग्यता तारतम्य से मनुष्यता अंश में भी तारतम्य होगा। तथापि सर्वत्र मनुष्यता का अवतरण होगा। अतः "सर्व खल्विदं ब्रह्म" इस श्रुति वाक्य की अनुरूप–अवस्था का उदय अवश्य होगा।

"माँ" वस्तुतः कालनाशिनी हैं। देव, देवी, सिद्ध, ऋषि, ईश्वर, कोई भी काल का नाश करने में समर्थ नहीं। पूर्ण कर्म के अभाव में काल भेद नही हो सका। चैतन्य प्राप्त मनुष्यों द्वारा ही पूर्ण कर्म सम्पन्न हो सकता है। किसी एक के कर्म द्वारा विश्व व्यापी काल का विनाश सम्भव नही, जो पूर्ण कर्मी हैं, वे ही मन को समष्टि भाव से निजस्व करने में समर्थ है।

उर्ध्व लोक से विशुद्ध सत्ता का अवतरण, तत्पश्चात व्यक्ति मन द्वारा, समष्टि भाव साधन हेतु त्रिशक्ति जनित, त्रिविधकर्म का सम्पादन क्षण या वर्तमान का धारण एवं महाशक्ति माँ के प्रति पूर्ण रूपेण समर्पण ही मनुष्यत्व के अवतरण का मूल है। मनुष्यत्व का अवतरण एवं धरातल में ज्ञान राज्य की प्रतिष्ठा होने के पश्चात् जब प्रत्येक मनुष्य में बोध का उदय होकर "स्व" भाव के कर्म का श्री गणेश होगा, तभी विशुद्ध सत्ता का प्रकाश पूर्ण होगा। तभी अखण्ड पूर्ण सत्ता 'माँ' की सम्पूर्ण प्राप्ति सम्भव होगी। 'माँ' को प्राप्त करने के पश्चात् ही 'क्षण' का रहस्य उदघाटित होगा। इस समय सबका एकमात्र कर्तव्य है, श्री माताजी के चरणों में समर्पित हो जाना। मनुष्यत्व प्राप्त करने के पश्चात् भी "माँ" ध्वनि प्रयोजनीय है। विश्व पूर्णत्व प्राप्ति के पथ पर चल रहा है। अतः मनुष्य की महामण्डली को इस महाकर्म में योग देना होगा, यही सामूहिकता का प्रधान कर्तव्य है। श्री माताजी के आश्रय के बिना जीवत्व का कलंक दूर नहीं होगा। बुद्धिगत ज्ञान को अन्तर अवलोकन द्वारा निर्मल शुद्ध रूप बनाना होगा। शिशु–भाव ही एकमात्र शुद्ध–भाव है। शिशु माँ को छोड़कर जगत में अन्य कुछ भी नहीं पहचानता है। वह माँ की चिन्ता में विभोर रहता है। अतः उसके जीवन का समस्त कल्याण विधान माँ स्वयं करती हैं। ज्ञानी, भक्त, कर्मी प्रवृत्ति के अभिनय में जीव ने बहुत समय व्यर्थ किया है। इससे उसको चिर स्थायी शान्ति या परमानन्द का प्राप्ति नहीं हुई, वह मनुष्यत्व तक ही पा सका जबकि मनुष्यत्व उसका जन्मसिद्ध अधिकार है। दैहिक मान–मर्यादा, धन–जन, यश–प्रतिष्ठा, ज्ञान–भक्ति सब अलीक स्वप्न मात्र प्रतीत हुआ, ये सब मृत्यु के कराल ग्रास में विध्वस्त हो जाते हैं। निर्वाण, कैवल्य, मुक्ति इत्यादि वास्तविक पूर्णत्व नहीं, न ही पूर्णत्व, स्वर्गलोक आदि किसी लोक–लोकान्तरों में प्राप्त होता है। **पूर्णत्व प्राप्ति के लिए मनुष्यत्व का पूर्ण बोध एवं विकास सामूहिक रूप में आवश्यक है। रुची भेद से किसी भी देव-देवी की आराधना खण्ड उपासना है। अखण्ड मातृ-शक्ति या पूर्णता प्राप्ति हेतु सहजयोग के**

माध्यम से माता जी श्री निर्मला देवी की शरण में आना ही होगा। आदि शक्ति माता जी वस्तुतः शक्ति, शिव, प्रकृति– पुरुष, सभी का समाहार हैं। यहाँ पर शिव, विष्णु, गणेश आदि में कोई भेद नहीं। मातृ भाव, ब्रह्म भाव से भी अतीत है। चेतन–अचेतन उभय सत्ता इसी के अन्तर्गत है। इसमें शौच–अशौच, नियम–बन्धन, विधि–निषेध का कोई प्रयोजन नहीं। शिशु भाव में प्रत्येक मनुष्य को संतानत्व का अधिकार है। इसके लिए योग्यता का विचार अनावश्यक है। सिर्फ माता जी के प्रति समर्पण ही यथेष्ट है। यहाँ शाक्त–वैष्णव का कोई प्रश्न नहीं, जात–पात, धर्म–सम्प्रदायों का कोई विभेद नहीं। सिर्फ शिशु भाव से शरणागति ही पूर्णत्व प्राप्ति का एकमात्र उपाय है।

अब समय अवशिष्ट नहीं रहा। विश्व व्यापी संहार काल आसन्न होकर सम्मुख दंडायमान है। कर्म सम्पूर्ण हो चुका। काल का स्थिर रहना अब असम्भव है। जीव के कर्म एवं कर्मफल का आश्रय लेकर काल स्थिर है। एकमात्र शिशु ही अनन्य मातृ–भाव द्वारा विश्व व्यापी संहार को रोकने में समर्थ है। तब जीव को मृत्यु से परित्राण मिलेगी। अमरत्व प्राप्त होगा। व्यष्टि मन एवं प्राण, जब समष्टि मन एवं प्राण से सम्मिलित होंगे तब मृत्युलोक एवं अमरलोक भी सम्मिलित होगा। मरणधर्मी मनुष्य में मनुष्यत्व रूपी परम वस्तु उदित होगी।

निराकार माँ से काल का जन्म होता है। साकार माँ से काल का विनाश सम्भव होगा। होगा तब, जब शिशु भाव से माँ को पुकारना आयेगा, तब, देह चैतन्य से युक्त होगा। अगर व्यक्ति कर्म न करें तो विश्व व्यापी संहार से उसकी रक्षा करना असम्भव होगा। अखण्ड चैतन्य राज्य स्थापित होगा, जो वास्तव में निर्मल होगा। प्रलय से देह रक्षा का एकमात्र उपाय है माँ को पुकारना। 'माँ' ध्वनि से माँ के साथ योग स्थापना होगी, एवं काल का अवसान होगा। काल राज्य नियति के अधीन है। देवतागण भी नियति उल्लंघन नहीं कर सकते। वास्तव में पुरुषाकार (ॐ) काल के अतीत है। उससे अतीत है विश्व प्रकृति, एवं सबसे उर्ध्व में है 'माँ'। 'प्रणव' रूपी पुरुषाकार, प्रकृति एवं माँ इन तीनों के मिलन से ही अखण्ड परमेश्वर के साम्राज्य की प्रतिष्ठा होगी।

आत्म बोध ही प्रकृत मनुष्यत्व है। इसकी सम्प्राप्ति हेतु देवगण भी नर देह धारण करते हैं। परमेश्वर के साम्राज्य की परम शक्ति का नाम है 'क्षण'। योग के अतिरिक्त इसकी उपलब्धि असम्भव है। 'क्षण' की गति तीव्रतम है। वह मन का भेद करने में सक्षम है। 'क्षण' धारण बिना साधना समाप्त नहीं होती। मात्र 'क्षण' धारण से ही इस कर्मभूमि का कर्म समाप्त होगा। मन, देह एवं कर्म तीनों के एकत्रीकरण द्वारा किसी पदार्थ पर दृष्टि निरुद्ध करने से 'क्षण' आर्विभूत होती है। पृथ्वी के जीव माता जी के आशीर्वाद एवं कृपा से उस महान सत्य जगत में प्रतिष्ठित होंगे। मनुष्यता प्राप्त कर पूर्ण बोध के साथ चैतन्य स्वरूप में प्रतिष्ठा लाभ करना आवश्यक है। यदि पृथ्वी का जीव पृथ्वी का ही वैशिष्ट प्राप्त न कर सके, तो परम विज्ञान का संधान कैसे पायेगा? स्वयं अन्धकार मुक्त हो कर अन्धकार को आलोक रूप में विकसित करना, ही मनुष्य जीवन का चरमोत्कर्ष है।

अन्धकार का कर्म पूर्ण हो गया। इस समय सबको आत्म साक्षात्कार प्राप्त कर लेना चाहिए। इस प्राप्ति से माँ की मातृ–स्वरूप में प्रस्फुटित शक्ति का विकास होगा। **इस समय सरल शिशु भाव से माँ को पुकारना होगा। साधारण जीव के लिए यही एकमात्र कर्म है।**

श्री माता जी पूरे विश्व के स्त्री–पुरुष, वृद्ध–बालक, सभी को 'स्व' धर्म की ओर आकर्षित कर रही है। एक धर्म, एक कर्म, द्वारा विराट मन की प्राप्ति करनी होगी। इस समय देह चैतन्य सबसे आवश्यक है। निजस्व मन के साथ मनुष्यत्व एवं माँ की कृपा का समन्वय स्थापित करना होगा।

विराट आलोक एवं विराट अन्धकार आस पास विद्यमान है। तीव्र रूप से, आन्तरिक व्याकुलता से माँ को पुकारने पर यह अशुभ या अन्धकार अन्तःप्रवेश नहीं कर पायेगा। आशीर्वाद प्राप्त मनुष्य, तटस्थ साक्षी भाव से देखेगा। विशाल जगत के समस्त भेद–भाव विराट अन्धकार में विलुप्त होते जा रहे हैं। तत्पश्चात् सर्वत्र एकाकार भाव का उदय होगा। अनन्त लोक–लोकान्तर, एवं स्तर समूह, पृथ्वी से युक्त होंगे। वृक्ष, लता, पक्षी, गृह उद्यान, जलाशय, मुहूर्त मात्र में, विद्युत वेग से तिरोहित हो जायेंगे। हठात् एक किसी अचिन्त्य शक्तिशाली, तीव्र, अतिन्द्रिय पदार्थ की क्रिया समस्त जगत के उपर प्रकाशित होगी। संहार क्रिया चेतन–सत्ता को आघात पहुँचाने में असमर्थ होगी। जो चैतन्य का आश्रय ग्रहण नहीं करेंगे वे इस महाप्लावन में लुप्त हो जायेंगे। जो पहले से श्री माता जी के आश्रय ग्रहण पूर्वक चैतन्य से सर्वदा युक्त होकर, चेतना या पूर्ण बोध में रहेंगे, वे इस संकट के समय आत्म विस्मृत नहीं होंगे। जब महाकाल ही काल ग्रसन को उद्यत होंगे तब काल के साथ साथ, काल गर्भ में स्थित समस्त संसार महाकाल में लीन हो जायेगा। मनुष्य काल के अन्तर्गत है। अतः उसे अपनी आत्म रक्षा का उपाय ग्रहण करना ही होगा। जीव जगत में एकमात्र मनुष्य में ही कुण्डलिनी एवं चैतन्य शक्ति है।

जगत के घोरतर संकट काल में संतानों की रक्षा हेतु 'आदि शक्ति', माता जी श्री श्री निर्मला देवी के रूप में अवतरित हुई हैं। पृथ्वी पर जिस अभिनव, कालातीत, विज्ञानमय, आनन्दमय, मृत्युहीन सृष्टि का स्फुरण होगा, उसमें सबको स्थान देने के लिए करुणामयी माँ का आविर्भाव हुआ है। मातृविमुख संतान, जो माँ को नहीं पुकारेगा वो प्राकृतिक नियमानुसार प्रलय के दंष्ट्राघात से चूर्ण हो जायेगा।

अतएव आइये, हम सब श्री श्री माताजी की कृपा दान रूप आत्म साक्षात्कार एवं कुण्डलिनी जागरण के आशीर्वाद से आशीर्वादित होकर मनुष्यता के चरमोत्कर्ष को प्राप्त करें।

डा० शुभ्रांशु राय चौधुरी
(सहजयोगी)
94, जगन्नाथपुर, निकट दुर्गा मन्दिर पार्क
गोरखपुर (उ०प्र०)–273001

पातांजलि की सूक्तियाँ एवं सहजयोग

पातांजल योग में पातांजलि की सूक्तियाँ या सूत्र योग पर श्रेष्ठतम लेख माने गए हैं। युग–युगान्तरों से इन्हें योग पर विश्वस्त सूत्र माना जाता रहा है। कुछ विद्वानों के अनुसार बौद्ध मत के कुप्रभाव का मुकाबला करने के लिए इनकी रचना की गई थी। क्योंकि तब तक बौद्धमत अपभ्रष्ट हो चुका था, फिर इसे शासक वर्ग का संरक्षण प्राप्त था। ये सूत्र चार भागों में बांटे गए हैं जिन्हें 'अध्याय' कहते हैं और समाधिपद, साधनापद, विभूतिपद तथा कैवल्य पद के नाम से जाने जाते हैं।

समाधिपद के दूसरे सूत्र में योग की परिभाषा, मस्तिष्क की विचार लहरियों को रोकने की गतिविधि चित्तवृत्ति निरोध रूप बताई गई है। मस्तिष्क सतोगुण, रजोगुण और तपोगुण से बना है और इसकी गतिविधियाँ किसी न किसी गुण के बाहुल्य के अनुसार होती हैं। वृत्ति निरोध करने से जब मस्तिष्क निर्विचार हो जाता है तो आत्मा अपनी अवस्था में शान्त होता है। अन्यथा यह वृत्तियों से एकरूप होता है। वृत्तियों का वर्गीकरण इस प्रकार किया गया है:–

१. प्रमाण (Right Knowledge)

इसे आगे इस प्रकार से बाँटा गया है :–

अ. प्रत्यक्ष ज्ञान

ब. अनुमानित ज्ञान

स. प्रलोभन, ईर्ष्या, घृणा, तथा भ्रान्तियों से मुक्त उन महान गुरुओं से प्राप्त ज्ञान जिनकी रुचि परहित में हो। यह 'अगम् वृत्ति' है।

२. विपर्याय – किसी चीज को कुछ अन्य मान लेना।

३. विकल्प – केवल शाब्दिक ज्ञान जिसके अनुरूप वास्तव में कुछ न हो।

४. निद्रा – यह ऐसी वृत्ति है जिसमें सभी वृत्तियों को अनुभव किया जा सकता है। तपोगुण मस्तिष्क पर पूरी तरह से छा जाता है और अन्य सभी ज्ञानेन्द्रियों को निष्क्रिय कर देता है। यह अनुभव भी अपने आप में एक वृत्ति है जिसे निद्रा कहते हैं।

५. स्मृति – सभी अनुभव मस्तिष्क पर अपना प्रभाव छोड़ते हैं और ये तब तक बने रहते हैं जब तक वैसी ही परिस्थितियाँ उन्हें पुनः गतिशील न कर दें। ये वृत्तियाँ स्मृतियाँ हैं।

दो वृत्तियों के मध्य विलम्ब की दूरी को बढ़ाने के निरंतर अभ्यास से मस्तिष्क की गतिविधियों को नियंत्रित किया जा सकता है। वृत्तियाँ जब नियंत्रित हो जाती हैं तो समाधि की अवस्था आती है। इस अवस्था को प्राप्त करने के लिए स्थूल पर ध्यान करना और फिर सूक्ष्म तथा सूक्ष्मतर वस्तुओं पर ध्यान करना बताया गया है। और अन्त में मस्तिष्क को निर्विचार करने के लिए परिष्कृत चीजों का ध्यान भी किया जा सकता है। परन्तु इस अवस्था में व्यक्तिगत चेतना बनी रहती है। यह सम्प्रद्यात समाधि है। अगली अवस्था असम्प्रद्यात समाधि है इसे मस्तिष्क की उस अवस्था को बढ़ाने से प्राप्त किया जा सकता है जिसमें मस्तिष्क सभी वृत्तियों से मुक्त होता है, इसमें वो वृत्तियाँ भी सम्मिलित हैं जो व्यक्तिगत चेतना से सम्बन्धित हैं। असम्प्रद्यात समाधि में 'मैं' 'I' का भाव समाप्त हो जाता है। यद्यपि पूर्व कर्मों के तथा अनुभवों के कुछ प्रभाव बने रहते हैं। इस अवस्था में पहुँचने की उन्नति इस पर निर्भर करती है कि हमें विश्वास तथा श्रद्धा हो कि असम्प्रद्यात समाधि के माध्यम से निरंतर अभ्यास द्वारा आत्म–साक्षात्कार प्राप्त किया जा सकता है। यह अवस्था प्राप्त करने का एक अन्य तरीका 'परमात्मा में श्रद्धा' – (ईश्वर प्रणिधान) – है। पातांजलि के अनुसार परमात्मा की अभिव्यक्ति करने वाला शब्द प्रणव है और इस शब्द की आवृत्ति से तथा इसके अर्थ का विचार करने से अन्तर्अवलोकन शक्ति बढ़ती है तथा शारीरिक एवं मानसिक बाधाएं दूर होती हैं। असम्प्रद्यात समाधि दो प्रकार की है– सबीज और निर्बीज। अर्थात सांसारिक वस्तुओं से लिप्त या अलिप्त होकर यह सूक्ष्म (बीज) रूप में विद्यमान है। संस्कार यदि नष्ट नहीं होते तो अवसर मिलते ही जागृत हो जाते हैं और व्यक्ति को भले या बुरे कर्म करने पर विवश करते हैं। इन संस्कारों के नष्ट हुए बिना आत्मसाक्षात्कार भी सम्भव नहीं है। असम्प्रद्यात समाधि द्वारा इन्हें निर्बीज अवस्था में लाया जा सकता है।

समाधि पद में वर्णित समाधियाँ प्राप्त करना कठिन कार्य है। साधनापद बताता है कि एक–एक कदम किस प्रकार आगे बढ़ाना है। ये कदम इस प्रकार हैं :

१. तप–ध्यान धारणा और आंतरिक एवं बाह्य शुद्धिकरण तथा शरीर साधन।

२. स्वाध्याय

३. ईश्वर प्रणिधान (परमात्मा के प्रति श्रद्धा)

''अगला कदम सत्य और असत्य में सदैव अन्तर देखते रहना और 'पुरुष' पर दृढ़ विश्वास क्योंकि आत्मा भौतिक पदार्थों से भिन्न है। अतः मस्तिष्क पर वृत्ति का प्रभाव नहीं होना चाहिए। इससे अगला कदम अष्टांग योग है। यहाँ ये बता देना आवश्यक है कि पातांजलि ने उन योगासनों के विषय में कुछ भी नहीं कहा जिनमें कठोर परिश्रम करके लोग कुशलता प्राप्त करते हैं। उन्होंने तो केवल इतना कहा कि ध्यान की मुद्रा दृढ़ एवं सुखकर 'स्थिर सुखम् आसनम्' होना चाहिए। उन्होंने प्राणायाम को भी बहुत अधिक महत्व नहीं दिया। इस पर केवल पांच सूत्र ही लिखे। अष्टांग योग की बात करते हुए उन्होंने परमात्मा के प्रति श्रद्धा पर बल दिया।

अष्टांग योग की अंतिम तीन अवस्थाएं – ध्यान, धारणा और समाधि, जो कि आंतरिक विकास से जुड़ी हुई हैं, उनका वर्णन विभूतिपद में किया गया है। इनका अभ्यास देश के संदर्भानुसार होना चाहिए। देश की तुलना कई विद्वान चक्र से भी करते हैं। 'धारणा' मस्तिष्क को किसी भौतिक चीज़ पर टिकाना है और उस चीज़ से निरंतर प्रवाहित होने वाला ज्ञान ध्यान है। जब उस भौतिक पदार्थ का साकार रूप छोड़ दिया जाता है अनाभिव्यक्त अर्थ प्रतिबिम्बित होने लगता है, तो यह समाधि की अवस्था है। इन तीनों (ध्यान, धारणा और समाधि) का जब एक साथ अभ्यास किया जाता है तो यह साम्यम् कहलाता है। परन्तु ये अभ्यास भी निर्बीज, सम्प्रद्यात समाधि तक नहीं पहुँचाता क्योंकि मनुष्य में अभी भी सूक्ष्म इच्छाएं बनी रहती हैं। विभूति पद का शेष भाग इस बात का वर्णन करता है कि साम्यम् के अभ्यास से किस प्रकार सिद्धियाँ प्राप्त की जाती हैं। परन्तु आधुनिक युग में इनका कोई महत्व नहीं है। सूत्रों के अनुसार इन्हें उत्क्रान्ति मार्ग में व्यवधान मानकर छोड़ दिया जाना चाहिए। आत्म–साक्षात्कार पाने के लिए चित्त और पुरुष (आत्मा) पर साम्यम् करने की राय दी गई है।

जो भी हो, जब तक सूक्ष्म इच्छाएं पूर्णतः नष्ट नहीं हो जातीं आत्म–साक्षात्कार सम्भव नहीं है। कैवल्य पद में यह बताया गया है कि अनुकूल वातावरण के अनुसार इच्छाओं की अभिव्यक्ति होगी। कारण और प्रभाव द्वारा सूक्ष्म इच्छाएं बनी रहती हैं और भले बुरे कर्मों का कारण बनती हैं और कर्म

अनुभवों के सूक्ष्म प्रभाव को पीछे छोड़ते हैं जिनके कारण और इच्छाओं का सृजन होता है। ये सब मस्तिष्क में एकत्र हो जाती हैं। बाह्य मामलों पर प्रतिक्रिया भी नई इच्छाओं को जन्म देती है। इच्छाओं से सद्–सद्–विवेक बुद्धि में बाधा आती है। **आत्मा (सत्य) और मस्तिष्क (असत्य) में भेद करने का गुण ही कैवल्य प्राप्ति का एकमात्र मार्ग है** और यह सम्प्रदयात समाधि की प्राप्ति के बाद ही हो सकता है।

साधना पद और विभूति पद के कुछ भाग व्यवहारिक तरीके सुझाते हैं। परन्तु सद्‌गुरु के पथ प्रदर्शन, समर्पण एवं श्रद्धा के बिना इन सूत्रों का कुछ खास लाभ नहीं हो सकता। साधना पद में सुझाए गए तरीकों द्वारा निर्विचार समाधि की अवस्था को पा लेना कठिन है। मस्तिष्क के पराचेतन (Supra Conscious) अवस्था में जाने के कारण चित्त वृत्तियाँ बढ़ती हैं। **जब तक चित्त विक्षेप को रोका नहीं जाता, चाहे जितने भी समय तक योगासन और प्राणायाम करते रहें ये साधक को निर्विचार समाधि तक नहीं ले जा सकते।** हो सकता है कि प्राचीन युगों में परिस्थितियों के अनुरूप इन क्रियाओं का कोई लाभ होता हो। आधुनिक युग में भी प्राणायाम और आसनों पर बल दिया जा रहा है। परन्तु आंतरिक और बाह्य शुद्धिकरण, परमात्मा के प्रति श्रद्धा, ग्रन्थों का अध्ययन आदि आरम्भिक अवस्थाएँ पूरी तरह से नकार दी गई हैं।

पातांजल योग में बहुत सी अच्छाइयाँ हैं परन्तु पातांजलि द्वारा सुझाए गए तरीकों का आधुनिक युग में निर्वाण प्राप्ति के लिए अभ्यास कर पाना न केवल कठिन है परन्तु जीवन यापन के लिए संघर्षरत सर्वसाधारण गृहस्थ के लिए इस मार्ग पर चल पाना असम्भव भी है। इस प्रकार आज के युग में सहजयोग अत्यन्त महत्वपूर्ण हो जाता है क्योंकि जीवन के लक्ष्य की प्राप्ति के लिए मानव के अन्दर विद्यमान गुणों की जागृति के लिए परमेश्वरी माँ श्री निर्मलादेवी द्वारा बताए गए सहज उपाय एवं पूर्ण समर्पण साधक के लिए अत्यन्त सुगम हैं।

परमपूज्य श्रीमाताजी तत्क्षण साधक को निर्विचार चेतना प्रदान कर देती हैं। ज्योंही कुण्डलिनी जागृत होती है, साधक के सहस्रार पर पहुँचती है और उसे दिव्य चैतन्य लहरियाँ प्राप्त होने लगती हैं। इतने कम समय में निर्विचार समाधि तथा आनन्द की अवस्था का प्राप्त कर लेना साधक की व्यक्तिगत,

शारीरिक और मानसिक अवस्था पर निर्भर करता है। यह असम्प्रद्यात समाधि की तरह से है।

ध्यान की अवस्था के अतिरिक्त मस्तिष्क स्वच्छन्द रूप से कहीं भी जाने के लिए स्वतंत्र है। **दैनिक जीवन में लिप्सा मस्तिष्क को अवचेतन और अतिचेतन के बीच में भटकते रहने का कारण बनती है। सुषुम्ना मार्ग पर चित्त को रखकर इस भटकन से बचना चाहिए।** थोडे से अभ्यास से कार्य करने के पश्चात् मस्तिष्क को मध्य में वापिस आने की आदत पड़ जाती है। तत्पश्चात् चित्त को हृदय और फिर सहस्रार पर ले जाया जा सकता है। कुण्डलिनी जब सहस्रार में विश्राम करती है तो निर्विचार समाधि की अवस्था को स्थापित किया जाना सम्भव होता है। बाह्य बाधाएं स्वतः ही दूर हो जाती है। परम पूज्य श्रीमाताजी ने निर्विचार समाधि की अवस्था में स्थापित होने के महत्व पर बल दिया है क्योंकि इसी स्थिति से ही अगली अवस्था अर्थात निर्विकल्प स्थिति में स्थापित हो पाना सम्भव है।

परम पूज्य श्रीमाताजी साक्षात् आदिशक्ति हैं। उनकी शक्तियाँ सर्वव्यापी हैं। वे सर्वज्ञ (तत्र निरातिश्यम सर्वज्ञ बीजं) है। चैतन्य लहरियाँ उनसे प्रसारित होने वाला प्रणव हैं। (तस्थ वाचकः प्रणवः) जो शारीरिक एवं मानसिक रोग एवं व्याधियों को दूर करती हैं। साधना की उन्नति के मार्ग में आने वाली सम्भावित बाधाओं से बचने के लिए चैतन्य चेतना सहायक होती है। श्रीमाताजी इतनी दयालु हैं कि वे सभी को आत्मसाक्षात्कार एवं निर्विचार समाधि प्रदान कर देती हैं। उनके प्रति श्रद्धा ईश्वर प्राणिधान है जो पूर्व कर्मों के बीज को नष्ट कर देता है और मोक्ष प्राप्ति को सम्भव बनाता है। उनके प्रति श्रद्धा एवं पूर्ण समर्पण आत्मा के साथ एकरूपता है। वे सर्वोच्च हैं और सभी के भूत, भविष्य और वर्तमान के बारे में जानती हैं।

मत्समः पातकी नास्ति पापहनी त्वत्समा न हि।
एवं ज्ञात्वा महादेवी यथायोग्यं तथा कुरु।।

(महावतार 1980)
—अनुवादित

प्रेम एवं विवाह

सहजयोग में आने से पूर्व सभी चीज़ों में भय का तत्व होता है क्योंकि हमें इस बात का ज्ञान नही होता कि किसी स्थिति में वास्तव में क्या घटित हो रहा है या वास्तव में हम क्या महसूस कर रहे हैं। प्रेम एवं विवाह भी छद्म खेल है जिसके परिणाम के विषय में कुछ नहीं कहा जा सकता। आत्म–साक्षात्कार प्राप्ति के पश्चात् हमारे जीवन में जब श्रीमाताजी की कृपा वर्षा होती है तो जीवन की पूर्व अनिश्चितताएं धुल जाती हैं और सभी भ्रम मूल्यवान स्पष्ट धारणाओं में परिवर्तित हो जाते हैं। परन्तु सहजयोग में आने के पश्चात् यदि हम तुरन्त ये नहीं महसूस कर लेते कि आत्म–साक्षात्कार का अर्थ एकदम से पूर्णता प्राप्ति नहीं है तो एक अन्य भय पनप सकता है। रातोंरात हमारे सभी निर्णय बिल्कुल ठीक नहीं हो सकते। विवेकपूर्वक हमें बढना होगा जैसे नवजात शिशु को सूझ–बूझ से ज्ञान आत्मसात करना होता है। ज्ञान को आँखें बन्द करके रटा नहीं जा सकता।

सहजयोग में पाँच वर्षों के मेरे अनुभव प्रकटीकरण की एक शृंखलासम हैं जिनका आरम्भ इस अवर्णनीय अहसास के साथ हुआ कि श्रीमाताजी से हमारा प्रथम साक्षात्कार हमारे अन्दर उस एहसास को जगाता है कि सत्य, सौन्दर्य और दिव्यत्व हमारे सभी स्वप्नों से कहीं अधिक सुंदर एवं सच्चे हैं। इस प्रथम नज़रिए से मेरा जीवन वास्तव में परिवर्तित हो गया – प्रथम एहसास से ही मेरा पूरा जीवन परिवर्तित हो गया। परन्तु इसका ये अर्थ नहीं है कि उसी क्षण से मैं अत्यन्त साधु–स्वभाव एवं विवेकशील व्यक्ति बन गया। नहीं। एक प्रकार से तो ये पाँच वर्ष मेरे जीवन का कठोरतम समय था। ये कठिनाइयाँ सहजयोग के कारण नहीं थीं। ये तो मेरी अज्ञानता, उदण्डता, संवेदनहीनता एवं आलस्य के कारण थीं (किसी संत के शानदार गुण)। वास्तव में मैं स्वयं ही अपनी उत्क्रान्ति में बाधा थी।

पश्चिमी देशों के साधकों की समस्याएं पूर्व के साधकों से भिन्न होती हैं परन्तु बहुत से मामलों में हमारी कठिनाइयाँ एक सी होती हैं चाहे वे भिन्न दिखाई दें। प्रेम एवं विवाह भी ऐसी ही एक कठिनाई है। नकारात्मकता के आक्रमण के लिए यह एक बहुत बड़ा आधार है क्योंकि परिवार ही तो हमारे जीवन के आधार है। मेरे लिए समस्या मेरे अवास्तविक विचार थे कि किस प्रकार मेरा विवाह होगा और विवाह और विवाह के पश्चात् मेरा जीवन कैसा होगा। अहं और प्रतिअहं एक दूसरे से लड़ते रहे और उन्होंने मेरे सम्मुख दो तरह की आकृतियाँ बनाई। एक तो शांत एवं विश्वसनीय साथी की और दूसरी रोमांचपूर्ण साथी की। इन दोनों विचारों का परिणाम एक ही था कि मुझे विवाह को नकार

श्रीमाताजी के प्रति समर्पित हो जाना चाहिए, ये सारी मानवीय इच्छाएं भुला देनी चाहिएं। सहजयोग में मेरे हाल ही के अनुभव हमारी परम करुणामय परमेश्वरी माँ के सम्मुख हुए मेरे विवाह के अनुभव से आए। मैंने उनकी सुरक्षा में रहकर उनके प्रति समर्पण के आनन्द को महसूस किया। ज्योंही मैंने महसूस किया कि अपने नवविवाहित पति की प्रेममयी पत्नी बनना श्रीमाताजी की लीला का ही एक हिस्सा था तो मैं आनन्द से रो पड़ी।

जिस प्रकार से आत्म–साक्षात्कार एक महान एहसास का आरम्भ है वैसे ही विवाह भी एक महान समन्वय का आरम्भ है। परन्तु दोनों ही साथियों को भली–भांति पोषित होकर उन्नत होना होगा। नकारात्मकता का मुकाबला पहले से भी कहीं अधिक करना होगा क्योंकि नकारात्मकता के आक्रमण अब अधिक सूक्ष्म होंगे जो विवाह की एकरूपता के आड़े आएंगे। मिलकर यदि सभी बाधाओं का मुकाबला किया जाए तो कोई भी हानि नहीं हो सकती। इसका मतलब ये भी नहीं है कि परस्पर कभी किसी प्रकार का अन्तर न होगा। इसका अर्थ प्रेमपूर्वक अन्तर्विरोधों को दूर करके विवाह सूत्र को दृढ़ करना है। जहाँ तक मेरा सम्बन्ध है विवाह से हमें एक बच्चे का आशीर्वाद मिला, हमारा अपना श्रीगणेश। इस आशीर्वाद के एहसास को शब्दों में वर्णन नहीं किया जा सकता। यह तो एक चमत्कार है। हमारी श्रीमाताजी ने हमें नर्क से स्वर्ग की ओर जाने का पथ दिखलाया है। हम केवल उनका धन्यवाद कर सकते हैं और उनके चरण कमलों में समर्पित हो सकते हैं।

ओऽम् त्वमेव साक्षात् श्री गृहलक्ष्मी, श्री सीताराम साक्षात्,
श्री आदिशक्ति माताजी, श्री निर्मला देव्यै नमो नमः।।

एक सहजयोगिनी
लन्दन से
(महावतार–1980)

सहजयोगियों की दिनचर्या

(राउल बहन)

सभी सहजयोगियों को चाहिए कि प्रतिदिन नियमित रूप से ध्यान धारणा में बैठें। प्रातःकाल जागने के पश्चात् बिस्तर में बैठे हुए ही लगभग दस मिनट ध्यान करें। बिस्तर छोड़ने से पूर्व सम्मानपूर्वक पृथ्वी माँ को प्रणाम करें, बन्धन लें और सर्वप्रथम श्रीमाताजी के फोटो के सम्मुख जाकर अत्यन्त श्रद्धापूर्वक उन्हें प्रणाम करें, उनसे प्रार्थना करें और उसके पश्चात् अन्य कार्यों में लगें। स्नान करने के पश्चात् पूजा करें, पूजा का आसन बिल्कुल स्वच्छ होना चाहिए। पूजा में काम आने वाली सभी चीजें बहुत अच्छी गुणवत्ता की होनी चाहिएं और उन्हें अलग–अलग ठीक से रखा जाना चाहिए। पूजा के स्थान को साफ करने के लिए झाड़ू भी बिल्कुल साफ होना चाहिए और इसका उपयोग केवल इसी स्थान के लिए किया जाना चाहिए। पूजा के लिए जल ताजा हो और पूजा आरम्भ करने से तुरन्त पहले नल से लें। यदि सम्भव हो तो तांबे के बर्तनों का ही उपयोग करें। फोटोग्राफ को साफ करने वाला वस्त्र यदि हो सके तो लाल रंग का हो और भली भांति साफ किया गया हो। इसका उपयोग भी कहीं अन्य नहीं होना चाहिए।

पूजा करते हुए सबसे पहले जल (गुलाबजल) से फोटोग्राफ को साफ करें, कपड़े से पोंछकर सुखाएं। फोटो पर कुमकुम लगाएं। फोटो के सम्मुख पुष्प, भेलपत्र आदि अर्पण करें। तीन बार मन्त्रोच्चारण करें और झुककर फोटो को प्रणाम करें। पूजा के पश्चात् कुछ देर ध्यान में बैठें, बाद में बन्धन लें। केवल स्नान के बाद ही पूजा की जानी चाहिए और पूजा का स्थान अच्छी तरह से स्वच्छ होना चाहिए।

शाम के समय आरती करें और कुछ देर ध्यान में बैठें। सोने से पूर्व बंधन लेना और पानी पैर क्रिया करना अत्यन्त आवश्यक है।

सदैव श्रीमाताजी का नाम अत्यन्त सम्मान–पूर्वक लें और उनकी स्तुति करें। जब वे साक्षात् में मौजूद हों तो पूरी मर्यादाएं निभाई जानी चाहिएं। हमें चाहिए कि हम अत्यन्त विनम्र हों। ग्राह्य–अवस्था में हों और हमारे अन्दर पूर्ण श्रद्धा हो। जब वे कुछ पूछें केवल तभी बोलें। उनके प्रवचन में किसी भी प्रकार का व्यवधान न हो। वे सर्वशक्तिमान, सर्वव्यापी एवं सर्वज्ञ है। जो भी कुछ वे हमें बताती हैं, हमें स्वीकार करना चाहिए और उसे जीवन में उतारना चाहिए। साक्षात् पूजा के समय या जब श्री माताजी पहुँचती हैं तब न तो उन्हें पुष्प समर्पण करने चाहिए और न ही उनके मस्तक पर कुम–कुम लगाना चाहिए। हमेशा उनके चरण–कमलों की ही पूजा होनी चाहिए। उनकी आज्ञा के बिना उनके चरणों को स्पर्श नहीं करना चाहिए। ये बात हमें हमेशा याद रखनी है।

सभी सहजयोगियों को याद रखना है कि पूजा और ध्यान धारणा का उनके जीवन में सर्वोच्च महत्व है। **ब्रह्माण्ड स्वामिनी माँ जगदम्बा के आशीर्वाद की कामना यदि आप करते हैं तो पूर्ण समर्पण, पूर्ण श्रद्धा और श्रद्धा से परिपूर्ण हृदय आवश्यक है। प्रश्न पूछने से, सोच-विचार और संदेह करने से कुछ भी प्राप्त नहीं किया जा सकता।**

अनुवादित

(महावतार 1980 से उद्धृत)

जीवन की वास्तविकता

आज के संसार में परमात्मा प्राप्ति के असंख्य धार्मिक एवं अन्य सिद्धांत प्रचलित हैं। हर व्यक्ति की सर्वशक्तिमान परमात्मा के विषय में अपनी ही धारणा है। इसलिए व्यक्ति के विश्वास एवं श्रद्धा बहुत हद तक परमात्मा के विषय में उसकी व्यक्तिगत धारणाओं पर निर्भर करते हैं। ऐसी बहुत सारी चीजें होती हैं जो उसे परमात्मा के विषय में नए–नए विचार देते हैं जैसे पुस्तकें, लोग और बाज़ार में बिकने वाले असंख्य गुरु। अंत में व्यक्ति परमात्मा को या तो भैंगी दृष्टि से देखने लगता है या परमात्मा में विश्वास करना ही छोड़ देता है। मनोवैज्ञानिक लोग कहते हैं कि भय, संस्कार तथा*इस प्रकार के अन्य कारणों से ही लोग परमात्मा में विश्वास करते हैं। वे यह देखने में असफल होते हैं कि परमात्मा किसी व्यक्ति विशेष की धारणा नहीं है और न ही परमात्मा किसी कहानी के नायक हैं जिस पर किसी कारण से लोग विश्वास करते हैं। परमात्मा तो एक मात्र वास्तविकता है, सभी चीज़ों का अस्तित्व उन्हीं से है। एक नई धारणा जो अब लोगों के मस्तिष्क में घुस गई है और अत्यन्त नाटकीयतापूर्वक जिसे कहा जाता है वह है – "हम परमात्मा को नहीं मानते, हम तो आलौकिक शक्ति को मानते हैं।" एक बात उनकी समझ में नहीं आ सकती कि इन दोनों में कोई अन्तर नहीं है क्योंकि यह आलौकिक शक्ति परमात्मा के अतिरिक्त कुछ भी नहीं है। परमेश्वरी शक्ति जो प्रेम करती है, सोचती है, जानती है, समन्वयन करती है और, संक्षेप में, सारा कार्य करती है। अन्यथा ये पूरा ब्रह्माण्ड इतने समन्वित ढंग से किस प्रकार चल पाता? पूरे कार्य के पीछे कोई संस्था तो होनी ही चाहिए। ऐसी कोई शक्ति जो देख सकती है, आयोजन कर सकती है, समझ सकती है और अन्य सभी कार्य कर सकती है, उनकी समझ से बाहर है। इसका कारण ये है कि उन्होंने ऊर्जा के कुछ ऐसे स्रोत खोज निकाले हैं जिन्हें नियंत्रित करके वे अपने मकसद के लिए उपयोग कर पाते हैं। उन्हें नियंत्रित करने वाली शक्ति को वे स्वीकार नहीं करते और इस प्रकार से स्वयं को ही धोखा देते हैं। क्या वे यह नहीं जानते कि जीवन ऊर्जा के कारण ही वे जीवित हैं? फिर भी वो ये नहीं समझ पाते कि कहाँ से ये ऊर्जा आती है और कहाँ जाती है। बहुत सी मूर्खतापूर्ण धारणाएं विद्यमान हैं। उदाहरण के रूप में जीवन जीवित रहने के लिए है।" परन्तु अपना अर्थ जानने के बारे में आपकी क्या राय है? ये एक ऐसी चीज़ है जिस पर बहुत कम लोगों का ध्यान जाता है। हर आदमी जानता है कि दूसरा व्यक्ति क्या कर रहा है? बेवकूफी भरी चीज़ों को गहन अर्थ देने का, धोखाधड़ी, झूठ, धूर्त व्यवहार, अभद्रता आदि का अर्थ खोजने का लोग प्रयत्न कर रहे हैं परन्तु स्वयं को लोग अनदेखा कर रहे हैं।

सांसारिक दृष्टिकोण के अनुसार इस अवस्था को व्यंग्यात्मक रूप से 'निःस्वार्थ अवस्था' कहा जा सकता है। क्योंकि हर समय हम दूसरों के विषय में ही चिन्तित रहते हैं। पूरा समय यह गलतफहमी छुपी रहती है। अभद्रता को छुपाने के लिए बड़े–बड़े शब्द घड़े जाते हैं। निरंकुश यौन संबंधों को प्रेम का नाम दिया जाता है, मद्यपान को शौक कहा जाता है, अभद्र भाषा अभिव्यक्ति कहलाती है और बनावट संभ्रान्तपना कहलाती है। किसी को भी इस बात का एहसास नहीं है कि दूसरों को

हानि पहुँचाने में वे सबसे अधिक अपना नुकसान कर रहे हैं।

यदि कोई कहे कि शराब पीना बुरी बात है तो कोई नहीं सुनता क्योंकि धीमे-धीमे विषपान करना स्वीकार्य है। मद्यपान से केवल शरीर पर ही कुप्रभाव नहीं पड़ता परन्तु आत्मा के खोजने के लिए महत्वपूर्ण चेतना भी प्रभावित होती है। आत्मज्ञान, जो कि परमात्मा प्राप्ति का एक मात्र उपाय है, के अतिरिक्त हमें सभी कुछ महत्वपूर्ण दिखाई देता है। लेकिन कोई यदि गन्दगी का आदि होगा तो उससे स्वच्छता के बारे में बात करना व्यर्थ है। रोने बिलखने तथा निराशावाद की पकड़ में जो व्यक्ति हो वह प्रसन्नता और आनन्द को कैसे समझ पाएगा? सर्वोपरि आज का व्यक्ति चौबीसों घण्टे विचारों में डूबा रहता है। किस प्रकार वह निर्विचार समाधि, पूर्ण चेतना जहाँ सत्य, शांति एवं आनन्द है, को समझ सकता है? सत्य एवं आनन्द साथ-साथ चलते हैं। बहुत समय तक महान कहलाने वाले, लोगों के पीछे साधक दौड़े हैं। परन्तु अब वे अपनी महानता का एहसास कर सकते हैं, सत्य एवं अन्तर्आनन्द को जान सकते हैं। ये सब किस प्रकार घटित होगा? उत्तर अत्यन्त सहज है – सहजयोग द्वारा।

ये अब घटित हो सकता है क्योंकि ये कार्य करने के लिए अब परमेश्वरी माँ श्री निर्मला देवी हमारे मध्य हैं। उनके अनुसार यह बसन्त का समय है जिसमें हजारों साधकों को आत्मसाक्षात्कार प्राप्त हो जाएगा। ये प्रश्न किया जा सकता है कि इस युग में ऐसा विशेष क्या है? उसका उत्तर ये है कि समय-समय पर दिव्य अवतरण पृथ्वी पर आए और महत्वपूर्ण घटनाएं घटित हुई। ये भी उन्हीं में से एक काल है। अतः इसकी सम्भावना को नकारने या उसके विरोध की अपेक्षा क्यों न हम स्वयं इसमें आकर ये देखें कि ये सब क्या है? एक अन्य प्रश्न भी किया जाता है, **'माताजी कौन है?' इस प्रश्न के उत्तर में श्रीमाताजी कहती है, ''पहले अपना अर्थ जान लो, स्वयं को समझ लो, तब आप मुझे जान जाओगे।''**

इतनी महान और असीम श्रीमाताजी के विषय में कुछ कह पाना सम्भव नहीं है। इतना जान लेना काफी है कि वे हमारी अपनी माँ है जो हमें गहन प्रेम करती है, अगाध प्रेम। जितने मर्जी सन्देह भरे प्रश्न हम करते रहें परन्तु वे हमें अनन्त प्रेम करती हैं। अतः अच्छे बच्चों के रूप में ये हमारा कर्तव्य है कि हम वैसे ही बने जैसे हमारी माँ हमसे आशा करती हैं। और वो चाहती हैं कि हम रत्न बनें, ऐसे रत्न जिनकी स्वच्छता, प्रेम, विनम्रता, आनन्द और आत्मज्ञान की महानता एवं माँ की गरिमा देदीप्यमान हो। बच्चा माँ से सिर्फ इसलिए प्रेम करता है क्योंकि वह उसकी माँ है और आपकी माँ यदि परमेश्वरी हों तो किसी चीज से क्यों डरना है! उनसे प्रवाहित होने वाले सुरक्षापूर्ण प्रेम में हमें प्रसन्न एवं आनन्दित होना है।

ओऽम त्वमेव साक्षात श्री आदि शक्ति माताजी श्री निर्मला देव्यै नमो नमः।

मनीष

(महावतार 1980 से

[illegible]

परम पूज्य श्री माताजी का प्रवचन

(नई दिल्ली - 17 अप्रैल 1981)

बड़ा अच्छा प्रोग्राम रहा। हम लोग जो देहली में उम्मीद कर रहे थे कि बहुत लोग आयेंगे तो बहुत लोग आ गये और पार भी हो गये। इस प्रकार पहले भी होता रहा है, बहुत से लोग आते हैं पार भी हो जाते हैं, फिर खो जाते हैं!

तो पहली बात तो यह होनी चाहिए कि उन सब लोगों का कुछ न कुछ रजिस्ट्रेशन (Registration) कीजिए। आप कुछ ग्रुप (Group) में बाँट लीजिये और उनसे सम्पर्क, सम्बन्ध स्थापित कीजिए। नहीं तो वो फिर खो जाते हैं और सहज योग में ऐसा है कि जब तक आदमी जम नहीं जाता, तब तक वो पनपता नहीं क्योंकि यह जीवन्त क्रिया (Living process) है।

हम लोगों को जान लेना चाहिये कि जीवन्त-क्रिया में क्या-क्या चीज़ों की जरूरत होती है। सबसे पहले तो यह है कि कोई भी डांवांडोल जगह में यह जहाँ हर समय (earthquate या eruptions) भूचाल होते रहते हैं, कोई भी ऐसी जगह हो तो वहाँ कोई सा पेड़ या ऐसी चीज़ टिक नहीं सकती। तो जिस वातावरण में हम रह रहे हैं, उस वातावरण में हमको पहले अपने आपको जमा लेना चाहिये।

और जमाने के लिये सबसे बड़ी बात यह है कि जमाने के लिए हमारे चारों ओर आस-पास का जो वातावरण है, उससे जूझने की कोई जरूरत नहीं है। आप अपने से ही अगर ठीक हो जायें, तो बाहर की जितनी भी चीजें हैं, धीरे-धीरे अपने आप स्थिर हो जायेंगी। जो कुछ अन्दर है वही बाहर है। अगर अन्दर से अव्यवस्थित हो तो बाहर जितना भी झंझावात हो, तो उसका जबरदस्त असर रहेगा। अगर आप अन्दर से बिल्कुल शान्त हैं, तो बाहर कुछ भी हो रहा हो, उसका असर नहीं होगा, उल्टा जो बाहर है, वो भी शान्त हो जायेगा। सबसे बड़ी चीज यह है कि अपने को जमा लेना चाहिए। अगर ऐसी जगह है, जहाँ बहुत उथल-पुथल है, तो ऐसी जगह से भली-भांति समझा-बुझा के किसी तरह से हट जाना चाहिए। उससे जूझना नहीं चाहिए और उससे हट जाना चाहिए और अपने दिल को वहाँ से हटा लेना चाहिए, जिससे हमारा चित्त जो है, उस उलझन में, उस उथल-पुथल में व्यस्त न हो।

सहज योग की अपनी अनेक समस्याएँ हैं। सबसे बड़ी समस्या यह है कि जो लोग पार हो गये हैं उनकी चेतना और जो लोग पार नहीं हुए हैं उनकी चेतना में बहुत बड़ा अन्तर है, बहुत महान अन्तर है। थोड़े से ही क्षण में बड़ा अन्तर आ जाता है पार होने पर। वो इस चीज को समझ नहीं पाते। इसलिए कबीर रोते थे कि, "सब जग अन्धा, सब जग अन्धा"। जितने भी बड़े लोग हुए, यह कहकर रोते रहे कि, "एक हो तो कहूँ, यहाँ तो सब जग अन्धा, सब जग अन्धा"।

जब सारे अन्धों के बीच में आप रह रहे हैं और सिर्फ एक आदमी के आँख है, तो बड़ा ही मुश्किल है दूसरों से बातचीत करना और जब आप किसी से सहजयोग की बात करेंगे तो वो लोग आप पर ऐसा असर डालेंगे कि आप ही बेवकूफ हैं। उस पर भी आप समझने लगें कि ये लोग अन्धे हैं तो उनको बहुत बुरा लग जायेगा, अगर किसी भी

तरह आप उनसे कहें कि आप में गलती है और आपको संभलना है। तो इन्सान को समझ लेना चाहिए कि आपकी चेतना और है। जैसे कि एक बीज है, ये बीज प्रस्फुटित हो गया जिसको कहना चाहिए which is being manifested now, which is sprouting. इन दो बीजों में बड़ा भारी अन्तर होता है–एक बीज जो जम रहा है और दूसरे बीज का तो कोई सवाल ही नहीं उठता जमने का। वो तो बिल्कुल ही वैसा का वैसा पड़ा है और वैसे ही पड़ा रहेगा, सदियों तक। एक बीज जो जम रहा है, वो अलग चीज है और दूसरा बीज जो बिल्कुल ही वैसा पड़ा है, बिल्कुल ही दूसरी चीज़ है।

अब जमने के लिए भी हमें हमेशा मध्यमार्ग में रहना चाहिए। एक पेड़ की जो मध्य शाखा है, या मध्य में जो चीज चलती है, जो उसका पानी का प्रवाह है, जिसको sap कहना चाहिए, वो बीचोंबीच चलता है। पेड़ भी हमेशा बीचों–बीच रहता है, एक तरफ ज्यादा झुकता नहीं, न दूसरी तरफ झुकता है। अगर उसने झुकना शुरु कर दिया तो उसकी ठीक से (growth) बढ़ोतरी नहीं होती। वो बढ़ नहीं सकता, पनप नहीं सकता। इसलिए ये जरूरी है कि इन्सान को जहाँ तक हो सके, मध्य में रहना चाहिए।

वो बात जो मैं आपको विशेष रूप से समझाने वाली हूँ, यह है कि आपको हमेशा मध्य में रहने की कोशिश करनी चाहिए। अगर मध्य में नहीं रहेंगे और किसी भी (Extremes) अति पर उतरना छोड़ न देंगे तो आपकी growth ही नहीं हो सकती। हो सकता है कि कोई परेशानी है, या कोई accident है, उससे आप बच जायें, या और कोई आफत से आप बच जायें। अच्छे से दिन निकल जाये, कुछ गहरी परेशानियों से निकल जायें, परन्तु यह कोई महत्वपूर्ण बात नहीं। परन्तु सबसे महत्वपूर्ण बात है कि सहजयोग में आपकी कितनी वृद्धि हुई है, प्रगति हुई है। यह खास चीज है और इस वृद्धि के लिए आपको मध्य में रहना चाहिए, अपने चित्त पर निरोध होना चाहिए।

मतलब यह है कि अपने चित्त को देखना चाहिए कि कहाँ जाता है। आपके चित्त पर निरोध होना चाहिए। अपनी आदतों को देखिये, आपका चित्त किस चीज़ में बहुत ज्यादा उलझता है। जैसे किसी को ज़्यादा बोलने की आदत है, माने एक तरह का बहकावा, बहलावा है। तो साहब अपना नाम लिख लीजिये और समझ लीजिये कि मिस्टर फलाना फलाना, आप बोलते ज़्यादा हैं, आप इसे कम करिये और आप बोलने पर अपना चित्त रखिये कि आप बोलते ही न जायें।

दूसरा है एकदम चुप रहता है, यानि जरूरत से ज्यादा कोई आदमी चुप रहता है तो भी गलत रास्ते पर है। इसमें रहे या उसमें, दोनों ही चीज में आदमी गलत रास्ते पर चलता है।

चित्त पर निरोध रखना चाहिए। अगर बोलते ज्यादा हों तो कम करें, अगर कम बोलते हैं तो ठीक ठीक बोलें। फिर हम बोलते समय क्या बोलते हैं, उस पर भी ध्यान रखना चाहिए। बेकार की बातें करने की कोई जरूरत नहीं। जहाँ तक हो सके तो सहजयोग की ही बात करें। जहाँ तक हो सके उसी परमात्मा की ही बात करनी चाहिए। लेकिन अगर कुछ बोलना भी हुआ तो थोड़ा बहुत ठीक ठीक कह दिया। बात करें और फिर उससे

अपना चित्त हटा लें। इससे आदमी का चित्त बीच में रहता है। परमात्मा की ओर दृष्टि रखने से चित्त हमेशा बीच में रहता है।

और यदि हम परमात्मा के बारे में ही बोल रहे हैं या और किसी के बारे में बोल रहे हैं, और बहके जा रहे हैं, इस पर ध्यान देना चाहिए। इसमें बहुत सारी चीज़ें होती हैं जैसे कि किसी की (Argumentative Nature) बहस करने की आदत होती है, यानि बहस करने की ही आदत हो गई। दूसरे जैसे किसी में कंजूसी जरूरत से ज्यादा होती है। कोई आदमी पैसे के मामले में बड़ा meticulous होता है, हर चीज़ का, पैसे–पैसे का हिसाब लिखता है।

इस तरह से बहुत सी आदतें हमारे अन्दर हैं जिनको हम Misidentification कहते हैं। जैसे कि कोई आदमी जनसंघी है, वो सोचेगा हम जनसंघी हैं, कांग्रेसी अपने को कांग्रेसी कहेगा। कोई कहेगा मैं हिन्दुस्तानी हूँ, कोई कहेगा मैं ऑस्ट्रेलियन हूँ। यह सब चीज़ें छोड़कर पहले तो हम इन्सान हैं और हम परमात्मा के बन्दे हैं। परमात्मा ने हमें माना है, हमें Realization दिया है, जो सारे धर्मों का सार है, जिसे सबने माना हैं संसार में कोई धर्म नहीं है जिसने कहा हो कि आप पीर न हों या आप आत्मसाक्षात्कारी न हों, या द्विज न हों। ऐसा कोई धर्म नहीं। अब जब हम वो हो गए हैं, तो फिर हमारे लिए सब धर्म एक हैं और सब धर्म का तत्व है जो वह एक सार हममें समाया हुआ है। आप जानते हैं कि हमारे अन्दर ही सारे धर्म हैं और हमारे अन्दर ही सारे देवता (Deities) बैठे हुए हैं। तो फिर हमारे लिए सब धर्म एक हैं।

तो फिर सहजयोग में आने पर भी यह विचार हमारे अन्दर बने रहते हैं। बहुत से लोग हैं समझ लीजिये झगड़ा है दो ग्रुप के लोगों में। एक कहेंगे कि साहब इनमें खराबी है, दूसरे कहेंगे कि उनमें खराबी है। इन्सान में तो खराबी होती ही है वो चाहे किसी भी संस्था में क्यों न हो। इन्सान में गलती होती है। आप देखियेगा किसी बहाने से उसमें दोष आ ही जाते हैं।

सहजयोग ऐसी प्रणाली है जिसमें आने से सारे दोष जो हैं, वो खत्म होने लग जाते हैं। और जब आपके दोष खत्म होने लग जायें तो समझ लेना चाहिए कि आपने बड़ी भारी चीज़ हासिल कर ली। जब तक आपके अन्दर वही दोष बने हुए हैं और आप उन्हीं चीज़ों में उसी प्रकार लगे हुए हैं, दूसरों से झगड़ रहे हैं, जूझ रहे हैं, तो आपको समझ लेना चाहिए कि आप मध्य में नहीं हैं। क्योंकि जब आप मध्य में आ जायेंगे तो आप किसी भी एक चीज में लिपट नहीं सकते, आप सबमें समाये रहते हैं। जब तक आप एक चीज़ में लिपटे हैं, तो समझ लेना चाहिए आप मध्य में नहीं है।

और मध्य में रहना ही एकमेव तरीका है, वृद्धि का और कोई तरीका है ही नहीं।

हर चीज में आदमी चलता है। जैसे कोई बड़ा intellectual होगा। उसकी यह आदत होगी कि वह बहुत ज्यादा हर चीज को सोचेगा, analyse करेगा और हर चीज़ का मतलब निकालता रहेगा। ऐसे करते–२ उसकी बाईं विशुद्धि (Left Vishuddhi) बहुत जोरों से पकड़ सकती है क्योंकि वो अपने को Criticise करेगा कि मैंने ये गलत काम किया वगैरह वगैरह। इस प्रकार उसके

भी चक्र पकड़े जायेंगे।

अगर कोई मूर्ख होगा तो वो सामने की चीज़ को भी नहीं देखेगा। अति अक्लमन्द भी किसी काम का नहीं, मन्दबुद्धि भी किसी काम का नहीं है। बीचोंबीच रहना चाहिए। परमात्मा की जो बुद्धि है, वो बीचोंबीच है। उसी की बुद्धि में समाकर रहना चाहिए। **''तेरी जो बुद्धि है उसी में मुझे चला, तेरी जो आज्ञा है उसी में मुझे रहना है और पूरी तरह से उसमें मुझे समा ले।''** इसी तरह की जब बुद्धि होती जायेगी तो धीरे–२ आप देखियेगा कि आपके प्रश्न हल होने शुरु हो जायेंगे और प्रश्न खड़े ही नहीं होंगे।

हम लोगों में पकड़ भी इसीलिए आती है कि हम (extremes) अति पर चले जाते हैं और अपनी आदतें नहीं बदलते। हर बार हम extreme पर चले जाते हैं या किसी न किसी extreme पर रहते हैं। जैसे अगर किसी औरत को कपड़ों का शौक है, तो उसको देख लेना चाहिए कि उसका जरूरत से ज्यादा कपड़े पर ध्यान है, और उधर हमारा चित्त बंटता है। क्या ज़रूरत है इतना ध्यान उधर देने को। सर्वसाधारण तरीके से रहना चाहिए। अब अगर दूसरी औरत हैं जो कहती है कि हमें किसी चीज़ की परवाह नहीं। उस औरत को ऐसा भी नहीं सोचना चाहिए क्योंकि वो भी एक दूसरा extreme हो गया। कोई सोचे जैसे कि हमें तो कुछ भी परवाह नहीं, कि हम तो सन्यासी हैं–तो यह भी सहजयोग में बन्धक है।

सहजयोग में बहुत सारे बन्धक हैं। उसमें यह भी एक बन्धक है। छोटी–२ चीजों के लिए सहजयोग में बताया गया है, जैसे कि हर इन्सान को एक कपड़ा अन्दर जरूर पहनना चाहिए। मतलब यह है कि undershirt जरूर पहनना चाहिए। पूछते हैं कि माँ तुमने यह क्यों बन्धक डाला। वजह यह है कि अगर शर्ट के नीचे एक और कपड़ा होगा तो आपका जो चक्र जिसे अनहद् चक्र कहते हैं, उस पर protection रहेगा। यह नहीं पहनने से sense of insecurity बढ़ जायेगी। आपके दर्द होना शुरु हो जायेगा, जुकाम हो जायेगा, तरह–२ की बीमारी हो सकती है। क्योंकि जब आपके अन्दर गर्मी हो जाती है, पसीना छूटता है, तब उसका कुछ (Absorber) सोखने वाला होना चाहिए। नहीं होगा तो उसमें हवा लगेगी और यह छोटी सी चीज़ भी चक्र को नुकसान पहुँचा सकती है। क्योंकि चक्र की भी देह होती है, अगर देह को कोई नुकसान हो जाये तो वो चक्र पर भी दिखाई देगा। इसलिए धीरे–२ वो चीज़ बढ़ती जाती है। इसलिए सहजयोग में इसका बन्धक है कि आपको जहाँ तक हो सके अन्दर कपड़ा पहनना चाहिए।

हम लोगों में से कुछ ने अपने पिछले जीवन में भक्ति के तरीके इस्तेमाल किये। भवों के बीच concentrate करने का तरीका भी बहुत लोगों ने इस्तेमाल किया था। इस तरह की चीज प्रयोग में लाने का विचार पता नहीं कहाँ से उनके मन में आया था। यह बहुत गलत चीज है। जिसने ऐसा concentration का इस्तेमाल किया है, इससे आज्ञा चक्र बहुत खराब हो सकता है। ऐसे इन्सान को चाहिए कि वह अपना चित्त सहस्रार पर रखे और सहस्रार पर हमें बैठाये। हमको यहाँ सहस्रार में बैठाए या हमको हृदय में बैठाए। एक ही बात है। इसका ठीक करने का यही तरीका है। उससे आप देखियेगा कि कितना फर्क पड़ता है।

अभी आप कोशिश करें, हमें हृदय में बैठाएं। अभी आप हमारी तरफ देख रहे हैं। हमें हृदय में बैठाएं। आँख खुली रखें। उसके बाद हमें सहस्रार पर बैठाने की कोशिश करें। आँख खुली रख कर यह प्रयत्न करें कि सहस्रार पर माँ को बैठाएं। आँख बन्द न करें। जब हम यहाँ बैठे हैं तो क्यों आँख बन्द कर रहे हैं? अब हल्का हो रहा है।

अब आप जिस चीज़ को imagination कहते हैं, वह साक्षात् हो रहा है। अब आप जिस चीज़ को कहेंगे हो जायेगी। जिस चीज को imagine करते हैं वो साक्षात् हो जायेगी। अब imagination साक्षात् होने लगता है। पार होने से पहले अगर आप कहते हैं कि माँ को हम हृदय में बैठायें पर आप नहीं बैठा पाते। लेकिन अब तो चित्त अन्दर घूम रहा है, आप माँ को हृदय में बैठा सकते हैं। अब आप चित्त को हर जगह घुमा सकते हैं। चित्त को हृदय में बैठा सकते हैं। देखिये चित्त को हृदय में ले जाइये, अब चित्त का movement आपको मिल गया। अब आप चित्त को अन्दर ले जा सकते हैं। अब आप चित्त का निरोध करें, और भी आसानी से आप गहरे उतर सकते हैं।

अब सहस्रार पर बैठाइये हमें। आँख खुली रखें और हमें सहस्रार पर बैठाइये। हर चीज़ में अपनी आदतों को देखना चाहिए। जब आप देखना शुरु करेंगे, अपने को साक्षी बनायेंगे तभी आप हर चीज की गलती समझ पायेंगे।

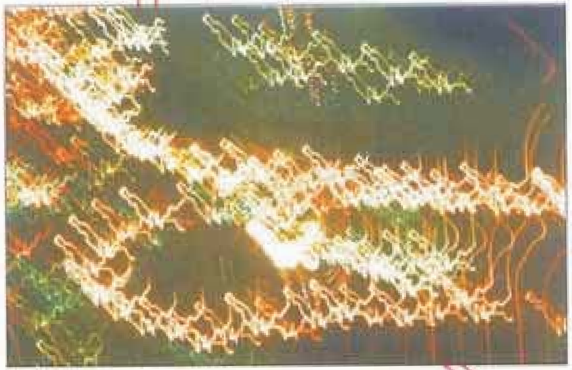
कुछ लोगों को यह आदत होती है कि आगे आगे रहना। पहले आगे खड़े रहेंगे। जब हम जायेंगे तो जरूर सर उनका आगे रहेगा, कि फौरन लगाये या आगे दौड़ेंगे। ऐसे आदमी को सोचना चाहिए, कि यह क्या बेवकूफी है कि हम हर समय ऐसा क्यों करते हैं? ऐसे आदमी को पीछे हटना चाहिए। कोई आदमी ऐसा होगा कि पीछे ही रहेगा, सामने आयेगा ही नहीं। काम होगा, मुँह मोड़ कर चला जायेगा। कुछ बात होगी, उधर चला जायेगा। काम–टालू जिसे कहते हैं, इस तरह के भी कुछ लोग होते हैं। ऐसे लोगों को समझना चाहिए कि हम काम–टालू आदमी हैं, परमात्मा का काम है, उसे हमें करना चाहिए। इस तरह चित्त को बराबर बीच में रखना चाहिए। जो आपकी आदत है, उस को छुड़ाने का यह तरीका है कि आप दूसरी आदत डालें। जैसे आप काम–टालू हैं तो काम करिये। अगर अति काम करते हैं तो थोड़ा कम करिये।

चित्त अब अन्दर घूम रहा है। आप खुद ही महसूस करेंगे कि अब चित्त अन्दर घूम रहा है। चित्त सहस्रार पर आ गया। अब चित्त से आप खोल सकते हैं सहस्रार।

इससे पहले चित्त–निरोध की बात हो ही नहीं सकती थी। क्योंकि अपनी attention को आप पकड़ नहीं पाते थे। अब attention आपके हाथ में आया है। इससे पहले कोई भी बात होती थी उसका अर्थ कोई नहीं लगता था।

अब मैं आपसे कहती हूँ कि बीच में रहिये। मतलब यह कि अपना चित्त इधर उधर गिरना बिखरना नहीं चाहिए, यानि spill नहीं होना चाहिए, कहीं छिटक नहीं जाना चाहिए। चित्त को पकड़े रहना चाहिए। चित्त पर कन्ट्रोल होना चाहिए। चित्त से ही प्रगति (growth) होती है।

परमात्मा आप पर कृपा करें।



ईसा-मसीह पूजा 2004 के अवसपर पर पुणे स्टेडियम में प्रकाश सज्जा में नाचती हुई कुण्डलिनियाँ ।

ईसामसीह पूजा 2004 के अवसर पर पूजा में उपस्थित सहजयोगी चैतन्य रुप में परिवर्तित हो गए ।

दिसम्बर 2004 में विवाहों के अवसर पर पुणे स्टेडियम में लिया गया फोटो ।