सहज ब्रह्मविद्या

परम पूज्य माताजी श्री निर्मला देवी के
प्रवचनों से संकलित

सहज ब्रह्मविद्या

परमपूज्य माताजी श्री निर्मलादेवी के प्रवचनों से संकलित

संकलन

श्रीमती लीला अग्रवाल

डा.(श्रीमती) सरोजिनी अग्रवाल

मातृ-शक्ति वन्दना

''या देवी सर्वभूतेषु, मातृ रूपेण संस्थिता।
नमस्तस्यै, नमस्तस्यै, नमस्तस्यै नमो नमः ।।''

''या देवी सर्वभूतेषु, शक्ति रूपेण संस्थिता।
नमस्तस्यै, नमस्तस्यै, नमस्तस्यै नमो नमः ।।''

प्राक्कथन

सर्वज्ञान की स्रोत, साक्षात श्री महासरस्वती, हमारी परम परमेश्वरी श्रीमाताजी का निर्मल ज्ञान-सागर तो अथाह है, उसी असीम रत्नाकर से कुछ और अनमोल मोती इस दूसरे संकलन 'सहज ब्रह्मविद्या' में पिरो दिए गये हैं। यह मुक्ताहार आदि से अंत तक पूज्य श्री माताजी की ही दिव्य कांति से आलोकित है और उन्हीं के श्री चरणों में पूर्ण श्रद्धा के साथ समर्पित है।

प्रथम आलेख 'भगवती श्रीआद्याशक्ति की महिमा' 'श्रीमद्देवी भागवत' और 'श्री दुर्गा सप्तशती' के आधार पर विशेष रूप से प्रस्तुत किया गया है जिससे हम सब पूज्य श्री माँ के परमेश्वरी स्वरूप को और अच्छी तरह पहचान सकें।

'इस संकलन में पूज्य श्री माँ द्वारा प्रयुक्त कुछ शब्दों को स्पष्ट करने के लिये हमने वेद, पुराण और उपनिषदों के साथ पूज्य श्री माँ द्वारा उल्लिखित धार्मिक ग्रंथों 'गुरु गीता', 'विवेक चूड़ामणि', 'अमृतानुभव' व 'श्रीमद् भगवद्गीता' आदि का आश्रय लिया है। इन ग्रंथों से उद्धरित तथ्यों को आलेखों के अन्त में पूरक सामग्री (Fillers) में आवश्यकतानुसार दिया गया है।

पूर्ण विश्वास है कि हमारे सभी सहजी भाई-बहन प्रथम संकलन 'सहज ज्ञान-प्रदीप' की भाँति इस द्वितीय संकलन का भी स्वागत करेंगे और लाभान्वित होंगे।

आज हमारी ममतामयी माँ साकार रूप में हमारे बीच नहीं है, पर उनका दिया अनुभव एवं दिव्य ज्ञान हमारी अनमोल पूँजी है। अब हर सहजी को इसे संजो कर रखना है और पूर्ण समर्पण भाव से सहज-साधना द्वारा अपने उत्क्रान्ति पथ पर निरंतर आगे बढ़ते हुए 'पूर्णत्व' की अवस्था प्राप्त कर सहजयोग का कार्य करना है। यहीअपनी परमेश्वरी माँ के प्रति हमारी सच्ची श्रद्धांजलि होगी।

जय श्री माताजी!

- ब्रह्म-विद्या -

''प्रतिबोध विदितं मतममृतत्वं हि विदन्ते,
आत्मना विन्दतेवीर्यं विद्यया विन्दतेऽमृतम्।।''

विद्या वही है जिसके माध्यम से व्यक्ति अमरत्व प्रदान करने वाली आत्मा का बोध कर सके।

(केनोपनिषद, २/४)

आप इस महान पुण्य भूमि भारत में पैदा हुये हैं, कृपया अपनी धरोहर, आपने जो पाया हुआ है, उसे जानने की कोशिश करें, उसकी ओर आप आमुख हों। अपनी संस्कृति की ओर आप झाँके क्योंकि जो भारतीय संस्कृति है ये आत्मा की पोषक है, यही आत्मा को बढ़ावा देने वाली है, बाकी किसी भी संस्कृति में आत्मा की ओर चित्त नहीं दिया गया। इसलिये इस संस्कृति की ओर चित्त दें। उसको समझने की कोशिश करें और अपने जीवन में उसे लाने का प्रयत्न करें।

(प.पू.श्रीमाताजी, २६.३.१९८५)

हमारे विकास का अन्तिम लक्ष्य आत्मा बनना है जो कि हमारे ह्रदय में सर्वशक्तिमान परमात्मा का प्रतिबिम्ब है, यही स्वयं की पहचान (self identity) और आत्मज्ञान (self knowledge) है।

(परा आधुनिक युग)

आप अपने को जान लीजिए और इस ब्रह्मतत्व को प्राप्त कर लीजिए यही आत्मसाक्षात्कार है क्योंकि आत्मा का प्रकाश ही ब्रह्म तत्व है, यही परमात्मा का साक्षात्कार है .....जब तक आपने आत्मा को जाना नहीं आप परमात्मा को नहीं जान सकते। सबसे बड़ी सनातन बात यह है कि हम ब्रह्म शक्ति से बने हैं और हमें उसको पाना है और अगर आपने उसे जाना नहीं तो आपने शक्ति को पाया नहीं ....**ब्रह्म को पाना है और उसके बाद इस सारी ब्रह्म-विद्या को आपको पूरी तरह से जान लेना है। सारी ब्रह्मविद्या आप जान जायेंगे-यही सहजयोग है।**

(प.पू.श्रीमाताजी, दिल्ली, १७.२.१९८१)

विषय-क्रम

अध्याय	विषय	पृष्ठ
1	भगवती श्री आद्याशक्ति की महिमा	8
2	साक्षात आदिशक्ति - हमारी 'गुरु माँ'	14
3	मानव जीवन का लक्ष्य - ब्रह्म तत्व की प्राप्ति	18
4	मनुष्य एक लघु ब्रह्माण्ड है	25
5	मनुष्य शरीर में स्थित कुण्डलिनी शक्ति	28
6	मनुष्य शरीर की सूक्ष्म नाड़ी व्यवस्था	32
7	सूक्ष्म चक्र एवं उनमें स्थापित अन्तर्जात गुण	50
	ए) मूलाधार चक्र	57
	बी) स्वाधिष्ठान चक्र	65
	सी) नाभि चक्र	70
	डी) अनहद् चक्र	77
	ई) विशुद्धि चक्र	83
	एफ) आज्ञा चक्र	91
	जी) सहस्रार चक्र	101
8	श्री ललिता एवं श्री चक्र	108
9	हंसा चक्र	109
10	विराट-विराटांगना शक्ति	118
11	सामूहिक चेतना का विकास	122
12	चैतन्य लहरियाँ	128
13	अहंकार-प्रति अहंकार-महत् अहंकार	137
14	मन मिथ्या है	145
15	चित्त में ही सारी शक्ति है	151
16	निर्विचार-निर्विकल्प समाधि	163
17	सहजावस्था में विध्वंसक अवगुणों से स्वयमेव मुक्ति	175
18	मानव को प्राप्त स्वतंत्रता का उचित उपयोग आवश्यक	182
19	लक्ष्य प्राप्ति में मंत्रों एवं प्रार्थनाओं का महत्व	186
20	आगे बढ़ने के लिये दृढ़ आत्मविश्वास आवश्यक	197
21	पूर्ण ज्ञान 'पूर्णत्व' की अवस्था	204
22	दिव्य ज्ञान के सूक्ष्म पक्ष	213
23	श्री आदिशक्ति की आनन्दमयी लीला है-यह ब्रह्माण्ड	220

24	उत्थान पथ की विघ्न-बाधायें	225
25	आपके भ्रमों की वास्तविकता	239
26	सहजयोग का द्वितीय चरण	244
27	'निर्मल धर्म' से ही विश्व का कल्याण सम्भव	250
28	आपस में प्यार बाँटने का आनन्द	259

- सहज साधना -

1	सहजयोग मानव-उत्थान की पराकाष्ठा है	266
	अ. सहजयोग आज का महायोग	
	ब. सहजयोग में स्थिर होना होता है	
	क. सहज-साधना केवल कर्मकाण्ड नहीं है	
	ड. सहजयोग बौद्धिक गतिविधियों से नहीं होता	
2	'सहजयोग' शक्ति पथ है	272
	अ. शक्ति आपकी कुण्डलिनी को उठाती है	
	ब. आत्मसाक्षात्कार का अनुभव होता है	
	क. मेरे फोटोग्राफ बहुत शक्तिशाली हैं	
	ड. घटस्थापना एवं गणेश-देवी पूजन का महत्व समझें	
	इ. मंत्र एवं स्वीकारोक्तियों में अपार शक्ति है	
3	सहज-साधना की आवश्यक क्रियायें एवं उनके उद्देश्य	284
	अ. बंधन, ध्यान, जलक्रिया	
	ब. तीनों नड़ियों का शुद्धिकरण, संतुलन विधि	
	क. चक्रों में दोष के कारण एवं शुद्धिकरण, चार्ट	
	ड. चैतन्य लहरियों का आदान-प्रदान	
4	आपका स्वभाव, समस्यायें एवं समाधान	311
	अ. शारीरिक रोग निवारण कैसे होता है?	
5	विविध उपचार विधियाँ	318
6	सहज-साधना की सफलता के लिये कुछ अनिवार्य बिन्दु	325
	अ. ध्यानावस्था की शक्ति को पहचानें	
	ब. सामूहिकता के महत्व को जानें	
	क. निराकार शक्ति की ओर चित्त दें	
	ड. योग में निहित अर्थ को समझें	
	इ. स्वयं को बार-बार परखें	
7	कुछ तथ्य जिन्हें प.पू.श्री माँ ने स्पष्ट किया है	335
8	प.पू.श्री माँ का एक पत्र	341

अध्याय १
भगवती श्री आद्याशक्ति की महिमा

भारतीय सनातन धर्म–दर्शन की यह विशेषता है कि इसमें सच्चिदानन्द ब्रह्म की मातृरूप में आराधना की गई है। यह आराधना कल्पित आराधना नहीं है। वस्तुत: यहाँ शुद्ध सच्चिदानन्द परमब्रह्म अनेक मातृरूपों में स्वयं प्रगट हैं। परम ब्रह्म की उपासना आद्या शक्ति (आदि माँ) के रूप में की जाती है।

।।ॐ सर्व चैतन्य रूपी तामाद्यां विद्यां च धीमहि,
बुद्धिं या न: प्रचोदयात।।

जो सर्व चैतन्य स्वरूपा हैं, जो 'ब्रह्मविद्या एवं बुद्धि' हैं उन आद्या शक्ति का मैं ध्यान करता हूँ, वे हमारी बुद्धि को तीव्र बनाने की कृपा करें।

वे आद्या परा, सर्वज्ञा, भगवती, जगदम्बा, भुवनेश्वरी आदि अनेक नामों से जानी जाती हैं। अपनी त्रिगुणात्मिका शक्ति द्वारा सत्–असत् स्वरूप जगत् की रचना करके उसकी रक्षा करती हैं तथा प्रलय काल में सबका संहार करके स्वयं अकेले ही रमण करती है। वे भगवती सगुण, निर्गुण, मुक्ति प्रदान करने वाली और माया रूपिणी हैं। वे सर्वव्यापी हैं, वे कल्याणमय विग्रह हैं, वे सबको धारण करने वाली तुरियावस्थापन्ना हैं, वे योग से जानी जा सकती हैं। सृष्टि की रचना के समय उन्हीं भगवती की सात्विकी, राजसी और तामसी शक्तियाँ स्त्री की आकृति में क्रमश:– महालक्ष्मी, महासरस्वती और महाकाली रूप से प्रकट होती हैं।

(श्री देवी भागवत्, प्रथम स्कंध, अध्याय एक)

ये भगवती ब्रह्मा–विष्णु–महेश का आदिकारण हैं। ये पूर्ण प्रकृति हैं, कभी इनका नाश नहीं होता। ये देवी परम ब्रह्म की इच्छा हैं, ये नित्य हैं, ये 'विश्वेश्वरी', वेदगर्भा एवं 'शिवा' कहलाती हैं। ये सबकी आदि जननी हैं। ये प्रलय काल में अखिल जगत को समेट लेती हैं। ये सर्व बीजमयी देवी हैं। ये मूल प्रकृति हैं, सदा परम् पुरूष के साथ रहती हैं। ये ही ब्रह्माान्ड की रचना करके परम् पुरूष को अपनी लीला दिखाया करती हैं। परम् पुरुष दृष्टा हैं। यह चराचर जगत् दृष्य हैं। उस परम् पुरुष की ये आदिशक्ति महामाया सबकी अधिष्ठात्री देवी हैं। वे ही सम्पूर्ण संसार की कारण हैं ये हम सबकी जननी हैं।

(श्री देवी भागवत्, तीसरा स्कंध, अध्याय चार)

श्री देवी भागवत् में ही एक रोचक प्रसंग है कि भगवती देवी ने अपने दिव्य भुवन में ब्रह्मा–विष्णु–महेश को बुलाया, वहाँ जो अद्‌भुत् दृश्य दिखा उसका वर्णन स्वयं ब्रह्माजी ने इस प्रकार किया है, 'देवी ने हम तीनों को स्त्री बना दिया, हम उत्तम आभूषणों से अलंकृत रूपवाली स्त्री बन गए। हमारे आश्चर्य का पार न रहा। हम मनोहर रूपवाली देवी के चरणों के पास बैठ गए। मैंने वहाँ एक बहुत ही अद्‌भुत् दृश्य देखा। भगवती भुवनेश्वरी के चरण, कमल के समान कोमल थे, उनके नख स्वच्छ दर्पण की तरह थे। भगवती के नख में ही मुझे सारा ब्रह्माण्ड, ब्रह्मा–विष्णु–रूद्र, वायु, अग्नि, यमराज, सूर्य, चन्द्रमा, वरुण, कुबेर, इन्द्र, पर्वत, समुद्र, नदियाँ, गंधर्व, अप्सरायें, नाग, किन्नर, राक्षस, बैकुण्ठ, ब्रह्म लोक, कैलाश–ये सब के सब दिखायी पड़े। मैं देखकर आश्चर्य में पड़ गया। यह क्या है? ऐसी शंका उत्पन्न हो गयी। विष्णु और शंकर का मन भी आश्चर्य से भर गया। हम तीनों ने ही उन भगवती भुवनेश्वरी की स्तुति आरत्भ कर दी –

श्री विष्णु ने कहा, 'प्रकृति देवी को नमस्कार है। भगवती विधात्री को निरंतर नमस्कार है। माता, मैं जान गया हूँ, यह सम्पूर्ण संसार तुम्हारे भीतर विराजमान है। इस जगत् की सृष्टि और संहार तुम्हीं से होते हैं, तुम्हारी ही व्यापक माया इस संसार को सजाती है। तुम्हारे बनाये हुए जितने भुवन हैं, तुम्हारे इस शक्ति सम्पन्न नख–दर्पण में हमें उनकी झाँकी मिली है, देवी! हमने इस लोक में दूसरे ही ब्रह्मा–विष्णु और शंकर देखे हैं, सबमें वैसी ही असीम शक्ति थी। हम तीनों तुम्हारे अचिन्त्य प्रभाव से अपरिचित हैं। देवी, इस फैले हुए अनन्त ऐश्वर्य को हम कैसे जानें? तुम महा विद्या स्वरूपिणी हो। मैं बार–बार तुम्हारे चरणों में मस्तक झुकाता हूँ।'

श्री शंकर नम्रतापूर्वक स्तुति करने लगे, 'देवी, विष्णु तुम्ही से प्रगट हुए हैं, ब्रह्मा भी तुम्हारे ही बालक हैं, मुझे भी उत्पन्न करने वाली तुम्हीं हो। शिवे, माता, ब्रह्मा–विष्णु और महेश का रूप धारण करके तुम्हीं जगत् की रचना और संहार का खेल खेलती हो। संपूर्ण संसार की सृष्टि करने में तुम बड़ी चतुर हो माता! ये पांचो तत्व तुम्हारी ही कला हैं। कल्याणमयी माता तुम्हारे चरणकमलों की उपासना ही हमारी तपस्या है।' भगवती के चरणों में मस्तक झुका कर वे वहाँ ही बैठ गए।

श्री ब्रह्मा जी भी महामाया जगदम्बिका के चरणों में गिरकर उनकी स्तुति करने लगे, 'माता, तुम अखिल जगत की सृष्टि करने वाली शुद्ध स्वरूपा हो। इस सारे ब्रह्माण्ड की रचना करने वाला केवल मैं ही हूँ, यह मेरा अभिमान है। आज मैं आपके

चरण कमलों की धूलि प्राप्त करके वास्तव में धन्य हो गया हूँ। आपकी कृपा से मुझे यथार्थ ज्ञान प्राप्त हो गया है। सृष्टि के आदि में केवल विनोद के लिए ही तुम मुझ ब्रह्मा को बनाकर यह सृजनकार्य सम्पादित कराती हो। तुम्हारी उत्पत्ति कहाँ से हुई है, इसे कोई नहीं जानता। जगत् में कोई भी तुम्हारे रहस्य से परिचित नहीं है। भवानी, तुम एक हो, आद्याशक्ति हो–सम्पूर्ण वेदों ने तुम्हारा यों ज्ञान कराया है। तुम्हारी लीला बड़ी विचित्र है।

इस मूर्त और अमूर्त जगत् का आधार तुमसे पूर्व कोई भी दूसरा पुरूष नहीं था, कोई तीसरा भी नहीं है। 'एकमेवाद्वितीयं ब्रह्म' इस वेद वचन को व्यर्थ कहना तो बनता नहीं, तो क्या वह आत्म स्वरूपा तुम्ही हो अथवा वह कोई और ही पुरूष है, मेरे इस संदेह को दूर करने की कृपा करो। किसी महान पुण्य के प्रभाव से ही तुम्हारे चरणों की सेवा सुलभ हुई है। तुम स्त्री हो या पुरुष यह रहस्य भी हमें विशद रूप से कृपा करके बतलाओ।'

श्री जगदम्बिका द्वारा आत्मस्वरूप का वर्णन – स्वयं जगदम्बिका ने अपनी मधुर वाणी में ब्रह्मा–विष्णु–शंकर से कहा,

'मैं और परम ब्रह्म एक ही हैं। मुझमें और परम् ब्रह्म में कभी किंचित मात्र भी भेद नहीं है। जो वे हैं, वही मैं हूँ और जो मैं हूँ, वही वे हैं। बुद्धि के भ्रम से भेद प्रतीत होता है। ब्रह्म एक ही है, केवल संसार रचना के समय वह द्वैत रूप प्राप्त होता है, फिर द्वैत की भावना होने लगती है। मैं और ब्रह्म एक ही हैं, फिर भी माया रूपी कार्यकारण के उपाधि भेद से हमारा प्रतिबिम्ब अलग–अलग झलक रहा है। ब्रह्मा जी, जगत का निर्माण करने के लिए सृष्टि काल में भेद दिखता ही है। जब हम दो रूप धारण करके कार्य करने में उद्यत हो जाते हैं तब दृश्य में यह भेद प्रतीत होने लगता है। जब संसार नहीं रहता तब मैं न स्त्री हूँ और न पुरूष, पर संसार रहने पर इस भेद की कल्पना हो जाती है।'

'संसार में मेरे सिवा कोई पदार्थ ही नहीं है। ब्रह्माजी, सब कुछ मेरा ही रूप है। इस सारे संसार में मैं ही व्यापक रूप से विराजमान हूँ। सम्पूर्ण देवताओं में विभिन्न नामों से मैं ही विख्यात हूँ मैं ही शक्ति रूप धारण करके पराक्रम करती हूँ। गौरी, वैष्णवी, शिवा, रौद्री, नरसिंही आदि सभी मेरे रूप हैं। विभिन्न कार्यों के उपस्थित होने पर उन–उन देवियों के भीतर अपनी शक्ति स्थापित करके मैं सारी व्यवस्था करके, मैं उनके भीतर प्रविष्ट होती हूँ।'

'ब्रह्माजी, मैं तुमसे निश्चित कहती हूँ यदि मैं शक्ति हट जाऊं तो संसार में एक

भी प्राणी हिल न सके। मुझ शक्ति के हट जाने पर आप सभी अपने–अपने कार्य करने में असमर्थ हो जाओगे, इसलिए मुझ शक्ति को ही एकमात्र कारण समझो। ब्रह्मा, जब मैं साथ देती हूँ तभी तुम अखिल जगत की रचना करते हो, विष्णु, शंकर, इन्द्र, अग्नि, चन्द्रमा, सूर्य, यम, वरूण और पवन सभी मुझ शक्ति के सहयोग से ही कार्य में सफलता पाते हैं। पृथ्वी तभी स्थिर रहकर प्राणी जगत को धारण कर सकती है, जब मैं शक्ति उसे साथ दिये रहती हूँ। मैं हट जाऊं तो एक परमाणु तक को धारण करने में वह असमर्थ है। वैसे ही शेषनाग, कच्छप एवं सारे दिग्गज भी मेरे सहयोग से ही अपने कार्य सम्पादन कर सकते हैं। सम्पूर्ण जल पी जाना, अग्नि की सत्ता को नष्ट कर देना तथा पवन की गति रोकना मेरी इच्छा पर निर्भर है। मैं जो चाहूँ सो कर सकती हूँ, मुझ शक्ति के प्रयाण कर जाने पर सभी प्राणी निष्प्राण हैं।'

इस प्रकार त्रिदेव की जिज्ञासा को शांत करते हुए भगवती देवी ने ब्रह्मा–विष्णु–महेश को आदेश दिया कि, 'तुम भलीभाँति सावधान होकर अपने–अपने कार्य में संलग्न हो जाओ। महान पराक्रमी दैत्य मधु–कैटभ का वध मैंने ही विष्णु के द्वारा करवाया है, अब तुम्हें अपना स्थान बना कर शान्तिपूर्वक निवास करना चाहिए। सृष्टि–स्थिति और संहार ये तुम्हारे कार्य हैं।' इस प्रकार कहकर भगवती आदिशक्ति ने तीनों देवताओं को विदा किया। पुरूष रूप में उनकी प्रतिष्ठा हुई। देवी के परम अद्‌भुत रूप का सदा स्मरण करते हुए वे तीनों अपने–अपने कार्य में संलग्न हो गए।

(श्री देवी भागवत्, तीसरा स्कंध, अध्याय चार, पाँच)

स्वयं वेद ने शरीर धारण करके भगवती आद्या शक्ति की इस प्रकार स्तुति की है, 'देवी, आप महामाया हैं, आप कल्याणमयी, प्राणधारियों की प्राण हैं। ओंकार में (ॐ) जो अर्धमात्रा है वह आपका रूप है। गायत्री में आप प्रणव हैं। आप माताओं की भी माता हैं, आप विद्यामयी हैं। जगदम्बिके, आपको जब अखिल भूमण्डल को उत्पन्न करने की इच्छा होती है तब आप ब्रह्मा–विष्णु–महेश आदि मुख्य देवताओं को प्रगट कर देती हैं और उनके द्वारा सृष्टि–स्थिति और संहार कार्य आरंभ कर देती हैं। आप संसार की एक मात्र जननी हैं। आपने अकेले ही इस मिथ्याभूत जगत की रचना कर डाली है। इच्छारहित होते हुए भी आप अखिल जगत की उत्पत्ति में कारण हैं। आपके अद्‌भुत् चरित्र हमें मोह में डाल देते हैं।'

(श्री देवी भागवत्, पहला स्कंध, अध्याय पाँच)

आदिकाल में ऋषि–मुनियों–देवताओं को शुम्भ–निशुम्भ, रक्तबीज आदि

भयंकर दानवों से रक्षा करने के लिये स्वयं इन्हीं आद्या शक्ति ने देवी रूप में प्रगट होकर दानवों का संहार किया। अत्यन्त पराक्रमी दुरात्मा महिषासुर तथा उसकी दैत्य सेना का वध भी इन्हीं आद्या शक्ति ने 'दुर्गा' रूप में प्रकट होकर किया। उस समय इन्द्र आदि सभी **देवताओं ने देवी माँ की महिमा का गान इस प्रकार किया –**

'।।सम्पूर्ण देवताओं का शक्ति समुदाय ही जिनका स्वरूप है तथा जिन देवी ने अपनी शक्ति से सम्पूर्ण जगत् को व्याप्त कर रखा है, समस्त देवताओं एवं महर्षियों की पूजनीया उन जगदम्बा को हम भक्तिपूर्वक नमस्कार करते हैं। वे हम लोगों का कल्याण करें। देवी, पराविद्या आप ही हैं। आप शब्द स्वरूपा हैं, अत्यन्त निर्मल ऋग्वेद, यजुर्वेद तथा सामवेद का भी आधार आप ही हैं। आप देवी, त्रयी (तीनों वेद) और भगवती (छहों ऐश्वर्य से युक्त) हैं। इस विश्व की उत्पत्ति एवं पालन के लिये आप ही वार्ता (खेती एवं आजिविका) के रूप में प्रगट हुई हैं। आप सम्पूर्ण जगत की घोर पीड़ा का नाश करने वाली हैं ।।१०।। देवि, जिससे समस्त शास्त्रों के सार का ज्ञान होता है वह मेधाशक्ति आप ही हैं। दुर्गम भवसागर से पार उतारने वाली नौका रूप दुर्गा देवी भी आप ही हैं। भगवती लक्ष्मी और गौरी देवी भी आप ही हैं। ।।११।।'

(श्री दुर्गा सप्तशती, चतुर्थ अध्याय)

'सर्व मंगल मांगल्ये शिवे सर्वार्थ साधिके।
शरण्ये त्र्यम्बके गौरी नारायणि नमोऽस्तुते।।'

'हे नारायणी, तुम सभी प्रकार का मंगल प्रदान करने वाली मंगलमयी हो। कल्याणदायिनी शिवा हो। सब पुरुषार्थों को सिद्ध करने वाली शरणागत वत्सला तीन नेत्रों वाली एवं गौरी हो, तुम्हें नमस्कार हैं।'

'सर्वस्वरूपे सर्वेशे सर्वशक्तिसमन्विता
भयेभ्य त्राहि नो देवि दुर्गे देवि नमोऽस्तुते।'

'सर्वस्वरूपा, सर्वेश्वरी तथा सब प्रकार की शक्तियों से सम्पन्न दिव्यरूपा दुर्गे देवी, सब भयों से हमारी रक्षा करो, तुम्हें नमस्कार है।'

(श्री दुर्गा सप्तशती)

आज इस कलियुग में अनेक भयंकर दानवों, महिषासुर, शुम्भ–निशुम्भ व रक्तबीज आदि ने पुन: जन्म ले लिया है। अब ये सब छद्मवेश में (पोप, पंडित, गुरू आदि) पृथ्वी पर आये हैं और पहले की तरह पुन: श्री आदि माँ के सात्विक, सत्य

साधक बच्चों को सता रहे हैं, उन्हें भ्रमित और गुमराह कर रहे हैं। सारे संसार में घोर अव्यवस्था फैली हुई है, सारी सृष्टि विनाश के कगार पर खड़ी है। इसलिए अपने भोले, जिज्ञासु बच्चों की रक्षा एवं उद्धार हेतु साक्षात भगवती आद्या शक्ति 'माँ' रूप में पृथ्वी पर अवतरित हुई हैं।

जिन भगवती की असीम महिमा का गान करने से वेद, ब्रह्मा–विष्णु, शंकर आदि सभी देवता असमर्थ हैं, उन्हीं दिव्य महिमामयी शुद्ध स्वरूपा आद्याशक्ति का महामाया रूप हैं हमारी 'प.पू.माताजी श्रीमती निर्मला देवी'।

हम सब सहजयोगी कितने भाग्यशाली हैं कि स्वयं आदि माँ स्वर्ग लोक से पृथ्वी पर उतरकर आई हैं, हमारी रक्षा कर रही हैं, आत्मसाक्षात्कार देकर इस भवसागर से पार करा रही है। वे हमें आत्मज्ञान दे रही हैं और हम बच्चों को अपने परम पिता परमात्मा से मिलवा रही हैं। श्रीमाताजी भारतीय वेद–वेदान्तों में वर्णित ब्रह्म–विद्या के गूढ़तम रहस्यों को बहुत ही सरल शब्दों में समझा रहीं हैं। वे कुण्डलिनी जागरण की नूतन विधि द्वारा अपने साधक बच्चों का अन्तर्परिवर्तन कर उन्हें पुनर्जन्म दे रहीं हैं।

अध्याय २

साक्षात आदिशक्ति–हमारी गुरु माँ

...... सर्वप्रथम आपको यह जानना है कि आपकी गुरु कौन है? – ''साक्षात आदिशक्ति।'' हे परमात्मा! यह बहुत बड़ी बात है।

प.पू.श्री माताजी, लंदन, २९.७.१९८१

...... आदिशक्ति किसी को भी गुरु रूप में प्राप्त नहीं हुईं। आदिशक्ति में परमात्मा की सभी शक्तियाँ हैं। ....गुरु रूप में साक्षात आपकी माँ बैठी हैं।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, ४.७.१९९३

...... 'सहस्रार दिवस' के विषय में मेरे अवतरण से भी बहुत समय पूर्व निर्णय कर लिया गया था। इसकी कहानी मुझे आपको बतानी है। पैंतीस करोड़ देवी–देवताओं ने स्वर्ग में बहुत बड़ी सभा की, यह निर्णय करने के लिए कि क्या किया जाए। सभी देवी–देवता वहाँ उपस्थित थे। **सहस्रार को खोलना मानव को दिया जाने वाला सर्वश्रेष्ठ वरदान है–मानव को आत्मा और परमात्मा के सच्चे ज्ञान के प्रति चेतन एवं उसके अज्ञानान्धकार को दूर करना** और यह कार्य बहुत ही शीघ्र किया जाना था। तो सभी देवी–देवताओं ने प्रार्थना की, अब मुझे, **आदिशक्ति** को, जन्म लेना है।.....

...... **ये कार्य छ: मई १९७० से पूर्व होना आवश्यक था क्योंकि उस वर्ष का यह दिन प्रलय का दिन था। अन्तिम समय पर, पाँच मई १९७० को ये कार्य किया गया।** इस सबका निर्णय पहले ही कर लिया गया था और सभी देवी–देवताओं को उनका कार्य बता दिया गया था। देवता अत्यन्त कार्य–कुशल एवं आज्ञाकारी हैं, मुझे भली–भाँति जानते हैं, मेरे बाल की नोक तक पहचानते हैं।

...... सभा में मैंने कहा कि, ''सहस्रार पर मुझे महामाया बनना होगा, महामाया होना होगा, मुझे कुछ ऐसा होना होगा, मुझे कुछ ऐसा बनना होगा ताकि देवताओं के अतिरिक्त कोई मुझे पहचान न सके। अब इस महामाया को पृथ्वी पर आना था। अपने वास्तविक रूप में **आदिशक्ति को नहीं। आदिशक्ति का शुद्ध रूप तो बहुत बड़ी बात है, अत: आदिशक्ति ने महामाया का आवरण पहन लिया।**

प.पू.श्री माताजी, इटली, ८.५.१९८८

...... श्री आदिशक्ति ने कहा था कि, ''मैं मानव मात्र की माँ के रूप में, एक सर्वमान्य व्यक्ति के रूप में पृथ्वी पर जाऊँगी, जिसे जीवन की सभी चिंतायें, उदासियाँ और खुशियाँ हों। मैं हर स्थिति को सहन करूँगी'' श्री आदिशक्ति की यह घोषणा देवी-देवताओं के लिए वरदान थी।

प.पू.श्री माँ की सहजयोगी हरीश कोहली से बातचीत से

...... मैं एक सनातन व्यक्तित्व हूँ। जितना आप में सामर्थ्य है, आप मुझसे प्राप्त कर लें, अपने जीवन का उपयोग कर लें। ..... आज आप ऐसी अवस्था में स्थित हैं जहाँ वह पूर्ण नष्ट होने जा रहा है, ऐसे समय में यह अत्यन्त महत्वपूर्ण है कि आप उस चीज़ को जो आपको बचाने वाली है, जकड़ कर पकड़ लें, पूर्ण शक्ति और पूर्ण श्रद्धा के साथ। इस समय आपकी महानतम निजी संपदा हैं आपकी माँ।

प.पू.श्री माताजी, काउले मैनर गोष्ठी, ३१.७.१९८२

...... आप लोगों के साथ आदिशक्ति की, आपकी माँ की शक्ति है जो महान है, बहुत तीक्ष्ण है, बहुत ही चमत्कारिक। आदिशक्ति की शक्तियाँ ऐसी हैं-प्रेम और करुणा की शक्तियाँ-जो सर्वप्रथम आत्मा का ज्ञान देती हैं। ...जिस चीज़ ने मानव को इतना कष्ट दिया है, वह है मानव की 'अज्ञानता', इसी के कारण उसमें सारे व्यसन आये, आकर्षण आये। ये सभी आकर्षण अत्यन्त विनाशकारी हैं और एक-एक करके सभी को नष्ट कर देंगे। लोगों को विवेक अपनाना होगा। और आत्मज्ञान प्राप्त करना होगा।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, ३.६.२००१

...... आपसे इतना कहना है कि यह ज़िन्दगी आपकी अपनी चीज़ है और आपको इसका पूरा उपयोग करना चाहिए, क्योंकि यह ज़िन्दगी बहुत महत्वपूर्ण है। आज तक परमात्मा ने अनेक लोगों को संसार में भेजा है, उस कार्य की ही फलश्रुति हो रही है। आज उसी कार्य के आशीर्वादस्वरूप आप लोगों ने 'सहजयोग' पाया है।

प.पू.श्री माताजी, मुंबई, २.४.१९८५

...... सहजयोग से मेरा संबंध एक गुरु तथा एक माँ का है। एक गुरु के नाते मेरी चिन्ता यह है कि आप सहजयोग का पूर्ण ज्ञान प्राप्त करें। सहजयोग का विशेषज्ञ बनकर आप स्वयं के गुरु बनें। ....मैं कहती हूँ सहजयोग में आत्मसाक्षात्कार प्राप्त कर लें ....सहजयोग की कृपा से जो सबसे बड़ी चीज़ आपमें घटित होती है वह है आपका आत्मज्ञान को पा लेना .....आपके अन्दर ज्योति प्रज्ज्वलित हो उठती है .....आप विराट से जुड़ जाते हैं और विराट तत्व को प्राप्त कर लेते हैं .....यदि आप सच्चे साधक

हैं तो आपको आशीर्वाद मिल जाता है।

प.पू.श्री माताजी, लंदन, २४.७.१९७९

...... वास्तव में सारा ज्ञान, सारी आध्यात्मिकता, सारा आनन्द आपके अन्तर्निहित है। यह सब आपके अन्दर विद्यमान है .....सभी के अन्दर आत्मा है और सभी के अन्दर आध्यात्मिकता भी है, ऐसा कुछ भी नहीं है जो आपको बाहर से मिलता हो।

पर यह ज्ञान प्राप्त करने के पूर्व आप इससे कटे हुए होते हैं या अन्धकार में होते हैं और उस अज्ञानता में आप नहीं जानते कि आपके अन्दर कौन–कौन सी सम्पदा निहित है? अत: गुरु का कार्य यह है कि वह आपको इस बात का ज्ञान कराये कि आप क्या हैं?

ये पहला कदम है कि गुरु आपके अन्दर वह जाग्रति आरंभ करता है जिसके द्वारा आप जान जाते हैं कि बाह्य विश्व मात्र एक भ्रम है तथा आप अपने अन्तस में ज्योतित होने लगते हैं।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, २३.७.२०००

...... सहजयोग का एक बड़ा लॉकिंग प्वाइंट (अनिवार्य बिन्दु) है .....एक ही इसकी युक्ति है, एक ही इसकी चीज़ है। कलियुग में जो बहुत सरल है और बहुत ही कठिन भी, वो आज मैं अपने मुँह से आपको बता रही हूँ। आज तक जितने भी अवतरण संसार में हुए हैं उसको आपने नहीं माना। 'नहीं माना' चलो ठीक है, चलो जो भी गलती हो गई माफ, लेकिन **अगर मुझे आपने नहीं माना कि मैं एक अवतरण हूँ तो आपका सहजयोग नहीं चल सकता। कुछ नहीं, यह एक (compulsion) (अनिवार्यता) है।** ये पहले से ही compulsion मेरे लगाकर मैं संसार में आई हूँ और इसी compulsion को आपको मानना पड़ेगा .....अब यह आख़िरी चांस सारे संसार को मिला हुआ है कि एक अवतरण जिसके अन्दर सारे देवी–देवता बिठाए हुए हैं और ऐसा अवतरण जो माँ के स्वरूप में आया है, आपको समझा रहा है बात कर रहा है, आपसे प्रेम से सहृदयता से सारे कार्य कर रहा है और बहुत मेहनत कर रहा है, रात दिन आपके साथ लगा हुआ है।

प.पू.श्री माताजी, मुंबई, ३०.९.१९७९

...... आपको मुझे पहचानना होगा। .....मुझे पहचानते ही आपकी चैतन्य लहरियाँ बहने लगेंगी। जिन लोगों ने मुझे नहीं पहचाना वे गोल–गोल घूमते रहेंगे। उन्हें

आशीर्वाद प्राप्त नहीं होगा। अत: पहचानना बहुत आवश्यक है।

...... मुझे पहचाने बिना आप लीला नहीं देख सकते। लीला देखे बिना आपमें आत्मविश्वास नहीं आ सकता, आत्मविश्वास के बिना आप गुरू नहीं बन सकते, गुरु बने बिना आप लोगों की सहायता नहीं कर सकते और अन्य लोगों की सहायता किए बिना आप आनन्द में नहीं जी सकते। श्रृंखला तोड़ना तो आसान है परंतु आपको तो एक के बाद एक श्रृंखला बनानी है। आप सब यही कार्य करना भी चाह रहे थे, अत: आत्मविश्वस्त, आनन्दित एवं प्रसन्न हों कि मेरी शक्तियाँ आपकी रक्षा करें, मेरा प्रेम आपको शक्ति प्रदान करे और मेरा स्वभाव आपको शांति एवं आनन्द की स्थिति प्रदान करे।

प.पू.श्री माताजी, २.१२.१९७९

...... संसार में परमेश्वर प्राप्ति के लिए तथा कुण्डलिनी शक्ति जागृत करने के लिए किसी सद्गुरु रूपी माँ की कार्य पद्धति में दो प्रकार हैं–एक सद्गुरु तत्व, दूसरा मातृप्रेम। ऐसी माँ का हृदय प्रेम शक्ति से व परमात्मा की करुणा से पूरा–पूरा भरा हुआ रहता है। ऐसा बहता हुआ प्यार और परमेश्वर की शक्ति अपने बच्चों को देने के लिए वह माँ उत्सुक रहती हैं, परन्तु इसके साथ ही सद्गुरु तत्व की सारी बातों का पूरे उत्तरदायित्व के साथ पालन करना पड़ता है। उसके साधनों में अनुशासन होना बहुत जरूरी है। .....मैं माँ हूँ, इसलिए सब स्पष्टता से बता रही हूँ। आपको स्वयं को अनुशासित करना होगा।

प.पू.श्री माताजी, २५.९.१९७९

...... ये कलियुग का मामला है इसलिए नितान्त परमात्मा की जो शक्ति है वो किसी माँ के हृदय से ही बहे, उसी की करुणा और उसी के प्रेम में कुण्डलिनी को संजोया जाए और उसे शिखर तक पहुँचा दिया जाए। .....इसलिए इस जन्म में मैंने गुरु का स्थान स्वीकृत किया है।

..... गुरु उसे मानिए जो स्वयं तो पारस है ही, दूसरों को छूते ही केवल सोना ही नहीं बनाता उसे पारस बना देता है। जैसा खुद है वैसा ही दूसरों को भी बना देता है, इसलिए ये माँ स्वरूप चीज़ है।

प.पू.श्री माताजी, १.६.१९७२

...... मैं जो बात कह रही हूँ (ज्ञान दे रही हूँ) उसमें से बहुत सी बातें आपको किताबों में नहीं मिलेगी क्योंकि मैं ही जानती हूँ और आपको बता रही हूँ।

प.पू.श्री माताजी, देहली, १७.२.१९८१

अध्याय ३

मानव जीवन का लक्ष्य – ब्रह्म तत्व की प्राप्ति

जो सनातन है, जो अनादि है, वो कभी नष्ट नहीं हो सकता; नष्ट नहीं हो सकता क्योंकि वो अनन्त है। उसका स्वरूप कोई कुछ बना ले, ...कुछ उसका रूप बना लीजिए लेकिन जो तत्व है उसका नाम है 'ब्रह्म तत्व'। इसी ब्रह्म तत्व से सारी सृष्टि की रचना हुई। इस ब्रह्म तत्व को पाना ही मनुष्य जीवन का लक्ष्य है।

...... इसी ब्रह्म तत्व को जानने के लिए वेद लिखे गये। 'वेद' जो है विद् से होता है। 'विद्' शब्द का मतलब है जानना, और अगर सारे वेद पढ़कर भी आपने अपने को नहीं जाना तो वेद व्यर्थ हैं। वेद का अर्थ ही खत्म हो गया, यदि आपने अपने को नहीं जाना।

...... जब आप अपने को जान लेते हैं तो आपके अन्दर से ही ब्रह्म बहना शुरू हो जाता है। मैं यहाँ (पृथ्वी पर) आपको वही चीज़ देने आयी हूँ, जिसे आप हज़ारों वर्षों से खोज रहे थे। यह आपकी अपनी ही है। आपकी अपनी ही है, सिर्फ मुझे उसकी कुंजी मालूम है। मैं कुछ अपना नहीं दे रही हूँ, आपका जो है उसे ही आपको सौंपने आयी हूँ। **आप अपने को जान लीजिए और इस ब्रह्म तत्व को पा लीजिए। यही आत्मसाक्षात्कार है, क्योंकि आत्मा का प्रकाश ही ब्रह्म तत्व है, यही परमात्मा का साक्षात्कार है।** ..... जब तक आपने आत्मा को जाना नहीं आप परमात्मा को नहीं जान सकते।

...... सबसे बड़ी सनातन बात यह है कि हम ब्रह्म–शक्ति से बने हैं और हमें उसको पाना है और अगर आपने उसे जाना नहीं तो आपने शक्ति को पाया नहीं। **..... ब्रह्म को पाना है और उसके बाद इस सारी ब्रह्म–विद्या को आपको पूरी तरह से जान लेना है। सारी ब्रह्म–विद्या आप जान जाएंगे–यही सहजयोग है।**

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, १७.२.१९८१

मानव को सर्वप्रथम ब्रह्म अर्थात् सत्य का ज्ञान होना चाहिए –

...... सबसे पहले हमें यह जान लेना चाहिये कि 'सत्य' अपनी जगह है, उसको हम अपनी बुद्धि से नहीं समझ सकते हैं। वो जैसा है वैसा ही है। मनुष्य अपने अहंकार

में सोचता है कि वह परमात्मा है कि वह परमात्मा का नाम लेकर जैसा चाहे उसे बनाये या बिगाड़े, पर मनुष्य के अन्दर अभी वो स्थिति नहीं आयी है जिसने इस चारो ओर फैली हुई ब्रह्म की शक्ति को जाना है।

इस शक्ति को महसूस करना सबसे बड़ा सत्य है। यह शक्ति संसार का सारा कार्य, सारा जीवित कार्य करती है और संसार को हर तरह से व्यवस्थित रूप में रखने में कार्यान्वित रहती है और इसका संतुलन, इसकी परवरिश करती है। इसी को चैतन्य कहा जाता है।

ये शक्ति स्थित है – यह **पहला सत्य** है।

दूसरा सत्य यह है कि आप स्वयं ये शरीर, अहंकार, बुद्धि आदि ये कुछ नहीं है। आप सिर्फ शुद्ध आत्मा हैं जो कि इस शक्ति को जान सकता है और पूर्णतया अपने अन्दर समा ले सकता है। इस शक्ति को प्राप्त करना ही मनुष्य के उत्थान का अंतिम चरण है। और उसमें एकाकारिता मिल जाना – यही एक योग है। आज आप अमीबा से एक इन्सान बन गये, अब इन्सान के बाद जो उसकी दूसरी दशा है उसमें मनुष्य को अब संत बनना है। माने उसको आत्मसाक्षात्कार चाहिये, इसके सिवाय आप 'केवल सत्य' को नहीं जान सकते।

प.पू.श्री माताजी, ४.४.१९९०

...... **तीसरा सत्य यह है कि हमारे अन्दर एक शक्ति है जो त्रिकोणाकार अस्थि में स्थित है** और यह शक्ति जब जागृत हो जाती है तो हमारा सम्बन्ध उस परम चैतन्य से प्रस्थापित करती है और इसी से हमारा आत्म दर्शन हो जाता है।

प.पू.श्री माताजी, कलकत्ता, ९/१०.४.१९९०

ब्रह्म–ज्ञान के लिए जिज्ञासा एवं खोज आवश्यक है –

...... अब सत्य को खोजने की आवश्यकता हमारे अन्दर पैदा हुई है, उसका क्या कारण है? ....कलियुग में मनुष्य भ्रांति में पड़ गया है, उसे समझ नहीं आ रहा है कि ऐसा क्यों हो रहा है? तब एक नये मानव की उत्पत्ति हुई है, एक सृजन हुआ है। उसे '**साधक**' कहते हैं।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, २.३.१९९१

...... देखो! कोई भी चीज़ जब अमीबा की तरह जीवन्त बनती है, तब आप एक

कोषीय (Unicellular) कार्य कर सकते हैं। जिज्ञासा अभिव्यक्त होने लगती है क्योंकि जीवन्त ही खोज कर सकता है मृत नहीं। अत: जो लोग कहते हैं कि हम कुछ नहीं खोजते वो मृत सम हैं तथा जो कहते हैं हम खोज में लगे हुए हैं वो जीवित हैं, जिज्ञासु हैं।

यदि आप छोटी सी बात को समझें तो अमीबा जैसे छोटे से जीव में भी भूख के रूप में इच्छा का सृजन किया जाता है, इस बारे में सोचें। अमीबा में मस्तिष्क नहीं होता है; केवल एक छोटा सा केन्द्रक (nucleus) होता है, फिर भी उसे भूख महसूस होती है। बढ़ने के लिए उसे कुछ न कुछ खाना पड़ता है। इस अमीबा को इस बात का ज्ञान होता है कि खाना किस प्रकार खाना होता है, परन्तु वो यह नहीं जानता कि खाना पचता कैसे है? खाना पाचन की जानकारी प्राप्त करना इसका कार्य नहीं है।

...... **हमारे साथ भी ऐसा ही है। तो नन्हें से अमीबा में खोज की शुरूआत होती है और पूरी विकास–प्रणाली इसी खोज पर आधारित है।** शनै: शनै: खोज के तरीके सुधरते जाते हैं, जबकि इच्छा केवल भोजन की होती है।

छोटे से छोटे अमीबा में एक अन्य इच्छा भी, कह सकते हैं भावना होती है, यह है स्वयं को सुरक्षित रखने का विवेक। अमीबा जानता है कि इसके अस्तित्व को कौन से खतरे हैं। **यही छोटा सा अमीबा हज़ारों वर्षों की उत्क्रान्ति के बाद जब मानव बनता है तब उसकी खोज परिवर्तित हो जाती है।** निस्सन्देह भोजन की खोज बनी रहती है, क्योंकि यह तो मूल चीज़ है। व्यक्ति को भोजन तो करना ही है, यद्यपि भोजन की खोज़ करने के तरीके सुधर जाते हैं। खोज करने के तरीके परिवर्तित हो जाते हैं, विकसित हो जाते हैं।

व्यक्ति को स्वयं को कबीले में सुरक्षित रखने की गहन सूझ–बूझ भी आ जाती है। सामूहिकता की ये भावना होती है। वो समझता है कि हम सबको सामूहिक होना है, एकत्र होना है और यदि स्वयं को सुरक्षित रखना है तो हमें संगठित होना है।

यही सामूहिकता की भावना धीरे–धीरे मनुष्यों में भी विकसित होती है और इसकी अभिव्यक्ति आप सुरक्षित रहने के लिए सामूहिक बने रहने के अपने प्रयत्नों को देख सकते हैं।

...... मनुष्यों में एक अन्य प्रकार की खोज शुरू हो जाती है, यह है दूसरों पर प्रभुत्व जमाने की जिज्ञासा। ...... इस प्रकार मानव का चित्त भोजन से धन पर गया

और धन से सत्ता पर। मौलिक रूप से पैसे के पीछे दौड़ना और फिर सत्ता के पीछे दौड़ना अत्यन्त स्वाभाविक है।

परन्तु इससे परे एक अन्य खोज आरम्भ होती है और यह खोज यह जानने की है कि हम यहाँ पर क्यों आये हैं, हम यहाँ क्या कर रहे हैं? हमारे जीवन का लक्ष्य क्या है? परमात्मा ने हमारा सृजन क्यों किया है?

...... **अब यह चौथी जिज्ञासा ही आपके जीवन का, चौथे आयाम का, आरम्भ है। यह आपके अन्दर के स्थूल जिज्ञासा अर्थात भूख का पुष्टिकरण है। आध्यात्मिकता की भूख, परमात्मा प्राप्ति की भूख, जीवन के उच्च वस्तुओं को प्राप्त करने की भूख –– यह हमारे अन्दर आरम्भ हो जाती है।**

...... जीवन के भिन्न अनुभवों से उत्क्रान्ति पाकर मानव को यदि इस बात का अहसास हो जाए कि जीवन के अनुभवों ने न उसे तुष्टि प्रदान की है और न ही इस प्रश्न का उत्तर दिया कि हम यहाँ क्यों हैं तो उनके जीवन में परिवर्तन घटित होने लगता है। और **वह साधक** बन जाता है, इससे पूर्व नहीं।

...... हमें परमात्मा को खोजना है, इसी के लिए आपका सृजन किया गया है।

...... मानव बन कर भी हज़ारो वर्षों तक आपने साधना की है और आज आप अपने लक्ष्य के समीप पहुँच गए हैं।

प.पू.श्री माताजी, लंदन, २४.७.१९७९

अब आत्मसाक्षात्कार के बाद ही आप 'सत्य' को जान पाएंगे –

...... सत्य को जानना मतलब अपनी आत्मा को जानना है। उसको जानते ही चारों तरफ फैली हुई परमात्मा की शक्ति को भी जानना है।

अब 'जानना' शब्द जो है, उस पर हम लोग गड़बड़ कर जाते हैं। जानने का मतलब बुद्धि से नहीं। बुद्धि से तो बहुत लोग जानते हैं, सुबह से शाम तक पाठ चलते रहते हैं–मैं आत्मा हूँ, 'अहम् ब्रह्मास्मि' और फिर भ्रम में लड़ने भी लग जाते हैं। जानने का मतलब है अपनी नसों पर, अपने केन्द्रीय स्नायु–तंत्र पर आपको जानना है। इसी को 'बोध' कहते हैं, 'विद्' कहते हैं जिससे वेद हुआ। इसी 'न' शब्द से ज्ञान बना उसी से वली हुए, कश्यप हुए। हरेक धर्म में माने गये लोग होते हैं जो कि आत्मसाक्षात्कारी हैं लेकिन एक–दो, केवल एक–दो ज़्यादा नहीं। यह कार्य कलियुग

में ही होना था।

एक तरफ तो कलियुग का गहन अंधकार, अज्ञान और पहाड़ों जैसा अहंकार और ये पहाड़ों जैसा जो अहंकार है वो रोकता है इंसान को। इंसान कभी सोच भी नहीं सकता कि इस कलियुग में हम इस ज्ञान को प्राप्त कर सकते हैं।

...... आज जो बात मैं आपके सामने रखना चाहती हूँ वो ये है कि आप अपने को ये समझें कि हम **मानव स्थिति में तो आये हैं लेकिन उससे भी एक ऊँची स्थिति है जिसको हम आत्मसाक्षात्कारी कहते हैं, जिसको हम साक्षात्कारी मानव कहते हैं,** जिसको द्विज कहते हैं। ये वास्तविक स्थिति है। जब आप आत्मसाक्षात्कारी हो जाते हैं उसके अधिकार, उसकी सारी शक्तियाँ आपको मिल जाती हैं क्योंकि ये सब निहित है, अन्दर ही है। बँधा हुआ है तो मिलना ही हुआ।

...... **आपको जानना चाहिए कि क्रांति में, विकास में आप चरम शिखर पर हैं। जहाँ आप बैठे हैं वहाँ से साढ़े तीन फुट से ज़्यादा आपको चलना नहीं है। और ये कार्य घटित हो जाता है क्योंकि आप साधक हैं।** अनेक जन्मों के आपके पुण्य हैं और उन पुण्यों के फलस्वरूप ये आप सहज में प्राप्त कर लेते हैं।

...... मनुष्य को समझना चाहिए कि जो सत्य है, वह हमें पैसे से नहीं मिल सकता। सत्य को आप ख़रीद नहीं सकते और सत्य जो भी हमें मिला है, हमने समझा है, आज तक, वो इंसान होने के नाते हमारे मस्तिष्क में, हमारे केन्द्रीय स्नायु तंत्र पर यह हमारे शरीर में नसों की तरह से बह रहा है, उसी से जाना है। किसी की लेक्चर-बाज़ी से कुछ नहीं होता। ये अन्दर की जागृति से ही होता है और जब इसकी जागृति हो जाती है तो मनुष्य समझता है कि मैं कितना गौरवशाली हूँ, मैं कितना विशेष हूँ। मेरी क्या व्यवस्था परमात्मा ने कर रखी है, और हर क्षण आपको ऐसा लगता है कि किसी नयी दुनिया में आप मग्न हैं। जीवन चमत्कारों से भर जाता है। ...... हम जानते नहीं उस परमात्मा के प्यार को, उसकी शक्ति को जो वो हमें देना चाहता है।

प.पू.श्री माताजी, २.३.१९९१

...... चारों तरफ यह ब्रह्म चैतन्य रूप परमात्मा का प्रेम, उनकी शुद्ध इच्छा-शक्ति कार्य कर रही है, लेकिन यह ब्रह्म चैतन्य अभी तक कृत नहीं था, **इसलिए जब कलियुग घोर स्थिति में पहुँच गया तो उसी के साथ-साथ एक नया युग शुरू हुआ है जिसे हम 'कृतयुग' कहते हैं और इस कृतयुग के बाद ही सत्ययुग आ सकता है।**

इस कृतयुग में यह ब्रह्म–चैतन्य कार्यान्वित हो गया है, इसलिए सहजयोग में हज़ारो लोग पार होने लगे हैं। सहस्रार खोलना बहुत ज़रूरी था। जब से सहस्रार खुला है, कृतयुग शुरू हो गया है। अब इस कृतयुग का अनुभव आप आत्मसाक्षात्कार के बाद कर रहे हैं।

प.पू.श्री माताजी, ३.३.१९९१

...... उत्थान का समय आ गया है, इस उत्थान को आप प्राप्त करें और पूर्णतया अपने आत्मसाक्षात्कार में जियें। ..... सारा ही सहजयोग का कार्य प्रेम का है। प्रेम की यह शक्ति मानसिक नहीं है, यह परमात्मा की शक्ति है और वह समर्थ परमात्मा है।

...... बहुत बड़ी सम्पदा है आपके पास। ...... हम पूरी तरह से इस ज्ञान को प्राप्त करें।

प.पू.श्री माताजी, ३.३.१९९१

...... जब आपके अन्दर आत्मा का साक्षात्कार हो जाता है, तब यह शक्ति आपके अन्दर से बहती है और कार्यान्वित होती है, अब इस कार्यान्वित शब्द पर नज़र करें, यह शक्ति बोलती नहीं, सोचती नहीं, ये कार्य करती है–कार्यान्वित है। बोलने और सोचने का कार्य तो बुद्धि का है, निरर्थक इससे कोई कार्य थोड़े ही होता है। जैसे मोटर में बैठ जाइये और सोचने लग जाइये, क्या मोटर चलेगी आपकी? कुछ करना होता है।

लेकिन यह शक्ति ऐसी है, जब आपके अन्दर से बहने लगती है तो कार्यान्वित होती है। जब उसमें से प्रकाश आ रहा है, तो प्रकाश दिख रहा है, कार्य कर रहा है ऑटोमेटिक (स्वत:), न कुछ करते हुए भी प्रकाश दे रहा है। उसी प्रकार आत्मासाक्षात्कारी इंसान कुछ न करते हुए भी प्रकाश देता है और कार्यान्वित है।

प.पू.श्री माताजी, गांधी भवन, ७.२.१९८३

...... **सत्ययुग की शुरूआत हो गयी है** और इस वातावरण के कारण शक्ति का रूप भी प्रखर हो गया है। शक्ति का पहला स्वरूप है कि वह प्रकाशवान है, तेजस्वी है, तेज पुंज है। ......इस सत्य के प्रकाश में आप शक्ति की विशेष आकृति देखियेगा। ......कारण कि अब कृतयुग शुरू हो गया है और इसके बाद सतयुग आयेगा। सतयुग का सूर्य क्षितिज पर आ गया है।

...... तो इस सतयुग में शक्ति का जो स्वरूप है वो है प्रकाश और दूसरा सत्य, तीसरा प्रेम और चौथा मन की शान्ति। आप मन की शान्ति प्राप्त कर लेते हैं।

प.पू.श्री माताजी

...... हे मानव! सूझ–बूझ के इस महान अवसर के लिए स्वयं को जगाओ। यह प्रगल्भ शक्ति आपसे प्रसारित होने का प्रयत्न कर रही है। हमें इस विश्‍व को परिवर्तित करके सुंदर बनाना है क्योंकि सृजनकर्ता अपनी सृष्टि को कभी नष्ट नहीं होने देंगे।

प.पू.श्री माताजी, मुंबई, २१.३.१९७७

...... 'कृतयुग' जब प्रकट होता है तो उसकी एक विशेषता यह भी है कि जब–जब मानव अस्तित्व को नियमित करने वाले अन्तर्जात धर्मपरायणता के दैवी नियमों का पतन होगा तब–तब पूर्ण सांसारिक ढाँचा, पूर्ण प्रकृति उसके विरूद्ध खड़ी हो जायेगी और अनुरूप क्षतिपूरक परिणाम होंगे। इसे अंग्रेजी में ध्रुवत्व का नियम (Law of Polarity) और संस्कृत में 'कर्मफल' कहते हैं। तो इस कृतयुग में सभी लोगों को भूत या वर्तमान काल में किए गए सभी कर्मों का फल भुगतना पड़ेगा।

...... परन्तु इस पक्ष के बावजूद भी वास्तविक गंभीर सत्यसाधकों के लिए 'कृतयुग' सुखद काल है। कृतयुग में आत्मपरिवर्तन के अद्वितीय अवसर हैं। उत्थान प्राप्त करके ये साधक अत्यन्त महान अवस्था प्राप्त कर लेंगे। ......आत्मसाक्षात्कार के माध्यम से सीधे ही स्वयं को अभिव्यक्त करने वाला परमात्मा का पावन ज्ञान नए युग के लिए एक नई प्रजाति की सृष्टि करने में सशक्त रूप से सहायक होगा, यानी प्राचीन काल की तरह से यह ज्ञान थोड़े से विशिष्ट व्यक्तियों के लिए न होकर पूरे विश्‍व के हित के लिए है। इस प्रकार सामूहिक स्तर पर हमारे विकास का अंतिम लक्ष्य प्राप्त किया जा सकेगा। पूर्ण मानव जाति का नवीनीकरण एवं परिवर्तन किया जा सकेगा। धर्म एवं धर्मपरायणता का एक बार फिर से सर्वत्र सम्मान होगा और मानव परस्पर एवं प्रकृति के साथ शांति एवं समरसता पूर्वक रह सकेगा।

प.पू.श्री माताजी, परा आधुनिक युग

अध्याय ४

मनुष्य एक लघु ब्रह्माण्ड है

परमात्मा सृजित यह विश्व बहुत सुंदर है, बहुत सी प्रक्रियाओं के बाद आपके इस बहुमूल्य जीवन का सृजन किया गया ...... आप ही (मनुष्य ही) सृजन की पराकाष्ठा हैं। आप ही सृजन के निष्कर्ष हैं।

प.पू.श्री माताजी, ३१.३.१९८३

...... प्रत्येक मनुष्य एक लघु ब्रह्माण्ड है। सब कुछ जो भी सृष्टि में बनाया गया था वह सब कुछ मनुष्य के अन्दर में (मनुष्य शरीर) भी बना दिया गया है।

...... जो आदि कुण्डलिनी हैं वो ही आपके अन्दर आ गयीं और आपकी कुण्डलिनी बन गयीं। .....जो ईश्वर हैं हमारे (मनुष्य शरीर) हृदय में आत्मस्वरूप बैठे हैं, और एक फ्लेम, जैसे अंगूठा है, एक फ्लेम जैसे दिखायी देते हैं।

प.पू.श्री माताजी, २५.११.१९७३

...... परमात्मा ने आपको अपने ही रूप में बनाया है। **प.पू.श्री माताजी, २७.५.१९९२**

...... सब देवता, सारे अन्तर्जात गुण आपके अन्दर स्थापित किए गए। **प.पू.श्री माताजी, १०.५.१९९२**

...... आप उस सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड के एक अवयव हैं, एक घटक हैं। **प.पू.श्री माताजी, १८.७.१९७९**

...... हमारे अन्दर परमात्मा ने चौदह स्तर बनाये हैं, अगर आप गिनिए सीधे तरीके से, तो भी अपने अन्दर आप जानते हैं, सात चक्र हैं। इसके अलावा दो और चक्र हैं – चंद्र का, सूर्य का, फिर एक हंसा का चक्र है।

...... तो सात और तीन दस, उसके ऊपर और चार चक्र हैं – अर्ध बिन्दु, बिन्दु, वलय और प्रदक्षिणा–ऐसे चार चक्र हैं। जबकि आपका सहस्रार खुल गया, उसके उपर भी इन चार चक्रों में आपको जाना है। इन चार चक्रों के बाद आप कह सकते हैं कि हम लोग सहजयोगी हो गए।

प.पू.श्री माताजी, ५.५.१९८३

ब्रह्माण्ड में व्याप्त चेतना के निम्न क्षेत्र हैं –

१. सामूहिक चेतना (Collective Consciousness)

सृष्टि में चारो ओर जो चेतन शक्ति व्याप्त है, वही सामूहिक चेतना है। यही समस्त प्राणियों की चेतना का मुख्य स्त्रोत है और यही कण–कण में प्रवाहित होकर सृष्टि के सारे कार्यों को संचालित करती है।

२. सामूहिक अवचेतन (Collective Subconsciousness)

(यह अनन्त ब्रह्माण्ड के समय से आया हुआ भूतकाल है)

''सृष्टि सृजन के बाद की, भूतकाल की हर वस्तु सुप्त अवस्था में सामूहिक अवचेतन के अन्दर विद्यमान रहती है। विकास प्रक्रिया में जो कुछ मृत हो चुका है, वह सब सामूहिक अवचेतन में एकत्रित होकर संचित है। मृत होने के कारण जो भी कुछ विकास प्रचलन से बाहर हो गया है और जो भी कुछ अवचेतन मन से बाहर छलक रहा है, सब सामूहिक अवचेतन में संचित हो जाता है।

'सहजयोग' पुस्तक

३. सामूहिक अतिचेतन (Collective Supraconsciousness)

(यह सभी भविष्य के प्रति चिंतित जीवित एवं मृतक प्राणियों की समस्त चेतना का भंडार है।)

''इसमें अतिमहत्वाकांक्षी भविष्यवादी व्यक्तित्वों, आक्रामक पशुओं तथा पौधों के कारण घटित सभी कुछ, जो कि अब मृत है, विद्यमान है।''

'सहजयोग' पुस्तक

मनुष्य शरीर में भी चेतना के तीन क्षेत्र हैं –

१. चेतना (Consciousness)

यह मनुष्य के अन्दर वर्तमान है।

२. अवचेतन (Subconsciousness)

यह मनुष्य के अन्दर भूतकाल है, इस जीवन का भूतकाल और पिछले जन्मों का भूतकाल।

३. अतिचेतन (Supraconsciousness)

यह क्षेत्र मनुष्य के अन्दर भविष्यकाल है।

एक **उच्च चेतना** भी है जो कि मानवीय चेतना से ऊपर है। यह ब्रह्मरन्ध्र के ऊपर के क्षेत्र में स्थित है।

रुस में विश्‍व नैरोलोजी अधिकारी से बातचीत करते हुए श्रीमाताजी ने बताया।

(चैतन्य लहरी १९९४, अंक १-२ में प्रकाशित, पृष्ठ २१, २२)

...... सभी कुछ मनुष्य के अन्दर एक बीज की तरह बना हुआ है। बीज के अन्दर पेड़ की पूरी शक्ति होती है जो उसे बनना है, सभी कुछ बीज के अन्दर निहित होता है। इसी प्रकार मनुष्य के अन्दर भी वो सारी तस्वीर होती है, जो उसे बनना है।

सारी यान्त्रिकता मनुष्य के बीज के अन्दर स्थापित कर दी गयी होती है। आपके अस्तित्व की अन्तर्धाराओं का वर्णन मैं आपके सम्मुख करूँगी, मनुष्य के अन्दर कौन सी शक्तियाँ बनायी गयी हैं, सबका वर्णन करूँगी।

प.पू.श्री माताजी, फरवरी, १९७९

अध्याय ५

मनुष्य शरीर में स्थित कुण्डलिनी शक्ति

...... कुण्डलिनी मानव शरीर के अन्दर परमात्मा की इच्छा–शक्ति आदिशक्ति का प्रतिबिम्ब है।

प.पू.श्री माताजी, २२.३.१९९३

...... आदिशक्ति और कुण्डलिनी में अंतर यह है कि एक ओर आदि कुण्डलिनी ही कुण्डलिनी को प्रतिबिम्बित करती हैं और दूसरी ओर आदिशक्ति हैं जो परम् चैतन्य हैं। पूर्ण रूप से यदि आप इसे देखें तो इसके दो पक्ष होते हैं, एक परम चैतन्य के रूप में इसकी शक्ति और दूसरे कुण्डलिनी के रूप में इसका मानव में प्रतिबिम्ब।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, २५.६.१९९४

...... शुद्ध इच्छा की यह शक्ति साढ़े तीन कुण्डलों में स्थित है। संस्कृत में इसे कुण्डल कहते हैं क्योंकि यह मादा उर्जा है इसलिए इसे 'कुण्डलिनी' कहते हैं।

प.पू.श्री माताजी, परा आधुनिक युग

...... बहुत से लोगों ने मुझसे पूछा माताजी आप कुण्डलिनी के साढ़े तीन कुण्डल क्यों कहती है? एकदम साइंटिफिक बात है। आपने कभी घड़ी को देखा है क्या? घड़ी में आप देखें तो सरकिल का जो व्यास होता है जिसको कि आप डायमीटर कहते हैं और जो Circumference (परिधि) होता है, अगर वह (व्यास) सात हो तो यह (परिधि) बाईस होना पड़ता है, उससे ज़्यादा नहीं होगा, कम नहीं होगा। उसका रिलेशन हमेशा बाईस व सात होगा और उनका एक Coefficient बनाकर पाया (ratio) बनाया है। यह साइंस है। न तो वह सात से आठ होगा, अगर आठ होगा तो उसी Proportion में रहेगा।

अब सात क्यों है डायमीटर? जब बिन्दु में से, मध्य बिन्दु में से डायमीटर गुज़रता है तो उसे सात होना पड़ता है। इसी प्रकार हमारे अन्दर जो सुषुम्ना गुज़र गयी उसको भी सात होना पड़ता है, उसमें भी सात चक्र बनाए गए हैं और उसे साढ़े तीन इसलिये होना पड़ता है क्योंकि डायमीटर को आप आधा कर दीजिये तो साढ़े तीन हो जाएगा।

अगर आप साढ़े तीन वलय बनायें, उस पाया के रेशियो में अगर आप साढ़े तीन वलय बनायें एक के ऊपर एक कुण्डलिनी जैसे और बीच में आप लकीर खींच दे तो

उसके बाहर सात टुकड़े हो जाएंगे लेकिन होगा वो साढ़े तीन वलय। ...... इसलिये अपने अन्दर सात चक्र हैं। लेकिन Circumference का हिसाब अलग लगता है कि बाइस का आप आधा करें तो ग्यारह होता है। देखिए, कितना गणित है! हरेक चीज़ में कितना गणित है। आप देखिए जो मध्य में चीज़ चलती है तो सात के हिसाब से चलती है और जो उसके प्रकार में चलती है, उसका जो प्रकार होता है वह ग्यारह के हिसाब से चलता है।

प.पू.श्री माताजी, मुंबई, २९.३.१९७५

...... कुण्डलिनी, जो एक उर्जा मात्र है, यह सोचती है, समझती है, आपको प्रेम करती है, आपके इस जीवन के विषय में और पूर्व जन्मों के विषय में सभी कुछ जानती है। ......यह हर व्यक्ति की व्यक्तिगत माँ यही आपको आत्मसाक्षात्कार देती है, आपको आपका पुनर्जन्म देती है। .....कुण्डलिनी पूर्ण धर्मपरायण है, पूर्ण पावनता है।

प.पू.श्री माताजी, ११.११.१९७९

...... जब यह कुण्डलिनी बीज के अंकुरण की तरह से जागृत होती है तो छ: चक्रों को भेदकर अन्तत: तालु अस्थि क्षेत्र में स्थित ब्रह्मरंध्र नामक सातवें चक्र को भेदती है और मानव चेतना को परमात्मा के प्रेम की सर्वव्यापक शक्ति से जोड़ती है। इस प्रकार व्यक्ति में चतुर्थ –आयामी (तुरिया) चेतना विकसित होती है। इस प्रकार कुण्डलिनी यह योग प्राप्त करती है। जब यह कुण्डलिनी उठती है तो वह जीन्स के आंकड़ा आधारों को परिवर्तित करती है तथा व्यक्तित्व में परिवर्तन घटित होता है। छ: चक्र शुद्ध, पोषित एवं प्रकाशमय हो जाते हैं और यह घटना वंशाणुओं (Genes) पर प्रतिबिम्बित होती है।

प.पू.श्री माताजी, परा आधुनिक युग

...... अनादि काल से अपने भारतवर्ष में कुण्डलिनी जागरण की बात की गई है। हांलाकि उस वक्त में कुण्डलिनी का जागरण बहुत कम लोगों को प्राप्त होता था और बहुत मुश्किलें होती थी।

प.पू.श्री माताजी, २६.३.२००१

...... चौदह हज़ार वर्ष पूर्व संस्कृत भाषा में श्री मार्कण्डेय जी ने कुण्डलिनी के विषय में लिखा।

प.पू.श्री माताजी, २३.३.१९९२

...... बारहवीं शताब्दी में संस्कृत भाषा के स्थान पर संत श्री ज्ञानेश्वर जी ने

मराठी भाषा में ज्ञानेश्वरी गीता की रचना की .....लेकिन धर्म के ठेकेदारों ने इसके छठे अध्याय (जिसमें कुण्डलिनी ज्ञान था) को निषिद्ध कर दिया।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, ६.१२.१९९१

...... छठी शताब्दी में आदि शंकराचार्य ने इसे जनता के सम्मुख रखा, पर इसे स्वीकार न किया गया। ......गुरू नानक, कबीरदास, रामदास तथा नानक साहब ने तो स्पष्ट रूप से कुण्डलिनी की बात की, पर इसे प्राप्त करने के अभाव में लोगों ने इसे गलत समझा।

प.पू.श्री माताजी, २३.३.१९९२

...... कुण्डलिनी के विषय में शोध करने वालों को भारत में 'नाथपंथी' कहा जाता था। 'नाथ' अर्थात् 'स्वामी', पंथ अर्थात् 'मार्ग' अर्थात् 'स्वामित्व प्राप्ति का मार्ग'। यह सच है कि कुण्डलिनी के ज्ञान का उद्भव हमारे देश से है और यह पूर्णत: भारतीय विज्ञान है पर अन्य कई देशों में भी इसका ज्ञान था।

प.पू.श्री माताजी, ८.४.२०००

...... बहुत से संतो ने आत्मसाक्षात्कार (कुण्डलिनी जागरण) के गुणगान किये ......परन्तु कोई न जानता था कि क्या घटित होना चाहिये? ......उनमें से कोई भी यह न जानता था कि कुण्डलिनी को कैसे जागृत किया जाय? यह मूल समस्या थी, वे नहीं जानते थे कि किस प्रकार कुण्डलिनी को उठाया जाय।

प.पू.श्री माताजी, ६.५.२००१

...... मानव के पूर्ण अस्तित्व की अभिव्यक्ति हो चुकी है, परन्तु कुण्डलिनी अभी भी सुप्तावस्था में है। जीव को मानव रूप में सृजन करने के बाद भी यह सुप्त है क्योंकि इच्छा की इस शक्ति को अपनी अभिव्यक्ति करने का अवसर प्राप्त नहीं हुआ। इस इच्छा शक्ति के विषय में लोग सोचते हैं कि इसको उत्तेजित किया जा सकता है। कुछ लोगों ने तो कुण्डलिनी योग के उद्यम आरम्भ कर दिये हैं। यह व्यापार की चीज़ नहीं है, यह जीवन्त प्रक्रिया है।

प.पू.श्री माताजी, २२.३.१९८१

...... आधुनिक सहजयोग ने एक ऐसी विधि खोज निकाली है जिससे सामूहिक रूप से आत्मसाक्षात्कार (कुण्डलिनी जागरण) दिया जा सकता है।

सहजयोग

...... इस जागृति के थोड़े से प्रकाश में आप स्वयं देख लेंगे, आप जान लेंगे कि आपमें क्या कमी है और इसे दूर करने की शक्ति भी आप में है। अंधेरे में रस्सी समझकर पकड़े हुए साँप को प्रकाश होते ही जैसे आप स्वयं फेंक देते हैं। इसी प्रकार सहजयोग कार्य करता है।

प.पू.श्री माताजी, २३.३.१९९२

सनातन ज्ञान

वृहत् ब्रह्माण्ड

* परमात्मा का विराट रूप ही ब्रह्माण्ड है,

* परमात्मा ने सबसे पहले प्राणस्वरूप सर्वात्मा हिरण्यगर्भ को बनाया, उसके बाद आस्तिक बुद्धि को प्रकट किया। इसके बाद क्रमश: पाँच महाभूत (आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी) अंत:करण (मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार) पाँचों ज्ञानेन्द्रियों व पाँच कर्मेन्द्रियों को उत्पन्न किया। तत्पश्चात् अन्न व अन्न से बल की सृष्टि की। अंत:करण और इन्द्रियों के संयम के लिए तप, उपासना के लिए मंत्र, कर्म और इन सबके फलस्वरूप लोकों को बनाया। इस प्रकार सोलह कलाओं से युक्त ब्रह्माण्ड पुरुष की रचना करके परमात्मा इसमें स्वयं प्रविष्ट हो गये। हमारा यह मनुष्य शरीर भी ब्रह्माण्ड का ही एक छोटा सा नमूना है। अत: परमात्मा जिस प्रकार इस सारे ब्रह्माण्ड में हैं उसी प्रकार हमारे शरीर में भी हैं।

(प्रश्नोपनिषद, षष्ठ प्रश्न, श्लोक ४)

* परमात्मा ने इस मनुष्य शरीर की सीमा (तालु भाग) को चीर कर इसके द्वारा उसमें प्रवेश किया। वह द्वार विदृति (विदीर्ण किया हुआ) इस नाम से प्रसिद्ध है। वही यह द्वार ब्रह्मरन्ध्र आनन्द देने वाला अर्थात आनन्द स्वरूप परमात्मा की उपलब्धि कराने वाला है।

(एतरेय उपनिषद, तृतीय खंड, प्रथम अध्याय, श्लोक १२)

* इस मानव शरीर को ज्ञानेन्द्रियों, कर्मेन्द्रियों एवं अंत:करण को सूर्य, चन्द्रमा, ब्रह्मा व रूद्र आदि देवता प्रकाशित करते हैं।

(प्रश्नोपनिषद, द्वितीय प्रश्न, श्लोक २)

* आपमें से हर एक पूरे ब्रह्माण्ड की तरह मूल्यवान है।

(प.पू.श्रीमाताजी, १९.१२.१९८२)

अध्याय ६

मनुष्य शरीर की सूक्ष्म नाड़ी व्यवस्था

हमारे शरीर में एक स्वचालित नाड़ी तंत्र (आटोनोमस नर्वस सिस्टम) कार्यरत है। आटो अर्थात् स्वत: .....यह 'स्व' आत्मा है। यह आत्मा हर मनुष्य के हृदय में निवास करती है तथा साक्षी अवस्था में है। सर्वशक्तिमान परमात्मा का यह प्रतिबिम्ब है, जबकि कुण्डलिनी परमात्मा की शक्ति आदिशक्ति की प्रतिबिम्ब है।

सहजयोग पुस्तक

...... हमारे अन्दर तीन तरह की शक्तियाँ विराजती हैं।

पहली जो शक्ति है, मुख्यत: जो शक्ति है, वो है **'इच्छा शक्ति'** अगर परमात्मा को इच्छा ही नहीं होती तो वे संसार क्यों बनाते? उनकी इच्छा-शक्ति से ही बाकी की शक्तियाँ निकली है। इसी शक्ति को सहजयोग भाषा में **'महाकाली की शक्ति'** कहते हैं।

...... उसके साथ हमारे अन्दर एक दूसरी शक्ति है वो है इच्छा-शक्ति को क्रिया में लाने वाली शक्ति, **'क्रिया-शक्ति'**, उसे सहजयोग की भाषा में **'महासरस्वती की शक्ति'** कहते हैं।

...... और तीसरी जो शक्ति है, जो हमारे अन्दर विराजती है, परमात्मा ने हमारे अन्दर दी हुई है, **'महालक्ष्मी शक्ति'**, इसी शक्ति से हम धर्म को धारण करते हैं।

प.पू.श्री माताजी, १७.२.१९८१, निर्मला योग, १९८५

तीन शक्तियों के तीन मार्ग हैं –

वास्तव में हमारे नाड़ी तंत्र में तीन मार्ग हैं।

१. बाँया मार्ग

यह बायें अनुकम्पी नाड़ी तंत्र की देखभाल करता है। यह **ईड़ा नाड़ी** है .... इसे चन्द्र नाड़ी भी कहते हैं। इसमें महाकाली की शक्ति प्रवाहित होती है।

२. दाँया मार्ग

यह दायें अनुकम्पी नाड़ी तंत्र की देखभाल करता है। यह **पिंगला नाड़ी** है .... इसे सूर्य नाड़ी भी कहते हैं। इसमें महासरस्वती की शक्ति प्रवाहित होती है।

३. मध्य मार्ग

यह सहानुकम्पी नाड़ी तंत्र के लिए कार्य करता है। यह **सुषुम्ना नाड़ी** है .... इसे चन्द्र नाड़ी भी कहते हैं। इसमें महालक्ष्मी की शक्ति प्रवाहित होती है।

सहजयोग पुस्तक

...... 'ईड़ा–पिंगला–सुषुम्ना रे' ऐसा कहा है कबीर दास ने।

प.पू.श्री माताजी, २६.३.२००१

...... इसकी व्यवस्था कितनी खूबसूरती से परमात्मा ने हमारे अन्दर की है, वह भी एक समझने की बात है। जब बच्चा माँ के पेट में आता है तो जड़ तत्व से सारा मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार वो सब बना देता है, लेकिन उसके अन्दर जब प्रकाश आता है, वो सिर के तालू भाग में से, जिसे 'फान्टनेल बोन' कहते हैं, नीचे उतरता है और अपना ब्रेन जिसका आकार त्रिकोणाकार एक त्रिकोण के जैसा है, उसमें से यही शक्ति गुज़रते वक्त तीन हिस्सों में बँट जाती है। .....इसी को हम सिम्पथैटिक और पैरा सिम्पथैटिक नर्वस सिस्टम कहते हैं।

...... अपने योग शास्त्र में इसे सुषुम्ना, ईड़ा और पिंगला ऐसी तीन नाड़ियाँ बतायी हैं। ईड़ा और पिंगला ये दोनों ही अपने शरीर में सिम्पथैटिक नर्वस सिस्टम का उद्‌भव करती है यानी उनका जड़ तत्व जो है वो सिम्पथैटिक नर्वस सिस्टम है।

...... जो बीचो बीच शिखर पर से, **बीचो बीच उतरने वाली किरण है, वह आपकी कुण्डलिनी बन कर जो त्रिकोणाकार अस्थि उसमें वास करती है। ..... सारा पैरासिम्पथैटिक नर्वस सिस्टम सुषुम्ना नाड़ी है जो कि बीचो बीच है।**

प.पू.श्री माताजी, १.६.१९७२

...... मानव मस्तिष्क से ऊपर एक सर्वव्यापी शक्ति विद्यमान है। मानव मस्तिष्क का आकार पिरामिड जैसा है। **सर्वव्यापी शक्ति या परम चैतन्य चहुँ ओर से आकर माँ के गर्भ में भ्रूण के बनने के तुरंत बाद से ही भ्रूण के मस्तिष्क को प्रभावित करने लगती है।** वास्तव में इस प्रिज़मैटिक आकार के मस्तिष्क के तालु से बेरोकटोक प्रवेश करके परम चैतन्य रीढ़ की हड्डी से जाकर इसी रीढ़ के मूल में बनी त्रिकोणाकार अस्थि में साढ़े तीन कुण्डलों में स्थापित हो जाता है, यही 'कुण्डलिनी शक्ति' है। इस प्रक्रिया में यह रीढ़ में रिक्त मार्ग (Vacuum Channel) बनाता है।

अब परम चैतन्य को त्रिकोणाकार मस्तिष्क को चारों ओर से छूते हुए भूरे और

सफेद पदार्थ में प्रवेश करना होता है, इसका अपना घनत्व होता है और शरीर विज्ञान के अपरिवर्तन नियम के (Laws of Refraction) अनुसार चलते हुए परम चैतन्य बायें से दायें और दायें से बायें को विकर्णित (Refract) करता है। इसे Prismatic Refraction Effect भी कहते हैं। यह तथ्य केवल मानवीय मस्तिष्क के लिए ही कार्यरत है।

रेफरेक्ट एक्शन में मानवीय चेतना को दोनों तरफ से खींचकर बाहर की दिशा में ढकेला जाता है। चित्त और यह रेफरेक्टेड चैतन्य दोनों बाहर निकलते हुए दोनों ओर से आज्ञा चक्र को पार कर जाते हैं। इस खिंचाव के परिणाम स्वरूप एक अतिरिक्त शक्ति–परिणामी शक्ति (Resultant Force) की सृष्टि होती है, जो दो भागों में बँट जाती है। एक भाग दायें और एक बायें–दोनो ओर एक दूसरे के पूरकों के मध्य में कार्य करती है। **एक हिस्सा भ्रूण के शरीर में नीचे की ओर उतरते हुए बायें और दायें अनुकंपी मार्ग की सृष्टि करता है।**

दूसरा हिस्सा नस नाड़ियों से अपना मार्ग बनाते हुए मानवीय चेतना को बायें और दायें दोनों ओर खींचते हुए बाहर आने का रास्ता बनाता है। यह **दूसरा हिस्सा बाह्य जगत में क्रिया** (Action) **कहलाता है।** बाह्य जगत में इस क्रिया के परिणाम स्वरूप प्रतिक्रिया होती है। क्रिया और प्रतिक्रिया का एक ही मार्ग होता है। बाईं ओर की यह प्रतिक्रिया बंधनों – प्रतिअहं की सृष्टि करती है और दाईं ओर यह अहं की रचना करती है। संक्षिप्त में परिणामी ब्रह्म चैतन्य की जीवन्त शक्ति के साथ हमारा चित्त बाह्य जगत में गया और एक प्रतिक्रिया को साथ लेकर, बाईं ओर से किसी बंधन को अपने साथ लेकर आ गया और इस प्रकार **'मनस'** की सृष्टि की। क्रिया और प्रतिक्रिया दोनों आज्ञा और विशुद्धि चक्र में से गुज़रते हैं। प्रकृति में बिखरे होने के कारण चित्त में पूरे शरीर के अन्दर प्रसारित होने की शक्ति है। बाईं ओर की प्रतिक्रिया इच्छा तत्व है जिसकी संभावना शक्ति बायें अनुकम्पी मार्ग पर ईड़ा नाड़ी को जन्म देती है। इसी प्रकार दाईं ओर की प्रतिक्रिया क्रिया तत्व है, जिसकी संभावना शक्ति पिंगला नाड़ी की रचना करती है।

ईड़ा नाड़ी का अत्यधिक बहाव आज्ञा चक्र के पिछले हिस्से में गुब्बारे जैसा बादल बनाता है जिसे हम प्रति अहंकार कहते हैं। पिंगला नाड़ी का अत्यधिक बहाव आज्ञा चक्र के सामने वाले हिस्से में वैसे ही बादल की रचना करते हैं जो अहं कहलाता है। आज्ञा चक्र दोनों गुब्बारों के बीच में होता है।

प.पू.श्री माताजी, डॉ.तलवार से हुई वार्ता से

१. ईड़ा नाड़ी–महाकाली शक्ति (तमोगुणी) –

...... बाईं ओर का मार्ग ईड़ा नाड़ी कहलाता है। यह दाईं ओर तथा मस्तिष्क के पिछले हिस्से से जुड़ा हुआ है। बायां तथा दायां, दोनों मार्ग, एक–दूसरे को आज्ञा चक्र के स्तर पर पार करते हैं। बायाँ मार्ग हमारे बायें अनुकंपी नाड़ी तंत्र की देखभाल करता है। यह मार्ग हमारे भावनात्मक तथा बीते हुए जीवन की देखभाल करता है। हमारे भूतकाल की यह रचना करता है। आज जो वर्तमान है वही कल भूत बन जाता है। अवचेतन मन इसी मार्ग द्वारा सूचना प्राप्त करता है।

'सहजयोग' पुस्तक

...... हमारी रचना के समय से अब तक हमारे सारे भूतकाल की रचना हमारे अन्दर है, अत: सारे मनोदैहिक रोगों को शरीर के बाईं ओर दिखायी पड़ने वाले तत्व बढ़ावा देते हैं।

प.पू.श्री माताजी, महावीर पूजा, २८.३.१९९१

...... सहजयोग में आप एकदम जान जाते हैं कि जब आप बाईं ओर होते हैं, आप भूतकाल में रहते हैं, पिछली बातें सोचते हैं और अन्त में सुप्त अवचेतन में चले जाते हैं। **तो ईड़ा नाड़ी का काम यह है कि जो भी काम हम करते हैं उसे वह हमारे पास में भरती जाती है,** इसके कारण जो भी शरीर में कार्य है वो **संस्कार युक्त हो जाते हैं।** हमारे सभी संस्कार अच्छे या बुरे, जैसे भी हों, इस नाड़ी की तरफ से बनते हुये लहरों की तरह बाईं ओर को बढ़ते जाते हैं।

जब से ये संसार बना है तब से ही हमारे अन्दर का सुप्त चेतन बना है और हमारे अन्दर है। उसके बाद हमारे जो अनेक जन्म हुए हैं वो भी उसी में हैं, माने हमने पशुयोनि से निकल कर मनुष्य रूप में जो जन्म लिये, वो भी इसी रूप में हैं। आज भी एक पल, जो अभी आप यहाँ हैं, और पल आया और गया, वह भी हमारा पूरी बाईं तरफ से है।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, २.३.१९९१

...... बायाँ पक्ष हमारे भूतकाल का क्षेत्र है। जो लोग भूतकाल में रहते हैं, उसकी चिंता करते हैं, अपने बीते हुए समय के विषय में जिन्हें ख़ेद है, ऐसे सभी लोग भूतकाल या बायें अनुकंपी से प्रभावित होते हैं। किसी मृत आत्मा की पकड़ उनमें होती है, और वही मृत आत्मा उन पर कार्य करती है। ......कोई भी व्यक्ति जो

उदासीन है, या जो तामसिक स्वभाव का है, उसके साथ ऐसा घटित हो सकता है।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, २.४.२०००

...... आपमें महाकाली शक्ति का संचालन ईड़ा नाड़ी से होता है।

...... ये अपने शरीर के बाईं तरफ का संचालन व नियमन करती हैं, बाईं अनुकंपी नाड़ी तंत्र को चालित करती हैं। इस नाड़ी के कारण हमको इच्छा शक्ति प्राप्त होती है। इच्छा से ही मनुष्य कार्यान्वित होता है।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, २५.९.१९७९

...... ईड़ा नाड़ी बहुत ही महत्वपूर्ण है क्योंकि वह आपमें शुद्ध इच्छा जागृत करती है। गलत इच्छा का होना हानिकारक हो सकता है। गलत इच्छा से यदि आप कार्य करेंगे तो सभी कुछ मशीनीकृत और पाखंड बन जायेगा। उत्थान की इच्छा ही शुद्ध इच्छा है।

प.पू.श्री माताजी का डॉ.तलवार से वार्तालाप

...... ईड़ा नाड़ी जो है वह भक्ति प्रबल है। ईड़ा नाड़ी पर लोग भक्ति में लीन हो जाते हैं, अपनी भावना में बह जाते हैं और परमात्मा में लीन होकर आनन्द से उनका गान करते हैं। ......लेकिन यह सब करने से, परमात्मा को याद करने से ही परमात्मा नहीं मिलते .....इससे हमें परमात्मा का अनुभव नहीं होता, प्रचीती नहीं होती।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, १३.३.१९८४

...... बाईं ओर की सारी समस्यायें मानसिक हैं। ......किसी को यदि मानसिक रोग है, उदाहरण के रूप में किसी प्रियजन की मृत्यु के कारण मानसिक सदमे से कोई यदि सामूहिक अवचेतन में चला जाए तो वह भूत-बाधित हो सकता है।

प.पू.श्री माताजी, लंदन, २४.५.१९८१

...... बाईं प्रवृत्ति के लोग स्वयं को सुधार सकते हैं। अपने दायें हाथ से अपनी दाईं ओर को उठायें और बाईं ओर को नीचे गिराये। ऐसा हम क्यों करते हैं? क्योंकि अपनी दाईं ओर से आप कृपा प्राप्त करते हैं और बाईं ओर को कम करते हैं। जिन लोगों को बाईं ओर की समस्या है, वे इस विधि को अपना कर देखें। एक अन्य विधि ये है कि जब भी आपको ये विचार आयें कि आप किसी काम के नहीं आदि-आदि तो स्वयं को, अपने नाम को जूते मारना बेहतर होगा। जाकर परमात्मा की स्तुति गायें, उनसे कहें, 'मैं अत्यन्त प्रसन्न हूँ। मुझे सभी कुछ प्राप्त हो गया है।'

...... किसी भी प्रकार अपनी भर्त्सना करने का या ये सोचने का कि मैं महान हूँ या तुच्छ हूँ, कोई लाभ नहीं।

......(**सहजयोग में अब आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करने के बाद) अब आपको पता होना चाहिये कि किस प्रकार ये चीज़ें आपको मूर्ख बनाती रही हैं। आपके अन्दर ये सारी इच्छायें प्राचीन तथा युगों पुरानी हैं।**

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, ११.३.१९८१

...... ईड़ा नाड़ी श्री गैब्रियल या श्री भैरवनाथ की शक्ति से कार्यान्वित होती है, उनके मंत्र से इस नाड़ी की तकलीफें दूर होती हैं।

प.पू.श्री माताजी, मुंबई, २७.९.१९७९

२. पिंगला नाड़ी – महासरस्वती शक्ति (रजोगुणी) –

दायें मार्ग को पिंगला नाड़ी कहते हैं। यह ईड़ा नाड़ी को आज्ञा चक्र पर पार करती है। यह बाईं ओर मस्तिष्क के आगे के हिस्से से जुड़ी हुई है। यह मार्ग दायें अनुकंपी नाड़ी तंत्र के लिए कार्य करता है। दायें भाग में अतिचेतन मन है जो हमारे भविष्य की रचना करता है। भविष्य के विषय में हम जो भी सोचते हैं वह दाईं ओर अभिलेखित (Record) हो जाता है।

प.पू.श्री माताजी की सहजयोग पुस्तक से

...... जब आप अपनी इच्छा शक्ति का इस्तेमाल करने लगें तब यह आपकी ईड़ा नाड़ी से बहने लगी। तब इच्छा को पूरा करने के लिए कुछ क्रिया करनी है, केवल इच्छा करने से कोई दृश्य नज़र नहीं आयेगा इसलिए उस इच्छा को क्रिया में ढ़ालना पड़ेगा और उसी इच्छा से क्रियाशक्ति निकली है और वही क्रियाशक्ति आपके दाईं ओर आई है, वह आपके शरीर में पिंगला नाड़ी से बहती है।

...... **क्रियाशक्ति जब कार्यान्वित होती है, तब इसी को ब्रह्मशक्ति कहते हैं और इसके देवता हैं, ब्रह्मदेव-सरस्वती,** जो इस ब्रह्मक्रिया की मदद करते हैं, यदि यह शक्ति उनमें से होकर बहती है, तभी ब्रह्म कार्यान्वित होता है।

अब जो कुछ भी आपने वेदान्त वगैरह पढ़ा है, वह केवल ब्रह्म शक्ति से लिखा है। आश्चर्य की बात है, जब मनुष्य संसार में आया तब उसे भी क्रिया करने की इच्छा हुई। इच्छा शक्ति तो उसमें थी परन्तु क्रिया करने की इच्छा हुई। क्रिया करने से पहले मनुष्य को पहले पंचमहाभूतों से सामना करना पड़ा।

...... इन पंचमहाभूतों के एक–एक देवता हैं और एक–एक शक्ति है जो उन्हें नियमबद्ध करती है, वही शक्ति उनमें अविनाशी रहती है। ...... तब मनुष्य ने अग्नि, वायु वगैरह प्रत्येक देवता की पूजा शुरू की। उसके बाद मनुष्य ने यज्ञ हवन करके पंचमहाभूतों को जागृत किया। इन्हें जागृत करते समय पता चला कि इनमें सात शक्तियाँ हैं। उन सातों शक्तियों में से एक है गायत्री व दूसरी है सावित्री। फिर गायत्री मंत्र वेदों से निकला, गायत्री मंत्र पिंगला नाड़ी पर बैठे हुए सभी देवताओं को और पंचमहाभूतों के सारे देवताओं को, विराट के दाईं तरफ की देवताओं को जागृत करने के लिए है।

एक महान शक्ति का मनुष्य ने निर्माण किया और जब उन्होंने **पंचमहाभूतों को आहुति देकर उनके देवताओं का आवाहन किया तब वे देवता जागृत हुए। उन देवताओं की जागृति से वे सभी शक्तियाँ जागृत हो गयीं और तब उनके गुण जागृत करके मनुष्य ने सारी सुख–सुविधायें निर्मित करके आज मानव उच्च स्थिति में पहुँच गया है। ये बहुत वर्षों पुरानी बात है।**

...... ये सब पिंगला नाड़ी की कृपा से मिला हुआ था। इसे supra conscious area (अतिचेतन क्षेत्र) कहते हैं अंग्रेजी में। मतलब इस प्रांत में मनुष्य आया और उच्च स्थिति में पहुँचा तो भूगर्भ में क्या है, आकाश में क्या है, इसका विवरण दे सकता है।

...... पिंगला नाड़ी आपने ज़्यादा उपयोग में लायी तो आपका शरीर बिल्कुल ठीक होगा क्योंकि शारीरिक और मानसिक इन दोनों बातों के लिए इनमें शक्ति बहती है।

...... इस मार्ग से चलने वाले लोग अत्यन्त रूखे होते हैं, क्योंकि यह सूर्य नाड़ी है। कई बार ऐसे लोग इतने रूखे होते हैं, उनकी अपनी बीवी से भी नहीं पटेगी और इसलिए घर में हमेशा अशांति। ....इन लोगों में एक तरह का वैराग्य होता है और कभी–कभी तो ये बहुत गुस्सैल होते हैं।

...... चिक–चिक करना, दूसरों को नीचा दिखाना, किसी से बुरी तरह बात करना, ये सभी मनुष्य के दोष हैं। ये बीमारियाँ फैलते ही सारे समाज का विनाश होता है। जब पिंगला नाड़ी अपने में बहुत बलशाली होती है तो मनुष्य में एक तरह की उनमुक्तता आ जाती है और उस वेग में उसे ये भी समझ में नहीं आता कि हम बेशरमों की तरह बर्ताव कर रहे हैं।

प.पू.श्री माताजी, २३.९.१९७९

...... ये हमारा मार्ग नहीं है और सहजयोग में आपको यह मार्ग अपना कर नहीं चलेगा। .....कभी-कभी मुझे लगता है कि **ये आधे-अधूरे लोग सन्यासीपन का ढोंग, पाखण्ड रचकर घूमते रहते हैं, इसलिए सन्यासी का सहजयोग में कोई स्थान नहीं है। सन्यासी वृत्ति पिंगला नाड़ी की जागृति से होती है,** परन्तु वह नाड़ी सहजयोग में आत्मज्ञान प्राप्त होने के बाद जागृत होनी चाहिये, उसके पहले की जागृति ठीक नहीं। वह अधूरी, मतलब एकांगी होती है।

...... मनुष्य जब कोई क्रिया करता है और आगे की सोचता है ......तब वह पिंगला नाड़ी की शक्ति बहने लगती है। उसके अलावा वो जब अपनी शारीरिक स्थिति का उपयोग करने लगता है तब भी यह शक्ति बहने लगती है। **मतलब एक ही शक्ति ज़्यादा बहने से मनुष्य में विकृति का निर्माण हो जाता है। जब आप दाईं ओर ज़्यादा इस्तेमाल करेंगे तब बाईं बाजू बेकार हो जाती है ......उसका कारण दाईं ओर ज़्यादा उपयोग में लाने के कारण संतुलन नहीं आता है, उसकी भावनायें कम हो जाती हैं।**

...... अगर हमने दाईं बाजू ज़्यादा इस्तेमाल किया तो बाईं बाजू बहुत भारी होती है और इस बाजू का चक्र है, वह टूट जाता है और हमारे उस चक्र पर के देवता या तो सो जाते हैं या तो कभी-कभी लुप्त हो जाते हैं। उसके बाद वो अपने आप चलने लगती है। उससे कैन्सर जैसी बीमारी हो सकती है।

तो किसी भी वज़ह से आपकी अनुकंपी नाड़ी तंत्र ज़्यादा उत्तेजित नहीं होना चाहिये, वैसे भी गलत गुरु करने से व काली विद्या की वज़ह से कैन्सर होता है।

...... आप नियोजन मत कीजिए। पहले परमेश्वर का नियोजन देखिये और उसके बाद नियोजन (Planning) कीजिए। परमेश्वर की प्लानिंग पहचाननी चाहिए। .....हर काम नियोजित है, हर एक नियोजन में परमेश्वर का हाथ है, क्योंकि उसका कार्य बहुत बड़ा है, उसके पास सभी प्रकार की शक्तियाँ हैं।

प.पू.श्री माताजी, मुंबई, २३.९.१९७९

...... आजकल लोग अत्यन्त चालाक हो गये हैं। यह चालाकी आप लेगों को दाईं ओर के पतन की खाई तक ले जा सकती है। यह स्थिति अत्यन्त दण्डनीय है क्योंकि इसके कारण लोगों को भिन्न प्रकार के शारीरिक रोग हो जाते हैं। उनके हाथों और पैरों में लकवा भी मार सकता है। उन्हें जिगर आदि के रोग भी हो सकते हैं।

ऐसी समस्यायें उत्पन्न होने की स्थिति में जब लोग दाईं ओर के विकारों के कारण कष्ट उठाते हैं तब उन्हें श्री गणेश की पूजा करनी चाहिये। ....श्री गणेश जी को स्मरण करने का सुगम तरीका है कि उनके (श्रीमाताजी के) फोटोग्राफ के सम्मुख बैठकर उनसे चैतन्य लहरियाँ प्राप्त करें। स्वयं को संतुलित करने की यह सर्वोत्तम विधि है।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, २५.९.१९९९

...... पिंगला नाड़ी पर श्री हनुमान जी की शक्ति कार्यान्वित होती है। जिस समय अपनी पिंगला नाड़ी पर अवरोध निर्माण होता है उस समय श्री हनुमान जी के मंत्र से तुरन्त अन्तर पड़ता है। सेंट मायकल का मंत्र लेने से भी पिंगला नाड़ी में अन्तर आएगा।

प.पू.श्री माताजी, बंबई, २७.९.१९७९

...... राइट साइडेड लोगों को भक्ति–भाव से मुझे अपने हृदय में बैठाना चाहिये अर्थात बाईं ओर को आना चाहिए।

...... आपका चित्त पहले भक्ति भाव में आना चाहिये और फिर भक्ति भाव से श्रद्धा भाव में चला जाना आवश्यक है।

...... मंत्र बोलते समय चित्त मध्य चक्रों पर रखें। महाकाली और महासरस्वती दोनों ओर से मध्य नाड़ी पर ही कार्य करती हैं और इस प्रकार अंत: संबंधित होती हैं।

डॉ.तलवार से वार्ता

३. सुषुम्ना नाड़ी – महालक्ष्मी शक्ति (सतोगुणी) –

बीच का मार्ग सुषुम्ना कहलाता है। इसी रास्ते ब्रह्मरन्ध्र को भेदने के लिए तथा सर्वव्यापक शक्ति की सूक्ष्म–उर्जा में प्रवेश करने के लिए कुण्डलिनी गुज़रती है। इस प्रकार आत्मसाक्षात्कार का वास्तवीकरण घटित होता है। सर्वप्रथम हाथों की हथेलियों में, तालुभाग पर तथा अंगुलियों के छोरों पर पवित्र आध्यात्मिकता की शीतल लहरियों का अनुभव होता है।

...... कुण्डलिनी के उत्थान के लिए महालक्ष्मी शक्ति ने उत्थान के मध्य मार्ग की सृष्टि की है। महालक्ष्मी मार्ग से ही कुण्डलिनी का उत्थान हो सकता है। महालक्ष्मी शक्ति ने हमारे दायें और बायें को संतुलित किया है। यह करूणा एवं प्रेम का मार्ग है। महालक्ष्मी कुण्डलिनी के लिए अपेक्षाकृत खुला मार्ग बनाती है, करूणा और प्रेम के माध्यम से इस मार्ग की सृष्टि करती है, क्योंकि वे जानती है कि यदि मार्ग चौड़ा न होगा

तो कुण्डलिनी उठ नहीं सकेगी।

...... यह अत्यन्त लचीली शक्ति है जो कुण्डलिनी का भिन्न चक्रों तक मार्गदर्शन करती है और यह समझती है कि किस चक्र को कुण्डलिनी की आवश्यकता है।

प.पू.श्री माताजी, पुर्तगाल, १०.११.१९९६

...... सुषुम्ना नाड़ी इस प्रकार बनी है जैसे कि काग़ज को आप तीन मर्तबा लपेट लें, तो उसकी जो सबसे सूक्ष्म बीच की नाड़ी है उसे आप ब्रह्म नाड़ी कहते हैं। उसी नाड़ी से पहले कुण्डलिनी को जगाया जाता है और जब कुण्डलिनी एक बाल के बराबर भी उठ जाये तो वह ब्रह्मरन्ध्र को छेद सकती है। ब्रह्मरन्ध्र को छेदने से आत्मसाक्षात्कार की शुरुआत होती है।

प.पू.श्री माताजी, कोल्हापुर, २१.१२.१९९०

...... इस मध्य मार्ग में आपकी सारी खोज बायें की, दायें की बुद्धि की–सब खत्म हो जाती है, और आप मध्य मार्ग में आ गए। जब आपने खोजना शुरू कर दिया फिर आप पर महालक्ष्मी की कृपा होती है और इसे बाइबिल में **रिडीमर** कहा है, यानी बेहतर बनाने की शक्ति से जो मध्य मार्ग में जब आप प्रवेश करने लगते हैं और मध्य मार्ग में आ जाते हैं, तब आप एक साधक हो गए। साधक के ऊपर महालक्ष्मी की कृपा उमड़ पड़ती है।

...... ये जो खोजने की शक्ति है ये महालक्ष्मी शक्ति है।

प.पू.श्री माताजी, जयपुर, ११.१२.१९९४

सुषुम्ना मार्ग से ही कुण्डलिनी चढ़ती है –

...... तीन शक्तियाँ हमारे अन्दर विद्यमान हैं परन्तु मध्य की शक्ति बीच में थोड़ी सी टूटी हुई है। इसके बीच खाली स्थान है। मध्य की यह शक्ति जिससे हमने उत्थान को प्राप्त करना है अभी तक स्रोत से नहीं जुड़ पाई है यह तंतु कुण्डलिनी है (Cord जो जोड़ता है)

प.पू.श्री माताजी, २३.३.१९८१

जैसे समझ लीजिए दो सीढ़ियाँ (ईड़ा और पिंगला) हैं और बीच में एक सीढ़ी है (सुषुम्ना) है। उस सीढ़ी और हममें कुछ अंतर है। क्या? इस अंतर को आप किसी तरह लाँघ नहीं पा रहे हैं, इसमें कोई पुल नहीं है जिसको आप लाँघ कर जायें, उसमें कोई पुल नहीं है। ....ये आधान्तरी में लटकी है।

...... जब कुण्डलिनी सुषुम्ना से ऊपर उठेगी तभी आप पार हो सकते हैं, परन्तु इसके लिए परमात्मा ने न जाने क्यों एक जबर्दस्त शर्त लगा दी है, वो है कि कुण्डलिनी सुषुम्ना पर तभी आएगी जब परमात्मा का असीम प्रेम उस आदमी पर उतर पड़ेगा। इस सुषुम्ना के अन्दर खास जगह बनी हुई है। नाभि चक्र और अनहद चक्र के बीच में बड़ी सी जगह बनी हुई है (भवसागर)। जब तक वो असीम प्रेम मनुष्य के अन्दर उतरेगा नहीं तब तक सुषुम्ना से यह प्रवाह उठने वाला नहीं।

...... अब सिम्पथैटिक सिस्टम की जो दोनो सीढ़ियाँ हैं, एक जो बाईं तरफ से वो आपको पहुँचा देती है 'इगो' में और जो दाईं ओर में है वो पहुँचा देती हैं 'सुपर इगो' में। ये दोनो मिलकर हमारे माथे पर छा जाते हैं .....और आकर वो हमारे उस मार्ग को रोक देते है, बंद कर देते हैं।

बीचोबीच सुषुम्ना नाड़ी है। बीच में तुम्हें चढ़ाना हैं। मैं तो आपको बता रही हूँ कि आप गलत सीढ़ी (ईड़ा–पिंगला) पर चढ़ गये हैं, सभी उतर जाइये। कुण्डलिनी सुषुम्ना मार्ग से चढ़कर जब ब्रह्मरन्ध्र को पार कर लेती है तो हमारे अन्दर से चैतन्य लहरियाँ बहने लगती है। .... जैसे ही कुण्डलिनी ब्रह्मरन्ध्र को छू लेती है, आपकी चेतना आलोकित हो जाती है तभी फिर ब्रह्म आप में से बहने लगता है। ये जो बह रहा है साक्षात ब्रह्म है।

प.पू.श्री माताजी, १.६.१९७२

तीनों महाशक्तियों का प्रगटीकरण –

...... जब हम अपना आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करते हैं तो श्री महाकाली का प्रगटीकरण आरम्भ हो जाता है। महाकाली में शुद्धीकरण की शक्ति है और वे स्वयं आपमें पवित्र शक्ति के रूप में रहती हैं। वही कुण्डलिनी हैं, वही श्री महाकाली शक्ति – शिवशक्ति हैं।

प.पू.श्री माताजी, फ्रान्स, १२.९.१९९०

...... वैसे तो शिवशक्ति आत्मा की शक्ति नहीं है, परन्तु है भी। (समझो) परमात्मा और उनकी शक्ति एक ही है, चाँद और चाँद की किरणें एक ही हैं, ये दो नहीं है परन्तु मनुष्य प्राणी को समझ में नहीं आता कि दो चीज़ें एकाकार हैं पर वे दोनो एक दूसरे से अलग हैं, क्योंकि उनमें सृजन घटित हो रहा है, अगर वे परमात्मा में समायी रहेंगी तो कुछ भी सृजन नहीं हो सकता। जब पूर्ण ब्रह्म स्थापित होता है तब सारी सृजन क्रिया घटित होती है।

इसी शिवशक्ति से एकाकार कुण्डलिनी पहले घटित होती है उसके बाद शिवशक्ति से क्रिया शक्ति निकलती है। क्रियाशक्ति और शिवशक्ति के मिलने से विष्णु शक्ति निकलती है। विष्णु शक्ति ज्ञानशक्ति है।

...... मानव बनने तक विष्णु शक्ति ने इस संसार में स्वयं अवतार लिये।

...... उत्क्रान्ति का कार्य विष्णु शक्ति से होता है।

प.पू.श्री माताजी, बंबई, २४.९.१९७९

...... शिव और विष्णु एक दूसरे के संपूरक हैं। श्री विष्णु के बिना आप श्री शिव तक नहीं पहुँच सकते और बिना विष्णु तत्व को समझे आप शिव तत्व पर नहीं बने रह सकते। कुण्डलिनी भी सुषुम्ना मार्ग से उठती है, वह शिव का तत्व है और विकास–प्रक्रिया में वह विष्णु द्वारा बनाये गए मार्ग से उठती है। ....एक मार्ग है और दूसरा लक्ष्य।

अत: मैं आशा करती हूँ कि आप लोग समझ सकते हैं कि आपके चक्रों का शुद्ध होना और उत्थान मार्ग का ठीक होना कितना महत्वपूर्ण है तथा आपकी सुषुम्ना नाड़ी का स्वच्छ होना कितना आवश्यक है। हम मध्य मार्गी है, हमें मध्य में, हमें मध्य मार्ग में चलना होगा तथा बायें–दायें न लुढ़क कर संतुलन में रहना होगा। ये संतुलन बनाये रखते हुए तब तक हमें कार्य करते रहना होगा जब तक अपने तालु भाग में नहीं पहुँच जाते जहाँ सदाशिव विराजमान हैं।

प.पू.श्री माताजी, ५.३.२०००

...... सहजयोग को अत्यन्त सुगमता से सत्यापित किया जा सकता है और आप 'केवल सत्य' को जानते हैं, वह सत्य जो पूर्ण है। यह एक ऐसा तत्व है जो दोनो शक्तियों की एकाकारिता के पश्चात् प्राप्त होता है। जब शिव की शक्ति और विष्णु की शक्ति ......इन दोनों का मेल हो जाता है तब आपको 'केवल सत्य' मिलता है।

...... कुण्डलिनी जो कि शिव की शक्ति है, वो जब आपके मध्य मार्ग से उठती है तो सारे ही चक्रों को आलोड़ित करती है, जागृत करती है और समग्र करती है ....तो उस शक्ति को कौन सँभालता है, तो कहें श्री विष्णु ही सँभालते हैं क्योंकि वे विष्णु के मार्ग से चलती हैं और जाकर के ब्रह्मरन्ध्र में वे अपने दर्शन देती हैं। वहाँ पहुँच करके ज्ञान होता है कि हाँ अब इसकी जो यात्रा थी वो खत्म हो गयी।

प.पू.श्री माताजी, पुणे, ५.३.२०००

...... देवी आपके लिए आरामदायिनी हैं, क्योंकि वे परानुकंपी नाड़ी तंत्र के माध्यम से कार्य करती हैं। अनुकंपी नाड़ी तंत्र आपको उत्तेजित करता है, अवनत कर सकता है, परन्तु ये परानुकंपी आपको आराम पहुँचाता है। आपके हृदय को, आपके शरीर को आराम पहुँचाता है और पूर्णत: शांत होकर आप अपनी माँ की गोद में सो जाना चाहते हैं।

प.पू.श्री माताजी, कबेला, ५.१०.१९९७

...... ये बात समझनी आवश्यक है कि महालक्ष्मी और महाकाली दोनों साथ–साथ चलती हैं। महाकाली आपको आशीर्वाद देती हैं और आपके साथ रहती हैं। महालक्ष्मी आगे आती हैं और निश्चित रूप से आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करने तथा अपनी समस्याओं को हल करने में आपकी सहायता करती हैं। .....यह तीनों ही शक्तियाँ साथ–साथ काम करती हैं, और जिस चीज़ की आवश्यकता होती है उसे ये सब कार्यान्वित करती हैं।

प.पू.श्री माताजी, कबेला, १७.१०.१९९९

महाशक्तियों के गुणों (सत्, रज, तम) से ही मानव की वृत्तियाँ बनती हैं –

तीन गुण मनुष्य के अन्दर हैं। 'इच्छा शक्ति' से हमारे अन्दर जो गुण आता है वो है 'तमोगुण' और जो 'क्रियाशक्ति' से आता है वो है 'रजोगुण' और हमारी धर्म की शक्ति से जो गुण हमारे अन्दर उत्पन्न होता है वह है 'सतोगुण'। इस प्रकार हमारे अन्दर तीन गुण हैं। इन्हीं तीन गुणों के हेर–फेर से जिसे अंग्रेजी में Permutation & Combination कहते हैं, ही अनेक प्रवृत्ति के मनुष्य हुए।

प.पू.श्री माताजी, १७.२.१९८१, निर्मला योग १९८५

संसार में तीन तरह के लोग होते हैं –

तामसिक लोग – जो कि झूठ को ही सत्य मानकर उसके पीछे अपनी जिन्दगी बर्बाद कर देते हैं।

राजसिक लोग – जो झूठ और सत्य का फर्क ही नहीं जानते, उनको किसी चीज़ में गलती ही नज़र नहीं आती।

सात्विक लोग – जो सत्य को पहचान कर चलते हैं।

लेकिन जब आप योगीजन हो जाते हैं तो सिवाय 'सत्य' के आप कोई चीज़ को

पकड़ ही नहीं सकते, अचूक जैसे रत्नपारखी लोग होते हैं, सत्य को एकदम पकड़ लेते हैं।

प.पू.श्री माताजी, कबेला, १६.२.१९८५

तमोगुणी प्रवृत्ति (यानी बाईं ओर के लोग) –

(अज्ञान, अधर्म, विवाद, भय, शोक, ग्लानि, जड़ता, आलस्य, अनाचार, क्रूर, बीभत्स कर्म आदि सब तमोगुणी भाव हैं।)

...... तमोगुणी आलसी प्रवृत्ति है। तम अर्थात् अंधेरा। ऐसा व्यक्ति अंधेरे से भयभीत होता है।

...... ऐसा व्यक्ति अत्यन्त षडयंत्रकारी एवं कुटिल हो जाता है। वह कुटिलतापूर्वक, खुलकर नहीं, लोगों को कष्ट देने का प्रयत्न करता है।

...... तमोगुणी लोग मनोदैहिक रोगों से ग्रस्त हो जाते हैं।

रजोगुणी प्रवृत्ति (यानी दाईं ओर के लोग)

(इच्छा, कामना, राग, द्वेष, ईर्ष्या, मोह, मान, तृष्णा, गर्व आदि सब रजोगुण हैं।)

...... आक्रामक प्रवृत्ति रजोगुण है। ..... ऐसा व्यक्ति अपने और अपने परिवार के लिए समस्यायें खड़ी करता है। ......हिटलर होता है।

......रजोगुणी व्यक्ति की हर चीज़ में अपनी ही एक राय होती है, इसे वो अन्य लोगों पर थोपता है, परन्तु यदि आप उसके जीवन को देखें तो वह अत्यन्त दयनीय होता है। लोगों के साथ उसकी नहीं पटती, उनसे वो बातचीत नहीं कर सकता। उसमें और उसकी आत्मा में और उसके अस्तित्व में बहुत बड़ा फासला है।

...... आप यदि रजोगुणी हैं तो आपके साथ क्या होता है? आप अति गतिशील हो उठते हैं, अति गतिशीलता से आपको थकान होती है, जिससे आप रोगी हो जाते हैं। ये सारे रोग आन्तरिक आक्रामकता को ठीक करने से ही ठीक होते हैं।

सतोगुणी प्रवृत्ति (मध्य के संतुलित लोग) –

(सत्य, ज्ञान, वैराग्य, श्रद्धा, प्रेम, संतोष आदि)

...... सतोगुणी लोग वे होते हैं जो धर्मपरायणता में विश्वास करते हैं। परन्तु

धर्मपरायण लोगों के मन में अधर्मी लोगों के लिए एक प्रकार की तिरस्कार की भावना होती है। ......उनका स्वभाव उन्हें अकेलेपन की ओर ढकेल देता है। .... समाज से बाहर होकर .....सब कुछ त्याग कर वे गुरु बन बैठते हैं। .....इस प्रकार के लोग भी व्यर्थ हैं।

...... आपको 'गुणातीत' होना है।

...... सहजयोग में आने के पश्चात् भी आप या तो रजोगुणी हो जाते हैं या तमोगुणी। मेरे विचार से जीवन के प्रति यह दृष्टिकोण अच्छा नहीं है कि आप किसी गुण विशेष से बँधे रहें या हर समय पेन्डुलम की तरह से कभी आक्रामक हो जायें और कभी तमोगुणी। अत: आपको सुस्थिर व्यक्ति बनना होगा। इसके लिए आपको ध्यान–धारणा करनी होगी ......इसीसे आपका संतुलन विकसित होगा, आप में दृढ़ता विकसित होगी।

...... इस प्रकार आप दायें–बायें की आदतों से मुक्त हो जाते हैं।

प.पू.श्री माताजी, गुरु पूजा, कबेला, १९९८

...... पता लगायें कि आपका कौनसा पक्ष कमज़ोर है, यदि आप आलसी स्वभाव के हैं (तमोगुणी प्रवृत्ति हैं) तो क्रियाशील बनें। रोज़मर्रा के जीवन में क्रियाशीलता लायें ......इस प्रकार पहले आपका स्वभाव रजोगुणी बनेगा और फिर आप सतोगुण की ओर बढ़ेंगे।

...... सत्वगुण पर पहुँच कर आप स्वीकार करने लगते हैं, अत्यन्त विनम्र हो जाते हैं, आपका व्यक्तित्व अत्यन्त कोमल हो जाता है।

...... रजोगुण की स्थिति में होना आपके प्रशिक्षण का समय है। आप कोई कार्य कर रहे हैं, प्रशिक्षण के समय में, आपने केवल एक बात सीखनी है कि मध्य में किस प्रकार आना है।

...... सतोगुण में पहुँचने के लिए रजोगुण की आवश्यकता है। आप यदि कोई काम नहीं करते तो सतोगुण तक नहीं पहुँच सकते। अत: आप जो कुछ भी कार्य कर रहे हैं वो स्वयं साक्षी–भाव तक पहुँचने का प्रशिक्षण प्राप्त करने के लिए कर रहे हैं।

...... आनन्द के लिए कार्य करें, यह प्रशिक्षण काल है।

प.पू.श्री माताजी, १७.५.१९८०

...... आत्मशक्ति रजोगुणी नहीं होती, आत्मशक्ति तमोगुणी नहीं होती, आत्मशक्ति सत्वगुणी भी नहीं होती हैं, वो तो **गुणातीत** सबसे परे बहती हुई अन्दर

शक्ति स्वरूप बहती रहती है, वो किसी भी गुणों के अन्दर लिपटने वाली शक्ति नहीं है।

...... सिर्फ सत्वगुण में रहने से मध्यम स्थिति में रहने से मनुष्य गुणातीत हो सकता है, क्यों? क्योंकि इसकी जो गति है, मध्य में, सुषुम्ना नाड़ी से .....उसीसे गति होती है।

...... रजोगुण में उठते वक्त रास्ते में ही सत्वगुण की दशा है ......बीच में आना है। **सत्वगुण तभी आता है जब रजोगुण के साथ धर्म चलता है।** धर्म हमारे पेट में नाभि चक्र के चारो तरफ होता है, लक्ष्मी का स्थान है। लक्ष्मी रजोगुण की सतगुणी व्यवस्था है।

प.पू.श्री माताजी, ३०.१.१९७८

...... इस मनुष्य का शरीर उसका मन, उसकी बुद्धि आदि उसका पूरा जितना भी व्यक्तित्व है, उसकी जितनी भी पर्सनॅलिटी है वह सब कुछ तीन तरह की शक्ति से बना हुआ है।

एक शक्ति जिससे कि हम **अस्तित्व** बन कर रहते हैं वह मनुष्य में प्राण स्वरूप होती है, जिसका स्थान हृदय में होता है। दूसरी शक्ति जो हमारे पेट में होती है जिसके कारण आज हमारी मनुष्य दशा तक उत्क्रान्ति हुई है – वह है **धर्म**। और तीसरी शक्ति जो एक **चेतनामय** है जिससे हमें बुद्धि आदि अनेक चेतना के अवलम्बन मिले हैं।

...... जैसे कि जड़ वस्तु में भी वाइब्रेशन्स दिखायी देते हैं जिसे Electromagnetic Vibrations कहते हैं। वो भी उसी स्थिति स्वरूप प्राण का ही सोया हुआ स्वरूप है। जब वह जाग जाता है तो वह ही प्राण हो जाता है। जो एक छोटे से अमीबा में पेट में भूख लगती है वही मनुष्य के अन्दर में धर्म के रूप में जागृत हो जाती है, धर्म हर एक वस्तु मात्र में है। ......अब जो तीसरी चीज़ है चेतना, वो मनुष्य में सबसे अधिक प्रगल्भ है, डेवलप्ड है।

मनुष्य पूरी तरह से इन तीन शक्तियों में पूर्णतया मैच्युअर हो गया है, बड़ा हो गया है, अब उसकी तैयारी हो गयी है कि इन तीनों शक्तियों का संचय, जो एक शक्ति परमात्मा का प्यार है, उसे जाने। जो एक शक्ति ही तीनों में बँट गयी थी वो एकाकार हो जाए।

......जिस वक्त कोई भी ऐसा इंसान जिसने परमात्मा के इस प्यार को अपने अन्दर ले लिया हो और जिसके अन्दर यह प्यार शक्ति से समग्र होकर बह रहा हो,

यानी जो आदमी साक्षात्कारी आत्मा हो वह जब किसी साधक पर अनुग्रह करता है तभी कुण्डलिनी आपकी माँ जागृत होती है।

...... कुण्डलिनी का कार्य अत्यन्त कुशलता पूर्वक करना पड़ता है और सबसे बड़ी बात यह है कि वह प्यार भी अत्यन्त पवित्र होना पड़ता है। पवित्रता ने यह सारी सृष्टि अपने प्रेम से बनायी है, उसे पवित्रता से भरा है, यह सारी सृष्टि अत्यन्त पवित्र है। उसमें जो कुछ भी अधर्म और बुरा है वह मनुष्य ने ही संचित किया हुआ है क्योंकि मनुष्य ही ऐसा जीव है, संसार में बनाया गया है जो स्वतंत्र है, बाकी सारी ही सृष्टि परमात्मा के इशारे पर नाचती है। .....सारी सृष्टि में जो अधर्म से अधर्म है, जो नर्क से नर्क है, जो पाप से बढ़कर पाप है, वह मनुष्य का ही बनाया हुआ है, इसकी रचना मनुष्य ने ही की है।

प.पू.श्री माताजी, बंबई, ३०.७.१९७५

...... कुछ लोग ऐसे हैं जो प्रति अहं ग्रस्त हैं, अत्यन्त बंधन ग्रस्त, तामसिक एकदम असभ्य। दूसरी ओर ऐसे लोग हैं जो बहुत अधिक महत्वाकांक्षी, प्रभुत्व जमाने वाले, मुकाबले की भावना से एक दूसरे को नष्ट करने वाले। दोनो प्रकार के इन उत्कट लोगों का सहजयोग में प्रवेश कर पाना कठिन है।

प.पू.श्री माताजी, २८.९.१९७९

...... **आदिशक्ति माँ त्रिगुणात्मिका हैं –** श्री ईसा मसीह ने एक बहुत महत्वपूर्ण बात कहीं थी। उन्होंने कहा कि, 'मैं तुम्हारे लिये एक ऐसी शक्ति भेजूँगा जिसके तीन अंग होंगे, जो त्रिगुणात्मिका होगी' और उसका वर्णन बहुत ही सुन्दरता से किया है।

१. एक शक्ति होगी जो आपको आराम देगी (Comforter)। आराम देने वाली शक्ति, जो हमारे अन्दर है, वह है महाकाली की शक्ति। जिससे हमें आराम मिलता है, जिससे हमारी बीमारियाँ ठीक होती हैं, जिससे हमारे अनेक प्रश्न जो भूतकाल के हैं, ठीक हो जाते हैं।

२. दूसरी शक्ति जो उन्होंने भेजी, वह है महासरस्वती की शक्ति। महासरस्वती की शक्ति को उन्होंने काऊंसिलर कहा। यह आपको समझायेगी, आपको उपदेश देगी, योग-निरूपण करेगी। इस दूसरी शक्ति से हम ज्ञान सूक्ष्म-ज्ञान को प्राप्त करेंगे।

३. और तीसरी शक्ति महालक्ष्मी की जिससे कि हम अपने उत्थान को प्राप्त

होंगे। इसे रिडीमर कहा।

प.पू.श्री माताजी, कलकत्ता, १४.४.१९९६

...... आप सब एक हैं ..... केवल एक हैं, एक ही सम्बन्ध और यह सम्बन्ध है आदिशक्ति से क्योंकि आप आदिशक्ति के अंग–प्रत्यंग हैं .....तो आप उनसे अलग हो ही नहीं सकते। आप उन्हीं से उत्पन्न हुये हैं और वही आपका मार्गदर्शन कर रही हैं।

हमें आदिशक्ति द्वारा दिखाये पथ पर चलना चाहिये। हमें स्वयं को आद्या (primordial) बनाये रखना है। हमें अपने आद्या स्वरूप आत्मा को कार्यान्वित करना होगा, स्वयं को परिवर्तित नहीं करना होगा। हम तो आत्म स्वरूप हैं ही और इसी को हमें प्राप्त करना है, स्वयं से पूर्ण एकरूपता।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, ६.६.२००४

अध्याय ७

सूक्ष्म चक्र एवं उनमें स्थापित अन्तर्जात गुण

हमारे उत्थान मार्ग में सात सूक्ष्म ऊर्जा चक्र हैं। कुछ सहायक चक्र भी हैं। हमारी विकास प्रक्रिया के दौरान इन सूक्ष्म चक्रों का सृजन हुआ। शरीर के बाँये हिस्से में ये चक्र हमें भावनात्मक पोषण प्रदान करते हैं और दायें हिस्से पर शारीरिक एवं मानसिक पोषण।

प.पू.श्री माताजी, परा आधुनिक युग

...... ये सात चक्र हमारे अन्दर ऐसे बनाये गये हैं बढ़िया तरीके से, कि **जैसे एक के बाद एक माने सीढ़ियाँ हमारे उत्क्रान्ति में बनायी गयीं।** जब से हम कार्बन थे, तब से लेकर के धीरे–धीरे हम उठने लग गये, वैसे–वैसे हर उत्क्रान्ति का जो एक ठप्पा हमने हासिल किया, उसके अनुसार जैसे कि एक माइल स्टोन बनाया गया है।

प.पू.श्री माताजी, नई दिल्ली, १५.३.१९८४

...... सूक्ष्म चक्रों की अभिव्यक्ति स्थूल रूप में प्लेक्सेस के रूप में होती है। ......सब जितने भी चक्र हैं, उनसे चालित प्लेक्सेस हैं। प्लेक्सस के जितने सब प्लेक्सस हैं, उतने ही उस चक्र की पंखुरियाँ होती हैं।

प.पू.श्री माताजी, नई दिल्ली, ३.१.१९७८

चक्रों की संरचना कमाल की है

...... ये सात चक्र हैं – मूलाधार, स्वाधिष्ठान, नाभि, हृदय, विशुद्धि, आज्ञा और सहस्रार। इसके अलावा हमारे अन्दर सूर्य और चन्द्र के चक्र भी हैं। ब्रह्मरन्ध्र को छेदने के बाद भी तीन और चक्र हमारे अन्दर हैं और कार्य करते हैं जिन्हें हम बिन्दु, अर्धबिन्दु और वलय कहते हैं।

...... संगीत में सात सुरों का जो आप खेल देखते हैं, हमारे अन्दर भी ऐसा ही सुन्दर संगीत निर्माण हो सकता है। ये सारे हमारे अन्दर सुर हैं। जैसे 'स' शुरू करे तो सा–रे–गा–मा–पा–धा–नी– (मूलाधार में सा) सहस्रार पर 'नी' जाकर पहुँचता है।

इसकी साज की व्यवस्था इतनी सुन्दर है कि सारे स्वर जाकर अन्त में अपने मस्तिष्क में, मूलाधार चक्र से लेकर सहस्रार तक, सातों के सात जिन्हें हम कहते हैं

चक्रों की पीठ–पूरी तरह से अपने कार्य में संलग्न हैं। ये सात चक्र जो हम देखते हैं, इनके पीठ हमारे मस्तिष्क में है। **जिसने आपको बनाया, उसका कमाल देखिये**– सात स्वर बनाने के बाद, उसके जो पीठ हैं, उसके हर एक स्वर का निनाद इन सात पीठों से बने हुये इस मस्तिष्क में इस तरह घुमाया जाता है, इसकी जो शक्ति है उसको किस तरह से एक सुन्दर ताल बद्ध स्वर में अलापा जाता है, यह एक कमाल की चीज़ है जिसे देखते ही बनता है।

यह सारे चक्र जिन पीठों से संचालित होते हैं, गवर्न होते हैं, वह पीठ हमारे मस्तिष्क में है और हमारे मस्तिष्क के ही सेन्ट्रल नर्व के साथ इन सारे चक्रों का चलन–पालन हो सकता था लेकिन होता नहीं है। पैरा सिंपथैटिक नर्वस सिस्टम इन चक्रों को संचालित करते हैं। जब तक हम इस पैरा सिम्पथैटिक नर्वस सिस्टम पर प्रभुत्व न जमा लें, जब तक हमारा सम्बन्ध आटोनॉमस सिस्टम जिसको हम चला नहीं सकते, ऐसे स्वचालित पर अपना ज़ोर न जमा लें तब तक न हम बदल सकते हैं और न दुनिया बदल सकती है।

इतना ही नहीं इन सातों पीठों का यहाँ मस्तिष्क में सम्मेलन है। यहाँ तीन जो शक्तियाँ हमारे अन्दर प्रवाहित हैं–हमारी इच्छा शक्ति, क्रिया शक्ति और हमारी धर्म शक्ति जिनसे हमारी क्रान्ति का पथ बनता है, जिससे हम रिवोल्यूशनरी प्रोसेस में जाते हैं, यह तीनों ही शक्तियाँ एकत्रित हो जाती है। **इस प्रकार इस मस्तिष्क में सात चक्रों और तीन शक्तियों का समन्वय होता है।**

चक्रों को छेदने के लिए ही कुण्डलिनी कार्यान्वित होती है। जब कुण्डलिनी इन चक्रों को छेदती हुई ब्रह्मरन्ध्र तक पहुँचती है, उसके उत्थान से हर चक्र पर अनेक गतिविधियाँ हो जाती है।

...... इसी प्रकार से इन चक्रों को शक्ति देने वाले ऐसे ग्रह भी हैं, जैसे मूलाधार पर मंगल, स्वाधिष्ठान पर बुद्ध, नाभि पर गुरु, हृदय पर शुक्र, विशुद्धि पर शनि, आज्ञा पर सूर्य और सहस्रार पर सोम जो कि शिव या देवी का स्थान माना जाता है– आदिशक्ति का। **इस प्रकार हमारे नवग्रह इन चक्रों पर वास करते हैं।**

प.पू.श्री माताजी, १६.२.१९८५

...... **सभी चक्रों में कोई न कोई तत्व विद्यमान होता है,** जैसे पृथ्वी तत्व (मूलाधार), वायु तत्व (अनहद), जल तत्व (स्वाधिष्ठान), अग्नि तत्व (नाभि),

आकाश तत्व (विशुद्धि) आप यहाँ आज्ञा पर पहुँचते हैं तो यह प्रकाश तत्व है, यह प्रकाश है।

चैतन्य लहरी, जुलाई–अगस्त २००७ से

...... जो ये **सातों चक्र हैं आपके अन्दर, ये ही वो मानवता के अनेक रंग हैं** जिनको पिरोती हुई कुण्डलिनी अन्दर से जाती है। इसलिये वह सबको समग्र करती है, इंटिग्रेट करती है। जब कुण्डलिनी इन सबसे गुज़रती है तो इन सब तत्वों पर चलती हुई तत्व को समग्र करती हुई आपके आत्म तत्व पर पहुँचती है और तब आत्मा का जो प्रकाश है इन चक्रों में गुज़रता हुआ जाता है और मनुष्य समझ लेता है कि कौनसी चीज़ ठीक है और कौनसी गलत है। गर आप कोई गलत काम करना चाहेंगे तो आप नहीं कर सकते।

...... उसकी वजह है कि आपके अन्दर एक नयी चेतना आ जाती है, जिसे आप चैतन्यमय चेतना कहें।

प.पू.श्री माताजी, ३०.१.१९७८

अलग–अलग देवता इन चक्रों को नियंत्रित करते हैं

सारे देवता एक ही परमात्मा के विभिन्न पहलु हैं। वे भीतरी तंत्र के किसी विशेष तत्व, चक्र अथवा नाड़ी पर नियंत्रण करते हैं। वे चिरकाल जीवन्त हैं और सहजयोग के महानतम कार्य में सहायता के लिए सदैव क्रियाशील रहते हैं। मंत्रों की कला में प्रवीणता प्राप्त कर और विशेषकर हृदय में श्रद्धा भाव को जाग्रत कर सहजयोगी परमात्मा के इन सब पहलुओं में स्थित हो सकता है। **अंत में दैवी गुण प्रस्फुटित होते हैं, विकसित होते हैं और चक्रों में प्रगट होते हैं।**

निर्मला योग, सितम्बर–अक्टूबर १९८३ में प्रकाशित प्रवचन

...... सभी चक्रों पर उनके शासक देवता विद्यमान हैं। निराकार होते हुए भी उन्हें साकार रूप दिया जाता है। जब आप पूजा–ध्यान करते हैं तो उनका साकार रूप परिवर्तित होकर चैतन्य लहरियों के रूप में प्रवाहित होने लगता है और इस प्रकार से सभी गलत धारणायें, मान्यतायें जिन्होंने आत्मा को ढका हुआ था, दूर हो जाती है (अन्तर्जात गुण जाग्रत हो जाते हैं)

प.पू.श्री माताजी, १८.६.१९८३

मानव की सारी समस्यायें उनके चक्रों में उत्पन्न दोष के कारण हैं

ये चक्र हमारे शारीरिक, भावनात्मक और मानसिक अस्तित्व के लिए जिम्मेदार हैं। सहजयोगी अपने चक्रों को सुधार सकते हैं और अन्य लोगों के चक्रों को भी ठीक कर सकते हैं। इस प्रकार सारी शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक समस्याओं का समाधान हो जाता है।

प.पू.श्री माताजी, परा आधुनिक युग से

...... सहजयोग से आपके अन्दर जो ये सात सेंटर हैं, आपके अन्दर जो सुन्दर व्यवस्था परमात्मा ने की हुई है वो कुण्डलिनी के प्रकाश से जागृत हो जाती है और ये देवता जाग्रत होकर के उसका पूरा संतुलन करते हैं और सारे शरीर में वो शक्ति प्रदान करते हैं, जो ऊपर से हमारी ओर पूरी बहती है। ऐसे ही समझ लीजिए कि गर हम मोटर का पेट्रोल खर्च कर रहे हैं और वो खत्म हो रहा हो तो हमें एक तरह का टेंशन आ जाता है पर गर आपके पास ऐसी कोई व्यवस्था हो कि पूरे समय आपके अन्दर पेट्रोल भरता रहे तो थकने की कोई बात ही नहीं। इसी तरह की व्यवस्था हो जाती है, इसी को पैरासिम्पथैटिक नर्वस सिस्टम कहते हैं।

प.पू.श्री माताजी, मुंबई, २५.१२.१९७५

...... परमात्मा ने छ: चक्र कुण्डलिनी शक्ति के ऊपर और एक चक्र नीचे बनाया है..... कुण्डलिनी के जागरण से ये जो छ: चक्र आलोकित हो जाते हैं और जब ये छ: चक्र आलोकित हो जाते हैं तो इनमें बसे हुए देवता भी जागृत हो जाते हैं। ....शक्ति जो आती है, वो सारी शरीर में बहती है और उसी से सब जगह लाभ होता है। जब इन चक्रों में दोष आ जाता है तभी आप बीमार पड़ते हो। ...... अब अगर आप बाहर से किसी पेड़ को उसके फूलों को, उसके पत्तों को दवा दें तो थोड़ी देर के लिए तो वे ठीक हो जाएंगे, फिर सत्यानाश हो जाएगा, पर अगर उनकी जड़ में जो चक्र हैं, उन चक्रों को आप ठीक कर दें तो बीमार पड़ने की कोई बात नहीं।

और उससे भी बढ़कर बात तो यह है कि जो ये शक्ति है, जिसके सहारे हम बढ़ते हैं, जिसके सहारे हम जीते हैं, जिसके सहारे संसार में यह सृष्टि हुई वो शक्ति अगर हमारे से अव्याहत पूरे समय बहने लग जाये तब फिर कौनसी बीमारी हमें आ सकती है? फिर हमें जन्म–मरण सबसे छुट्टी मिल सकती है। इतना ही नहीं बल्कि हर समय हम एक बड़े आनन्द से विचरण करते हैं।

प.पू.श्री माताजी, बोरीवली, मुंबई, १५.१.१९८४

...... सहजयोग द्वारा बहुत से असाध्य रोग ठीक किये जा सकते हैं, क्योंकि कुण्डलिनी जब इन ऊर्जा केन्द्रों से गुज़रती है तो यह इन्हें प्रकाशित करती है, पोषित करती है तथा इन्हें सम्पूर्ण करती है। चिकित्सा विज्ञान की तरह यह शरीर के एक अंग का उपचार और दूसरे की उपेक्षा नहीं करती, यह मानव को पूर्णतया ठीक कर देती है। ये आपको संतुलन के मध्य मार्ग की ओर ले जाती है।

प.पू.श्री माताजी

...... यह बात समझने की है कि जिस प्रकार से आप अपने चक्रों का सम्मान करते हैं, वैसी ही आपके चक्रों की स्थिति हो जाती है, उन्हीं के अनुपात में आप कष्ट भुगतते हैं। उदाहरण के रूप में आप यदि श्री गणेश का सम्मान नहीं करते तो आपको कष्ट होगा और यदि आप श्री गणेश का सम्मान तो करते हैं, परन्तु उचित ढंग से बर्ताव नहीं करते तो आपको कष्ट होगा, आपको समस्यायें होंगी।

प.पू.श्री माताजी, काना जौहरी, २९.७.२००१

चक्रों को दूषित न होने दें इसका पूर्ण ज्ञान प्राप्त करें

...... आपको चक्रों तथा कुण्डलिनी की स्थिति का ज्ञान होना अति आवश्यक है। किसी चक्र के कारण यदि कुण्डलिनी रूक गई हो तो हमें हतोत्साहित नहीं होना चाहिये। यदि आपकी कार रास्ते में बिगड़ जाये तो परेशान होने से क्या लाभ होगा? आपको इसकी रचना का ज्ञान प्राप्त करना होगा, एक कुशल कारीगर बनना होगा तब आप उसे कुशलता पूर्वक चला सकेंगे।

प.पू.श्री माताजी, नई दिल्ली, १९७६

...... जाग्रत होकर कुण्डलिनी व्यक्ति को परम चैतन्य से जोड़ देती है, तो सर्वप्रथम आप सामूहिक चेतना में आ जाते हैं अर्थात् अपनी उंगलियों के सिरों पर आप अपने तथा दूसरे लोगों के विषय में उनके सूक्ष्म–केन्द्रों (चक्रों) के विषय में जानने लगते हैं तथा अन्य लोगों की समस्याओं को जान पाते हैं। यही केन्द्र मानव के शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक अस्तित्व के आधार हैं, इन केन्द्रों को ठीक करते ही आप ठीक हो जाते हैं।

प.पू.श्री माताजी

...... आपके हाथ की पाँच उंगलियाँ उस पर आप अपने शरीर के पाँच चक्रों की हालत जान सकते हैं। वैसे ही और दो चक्रों की हालत भी अपनी हथेलियों से जान सकते हैं। बायें हाथ पर ईड़ा नाड़ी के चक्रों का और दायीं पिंगला नाड़ी के चक्रों की

हालत दाहिने हाथ पर जान सकते हैं। इस तरह की जानकारी केवल कुण्डलिनी जाग्रत होने के बाद पार होने पर ही होती है।

प.पू.श्री माताजी, मुंबई, २५.९.१९७९

...... इस घटना (आत्मसाक्षात्कार) के प्रारम्भ से ही व्यक्ति चक्रों की समस्यायें अपनी उंगलियों के छोरों पर महसूस करने लगता है। उंगलियों के छोरों पर हुई अनुभूति को केवल समझना मात्र है तथा समस्याओं को सुलझाने की विधि भी सीखना होता है। उंगलियों के सिरे बायें तथा दायें अनुकंपियों के छोर होते हैं, सूक्ष्म केन्द्रों को प्रतिबिम्बित करते हुये ये ज्योतिर्मय हो उठते हैं।

सहजयोग पुस्तक

...... **आत्मसाक्षात्कार के बाद आपको अपने चक्र महसूस होते हैं और इसी को हम कहते हैं 'अपना ज्ञान' स्वयं का ज्ञान।**

प.पू.श्री माताजी, २२.३.१९९३

...... **अपने चक्रों को ठीक रखना आपके लिए बहुत आवश्यक है। यह कार्य आपके लिए महत्वपूर्ण है, तभी आपको आत्मज्ञान प्राप्त होगा।** इससे आप जान पाएंगे कि कमी क्या है, कहाँ है, मैं क्या गलती कर रहा हूँ तथा मुझे क्या करना चाहिये? जब आपके चक्र ठीक हो जाएंगे तो आपकी चेतना वास्तव में सारे कार्य के प्रति पूर्णत: प्रकाशमान हो जाएगी। यह अत्यन्त विस्मयकारी उपलब्धि है।

प.पू.श्री माताजी, कबेला, ९.५.१९९९

...... देवताओं के जाग्रत होते ही आप स्वयं ही देवता स्वरूप हो जाते हैं। इसलिये कहते हैं कि 'नर जैसी करनी करे, नर का नारायण होय' –करनी का मतलब यह है कि जिस तरह मनुष्य पार हो जाता है और उसके अन्दर के देवता जाग्रत हो जाते हैं।

प.पू.श्री माताजी, २६.१२.१९७५

...... जब विशुद्धि चक्र में से कुण्डलिनी उठती है और चक्र का विस्तरण होता है तो आपकी जिह्वा स्वत: ही अन्दर की ओर खिंच जाती है। (यह खेचरी मुद्रा है) और आँखों की पुतलियाँ भी फैल जाती हैं।

...... कुछ बन्ध लगते हैं, **बंध की सहायता से पेट जो है वह कुण्डलिनी को थामता है।** कुण्डलिनी जब ऊपर जाती है तो चक्र बन्द हो जाते हैं, ये स्वत: बंद हो

जाते हैं, ताकि ऊर्जा ऊपर को ही रहे। कुण्डलिनी को नीचे गिरने की सम्भावना नहीं रहती। यह सभी चीज़ें हमारे अन्दर घटित होती हैं। बन्ध लगते हैं, जिन्हें कुछ अतिचेतन लोग देख भी सकते हैं। ......ये सभी चीज़ें कुण्डलिनी जागरण के फलस्वरूप होती हैं।

...... ये जलन्धर बन्ध और बाकी सभी बन्ध घटित होते हैं, अर्थात् पेट और हृदय में यह बन्ध लगते हैं और सभी ग्रन्थियाँ टूट जाती हैं। हाँ जब आपकी कुण्डलिनी उठती है तो आपमें भी यह बन्ध घटित होते हैं। ये घटित होते हैं क्योंकि **मैं (माँ) अत्यन्त कुशल गुरू हूँ, मैं स्वयं सभी कुछ करती हूँ। जब तक आपको जाग्रति प्राप्त नहीं हो जाती तब तक मैं आप पर कुछ नहीं छोड़ती।** आपको केवल इतना करना होता है कि शुद्ध इच्छा से पूर्ण स्वतंत्रता में आत्मसाक्षात्कार माँगना है। .....अपनी पूरी स्वतंत्रता में सहजयोग स्वीकार करना है।

प.पू.श्री माताजी, लन्दन, चैतन्य लहरी २००६ में प्रकाशित

मूलाधार चक्र

...... सबसे पहले कार्बन का जो हमारे अन्दर प्रादुर्भाव हुआ, वह है पहला चक्र जिसे कि मूलाधार चक्र कहते हैं।

प.पू.श्री माताजी, १५.३.१९८४

...... मूलाधार चक्र कार्बन के अणुओं से बना है। कार्बन के अणुओं को जब आप देखेंगे तो हैरान रह जाएंगे कि बाईं ओर से देखने पर ॐ सम दिखायी देते हैं, दाईं ओर से स्वस्तिक सम पर इसी को जब आप नीचे से ऊपर की ओर देखते हैं तो ये **अल्फा तथा ओमेगा** $(\alpha - \omega)$(आदि–अंत) सम प्रतीत होते हैं।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, ६.४.१९९७

...... हमारा पहला चक्र लाल रंग का है, यह हमारी अबोधिता का चक्र है।

प.पू.श्री माताजी, पीटर्सबर्ग, १.८.१९९३

...... इसकी चार पंखुरियाँ हैं (उपचक्र)। त्रिकोणाकार अस्थि के नीचे स्थित यह चक्र शारीरिक स्तर पर श्रोत्रि चक्र (पैल्विक प्लेक्सस) जो कि हमारी यौन गतिविधि सहित मलोत्सर्जन की देखभाल करता है, कि अभिव्यक्ति के लिये उत्तरदायी है।

...... कुण्डलिनी जब उत्थित है तो यह चक्र उत्सर्जन के कार्यों में तो निष्क्रिय हो जाता है परन्तु कुण्डलिनी के उत्थान में सहायता के लिये क्रियाशील रहता है।

सहजयोग पुस्तक से

...... इस चक्र में श्री गणेश बसते हैं। श्री गणेश चक्र (मूलाधार चक्र) जो है गौरी कुण्डलिनी को, उसके पावित्र्य को, सँभालते हैं। ......ये हमारे अन्दर सुजनता जिसे विज्ड़म कहते हैं वो देते हैं .....हमारी अबोधिता और पवित्रता हमें प्रदान करते हैं। ....विवेक बुद्धि भी श्री गणेश हमें हमारे अन्दर देते हैं।

प.पू.श्री माताजी, १५.१.१९८४

...... मूलाधार चक्र में ये जो गणेश शक्ति है आपमें, उसी के कारण आपके बच्चे पैदा होते हैं। ......एक माता–पिता जिस तरह उनके चेहरे हैं, उसी तरह का उनका बच्चा पैदा होता है .....इसका जो नियमन होता है वह श्री गणेश करते हैं। ......श्री गणेश हममें बैठकर हमारे बच्चे का पालन करते हैं, प्रथम जनन फिर पालन और वह भोला

गणेश (बच्चा) है, वह घर के सभी लोगों को आनन्द देता है।

प.पू.श्री माताजी, मुंबई, २९.११.१९८४

...... मूलाधार चक्र बहुत ही जटिल है, सभी चक्रों से जटिलतम क्योंकि मैं सोचती हूँ इसमें बहुत से मार्ग हैं और बहुत से कक्ष जो हम कह सकते हैं हर समय चैतन्य लहरियाँ छोड़ते हैं और शांत करते रहते हैं। अत: फिर स्थिर रहने के लिए आपको चाहिए कि आप पूर्णत: श्री गणेश जी के प्रति समर्पित हो जायें।

प.पू.श्री माताजी, कबेला, २५.९.१९९९

...... हर बात को काम–वासना की दृष्टि से सोचने अथवा देखने से हम कामोन्मुख हो जाते हैं, पतित हो हम यौन बिन्दु मात्र बन जाते हैं और हमारा आचरण मानवीय न रहकर पशुओं से भी निकृष्ट हो जाता है। इश्कबाज़ी, वेश्याओं में परिवर्तित होना, (गृह स्वामिनियों का), समलैंगिक कामुकता, माता–पिता द्वारा बच्चों का दुरुपयोग, कौटुम्बिक व्याभिचारिक सम्बन्ध आदि इस चक्र के खराब होने के कारण हैं।

प्राकृतिक नियमों के निरंकुश त्याग के बावूजद भी मूलाधार चक्र की शक्ति – 'अबोधिता' बनी रहती है, चाहे ये सुप्तावस्था में हो या रुग्णावस्था में। कुण्डलिनी–जागरण द्वारा इसे ठीक तथा सामान्य किया जा सकता है। कुण्डलिनी के उत्थान तथा चक्रों को सामान्य बनाने में अबोधिता ही शक्ति है जो वास्तव में सहायक है।

'सहजयोग' पुस्तक से

...... श्री गणेश शक्ति पृथ्वी के अन्दर गुरुत्वाकर्षण शक्ति है जिसे कि आप कहते हैं Gravity, यही शक्ति इन्सान में मूलाधार चक्र में है और जो इन्सान के अन्दर ग्रैविटी है, जब वह खराब हो जाती है, उसका वज़न खराब हो जाता है, तब उसका (आत्मसम्मान) Self Esteem कम हो जाता है, वो कमजोर, हीन हो जाता है। उसकी आँखें इधर–उधर दौड़ने लग जाती हैं, उसका मन खराब हो जाता है और उसका चित्त बिखर जाता है, तब उसकी Gravity खत्म हो जाती है।

.. आपका गणेश चक्र पकड़ा जाता है तो आपका Innocence जो है वो खत्म हो जाता है। आप चालाक हो जाते हैं। जो महाबेवकूफ होता है वही चालाकी करता है।

प.पू.श्री माताजी

...... आँख का सम्बन्ध हमारे मूलाधार चक्र से बहुत नज़दीक का है। (सहस्रार में) पीछे की तरफ भी हमारा मूलाधार चक्र है। .... जो लोग अपनी आँखे बहुत

इधर–उधर चलाते हैं, उनको मैं आगाह कर देना चाहती हूँ कि उनका मूलाधार चक्र बहुत खराब हो जाता है और अजीब–अजीब तरह की परेशानियाँ उनको उठानी पड़ती हैं।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, १५.२.१९८१

...... श्री गणेश तत्व के कुछ बहुत पवित्र नियम हैं उनका अगर आपने ठीक से पालन नहीं किया तो आपको तकलीफें होती हैं। आपका श्री गणेश तत्व खराब होता है तो आपको प्रोस्टेट ग्लैंड की तरलीफ या यूट्रस का कैन्सर वगैरह होता है। श्री गणेश तत्व को अगर आपने ठीक से नहीं रखा, मतलब अपने पुत्र से ठीक से व्यवहार नहीं किया, माने आपमें मातृत्व की भावना नहीं तो इन सब बातों के कारण यूट्रस का कैन्सर होता है।

किसी मनुष्य को अगर दूसरे लोगों ने बहुत सताया है तो भी उसका गणेश तत्व खराब हो सकता है क्योंकि उसे लगता है कि अगर श्री गणेश हैं तो इस मनुष्य को जो उसे सता रहा है, श्री गणेश जी मार क्यों नहीं देते? इस तरह के सवाल बार–बार मन में आने से उसका बायाँ भाग खराब होने लगता है, बाईं तरफ की सभी बीमारियाँ गणेश तत्व खराब होने के कारण होती है।

...... कुछ लोगों में बहुत गर्मी होती है, वह श्री गणेश तत्व के खराब होने से होती है।

...... अपना जीवन अति सूक्ष्मता में सुगंधित होना चाहिये। बाह्यत: मनुष्य जितना दुष्ट होगा, बुरा होगा, हमारे सहजयोग के हिसाब से वह दुर्गंधी है, वे लोग श्री गणेश तत्व के नहीं हैं। श्री गणेश तत्व वाला मनुष्य अत्यन्त सात्विक होता है। उस मनुष्य में एक विशेष आकर्षण होता है, उस आकर्षकता में इतनी पवित्रता होती है कि वह आकर्षकता ही मनुष्य को सुखी रखती है।

भक्ति संगम, अप्रैल १९८३ में मुद्रित मराठी भाषण का हिन्दी अनुवाद

प.पू.श्रीमाताजी, बम्बई, २२.९.१९७९

अन्तर्जात गुण

१. अबोधिता – श्री गणेश हमारे अन्दर अबोधिता के स्त्रोत हैं। ......अबोधिता ऐसी शक्ति है जो आपकी रक्षा करती है और ज्ञान का प्रकाश प्रदान करती है। .....यही अबोधिता आपको अन्य लोगों से प्रेम करना, उनकी देखभाल करना, उनके प्रति भद्र होना सिखाती है। ......अबोधिता में भय बिल्कुल भी नहीं होता। जैसे बच्चा अपनी अबोधिता में जानता है कि उसकी देखभाल हो रही है और वह सुरक्षित है, वह जानता

है कि कोई शक्ति है जो बहुत ऊँची है, उसे चिन्ता करने की कोई आवश्यकता नहीं है।

प.पू.श्री माताजी, कोमो, २५.१०.१९८७

...... अबोधिता की यह पहचान है कि मनुष्य को सभी में पवित्रता दिखायी देती है, क्योंकि अपने आप पवित्र होने के कारण वह अपवित्र नज़रों से किसी को नहीं देखता है।

प.पू.श्री माताजी, बम्बई, २२.९.१९७९

...... अबोधिता पूर्ण सच्चा विवेक है। किसी मकसद के लिये यह कार्य नहीं करता, यह निर्व्याज है। पूर्ण नि:स्वार्थ होने के कारण यह आनन्द की ऊँचाईयों को प्राप्त कर लेता है।

...... अबोधिता ही आपको नैतिक शक्ति तथा नैतिक सूझबूझ प्रदान करती है। .....अबोधिता में व्यक्ति को शान्त करने की शक्ति है, अत्यन्त शान्त, क्रोध और हिंसाविहीन। अबोध व्यक्ति निश्चिंत होता है और निश्छल जीवन–यापन करता है।

प.पू.श्री माताजी, १६.९.२०००

...... आध्यात्मिक व्यक्ति अबोध होता है। अबोध, उसमें चालाकी नहीं होती। अबोधिता ही सभी कुछ है। व्यक्ति जो कुछ भी बोलता है, कहता है, वह अबोधिता से ही आता है, इसमें पुस्तकों से प्राप्त की हुई बौद्धिकता नहीं होती, ऐसा कुछ भी नहीं होता, इसमें तो केवल शुद्ध और सहज अबोधिता होती है जो बहुत अच्छी तरह कार्य करती है, ये इतनी स्वच्छ है, ये केवल वही कहती है जो यह जानती है और यह उच्चतम है।

...... अबोध लोगों को अबोधिता ही समाधान प्रदान करती है। अबोधिता पर पूरा भौतिक विश्व भी आक्रमण नहीं कर सकता ......इसे नष्ट नहीं किया जा सकता। अबोधिता सर्वव्यापी है ......परन्तु इसे आच्छादित किया जा सकता है, क्योंकि यह तो अपने ही तरीके से कार्य करेगी ....इसे विकसित करने का प्रयत्न करें। .....'नेति–नेति' कहते हुये इस अबोधिता के तत्व को विकसित करें अपने सारे दोषों को 'नेति–नेति' कहते रहें, 'नेति–नेति' कहते हुए आप 'ये मेरा नहीं', 'ये मेरा नहीं', 'ये मेरा नहीं है' 'ये मेरा नहीं है' पर पहुँच जाते हैं।

प.पू.श्री माताजी, १.१.१९८३

...... अबोधिता आत्मा है और आत्मा ही अबोधिता है, जिसे कोई भी नष्ट नहीं कर सकता। सहजयोग के माध्यम से (मूलाधार चक्र के शुद्धिकरण से) अबोधिता को

पुनर्स्थापित किया जा सकता है। सहजयोग में अबोध बनने की उपयुक्त विधि है। हमारी निर्विचार चेतना से अबोधिता विकसित होती है। जब आप निर्विचार चेतना में होते हैं ......तो आप प्रतिक्रिया नहीं करते और न ही गलत चीज़ों से लिप्त होते हैं ......आप चीज़ों को केवल देखते हैं, तब आपमें अन्तनिर्हित अबोधिता अत्यन्त सुन्दरता पूर्वक जाग्रत होती है, बिल्कुल वैसे ही जैसे गन्दे पानी के तालाब से कमल खिलता है।

प.पू.श्री माताजी, १६.९.२०००

२. पवित्रता – पवित्रता आनन्दमयी है, केवल आनन्दमयी ही नहीं, यह पूरे व्यक्तित्व को सुगंधमय कर देती है।

प.पू.श्री माताजी, २९.११.१९८४

...... दृष्टि की पवित्रता और विचारों की पवित्रता ....आपकी दृष्टि यदि पवित्र है तभी आप परमात्मा के प्रेम का आनन्द उठा सकते हैं अन्यथा नहीं। ......पावन प्रेम में वासना और लोभ का कोई स्थान नहीं होता। ......जैसा कि मेरा नाम दर्शाता है, आप मेरे बच्चे हैं, आप निर्मल के बच्चे हैं, अर्थात् पावनता के, पावनता ही आपके जीवन का आधार है।

प.पू.श्री माताजी, टर्की, २३.४.२०००

...... जैसे ही आपका गणेश तत्व जमना शुरू हो जाएगा ......आनन्द अन्दर से आने लग जाता है, क्योंकि तत्व निर्मल है, पवित्र है। ....इसलिये अपने गणेश तत्व (मतलब मूलाधार चक्र) को आपको बहुत सुचारू रूप से सँम्भालना चाहिए।

प.पू.श्री माताजी, १५.२.१९८१

३. बुद्धि (विवेक) – बुद्धि, विवेक श्री गणेश जी का प्रथम तथा सर्वोच्च वरदान है। हम सीखते हैं कि हमारे लिये क्या सही है और क्या गलत है, रचनात्मक क्या है और विध्वंसात्मक क्या है।

...... विवेक शील व्यक्ति वह है जिसे यह ज्ञान है कि उसकी अपनी शक्तियाँ कोई गलत कार्य करने के लिये नहीं है, वह बुराई करता ही नहीं। विवेक हमारे अन्दर पूर्ण शक्ति है, जिसके द्वारा हम कोई प्रयास नहीं करते, यह हमारे माध्यम से स्वत: ही कार्य करता है और तब हम केवल उचित कार्य ही करते हैं।

प.पू.श्री माताजी, बर्लिन, जर्मनी, २७.७.१९९३

...... विवेक तो स्वभाव है, व्यक्तित्व का ऐसा गुण जो बार–बार प्रयत्न और गलतियाँ करके स्वयं को संतुलित करने से प्राप्त होता है **.....विवेक क्या है? यह नीति है। आपकी विवेक बुद्धि से परमेश्वरी नीति की अभिव्यक्ति होती है।**

प.पू.श्री माताजी, न्यू जर्सी, अमेरिका, २.६.१९८५

...... हमारे अन्दर ये अत्यन्त मार्गदर्शक गुण है। विवेकी व्यक्ति अत्यन्त सहज, पूर्णत: सत्यमार्गी बन जाता है और उसे इसका ज्ञान होता है।

प.पू.श्री माताजी, लास एंजलिस, २७.१०.२०००

...... कुण्डलिनी जागरण से आपकी विवेकशीलता इतनी तीव्र हो जाएगी कि मैं इसे 'परम विवेक' का नाम देती हूँ। इस विवेक के माध्यम से आप जड़ों तक देख पाएंगे और समस्या का समाधान कर लेंगे।

प.पू.श्री माताजी, मास्को, १७.९.१९९५

...... परम चैतन्य की कार्य शैली समझने में ही विवेकशीलता है। किस प्रकार यह पथ प्रदर्शन करता है, किस प्रकार सहायता करता है, किस प्रकार आपकी रक्षा करता है और किस प्रकार इस पर निर्भर होकर आप प्रसन्नतापूर्वक जीवन गुज़ार सकते हैं। सर्वप्रथम आपको इतना विवेकशील होना होगा कि आप समझ सकें कि आप परम चैतन्य के अंग–प्रत्यंग हैं।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, २७.९.१९९८

४. चुम्बकीय शक्ति – यह बात अत्यन्त महत्वपूर्ण है कि आपमें कितनी चुम्बकीय शक्ति है। ......चुम्बकीय शक्ति एक चमत्कार है ....ये चमत्कार आपके अपने व्यक्तित्व से आता है, आपके व्यक्तित्व से। इस चुम्बकीयपन का आधार बाईं ओर से शुरू होता है, श्री गणेश ये आधार हैं।

...... चुम्बकीय अर्थात् ऐसा व्यक्ति जो अन्य लोगों को अपने वज़न (गरिमा) अपने गुणों से आकर्षित करता है।

...... व्यक्ति को चाहिये कि इसे अत्यन्त सूक्ष्म तरीके से समझे कि चुम्बकीय शक्ति क्या है? कुछ लोग अन्य लोगों को आकर्षित करने के लिए बनावटी संकेतों का उपयोग करते हैं, जिस प्रकार वे वस्त्र धारण करते हैं, वे चलते हैं और रहते हैं, इन सारी चीज़ों का कोई उपयोग नहीं है। ये शक्ति तो आंतरिक है, ये सुगंध अत्यन्त आंतरिक है। इसे विकसित किया जाना चाहिये।

...... ये चुम्बकीय स्वभाव पूर्ण समर्पण एवं श्रद्धा से आता है। जो लोग माँ के प्रति पूर्णत: समर्पित एवं श्रद्धावान हैं, किसी अन्य चीज़ के प्रति नहीं, उनमें गणेश तत्व विकसित होता है।

प.पू.श्री माताजी, कोल्हापुर, १.१.१९८३

५. संतुलन – हर समय आपको संतुलन बनाये रखना है, इसके लिये यह समझ लेना आवश्यक है कि आप चीज़ों के अति में न जाये। ....आप यदि अति में जाते हैं तो कुछ भी कार्यान्वित न होगा।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, १.८.१९९९

...... प्रकृति की सारी चीज़ें संतुलित हैं। संतुलन बनाये रखने का कार्य श्री गणेश ही करते हैं, वे ही आपको संतुलन प्रदान करते हैं। स्थिर होने पर श्री गणेश संतुलन लाते हैं, जब ये दायें की ओर जाने लगते हैं तो कोई निर्माणकारी कार्य शुरू होता है, तब जीवन के लिए आवश्यक सभी कुछ ये करते हैं, परन्तु विपरीत दिशा में चल पड़े तो विध्वंसक हो उठते हैं। इनके संतुलन के बिना मानव जीवन नहीं चल सकता। इनके दोनों गुणों रचनात्मक तथा विध्वंसक का संतुलित होना आवश्यक है।

प.पू.श्री माताजी, आस्ट्रेलिया, फरवरी १९९२

मूलाधार चक्र के नियंत्रक देवता – 'श्री गणेश' की विशिष्ट भूमिका –

...... श्री गणेश सर्वप्रथम स्थापित किए हुए देवता हैं। ये बीज हैं और बीज से सारा विश्व निकल कर उसी में वापिस समा जाता है। विश्व में जो कुछ है, श्री गणेश उसी का बीज हैं इसलिये श्री गणेश को प्रमुख देवता माना जाता है। ....सभी लोग प्रथम श्री गणेश का पूजन करते हैं, उसका कारण है कि श्री गणेश तत्व परमेश्वर ने सबसे पहले इस सृष्टि में स्थापित किया।

प.पू.श्री माताजी, अप्रैल १९८३

...... आदि कुण्डलिनी बनाने के लिए पहले कुछ लोगों को बिठाया गया था। शुरूआत करने के लिए किसी को बिठाना पड़ता है, पहले उन्होंने श्री गणेश को बिठाया। आदिशक्ति ने सिर्फ एक चक्र (मूलाधार चक्र) के साथ श्री गणेश जी को बिठाया, एक गणेश, एक ही चक्र के साथ 'श्री गणेश'।

प.पू.श्री माताजी, २५.११.१९७३

...... ये गणेश जो बिठाये गये हैं ये गौरी पुत्र हैं, और श्री गौरी आपकी कुण्डलिनी

शक्ति हैं। ....श्री गणेश उनके मान की रक्षा करते हैं ....ये कुण्डलिनी माँ आपमें श्री गणेश तत्व के कारण जाग्रत रहती हैं।

...... कुण्डलिनी माँ हैं और श्री गणेश उनकी कृति हैं, श्री गणेश ही उनकी जड़ हैं। आपमें जो कुण्डलिनी हैं वह केवल श्री गणेश के हाथ पर घूमती है। ....श्री गणेश के हाथ में सर्प दिखाते हैं, वही ये कुण्डलिनी हैं।

...... कुण्डलिनी उठती है, परन्तु अगर गणेश तत्व खराब होगा तो गणेश उसे फिर नीचे खींच लेते हैं। वह ऊपर आई हुई भी वापस नीचे आ जाएगी, मतलब सर्वप्रथम आपको श्री गणेश तत्व सुधारना पड़ेगा।

...... सहजयोग में श्री गणेश को आपको मानना ही पड़ेगा, उसका कारण है कि आपको कोई बीमारी या परेशानी इस गणेश तत्व के कारण हुई होगी तो आपको श्री गणेश को भजना पड़ेगा।

प.पू.श्री माताजी, अप्रैल १९८३

...... श्री गणेश ही हमारे अन्दर आत्मा रूप हैं .....श्री गणेश नैतिकता का आधार हैं। श्री गणेश ही धर्म की नींव हैं। ...... सहजयोग में पवित्रता की मूर्ति श्री गणेश को तीन बार नमस्कार करके उनका पावित्र्य अपने में लाने का हमें प्रयत्न करना चाहिए।

प.पू.श्री माताजी, अप्रैल, १९८३

स्वाधिष्ठान चक्र

...... द्वितीय चक्र स्वाधिष्ठान चक्र है। इसकी छः पंखुरियाँ हैं। शारीरिक स्तर पर यह महाधमनी के कार्य को देखता है और यही चक्र हमें रचनात्मक शक्ति, विचारशीलता तथा भविष्यवादी बनने की शक्ति देता है।

सहजयोग पुस्तक

...... जिस चक्र के कारण सारी सृष्टि की निर्मिति हुई, आकाश के ग्रह, सारे तारे जिस चक्र के कारण इस संसार में आए उस चक्र का स्थान हमारे भी पेट के अन्दर में है। ये चक्र नाभि चक्र से निकल कर उसके चारो तरफ होकर हरेक ऐंगल में चलता है, आगे–पीछे हो सकता है, जैसे कमल की डंठल होती है, उसी तरह वो लचीला होता है।

...... इस चक्र के ऊपर श्री ब्रह्मदेव का स्थान है और उनकी पत्नी; पत्नी तो नहीं कहना चाहिये, क्योंकि वे कुमारिका ही रहती हैं सदा, उनकी सहचरी जो हैं वो सरस्वती हैं, या युं कहना चाहिये कि उनकी शक्ति जो हैं वो सरस्वती हैं।

...... इस चक्र का मुख्य कार्य यह होता है कि पेट में जो मेद है, जो फैट है उसको मेंदू माने ...जिसे आप ब्रेन कहते हैं, उस ब्रेन के सेल का replacement करना। यहाँ का जो फैट है उसको evolve करके उसकी उत्क्रान्ति करके इस योग्य करना कि वह अपने ब्रेन का सेल बन जाए। जब हम बहुत विचार करते हैं, जब हम बहुत प्लानिंग करते हैं, जब हम बहुत सोचते हैं, जब हम रजोगुण का इस्तेमाल करते हैं, तब ये कार्य बहुत वेग से होता है, इसमें गति आ जाती है। .....जब इसकी गति बहुत ज़्यादा जरूरत से ज़्यादा बढ़ जाती है तब इस चक्र के दूसरे जो कार्य हैं जिसे हम कह सकते हैं, हमारा लिवर, हमारा स्प्लीन, हमारा पैनक्रियाज, हमारी किडनी, हमारा यूटेरस – इन सब चीज़ों को यह चक्र देखता है तो उसमें कमी आ जाती है और कभी–कभी रूकावट सी आ जाती है।

...... इसलिये जो लोग दिमागी कार्य ज़्यादा करते हैं उन्हीं को डायबेटीज़ की बीमारी होती है, उन्हीं को हार्ट अटैक आता है क्योंकि राइट साइड बहुत चलाने से लेफ्ट साइड जो है वो उसको बैलंस देने की कोशिश करता है।

...... आदमी जब बहुत कार्य करता है तो उसका हार्ट नहीं पकड़ना चाहिये

क्योंकि हार्ट तो इमोशनल चीज़ है, हार्ट तो इमोशन से चलता है, लेकिन बैलेंस के लिये हार्ट अटैक आ जाता है और आपका शरीर आपको इशारा देता है कि देखो बेटे अब काम जरा धीरे करो, फिर बिस्तर पर लेट जाता है आदमी।

...... इसी असंतुलन के कारण आपका जो पैन्क्रियाज है उसकी वर्किंग खत्म हो जाती है, आपकी किडनी की वर्किंग भी खत्म हो जाती है इसी वजह से किडनी ट्रबल हो जाती है, यूट्रस में इतनी परेशानी हो जाती है, ऐसी औरतों को बच्चे नहीं हो सकते।

...... जब मनुष्य विचार को अत्यन्त जोर से गतिवेग से करता है तो उसके ब्रेन में भी एक तरह का मोमेन्टम बन जाता है, माने फिर वह इसे रोक नहीं पाता और वो इस कदर बेतहाशा पागल की तरह से सोचने लग जाता है। ......ये रजोगुण (अतिकर्मी) अंतिम extreme पर पहुँच गया तो लोग अब ड्रग लेने लग गए। वैसे भी रजोगुणी शराब पीते हैं अधिकतर। रजोगुणी इसलिये शराब पीते हैं कि उनको लगता है कि इससे कुछ balance आता है। यह पलायन है। मस्तिष्क की जो अतिक्रिया है उससे बचने के लिए, पलायन के लिये ये लोग शराब पीते हैं, पर इसका वो इलाज नहीं है। इससे तो फिर आप तमोगुण में आ गये और जितने अति से आप दूसरी अति में पहुँच जाइये फिर उतनी ही अति से आप उस अति पर पेन्डुलम के जैसे दौड़ते रहिये। एक अतिशयता यदि आपने ले ली तो आप दूसरे अतिशयता पर पहुँचते हैं। .... इस उधेड़ बुन में, इसी दौड़–धूप में आदमी collapse हो जाता है।

प.पू.श्री माताजी, ३०.१.१९७८

...... भविष्यवादी लोग जो आक्रामक रूप से प्रचंड व्यवहार करते हैं और जिन पर लोग आघात करते हैं, बहुत से रोग हो सकते हैं, जैसे जिगर की समस्या, जटिल कब्ज़, अस्थमा, हृदयाघात, पक्षाघात, शक्कर रोग, रक्त कैंन्सर, गुर्दा रोग आदि।

...... प्रचण्ड व्यवहार के कारण उत्पन्न हुई दाईं या सहनशीलता से उत्पन्न हुई बाईं ओर के सभी रोग कुण्डलिनी द्वारा ठीक हो सकते हैं क्योंकि जब इसकी जाग्रति होती है तो वह मध्य की ओर चित्त को खींचती है और व्यक्ति प्रचंडता तथा ग्लानि को छोड़कर अत्यन्त संतुलित व्यक्ति हो जाता है।

प.पू.श्रीमाताजी, परा आधुनिक युग

...... बाईं ओर की समस्या का आरम्भ बाईं स्वाधिष्ठान से होता है, क्योंकि यह पहला चक्र है जो हमारे अन्दर नकारात्मकता प्रवाहित करने लगता है। ....जब बायां

स्वाधिष्ठान पकड़ता है तो आप उन लोगों के पास जाना शुरू कर देते हैं जो ऐसी चीज़ों का वचन आपको देते हैं, 'मैं आपको यह दूँगा, मैं आपको वह दूँगा, ऐसा हो जाएगा, आपके साथ वैसा घटित हो जाएगा।' पर आपकी अपनी ही गलत इच्छाओं के कारण आपमें यह बाईं ओर की पकड़ आ सकती है ......सभी भौतिक चीज़ों को देखने का सर्वोत्तम उपाय है कि इनमें बहुत अधिक न उलझा जाए।

प.पू.श्रीमाताजी, ११.३.१९८१

अन्तर्जात गुण

१. सृजनात्मकता – हमें अपनी बहुत बड़ी शक्ति जान लेनी चाहिये, वो शक्ति है जिसे हम सृजन शक्ति कहते हैं। ये सृजन शक्ति श्री सरस्वती का आशीर्वाद है, जिनके द्वारा अनेक कलायें उत्पन्न हुईं। कला का प्रादुर्भाव श्री सरस्वती के आशीर्वाद से ही है। ......आत्मसाक्षात्कारी जो भी सृजन करता है उसमें अनन्त की शक्ति समाहित होती है, अनन्त तक उसकी **सौन्दर्य शक्ति प्रदर्शित** होती रहती है।

प.पू.श्रीमाताजी, यमुनानगर, ४.४.१९९२

...... ये गुण आपके अन्दर ही छिपी हुई एक शक्ति है, उसने जब आपको छू लिया तो आप सहज में ही सृजन करने लगे। ....सृजन शक्ति से आप अनेक विधि काम करने लगते हैं।

प.पू.श्रीमाताजी, दिल्ली, २२.३.१९९३

...... महान सृजनात्मक कार्य जो सहजयोगी कर सकता है वह है सहजयोगी बनाना। सुगमतम और आनन्ददायी कार्य है अन्य लोगों को सहजयोगी बनाना और उन्हें वो दैवी आशीर्वाद देना जिसे वे जन्मजन्मांतर से खोज रहे थे।

प.पू.श्रीमाताजी, २०.८.२०००

२. धार्मिकता – आपके धर्म आपमें रचित हैं, सुप्त रूप में ये आपमें हैं। मानव के लिये मर्यादाओं के रूप में धर्म के दस तत्व हैं (धैर्य, क्षमा, दम, अस्तेय, पवित्रता, संयम, धी (बुद्धि), विद्या, सत्य एवं अक्रोध–मनु स्मृति से) जो दस धर्मादेशों की तरह हैं। इन धर्मादेशों का जब पतन हो जाता है तो मानव अत्यन्त भ्रमित या आक्रामक हो उठता है।

प.पू.श्रीमाताजी, परा आधुनिक युग

हमारा धर्म हमारे पेट में होता है, यहाँ पर स्वाधिष्ठान चक्र कार्य करता है। जिस

वक्त स्वाधिष्ठान खराब हो जाता है हमारा धर्म भी खराब हो जाता है, लेकिन जब कुण्डलिनी जाग्रत हो जाती है तो वह उन सेल्स में धर्म भर देती है। .....सहजयोगी ईमानदार बन जाता है, वो अत्यन्त **मोहब्बती** बन जाता है, उसमें एक तरह का **सौष्ठव** आ जाता है।

प.पू.श्रीमाताजी, नई दिल्ली, २६.३.१९८५

३. आत्मसम्मान – स्वाधिष्ठान चक्र .... आपकी गुरु शक्ति को प्रबल बनाता है। ....जिस समय यह गुरु शक्ति आपमें जागती है तब ये जो बूढ़ापन, वृद्धत्व आता है, उसमें **तेजस्विता** जाग्रत हो जाती है ......वह व्यक्ति अपने **सम्मान** के साथ खड़ा रहता है।

प.पू.श्रीमाताजी, मुम्बई, २९.११.१९८४

...... स्वाधिष्ठान के नियंत्रक देवता श्री ब्रह्म देव ने केवल एक बार अवतार लिया, वह था हज़रत अली के रूप में।

...... हज़रत अली का नाम लिये बिना आपका स्वाधिष्ठान चक्र ठीक नहीं हो सकता।

प.पू.श्रीमाताजी, मुम्बई, ३१.३.१९७७

...... जब आप आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करते हैं, तो आपका चित्त आत्मा के प्रकाश से ज्योतिर्मय हो उठता है और स्वत: ही आप अपनी विनाशकारी आदतों, विचारों तथा गतिविधियों को त्यागने लगते हैं। अचानक आप सृजनात्मक हो जाते हैं।

प.पू.श्रीमाताजी, २२.३.२०००

स्वाधिष्ठान चक्र के नियंत्रक देवता श्री ब्रह्मदेव सरस्वती की विशिष्ट भूमिका –

आप जानते हैं मनुष्य पाँच एलिमेंट्स से बना है। ये तत्व ही ब्रह्मा जी के आयुध हैं और ये माँ ने ही प्रजापति (ब्रह्मा) को दिये हैं। माँ के देखने से ही प्रकाश हुआ था। इसलिये तेज को जो तन्मात्रा है या जो एलिमेंट है वो तैयार हुआ, या जो essence of element कहिये, तन्मात्रा का मतलब। माँ ने जब खुशबू ली उसी सुगन्ध से ये पृथ्वी बनी, इसी तरह से पृथ्वी तत्व तैयार हुआ। माँ के बोलने से साऊन्ड का तत्व तैयार हुआ है, इसे नाद कहिये। इस प्रकार तन्मात्रायें जो हैं वो तैयार हुई और इन तन्मात्राओं से फिर तत्व तैयार हुए हैं। यह सब प्रजापति यानी ब्रह्मदेव का कार्य है।

श्री ब्रह्मदेव इसलिये नहीं पूजे जाते, इसका कारण यह है कि वे संसार के सारे कार्य करें। आपका जो शरीर है, आपका तत्वों का काम है वो कह रहे हैं, उसके लिये उनको पूजने की जरूरत नहीं है, अपनी जगह बैठे वे कार्य कर रहे हैं। ......प्रजापति का यज्ञ करना जरूरी है जिससे की आपके अन्दर जो पंचमहाभूत हैं, जो आपके अन्दर तत्व हैं ....वो जाग्रत होकर के आपको भी आपके यश प्रदान करें।

प.पू.श्रीमाताजी, मुम्बई, २.३.१९७६

...... जिस वक्त भी मनुष्य सृजन को करता है तब उसके अन्दर जो ब्रह्म देव हैं जो कि रचयिता है जो स्वाधिष्ठान चक्र पर अधिष्ठित हैं, वे जब जागरूक हो जाते हैं तब ऐसा आदमी अद्‌भुत रचना करता है।

प.पू.श्रीमाताजी, १६.२.१९८५

...... महासरस्वती शक्ति आपको शिक्षित करती है, मान की अन्य धारणायें देती है। ....महासरस्वती शक्ति से हमारी बुद्धि में अनेक तरह के कलात्मक और विचारक प्रकाश आते हैं।

प.पू.श्रीमाताजी, कबैला, १७.१०.१९९९

...... सरस्वती का कार्यक्षेत्र शरीर का दायां भाग है। स्वाधिष्ठान पर कार्य करके जब ये बाईं ओर को जाती हैं तो कला–विवेक बढ़ता है। ....व्यक्ति को सरस्वती तत्व से महासरस्वती तत्व की ओर जाना चाहिये क्योंकि सरस्वती तत्व यदि बीज है तो महासरस्वती तत्व पेड़ है।

प.पू.श्रीमाताजी, कलकत्ता, ३.२.१९९२

नाभि चक्र

...... तृतीय चक्र नाभि चक्र कहलाता है। नाभि के पीछे इसकी दस पंखुरियाँ हैं। यह चक्र किसी भी चीज़ को अपने अन्दर बनाये रखने की शक्ति हमें देता है। शारीरिक स्तर पर यह सूर्य चक्र में सहायक है।

सहजयोग पुस्तक से

...... नाभि चक्र पर श्री लक्ष्मी–नारायण का स्थान है। श्री लक्ष्मी–नारायण जी का स्थान जो है हमें धर्म के प्रति रुचि देता है। उसी के कारण हम धर्मपरायण होते हैं, उसीसे हम धर्म धारण करते हैं। कार्बन में जो चार संयोजकतायें हैं वे भी इसी धर्म धारणा की वजह से हैं।

प.पू.श्री माताजी, मुम्बई, २२.३.१९७९

...... आपका नाभि चक्र यह सुझाता है कि आप अभी तक भी भौतिकता में फँसे हुए हैं। छोटी–छोटी चीज़ों में भी हम भौतिकवादी होते हैं। यह दुर्गुण सूक्ष्मातिसूक्ष्म होता चला जाता है। ......नाभि चक्र अत्यन्त व्यक्तिवादी है, अतिव्यक्तिवादी या यह सबकी व्यक्तिगत चीज़ है।

प.पू.श्री माताजी, १८.१.१९८३

...... अगर आप चालबाज़ी करते हैं या करने की कोशिश करते हैं तो आपका नाभि चक्र क्षतिग्रस्त होता है और आप अपनी चेतना खो बैठते हैं।

...... पैसे के मामले में आपके सहजयोग के प्रति कैसे आचरण हैं, यह बहुत महत्वपूर्ण बात है ......क्योंकि इससे नाभि खराब हो जाती है।

प.पू.श्री माताजी, ४.२.१९८३

...... बाईं नाभि को यदि उत्तेजित कर दिया जाये जैसे हर समय दौड़ते रहने से, उछल–कूद से, उत्तेजना से, तो उत्तेजित बाईं नाभि के कारण रक्त कैन्सर हो सकता है।

...... जो औरतें पति से दुर्व्यवहार करती हैं, उसकी उपेक्षा करती हैं, उन्हें भयानक आत्माघात (Siriosis), मस्तिष्क घात, पक्षाघात, शरीर का पूर्ण डिहाइड्रेशन हो सकता है। बाईं नाभि बहुत महत्वपूर्ण है।

प.पू.श्री माताजी, सेंट जार्ज, १४.८.१९८८

...... नाभि चक्र में यदि खराबी हो तो सभी प्रकार के पेट के रोग, पेट का कैन्सर

तक हो सकता है। इस चक्र को खराब करने वाली बुरी आदतें जैसे मद्यपान, नशा सेवन छूट जाता है और तब वह सत्य साधना की ओर निकल पड़ता है, धन तथा सांसारिक वस्तुओं की अधिक चिन्ता नहीं करता।

प.पू.श्री माताजी

...... नाभि चक्र में हमारे अन्दर देवी लक्ष्मी जी बसती हैं। जब हमारी कुण्डलिनी नाभि पर आ जाती है तो हमारे अन्दर वो जाग्रति आ जाती है जिससे लक्ष्मी जी का स्वरूप हमारे अन्दर प्रकट हो जाता है।

प.पू.श्री माताजी, धर्मशाला, ३१.३.१९८५

...... आपके लक्ष्मी तत्व की जाग्रति के बगैर आपके अन्दर लक्ष्मी नहीं आयेंगी, हाँ पैसा आ जाएगा, ...केवल लक्ष्मी तत्व की जाग्रति से ही आप ऐसे लक्ष्मी पति हो सकते हैं जो समाधान में, इतने संतुलन में खड़ी हैं, वो कमल पर ही खड़ी रहती हैं – इतनी सादगी से, इतनी मर्यादा से वो रहती हैं। (यही गुण आप में जाग्रत हो जाते हैं)

...... इस देश का लक्ष्मी तत्व बिल्कुल जाग्रत हो सकता है पर सौष्ठव और उनका गौरव समझते हुए। अगर हम उनका गौरव न समझे और व्यर्थ की चेष्टाओं से चाहें कि लक्ष्मी (पैसा) इकट्ठा कर लें तो कभी हमारे अन्दर लक्ष्मी तत्व जाग्रत नहीं हो सकता।

...... आप जान लीजिए कि पैसे को झेलने के लिये भी लक्ष्मी तत्व जरूरी है। मनुष्य को जान लेना चाहिये कि हमारे अन्दर परमात्मा ने स्वयं साक्षात् लक्ष्मी का स्थान (नाभि में) रखा है, वो हमारे अन्दर बसी हुयी है, सिर्फ उनकी जाग्रति मात्र करनी है।

...... जो कुछ शुभ कर्म हो सकता है, वो करना है।

...... अच्छे मार्ग–सन्मार्ग में रहना है।

प.पू.श्री माताजी, १५.३.१९८४

अन्तर्जात गुण

१. संतोष – विकास प्रक्रिया में आप यदि उस अवस्था तक पहुँच जाते हैं जहाँ आप नाभि चक्र के ऊपर उठ जाते हैं, यानी नाभि चक्र को पार लेते हैं तो पैसा अधिक महत्वपूर्ण नहीं रह जाता..... संतोष प्राप्त हो जाता है।

प.पू.श्री माताजी, १८.८.२०००

...... संतोष मतलब जो मिला खूब मिला, अब और कुछ नहीं चाहिये। .....एक ऐसा सहजयोगी जिसके पास कुछ भी न होते हुए भी वो मौज़ में रहता है, बादशाह होता है ......ऐसा मनुष्य अपने में तृप्त होता है। ......पैसे से कभी भी संतोष नहीं मिलेगा, ये जड़त्व स्थूल है ......जड़ वस्तु से हमेशा जड़ता आती है और जड़ता तो मनुष्य में आदतें डालती है।

प.पू.श्री माताजी, बम्बई, २४.९.१९७९

...... सहजयोगियों का संतोष हालात पर निर्भर नहीं है, हालात जो भी हों, वह प्रसन्न रहता है, यदि वह प्रसन्न नहीं तो उसका संतोष सतही है, आंतरिक नहीं।

प.पू.श्री माताजी, १९.१२.१९८२

...... पूर्ण संतोष ही व्यक्ति को वह शांति प्रदान कर सकता है जिसको प्राप्त करने के पश्चात् व्यक्ति भौतिक चीज़ों के पीछे भागना छोड़ देता है।

प.पू.श्री माताजी, गणपतिपुले, २५.१२.२००२

...... आध्यात्मिकता अपने आप में आत्मसंतोष प्रदायी होनी चाहिये, आपमें यदि आध्यात्मिक गुण है तो आप **'आत्म–सन्तुष्ट'** हैं और आपके अन्दर का यह आत्म–संतोष आपको उस आनन्द के सागर तक ले जाएगा जिसके बारे में मैं आपको बताती रही हूँ और जिसका वर्णन सभी धर्मग्रन्थों में किया गया है ....निरानन्द अर्थात् आनन्द की वह अवस्था जिसमें किसी अन्य वस्तु की आवश्यकता न हो (पूर्ण संतुष्ट)।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, २८.७.१९९६

...... मानव को चाहिये कि पूर्ण संतुष्टि प्राप्त करे। पूर्ण संतुष्टि प्राप्त किये बिना वह अपने किसी भी प्रयत्न में पूर्णता को नहीं पा सकता। जब तक मानव इस अवस्था को नहीं पा लेता परमात्मा स्वयं भी चैन से नहीं बैठेंगे, क्योंकि कौन चाहेगा कि अपनी ही सृष्टि को नष्ट कर दे? हज़ारो–हज़ारो वर्षों में संतुष्टि की यह अवस्था आयी है।

प.पू.श्री माताजी, 'महावतार', १९८० से उद्‌धृत

२. औदार्य (दानत्व का भाव) – दानत्व वाला आदमी जो होता है वो अपने लिये कुछ भी संग्रह नहीं करता, दूसरों को बाँटता रहता है, देता रहता है, देने में ही उसको आनन्द आता है, लेने में नहीं ....वो यह बताता नहीं, जताता नहीं, दुनिया को दिखाता नहीं कि मैंने उसके लिए इतना कर दिया, वो कर दिया, एकदम चुपके से

करता है।

प.पू.श्री माताजी, नई दिल्ली, चैतन्य लहरी २००४

२. करुणा – अन्य सहजयोगियों के प्रति सहृदयता की संवेदनशीलता आप में विकसित होनी चाहिये। .....आपके अन्दर यदि किसी के लिये करुणा भाव है तो नि:सन्देह यह कार्य करता है। ....मेरी करुणा मात्र मानसिक ही नहीं है, यह तो बहती है और कार्य करती है। आप भी ऐसे बन सकते हैं। मैं चाहती हूँ आप मेरी सारी शक्तियों को पा लें, परन्तु करुणा सर्वप्रथम है।

प.पू.श्री माताजी, आस्ट्रेलिया, २६.२.१९९५

...... श्री लक्ष्मी जी और सभी देवियाँ महिलायें है, इनकी विशेषता क्या है? अपना स्वभाव एवं गुणों का आशीर्वाद लोगों को देना।

प.पू.श्री माताजी, काना जोहरी, २.७.२०००

(ये गुण हैं गांभीर्य, तेजस्विता, उदारता, दान, निष्ठा, सेवा, गरिमा, अतिथि सत्कार, एक शान पर झूठा घमंड नहीं।)

नाभि–चक्र के नियंत्रक देवता 'श्रीलक्ष्मी–नारायण' की विशिष्ट भूमिका

मनुष्य के रूप में आपका जो विकास है वह 'लक्ष्मी–नारायण' के तत्व से हुआ है। विष्णु तत्व से ही यह कार्य होता है। ......विष्णु ने आप जानते हैं कि दस अवतार लिये हैं, उनमें से नौ ले चुके हैं, दसवाँ आने वाला है। अवतारों में उनके अधिकतर अवतार विकासशील है। वे पहले मछली रूप में आये, उसके बाद कछुआ बने। इस प्रकार विकास की अलग–अलग अवस्थायें लक्ष्मी–नारायण की विकासशीलता की द्योतक हैं।

प.पू.श्री माताजी, बम्बई, २२.३.१९७९

...... धर्म का तत्व हमें 'विष्णु जी' से मिलता है।

...... विकास के दौरान श्री विष्णु ने भिन्न– भिन्न रूप लिये, उन्होंने अपने आस–पास कई पैगम्बरों का वातावरण उत्पन्न किया ताकि वे संसार में धर्म की रक्षा कर सकें .....श्री विष्णु जी ब्रह्माण्ड के रक्षक हैं। ....संरक्षक का आधार धर्म था।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, २८.४.१९९४

...... लक्ष्मी तत्व की जाग्रति से आदमी को 'संतोष' आता है, उसे संतोष आ जाता है। जब तक आदमी को संतोष नहीं आयेगा वह किसी चीज़ का मज़ा नहीं ले

सकता।

......संतुष्ट करना लक्ष्मी जी का गुण है। लक्ष्मी जी से आशीर्वादित होने का अर्थ है संतुष्ट होना। आप जान लेते हैं कि धन सत्ता तथा अन्य बेकार की चीज़ों के पीछे मारे–मारे फिरना मूर्खता है।

...... आनन्द की खोज तो नाभि चक्र से ही शुरू होती है। इसी खोज के कारण आज हम अमीबा से इंसान बने हैं और इसी खोज के कारण हम परमात्मा को खोजते हैं, हम इन्सान से अतिमानव होते हैं, परमात्मा को पहचानते हैं, आत्मा को पहचानते हैं, इसी खोज के कारण। इसलिये लक्ष्मी तत्व बहुत ही जरूरी चीज़ है। ....इस लक्ष्मी तत्व को एक उच्च तत्व, एक स्वतंत्र व्यक्तित्व या हम कह सकते हैं – महालक्ष्मी तत्व सम्पन्न होना होगा।

प.पू.श्री माताजी, चैतन्य लहरी, नवंबर–दिसंबर २००४

भवसागर

...... नाभि चक्र के आस–पास चारो तरफ जो पेट का हिस्सा है, यह भवसागर है।

...... ये जो भवसागर है ये सागर स्वरूप है, जो संसार के सारे सागर हैं इसी से बनाये गये हैं और यही गुरु का तत्व है। गुरु तत्व जो है वह जल तत्व है। इस गुरु के तत्व में ही जो दत्तात्रेय आदि गुरु हैं वो बनाये गये हैं और इनके दस अवतार हुए हैं।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, ३.१.१९७८

...... श्री ब्रह्मा, श्री विष्णु, श्री शिव के अबोधिता के सम्मेलन से परमेश्वर के एक स्वरूप श्री आदि गरु दत्तात्रेय का आविर्भाव होता है। वे श्री विष्णु को उनके उत्क्रान्ति कार्य में सहायता देने के लिये अनेक बार अवतरित होते हैं। .....इन्हें ही भवसागर में स्थापित किया गया।

निर्मला योग, १९८५

...... यह चक्र भवसागर हमारा धर्म बताता है। हमारा धर्म मानव धर्म है और मानव धर्म में दस हमारे अन्दर गुण होना जरुरी हैं। यदि हममें ये गुण नहीं है तो हम मानव नहीं हैं, या तो हम जानवर हैं या शैतान हैं। ये दस गुण हमारे अन्दर जो हैं वो हमारे इस चक्र के चारो तरफ से बँधे हुए हैं और बीच में जो नाभि चक्र है उसमें ये दस धर्मों की पंखुरियाँ हैं।

प.पू.श्री माताजी, गांधी भवन, दिल्ली, फरवरी १९८१

...... नाभि के चारो ओर भवसागर है, इसे एकादश रुद्र भी कहते हैं। भवसागर गोलाकार रुप में है तथा बहुत ही महत्वपूर्ण है क्योंकि यहीं से गुरु बाधा महसूस होती है। व्यक्ति यदि किसी गलत गुरु के पास जाता है तो उसे समस्या हो सकती है। एकादश रुद्र महान नियंत्रक है, जिसमें विध्वंस की ग्यारह शक्तियाँ हैं।

...... यह जो हमारा भवसागर है इसमें जो आदमी बहुत ज्यादा कट्टर होता है, जाति का, माने मैं मुसलमान, मैं हिन्दू, मैं फलाना, मैं ब्राह्मण – वो पार नहीं हो सकता, यह भवसागर का प्राब्लम है।

प.पू.श्री माताजी, न्यूयार्क, ३०.९.१९८१

...... गुरु तत्व में दस मूल तत्व हैं। इसमें से पाँच का सरोकार वज़न से है। गुरु किसी भी वस्तु का 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 इसमें कितनी गरिमा होती है। ...... आपमें कितना वज़न है? आप कितने गरिमामय हैं? आप किस प्रकार बातचीत करते हैं? आपकी भाषा कैसी है? आपका व्यवहार कैसा है? आपको मानवीय होना चाहिये।

...... किसी व्यक्ति का महालक्ष्मी एवं गुरु तत्व भली भाँति विकसित है तो उसमें किसी अन्य व्यक्ति से व्यवहार करने की समझ होगी, वज़न होगा, सूझबूझ 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 और उसे कितना महत्व दिया जाना है। यह बात अत्यन्त महत्वूपर्ण है।

प.पू.श्री माताजी, कोल्हापुर, १.१.१९८३

गुरुतत्व के जाग्रत होने से गुरुत्वाकर्षण का गुण जाग्रत होता है –गुरुत्वाकर्षण का अर्थ है अपनी और अपनी जिम्मेदारियों की गंभीर समझ।

...... आपमें अपने वज़न का गुरुत्वाकर्षण होना चाहिये। अर्थात चारित्रिक वज़न, गरिमा का वज़न, श्रद्धा का वज़न और आपके प्रकाश का वज़न। तुच्छता, मिथ्याभिमान ......घटियापन, अभद्र भाषा, घटिया मज़ाक, क्रोध ये सब दुर्गुण पूरी तरह से त्याग देने चाहिये।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, गुरुपूजा, १९९८

...... आप अपने अन्दर आत्म हो गये, तब आपको किसी भी गुरु के शरण में जाने की जरूरत नहीं। आप ही अपने गुरू हो गये। आप अपनी आत्मा को पायें और उसमें ही जितने सद्गुरु हैं सब हैं। ....आप अपने बारे में जब बात सोचते हैं तो ये समझें कि मेरा गुरु मैं ही हूँ, माने उस गुरु को मुझे जाग्रत कर लेना है।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, ७.५.१९८३

सनातन ज्ञान

'भगवान शंकर कहते हैं, 'हे पार्वती, मनुष्य चाहे चारों वेद पढ़ ले, वेद के छः अंग, अध्यात्म शास्त्र आदि अन्य सर्व शास्त्र पढ़ ले फिर भी गुरु के बिना पूर्ण ज्ञान नहीं मिलता।' (श्लोक १००)

'श्री गुरुदेव की कृपा से अपने भीतर ही आत्मानंद प्राप्त करके समता और मुक्ति के मार्ग द्वारा शिष्य आत्मज्ञान को उपलब्ध करता है। (श्लोक ७६)

(श्री गुरु गीता, उमा महेश्वर संवाद)

अनहद् चक्र

...... चौथा चक्र अनहद् (हृदय चक्र) कहलाता है। इस हृदय चक्र की बारह पंखुरियाँ है और यह उरोस्थि (स्टनर्म) के पीछे मेरूरज्जु में स्थित है। यह चक्र बारह वर्ष की अवस्था तक रोग प्रतिकारक उत्पन्न करता है। ये रोग प्रतिकारक (antibodies) पूरे शरीर में प्रसारित किये जाते हैं जिससे कि शरीर या मस्तिष्क पर किसी भी प्रकार के आक्रमण की अवस्था में मुकाबला करने के लिये यह तैयार हो सकें। व्यक्ति पर किसी भी प्रकार के आक्रमण की अवस्था में हृदय अस्थि इन रोग प्रतिकारकों को सूचित करती है।

'सहजयोग' पुस्तक

...... हृदय चक्र जो है उसमें तीन उसकी साइड्स है–एक तो लेफ्ट, एक राइट और एक बीच की।

१. राइट साइड में श्री राम का स्थान है। श्री राम जो पिता तुल्य हैं, जो कि उदार राजा हैं। ....अगर कोई भी इंसान का राइट हार्ट पकड़ता है, माने ये कि किसी इंसान में कोई पिता का दोष हो ....पिता की मृत्यु हो गयी हो ....या पिता से पटती न हो, आदमी को अस्थमा होने का अंदेशा है ....इस वक्त आपको श्रीराम का ध्यान करना चाहिये, इससे आपका अस्थमा ठीक हो सकता है।

२. लेफ्ट साइड में जो हार्ट के चक्र का दोष होता है, वो आपकी माँ की वज़ह से आता है। अगर आपकी माँ परमात्मा में विश्वास नहीं करती, आपको प्यार करके आपको खराब करती है तो भी माँ बड़ी दोषी है।

......माँ के दोष से अनेक रोग हो सकते हैं .....खास कर टी.बी. की ये जो बीमारी है, ये माँ के कारण होती है।

...... जिस वक्त किसी स्त्री में ....लेफ्ट हार्ट पकड़ता है और उसे लगता है कि उसका मातृत्व जो है उस पर आघात हो रहा है, या उसका पति जो है अन्य औरतों के पीछे भाग रहा है ....तब उसको जो बीमारी होती है उसे हम लोग ब्रेस्ट कैन्सर कहते हैं।

...... ये दोनों चक्र (राइट और लेफ्ट हृदय चक्र) ठीक हो जाने से आपकी माँ या बाप ये दोनों जो स्थितियाँ हैं, ठीक हो जाती हैं। ....ये दोनों चक्र ठीक हो जाने

से अपने देश के जो नवयुवक हैं वो सम्भलेंगे

प.पू.श्री माताजी, १६.३.१९८४

...... बाईं ओर हृदय चक्र में श्री शिव का स्थान है और बाईं ओर हृदय में श्री सदाशिव का वास है, हृदय में, चक्र में नहीं। आत्मा स्वरूप श्री सदाशिव हृदय में बसते हैं।

प.पू.श्री माताजी, ३.१.१९७८

३. बीच का चक्र – अब बीच का जो चक्र है, ये साक्षात देवी जगदम्बा का है, जो कि सारी सृष्टि की माँ हैं। ये देवी जगदम्बा जो हैं ये भक्तों की रक्षा करती हैं, उसके लिये उन्होंने राक्षसों का वध किया, उनका रक्त पिया ......उन्होंने राक्षसों का संहार करके सभी भक्त लोगों की रक्षा की।

...... जब जगदम्बा का चक्र पकड़ा जाता है, उसको भय सा रहता है। ....पर जब उसका यह चक्र ठीक हो जाता है तब उसके अन्दर धैर्य आ जाता है, वह उद्दंड नहीं होता, वह किसी तरह से arrogance (उद्दंडता)नहीं करता और उसकी भाषा में एक तरह की ममता, उस माँ की, जो उसके अन्दर जाग्रत हो गयी है, आ जाती है।

अन्तर्जात गुण

१. आत्मविश्वास और निडरता – हिम्मत, विश्वास ये देवी की कृपा से होता है, इसलिये हमारे यहाँ शक्ति को बहुत बड़ा मानते हैं।

...... माँ का स्थान बहुत ऊँची चीज़ है।

...... जब जगदम्बा चक्र आपके अन्दर जाग्रत हो जाता है तो आपके अन्दर से भय, आशंका सब भाग जाती है, कोई किसी प्रकार का भय नहीं रह जाता।

जैसे ही यह चक्र जाग्रत होता है मनुष्य शेर दिल हो जाता है, क्योंकि देवी शेर पर विराजती हैं। बहुत से लोग देवी दुर्गा को मानते हैं, वो इतनी प्रभावशाली हैं कि एक बार उनको प्रसन्न कर लीजिये तो दुनिया में किसी से डरने की बात ही नहीं।

प.पू.श्री माताजी, १६.३.१९८४

...... यदि वास्तव में आप देवी की पूजा करते हैं तो आपको किसी भी प्रकार की चिन्ता या भय नहीं होना चाहिये, जो भी आप करें, निडरतापूर्वक करें, देवी की सारी शक्तियाँ आपमें अभिव्यक्त होने लगेगी, इस प्रकार आप **आत्मनिर्भर** होने लगेंगे।

...... आपका व्यक्तित्व अत्यन्त शान्तमय हो जाता है, क्योंकि आपकी माँ

आपके साथ होती हैं। यह **दृढ़ विश्वास** कि वे सदा हमारे साथ हैं, सदा हमारी रक्षा करता है।

प.पू.श्री माताजी

...... **'आत्मविश्वास'** अपने अन्दर उत्पन्न करें। आपको स्वयं से कहना चाहिये, 'मैं बहुत अच्छा हूँ, मुझमें क्या कमी है? मुझे आत्मसाक्षात्कार मिल गया है, मुझमें क्या दोष है? मुझमें कोई दोष नहीं है।' यह **आत्मविश्वास** अपने अन्दर उत्पन्न करें, तब यह कार्यान्वित होगा। ......शांत रहें ....शांत होने पर लगेगा आपको कि आपका हृदय खुल जाता है।

प.पू.श्री माताजी, जुहू, बम्बई, २२.३.१९८४

...... व्यक्ति को अपने आपमें पूर्ण पूर्णत: आत्म विश्वस्त होना चाहिये, परन्तु **अहंकार को आत्मविश्वास नहीं मान लेना चाहिये। आत्मविश्वास पूर्ण विवेक है, पूर्ण धर्म, पूर्ण प्रेम, पूर्ण सौन्दर्य और पूर्ण परमात्मा है।** इसे यही होना चाहिये।

प.पू.श्री माताजी, निर्मला योग, १९८४

२. प्रेम भाव – हृदय चक्र जाग्रत होते ही यह प्रेम बहने लगता है।

...... मानव को परमात्मा के दिये उपहारों में से प्रेम सबसे बड़ा उपहार है और व्यक्ति को चाहिये कि प्रयत्न करके इसे विकसित करे। ....हमें परस्पर प्रेममय होना चाहिये, हमारे सभी कर्म, हमारे प्रेम की अभिव्यक्ति मात्र होने चाहिये, कर्मकाण्ड नहीं, केवल प्रेम। ......प्रेम में स्वार्थ नहीं होता है, आनन्द होता है और इसी आनन्द की अनुभूति आपने करनी है तथा अन्य लोगों को भी देनी है। ....प्रेम आदिशक्ति का संदेश है।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, २४.६.२००७

...... सहजयोग में प्यार बहुत शुद्ध है–बिल्कुल देने वाला, इसको निर्व्याज कहा गया है, निर्व्याज माने जिसमें ब्याज भी नहीं माँगा जाता, बस प्यार करता रहूँ तो बड़ा आनन्द आयेगा।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, २७.११.१९९३

...... आत्मसाक्षात्कार के बाद जब यह चक्र प्रकाशित होता है तो हमारे अन्दर **सुरक्षा की भावना** जाग्रत हो जाती है ......हम निर्भयतापूर्वक **ओजस्वी** हो जाते हैं,

अत्यन्त **करुणामय**। आपका सरोकार स्वयं से हटकर अन्य लोगों के प्रति होता है, अन्य लोगों के प्रति आपमें **प्रेम उमड़ता** है। जो लोग कभी आपके शत्रु थे, वे अच्छे मित्र बन जाते हैं।

प.पू.श्री माताजी

...... कुण्डलिनी जब अनहद् चक्र का भेदन करती है तो मस्तिष्क में, सहस्रार में सत्य प्रवाहित होने लगता है, वह सत्य जो प्रेम है। प्रेम से अलंकृत सत्य बिना काँटो के फूल सम है।

प.पू.श्री माताजी, ४.५.१९९७

...... बिना कुण्डलिनी जाग्रत हुये शिव की भक्ति अनाधिकार चेष्टा है। इससे हृदय का विकार होता है। शिव शक्ति आपके अस्तित्व का कारण है। अनाधिकार चेष्टा से आपका अस्तित्व ही नष्ट होगा, इसलिये आपको हृदय की तकलीफ होती है। पर इसका इलाज है, ...शिव जी से आपको क्षमा माँगनी चाहिये, शिव जी से कहना चाहिये, 'हमारी गलती हो गयी। आप करुणा सागर हैं। आप दया के सागर हैं। आप हमें माफ कीजिये।'

प.पू.श्री माताजी, २४.९.१९७९

३. निर्लिप्तता – अपने हृदय पर शिव तत्व पर ध्यान करते हुए आप नि:सन्देह निर्लिप्त हो सकते हैं। तब आनन्द का भी बाहुल्य होगा। ....भोजन, कपड़े, घर–बच्चों में भी आपकी रूचि होनी चाहिये, पर साथ ही साथ आपको जागरूक होना चाहिये की आप इनसे लिप्त नहीं हो सकते।

प.पू.श्री माताजी, आस्ट्रेलिया, २६.२.१९९५

...... सहजयोग में आपकी मानसिक स्थिति ऐसी होती है कि आप पूर्णत: निर्लिप्त होते हैं–पूर्णत: निर्लिप्त।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, १.८.१९९९

...... निर्लिप्तता का अर्थ है कि आपके पास सभी कुछ है फिर भी इससे लिप्त नहीं हैं। अर्थात् इससे अपने ही लाभ के लिये ही न सोचे।

प.पू.श्री माताजी, २०.१०.२०००

...... क्रोध, वासना, लालच सभी वस्तुओं को कम करने की कोशिश करें। .....आप जब एक बार निर्लिप्त हो जाते हैं, आप अपने को जिम्मेदार व्यक्ति महसूस

करना शुरू कर देंगे, अहम् व्यक्त करने वाली ज़िम्मेदारी नहीं, जो स्वयं कार्यान्वित होती है, जो स्वयं अभिव्यक्त होती है, स्वयं प्रगट होती है।

प.पू.श्री माताजी, पंढरपुर, २९.२.१९८५

अनहद् चक्र के नियंत्रक देवता श्री राम, श्री जगदम्बा एवं श्री शिव की विशिष्ट भूमिकायें

...... श्रीराम ने संसार में आकर (मानव के लिये) मर्यादायें बाँधी, एवं अपने जीवन से, अपने तौर–तरीके से, अपने व्यवहार से कि मनुष्य जो है, मर्यादा पुरुषोत्तम है।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, २८.२.१९९१

...... अपने जीवन में श्रीराम ने एक प्रकार से ऐसे काम किये मानो किसी नाटक में भूमिका कर रहे हों। ......उन्होंने जो कुछ किया है इस संसार में सिर्फ एक विचार से कि मनुष्य का भला कैसे होगा?

प.पू.श्री माताजी, १६.३.१९८४

...... श्रीराम के माध्यम से हमारे विचार बदल सकते हैं, उन्हीं के माध्यम से हमारा स्वभाव बदल सकता है, क्योंकि हमारे लिये वे एक आदर्श हैं।

प.पू.श्री माताजी, कलकत्ता, २५.३.१९९१

...... देवी जगदम्बा सारी सृष्टि की माँ हैं। ये जगदम्बा जो हैं ये भक्तों का रक्षण करती है, ...उनके लिये उन्होंने राक्षसों का वध किया एवं उनका रक्त पिया।

प.पू.श्री माताजी, १६.३.१९८४

...... देवी की शक्ति आपके हृदय में होती है, हृदय चक्र में।

...... देवी तत्व से हमारे अन्दर सुरक्षा स्थापित होती है, जिससे आप सुरक्षित होते हैं।

प.पू.श्री माताजी, १५.२.१९८१

...... जगदम्बा की सभी शक्तियाँ सभी प्रकार की नकारात्मकता को नष्ट करने के लिये कार्य करती हैं।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, ९.१०.१९९४

...... शिवजी के लिए कहा जाता है वे भोले शंकर हैं। ....वे भोलेपन से सब

चीज़ देखते रहते हैं। वे साक्षी स्वरूप हैं और शक्ति का कार्य देखते हैं। ....शिव जी को बस देखना है और फिर देखने ही में सब कुछ आ जाता है।

...... इस भोलेपन का अर्थ है कि किसी भी तरह की नकारात्मकता आपके अन्दर आ ही नहीं सकती।

...... कुण्डलिनी जो है शक्ति है और चक्र जो हैं वे सीढ़ियाँ। इन सब सीढ़ियों पर चढ़ कर आपको शिव तत्व ही प्राप्त करना है।

प.पू.श्री माताजी, बम्बई, १९.२.१९९२

विशुद्धि चक्र

...... पाँचवाँ चक्र विशुद्धि चक्र के नाम से जाना जाता है। मनुष्य की गर्दन में इसकी रचना है, इसमें सोलह पंखुड़ियाँ होती है जो कान, नाक, गला जिव्हा तथा दाँतो आदि की देखभाल करती है। दूसरों से सम्पर्क स्थापित करने का दायित्व भी इसी चक्र का है क्योंकि अपनी आँखें, नाक, कान, वाणी तथा हाथों के द्वारा हम दूसरों से सम्पर्क करते हैं। शारीरिक स्तर पर यह चक्र ग्रीवा केन्द्र के लिये कार्य करता है।

सहजयोग

...... मनुष्य में शुरू से ही श्री कृष्ण शक्ति स्थित है। जिस समय जीव से मनुष्य की उत्क्रान्ति हुयी उस समय उनकी गर्दन ऊँची उठ गयी। ये कार्य मनुष्य की गर्दन में स्थित विशुद्धि चक्र के कारण हुआ। ......यह चक्र जिस जगह आपके गर्दन में स्थित है, उस जगह से आपकी **आपकी गर्दन ऊँची उठी है। यह कार्य विशुद्धि चक्र की श्रीकृष्ण शक्ति जाग्रत होने से हो सका। इससे आपकी उत्क्रान्ति में परिपूर्णता आयी, यह कहा जाएगा।**

...... श्रीकृष्ण शक्ति के दो अंग हैं, एक विशुद्धि के दायें और बायीं ओर और एक बीचोबीच में। इसमें जो शक्ति बीच में है वह विराट की ओर ले जाती है।

१. ... बायीं ओर की शक्ति मनुष्य के मन को कोई गलती या झूठे काम करने के बाद बनने वाली भावनाओं से खराब होती है। जिस समय मनुष्य को लगता है कि मैंने बहुत पाप किया है और गलती की है तब उसका विशुद्धि चक्र बायीं तरफ खराब हो जाता है। मनुष्य की यही पाप या गलती की धारणा उससे उसे दूर भगाने के लिये नशीली वस्तुओं के पास ले जाती है।

...... सिगरेट या बीड़ी पीना, सुरति (तम्बाकू) खाना श्रीकृष्ण शक्ति के विरोध में है।

...... विशुद्धि चक्र के बायें में श्री विष्णुमाया की शक्ति स्थित है। ये शक्ति बहन की है, श्रीकृष्ण की बहन की। श्रीकृष्ण की जो बहन मरते समय आकाश में उड़ गयी और जिसने आकाशवाणी की वही ये विष्णुमाया शक्ति हैं। जिस व्यक्ति की बहन बीमार होगी उसके विशुद्धि चक्र पर बाईं ओर बोझ महसूस होगा।

...... अगर किसी मनुष्य की नज़र अपनी बहन के प्रति या अन्य महिलाओं के

प्रति ठीक या पवित्र नहीं होती तो यह चक्र तुरन्त खराब हो जाता है। अपवित्रता के बर्ताव से विशुदि् चक्र के बाईं तरफ तकलीफ होती है। ......ये आँखे इधर–उधर घुमाना भी श्री कृष्ण शक्ति के विरोध में है ....इन आँखों में घुमाने से आँखों की बीमारी फैलती है, नज़र कमज़ोर होती है।

...... जो लोग नज़र नीची करके चलते हैं वे बादशाही वृत्ति के होते हैं।

...... मनुष्य में पाप पुण्य का विचार विशुद्धि चक्र से आता है।

२. ... दायीं ओर श्रीकृष्ण और श्री राधा की शक्ति से बना है (श्री रुक्मिणी–विठ्ठल) इस शक्ति के विरोध में जब मनुष्य जाता है तब कहता है मैं बहुत बड़ा आदमी हूँ .....मैं ही सब कुछ हूँ .....ऐसी वृत्ति में उस मनुष्य में कंस रूपी अहंकार बढ़ता है ......उसे लगता है कि किसी भी प्रकार मुझे सभी लोगों पर अपना अधिकार जमाना चाहिये ......उसे दायीं तरफ की विशुद्धि चक्र की पकड़ होती है।

प.पू.श्री माताजी, मुंबई, २५.९.१९७९

...... अब जिनकी आदत बहुत ज्यादा चिल्लाने की, चीखने की, दूसरों को अपने शब्दों में रखने की .....और अपने शब्दों से दूसरों को दु:ख देने की, आदत होती है, उसकी राइट विशुद्धि पकड़ी जाती है और उससे अनेक रोग उसे हो जाते हैं। ....राइट साइड पकड़ने से स्पान्डिलायटिस होता है ....दुनिया भर की दूसरी बीमारी हो सकती है जैसे लकवा और दिल का दौरा, हाथ उसका जकड़ जाता है। .....इससे जुकाम–सर्दी होती है, इतना ही नहीं जिसे हम कहते हैं अस्थमा, उसका प्रादुर्भाव हो सकता है।

...... जो आदमी अपने को बड़ा विद्वान समझते हैं उनकी तो ये हालत हो सकती है कि वे इतने अति विद्वान हो जाते हैं कि उनकी अपनी ही बुद्धि वही आपको चलाने लगती है, आपके खिलाफ चलती है। ....इससे आदमी हठात, तो वो कोई भी काम करते हैं हठात्, पर लेकिन आप अगर कहें अब आप पैर हटाइये तो नहीं हो सकता क्योंकि उनकी खुद की बुद्धि ही परास्त हो गयी है।

प.पू.श्री माताजी, १६.३.१९८४

...... विशुद्धि चक्र खराब होने से मेंदू के दोनों ओर संवेदना ले जाने वाली नाड़ियाँ खराब होती है (इनकी संवेदन क्षमता कम हो जाती है)

प.पू.श्री माताजी, २५.९.१९७९

...... जब आप पार भी हो जाते हैं तो भी आपको हाथों में वाइब्रेशन नहीं आते। आपकी जितनी nerves हैं हाथ की वो मर जाती हैं तो आपको हाथ पर महसूस नहीं होता और लोग कहते हैं कि माँ हमको अन्दर तो महसूस हो रहा है पर हाथ पर महसूस नहीं होता और इसलिये उनको परेशानी हो जाती है।

प.पू.श्री माताजी, १६.२.१९८१

...... जैसे–जैसे विशुद्धि चक्र जाग्रत होता है वैसे–वैसे संवेदन क्षमता में वृद्धि होती है।

...... विशुद्धि चक्र जाग्रत करने के कुछ मंत्र हैं – अपने अंगूठे की बगल वाली उंगलियाँ दोनों कान में डालकर गर्दन पीछे करके और नज़र आकाश की ओर रखकर ज़ोर से व आदर से सोलह बार 'अल्लाह हो अकबर' मंत्र कहने से विशुद्धि चक्र साफ होता है। तब आपको जानना होगा अकबर माने विराट पुरुष परमेश्वर है।

प.पू.श्री माताजी, २५.९.१९७९

...... आप सब अपनी बाईं विशुद्धि पर नियंत्रण कर मृदुल वाणी द्वारा मंजुल शब्दों का प्रयोग करें, आपकी भाषा प्रत्येक व्यक्ति के लिये मृदु होनी अनिवार्य है। यह मधुरता आपकी बाईं विशुद्धि को शुद्ध कर देगी। मृदुल प्रक्रिया से संबोधन ही अपनी अपराध भावना को सुधारने का सर्वश्रेष्ठ मार्ग है।

प.पू.श्री माताजी, राहुरी, २१.१२.१९८०, निर्मला योग, १९८५

...... जब लेफ्ट विशुद्धि खराब हो जाती है, ...व्यक्ति गिल्टी महसूस करता है, इसलिये सहजयोग में इसका मंत्र है I am not guilty और हिन्दी में कहते हैं 'माँ हमने कोई गलती नहीं की जो तुम माफ न करो।'

...... जिसका विशुद्धि चक्र ठीक होगा उसका मुखड़ा ठीक होगा, सुंदर होगा, उसकी आँखे तेजस्वी होगी, नाक–नक्श तेजस्वी होंगे।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, १६.२.१९८१

३. ... **मध्य विशुद्धि चक्र** के बीचो बीच जो शक्ति है वह विराट की शक्ति है। इस शक्ति से मनुष्य परमेश्वर की खोज में रहता है। .....अपने 'स्व' को पहचानिये। अपने 'स्व' को पहचानने से ही मनुष्य अपनी सुबुद्धि पाता है। जब तक दुर्बुद्धि है उसकी विशुद्धि जाग्रत नहीं होती।

प.पू.श्री माताजी, मुम्बई, २५.७.१९७९

...... जो बीच में श्रीकृष्ण हैं उनके लिये सारी सृष्टि एक लीला है, उनके लिये यह लीला है, और जब सहजयोग में पार हो जाते हैं तब उनके लिये भी सारी सृष्टि जो दिखायी देती है, वो एक साक्षी है, उसकी ओर वे साक्षी के स्वरूप से देखते हैं। वो जो कुछ भी पहले उनको हरेक चीज़ से लगाव था, वो छूट करके वो देखता है, अरे! यह सब तो एक नाटक था।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, १६.३.१९८४

अन्तर्जात गुण

१. सामूहिक चेतना–सामूहिकता–संतुलन – जब मनुष्य अपने विशुद्धि चक्र में जाग्रत होता है तब उसे सुबुद्धि आती है व संतुलन आता है।

...... आपकी सामूहिक चेतना जाग्रत होती है, आप अपने तरफ अंतर्मुख होकर देख सकते हैं व आपकी दृष्टि परम् की ओर मुड़ती है। ......आप औरों की भावनायें, संवेदना वे सब अपने आप में जान सकते हैं।

प.पू.श्री माताजी, २५.७.१९७९

...... सामूहिकता मतलब हमेशा आपको उस परमेश्वरी शक्ति के साथ सामूहिक चेतना में जुड़े रहना, ...विशुद्धि चक्र की जाग्रति के बाद यह अवस्था मिलती है।

प.पू.श्री माताजी, निर्मला योग १९८४

...... सामूहिक होना गहनता प्राप्त करने का एकमात्र उपाय है।

...... जो व्यक्ति सामूहिकता के साथ कार्य करता है और सामूहिकता में रहता है, उसमें नयी प्रकार की शक्तियाँ जाग्रत हो जाती हैं।

प.पू.श्री माताजी, गुरुपूजा, कबैला, १९९७

...... सामूहिकता हमारे उत्थान का मूलाधार है।

...... अन्दर बाहर सामूहिकता स्थापित होनी चाहिये।

प.पू.श्री माताजी, मेलबोर्न, १०.४.१९९१

२. माधुर्य–मिठास–नम्रता –

...... श्रीकृष्ण की सुमत्ता, उनकी मधुरता, उनकी मोहकता, वो हमारे जीवन में आनी चाहिये।

प.पू.श्री माताजी, १६.३.१९८४

...... आवाज़ में मिठास होनी चाहिये, उसमें माधुर्य होना चाहिये, उसमें एक मोहित करने की शक्ति होनी चाहिये, जिससे मनुष्यों को लगे कि जो बोल रहे हैं, इसमें खिंचाव है।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, ७.५.१९८३

...... आपको विनम्र होना है, यही आपकी सज्जा है और यही गुण।

...... स्वयं को कभी विशेष न समझें और न ही श्रेष्ठ माने। स्वयं को यदि आप श्रेष्ठ मानते हैं तो आप पूर्ण के अंग–प्रत्यंग नहीं रहते ......सबसे महत्वपूर्ण चीज़ जो है वो है विनम्रता।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, ७.५.२०००

...... नम्रता का मतलब होता है कि आपने अपने को खोल दिया है, कि आप कोई नयी विचारधारा को स्वीकार करें, देखें, परखें और इसमें उतरें। नम्रता का यह मतलब नहीं होता कि आप किसी के आगे झुक जायें। यह बहुत बड़ा गुण है नम्रता।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, ७.२.१९८३

३. व्यवहार कुशलता – व्यवहार में पूरे हृदय से दोस्ती करो, कोई कार्य हो तो पूरे हृदय से करो। उपरी–उपरी नहीं, अन्दरूनी रखो। एक छोटा सा फूल भी यदि कोई शुद्ध हृदय से दे तो उसका बहुत असर हो सकता है। ......जो भी आपको कहना है हृदय से हो।

...... गहराई में जब आप विशुद्धि को प्राप्त करेंगे तब आपका जनहित, जन सम्बन्ध और विश्व बंधुत्व है, उससे पहले नहीं।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, २८.२.१९९१

...... तो हमारे विशुद्धि चक्र में बसे हुए श्रीकृष्ण जो हैं इनको आपको जाग्रत करना पड़ेगा। जब तक ये जाग्रत नहीं होंगे तब तक आपको विशुद्धि चक्र की तकलीफ रहेगी।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, १६.३.१९८४

४. साक्षी अवस्था – हमारे लिये यह समझना अत्यन्त महत्वपूर्ण है कि हमारी विशुद्धि साफ होनी चाहिये। सर्वप्रथम हमारा हृदय सुंदर और स्वच्छ होना चाहिये जहाँ से श्री कृष्ण के मधुर संगीत की सुगंध आती हो। अपनी विशुद्धि को सुधारें। विराट को देखते हुए अपनी त्रुटियों का पता लगाओ और इन्हें सुधारो क्योंकि आपके अतिरिक्त

कोई अन्य इन्हें नहीं सुधार सकता। देखो कि तुम्हें पूर्ण ज्ञान है। एक अच्छी विशुद्धि के बिना आप यह ज्ञान नहीं पा सकते क्योंकि विशुद्धि पर आकर आप साक्षी बनते हैं। यदि आपने साक्षी अवस्था प्राप्त कर ली है तो आप अपनी त्रुटियों, समस्याओं तथा वातावरण की कमियों को जान सकेंगे।

श्रीकृष्ण की पूजा करते समय हमें यह जानना है कि **अंत में वे बुद्धि तत्व बन जाते हैं। पेट की चर्बी सूक्ष्म रूप में बुद्धि को पहुँचती है तथा श्री नारायण बुद्धि में प्रवेश कर 'विराट' रूप हो जाते हैं और अकबर बन जाते हैं और जब वे अकबर बन जाते हैं तभी पदार्थ के अन्दर बुद्धि (ज्ञान) बन जाते हैं।** यही कारण है कि श्री कृष्ण को पूजने वाले लोग अहंकार रहित बुद्धिमान बन जाते हैं। उनकी बुद्धि विकसित होती है परन्तु यह अहं ग्रासित नहीं होती। बिना अहं की बुद्धि जिसे मैं शुद्ध बुद्धि कहती हूँ, प्रकट होने लगती है।

प.पू.श्री माताजी, १४.८.१९८९, चैतन्य लहरी जुलाई-अगस्त, २००८

...... एक बार सहस्रार खुल जाने के बाद आपको वापिस अपनी विशुद्धि चक्र पर आना पड़ता है, अर्थात् अपनी सामूहिकता के स्तर पर। विशुद्धि चक्र यदि ज्योतिर्मय नहीं हो तो आप चैतन्य लहरी महसूस नहीं कर सकते।

...... एक बार कुण्डलिनी का सहस्रार में से नीचे की ओर चैतन्य प्रवाहित करना जो आपके चक्रों से प्रवाहित होकर भिन्न चक्र का पोषण करे, आवश्यक है। विशुद्धि चक्र पर जब यह रूकती है तो वास्तव में आपको विक्षोभ की अवस्था में ले जाने का प्रयत्न करती है। ....यह वह समय है जब आपको तटस्थ यानी साक्षी हो जाना चाहिये। यदि आप साक्षी हो जायें तो सभी कुछ सुधर जाता है। ....'साक्षी स्वरूपत्व' अवस्था आपको तब प्राप्त होती है जब कुण्डलिनी ऊपर आती है और योग स्थापित होता है और दिव्य लहरियाँ ऊपर आती है और आपके विशुद्धि चक्र को समृद्ध बनाती हैं।

प.पू.श्री माताजी

विशुद्धि चक्र के नियंत्रक देवता 'श्री राधा-कृष्ण' की विशिष्ट भूमिका

...... 'श्रीकृष्ण' संपूर्ण शक्ति हैं। जब आपमें श्रीकृष्ण शक्ति जाग्रत होती है तब आपका सम्बन्ध विराट से होता है, इससे आपको समष्टि दृष्टि आती है।

प.पू.श्री माताजी, बम्बई, २५.९.१९७९

...... कृष्ण शब्द का उद्भव 'कृषि' शब्द से है। 'कृषि' अर्थात् खेती, उन्होंने आध्यात्मिकता के बीज बोए।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, ५.९.१९९९

...... लोगों की गलत धारणाओं को तोड़ने और उनकी शक्ति जागरण की बात बताने के लिये श्री कृष्ण आए। उन्होंने लीला रची और लोगों को जाग्रत करने का प्रयास किया, लोगों को सामूहिकता में लाने का प्रयास किया।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, २८.२.१९९१

...... यह सारी सृष्टि एक लीला है, उनके लिये ये लीला है और जब सहजयोगी पार हो जाते हैं तब उनके लिये भी सारी सृष्टि जो दिखायी देती है, वो एक साक्षी है, इसकी ओर वे साक्षी के स्वरूप से देखते हैं।

...... ये श्री कृष्ण की देन है। यही इन्होंने हमारी चेतना में विशेष रूप दिया है। जब हमारे अन्दर श्री कृष्ण जाग्रत हो जाते हैं तो हम साक्षी स्वरूप हो जाते हैं।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, १६.३.१९८४

...... श्री कृष्ण 'योगेश्वर' हैं। योगेश्वर का चिन्ह है सदा मुस्कराते हुए बिना व्यंगात्मक हुए, हर चीज़ के ज्ञान से परिपूर्ण और अत्यन्त स्नेहमय।

...... श्रीकृष्ण का जो संदेश है वह यह है कि अपने अन्दर झाँको और अपने दोषों को देखो।

प.पू.श्री माताजी, पुणे, १०.८.२००३

...... 'श्रीकृष्ण' की 'राधा' क्या थीं? 'अह्लाद'; आदिशक्ति जो दुनिया को आह्लाद दें, जिससे मन वांछित हो।

...... राधा आह्लाददायिनी शक्ति थीं।

...... श्री कृष्ण की मुख्य इच्छा थी कि सबसे अपना प्रेम बाँटिए।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, १६.३.१९८४

...... बाईं विशुद्धि पर जब श्री विष्णुमाया आप पर कार्य करने लगती हैं तो वे 'सत्य' को अनावृत्त करती हैं।

प.पू.श्री माताजी, १९.९.१९९२

योग के दस नियम

सनातन ज्ञान

१. तप – मोक्ष क्या है? तथा आत्मा कैसे और किस हेतु संसार–बंधन को प्राप्त हुआ है? इन सब बातों के विचार को ही तत्वज्ञ विद्वान तप कहते हैं।

२. संतोष – देवेच्छा से जो कुछ मिल जाए उतने से ही मनुष्यों के ह्रदय में जो सदा प्रसन्नता बनी रहती है उसी को संतोष कहा गया है।

३. आस्तिकता – वेदों और स्मृतियों में बताये हुए धर्म पर दृढ़ विश्वास होने को ही आस्तिकता कहते हैं।

४. दान – क्लेश में पड़े हुए वेदज्ञ पुरुषों को जो न्यायोपार्जित धन अथवा अन्य आवश्यक वस्तुयें दी जाती हैं, वही दान है।

५. ईश्वर पूजन – राग आदि दोषों से रहित ह्रदय, असत्य आदि से अदूषित वाणी और हिंसा आदि दोषों से मुक्त जो कर्म हैं, उन्हीं का नाम ईश्वर पूजन है।

६. श्रवण – सत्य, ज्ञान अनन्त परमानंद स्वरूप ही अपना अन्तर्यामी आत्मा है। इस सिद्धान्त को बारम्बार सुनना ही श्रवण है।

७. लज्जा – वैदिक तथा लौकिक मार्गों में जो निन्दित कर्म हैं उसको करने में जो स्वाभाविक संकोच होता है उसे ही लज्जा कहा गया है।

८. मति – संपूर्ण वैदिक उपदेशों में जो पूर्णत: श्रद्धा होती है, उसी का नाम मति है।

९. जप – वेदोक्ति रीति से मंत्रों की बार–बार आवृत्ति को जप कहते हैं।

१०. व्रत – शास्त्रीय पर्वों पर उपवासादि करना तथा किसी प्रकार का नियम ग्रहण करना व्रत कहलाता है।

(सामवेदीय जाबाल दर्शनोपनिषद, द्वितीय खण्ड, श्लोक १ से १६ तक)

आज्ञा चक्र

...... छठा चक्र अगन्य चक्र कहलाता है। इसे आज्ञा चक्र भी कहते हैं और इसकी केवल दो पंखुड़ियाँ होती हैं। ....इस केन्द्र को वहाँ स्थित किया गया है जहाँ मस्तिष्क में दोनों दृकतंत्रिकायें एक दूसरे को पार करती हैं। यह केन्द्र पियुष (पिट्यूटरी) तथा शंकुरूप (पीनियल) ग्रन्थियों के लिये कार्य करता है जो कि अहं एवं प्रति अहं नामक दोनो संस्थाओं का प्रतिनिधित्व करता है।

सहजयोग से

...... आज्ञा चक्र का महत्वपूर्ण क्षेत्र सिर के पिछले भाग का वह स्थल है जो माथे के ठीक पीछे स्थित है। ये उस क्षेत्र में स्थित है जो गर्दन के आधार से आठ उंगलियों की ऊँचाई पर स्थित है। यह महागणेश का क्षेत्र है। श्री गणेश ने महागणेश के रूप में अवतार लिया और वही अवतार जीजस क्राइस्ट का है। श्री क्राइस्ट का स्थान कपाल के केन्द्र भाग में है और उसके चारों ओर एकादश का साम्राज्य है। जीजस क्राइस्ट इस साम्राज्य के स्वाभी हैं।

...... इस चक्र का अतिसूक्ष्म द्वार है। इसलिये श्री क्राइस्ट ने कहा, 'मैं द्वार हूँ'। इस अति सूक्ष्म द्वार को पार करना आसान करने के लिये श्री क्राइस्ट ने इस पृथ्वी पर अवतार लिया और स्वयं यह द्वार प्रथम पार किया। अपने अहंभाव के कारण लोगों ने श्री क्राइस्ट को सूली पर चढ़ाया क्योंकि कोई मनुष्य परमेश्वर का अवतार बन कर आ सकता है ये उनकी बुद्धि को मान्य नहीं था। उन्होंने अपने बौद्धिक अहंकार के कारण सत्य को ठुकराया।

प.पू.श्री माताजी, २७.९.१९७९

...... यदि आज्ञा चक्र नहीं खुला तो कुण्डलिनी का उत्थान नहीं हो सकता क्योंकि जिस मनुष्य का आज्ञा चक्र पकड़ता है उसका मूलाधार चक्र भी पकड़ जाता है। किसी मनुष्य का आज्ञा चक्र बहुत ही ज़्यादा पकड़ा होगा तो उसकी कुण्डलिनी शक्ति जाग्रत नहीं होगी।

...... आज्ञा चक्र के खराब होने का **मुख्य कारण आँखें हैं।**

...... किसी भी स्त्री की तरफ बुरी दृष्टि से देखना महापाप है। ....गलत नज़र रखने से मनुष्य किसी पशु के समान बर्ताव करता है। क्योंकि रात दिन उसके अन्दर

गन्दे विचारों का चक्र चलता रहता है। ....श्री क्राइस्ट ने बहुत ज़ोर से कहा था कि आप व्यभिचार मत कीजिये, परन्तु मैं आपसे कहती हूँ कि आपकी नज़र भी व्यभिचारी नहीं होनी चाहिये। .....अगर नज़र अपवित्र होगी तो आपको आँखों की तकलीफ भी हो जाएगी। ....अपनी आँखे इधर–उधर घुमाने के कारण ये खराब होती हैं

आज्ञा चक्र खराब होने का दूसरा कारण है मनुष्य की 'कार्य पद्धति' समझ लीजिये आप बहुत काम करते हैं, अति कर्मी हैं, अच्छे काम करते हैं, कोई भी बुरा काम नहीं करते परन्तु ऐसी अतिकार्यशीलता की वज़ह से चाहे वह अति पढ़ना हो, अति सिलाई हो या अति विचारशीलता, आपका आज्ञा चक्र प्रभावित होता है, **इसका कारण है कि जिस समय आप अति कार्य करते हैं उस समय परमात्मा को भूल जाते हैं, उस समय आपमें ईश्वर प्रणिधान स्थित नहीं होता।**

...... अनाधिकृत गुरु के सामने झुकने अथवा उनके चरणों में अपना माथा टेकने से भी आज्ञा चक्र खराब हो जाता है। श्री क्राइस्ट ने अपना माथा चाहे जिस आदमी या स्थान के सामने झुकाने को मना किया है। ऐसा करने से हमने जो कुछ पाया है वह सब नष्ट हो जाता है। केवल परमेश्वरी अवतार के सामने अपना माथा टेकना चाहिये।

प.पू.श्री माताजी, २७.९.१९७९

...... आज्ञा चक्र अति सूक्ष्म केन्द्र है, अपने बंधनों तथा अहं से प्राप्त विचारों के कारण लोगों की आज्ञा इतनी अवरोधित हो गयी है कि इसमें से कुण्डलिनी का पार होना असम्भव था। ईसा चूँकि चैतन्य का ही रूप थे अत: पुनर्जन्म का खेल रचा गया। हमें समझना चाहिये कि ईसा की मृत्यु के कारण ही हमें हमारा पुनर्जन्म प्राप्त हुआ है और भूतकाल की मृत्यु हो गयी है, हमारे पश्चाताप और बंधन समाप्त हो गए।

...... हमारे सभी विचारों और बन्धनों में से अहं कि 'मैं यह कार्य कर रहा हूँ' सबसे बुरा है, इसका समाप्त होना आवश्यक है .....जब तक आप स्वयं को कर्ता समझते रहेंगे आप आनन्द के सागर में छलांग नहीं लगा सकते।

प.पू.श्री माताजी, इटली, १९.४.१९९२

...... जब हम अहं को बढ़ावा देने लगते हैं तो दाईं ओर की समस्यायें आरम्भ हो जाती हैं, तब प्रतिक्रिया के रूप में इसका प्रभाव बाईं ओर पर पड़ता है। वास्तव में बाईं

ओर का स्थान हमारे सिर में दाईं तरफ है तो हमारा अहं दाईं आज्ञा में आ जाता है। श्री महावीर बाईं ओर के रुद्र हैं। अहंवश होकर लोग पापमय अनुचित कार्य करते हैं जो श्री गणेश के विरूद्ध हैं।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, १६.३.१९९७

...... **बाईं आज्ञा** (पीछे की ओर) की यदि समस्या होतो इसका कुप्रभाव आँखो पर पड़ता है, हमारी आँखो का आकार बढ़ सकता है तथा दूर दृष्टि कम हो सकती है। मानसिक रोगियों को बाईं आज्ञा की समस्या बहुत अधिक होती है। तो बाईं आज्ञा की पकड़ यह सुझाती है कि व्यक्ति को किसी प्रकार की भूत–बाधा है।

...... व्यक्ति को गुरुओं और पुस्तकों के विषय में बहुत सावधान रहना चाहिये क्योंकि इनके कारण बाईं आज्ञा तथा स्वाधिष्ठान की समस्या हो सकती है।

...... बाईं आज्ञा चक्र यदि प्रकाशित हो जाए तो व्यक्ति अपनी लौकिक आँखो से चैतन्य देखने लगता है। यह बाईं आज्ञा अत्यन्त अन्तर्भेदी है।

...... सामने का **दायां आज्ञा चक्र** भी बहुत महत्वपूर्ण है। **हम यदि क्षमा नहीं करते तो यह खराब हो जाता है।** यदि बहुत अधिक सोचते हैं तो भी यह समस्यायें खड़ी करता है। ....बहुत अधिक सोचने पर हमारे चेतन मस्तिष्क पर आक्रमण कर देता है। ......अब एक नया रोग आ गया है जिसमें व्यक्ति रेंगने वाला व्यक्ति सा हो जाता है, लोग अपने हाथ–पाँव नहीं चला सकते, इनका केवल मस्तिष्क चलता है, ये चल भी नहीं सकते केवल रेंग सकते हैं। .....**बहुत अधिक सोचना, अत्याधिक भविष्यवादी दृष्टिकोण व्यक्ति की आज्ञा को खराब कर देता है।**

प.पू.श्री माताजी

...... दो रस्सियाँ (अहं–प्रतिअहं) आज्ञा चक्र को इतना संकीर्ण कर देती है कि इसके अन्दर से कुछ भी नहीं गुज़र सकता। ....आप यदि अहंवादी हैं तो आप आज्ञा मार्ग को बहुत ही संकीर्ण कर देते हैं। ......आप यदि प्रतिअहंवादी, डरे हुये, किसी से दबे हुये व्यक्ति हैं तब भी यह चक्र बहुत अधिक विकृत हो जाता है। ऐसी स्थिति में इसे संतुलित करने के लिये हमें बायें को उठाकर दाईं ओर डालना होता है या दाईं को उठाकर बाईं ओर डालना होता है, आवश्यकतानुसार ....।

...... संतुलन स्थापित होने पर यह आज्ञा चक्र बेहतर हो जाता है क्योंकि अब इसमें ऐंठन कम हो जाती है। केवल तभी उठती हुई कुण्डलिनी इस चक्र को पार कर

पाती है।

...... अपने अहंकार को नीचे लाना होगा आपको परमात्मा के उच्चतम अस्तित्व को भगवान तथा विश्व का उच्चतम शासक मानना होगा।

...... जब ईसा मसीह आपके अन्दर जाग्रत होते हैं तो वे आपके कर्मों को सोख लेते हैं और आपके अहं और प्रति अहं को संतुलित करके आपके कर्मों, पापों और बन्धनों से आपको मुक्त कर देते हैं।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, ३.२.१९८३

...... आपके अन्त:स्थित ईसा मसीह आपको शिक्षा देंगे कि किस प्रकार आपको अन्य लोगों से व्यवहार करना है, किस प्रकार उनका विश्वास जीतना है और अपने हृदय से प्रवाहित होने वाले प्रेम एवं शान्ति आपने किस प्रकार उन्हें देनी है।

प.पू.श्री माताजी, टर्की, १९.४.१९९८

...... श्री क्राइस्ट ने बहुत ही सरल तरीके से आप में कौन–कौन सी शक्तियाँ हैं व कौनसे आयुध हैं इसके बारे में कहा है –

इन आयुधों में **सर्वप्रथम क्षमा करना है। जो तत्व श्री गणेश में परोक्ष रूप में है, वही तत्व मनुष्य में क्षमा के रुप में कार्यान्वित है।** वस्तुत: क्षमा बहुत बड़ा शस्त्र है क्योंकि उसी से मनुष्य अहंकार से बचता है।

...... हमें किसी ने दु:ख दिया, परेशान किया या हमारा अपमान किया तो अपना मन बार–बार यही बात सोचता रहता है और उद्विग्न रहता है ......इससे मुक्ति पाने के लिये हम सहजयोग में ऐसे मनुष्य को क्षमा करने के लिये कहते हैं। **दूसरों को क्षमा करना,** ये एक बहुत बड़ा आयुध श्री क्राइस्ट के कारण हमें प्राप्त हुआ है जिससे आप दूसरों के कारण होने वाली परेशानियों से छुटकारा पा सकते हैं।

...... आपके कभी सिर में दर्द हो तो आप कोई दवाई न लेकर श्री क्राइस्ट की प्रार्थना करिये कि 'इस दुनिया में जिस किसी ने मुझे कष्ट दिया है, परेशान किया है, उन सबको माफ कीजिये।' तो आपका सिर दर्द तुरन्त समाप्त हो जाएगा।

...... ये आज्ञा चक्र स्वच्छ रखने के लिये मनुष्य को हमेशा अच्छे पवित्र धर्म ग्रन्थ पढ़ने चाहिये, अपवित्र साहित्य बिल्कुल नहीं पढ़ना चाहिये। ....किसी अपवित्र व गन्दे मनुष्य को देखने से भी आज्ञा चक्र खराब हो सकता है।

प.पू.श्री माताजी, बम्बई, २७.९.१९७९

...... येशु प्रार्थना (लॉर्डस् प्रेयर) आज्ञा चक्र का मंत्र है। आज्ञा चक्र के दो पहलू हैं 'हं' और 'क्षम'। 'हं' का अर्थ है 'मैं हूँ' और 'क्षम्' का अर्थ 'मैं क्षमा करता हूँ'। आज्ञा चक्र यदि पकड़ रहा है और आप महसूस करते हैं कि आपके अन्दर अहं है तो आपको कहना चाहिए 'मैं क्षमा करता हूँ।' हमारे अन्दर यदि प्रतिअहं है तो कहना चाहिये, 'मैं हूँ – मैं हूँ'।

प.पू.श्री माताजी, ३०.९.१९८१

...... हमें गुस्से को रोकना चाहिये और उसकी जगह 'क्षमा–क्षमा–क्षमा' ऐसे तीन बार कहने से आज्ञा चक्र ठीक हो जाता है।

प.पू.श्री माताजी, पुणे, १४.१.२००४

...... आज्ञा चक्र पर उत्थान की अवस्था अत्यन्त कठिन है, क्योंकि यदि आप कुण्डलिनी को आज्ञा से ऊपर धकेलने की कोशिश करते हैं तो आप प्रयत्न का उपयोग कर रहे हैं और ऐसा करते ही आप अपनी आज्ञा में रुकावट खड़ी कर देते हैं। अवरोधित आज्ञा को यदि आप उसी हाल में छोड़ दे तो कुण्डलिनी स्वयं इस पर कार्य करेगी तथा आपकी आज्ञा का अवरोध समाप्त हो जायेगा। भक्ति भाव से यदि पूर्ण हृदय से गा रहे हैं या मेरा नाम ले रहे हैं तो स्वत: ही आज्ञा चक्र खुल जायेगा।

प.पू.श्री माताजी, इटली, २.११.१९९१

...... आज्ञा चक्र की पकड़ को छुड़वाने के लिये हम कुंकुम लगाते हैं। उससे अहंकार व आपकी अनेक विपत्तियाँ दूर होती हैं। जब आपके आज्ञा चक्र पर कुंकुम लगाया जाता है तब आपका आज्ञा चक्र खुलता है।

प.पू.श्री माताजी, २९.७.१९७९

अन्तर्जात गुण

१. क्षमाशीलता – कलियुग में क्षमा के सिवाय कोई भी बड़ा साधन नहीं है, और जितनी क्षमा की शक्ति होगी उतने ही आप शक्तिशाली होंगे। ......क्षमा के सिवाय शुद्धता अन्दर नहीं आती और जब शुद्धता आयेगी तो प्रकाश धर्म का, फैलेगा, शुद्ध निर्मल।

प.पू.श्री माताजी, बम्बई, २०.१.१९७५

...... ये क्षमा जो है, ये बड़ा साधन है।

...... क्षमा की दृष्टि से लोगों की ओर देखना चाहिये। क्षमा से ही शान्ति आती

है, जिसमें क्षमा नहीं आयेगी, उसे शान्ति नहीं मिल सकती। पहले तो आप सबको क्षमा करें, फिर अपने को भी क्षमा कर दें, दोनों चीज़ें जब आप कर पायेंगे तभी आप देखियेगा कि आपको अन्दर स्वयं शान्ति आ जाएगी। आज्ञा चक्र खुल जाएगा तो शान्ति के द्वार खुल जाएंगे।

प.पू.श्री माताजी, ३.१.१९८४

...... क्षमा किस प्रकार क्षमा आती है? भूतकाल को भूल जाने से। ....जो हो गया सो बीत गया.... छोड़ो, जो गत है, भूत है, उसे भूल जाओ ......अब वर्तमान में तुम खड़े हो। ......अपराध स्वीकार करने की कोई आवश्यकता नहीं, क्षमा होनी चाहिये, क्षमा यदि है तो आप भार मुक्त हो जाएंगे। जो क्षमा नहीं कर सकता वह सहजयोगी नहीं हो सकता।

प.पू.श्री माताजी, २३.८.१९९७

...... आप सब आत्मसाक्षात्कारी हैं, आप केवल साधारण मनुष्य नहीं हैं, इसलिये मैं आपसे विनती करती हूँ कि आप यह याद रखें कि आपके पास शक्ति है क्षमा करने की। हर उस व्यक्ति को क्षमा करें जिसने आपको चोट पहुँचायी हो, जिसने आपको तकलीफ दी हो, जिसने आपको दु:ख पहुँचाया हो।

...... यह कहना कि 'मैंने क्षमा किया' बहुत ही प्रभावशाली होता है। आप अपनी शक्ति नहीं खोयेंगे, इसके विपरीत आप अपनी शक्ति की और अधिक ऊँचाई तक पहुँच जायेंगे। सिर्फ क्षमा करें। बस, यह कहना बड़ा ही आसान है कि 'मैंने क्षमा किया'। ....यह एक बड़ा गुण है ....यह अपनी भलाई के लिये है।

प.पू.श्री माताजी, प्राइड होटल २३.३.२००८

...... श्री गणेश ईसा मसीह के सार है, आप इस बात को समझें, श्री गणेश ईसा मसीह के सार हैं और ईसा मसीह श्री गणेश की शक्तियों की अभिव्यक्ति हैं।

...... आज्ञा के स्तर पर आपको भद्देपन, अपवित्रता और गन्दगी से घृणा करनी होगी क्योंकि अब आपमें नयी संवेदना विकसित हो गयी है–पावनता और मंगलमयता की संवेदना। अपने अन्दर यह मंगलमयता बढ़ाने का प्रयत्न करें।

२. ... आपके अन्दर से **पावनता की शक्ति** का प्रक्षेपण होना चाहिये ताकि आपकी आँखों को देखकर कोई भी व्यक्ति यह जान जाए कि उन आँखों से माधुर्य प्रवाहित हो रहा है, वासना–लोभ और आक्रामकता नहीं। ये सभी कुछ हम प्राप्त कर

सकते हैं क्योंकि अपनी आज्ञा में हमें ईसा मसीह प्राप्त हो गए हैं। उन्हें वहाँ स्वीकार करें। उनका जन्म हो गया है, परन्तु उन्हें अभी बढ़ना है।

...... पावन हृदय से ईसा मसीह का सम्मान करें – 'पूर्ण पावनता' से, क्योंकि वे पावनता हैं।

...... बेहतर होगा कि **प्रेम और ईमानदारी का एक पालना, एक सुन्दर पालना, जैसा उनकी माँ ने उनके लिये लिया था, तैयार करें। पूर्ण माधुर्य, करुणा और विश्वास के साथ आप ईसा मसीह के सौन्दर्य और उनकी मंगलमयता का पोषण करेंगे।**

प.पू.श्री माताजी, पुणे, २४.१२.१९८२

आज्ञा चक्र के नियंत्रक देवता श्री जीजस क्राइस्ट की विशिष्ट भूमिका

ईसा 'श्री गणेश' की अवतरित शक्ति हैं।

...... जो श्री गणेश मूलाधार चक्र पर स्थित रहकर आपकी कुण्डलिनी शक्ति की लज्जा का रक्षण करते हैं, वही श्री गणेश आज्ञा चक्र पर (क्राइस्ट रुप में अवतरित होकर) उस कुण्डलिनी शक्ति का द्वार खोलते हैं।

प.पू.श्री माताजी, बम्बई, २७.९.१९७९

...... ईसा मसीह का पुनर्जन्म सहजयोग के लिये अत्यन्त प्रतीकात्मक है। ....परमात्मा ने उनके क्रूसारोपण की योजना आज्ञा चक्र को खोलने के लिये बनायी थी। ईसा मसीह मृत्यु से ऊपर उठे, इसी प्रकार हमें भी मूर्खतापूर्ण विचारों, नकारात्मक आदर्शों पर काबू पाना चाहिए।

प.पू.श्री माताजी, टर्की, १९.४.१९९८

...... मृत्यु से ईसा मसीह का पुनर्जीवित होना इस बात का प्रतीक है कि मानव का अध्यात्मविहीन जीवन मृत्युसम है।

...... सहजयोग के द्वारा ही लोगों को पुनर्जीवित करें, उन्हें पुनरुत्थान दें, उन्हें आत्मा का प्रकाश दें। एक ऐसी अवस्था तक उन्हें लायें जहाँ वे समझ सकें कि ठीक क्या है और गलत क्या है? लोगों को आप करुणा एवं प्रेम का एहसास करने दें। ऐसा जब होने लगता है तो हमारे अन्तर्निहित तीसरी शक्ति कार्यान्वित हो जाती है।

प.पू.श्री माताजी, इटली, ११.४.१९९३

...... आज्ञा चक्र के मध्य में ईसा मसीह है, बाईं ओर श्री बुद्ध हैं और दाईं ओर श्री महावीर, सभी को भगवान कहा जाता है क्योंकि वे इन क्षेत्रों के शासक हैं। आज्ञा का यह क्षेत्र तप का क्षेत्र है, तपस्या का क्षेत्र क्योंकि इन लोगों ने हमारे लिये तपस्या की। अब हमें तपस्या करने की कोई आवश्यकता नहीं है क्योंकि ये अवतरण हमारे लिये सभी संभव तपस्या कर चुके हैं।

...... सहजयोग में तपस्या का अर्थ है ध्यान–धारणा।

प.पू.श्री माताजी, स्पेन, २०.५.१९८९

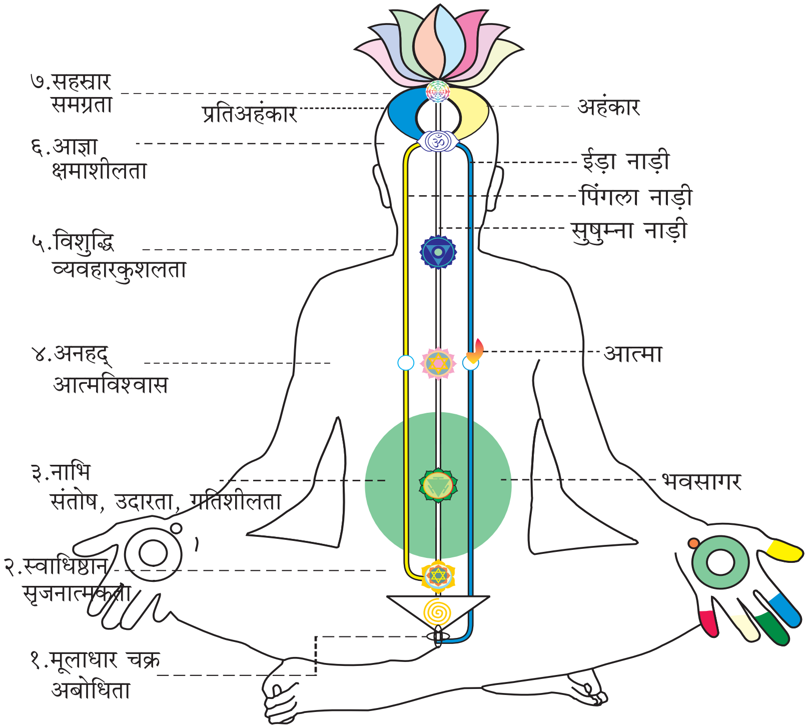
चक्र–परिचय

सनातन ज्ञान

'कुंडलिनी के बाहरी भाग में स्वर्ण की आभावाला कमल है। इसके चार दल हैं। यह मूलाधार चक्र है। इसमें व, श, स, ष, इन चार अक्षरों का ध्यान करें। इसके ऊपर षटकोण कमल है। यह अग्नि के सदृश छः दलों से युक्त हीरे के समान चमकदार है। यह ब, भ, म, य, र, ल, इन छः अक्षरों से सम्पन्न स्वाधिष्ठान चक्र है। इसके ऊपर नाभि–देश में महान प्रभा से युक्त मणि के समान कांतिवाला–'मणिपूरक चक्र' है। यह दस दलों से युक्त है और ड, द, ण, त, थ, द, ध, न, प, फ इन दस अक्षरों से समन्वित है। यह कमल विष्णु द्वारा अधिष्ठित होने के कारण विष्णु के दर्शन का साधन है। इसके ऊपर सूर्य के समान प्रभा से सम्पन्न अनाहत चक्र है। यह क, ख, ग, घ, ङ, च, छ, ज, झ, ञ और ट, ठ इन बारह अक्षरों से युक्त हैं। अनाहत चक्र के ऊपर विशुद्ध नामक सोलह दलों से युक्त कमल है। यह अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ऋ, लृ, ए, ऐ, ओ, औ, अं, अः इन सोलह स्वरों से सम्पन्न है। इसे विशुद्धाख्य चक्र कहा जाता है। इसके उपर आज्ञा चक्र है। यह ह और क्ष दो अक्षरों से युक्त है। इसके ऊपर कैलाश नामक चक्र है और उसके ऊपर रोहिणी चक्र है। ये सारे ही आधार चक्र हैं। इसके ऊपर सहस्रार चक्र है। यह बिन्दु मूल परमात्मा का स्थान है। इसी से इसको शून्य चक्र कहते हैं। इसमें सहस्त्र दल हैं।

(श्रीदेवी भागवत, सप्तम स्कंध, अध्याय ३५)

मानवाकृती सूक्ष्म शरीर तन्त्र
सूक्ष्म तन्त्र के माध्यम से व्यक्तित्व विकास



प.पू.श्रीमाताजी ने बताया हुआ चक्रों के गुणों वाला चार्ट।

चक्र	स्थान	रंग, हाथ पर स्थिती	गुण	पकड का कारण	उपचार
१. मूलाधार	नितम्बों का मध्य, पावन अस्थि के नीचे	मूँगा-लाल, पंखुडियाँ-चार अगूंठे का आधार	अबोधिता, विवेक, पावनता, मंगलमयता	अधार्मिक जीवन शैली अपनाना	पृथ्वी माँ पर बैठना
२.स्वाधिष्ठान	जंघाओं और शरीर जोड स्थान	पीला, पंखुडियाँ-छः अगूंठा	शारीरिक, मानसिक ऊर्जा, सृजनात्मकता	बहुत ज्यादा सोच विचार, गलत धारणाएं	पानी पैर क्रिया, शान्ति का प्रदायक, भोजन, जिगर पर बर्फ रखना
३.नाभि/मणिपुर	नाभि के पीछे	हरा, पंखुडियाँ-दस एवं उत्क्रान्ति	साधना, समर्पण, धर्म	चिन्ता, आक्रामक जीवन शैली,गलत भोजन	पानी पैर क्रिया, प्रकृति अनुरूप भोजन
३ए. भवसागर	उदर क्षेत्र	चार्ट में दिखाया गया हरा वृत्त, हथेलियों का वृत्त	गुरूत्व, आत्मानुशासन	कुगुरू, नशे और मद्यपान सेवन	पानी पैर क्रिया
४. हृदय/अनाहत	उरोस्थि (Sternum) के पीछे	माणिक लाल पंखुडियाँ-१२ कनिष्ठिका (छोटी उंगली)	प्रेम, सुरक्षा, मर्यादा, आत्मा से एकाकारिता	भौतिकता, भय, गैर जिम्मेदारी, अति जिम्मेदारी	गहन श्वास लेना
५. विशुद्धि	ग्रीवा क्षेत्र	नीला, पंखुडियाँ-सोलह तर्जनी	सम्पर्क कुशलता, सामूहिक चेतना, कूटनीतिज्ञता	दोष भाव, अभद्र भाषा, धूम्रपान	नमक के पानी से गरारे, मसूडों पर तेल और नमक की मालिश
६. आज्ञा	कपाल/मस्तक	सफेद, पंखुडियाँ-दो अनामिका,(तीसरी उंगली)	क्षमाशीलता, परमात्मा के प्रति समर्पण और त्याग	क्रोध, बदले की भावना और अहंकार	क्षमा करना और प्रकाश -उपचार
७. सहस्रार	तालू क्षेत्र (ब्रह्मरन्ध्र)	इन्द्रधनुषी, पंखुडियाँ-एक हजार हथेली	एकाकारिता, आनन्द	नास्तिकता, (आत्मसंशय)	बालों में तेल डालना, सदमे से बचना

सहस्रार चक्र

सातवाँ अंतिम चक्र सर्वाधिक महत्वपूर्ण चक्र है, इसे सहस्रार चक्र कहते हैं। सहजयोग के अनुसार इसके सहस्र दल होते हैं। वास्तव में मस्तिष्क में एक हज़ार नाड़ियाँ हैं और यदि आप मस्तिष्क को आड़े खण्डों में काटें तो मस्तिष्क की ये पंखुड़ियाँ सम खण्ड सहस्र दल कमल की रचना करते हैं। आत्मसाक्षात्कार के पहले एक हज़ार पंखुड़ियों वाला यह केन्द्र मस्तिष्क के तालु भाग को कमल की बंद कली की भाँति ढके रखता है।

इस चक्र को ऊपर से अहं तथा प्रति अहं के गुब्बारों सम आकारों ने ढका हुआ है। जब ये दोनों संस्थायें मिलती हैं तो सिर के तालु भाग में कठोर हड्डी बन जाती है और हम अंडे की तरह बंद एक व्यक्तित्व बन जाते हैं। हमारी जाग्रति के समय सिर के तालु भाग में यह अंडे सम व्यक्तित्व टूटता है। यही कारण है कि ईसा के पुनर्जन्म दिवस पर ईसाई लोग अंडे भेंट करते हैं।

सहजयोग पुस्तक से

...... यह सहस्रार चक्र मस्तिष्क के तालु क्षेत्र आंगिक क्षेत्र (लिम्बिक एरिया) के अन्दर होता है। हमारा सिर एक नारियल जैसा है। नारियल के ऊपर जटायें होती हैं, फिर उसका एक सख्त खोल होता है, फिर एक काला खोल और उसके अन्दर सफेद गिरी, उसके अन्दर रिक्त स्थान और पानी होता है। हमारा मस्तिष्क भी इसी प्रकार बना होता है।

...... कुण्डलिनी नीचे सभी चक्रों को भेदकर लिम्बिक एरिया में प्रवेश करती है और मस्तिष्क में स्थित सात पीठों को, जो लिम्बिक एरिया के मध्य रेखा पर रखे गये हैं, प्रकाशित करता है। तो अगर हम पीछे से शुरू करें तो सबसे पीछे मूलाधार चक्र है, उसके चारो तरफ स्वाधिष्ठान फिर नाभि फिर अनहद् फिर विशुद्धि और उसके बाद आज्ञा चक्र होता है। इस तरह से छ: चक्र मिलकर सातवाँ चक्र सहस्रार बनता है। ये बहुत ही महत्वपूर्ण बात है जो हमें पता होती चाहिये।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, ४.२.१९८३

...... सहस्रार चक्र की एक हज़ार नाड़ियाँ विशुद्धि चक्र की सोलह महत्वपूर्ण नाड़ियों से जुड़ी हैं। इसी कारण कहा जाता है कि श्री कृष्ण की सोलह हज़ार (16x1000=16000) पत्नियाँ थीं। उनकी सारी शक्तियाँ पत्नियों के रूप में थीं और

मेरी (सहस्रार स्वामिनी श्री माताजी की) सारी शक्तियाँ सहजयोगी बच्चों के रूप में है। उत्थान की ओर विकसित होते हुये हमें अपने सहस्रार पर जाना पड़ता है। आज के सहजयोग से सामूहिकता इतनी जुड़ गयी है, इसके पूर्व यह केवल अगन्य चक्र के स्तर तक थी। सहस्रार पर पहुँचकर कुण्डलिनी सारी नाड़ियों को प्रकाशित करती है और नाड़ियाँ शांत एवं सुंदर दीपों सम दिखायी पड़ती हैं।

प.पू.श्री माताजी, मेलबोर्न, १६.४.१९९१

...... इस चक्र का खुलना बहुत जरुरी है। जब तक यह चक्र नहीं खुलता, जब तक सहस्रार को कुण्डलिनी नहीं भेदती तब तक आप पार नहीं हो सकते, लेकिन जब ये कुण्डलिनी इसे भेद देती है तब वह अति सूक्ष्म सर्वव्यापी शक्ति में एकाकार होती है।

प.पू.श्री माताजी, न्यूयार्क, २२.३.१९७९

...... ब्रह्मरन्ध्र का छेदन उस जगह है जहाँ हमारा हृदय है। इसका मतलब यह है कि हमारे हृदय में जब तक परमात्मा को पाने की इच्छा नहीं होगी तब तक यह भेदन ठीक नहीं होगा।

प.पू.श्री माताजी, १६.२.१९८५

...... आत्मा हृदय में अभिव्यक्त होती है, हृदय में प्रतिबिम्बित होती है, या ऐसा कह सकते हैं कि आत्मा का केन्द्र हृदय में होता है लेकिन वास्तव में आत्मा का स्थान ऊपर (सहस्रार पर) है जो सर्वशक्तिमान परमात्मा की आत्मा है जिसे आप, 'परवरदिगार' कहते हैं, या 'सदाशिव' या आप इसे 'रहीम' कह सकते हैं, आप इसे अनेक नाम से पुकार सकते हैं, निरंजन ......निराकार। ......**सहस्रार में ब्रह्मरन्ध्र एक ऐसे बिन्दु पर है जहाँ हृदय चक्र है, अत: यह जानना आवश्यक है कि ब्रह्मरन्ध्र का आपके हृदय से सीधा सम्बन्ध है। अगर आप सहजयोग को हृदय से न करके बाहरी रूप में ही करेंगे तो आप बहुत ऊँचे नहीं उठ सकते।** मुख्य बात तो यह है कि आपको इसमें पूर्ण हृदय देना है।

...... कुण्डलिनी के सहस्रार में प्रवेश पाने के विरुद्ध में जो सबसे बड़ी रुकावट आती है वह 'एकादश रुद्र' है जो भवसागर से आता है और जो मेधा यानी मस्तिष्क की प्लेट को ढकता है, इससे कुण्डलिनी लिम्बिक क्षेत्र में प्रवेश नहीं कर सकती।

...... जो लोग अन्धाधुन्ध गलत मार्ग पर चलते जाते हैं, उन्हें अजीब तरह के हृदय रोग, दिल धड़कना, अनिद्रा, उल्टियाँ, चक्कर आना, उल्टा-सीधा बकना

आदि हो जाते हैं। गलत गुरु के पास जाना, उनके आगे सिर झुकाना बहुत ही गंभीर बात है। इस प्रकार के आदमी के लिये सहस्रार में प्रवेश निषिद्ध हो जाता है। **जो लोग सहजयोग के विरुद्ध है, उनका सहस्रार बहुत ही कठोर होता है, एक बादाम या अखरोट के बाहरी खोल की भाँति जो तोड़ा नहीं जा सकता।**

...... सहस्रार की देखभाल करने के लिये यह बहुत आवश्यक है कि आप सर्दियों में अपना सिर ढकें ताकि मस्तिष्क ठंडक से न जमे क्योंकि मस्तिष्क भी मेधा (फैट) का बना होता है और फिर मस्तिष्क को बहुत ज़्यादा गर्मी से भी बचाना चाहिये। .....हर समय धूप में नहीं बैठे रहना चाहिये .....उससे आपका मस्तिष्क पिघल जाता है और आप एक सनकी मनुष्य बन जाते हैं जो इस बात का संकेत है कि आपके कुछ समय बाद पागल होने की संभावना है।

प.पू.श्री माताजी, ४.२.१९८३

...... सभी चक्रों की पीठ सहस्रार में है। सातों चक्र आपके मस्तिष्क में भली–भाँति स्थापित हैं और उसी स्थान से आवश्यकता पड़ने पर चक्रों पर वे कार्य करते हैं। ये सातों चक्र एक हो जाते हैं, मैं कहूँगी कि एक ताल हो जाते हैं, **इनमें पूर्ण एकाकारिता घटित हो जाती है, क्योंकि इन सात मुख्य चक्रों द्वारा प्रशासित होते हैं और अन्य सभी चक्रों को चलाते हैं।** ये पूर्णत: एक ताल होते हैं, इनमें पूर्ण एकाकारिता होती है इसलिये आपके सभी चक्र सुगठित होते हैं। कुण्डलिनी द्वारा प्रकाशित तथा परमेश्वरी शक्ति द्वारा आशीर्वादित चक्र अविलम्ब सुगठित हो जाते हैं मानो एक सूत्र में पिरोये मोती हों, यह उससे भी अधिक होता है।

...... मान लो आपका एक चक्र ठीक नहीं है, इसमें शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक कोई कमी है, तो अन्य चक्र इस रोगी चक्र की सहायता का प्रयत्न करते हैं और सहयोगी के रुप में मानव के व्यक्तित्व का इस प्रकार विकास करने का प्रयत्न करते हैं कि वह सुगठित हो जायें। **व्यक्ति यदि अन्दर से संगठित नहीं होगा तो वह बाहर से भी संगठित नहीं हो सकता। आपके अन्दर यह संगठन सहजयोग का ऐसा आशीर्वाद है कि आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करने वाले व्यक्ति का व्यक्तित्व साधारण व्यक्तियों से कहीं ऊँचा हो जाता है।**

तो हमारे अन्त:स्थित सातों चक्रों का पथ प्रदर्शन एक ताल बद्ध पीठ करते हळि, एक तालबद्धता से जो सहायता मिलती है ये सभी चक्रों को संगठित होने में

सहायक होती है।

साधारण स्थिति में हम संगठित नहीं होते क्योंकि हमारा मस्तिष्क एक ओर जाता है, शरीर दूसरी ओर जाता है तथा हृदय, भावनायें अन्यत्र। हम समझ नहीं पाते कि करने के लिये कौनसा कार्य ठीक है और कौनसा कार्य सर्वोत्तम परन्तु आत्मसाक्षात्कार के पश्चात् आत्मा के प्रकाश में आप सत्य को पा लेते हैं और जान जाते हैं कि क्या करना चाहिये। ....आपमें आत्मज्ञान आ जाता है।

...... तो पूर्ण सत्य यह है कि सहस्रार एक विश्वव्यापी क्षेत्र है जिसमें हम प्रवेश करते हैं। इस विश्वव्यापी क्षेत्र में प्रवेश करके जब हम इसमें होते हैं तो हम विश्वव्यापी व्यक्तित्व बन जाते हैं तब आपकी जाति, देश, धर्म तथा मानव के बीच बनावटी अवरोधों जैसी छोटी–छोटी चीज़ें स्वत: ही समाप्त हो जाती हैं और आप एक आत्मसाक्षात्कारी व्यक्ति बन जाते हैं।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, १०.५.१९९८

...... अगर आपका सहस्रार पूरी तरह से खुला है तो यदि आप कान में उंगली डाले, पूरी तरह से आँख, कान बंद कर लें, तो भी आप सुन सकते हैं, ये पहचान है कि आपका सहस्रार खुला है। ......अगर आपका सहस्रार खुल जाये तो लिम्बिक एरिया में जो subtle points हैं उनको excite करने से वही काम होता है जो नाक, कान, मुँह आदि जितने भी शारीरिक अंग हैं, उससे होता है। उसी सहस्रार को हम जाग्रत कर लेते हैं जो सारे शरीर को यहाँ संभाले हुये है। .....आप श्वास भी यहाँ से ले सकते हैं।

प.पू.श्री माताजी, बम्बई, फरवरी १९७५

अन्तर्जात गुण

१. समग्रता – सहस्रार का सार समग्रीकरण हैं। सहस्रार में सारे चक्र अत: सब देवी–देवताओं का समग्रीकरण है और आप इनके समग्रीकरण की अनुभूति कर सकते हैं, अर्थात् जब **आपकी कुण्डलिनी सहस्रार में पहुँच जाती है तो आपका मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक व्यक्तित्व भी इसी में विलय हो जाता है, आपकी कोई भी समस्या नहीं रहती।**

...... आपके व्यक्तित्व का पूर्ण समग्रीकरण आवश्यक है। ......इसके लिये सामर्थ्य अन्दर से आती है, आपकी आत्मा आपको बल प्रदान करती है, आप बस

अपनी संकल्प शक्ति लगाते हैं कि 'हाँ मेरी आत्मा काम करे' और आप अपनी आत्मा के अनुसार कार्य करने लगते हैं, तो आप देखने लगते हैं कि आप किसी चीज़ के दास नहीं हैं, आप समर्थ हो जाते हैं, अर्थात् सम+अर्थ, अपने अर्थ के समतुल्य। समर्थ का अर्थ शक्तिशाली व्यक्तित्व भी है, तो आप एक शक्तिशाली व्यक्तित्व बन जाते हैं **जिसमें कोई भी प्रलोभन नहीं होता, कोई भी असद् विचार नहीं होता, कोई पकड़ नहीं होती और कोई समस्या नहीं होती।**

२. निरानन्द – आप ऐसी अवस्था में पहुँच जाते हैं जहाँ आप 'निरानन्द को पाते हैं, और यह निरानन्द आपको मिलता है जब आप पूर्णतया 'आत्मस्वरूप' बन जाते हैं।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, ४.२.१९८३

३. शान्ति – योग होने के बाद मनुष्य का मन सब चीज़ों से हटकर परमात्मा की ओर लग जाता है, सारी प्राथमिकतायें आपकी बदलकर आप दूसरे ही आदमी हो जाते हैं, उसी शान्ति में समाये रहते हैं जो आत्मा की देन है। ......आत्मा का जो स्वरुप है उस 'सत्य' को आप जान जाते हैं।

प.पू.श्री माताजी, १६.२.१९८५

सहस्रार स्वामिनी 'श्री निर्मल माँ' की भूमिका

मैं घोषणा करती हूँ कि मैं ही मानवता की रक्षा के लिये अवतरित हुई हूँ।

...... मैं न केवल मानव जाति को मोक्ष प्रदान करने के लिये अपितु परमात्मा का साम्राज्य, आनन्द तथा आशीष जिनसे परमात्मा आपको धन्य करना चाहते हैं–वो सब प्रदान करने के लिये मैं इस पृथ्वी पर आयी हूँ।

प.पू.श्री माताजी, लंदन, २.१२.१९७९

...... आप अपने लिये आनन्द खोज रहे हैं, अपनी ही संपदा को आप खोज रहे हैं, आपकी अपनी ही छिपी हुयी सम्पदा को आप युगों से खोज रहे हैं। इसी संपदा को मैंने आपके सामने अनावृत्त करना है।

प.पू.श्री माताजी, डालिस हिल, १८.११.१९७९

...... एक नव निर्माण (सामूहिक कुंडलिनी जागरण) की बात मैं आपसे करने वाली हूँ, सिर्फ बात ही नहीं, इसका अविष्कार जो खोज निकाला है। ......यह

सामूहिक खोज है। ....ये एक तथ्य है, ये सत्य है ....यही सहजयोग है।

...... सहजयोग में सिर्फ कुण्डलिनी की जाग्रति और परमात्मा को पाने की ही बात है और कोई नहीं।

प.पू.श्री माताजी, गुरु पूर्णिमा, १.६.१९७२

...... आपको 'सत्य' प्रदान करना मेरा कार्य है ......आपको आत्मसाक्षात्कार देना मेरा कार्य है, मुझे ये कार्य करना है।

प.पू.श्री माताजी, यू.के., १९७९

भारत में ब्रह्माण्ड के सहस्रार खोलने का 'श्री माँ' का अद्भुत अनुभव

सहस्रार को खोलने का अपना अनुभव मैं आपको बताना चाहती हूँ। ज्योंही सहस्रार खुला, पूरा वातावरण अद्भुत चैतन्य से भर गया और आकाश में तेज़ रोशनी हुई तथा सभी कुछ मूसलाधार वर्षा सा झरने की तरह पूरी शक्ति से पृथ्वी की ओर आया, मानों मैं इनके प्रति चेतन ही नहीं थी, संवेदन शून्य हो गयी।

ये घटना इतनी अद्भुत थी और इतनी अनपेक्षित थी कि मैं स्तब्ध रह गयी और इसकी भव्यता ने मुझे एकदम से मौन कर दिया।

आदि कुण्डलिनी को मैंने एक बहुत बड़ी भट्टी की तरह से ऊपर उठते देखा। ये भट्टी एकदम शांत थी परन्तु ये अग्नि की तरह से लाल थी मानो किसी धातु को तपाकर लाल कर लिया हो और उसमें से नाना प्रकार के रंग विकिर्णित हो रहे हों।

इसी प्रकार से कुण्डलिनी भी सुरंग के आकार की भट्टी सम दिखायी दी, जैसे आप कोयला जलाकर बिजली बनाने वाले संयंत्रों में देखते हैं और यह दुर्बीन से दिखायी देने वाले दृश्य की तरह से फैलती चली गयी, एक के बाद एक विकीर्णन होता चला गया Shoot-Shoot-Shoot इस प्रकार से।

देवी–देवता आए और अपने सिंहासनों पर बैठते चले गये, स्वर्णिम सिंहासनों पर और फिर उन्होंने पूरे सिर को इस तरह उठाया मानो गुम्बद हो और इसे खोल दिया। तत्पश्चात् चैतन्य की इस मूसलाधार वर्षा ने मुझे पूरी तरह से सराबोर कर दिया।

मैं यह सब देखने लगी और आनन्द मग्न हो गयी। यह सब ऐसा था मानों कोई कलाकार अपनी ही कृति को निहार रहा हो और मैंने महान सन्तुष्टि के आनन्द का अहसास किया।

इस सुन्दर अनुभव के आनन्द को प्राप्त करने के बाद मैंने अपने चहुँ ओर देखा और पाया कि मानव कितने अंधकार में है, और मैं एकदम मौन हो गयी। **मेरे मन में इच्छा हुयी कि मुझे कुछ ऐसे प्याले (पात्र) मिलने चाहिये जिनमें मैं यह अमृत भर सकूं, केवल पत्थरों पर इसे न डालूं।**

प.पू.श्री माताजी, सहस्रार पूजा, फ्रान्स, ५.५.१९८२

अध्याय ८

'श्री ललिता' एवं 'श्री चक्र'

हमारे अन्दर दो (और विशेष) चक्र हैं –

बायें कंधे के ज़रा नीचे श्री ललिता चक्र, दाहिने कंधे के ज़रा नीचे श्री श्रीचक्र,

...... ये दोनों चक्र दाईं तरफ की महासरस्वती और बाईं तरफ की महाकाली शक्ति को चलाते हैं।

प.पू.श्री माताजी, ४.२.१९८३

...... ये दोनो चक्र बहुत ही महत्वपूर्ण हैं। व्यक्ति को बिना बाजू के वस्त्र नहीं पहनना चाहिये। इन चक्रों के नंगे होने से नालीब्रण (Sinus), आँखो के रोग, दोनों हाथ का पक्षाघात, और पार्किन्सन बीमारी हो सकती है।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, ८.१०.२०००

...... आपके साथ बहुत सी चीज़ें घटित हो रही हैं। आपमें दिव्य परिवर्तन हो रहे हैं। मैं जानती हूँ ऐसा हो रहा है। साक्षात 'श्री चक्र' धरती पर उतर आया है और सतयुग का प्रारम्भ हो चुका है। यही कारण है कि आप इन चैतन्य लहरियों को अपनी उंगलियों पर खोज रहे हैं आरै ये जो गुरु और ऋषि जिन लोगों ने इसका वर्णन किया था, उन्होंने नहीं खोजा क्योंकि श्री चक्र के आने के बाद ही यह कार्य सम्भव था।

प.पू.श्री माताजी, बम्बई, २१.३.१९७७

अध्याय ९
हंसा चक्र

...... हंसा चक्र दोनो भृकुटियों के मध्य में स्थित है। दोनों आँखे बाई तथा दाईं ओर की द्योतक हैं। .....कुण्डलिनी को विराट से सम्पर्क स्थापित करने के लिये हंसा चक्र से गुज़रना पड़ता है।

प.पू.श्री माताजी, वैंकुवर, कैनडा, १३.९.१९९२

...... हंसा चक्र पर ईड़ा और पिंगला के कुछ भाग की अभिव्यक्ति होती है। इसका अर्थ ये हुआ कि ईड़ा और पिंगला की अभिव्यक्ति हंसा चक्र के माध्यम से होती है। **तो हंसा चक्र वह चक्र है जो यद्यपि आज्ञा चक्र तक नहीं गया फिर भी जिसने इन दोनों नाड़ियों के कुछ सूत्र या कुछ भाग थामे हुए हैं** और ये सूत्र नाक की ओर प्रवाहित होने लगते हैं, आपकी आँखों से, मुँह से और मस्तिष्क के माध्यम से इनकी अभिव्यक्ति होने लगती है। आप जानते हैं कि विशुद्धि चक्र की सोलह पंखुड़ियाँ हैं जो आँख, नाक, जिह्वा, गला और दाँतों की देखभाल करती हैं **परन्तु इनकी अभिव्यक्ति का काम हंसा चक्र के माध्यम से होता है।**

प.पू.श्री माताजी, जर्मनी, १०.७.१९८८

...... **हंसा चक्र जाग्रत होने पर सद्-सद् विवेक विकसित होता है।** संस्कृत का एक सुन्दर श्लोक है कि हंस और बगुला दोनो श्वेत पक्षी हैं, तो दोनो में अन्तर क्या है? यदि दूध में पानी मिला हो तो हंस उसमें से दूध पी जाएगा और पानी को छोड़ देगा परन्तु बगुले को दूध तथा पानी अलग करने का विवेक नहीं है।

...... **हंसा चक्र हमारी चेतना में मंगलमयता की अभिव्यक्ति का केन्द्र बिन्दु है।** इसका अभिप्राय यह है कि हंसा चक्र के जाग्रत स्थिति में होने पर हम तुरन्त जान जाते हैं कि शुभ क्या है और क्या अशुभ है। हमें दैवी विवेक प्राप्त हो जाता है। मेरे विचार से भले-बुरे और सृजनात्मक तथा विध्वंसक में अंतर करने का विवेक अनुवंशिकी (जेनेटिक) का ही एक भाग है।

...... हंसा चक्र पर कोई देवता नहीं पर **श्री गणेश द्वारा संचालित, श्री बुद्ध, श्री महावीर, ईसा और श्री कृष्ण की देख-रेख वाले बहुत से अंगो की यह निराकार शक्ति है,** अत: यह अनुवंशिकी (रक्त में यह गुण) श्री गणेश की देन है, क्योंकि वे ही

विवेक के स्रोत हैं। लोग यदि एक बार अपने मूलाधार को खराब कर दें तो विवेक और मूलतत्व समाप्त हो जाते हैं। दुश्चरित्र जीवन हमारे लिये अति घातक है क्योंकि अपवित्र लोगों का विवेक समाप्त हो जाता है। ....पर यदि अचानक आपकी जाग्रति हो जाये तो आप सहजयोगियों की उच्च जाति से सम्बन्धित हो जाते हैं। मैंने लोगों को रातोरात नशे छोड़ते देखा है, दुश्चरित्र लोग अत्यन्त चरित्रवान बन जाते हैं क्योंकि अचानक उनका यह हंसा चक्र जाग्रत हो उठता है। **रोज़मर्रा तथा सामूहिक जीवन में आत्मा के प्रकाश की सर्वोत्तम अभिव्यक्ति इसी हंसा चक्र के द्वारा होती है।**

...... हंसा चक्र में चमकने वाला आपकी आत्मा का प्रकाश आपको विवेक प्रदान करता है ....इसका अर्थ है कि **हर चीज़ का आनन्द लेने के लिये आप कैसे उसकी अच्छाई खोजें तथा विनाशकारी अवगुणों को त्याग कर रचनात्मक को अपनायें।**

...... तो आपमें स्वत:ही अनुभव की बुद्धि आ जाती है और आप जान जाते हैं कि ठीक रास्ता कौन सा है। एक बार जब यह बुद्धि पारदर्शी हो जाती है और आप इसमें से हर चीज़ स्पष्ट देखने लगते हैं तो आपका मस्तिष्क भी पूर्णतया स्वच्छ हो जाता है।

...... **आँखों तथा कानों के सूक्ष्म अंग हैं। वे अंग अब पूरे वातावरण में ऐसी अनुक्रिया प्रसारित करने लगते हैं कि आप केवल सुन्दर को ही ग्रहण करते हैं।** एक बार जब आप ऐसा करना सीख जाते हैं तब आप कहते हैं हम आनन्द सागर में तैर रहे हैं। सागर तो वही है, पर अब आप उसके अन्दर की अमृत की सुन्दर बूँदों को प्राप्त कर लेते हैं और अन्य लेग डूबने से डरते रहते हैं। यही संसार है। इसी कारण लोग कहते हैं कि यह माया है, **पर विवेक बुद्धि में माया नहीं रह जाती।**

...... अत: हंसा चक्र के कारण जीवन का पूर्ण दृष्टिकोण इतना परिवर्तित हो गया है और आपको पता भी नहीं कि आपमें स्वत: ही विवेक विकसित हो गया है। तब आप इसे दृढ़ करने लगते हैं तथा इसे अपना पक्का विश्वास बनाने लगते हैं क्योंकि **बार–बार आप अनुभव करते हैं कि जिस बात पर आपने भरोसा किया वही पूर्ण हो गयी।** अचानक लोग आपसे मिल जाते हैं और आपकी सहायता हो जाती है। बहुत सी चीज़ें घटित हो जाती हैं।

प.पू.श्री माताजी, वैंकुवर, कैनडा, १३.९.१९९२

...... अपने कार्य का संचालन करने का विवेक आपमें कार्यान्वित हो जाता है।

...... हंसा चक्र के कार्यान्वित होने पर ही उत्थान संभव है।

...... जब तक आपका हंसा चक्र कार्यान्वित नहीं होता, तब तक आपका आनन्द प्राप्त करना सम्भव नहीं। इस विश्वास के साथ कि इन बन्धनों को त्यागने में ही हमारा हित है, इनसे यदि हम छुटकारा पा लें तो आज्ञा चक्र खुल जाता है।

हंसा चक्र को स्वच्छ रखना अति महत्वपूर्ण है। हर चीज़ की सूक्ष्मता को देखिये, उसकी उपयोगिता को मत देखिये, उसकी सुन्दरता को देखिये शनैः शनैः आपकी दृष्टि स्वच्छ हो जाएगी।

हंसा चक्र का महानतम कार्य .... यह है कि आपके पूर्व कर्मफल को समाप्त करता है। भूतकाल में किए गए हमारे पाप हो गए, मानों भूतकाल आपका नाता टूट गया हो। एक बार हंसा चक्र के स्थापित हो जाने पर आपके अपने सम्बन्धियों, पुरखों, परिवार, देश तथा विश्व, अपराध तथा पाप आपको छू नहीं पाते। आप उनसे अलग हो जाते हैं और इस कृतयुग में जब कि ब्रह्म चैतन्य लोगों को अपराधों के लिये सामूहिक तौर पर एक देश को बेपर्दा करना चाह रहा है, वह भी आपको छू तक नहीं सकता क्योंकि हंसा चक्र का प्रकाश अति शक्तिशाली है। पूर्व–कृत अपराध फल के भय से मुक्ति दे दी। कीचड़ में जन्मे कमल की तरह आप सुन्दर होंगे और पूरे विश्व में सुन्दर सुगन्ध बिखरेंगे।

प.पू.श्री माताजी, कैनडा, १३.९.१९९२

सद्–सद्–विवेक हंसा चक्र का महान गुण है

हमारी वाणी में, हमारी साहित्यिक अभिव्यक्ति में, काव्याभिव्यक्ति में, दूसरों के प्रति हमारे सम्बन्धों की अभिव्यक्ति में सद्–सद् विवेक की आवश्यकता पड़ती है क्योंकि **सद्–सद् विवेक अन्तःस्थि गहन ज्ञान है या विवेक है।**

प.पू.श्री माताजी, १०.७.१९८८

...... यह सद्–सद् विवेक है कि किस प्रकार ईड़ा नाड़ी और पिंगला नाड़ी का उपयोग भले बुरे में भेद करने के लिये किया जाये। ईड़ा नाड़ी बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि इसमें विवेक केवल पारम्परिक सूझ–बूझ के माध्यम से ही आता है। श्री गणेश का स्थान मूलाधार से ईड़ा नाड़ी का आरम्भ होता है। यदि हमें यह विवेक उत्पन्न करना है तो मूलाधार पर पावनता और मंगलमयता का पोषण सबसे बड़ा आश्रय है।

...... **पारम्परिक विवेक ईड़ा नाड़ी के माध्यम से आता है।** परन्तु लोग इसे बन्धन ग्रस्त होना मानते हैं। .....कौन से बंधन (Conditioning) अच्छे (ठीक) हैं और कौनसे गलत, ये बात देखी जानी चाहिये। **बंधनों के विषय में सद्-सद् विवेक के अभाव के कारण हम पूर्वजों से मिले अनुभवों तथा परम्पराओं को भी त्यागते चले जा रहे हैं।**

...... **अन्तर्बोध** (intuition) **ईड़ा नाड़ी का विवेक है। ध्यान-शक्तियों के माध्यम से यदि अपने अन्दर वह विवेक विकसित कर ले तो आपमें अन्तर्बोध विकसित हो जाता है। यह अन्तर्बोध हमारे चहुँ ओर विद्यमान गणों की सहायता के अतिरिक्त और कुछ भी नहीं।** यदि आप गणों से सहायता लेना सीख लें तो अपनी बुद्धि के अधिक उपयोग के बिना ही आप अन्तर्बोधी (intuitive) हो सकते हैं और सही चीज़े बता सकते हैं। ....इसके लिये आपको श्री गणेश का यथोचित संवेदन विकसित करना होगा। श्री गणेश को उनके सही अर्थों में समझना होगा। वहीं से सब आरम्भ होता है, क्योंकि वे गणपति हैं, वे ही सब गणों के स्वामी हैं। तो गण अन्तर्बोध के साथ जीवित रहते हैं।

...... श्री गणेश पूजा द्वारा यह अन्तर्बोध का गुण विकसित होता है। .....श्री गणेश हंसा चक्र के एक भाग को भी नियंत्रित करते है। जब हम कहते हैं 'हं' और 'सा' तो ये दोनों वास्तव में आज्ञा के बीज मंत्र हैं परन्तु जब आज्ञा पकड़ती है तो हंसा चक्र का कार्य आरम्भ हो जाता है, यही कारण है कि **आज्ञा के मूल में हंसा चक्र है।**

'हं' अर्थात् 'मैं हूँ' .....आपका अपना व्यक्तित्व है, आप सहजयोगी हैं। .....यह 'हं' भाग है, यह अहम् नहीं है।

मैं योगी हूँ ....स्वयं के प्रति चेतन होना 'हं' है। मैं कहूँगी कि यह दाईं ओर से आता है। 'हं' दाईं ओर का विवेक है। 'सा' बाईं ओर का विवेक है। 'सा' अर्थात् 'तुम' अर्थात् आप वही हैं। ......'केवल आप ही हैं' ये बाईं ओर से आता है, यह 'सा' है।

तो हंसा शब्द दो प्रकार के विवेकों से बना है कि 'मैं हूँ' 'हं' को कहाँ देखना है, और 'सा' को कहाँ देखना है। इन दो संतुलनों पर, जैसा सुन्दरतापूर्वक दिखाया गया है, सूर्य और चाँद क्रास इसका मध्य है जो आपको संतुलन प्रदान करता है, जो

आपको धर्म प्रदान करता है। किस प्रकार चीज़ें परस्पर जुड़ी हुई हैं, एक के बाद एक, तहों के बाद तहें। **आप देख सकते हैं कि धर्म किस प्रकार विवेक से जुड़ा हुआ है।** ....कुछ सहजयोगी पूजा के लिये आते हैं और पागलों की तरह बन्धन देते रहते हैं, कुछ रास्ते पर चलते हुए बन्धन देते हैं। .....ये मात्र प्रतिबन्धता है, ये विवेक नहीं है, ये सहजयोगी नहीं है .....श्रीमाताजी के साक्षात् **में तो बन्धन होता ही है। स्वयं को बन्धन देने की क्या आवश्यकता है? ......ये विवेक नहीं है।**

...... मेरे विचार से पूरा सहजयोग हंसा चक्र के संतुलन पर खड़ा है। कुछ लोग बहुत ईमानदार होते हैं, परन्तु यह ईमानदारी भी मूर्खता की सीमा तक जा सकती है। कुछ लोग कठोर परिश्रमी भी हैं। कठोर परिश्रम भी मूर्खता की सीमा तक जा सकता है। तो अच्छे समझे जाने वाले ये गुण धर्मपरायणता नहीं हो सकते। **गौरवान्वित विवेक ही धर्मपरायणता है।**

सहजयोग में भी हर कदम पर दाईं ओर (आक्रामकता) के अविवेक के कारण लोगों को डगमगाता देख सकते हैं। **दाईं ओर का यह अविवेक लोगों में अहं की अभिव्यक्ति के कारण आता है।** ये अहं जैसा मैंने कहा 'हं' है। जब आवश्यकता होती है तब ये अहं कार्य नहीं करता .....सहजयोगी होने का अहं तो पूरी तरह खो जाता है।

...... जहाँ तक धर्म का सम्बन्ध है भारत की स्थिति तो और भी खराब है। **वामपक्षी (बाईं ओर) में तो अत्यन्त-अत्यन्त बन्धन ग्रस्त लोग हैं, उन्हें तो समझ ही नहीं आता कि विवेक है क्या?**

...... विवेक यह देखने में है कि हमारे अन्दर क्या कमियाँ आ गयी हैं? हम गलत हैं?

...... **किसी भी स्थिति को स्वीकार करें। स्थिति को जब आप स्वीकार कर लेते हैं तो आप देवी-देवताओं के हाथ में चले जाते हैं और वे आपका पथ प्रदर्शन कर रहे हैं।** आपके देवी-देवता इसे क्रियान्वित कर रहे हैं। इसे स्वीकार करें। **यह स्वीकृति आपको अपने अहं पर शानदार विवेक प्रदान करेगी।**

...... 'मैं सहजयोगी हूँ, मेरे लिये चैतन्य लहरियाँ और मेरी उत्क्रान्ति महत्वपूर्ण है।' अत: दाईं ओर का विवेक विकसित करने के लिये आपको अपना ध्येय जानना होगा, अपना लक्ष्य जानना होगा। आपको समझना होगा कि आप किस पथ पर खड़े

हैं? आप कहाँ है? ....यदि आप इस प्रकार का विवेक विकसित कर लें, अपने अन्दर शुद्ध बुद्धि पैदा करें क्योंकि यह शुद्ध बुद्धि है, **क्योंकि हंसा चक्र में शुद्ध बुद्धि पूरे विश्व पर आरोहण करती है। इसे किसी चीज़ पर प्रभुत्व नहीं ज़माना होता,** ये यदि जल पर होती है तो झील को अत्यन्त सुन्दरता प्रदान करती है, उसे साधक पर प्रभुत्व जमाने की, उसे विलय करने की आज्ञा नहीं देती। यह वह भाग है जहाँ वे 'हं' है। साधक यदि चाहेंगे तो इसमें डुबकी लगाएंगे, नहीं चाहेंगे तो नहीं लगायेंगे। वे सागर पर विहार कर रहे हैं, हंसा के सागर पर, अपने भवसागर पर और वे इसमें डूबेंगे नहीं। ये इसका 'हं' भाग है और इसका विवेक आपको होना चाहिये।

...... **तो एक ओर तो विवेक प्रदान करने के लिये हमें श्रीकृष्ण की सहायता प्राप्त है और दूसरी ओर हमारे पास श्री ईसा मसीह हैं और इन दोनो के बीच में हंसा चक्र स्थापित किया गया है।** तो हमारे अन्दर दो महान अवतरण हैं जो विवेक की प्रतिमूर्तियाँ हैं। एक ओर श्री कृष्ण हैं जो हमारे बंधनों को देखते हैं और दूसरी ओर ईसा मसीह हैं जो हमारे अहं पक्ष को देखते हैं।

...... **हंसा चक्र, जो शारीरिक पक्ष पर अधिक है,** बाहर की ओर, इसे देखने के लिये लोगों को शारीरिक पक्ष को भी काफी देखना पड़ेगा। **अत: हंसा चक्र को ठीक करने के लिये हमें नाक में घी आदि डालना पड़ेगा।** हंसा चक्र को ठीक करने के लिये ये भी आवश्यक है कि चुंबन आदि न करें ......क्योंकि इससे दूसरे व्यक्ति के कीटाणु प्रवेश कर जाते हैं। .....चुम्बन आदि चेष्टाओं से जितनी अधिक प्रेम की अभिव्यक्ति आप करते हैं उतना ही कम प्रेम आपके हृदय में होता है।

...... हृदय की कृतज्ञता आवश्यक गहनता का सृजन करती है। अत: **अपने विवेक में किसी भी चीज़ को सतही रूप से करने से बचना चाहिये।** .....दूसरी बात जो हमें अपनानी है वह ये है कि **हमें बनावटी नहीं बनना** ....हमें हर चीज़ के प्रति अत्यन्त स्वाभाविक होना होगा। ......गौरवशाली होना बनावट नहीं है। बनावट तो उस चीज़ को कहना है जिसे आप महसूस नहीं करते। ये बनावट है। ......सहजयोग में अविवेक का एक और तरीका भी है, मैंने देखा है कि लोग मुझे बहुत प्रकार से उपयोग करने लगते हैं ....**अपने स्वार्थ के लिये आपको मेरा उपयोग नहीं करना चाहिये।**

'मेरा अपना' कहे जाने वाले किसी व्यक्ति या चीज़ पर चित्त ले जाना भी अविवेक है। मेरा चित्त अपने पर ले जाने की अपेक्षा **आप अपना चित्त मुझ पर डालें।**

यह विवेक की अत्यन्त-अत्यन्त सूक्ष्म रेखा है। मानो तलवार की धार पर चलना, परन्तु परन्तु एक बार जब विवेक की इस अवस्था को आप जान जाते हैं तो आप विवेकमय हैं, और फिर चाहने पर भी आप विवेक हीन नहीं बन सकते और **यही उत्थान है।**

एक बार जब आप हंसा चक्र से निकलकर आज्ञा को पार करते हैं तो सहस्रार में प्रवेश कर जाते हैं जहाँ आपको विवेकमय होना पड़ता है।

जो भी कार्य हम करते हैं, उसमें विवेक अपनी अभिव्यक्ति करता है और यदि आप पक्के सहजयोगी हैं, आप विवेक कुशल हैं, तो सभी लोग इसे देखते हैं, इसके बारे में जानते हैं कि ये विवेक है। अत: आप सब लोगों के लिये आवश्यक है कि आप अपना विवेक विकसित करें और **मुझसे अपने हंसा चक्र में विराजने की प्रार्थना करें ताकि हर समय आप अपने विवेक की शक्ति में स्थापित हो सकें।**

विवेक के कारण ही हम मानव अवस्था तक विकसित हुए हैं और आगे जाने के लिये हमें अपना अन्तर्जात विवेक विकसित करना होगा। मेरे विचार से यही विवेक सभी धर्मों का सार तत्व है। अब तक किये गए हमारे सारे प्रयत्न, हमारे सभी पूर्वजन्म, सभी कुछ इसी विवेक के चहुं ओर घूमते हैं।

प.पू.श्री माताजी, हंसा चक्र पूजा, जर्मनी, १०.७.१९८८

...... हम जब तक पूरी तरह से अपने हंसा चक्र को जीत न लें, माने कि जब तक हमारे अन्दर विवेक न आ जाए। जब तक हमारे अन्दर ये सुबुद्धि न आ जाए, जब तक हमारे अन्दर पूरी तरह से कोई चीज़ अच्छी है या बुरी, कोई चीज़ सहजयोग के लिये लाभदायक है या नहीं है, यह समझने की सूक्ष्म बुद्धि जब तक हमारे अन्दर न आ जाए, तब तक सहजयोग आपने पाया नहीं।

...... और वो समझ कैसे आती है? सो तटस्थता से। आप साक्षी स्वरूप होकर हर चीज़ को देखना शुरू कर दें, ध्यान करें और अपना ज्यादा समय सहजयोग के विचारों में बितायें तो आ जाएगी यह सूक्ष्म बुद्धि। लेकिन कब आएगी यह तो जब होगा तब होगा। ....तुम्हें सायकिल चलानी कैसे आती है? जब तुम चलाने लग जाओ। मोटर चलानी आती है, जब तुम चलाने लग जाओ।

इसलिये वो चीज़ अगर अभी तक हमारे अन्दर नहीं आयी है तो हमें उस ओर अग्रसर होना चाहिये।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, २६.३.१९८५

स्त्री पुरुष का संतुलन

हंसा चक्र आपके दायें-बायें दोनों ओर है। बाईं स्त्री तथा दायां पुरुष है। ये हंसा चक्र पर मिलते हैं, इनमें असंतुलन होने से समस्या होती है, उन्हें समान होना होगा। परन्तु वे एक से भी नहीं हैं, बायां बायां है और दायां दायां है, अत: बायें को बायीं ओर और दायें को दाईं ओर होना चाहिये। **हंसा चक्र पर आकर ये विवाहित होते हैं,** अत: पत्नी को पहले अपना कर्तव्य करना चाहिये और पति को पहले अपने और तब जीवन के कार्य सूझबूझ से मिलकर करने चाहिये।

...... हंसा चक्र पर यह विवेक आना आवश्यक है कि हम दाईं और बाईं दोनों नाड़ियों को संतुलन में लायें। पुरुष तो पुरुष हैं तथा स्त्री स्त्री हैं। **जब पुरुष स्त्री पर या स्त्री पुरुष पर स्वामित्व जमाने लगे तो संतुलन बिगड़ जाता है।** देखो स्त्री महत्वपूर्ण है, स्त्री के बिना आप उत्पन्न ही न हो पाते, ठीक बात है। स्त्री के बिना आप साक्षात्कार न पा सकते। पुरुष भी अति महत्वपूर्ण हैं, पुरुष के बिना स्त्री का कोई अर्थ नहीं, परमात्मा बिना स्त्री शक्तिविहीन है और परमात्मा के बिना स्त्री कुछ नहीं कर सकती। शक्ति किसके लिये कार्यरत है? किसके लिये सभी कुछ कर रही है? परमात्मा को प्रसन्न करने के लिये।

अपने अन्दर स्थित दोनों अस्तित्वों के संतुलन, सूझबूझ परस्पर सम्मान तथा सहजयोग से आपका हंसा चक्र ठीक हो जाएगा।

प.पू.श्री माताजी, वेनचेस्टर, १७.५.१९८०

...... बहुत समय पूर्व इस संतुलन की रचना की गयी, राधा-कृष्ण के समय में। **राधा शक्ति थीं और कृष्ण उसके अभिव्यक्त कर्ता। इसे आप ऊर्जा और गतिज्य** (Potential Kinetic) **कहते हैं।** लोग केवल कृष्ण के विषय में ही जानते हैं, पर राधा ही शक्ति थीं। कंस-वध के लिये कृष्ण को राधा से कहना पड़ा। राधा ने ही सभी कुछ किया। राधा ने नृत्य किया, कृष्ण ने उनके थके हुए पैर दबाये। राधा क्यों नाची हैं? क्योंकि उनके नाचे बिना कार्य न हो पाता। अत: यह एक दूसरे पर निर्भर हैं, उतना ही निर्भर जितना प्रकाश के लिये दीपक और बाती एक दूसरे पर। .....**यह संतुलन परमात्मा और उनकी शक्ति के मध्य होता है।** आप इसकी कल्पना भी नहीं कर सकते कि यह किस प्रकार एक है। ....**पर आप मानव असंघटित हैं,** आपकी इच्छा भिन्न है, विचार भी भिन्न हैं, हर चीज़ असंघटित है, यही कारण है कि आपके

विवाह भी असंघटित हैं। परस्पर मिश्रण ही पूर्ण एकीकरण (संघटन) है। जब तक आपमें संघटन एकीकरण की पूर्ण समझ है तो चाहे पुरुष को कार्य करना हो चाहे स्त्री को, कोई चिंता की बात नहीं। **......समझना तो यह है कि एक को हृदय की शक्ति से कार्य करना है और दूसरे को तर्क एवं सूझबूझ की शक्ति से परे तर्क को एक बिन्दु पर आकर हृदय की ओर झुकना पड़ता है।** आपको अपनी हृदय की शक्ति का पोषण करना होगा।

प.पू.श्री माताजी, डोलिस हिल, लंदन, ८.५.१९८०

...... **स्त्री पुरुष एक ही रथ के दो पहिये सम हैं।** दोनो समान हैं पर एक से नहीं हैं। स्त्री को यदि अपनी मातृत्व शक्ति का ज्ञान हो तो वह पुरुष से कहीं अधिक गतिशील है।

...... **कुण्डलिनी आपके अन्दर मातृत्व है 'होली घोस्ट' है।** नये धार्मिक विचारों की बात करते हुए हमने पिता की बात की, फिर पुत्र की और होली घोस्ट अचेतन बना रहा। आज की स्थिति में आप देखते हैं एक नारीवादी चेतना आ रही है, परन्तु इसे बहुत गलत रास्ते पर ले जाया जा रहा है।

स्त्री या मातृ–तत्व गर्भ तत्व है, धरा माँ का तत्व है जो हमारा पोषण करता है, विकास करता है परन्तु चेतना को यदि दाईं ओर को होना है या पुरुषत्व पूर्ण होना है तो पहले भी बहुत पुरुष हो चुके हैं। यदि स्त्रियाँ पुरुष बनने का प्रयत्न कर रही हैं तो यह पेन्डुलम का एक छोर से दूसरे छोर तक आना है। परन्तु चेतना तो 'माँ' की है, जिसकी अभिव्यक्ति उसे करनी है। यह चेतना व्यक्ति को करुणामय, स्नेहमय, पोषक तथा सुखदायी बनाती है।

प.पू.श्री माताजी, वेनचेस्टर, १७.५.१९८०

अध्याय १०
विराट–विराटांगना शक्ति

...... विराट का चक्र सिर में बनाया गया है–अगन्य चक्र से ऊपर। यहाँ विराट श्रीकृष्ण का ही रूप है जो अगन्य चक्र से ऊपर उठकर आए हैं। **अगन्य चक्र से ऊपर उठकर आप विराट के अंग प्रत्यंग बन जाते हैं,** क्योंकि अहम् से ऊपर उठे बिना आप अपने स्वार्थों एवं मर्यादाओं में फँसे रहते हैं, परन्तु आज्ञा से ऊपर उठकर विराट बनकर आप विराट की भूमि पर आ जाते हैं। विराट की शक्तियाँ महान होती हैं, विराट के दर्शन जैसे अर्जुन ने किये थे। **विराट की शक्ति पूरे ब्रह्माण्ड में कार्य करती है।**

...... विराट की शक्ति मानव की सूक्ष्मता में भी इस प्रकार प्रवेश कर सकती है कि सभी कुछ इससे जुड़ जाता है, हम अलग नहीं होते, जैसे पानी की बूँद समुद्र से जुड़ी होती है, इसी प्रकार **हम ब्रह्माण्ड से जुड़े हुए हैं और जब आप विराट के नागरिक बन जाते हैं तब जिस भी चीज़ों से आप जुड़े हुए हैं उन्हें आपकी चैतन्य लहरियाँ प्राप्त होती हैं। आपके विचार आपकी आकांक्षायें सभी कुछ इनमें से गुज़रते हैं और यह कार्यान्वित होती है।** आपने देखा है कि किस प्रकार आपके जीवन में चमत्कार हुए हैं, विराट शक्ति ही यह कार्य करती है।

...... **विराट में प्रवेश करना अत्यन्त आवश्यक है** ....तब आप यह नहीं सोचते कि यह मेरा देश है या किसी और का, मेरा–तेरा सब समाप्त हो जाता है और आप विराट के अंग–प्रत्यंग बन जाते हैं। **और विराट आपको अपने उद्देश्य के लिये उपयोग करता है। जब आपके पूर्ण विचार भिन्न हो जाते हैं, आपकी विचारधारा विश्वस्तरीय हो जाती है, तब ये कार्य करती है, इसकी शक्तियाँ असंख्य हैं।**

...... जब आप वह स्थिति प्राप्त कर लेते हैं तो अपने उच्च पद, सम्पन्न परिवार तथा जीवन की अन्य मूर्खतापूर्ण चीज़ों को भूल जाते हैं।

...... जब आप विराट के साम्राज्य में प्रवेश कर रहे हैं तो आपको शिशु सम होना होगा।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, ५.९.१९९९

...... **इस समय अभिव्यक्त होने वाली शक्ति विराट शक्ति है** .....आज जो

शक्ति कार्य कर रही है, वह राधा या श्री मेरी की शक्ति नहीं है, यह विराटांगना की शक्ति है।

...... अत: जिस विराट शक्ति को हमें कार्यान्वित करना है, ये सर्वप्रथम हमें सामूहिक चेतना का विवेक प्रदान करती है। सर्वप्रथम हम इसे अपनी बौद्धिक शक्ति से समझते हैं। परन्तु मस्तिष्क की सारी शक्ति का सिंचन और पथ प्रदर्शन हृदय द्वारा होना चाहिये। संस्कृत शब्द **'सिंचन'** अत्यन्त सुंदर है जैसे ओस की बूँदे, परमात्मा के प्रेम का छिड़काव। तो मस्तिष्क का समन्वयन आपके हृदय और जिगर के माध्यम से घटित होना चाहिये, केवल तभी विराट शक्ति दूसरा रूप धारण करती है। **विनाश के शस्त्र क्षमा के शस्त्र बन जाते हैं। सभी प्रकार की विनाशकारी शक्ति रचनात्मक शक्ति बन जाती है,** मानो युक्ति पूर्वक इसका रूख बदल दिया गया है।

...... विराट शक्ति ने अब यह रुप धारण कर लिया है वैसे ही जैसे पेड़ जब बड़ा होता है तो ऊपर की ओर बढ़ता है, परन्तु जब ये फलों से लद जाता है तो नीचे की ओर झुकता है। पहले तो यह अपने फूलों के कारण आकर्षित करता है, अपनी लकड़ी के कारण तथा शरीर के अन्य भागों के कारण। वृक्ष की इन खूबियों के कारण लोग इन्हें नष्ट करने का प्रयत्न करते हैं परन्तु जब वृक्ष पर फल लग जाते हैं तो लोग इनकी रक्षा करना चाहते हैं। **विनम्रता से पेड़ नीचे की ओर झुक जाता है और यह बहुमूल्य बन जाता है।**

तो आप लोग फल हैं, वो विराटांगना शक्ति है और आप लोग फल हैं। .....आज इस विराटांगना शक्ति ने आपको महान मूल्य प्रदान किया है। **........आपको सबसे बड़ी बाता जो समझनी है वह है पृथ्वी माँ की ओर झुकना, विनम्र होना। अन्दर पूर्ण विनम्रता का होना वास्तव में आपको सहजयोग के फल का पूर्ण मूल्य प्रदान करेगा। ......पका हुआ फल अपने वज़न से अपनी विनम्रता दर्शाता है।** यह गुरुत्व का वज़न है। जब विराटांगना शक्ति से फूल रुप में विकसित होने की शक्ति आपको प्राप्त होती है तब आप गुरुतत्व से आशीर्वादित होते हैं।

परिपक्व सहजयोगी वो है जो समर्पित हो जाते हैं, पृथ्वी माँ के सम्मुख झुक जाते हैं। अत: **विनम्रता अपना आकलन करने का सर्वोत्तम मापदण्ड है** और सभी कुछ अपनी माँ की गुरुत्व शक्ति पर छोड़ देना ताकि वे आपके लिये कर सकें। अपनी सभी छोटी–छोटी चिन्ताओं को पीछे छोड़ते हुए, अपने विक्षिप्त करने वाली इन

शक्तियों से ऊपर उठना है आरै इस **विराट शक्ति के पूर्णत्व को प्राप्त करना है जो अन्ततः 'माधुर्य शक्ति' बन जाती है।** मधुर शब्द का अर्थ है मिठास की शक्ति। जैसे फल मीठा हो जाता है इसी प्रकार से आपके पास भी सभी कुछ मधुर होना चाहिये। श्रीकृष्ण की सारी लीला, उनसे सारे नृत्य का संचालन भी यही माधुर्य शक्ति कर रही थी।

प.पू.श्री माताजी, जिनेवा, २८.८.१९८३

...... आज मैंने भी राधा जी जैसी साड़ी पहनी है, क्योंकि श्री राधा जी विराटांगना हैं। वे महालक्ष्मी हैं और वे ही हमारी सुषुम्ना नाड़ी की रक्षा करती हैं। वे भी इसी प्रकार से साड़ी पहनती हैं। उनका बायां हाथ बाहर होता है क्योंकि बाईं ओर महाकाली की शक्ति है और अपने दाईं बाजू को वे ढके रखती हैं क्योंकि वे महासरस्वती की शक्ति हैं, अर्थात् सृजनात्मक शक्ति–पृथ्वी का सृजन, मानव का सृजन, सभी कार्य किये हैं। ......अतः वे अपने दायें पक्ष को ढक कर रखती हैं और बायें बाजू उघाड़ती हैं, अपने सारे भक्तों की रक्षा के लिये उनका विशाल आंचल है।

प.पू.श्री माताजी, अमेरिका, २.६.१९८५

...... **परमात्मा का धन्यवाद करें कि आपकी माँ जैसा कोई व्यक्ति है जो आपको बता सकता है कि आपमें क्या कमियाँ हैं।**

...... व्यक्ति के लिये ये समझना आवश्यक है कि जिन सात चक्रों पर मैं कार्य कर रही हूँ उन्हें सामूहिक रुप से विराट द्वारा मैं सँभाले हुए हूँ। विराटांगना का यह गुण है कि वे हमारे अन्दर इस सार्वभौमिक चेतना, सामूहिकता का सृजन करती हैं और इस आधुनिक युग में **हम केवल सामूहिक मार्ग से आध्यात्मिक पथ पर हैं।**

प.पू.श्री माताजी, नवरात्रि पूजा, जिनेवा, २३.९.१९९०

...... व्यक्ति को अपनी इज्ज़त खुद ही करनी होगी। बस जैसे–जैसे अपनी इज्ज़त आपने शुरु कर दी वैसे–वैसे आपकी स्थापना अन्दर होगी, **क्योंकि यह मन्दिर है,** आपका शरीर एक मन्दिर है और इस मन्दिर की आप जितनी भी इज्ज़त करेंगे उतना ही इसके अन्दर परमात्मा का प्रकाश होगा।

प.पू.श्री माताजी, २५.११.१९७३

...... मनुष्य बनने के बाद अपनी चेतना द्वारा हमें उन बहुत सी बातों का ज्ञान हो जाता है जिनके विषय में पशु अवस्था में हम अनभिज्ञ थे।

...... मानव रुप में भी आप सबको इस बात का मान न था कि आपके अन्दर चक्र स्थापित हैं। आपकी चेतना अभी भी चक्रों की अचेतन कार्य शैली के माध्यम से तथा मस्तिष्क की चेतन कार्य शैली के माध्यम से कार्य कर रही थी। स्वचालित नाड़ी प्रणाली को आप न कभी अपनी नस नाड़ियों पर महसूस कर पाये थे और न ही इनकी कार्य शैली को समझ पाए थे। आप यह भी न जान पाये थे कि अन्य चीज़ों का प्रभाव आप पर कैसा पड़ रहा है।

...... **मानव को दी हुई स्वतंत्रता के परिणाम स्वरुप उसने सभी प्रकार के विचारों को अपने मस्तिष्क में अपने सहस्रार में एकत्र कर लिया बिना इनके प्रति चेतन हुए।** मानव ने सहस्रार और मस्तिष्क को सभी प्रकार के व्यर्थ के कार्यों के लिए उपयोग किया। **........मानवीय चेतना को यदि आप उत्थान के अतिरिक्त किसी अन्य कार्य के लिये उपयोग करते हैं तो आपका पतन हो जाएगा।** ....जिस तरह से हम मशीनों का उपयोग कर रहे हैं, हमने स्वयं को मशीन बना लिया है, हमारे अन्दर भावनायें नहीं रही। ....इस अहंचालित विचारधारा ने आपको स्वाभाविक सच्चे जीवन से अलग कर दिया है, **हम अस्वाभाविक हो गए हैं जैसे अक्खड़ और पाखंडी होने का फैशन हो गया है। ये कार्य आपके उत्थान और विकास प्रक्रिया के विरुद्ध है।**

...... **सृष्टि का अर्थ है विकसित होना है। .....मस्तिष्क का अचेतन हिस्सा भी चेतन बनाया जाना चाहिये। यही उत्क्रान्ति है।**

प.पू.श्री माताजी, इटली, ४.५.१९८६

...... देखो पूरा ब्रह्माण्ड हमारा परिवार है ....केवल मेरी पत्नी, मेरे बच्चे ही नहीं बल्कि पूरा ब्रह्माण्ड आपका परिवार है। आप तो सार्वभौमिक मानव (Universal Being) हैं। ....आपको पूर्ण का अंग प्रत्यंग बनना होगा। जब आप पूर्ण के अंग प्रत्यंग बन जाएंगे तो लघु ब्रह्माण्ड (Microcosm) बृहत ब्रह्माण्ड (Macrocosm) हो जाएगा।

प.पू.श्री माताजी

...... उत्क्रान्ति आपके व्यक्तित्व की एक स्थिति है।

प.पू.श्री माताजी, ३.४.१९८८

अध्याय ११

सामूहिक चेतना का विकास

...... सहजयोग में व्यक्ति के अन्दर चेतना के नए आयाम के रुप में सामूहिक चेतना का विकास होता है।

...... **आत्मसाक्षात्कार द्वारा व्यक्ति अपने आध्यात्मिक अस्तित्व की इस अन्तिम अवस्था को पा लेता है।**

सहजयोग पुस्तक

...... इस स्थिति में अब आप सार्वभौमिक (Universal) व्यक्ति बन जाते हैं ....हम ब्रह्माण्ड से जुड़ जाते हैं।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, ५.९.१९९९

...... मानव सामान्यत: तीन आयामों में जीता है (वह शरीर, मन एवं भावनाओं के वशीभूत होकर कार्य करता है) **चतुर्थ आयाम आध्यात्मिकता है, इसे तुर्या अवस्था कहते हैं। यह चतुर्थ अवस्था सम्पूर्ण चेतना की अवस्था है।**

...... कुण्डलिनी जागरण से हमारे अन्दर सभी केन्द्र जाग्रत होकर हमारे जीवन के चारों आयामों को (शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक) प्रकाश से भर देते हैं, आपको पूर्णता में ले जाते हैं, जिससे सामूहिक चेतना में आप अपनी पूर्णता को खोजते हैं।

प.पू.श्री माताजी

...... हमारी आत्मा हमारे चित्त में प्रकाश की तरह आ जाती है। **हमारा नाड़ी तन्त्र यह नया आयाम प्राप्त कर लेता है जिसके द्वारा हम सामूहिक चेतना में आ जाते हैं।**

...... **आत्मसाक्षात्कार का प्रभाव समान है।** .....सभी लोग शीतल लहरियों का एक ही तरह से अनुभव करते हैं ......सभी अपने चक्रों को महसूस करने लगते हैं ......सभी निर्विचार समाधि में चले जाते हैं ....क्योंकि सभी व्यक्ति आत्मा हैं, अत: **पहला अनुभव जो आप करते हैं वह है सामूहिक चेतना।** आप अन्य आत्मा को महसूस कर सकते हैं, अपने शरीर तथा मन को जान सकते हैं, अपने मध्य नाड़ी तन्त्र

पर यह पहली विशेषता आप प्राप्त करते हैं।

प.पू.श्री माताजी, मद्रास जन कार्यक्रम, ६/७.१२.१९९१

...... परमात्मा का साक्षात यानी 'सत्य' का साक्षात पूरी तरह से आप अपनी शीतल चैतन्य लहरी से कर सकते हैं, क्योंकि अब आपके अन्दर एक नयी चेतना जिसको वाइब्रेटरी चेतना कहते हैं, चैतन्यमयी चेतना आ गयी है, माने जो अवेयरनेस हैं उसमें लाइट आ गयी है। अब आप सिद्ध कर सकते हैं, इन चैतन्य लहरियों के माध्यम से, कि परमात्मा हैं कि नहीं, परमात्मा की शक्ति क्या है, यह किस तरह से चलती है? हमारे अन्दर चक्र हैं या नहीं और चक्रों में देवी-देवता हैं कि नहीं?

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, ३.२.१९७८

सामूहिक चेतना का अर्थ है विराट का अंग प्रत्यंग बनना

...... सामूहिक चेतना का मतलब यह है कि जैसे आप अपने चक्रों को महसूस करते हैं उसी तरह से आप दूसरों के चक्रों को भी महसूस कर सकते हैं।

इतना ही नहीं यह **दूसरा कौन है? अब आप एक ही महामानव के अंग-प्रत्यंग बन गए** ......आप सब अब जाग्रत हो गए हैं उस महामानव में, उस विराट में उस अकबर में।

...... शरीर में इस उँगली से वो उँगली कोई दूसरी है क्या? एक हाथ में शिकायत होती है तो दूसरा हाथ आकर के अपने आप ही उसकी मदद करता है फौरन। उसी प्रकार **आप सब जाग्रत हो जाते हैं उस महामानव में।**

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, २३.३.१९९२

...... दूसरा है कौन? देखो यह इस तरह से महसूस होता है कि आपके हाथ से ठण्डी-ठण्डी हवा चलनी शुरु हुई और आप जैसे ही दूसरे आदमी के पास जाएंगे तो शुरु-शुरु में ऐसा लगेगा कि एक उँगली जरा हरकत कर रही है, पता नहीं क्यों? आप उनसे पूछिये कि आपको जुक़ाम रहता है क्या? आपको कोई शिकायत है, ऐसी कोई तकलीफ है क्या? वो कहने लगेगा, 'हाँ भई, क्या बतायें! पर तुमको कैसे पता?' आप कहेंगे मेरी यह उँगली पता नहीं क्यों काट सी रही थी (आपने उस आदमी के चक्रों को अपनी उँगली पर महसूस कर लिया)। तो यह subjective knowledge है। **Subjective माने आत्मा का ज्ञान।** ये Absolute knowledge है, **आत्मा तो absolute है, जो एक आदमी एक बात कहेगा वह दस आदमी कहेंगे, अगर वे**

सहजयोगी हैं तो।

...... आप यहाँ बैठे हैं, किसी भी आदमी के बारे में वो कहीं पर हो, उसके बारे में भी आप जान सकते हैं, आप उसके बारे में जान सकते हैं कि उसे क्या शिकायत है। यह सामूहिक चेतना में आप जानते हैं (यही आपका सामूहिक चेतना में जाग्रत हो जाना है) आप किसी मृत आदमी के विषय में भी जान सकते हैं। आप कहीं पर जायें और कहें कि यह जागरुक स्थान है, आप जान सकते हैं कि वो जागरुक है कि नहीं, **जाग्रत होगा तो उसमें वाइब्रेशन आएगा जो आप महसूस करेंगे। जो सत्य है वह आत्मा बताता है।**

प.पू.श्री माताजी, १०.२.१९८१

...... तो आप सब एक ही विराट के अंश हैं, जैसे मेरी उँगली मेरे हाथ का अंश है, उसी प्रकार से आप उस विराट के अंग–प्रत्यंग हैं, और आप जाग्रत हो गये हैं, अब विराट से जुड़े हैं।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, ७.५.१९८३

...... समझ लीजिये अगर यह विश्व विराट है तो आप उनकी एक पेशी हैं। ये जो पेशियाँ हैं, वो जाग्रत होनी चाहिये और उन्हें मालूम होना चाहिये कि उस सम्पूर्ण का वो एक हिस्सा हैं, अवयव हैं, घटक हैं। ....**यह जो एक घटक वह जब जाग्रत होकर उस सम्पूर्ण से एकाकार होगा तभी उसे अपना पूर्णत्व प्राप्त होगा।**

प.पू.श्री माताजी, बम्बई, २४.९.१९७९

...... देखो यह बात समझने की है, मनुष्य जब विशुद्धि चक्र तक आया, उसकी गर्दन सीधी हो गयी ....**श्रीकृष्ण स्थिति तक आने के बाद मनुष्य ने अपना सिर ऊपर उठाया, उसमें से मानव प्राणी बन गया।** अब मानव की विशेषता है कि उसमें 'मैं' पन यानी अहं भाव आया। 'मैं अमुक हूँ।' ये जो मानव में प्रत्येक घटक अलग–अलग होने का भाव है, **उस प्रत्येक घटक को परमात्मा ने ही अलग किया, यह भाव एक विशेष प्रकार से घटित होता है।** आप जानते हैं अपने में अहंकार व प्रति अहंकार ये दोनो बढ़कर ब्रह्मरन्ध्र के पास जो जगह है, यहाँ आकर मिलते हैं, तब वे एक के ऊपर एक जमा हो जाते हैं, तब यहाँ पर स्वस्तिक संतुलन होता है। जमा होने पर तालु भर जाती है, ब्रह्मरन्ध्र का छेद बंद हो जाता है। तालु भरने के बाद **आप सब अलग–अलग हो जाते हैं, तब आप मानव बन जाते हैं इस तरह आप 'अ' 'ब'**

'क' 'ड' ये सब तैयार हो जाते हैं। हम निराले, तुम निराले, वे निराले। परन्तु सचमुच आप अलग-अलग नहीं हैं, आपमें एक ही शक्ति है। परन्तु इस शक्ति को प्राप्त हुए बगैर आपके दिमाग में यह बात कैसे आएगी? इसलिये परमात्मा ने आपको पहले अलग-अलग बनाया है। ......अब सहजयोग में यह कुण्डलिनी शक्ति, यही शक्ति स्वयं ब्रह्मरन्ध्र छेद कर ऊपर आती है, तभी आत्मसाक्षात्कार घटित होता है ....और आप विराट के साम्राज्य में प्रवेश करके उसके अंग-प्रत्यंग हो जाते हैं।

प.पू.श्री माताजी, बम्बई, २४.९.१९७९

...... **एक बार विराट में प्रवेश करने के बाद आपमें अलगाव तथा भेद-भाव के विचार लुप्त हो जाते हैं।** आपमें अब जातीयता, राष्ट्रीयता, नगर गाँव आदि के विचार नहीं रहते। आपका सम्बन्ध हर स्थान से होता है और किसी भी स्थान से नहीं होता। आप किसी विशेष प्रकार के भोजन या व्यक्ति के पीछे नहीं दौड़ते रहते। हर प्रकार के परिवार, लोगों तथा परिस्थितियों में आप सहर्ष रह सकते हैं, कोई चीज़ आपको परेशान नहीं करती क्योंकि आप तो विराट में हैं।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, १९.७.१९९२

...... हर स्थान पर आप विराट को महसूस कर सकते हैं, तथा सभी जगह प्रभावशाली हो सकते हैं। आप कहते रहते हैं कि आप सब मेरे भाई-बहन हैं, मैं आपसे प्रेम करता हूँ, **पूरा सहजयोग मेरा परिवार है ....आपका झुकाव व्यक्ति विशेष से सामूहिकता की ओर होने लगता है.....**

...... **आप ऐसे व्यक्ति बन जाते हैं जो सामूहिक हैं, सामूहिकता का आनन्द लेता है,** साथ कार्य करता है और सामूहिकता में रहता है। ऐसे व्यक्ति में नए प्रकार की शक्तियाँ विकसित हो जाती हैं, **ये शक्तियाँ अत्यन्त सूक्ष्म होती हैं, इतनी सूक्ष्म कि किसी भी अणु-परमाणु में प्रवेश कर सकती हैं।** यह प्रवेश तभी संभव है जब आप स्वभाव से सामूहिक हैं। बिना सामूहिक हुए आप वे ऊँचाइयाँ नहीं प्राप्त कर सकते जो आज सहजयोग के लिये आवश्यक हैं।

प.पू.श्री माताजी, गुरु पूजा, कबैला, १९९७

सामूहिकता के महत्व को समझें

सामूहिकता की बात ये है कि दुनिया में हम लोग ये सोचते हैं कि हम लोग अलग

हैं। ये फलाने हैं, वो ढिकाने हैं, ऐसा तो परमात्मा की नज़र में नहीं है। परमात्मा की नज़र में हम सब लोग उन्हीं के आश्रय में हैं। ये दिमागी ज़माखर्च है कि हम ऊँचे हैं, नीचे हैं, ये फलाना हैं, ढिकाना है – सब बिल्कुल ही दिमाग़ी जमा ख़र्च है।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, २५.३.२०००

...... इस सामूहिक कार्य को मनुष्य समझ नहीं पाता है कभी भी, जब तक वह पार नहीं होता यानी तब दूसरा आदमी वो दूसरा रह ही नहीं जाता।

प.पू.श्री माताजी, १०.२.१९८१

...... कुण्डलिनी जागरण के माध्यम से नि:सन्देह आप पार हो जाते हैं। **......पार होकर आप सामूहिक क्षेत्र में प्रवेश करते हैं। उस सामूहिकता को यदि आप अपने अन्दर व्याप्त नहीं होने देते तो आप पतन की ओर चले जाते हैं।**

मान लो आप पंच तत्वों से परे की अवस्था पा लेते हैं जहाँ आप सामूहिक चेतन होते हैं, आपको इस बात का पूर्ण ज्ञान होता है कि आप पूर्ण के अंग–प्रत्यंग हैं। तब आप ये जानते हैं कि आपको अपनी नाक और आँखो की सहायता करनी है क्योंकि आप पूर्ण के अंग–प्रत्यंग हैं, तब आप उस अवस्था तक पहुँच जाते हैं जहाँ आपको यह ज्ञान हो जाता है कि **मैं भी उतना ही महत्वपूर्ण हूँ जितने अन्य कोषाणु (cells) और उन कोषाणुओं की मेरे द्वारा मदद होती है क्योंकि उन्हें मेरा पोषण करना है। हम एक हैं, पूर्ण सामंजस्य होना चाहिये।** ये चेतना आत्मसाक्षात्कार के बाद आती है और यदि आप इस बात को नहीं समझ पाते कि यही चेतना, यही सामूहिक चेतना, एक मात्र मार्ग है जिसके द्वारा आप इस क्षेत्र में बने रह सकते हैं, तो आप बाहर चले जाते हैं। आप अपने छोटे–छोटे कुएँ खोदने लगते हैं और उन्हीं में गिर जाते हैं।

जितना अधिक आप स्वयं का विस्तार करेंगे आप उतना ही ऊँचा उठेंगे। परन्तु आप बार–बार अपनी बाधाओं के शिकार हो जाते हैं। यदि आप ये सोचे कि हमें पूर्ण के लिये जीवित रहना है, मैं पूर्ण के लिये ज़िम्मेदार हूँ, कोषाणु का केन्द्रक (nucleus) बनाना मेरी ज़िम्मेदारी है ताकि वह पूर्ण की देखभाल करे। यदि मेरा पतन होगा तो शेष भाग को भी कष्ट होगा, अब मुझे पतन की ओर जाने का अधिकार नहीं है, क्योंकि मुझे इस बिन्दु तक उठाया गया है, **मैं अब सामूहिकता की अवस्था में प्रवेश कर गया हूँ, जहाँ मेरा अस्तित्व, जो कि आत्मा है, सामूहिक अस्तित्व है, और मुझे वहीं बने रहना है। मैं पतन की ओर नहीं जा सकता, केवल यही मार्ग है**

जिसके द्वारा मैं जीवित रह सकता हूँ।

...... पुनर्जन्म लेने के बाद पहली चीज़ जो आपके अन्दर घटित होनी चाहिये वो यह समझना है कि अब आप व्यक्ति मात्र नहीं रहे, आप सामूहिक अस्तित्व हैं। अब आप व्यक्ति मात्र नहीं रहे। जो चीज़ आपके अस्तित्व को सीमित करती है उन्हें निकाल फेंके। **व्यक्तिगत रुप से आप पर आने वाली सारी समस्यायें पूर्णत: बेकार हैं, असत्य हैं, व्यर्थ हैं।**

...... सभी मूर्खतापूर्ण विचार त्याग दिये जाने चाहिये क्योंकि अब परमात्मा के साम्राज्य में प्रवेश कर गये हैं और वे आपकी देखभाल करेंगे। आप तो बस अपने अन्दर वो अवस्था स्थापित करें कि आप सामूहिक अस्तित्व बन जायें।

...... अब आप ये जानते हैं कि मैं परमात्मा के साम्राज्य में प्रवेश कर गया हूँ तथा **मेरी हर गतिविधि की देखभाल हो रही है तथा परमात्मा की शक्ति मेरा पथ प्रदर्शन कर रही है। ....मेरी इस चेतना की अभिव्यक्ति मेरी सामूहिकता के माध्यम से हो रही है।** अत: ये सामूहिकता सहजयोगी का स्वभाव है और इस बात का अहसास व्यक्ति को होना चाहिये।

प.पू.श्री माताजी, ११.४.१९८२

...... जब व्यक्ति सामूहिक हो जाता है तो मध्य मार्ग के रास्ते उसकी उत्क्रान्ति होती है। **जब वह सामूहिक बनता है अपनी शक्ति से सामूहिकता को शक्तिशाली बनाता है तो सामूहिकता भी उसकी देखभाल करती है, सुरक्षा करती है और व्यक्ति का पथ प्रदर्शन करती है। यही सहजयोग है।**

प.पू.श्री माताजी, ३.४.१९८८

अध्याय १२
चैतन्य लहरियाँ

...... **चैतन्य लहरी ब्रह्म की शक्ति है, ब्रह्म की शक्ति वह शक्ति है जो सृजन करती है,** इच्छा करती है, उत्क्रान्ति करती है तथा आपको जीवन्त शक्ति प्रदान करती है। ....अब आपको आत्मसाक्षात्कार मिल जाता है तो आप इसी जीवन्त शक्ति को महसूस करते हैं।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, १९.३.१९८१

...... ब्रह्म चैतन्य का हमारे शरीर के अन्दर स्पन्दन ही चैतन्य लहरियाँ हैं जिसे हम अपने केन्द्रीय नाड़ी प्रणाली पर महसूस करते हैं। आत्मा में स्पंदन नहीं होता, ब्रह्म चैतन्य में स्पन्दन होता है और जब आत्मा द्वारा जुड़ जाते हैं तो उसका बहाव शुरु होता है जो केन्द्रीय नाड़ी प्रणाली पर महसूस होता है–आदिशक्ति के ये स्पन्दन ही चैतन्य लहरियाँ हैं।

प.पू.श्री माताजी

...... श्री शंकराचार्य ने बहुत साफ–साफ इस बात की घोषणा की थी कि इन्हीं चैतन्य लहरियों का आना ही परमात्मा को पाना है और उसी से मनुष्य उस परमात्मा के हाथ का साधन बनकर के संसार का कार्य उस तरह से करते रहता है जैसे कोई एक साक्षी हो, विटनेस हो।

प.पू.श्री माताजी, मुंबई, २७.३.१९७४

चैतन्य लहरी अत्यन्त सूक्ष्म ऊर्जा है

...... ये माँ की शक्ति है, यह ऊर्जा है जो चैतन्य लहरी के माध्यम से सर्वत्र कार्य करती है। परन्तु यह चैतन्य लहरियाँ हैं क्या? यह अत्यन्त सूक्ष्म ऊर्जा है जो आपके सहस्रार से बहने लगती है। (कुण्डलिनी जागरण से) सहस्रार की एक हजार पंखुड़ियाँ शनै: शनै: ज्योतिर्मय होने लगती हैं और चैतन्य लहरियाँ व्यक्ति के पूरे शरीर में बहने लगती हैं। व्यक्ति के पूरे शरीर में, हाथों में, पैरों में ये चैतन्य लहरियाँ प्रसारित होने लगती हैं। जितना अधिक हमारा चित्त सहस्रार में होता है, उतने ही कम समय में चैतन्य लहरियाँ प्रसारित होती हैं।

...... जैसे आपने मेरे बहुत सारे चित्रों में देखा है इसमें भिन्न प्रकार का प्रकाश

होता है, यह ऊर्जा प्रकाश के रूप में भी बहती है। ......यह ऊर्जा जब प्रसारित होती है तो यह कार्य करती है। ये हर दिशा में, हर आयाम में करती है। उदाहरण के रुप में शरीर पर भी कार्य करती है। मान लो व्यक्ति को कोई शारीरिक रोग है तो यह कार्य करती है। आपने देखा होगा मेरी उपस्थिति में बहुत से लोग रोग मुक्त हो जाते हैं।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, ६.५.२००१

...... 'सत्य' की एक शक्ति है जो स्पंदित होती है। स्पंद (vibration) का मतलब होता है जो एक बार संकुचित होता है और एक बार पूरी तरह से खुल जाता है।

प.पू.श्री माताजी, शक्ति पूजा, ५.९.१९९५

...... चैतन्य लहरियाँ, जिनके विषय में आप हमेशा पूछते रहते हैं, श्री गणेश या ओंकार के अतिरिक्त कुछ भी नहीं। ......**माँ और बच्चे के प्रति वात्सल्य की भावना, प्रेम की भावना यही भावना चैतन्य लहरियाँ हैं।**

...... जब आपका सम्बन्ध परमात्मा से बन जाता है तो चैतन्य लहरियाँ बहती हैं, और तब वही सम्बन्ध आपके द्वारा किए गये हर कार्य में फैल जाता है।

...... केवल चैतन्य लहरियों से हर चीज़ का उद्‌गम है और यह अपने आप में समायी हुई है।

...... जब आप बन्धन देते हैं तो चैतन्य को गतिशील करते हैं।

प.पू.श्री माताजी, गणेश पूजा, ८.८.१९८९

चैतन्य लहरियाँ स्वयं ज्ञान है ये हमें सामूहिक चेतना का ज्ञान देती हैं

...... वाइब्रेशन्स स्वयं ज्ञान हैं, वो ज्ञान हैं, सम्पूर्ण ज्ञान हर अणु-रेणु के अन्दर स्थित है। जैसे मेरी सम्पूर्ण भाषा और ज्ञान, जो मेरे मुख से जा रहा है, इन दोनों में स्थित है, पर ये दोनों मूर्ख इतने अनभिज्ञ हैं कि कौन सा ज्ञान इसमें से गुज़र रहा है। **हमारे अन्दर भी वही ज्ञान तरंगित है लेकिन हम भी अनभिज्ञ हैं कि हमारे अन्दर कौन सा ज्ञान प्लावित है।**

प.पू.श्री माताजी, मुंबई, २७.३.१९७४

...... चैतन्य लहरियाँ बहुत ही छोटे-छोटे कण होते हैं जिनका एक बिन्दु अर्द्धवृत्त की तरह प्राय: कोमा (,) का आकार धारण कर लेता है और यह अर्द्धवृत्त मिलकर कभी ॐ की रचना करते हैं और कभी जंजीर बनाते हैं और कभी मिलकर

क्रास (✞) बनाते हैं। परन्तु इनके विषय में मूल बात यह है कि **वो तेज़ी से सोचते हैं, तथा ये अत्यन्त सामूहिक हैं, अत्यन्त सामूहिक।** अत: ये एक साथ चलते हैं और एक ही प्रकार से सोचते हैं और एक ही प्रकार से समझते हुए इतनी **सुन्दरता एवं शान्तिपूर्वक सारा कार्य करते हैं कि आपको महसूस भी नहीं होता।**

...... चैतन्य लहरियों में प्रकाश होता है। आप देख सकते हैं कि चैतन्य लहरियों के हर कण में एक अत्यन्त टिमटिमाता हुआ मध्यम प्रकाश होता है परन्तु चैतन्य कणों की संख्या जब बहुत अधिक होती है तो आपके कैमरे उन्हें पकड़ सकते हैं।

प.पू.श्री माताजी, म्यूनिक, ८.१०.१९८७

...... हमें समझना है कि सहस्त्रार के खुलने पर क्या होता है। पाँच केन्द्रों से गुज़र कर कुण्डलिनी तालु क्षेत्र में प्रवेश करती है। यह क्षेत्र नाड़ियों से घिरा है। प्रकाशित हो ये नाड़ियाँ कोमल इन्द्रधनुषी रंगों में सुन्दरतापूर्वक चमकती हुई तथा शांति बिखेरती हुई दीप शिखाअें सम प्रतीत होती हैं, परन्तु जब कुण्डलिनी इन नाड़ियों के चारों ओर चैतन्य लहरियों को भरना शुरु कर देती है तो शनै: शनै: ज्योतिर्मय हो सहस्त्रार को खोलती हुई ये नाड़ियाँ सभी दिशाओं में हटने लगती हैं, और तब कुण्डलिनी तालु अस्थि क्षेत्र से बाहर आती है .....और परमात्मा के प्रेम की सर्वव्यापक शक्ति में प्रवेश कर जाती है, और तब **इस सर्वव्यापक शक्ति की अंग-प्रत्यंग चैतन्य लहरियाँ हमारे मस्तिष्क में प्रवेश कर अपनी कृपा वर्षा करने लगती हैं।** ये तालु क्षेत्र में एकत्र हो जाती हैं, इस क्षेत्र का सम्बन्ध पूरे मस्तिष्क तथा नाड़ियों से है, अत: यह **चैतन्य लहरियाँ सामूहिक चेतना का ज्ञान देती हुई नाड़ी तन्त्र में बहने लगती है .....एक नया बोध आपको प्राप्त हो जाता है।**

चैतन्य की इन किरणों की कार्य प्रणाली अति दिलचस्प है। सामान्यत: ये छोटे अर्ध विरामों (,) के आकार की बनी होती हैं, परन्तु इनके आकारों में परिवर्तन भी होता रहता है। **ये अबोधिता के प्रतीक स्वस्तिक का आकार भी ग्रहण कर लेती हैं** और हमारे अस्तित्व, हमारी चेतना के प्रतीक **ओम की शक्ल भी धारण कर लेती हैं। स्वस्तिक रुप धारण कर हमारे शरीर के बाईं ओर का तथा ओंकार रुप धारण कर शरीर के दायें भाग का पोषण करती हैं।** दायें और बायें स्नायु तंत्र का यह पोषण करती हैं जिसमें कि आपका दायां और बायां मार्ग खुलता है और फिर अधिक चैतन्य आपके चक्रों तक पहुँच सकता है।

प.पू.श्री माताजी, ५.५.१९९१

...... **अब ये चैतन्य लहरियाँ हैं क्या? यह प्रेम हैं।** संचार शीलता इस प्रकार है–यदि प्रकाश हो तो आप चीज़ों को देख सकते हैं। आपके चीज़ों को देख पाने का अर्थ यह हुआ कि प्रकाश है। प्रकाश आपको प्रत्यक्ष ज्ञान देता है, चीज़ों को देखने के लिये दृष्टि देता है। **इसी प्रकार आत्मसाक्षात्कार प्राप्ति के पश्चात् चैतन्य लहरियाँ प्रकाश की ही तरह बहने लगती हैं और उनके प्रकाश में आप देख सकते हैं कि अच्छी चीज़ क्या है और बुरी चीज़ क्या है।** ....परन्तु इसमें भी आप भ्रमित हो सकते हैं ....यदि आपमें शुद्ध ज्ञान का पूर्ण अभाव है। ......आपको चैतन्य लहरियाँ, जो कि प्रेम हैं, का ज्ञान पावन ज्ञान–सच्चा ज्ञान प्राप्त करना होगा। **.....शुद्ध ज्ञान और सच्चा ज्ञान ऊर्जा की तरह से है, विद्युत की तरह से है,** और जिस प्रकार आप इसे महसूस करते हैं, इसे समझते हैं, इसका अस्तित्व है, यह प्रेम है। ......शुद्ध ज्ञान वह होता है जो शुद्ध प्रकाश प्रदान करता है, शुद्ध प्रकाश का अर्थ है शुद्ध चैतन्य लहरियाँ। अब जैसा मैंने आपको बताया **चैतन्य लहरियाँ भ्रमित करने वाली भी हो सकती हैं,** या उनकी मात्रा भी कम या अधिक हो सकती है। एक अन्य तरीका है, आप स्वयं देखें कि किसी कार्य विशेष को आप क्यों करना चाहते हैं? मानसिक तौर पर भी आप मानसिक सूझ–बूझ के मापदण्ड का उपयोग कर सकते हैं। ....यदि आप सावधानी पूर्वक देखना आरम्भ करें कि मैं क्यों यह कार्य कर रहा हूँ? हमारा उद्देश्य क्या है? ....तो आप हैरान होंगे कि **आपकी चैतन्य लहरियाँ आपकी उंगलियों के सिरे पर आपको बताने लगी हैं।** परन्तु कभी–कभी चैतन्य लहरियाँ अत्यन्त सतही रूप में आती हैं ....क्या कारण है मैं यह बात बार–बार कह रही हूँ .....यद्यपि आप आशीर्वादित हैं ......इतना ज्ञान है ....पर हमें विवेक शील भी बनना चाहिये।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, २७.९.१९९८

चैतन्य लहरियों के माध्यम से निर्णय लीजिये

...... जो जो भी कार्य अब सहजयोग में हो रहा है उसमें सबसे बड़ी चीज़ जो ध्यान में रखने की है कि हमारी आत्मा क्या बोलती है, और **आत्मा शब्दों से बोलती नहीं, ये चैतन्य लहरियों से बोलती है और उसी से जाना जाता है कि हम कहाँ चल रहे हैं।**

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, १६.३.१९८४

...... जब आप चैतन्य लहरियों के माध्यम से देखने लगते हैं तो आप अपनी

आत्मा से कहते हैं कि वह आपको सूचित करे और आत्मा तो पूर्ण ज्ञान है, तब आप न तो अपने अहं के सम्मुख, न अपने बन्धनों के सम्मुख और न ही किसी गुरु के सम्मुख घुटने टेकते हैं, आप केवल स्वयं पर निर्भर करते हैं, अत: आप सबके लिये यह समझना आवश्यक है कि हम मानसिक स्तर पर निर्णय न लेकर चैतन्य लहरियों के माध्यम से निर्णय लेंगे।

प.पू.श्री माताजी, विएना, ८.१०.१९८८

...... सहजयोग से आप में ब्रह्म तत्व जाग्रत होता है .....तो अपने हाथों से जो चैतन्य लहरियाँ आती हैं वे हमारे साथ बोलने लगती हैं। यहाँ बैठे-बैठे आप बता सकते हैं कि आपके पिताजी की हालत कैसी है? ....माँ की स्थिति कैसी है? ....किसी को कौन सी बीमारी होने वाली है और कौन सी बीमारी है? ......वहाँ वो बीमार हैं तो यहीं से आप उन्हें बन्धन दीजिये तो वे वहाँ पर ठीक हो जाएंगे। ये सब आपसे हो सकता है। **जब ब्रह्मतत्व जाग्रत होता है तब अपने पूरे कार्यक्षेत्र में** जो कुछ भी हम करते हैं उनमें एक प्रकार की तेजस्विता आती है और उस कृति को एक प्रकार की शिष्टबद्धता आ जाती है। उसका एक गुणात्मक है। उसका गुणक संख्यांक निकाला जाय तो उसके वाइब्रेशन शुरु होते ही दूसरा जो मनुष्य है, सामने (या दूर) बैठा है, एकदम उसकी आत्मा को भी ठीक उसकी तरह आनन्द प्राप्त होने लगता है। जो वाइब्रेशन पर मालूम होता है वह जागतिक है। जो चीज़ सारे संसार में मानी हुई है उससे ही अच्छे वाइब्रेशन्स आते हैं, सौन्दर्य दृष्टि भी उसीसे आती है।

प.पू.श्री माताजी, २३.९.१९७९

...... कल्पना करें कि कितना सूक्ष्म प्रबन्ध किया गया है कि चैतन्य वलयों (, कोमा) में तथा सूक्ष्म-सूक्ष्म प्रकाश कणों में इतना विवेक और सद्-सद् विवेक निहित है कि वह आपको बता सकती है कि कोई व्यक्ति अच्छा है या बुरा ....यह बता सकती है कि व्यक्ति को क्या समस्या है।

...... **अत: हमें चाहिये कि चीज़ों को कार्यान्वित होने दें, सबूरी रखें, स्वत: ही चीज़ें कार्यान्वित हो जाएंगी, क्योंकि अब पूरा ब्रह्माण्ड हमारे साथ हैं, पथ प्रदर्शन करने वाली चैतन्य लहरियाँ हमारे साथ हैं,** आयोजन करने वाली चैतन्य लहरियाँ हमारे साथ हैं। उन्हें आयोजन करने दें ....वे हमारी सहायता करती हैं।

प.पू.श्री माताजी, म्यूनिक, ८.१०.१९८७

...... चैतन्य लहरियों से आपका सम्बन्ध अत्यन्त दृढ़ होना चाहिये और

पूर्णतया निरन्तर तथा सुस्थिर। उदाहरण के रुप में यदि प्रकाश स्तिर न हो तो आप चीज़ों को ठीक प्रकार से नहीं समझ सकते। यद्यपि चैतन्य लहरियाँ सब कुछ जानती हैं परन्तु माध्यम यदि सही न हो, जिसे चैतन्य लहरियों का सम्मान ही न हो, जिसका तारतम्य चैतन्य लहरी से न हो ऐसे माध्यम से चैतन्य लहरियाँ सम्पर्क किस प्रकार स्थापित कर सकती हैं?

प.पू.श्री माताजी, कोमो, इटली, २५.१०.१९८७, चै.ल.२००७, नवम्बर–दिसम्बर

...... कौन शैतान है, कौन परमात्मा है इसकी पहचान चैतन्य लहरियों से हो सकती है। धर्म को जानने के लिये वाइब्रेशन चाहिये, इसलिये ये चीज़ सबसे पहले आपको पा लेनी चाहिये। असली वाइब्रेशन आपके हाथों से ठण्डे–ठण्डे आने चाहिये जैसे कि कोई कूलर से आ रहे हों, इस प्रकार से आपके अन्दर से आने चाहिये।

प.पू.श्री माताजी, बम्बई, ३०.३.१९७५

...... रियलाइज़ेशन के बाद सबसे बड़ा फायदा यह है कि कोई चीज़ आपको चिपक नहीं सकती, खाली चैतन्य चिपक सकता है। माने मैं गर उर्दू में बोलूं चाहे फारसी में बोलूं चाहे फ्रेंच में बोलूं लेकिन उसकी जो चैतन्य शक्ति बह रही है न उन शब्दों से वो आपके अन्दर आ जाएगी, इसमें समझ में आने की जरुरत नहीं। जो प्रेम है न अन्दर से वो आपके अन्दर बह जाएगा। जैसे फूल का आपको नाम नहीं पता ......लेकिन उसकी सुगन्ध आपके अन्दर उतरती जाएगी, सुगंध वो चैतन्य है, और फूल का नाम जो भी हो तो नाम आपको नहीं भी समझ में आए फिर भी सुगंध तो हरेक मनुष्य को आती है। किसी फूल को रखो, सुगंध सबको आती है चाहे वो अंग्रेज हो या फ्रेंच हो, कोई भाषा करने की जरुरत नहीं, **इसी तरह से परमात्मा की सुगंध जो ये चैतन्य लहरियाँ है, ये भी हर एक आदमी को आ सकती हैं, चाहे किसी तरह का हो।**

प.पू.श्री माताजी, बम्बई, ३.९.१९७३

चैतन्य लहरियाँ आपको आराम देती है, और रोग मुक्त करती है

चैतन्य लहरियाँ जब बहती हैं तो शरीर की माँसपेशियों को आराम प्रदान करती हैं। तनावों के कारण माँस पेशियों में ऐंठन आ जाती है, उदाहरण के रुप में बाईं विशुद्धि या किसी अन्य चक्र में तनाव से रीढ़ की हड्डी में ऐंठन शुरु हो जाती है। **जब आप अपने चक्र मुझे समर्पित करते हैं तब ये सुखद अवस्था में जाते हैं और चैतन्य लहरियाँ देकर आप इन्हें ठीक कर सकते हैं।**

...... ये चैतन्य लहरियाँ आप दूसरों को भी दे सकते हैं। दूसरे व्यक्ति को छूने की कोई आवश्यकता नहीं है। मंत्र का उपयोग करते हुए दूर से हाथ चलाकर उस व्यक्ति को चैतन्य लहरियाँ दें।

प.पू.श्री माताजी, डॉ.तलवार से बातचीत से उद्‌धृत, चैतन्य लहरी, जन.फर.२००० में प्रकाशित

...... **आप रोग मुक्त कैसे होते हैं?** मान लो किसी को हृदय की समस्या है, ज्योंही वह अपने हाथ मेरे फोटो की ओर करता है तो समस्या उसकी छोटी उँगली में आ जाती है। मस्तिष्क के कार्यरत होने के कारण श्रीकृष्ण की चैतन्य लहरियाँ आपके मस्तिष्क में जाने लगती है, और क्योंकि मैं भी श्री कृष्ण हूँ, ये लहरियाँ आपको संदेश भेजने लगती हैं। इस प्रकार यह कम्प्यूटर काम करता है और आप तुरंत जान जाते हैं कि व्यक्ति को क्या समस्या है? वह हृदय रोगी है। इसके लिये आपको निदान नहीं करना पड़ता। कौन इस कार्य को करता है? विराट के मस्तिष्क में स्थित श्री कृष्ण तत्व।

अब आपको इसका विश्वास हो गया है, आप जानते हैं यह इसी प्रकार कार्य करता है और आपके माध्यम से संदेश भेजता है। अत: मेरा यह कम्प्यूटर संचारण भी करता है।

मानव रचित कम्प्यूटर में बटन दबाकर आप परिणाम पा सकते हैं, परन्तु दिव्य कम्प्यूटर में ऐसा नहीं होता, मस्तिष्क स्वत: ही परिणाम देता है। यही मस्तिष्क आपको बताता है कि आपको क्या करना है और कैसे? यही मस्तिष्क चैतन्य लहरियाँ छोड़ता है और मस्तिष्क में बसी हुई ये आपको बताती है कि व्यक्ति में क्या कमी है।

व्यापन का यह सारा कार्य श्रीकृष्ण करते हैं। वे इन चैतन्य लहरियों को लेते हैं, दूसरे मस्तिष्क में इन्हें डालते हैं, तब वह मस्तिष्क मध्य नाड़ी-तंत्र पर कार्य करने लगता है और आपको परिणाम प्राप्त हो जाते हैं। मेरे सामने हाथ फैलाते ही यह कार्य होने लगता है।

प.पू.श्री माताजी, न्यूजर्सी, अमेरिका, २.१०.१९९४

इस शक्ति का प्रवाहित होना ही मुक्ति है

...... संसार के सारे प्रश्न सहजयोग से ही छूट सकते हैं। ......जो शक्ति सारे संसार को चलाती है, जो वाइब्रेशन हरेक अणु, रेणुओं में प्लावित हैं, उसको गर आप

जान लें, वो आपको हाथ में से बहने लग जाये उसमें गर आप मास्टरी कर लें तब आपके लिये क्या कोई बात असम्भव है? मनुष्य शक्ति का पुजारी है। **......असल में आपके अन्दर तो शक्ति है ही, लेकिन वो कुण्ठित है। उसको स्वतंत्रता दे देना, उसको लिब्रेट करना, यही कार्य सहजयोग करता है। यह लिब्रेशन है, यही मुक्ति है।** जिसके बारे में हज़ारों किताबे मनुष्य ने लिख दी, ये बहुत अज्ञानी किताबें हैं। ....**हमारे अन्दर के जो तरंग है वो हम प्यार सिखाने के लिये आए हैं, प्यार देने के लिये आए हैं और हमारा जो प्यार है उसे संसार में फैलाने के लिये आये हैं।** प्यार का ही साम्राज्य लाने के लिये संसार में हम लोगों के ये हृदय धड़क रहे हैं।

चैतन्य लहरियों के अनुभव से एक बात पता हो जाती है, एक बात जो बड़ी सच्ची बात है, परम सत्य की एक बात समझ में आ जाती है कि जो हमारे अन्दर स्पंदित है वही दूसरे के अन्दर स्पंदित है, और जो हमारे अन्दर से वाइब्रेशन्स बह रहे हैं वही दूसरों के अन्दर अकुला रहे हैं फूटने के लिये और बहने के लिये और ये जाना जाता है आपके हाथ पर, अंगुलियों पर और आपकी रीढ़ की हड्डी पर। फिर आप खुलते हैं आपके सिर पे।

प.पू.श्री माताजी, बम्बई, २७.३.१९७४

...... सहजयोग ऐसी चीज़ है, ऐसा एक तरीका है जो परमात्मा का अपना तरीका है जिसके कारण आपके हाथ में से ये वाइब्रेशन्स बहने लग जाते हैं, पाँव में से बहने लग जाते हैं, सारे शरीर में बहने लग जाते हैं, जैसे सूर्य का प्रकाश हो और दूसरों के अन्दर जाकर, उसके प्रेम को जगा करके उसमें भी वे गति दे सकते हैं कि उसके अन्दर से भी वो बहने लग जाए और एक तरह की चेन रिॲक्शन सी बना दें।

प.पू.श्री माताजी, बम्बई, २७.३.१९७४

...... यह बात भली-भाँति समझी जानी आवश्यक है और इसका ज्ञान अत्यन्त आनन्ददायी है कि आप परम चैतन्य के प्रति चेतन हैं, और आप इसके स्वामी बन सकते हैं।

...... स्वामित्व प्राप्त करने के लिये जैसे पदार्थ मानव बन जाता है और मानव को पदार्थ पर स्वामित्व हासिल करना होता है तभी आप पदार्थ को नियंत्रित कर सकते हैं ......इसी प्रकार चैतन्य लहरियों से हम फसल को नियंत्रित कर सकते हैं, जल को नियंत्रित कर सकते हैं, क्योंकि अब एकरुपता स्थापित हो गयी है। हमें इस

बात का ज्ञान है कि समन्वय स्थापित हो चुका है।

प.पू.श्री माताजी, ८.८.१९८९

...... जो अचेतन में है उसे मनुष्य ने कभी नहीं जाना, अब ये सब कुछ वाइब्रेशन पर जान सकते हैं। उसकी एक–एक बारीक चीज़ें आप समझ सकते हैं। वाइब्रेशन का भी एक ढंग होता है, एक–एक तरीका होता है, एक–एक उसकी लय होती है अलग–अलग। जैसे–जैसे मनुष्य ऊँचा उठता जाता है वैसे–वैसे वह ज़्यादा जानता जाता है।

प.पू.श्री माताजी, बम्बई, २.३.१९७६

सनातन ज्ञान

यमराज ने नचिकेता को उपदेश देते हुए कहा

।। ध्यान करने वाले साधक के हृदय में स्थित समस्त कामनायें समूल नष्ट हो जाती हैं तब मरणधर्मा मनुष्य अमर हो जाता है और वह परब्रह्म का भली भाँति साक्षात अनुभव कर लेता है।।

(श्लोक १४)

।। साधक के हृदय की सम्पूर्ण ग्रन्थियाँ खुल जाती हैं, सब प्रकार के संशय नष्ट हो जाते हैं और तब वह इस शरीर में रहते हुए ही परमात्मा का साक्षात् (चैतन्य का) अनुभव करके अमर हो जाता है। बस इतना ही वेदान्त का सनातन उपदेश है ।।

(श्लोक १५)

(कंठोपनिषद, द्वितीय अध्याय, तृतीय वल्ली)

अध्याय १३
अहंकार–प्रति अहंकार–महत् अहंकार

...... जैसे–जैसे मनुष्य बड़ा होता है, वैसे–वैसे उसमें दो विशेष संस्थायें धीरे–धीरे बनती हैं। उसमें से एक को अहंकार और दूसरे को प्रति अहंकार कहते हैं (ego + superego)।

...... ये दोनों संस्थायें इच्छा और क्रियाशक्ति से बनती हैं। जब एक मनुष्य बहुत इच्छा करता है, या केवल इच्छा से ही भरा होता है तब प्रति अहंकार प्रस्थापित होता है। दूसरी संस्था–अहंकार का क्रिया शक्ति से निर्माण होता है, ये संस्था किसी भी मनुष्य में जो कुछ भी कार्य करता है, उससे प्रस्थापित हो सकती है, 'मैंने फलाँ काम किया' ....। **जब मनुष्य में कर्तापन आता है, उसीसे उसके अहंकार की संस्था बढ़ती है, यह संस्था आपके सिर के बायीं ओर से शुरु होकर सिर के बीचो बीच आती है ....प्रति अहंकार दायीं ओर से शुरु होता है। जब ये दोनों संस्थायें बीचो–बीच आकर मिलती है तब तालु भर जाता है, इसे अंग्रेजी में** Calcification **कहते हैं। सामान्यत: बच्चे की तालु तीन–चार साल तक पूरी भर जाती है।**

प.पू.श्री माताजी, बम्बई, २५.९.१९९७

...... बचपन में बच्चा जब अपनी माँ के साथ रहता है तो वह खूब मज़े में रहता है। माँ का कुछ और करना उसे अच्छा नहीं लगता, ...इससे बच्चे में जो प्रतिक्रिया आरम्भ होती है वही विकसित होकर शनै: शनै: अहम् कहलाती है। माँ जब किसी कार्य को न करने के लिये कहती है तो बच्चे को अच्छा नहीं लगता, फिर भी वह माँ की बात सुनता है, क्योंकि वे माँ हैं। इस प्रकार बच्चे में बंधनों (प्रति अहंकार) की रचना होती है। इस प्रकार हमारे अन्दर केवल दो चीज़े हैं। हम या तो अहम् या अपने बंधनों वश कार्य करते हैं। **हमारे अन्दर स्थित इन दोनों संस्थाओं की सृष्टि हमारे द्वारा ही की जाती है।**

प.पू.श्री माताजी, ५.४.१९९०

इस अहंकार का होना आवश्यक भी है

परिवर्तन काल में मस्तिष्क को सावधानीपूर्वक सुरक्षित रखना तथा परमात्मा

की इच्छा से मुक्त रखना आवश्यक है, ताकि **मनुष्य अपने मस्तिष्क का उपयोग कर सके और विवेक का एक अन्य आयाम विकसित कर सके।** इसी लक्ष्य से अहम् और प्रति अहम् प्रणाली का सृजन किया गया, यह मानव की गतिविधियों की प्रतिक्रिया या प्रतिफल है। हर गतिविधियों की एक प्रतिक्रिया होती है। किसी चीज़ से यदि आप इन्कार करते हैं तो यह प्रतिक्रिया अहं है, किसी चीज़ को यदि आप स्वीकार करते हैं तो यह प्रतिक्रिया प्रति अहं है।

अहं और प्रति अहं तालु अस्थि को पूरी तरह से ढ़क लेते हैं तथा अपनी इच्छानुसार कार्य करने की स्वतंत्रता प्रदान करने वाली, सीखने के लिये अपने मस्तिष्क का उपयोग करने वाली सर्वव्यापी शक्ति से आपको अलग कर देते हैं, क्योंकि **यदि विकास के लिये आपको आगे बढ़ना है तो आपको प्रयत्न करते रहना होगा।** अत: परमात्मा ने जो कुछ भी किया, आपके हित के लिये है।

उन्होंने अहं और प्रति अहं आपको इसलिये नहीं दिया कि आप बिगड़ जायें और समाप्त हो जायें, **आपमें अहं का होना आवश्यक है, परन्तु इसके साथ आपको लड़ना नहीं। आपके अहं का परमात्मा के अहं के साथ एकाकार हो जाना चाहिये।** एक बार जब आप जाग्रत हो जाते हैं, एक बार जब आपको प्रकाश मिल जाता है, तब आप ऐसा कर सकते हैं।

प.पू.श्री माताजी, १८.१२.१९७८

पर आज मानव की सबसे बड़ी समस्या उसका अहंकार है

...... अहंकार की संस्था यदि ज़्यादा प्रस्थापित होगी तो इन्सान हिटलर की तरह बनेगा और उसे ऐसा लगने लगेगा कि 'मैं बहुत बड़ा कार्य कर रहा हूँ'। ऐसे मनुष्य को यह समझ में नहीं आता कि वह पूर्णत: अहंकार के दबाव में आने से असन्तुलितता में ढकेला जा रहा है।

प.पू.श्री माताजी, २५.९.१९९७

...... अहं हर समय हमें हमारी झूठी महानता के विषय में बढ़ावा देता रहता है और हम स्वयं को महान मान बैठते हैं। .....अहंकारी लोग वास्तव में बहुत मूर्ख होते हैं, क्योंकि उनकी सोच ही गलत होती है।

प.पू.श्री माताजी, टर्की, २४.४.२००१

...... मानव के लिये अहं अति सूक्ष्म है। कुछ लोगों में यह इतना सूक्ष्म होता है

कि जरा सी बात से यह आसमान छूने लगता है। छोटी–छोटी बातों के लिये वे नाराज़ हो जाते हैं या कोई ऐसा व्यक्ति खोज लेते हैं जिस पर वे शासन कर सकें।

प.पू.श्री माताजी, ११.२.१९९४

...... कोई मनुष्य बहुत बड़ा अफसर है, या वो कोई बड़ा सत्ताधीश बना, तो उसे खास पिंगला नाड़ी की बाधा होगी, मतलब इगो की बाधा होगी। ....पिंगला नाड़ी पर जो बहुत ज़्यादा कार्य करते हैं, उनका ह्रदय कठोर हो जाता है, कठोर ह्रदय जिसे किसी के भी सुख–दु:ख का ख्याल नहीं होता।

प.पू.श्री माताजी, २३.९.१९७९

...... अहंकार का उद्‌गम इस धारणा से होता है कि 'तुम कुछ महान हो, तुम ये हो, तुम वो हो, तुम्हारे माता–पिता भी बहुत महान थे, तुम्हारे पास विशाल सम्पदा है, या तुम बहुत उच्च पद पर हो' आदि–आदि। किसी भी चीज़ से अहम् आ सकता है और अहम् का यह भाव आपकी चेतना के विरुद्ध है क्योंकि यह सत्य नहीं है। आप कोई ऐसी चीज़ नहीं है जिसे ये बाह्य चीज़ें बना रही हैं, परन्तु अपनी अन्त:स्थित चेतना द्वारा ही आप बनाये गये हैं।

...... अहम् के कारण ही लोग खो जाते हैं क्योंकि अहम् के बिन्दु पर आकर वे या तो बायें चले जाते हैं या दायें को।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, ५.५.२००२

आपका अहम् मिथ्या है

...... यह अहम् मिथ्या है, बिल्कुल मिथ्या। आप कुछ नहीं करते। वास्तव में जब आप दृष्टि इधर–उधर घुमाते हैं, जब आपका चित्त इधर–उधर जाता है, तब यह केवल आपका अहं होता है जो आप पर काबू पाने के लिये प्रयत्नशील है, परन्तु वास्तव में अहम् पूर्णत: असत्य है क्योंकि **अहम् तो केवल एक है और वो है 'सर्वशक्तिमान परमात्मा' – 'महत् अहंकार'।** इसके अतिरिक्त किसी अन्य अहम् का अस्तित्व नहीं है, सब मिथ्या है। बहुत बड़ा मिथक है क्योंकि यदि आप सोचने लगें कि आप ही सभी कुछ कर रहे हैं–आप ये कर रहे हैं, आप वो कर रहे हैं, जो आप नहीं कर रहे, तो यह धूर्त अहम् प्रवेश कर जाता है और आप इसे कार्यान्वित करने लगते हैं। सभी दिशाओं में यह अपना प्रक्षेपण कर सकता है। **आगे की ओर जब यह अपना प्रक्षेपण करता है तो अन्य लोगों को नियंत्रित करता है, दूसरे लोगों पर रोब जमाने**

का, उनका वध करने का प्रयत्न करता है। हिटलर बन जाता है। जब यह दायीं ओर को जाता है तो यह अतिचेतन (supra conscious) बन जाता है, जब यह बायीं ओर को जाता है तो यह इस प्रकार से देखने लगता है मानों आप कोई बहुत बड़े आदमी हों, बहुत बड़े ईसा मसीह बहुत बड़ी देवी या आदि गुरुओं की तरह से कुछ और, 'मैं अति महान व्यक्तित्व हूँ।' यह बायाँ पक्ष है और जब यह पीछे की ओर जाता है तो अत्यन्त भयानक है। उस स्थिति में लोग ऐसे गुरु बन बैठते हैं जो दूसरों को बरबाद कर रहे हैं। ....उनके अपने अन्दर अनगिनत दोष होते हैं, और अन्य लागों को भी वे इसी घोर नर्क में खींचने का प्रयत्न करते हैं। सभी ओर अहंकार की गतिविधि ही नर्क है।

लोग जब अपनी दायीं विशुद्धि का उपयोग करने लगते हैं, अपनी डींग मारने लगते हैं तो ये सबसे बुरी बात है .....तब यह आपको चहुँ ओर से घेर लेता है, अहं की दीवार को इतना मोटा कर देता है कि उसका भेदन असम्भव हो जाता है, क्योंकि ऐसा व्यक्ति अपने आप से पूरी तरह संतुष्ट होता है और मानता है कि वह ऐसा ही है। एक बार जब उसका विश्वास इस प्रकार की मूर्खता में हो जाता है तो अहं की उस दीवार को तोड़ना बिल्कुल असंभव हो जाता है।

...... **हमें समझना है कि महत् अहंकार ही गतिशील है, वही कर्म करता है।**

...... मैं आपको चेतावनी देती हूँ कि दिखावा करने का प्रयत्न न करें। हाँ आप मेरी शक्तियों के बारे में बात कर सकते हैं, यह बिल्कुल ठीक है, परन्तु अपनी शक्ति के बारे में बात करने का प्रयत्न न करें।

...... **आपको 'मैंने' कहने की आवश्यकता नहीं है, आपको कहना है 'हम', तब आप महत् अहंकार बन जाते हैं।**

'हम सभी सहजयोगी', 'हम सब' यह गर्व नहीं है। ....'हम' शब्द से सोचें, इस प्रकार हमारा अहं कम, कम और कम हो जाएगा।

प.पू.श्री माताजी, धुलिया, १४.१.१९८३

...... आप अहम् नहीं हैं। आप सहजयोगी हैं। आप अहंकार नहीं कर सकते ......**आपको अपने अहंकार को देखना है और उसका साक्षी होना है** कि किस प्रकार ये कार्य करता है, किस प्रकार आपके स्वभाव को बिगाड़ता है, किस प्रकार

मूर्ख बनाता है?

प.पू.श्री माताजी, ५.५.२००२

...... आइये, देखते हैं कि किस प्रकार आपका अहंकार आपकी बातों से झलकता है ताकि आप ये जान सके कि 'मुझे किस प्रकार संबोधित करना है और किस प्रकार मेरा आंकलन करना है।'

१. उदाहरण के लिये मेरे सम्मुख बहुत ज़्यादा गर्दन हिलाना इस बात की निशानी है कि श्रीमान अहं बिना किसी बात के सिर हिला रहे हैं। जैसे बहुत लोगों की आदत होती है कि यदि उन्हें 'हाँ' कहना हो तो वे इस शब्द को दस बार कहेंगे। इसकी कोई आवश्यकता नहीं है। विनम्रतापूर्वक केवल एक बार सिर हिलाकर कहें – 'हाँ श्रीमाताजी'। ये समझते हुए कि वहाँ पर श्री कृष्ण बैठे हैं, सम्मानपूर्वक आप अपनी गर्दन हिलायें, गरिमापूर्वक। हमेशा हम यह बात भूल जाते हैं और किसी से भी बात करते हुए, हम तो अपने आप को दर्शाने के लिये गर्दन हिलाने लगते हैं। गर्दन को हम इस प्रकार हिलाते हैं कि दूसरों पर इसका रोब पड़े।

२. अब एक और तरीका है (श्रीमान अहं का) जिसमें मुझसे बात करते हुए आप कहते हैं, 'नहीं श्रीमाताजी' आम बात है, कि मैं यदि कुछ कहती हूँ तो लोगों की प्रतिक्रिया हो सकती है ये भी कि 'नहीं श्रीमाताजी'। आख़िरकार आप देखते हैं, प्रगति चल रही है और जब मैं बोलती हूँ तो यह मंत्र होता है और **जब मैं नहीं बोलती तो मात्र प्रवाह होता है। उसमें अचानक आप अपने 'नहीं श्रीमाताजी के साथ आ जाते हैं और एक तरंग की रचना कर देते हैं,** उस समय आप यदि केवल सुनें कि मैं क्या कह रही हूँ तो **मेरा कथन ही इसे कार्यान्वित कर देगा,** आपको कुछ नहीं करना पड़ेगा।

३. एक और तरीका आपकी वो शैली है जिसमें आप मुझसे बात करते हैं। इसमें भी मैं आपकी दायीं विशुद्धि को कार्य करते हुए पाती हूँ।

हमें यदि 'हाँ' कहना होता है तो हम कहते हैं हूँ–हूँ और इससे भी अधिक वो कहते हैं 'मां–मं' मानो आप इसे स्पष्ट देख रहे हैं, इसमें आपको कुछ मिल नहीं रहा होता पर इसे बराबर के दबाव में प्रवाहित करने का प्रयत्न कर रहे होते हैं।

अहम् पर कैसे विजय पायें?

अहम् विशुद्धि चक्र से आरम्भ होता है तथा विशुद्धि चक्र ही इसे सोखता है।

१. विनम्रता विशुद्धि के अहं पर विजय पाने का सर्वोत्तम मार्ग है। **दूसरों से बात करते समय ऐसे मधुर तौर तरीके विकसित करें, इतने मधुर कि किसी का दिल न दुखे** और आप हैरान होंगे कि बिना किसी देरी के विशुद्धि इतनी मधुरता पूर्वक बर्ताव करने लगेगी, क्योंकि भूतों को मधुरता अच्छी नहीं लगती वे झगड़ालू होते हैं, कठोर होते हैं और हमेशा वे ऐसा कहने का प्रयत्न करते हैं जिससे दूसरों को चोट पहुँचे।

२. दायीं विशुद्धि को **समर्पण** द्वारा नियंत्रित किया जा सकता है। वास्तव में आरम्भ में आप अपना अहम् समर्पित करते हैं। इस अहम् का जब आप समर्पण करते हैं तो वह **समर्पण हृदयपूर्वक होना चाहिये,** ये केवल ज़बानी ज़माखर्च नहीं होना चाहिये। आप हृदय से कहें, 'अब मुझे इस अहम् की कोई आवश्यकता नहीं है, मैं सच्चाई चाहता हूँ। मैं यह सच्चाई देखूँ, इसे महसूस करुँ और इसका आनन्द लूं।'

एक बार हृदय से जब आप ऐसा करने लगेंगे तो आपको हैरानी होगी कि आपकी वाणी मधुर हो जाएगी, इसके अतिरिक्त आपकी आवाज़ में परमेश्वरी शक्तियाँ प्रवाहित होने लगती हैं। यही बात हम कहने लगते हैं कि अब आपमें वाक् शक्ति आ गई है, अर्थात् **वाणी की शक्ति** जब आप अहम् समर्पण करते हैं तब कहते हैं, 'मैं कुछ नहीं कर रहा, आप ही सब कुछ कर रहे हैं।' **नन्हीं बूँद सागर बन गयी है और आपकी वाणी में अब सागर की शक्ति उत्पन्न हो गयी है।**

...... तो आपको अपना मिथ्याभिमान समर्पित करना है। यह मिथ्याभिमान बहुत प्रकार का हो सकता है, उन चीज़ों का जो पूर्णतया बनावटी होती हैं। परमात्मा के सम्मुख आपकी सम्पत्ति कौन सी है? आपका पैसा क्या है? आपका पद क्या है? आपका परिवार क्या है? शिक्षा क्या है? परमात्मा के सम्मुख ये सभी चीज़ें मूल्यहीन हैं, अत: व्यक्ति को महसूस करना है कि **यदि हम परमात्मा की सम्पत्ति हैं तो हमें केवल एक ही चीज़ पर गर्व होना चाहिये कि उनका चैतन्य हमारे माध्यम से प्रवाहित होता है अर्थात् उन्हें हम पर गर्व है।**

...... बनावट और बनावटी चीज़ों का अहम् और मिथ्याभिमान मानवकृत है, बनावटी है और यह समर्पित किया जाना चाहिये क्योंकि यह मात्र एक मिथक है।

प.पू.श्री माताजी, विएना, ४.९.१९८३

३. इसका समाधान दूसरों को क्षमा करना भी है। आपको क्षमा करना सीखना चाहिये। **प्रात: से लेकर संध्या तक क्षमा प्रार्थी बने रहें और अपने दोनों कानों को**

खीचें, और कहें कि 'हे परमात्मा, हमें क्षमा करें।' प्रात: काल से सायंकाल उस परमात्मा को स्मरण करते रहें, सदा याद करते रहने से जीजस क्राइस्ट आपके अहंकार को नीचे ले आएंगे।

प.पू.श्री माताजी, निर्मलायोग, १९८४

४. स्थिति को स्वीकार करें – आप सहजयोगी हैं, आपको सावधान रहना होगा तथा अहम् प्रति अहम् की बुराइयों से बचना होगा। ......अहम् से बचने का एक मात्र तरीका है कि आप स्वीकार कर लें कि आपमें अहम् है। आप यदि जानते हैं कि आपमें अहम् है तो अहम् समाप्त हो जाएगा। मात्र यह जानना आवश्यक है कि आपमें अहम् है।

प.पू.श्री माताजी, कबेला, ४.१०.१९९७

...... स्थिति को स्वीकार करें। स्थिति को जब आप स्वीकार कर लेते हैं तो आप देवी–देवताओं के हाथ में चले जाते हैं और वे तो आपका पथ प्रदर्शन कर रहे हैं। आपके देवी–देवता इसे क्रियान्वित कर रहे हैं। इसे स्वीकार करें, **यह स्वीकृति आपको अपने अहम् पर शानदार विवेक प्रदान करेगी।**

प.पू.श्री माताजी, जर्मनी, १०.७.१९८८

५. अपने अहम् को देखें – अपने अहम् से हमें लड़ना नहीं है, मात्र इसे देखना होता है क्योंकि आपका चित्त जाग्रत हो जाता है। देखने मात्र से आपका अहम् शांत हो जाता है क्योंकि अब आपकी अन्तर्दृष्टि ज्योतिर्मय हो चुकी है, उस प्रकाश में आप अपने को देखते हैं और उस पर हँसते हैं। ज्योंही आप स्वयं को देखने लगते हैं तो आपके अहं के गुब्बारे की हवा निकलनी **शुरु हो जाती है** और जब अहम् कम होता है तो आप अपने अंत: प्रकाश में उन्नत होते हैं।

प.पू.श्री माताजी, निर्मला योग, १९८३

६. दुश्मन से भी प्यार करें – अहंकार निकालने के लिये आपको मन पर काबू कर लेना पड़ता है, लेकिन आप मन से अहंकार नहीं निकाल सकते, जैसे ही आप मन से अहंकार निकालने का प्रयास करेंगे वैसे ही अहंकार बढ़ता जाएगा – **'अहम् करोति साहंकार:'** हम करेंगे, इसका मतलब है कि अगर हम अपने अहंकार को कम करने की कोशिश करें तो अहंकार बढ़ेगा क्योंकि हम कोशिश भी तो अहंकार से ही करते हैं। ....**जो कुछ भी कर्मकाण्ड करते हैं, rituals करते है उससे अहंकार बढ़ता है।**

...... इस अहंकार का सरल इलाज क्या है, वो सोचना चाहिये। इसका इलाज श्री ईसा मसीह थे और उन्होंने सिखाया कि आप सबसे प्रेम करें। **अपने दुश्मनों से प्यार करें,** इसका इलाज उन्होंने प्यार बताया, प्यार के अलावा कोई इलाज नहीं, और यह परम् चैतन्य का प्यार है।

प.पू.श्री माताजी, २५.१२.१९९७

७. मूलाधार चक्र पर नियंत्रण रखें – देखो हमारा दायां पक्ष यानी आक्रामकता गतिवर्धक है, परन्तु बायां पक्ष गति नियंत्रक (break) की तरह से है। ब्रेक यदि ठीक नहीं है यानी मूलाधार चक्र नियंत्रण में नहीं है तो गति पर स्वाभाविक रुप से नियंत्रण नहीं किया जा सकता। अत: मूलत: मूलाधार का नियंत्रण करना तथा इसे ठीक करना आवश्यक है। इसे ठीक करने के लिये आपको परिश्रम करना चाहिये। **ब्रेक यदि ठीक हो जाएंगे तो सहजयोग का कोई भी कार्य जब आप करेंगे आप अहम् में नहीं फँसेंगे, अहम् आप पर सवार न हो पाएगा।**

प.पू.श्री माताजी, मई १९८९

...... इगो और सुपर इगो हमारी विचारधारा के दो स्त्रोत हैं। एक विचार वे है जो भूतकाल से सम्बन्ध रखते हैं, दूसरे वे हैं जो भविष्यकाल से सम्बन्धित है।

प.पू.श्री माताजी, कैक्सटन हॉल, १०.१२.१९७९

अहम् उत्थान का शक्तिशाली यंत्र है

इस अहम् को तो प्रेम एवं करुणा का शक्तिशाली यंत्र बनना चाहिये। आप इस कार्य को कर सकते हैं, यह कठिन नहीं है। अहम् है क्या? चीज़ों के प्रति आपकी प्रतिक्रिया। किसी भी चीज़ के प्रति आप अत्यन्त मधुरता पूर्वक प्रतिक्रिया कर सकते हैं और अत्यन्त विनाशकारी ढंग से भी। तब विनोद शीलता आती है। आपको इस प्रकार बोलना चाहिये मानो सुगंधित फूलों की कलियाँ खिल रही हों तब आपकी सारी गतिविधियाँ मधुर एवं सुकोमल बन जाएंगी। **अहम् अत्यन्त कोमल, मधुर एवं प्रेममय होना चाहिये।**

अहम् ऐसे अहम् को प्राप्त करें, ऐसे अहम् से शुरुआत करें, विपरीत दिशा से और हमें हैरानी होगी कि किस प्रकार हम वास्तव में विश्व पर विजय प्राप्त कर सकते हैं।

प.पू.श्री माताजी, कबेला, २८.७.१९९६

अध्याय १४

मन मिथ्या है

...... हमारे अन्दर जो मन नाम की संस्था है, वो एक मिथ्या बात है, वो मिथ्या ऐसी है कि जब हम पैदा होते हैं तो हमारे अन्दर ये मन नाम की कोई बात नहीं होती। जब धीरे–धीरे बाह्य में प्रतिक्रिया करते हैं दोनों तरफ की, तो कोई हममें संस्कार बनाता है और कोई हमारे अन्दर अहंकार के भाव जागृत करता है, तब उन प्रतिक्रियाओं की वजह से जो हमारे अन्दर चीज़ जाग्रत होती है, वह बुलबुलों की तरह इकट्ठी हो जाती है और ये विचारों के बुलबुले हमारे अन्दर मन नाम की एक संस्था बना देते हैं। ये सारी चीज़ें हमारे अन्दर ऐसी घटित होती हैं कि जिसे हम खुद बनाकर के और उसकी गुलामी करते हैं।

...... आपके मस्तिष्क में जो बुद्धि का वास्तव्य है, वो तो सत्य है, किन्तु ये मन जो है, वो बनायी हुई संस्था है। हमारी अपनी तरफ की जो प्रतिक्रियायें हैं अहंकार की और कुसंस्कारों की वो बनी हुई एक बहुत ही कृत्रिम सी शापित चीज़ है। फिर हम इसी से हमेशा प्लावित रहते हैं, खास कर के जो लोग अपने को बहुत ही सोचते हैं कि हम बहुत ही विद्वान, बहुत ही समझदार, बड़े पढ़े–लिखे लोग हैं, उन्होंने इस मस्तिष्क को पूरी तरह से इस मन से भर दिया है। मन इनके ऊपर छाया हुआ है और जहाँ चाहे मन वहीं बहकते रहते हैं, उस बहाव में बहते रहते हैं, उस ओर चलते रहते हैं। एक कृत्रिम सी चीज़ अपने अन्दर स्थापित हो गयी है जिसे हम मन कहते हैं। असल में मन नाम की कोई चीज़ न थी और न है। इसलिये मन से परे जाना ही सहज का कार्य है।

जब आप मन से परे जाएंगे तभी आप उस शान्ति को प्राप्त कर सकते हैं, क्योंकि मन हमेशा विचारों से, जो कि हमारे अहंकार और संस्कारों से आते रहते हैं, उसे आलोड़ित करता रहता है। इसलिये कोई शान्ति आप महसूस नहीं कर सकते। अगर शान्ति को आपको प्राप्त करना है तो इस कृत्रिम मन से परे जाना चाहिये। इसलिये हमारे यहाँ जो प्रथम दशा सहज की मानी जाती है, जिसे कि हम निर्विचार समाधि कहते हैं, उसको प्राप्त करना चाहिये, उसको प्राप्त करते ही आप देखते है कि आप शान्त हो जाते हैं।

...... जब तक आप निर्विचार में उतरेंगे नहीं तब तक आप चारों तरफ फैली इस परमेश्वर की शक्ति को प्राप्त नहीं कर सकते, उससे सम्बन्धित नहीं हो सकते। बीच में

मन की स्थापना जो हुई है, यही आपकी स्थिति जो कि योग में होनी चाहिये, उसे खत्म कर देती है।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, २१.३.१९९६

जन्म के तुरन्त बाद मिथ्या का आरम्भ हो जाता है, मिथ्यापन को समझो, माया को पहचानो

ये बात महसूस की जानी चाहिये कि यह **शरीर मिथ्या है।** यद्यपि इस अवस्था तक आना कठिन होता है, परन्तु शनै: शनै: जब इस मिथ्यापन को देख लिया जाए तो सहज में ही यह सत्य स्थापित हो जाएगा और महान आनन्द की लहरियाँ आपके पूरे अस्तित्व को आच्छादित कर लेंगी।

जन्म के तुरन्त बाद से ही मिथ्या का आरम्भ हो जाता है। आपका नाम, गाँव, देश, जन्मपत्री, भविष्यवाणी आदि बहुत सी चीज़ें आपसे जुड़ जाती है या अन्य लोग इन सब चीज़ों को आपसे जोड़ देते हैं।

ब्रह्मरन्ध्र यदि एक बार बन्द हो जाए तो बहुत से भ्रामक विचार आपके मस्तिष्क का हिस्सा बन जाते हैं। 'ये मेरा है' या 'ये लोग मेरे हैं'। ये **मिथ्या विचार** बाह्य वस्तुओं के समरूप हैं। इसके अतिरिक्त व्यक्ति अपने लिये ऐसे बन्धन बना लेता है जैसे 'मेरा शरीर एवम् मन स्वस्थ होना चाहिये।' ये विचार आपके मस्तिष्क में बिठा दिये जाते हैं। **मिथ्या सम्बन्ध** जैसे 'ये मेरे पिता है, ये मेरी माँ है, ये मेरा भाई है' आपके सिर पर लाद दिये जाते हैं। **अहंकार आपमें मूर्खतापूर्ण विचारें को विकसित करता है,** जैसे, 'मैं धनवान हूँ, मैं गरीब हूँ, मैं नि:सहाय हूँ या मैं उच्च परिवार से सम्बन्धित हूँ' आदि आपके मस्तिष्क में भर जाते हैं।

इसके अतिरिक्त प्रेम की आड़ में क्रोध, घृणा, जुदाई, सहिष्णुता, गम, लिप्तता तथा सामाजिक प्रतिष्ठा के नाम पर अन्य प्रलोभन भी हैं। मानव अत्यन्त प्रेम के साथ इन मिथ्या चीज़ों को पकड़ लेता है।

इन दुर्गुणों से छुटकारा पाने के लिये जब आप प्रयत्न करते हैं तो आपको प्राप्त होता है भ्रामक ज्ञान, क्योंकि चित्त तो पिंगला नाड़ी पर चलता है, तब आप सिद्धियों और प्रलोभनों में फंस जाते हैं। कुण्डलिनी तथा चक्रों का दर्शन भी भ्रामक है क्योंकि इससे कोई लाभ नहीं होता। इसके विपरीत यह हानिकारक है।

आत्मनियंत्रित तथा तपश्चर्या जो आप स्वयं पर लागू करते हैं ये सब आपके चित्त को सीमित करती हैं। इस प्रकार इनसे मुक्त होने का कोई मार्ग नहीं है। आत्मसाक्षात्कार से भी मिथ्या चीज़ें एकदम से छूट नहीं जाती। शनै: शनै: यह किनारा करती है। **दृढ़ विश्वास से, पूर्ण हृदयपूर्वक यदि आप मिथ्या को अस्वीकार करेंगे तो आपको शुद्ध रुप में आत्मा का साक्षात्कार हो जाएगा। तत्पश्चात् यह आपमें स्थापित हो जाती है।**

यद्यपि वही नश्वर मानव चित्त, जो कि प्रेम के स्वभाव में सराबोर होता है वह शिव को जो सत्य हैं और जिनका न कोई आदि है न अंत है, उन्हीं शिव की वास्तविकता को महसूस करने के लिये बना है। **इस चित्त का आत्मा से एकरुप होना आवश्यक है।**

जो चित्त मिथ्या को त्याग कर आगे बढ़ता है वही जाने अनजाने सभी बन्धनों को तोड़ता है और अन्तत: आत्मा बन जाता है, वह न तो कभी व्याकुल होता है और न ही कभी नष्ट होता है। इच्छाओं के पीछे दौड़ने वाला मानव चित्त ही अपने आन्तरिक पथ को छोड़ देता है। **यह माया है।**

यह माया है इसकी सृष्टि जानबूझ कर की गयी है। इसके बिना मानव चित्त को विश्वास न हो पाता। **माया से आपको घबराना नहीं चाहिये, इसे समझना चाहिये ताकि यह आपका पथ प्रकाशित कर सके।** बादल सूर्य को आच्छादित कर लेता है परन्तु इसको प्रकट भी करता है। सूर्य तो सदैव विद्यमान होता है, तो बादल का क्या उद्देश्य है? बादल होने के कारण आप लोगों में सूर्य को देखने की आकांक्षा होती है। सूर्य क्षण भर के लिये चमकता है और फिर बादलों के बीच चला जाता है। **बादल आपकी दृष्टि को सूर्य को देखने की शक्ति और साहस देता है।**

मानव को इतने गहन प्रयत्न के बाद बनाया गया है, वह यदि अपने पैरों पर एक कदम चल ले तो सब सफल हो जाता है। परन्तु सभी कुछ संभव नहीं हो जाता। **इसलिये मैं आपकी माँ के रुप में अवतरित हुई हूँ।** ....ध्यान में बैठें, परस्पर बैठ कर भी सहजयोग की बातचीत करें।

चित्त को हमेशा अपने अन्दर की गहनता में रखा जाना चाहिये। बाह्य चीज़ों को जहाँ तक सम्भव हो भूल जायें। विश्वास रखें कि हर चीज़ का ध्यान रखा गया है। ....पाप–पुण्य के सभी बन्धन समाप्त कर दिये गए हैं। सांसारिक और गैर सांसारिक

चीज़ों का अन्तर समाप्त हो जाता है, क्योंकि इस अन्तर की सृष्टि करने वाला भयानक अंधकार समाप्त हो गया है। सत्य ज्ञान के प्रकाश में सभी कुछ मंगलमय हो जाता है, चाहे ये श्रीकृष्ण द्वारा किया गया विनाश हो या श्री ईसा का क्रूस हो। व्याख्या द्वारा ये सभी बातें नहीं समझी जा सकती, केवल मार्गदर्शन भी सहायक न होगा। चलने से पथ का ज्ञान प्राप्त हो सकेगा।

प.पू.श्री माताजी, द्वारा श्रीमान दामले को मराठी में लिखे पत्र का अनुवाद

वेदों के अनुसार हमारे सात चेतना स्तर हैं, जिन्हें हमें पार करना है, हमारे अन्तर्निहित ये सात गुण हैं।

१. इनमें से प्रथम है **'भुः'** – इस तत्व से श्री गणेश जी की उत्पत्ति हुई।

२. दूसरा है **'भुवः'** जिसका अर्थ है अन्तरिक्ष अर्थात् वह सब जिसकी सृष्टि हमारे चहुँ ओर की गयी।

३. तीसरा है **'स्वाहा'** जो नाभि चक्र पर है। स्वाहा जहाँ सब भस्म हो जाता है। ......आजकल सब चीज़ों को विवेकहीन उपभोग चल रहा है।

...... इसी चक्र पर हमारे अन्दर एक महान गुण भी है जिसे **'स्वधा'** कहते हैं अर्थात् सभी प्रकार का धर्म। ....जब हम धर्म को अपने अन्दर धारण करते हैं तो वह धार्य हो जाता है और स्वधा बन जाता है अर्थात् हमारा अपना गुण। हम इसे अन्तर्जात विवेक भी कह सकते हैं।

४. ... **इसके बाद उच्च चेतना आती है, जहाँ 'मन' है। मन अंग्रेजी भाषा के माइंड शब्द से भिन्न है। मन का अर्थ है हमारे अन्दर का भाव। ....केवल बुद्धिमान व्यक्ति ही सही नहीं है, उसके अन्दर भावनाओं का संतुलन होना आवश्यक है। ....'भावनात्मक लब्धि' यह भावनात्मक गुण भी हमारे अन्दर एक आध्यात्मिक प्रेरणा, आन्तरिक क्षेज्ञ के रूप में आता है। ....जीवन में मनुष्य चाहे जो कुछ भी प्राप्त कर ले, परन्तु उसमें यदि प्रेम एवं भावनात्मकता का अभाव है तो वह अधूरा है। ....आजकल तो मन बुद्धि पर हावी हो गया है और बुद्धि भावनाओं पर। मन हर गलत कार्य को करके उसका तर्क भी देता है।** मन के ही कारण हम सब गलत कार्यों एवं पापों को करना आरम्भ कर देते हैं और फिर

उसका तर्क भी दे देते हैं। ......तर्क और विचार ही हमारे षडरिपुओं के स्रोत हैं।

५. हममें एक अन्य अन्तर्जात चेतना, एक अन्य गुण भी है 'जन:'। जन: अर्थात् मनुष्य और उनसे सम्पर्क। मनुष्य अकेला जीवित नहीं रह सकता। ....मेल जोल बनाये रखने के हमारे अन्तर्जात गुण से, जो कि मानव अस्तित्व का अंग–प्रत्यंग है, जब व्यक्ति को वंचित कर दिया जाता है तो वह पूर्णत: हतोत्साहित और दु:खी हो जाता है। **.......सम्पर्क बनाये रखना हमारी आन्तरिक आवश्यकता है।**

६. ... उसके उपरान्त छठी चेतना आती है जो कि अत्यन्त रुचिकर है। व्यक्ति 'बन्धन' ग्रस्त हो जाता है। मैं यदि भारतीय हूँ तो मुझे 'भारतीयता' पर गर्व है। व्यक्ति या तो बुराई को बिल्कुल भी नहीं देख पाता या उसे केवल बुराई दिखायी देती है। यह दोनो प्रकार से हो सकता है, यह इस बात पर निर्भर है कि आप किस प्रकार से बन्धन ग्रस्त थे। ये बन्धन हमें अपने छठे चक्र आज्ञा से प्राप्त होते हैं।

एक अन्य चीज़ जो हममें पनपती है वह है कि जब भी कोई हमें बन्धनों में जकड़ना चाहता है या हमें वश में करना चाहता है तो हम उसके चंगुल से बचने का प्रयत्न करते हैं, या कभी–कभी प्रभुत्व जमाने की कोशिश करते हैं। यह दमनकारी प्रवृत्ति भी हमारे अन्दर अन्तर्जात है। इन दोनों प्रवृत्तियों के अन्तर्जात होने के कारण हम **संस्कारों** में फँसते चले जाते हैं। ....कुसंस्कारों के इन बन्धनों ने मानवता का बहुत नुकसान किया है। ......**इन संस्कारों की प्रतिक्रियायें भी चलती रहती हैं** और आपका देश अराजकता, डर, विनाश, हिंसा से भर जाता है।

...... अधिकार व स्वामित्व के विचार भी अपने में एक कुसंस्कार हैं।

...... **संस्कार चाहे कैसे भी हों, हमारी आँखों पर पर्दा डाल देते हैं।**

...... **सब रीति रिवाज़ आदि एक अच्छे संस्कार के रुप में शुरु होते हैं, पर धीरे–धीरे लोग उनमें जकड़ जाते हैं,** यह हमारा एक अभिन्न अंग बन जाते हैं

...... जिन लोगों के बन्धन ज़्यादा होते हैं वे लोग मानसिक तौर पर परेशान व भ्रष्ट होते हैं।

...... हमें **साक्षी–भाव** विकसित करना है। हममें प्रतिक्रिया करने की बुरी आदत पड़ गयी है और ऐसा करना हम अपना अधिकार मान बैठे हैं। आपका यह अधिकार आत्मघातक है। प्रतिक्रिया करना गलत है। साक्षी रुप में आप सभी कुछ देखिये। एक बार साक्षी रुप से जब आप देखने लगेंगे तो आप हैरान होंगे कि आप माया

का खेल देखने लगे और इसमें अपना स्थान भी आप देख पायेंगे।

हमें कोई प्रतिक्रिया न करते हुए सब चीज़ों को एक नाटक के रुप में देखना है। अपने मन को उलझने मत दीजिये। जिसे आप मन कहते हैं वह आपके दृक–तंत्रिका के मध्यभाग में स्थित आज्ञा चक्र है। आप देखते हैं यही चक्र आपके मस्तिष्क को बहुत सूक्ष्म रुप से प्रभावित करता है और किस प्रकार आपके अन्दर दूषित चित्र निर्मित करता है।

मनुष्य प्रतिक्रिया तभी करता है जब उसका परमात्मा से सम्बन्ध–विच्छेद हो जाता है। परमात्मा से जुड़े व्यक्ति को सांसारिक कार्य कलाप नाटक सम लगते हैं और वह सभी कुछ परमात्मा पर छोड़ देता है।

७. हमारी इच्छायें केवल आध्यात्मिक होनी चाहिये जो कि परम चैतन्य को समर्पित हों। जितना अधिक हमारा समर्पण होगा उतने ही हम विकसित होंगे।

प.पू.श्री माताजी, गणपतिपुले, २५.१२.१९९५

...... आपका चित्त सर्वशक्तिमान परमात्मा की ओर होना आवश्यक है। ......सारा खेल आपकी चित्त शक्ति का है। ....इस चित्त की शक्ति को जानना होगा।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, जुलाई १९९५

अध्याय १५

चित्त में ही सारी शक्ति है

...... आपके चित्त पर शक्ति बैठी है, चित्त पे शक्ति बैठी हुयी है, उसको अगर गलत जगह पर लगाओगे तो सो जायेगी, सहजयोग में लगाओगे तो चमक जायेगी।

...... चित्त हमारा इधर–उधर दौड़ रहा है ......मेडिटेशन में बैठो ....चित्त लगाओ ....चित्त में ही सारी शक्ति है।

प.पू.श्री माताजी, बम्बई, २१.१२.१९७५

चित्त की ओर नज़र रखो

...... सहजयोग में गहराई के लिये तपस्विता की जरुरत है। मेरा चित्त कहाँ है? इसको देखना ही तपस्विता है। कहाँ है मेरा चित्त? मैं क्या सोच रहा हूँ? इस वक्त मैं क्या कर रहा हूँ? यह अपना चित्त अगर आप देखें, अन्तर्मन को हमेशा अपने सामने रखें तो आपका चित्त जो है वो आज्ञा से प्रकाशित हो जायेगा, यही तपस्या है। अपने चित्त का अवलोकन, चित्त का विचार करें हमेशा।

चित्त का विरोध जबर्दस्ती नहीं, लेकिन अब आत्मा के प्रकाश में अपने चित्त को देखने से अपना चित्त जो है, आलोकित हो जाता है। एकाग्र होकर अपना चित्त देखना चाहिये। .....चित्त से ही सब चीज़ जानी जाती है लेकिन अगर चित्त विचलित हो जाए तो आप किसी चीज़ को गहराई से नहीं पकड़ सकते। चित्त विचलित हो जाने से कुछ चीज़ याद ही नहीं रहती। **शुद्ध चित्त जो होता है वह एकाग्र होता है और एकाग्र चित्त वो ही चीज़ लेता है जो लेना है, जो नहीं लेना है, उधर देखता ही नहीं,** उसे दिखायी ही नहीं देता। अपने आप वहाँ से हट जाता है क्योंकि वह इतना शुद्ध है कि वह मलिन हो ही नहीं सकता।

प.पू.श्री माताजी, २८.२.१९९१

अपने चित्त को समेटो

...... मनुष्य में दिव्यता तभी आती है जब वो पार हो जाता है। जब उसका चित्त हर जगह में उलझा रहता है तो उसके चित्त में विकृति आती है।

...... आपका चित्त जो है वो किसी भी चीज़ की ओर जा सकता है, वहाँ से लौट

भी आ सकता है।

...... अपना चित्त आप जैसा भी चाहें उसे घटा सकते हैं, बढ़ा सकते हैं और उसको जहाँ तक चाहें पहुँचा सकते हैं ....**आपकी जो चेतना है न, वो किसी चीज़ पे चित्त से जाती है और लौट आती है, इसी से आप डिटैचमेन्ट सीखते हैं** .... ममत्व तोड़ने का तरीका ध्यान का यही है। आप अपने चित्त को हर समय बढ़ायें, उसका मज़ा देखें, अब बढ़ गया, वहाँ तक गया और फिर आप उसको वापिस ले आयें। यह आपकी विशेष शक्ति आपको रियलाइजेशन के बाद आयी।

...... **जो डीपर मेडीटेशन में आपको करना है वह अपने चित्त वृत्ति का Expansion और उसका खिंचाव।** यह खिंचाव और एक्सपैन्शन जब करने लग जाएंगे, तो आपको आश्चर्य होगा कि आपकी गहराई जो है वो बढ़ती है। एक ऐसा सोचिये, गेहूँ गर खूब सारा यहाँ फैला दिया, उसका फैलाव ज़्यादा हो गया, फिर गेहूँ इकठ्ठा करके उसको ऐसे बड़ा कर दिया, उसकी ऊँचाई बढ़ गयी कि नहीं बढ़ गयी? तो उसी तरह से **जब आपने अपने को सारा का सारा समेट लिया, अपने चित्त को, तो आप देखिये अन्दर की गहरायी बढ़ेगी** ...... अब चित्त कहीं उलझेगा ही नहीं, आप कोशिश करें, चित्त कहीं नहीं उलझेगा। ये डीप मेडीटेशन में आप प्रयत्न करें। कोई सा भी बड़ा सा प्रश्न आए, आप उसकी ओर देखें और देखते ही आपको आश्चर्य होगा कि चित्त वहाँ जाता है और लौट आता है। चित्त कहीं उलझ नहीं सकता।

...... **फिर आप सोचें कि सुख–दु:ख तो एक हमारा दिमागी ज़मा खर्च है** .....ऐसी कौन सी चीज़ है जो हमें सुखी करें या दुखी करें? ऐसी कोई सी भी बात नहीं जिसमें किसी से आदमी नफरत करे और किसी से प्यार करे ......ऐसी कोई बात नहीं जिसमें ये होना चाहिए। धीरे–धीरे आपके चित्त का बढ़ना बहुत ज़ोरों में प्रसारित होने लग जाता है और उसके बाद चित्त बिल्कुल पूरी तरह से सबल हो जाता है।

प.पू.श्री माताजी, बम्बई, ३.९.१९७३

अपने चित्त को अपनी आत्मा में रखें

...... आपका चित्त अगर बाह्य चीज़ों में उलझा रहेगा, तो ठीक बात नहीं है इसलिये **बाह्य चीज़ों को छोड़कर अपने चित्त को अपने हृदय में लाते हुये आत्मा की ओर करें।** ....पहले यह सोचना चाहिये कि हमारा चित्त आत्मा में रहे। जैसे कि नामदेव ने बहुत सुन्दर कविता लिखी है .....कि एक लड़का आकाश में पतंग उड़ा रहा

है, और वह दोस्तों से बातचीत भी कर रहा है, इधर–उधर भी देख रहा है लेकिन उसका सारा चित्त पतंग की ओर है। एक माँ है, अपने बच्चे को गोद में लेकर सारा काम कर रही है। कभी झुकती है, कभी और कुछ कार्य करती है, परन्तु उसका सारा चित्त बच्चे की तरफ है। ....इसी प्रकार पहली बात यह है आप अपने चित्त को अपनी आत्मा में रखें, माने **जिस चीज़ में हम बहुत ज़्यादा उलझे हुये हैं उसको आप हटा लें।** नहीं तो यह चित्त जो है पूरी तरह इधर–उधर हो जायेगा।

इसके लिये आपको ध्यान–धारणा करनी चाहिये। ध्यान–धारणा करने से आपका चित्त आत्मा में ही रहेगा। अभी तक तो आप आत्मा की ओर देखते हैं, पर जब आत्मा चित्त हो जाती है तो आप आत्मा में साक्षी स्वरूप हो जाते हैं, हर चीज़ आपको काफी बड़ी डायमेन्शन, गहनता में दिखायी देती है। ....**जब व्यक्ति अपनी गहनता में जाता है तो उसकी गहनता में ही सारी सामूहिक चेतना है, वहाँ सब तरह के टेलिकम्यूनिकेशन (दूर संचार) हैं, सब तरह के इंतज़ामात हैं।** जब मनुष्य उस सतह में बैठता है तो फौरन सब कुछ जान जाता है।

...... लेकिन जब आप हमेशा यह सोचते हैं कि मुझे इतना रुपया कमाना है, मुझे नौकरी लेनी है, मुझे चुनाव लड़ना है इत्यादि, जैसे–जैसे आपका चित्त इन चीज़ों पर पड़ता है, वैसे–वैसे आपकी मानसिकता अवरुद्ध हो जाती है, और तब आप बढ़ नहीं सकते। ....हम अपनी आत्मा की ओर चित्त रखें। .....आपकी आत्मा जो आपके अन्दर विराजमान है वो जाग्रत होगी और वही आपको मार्गदर्शन देगी और आप लोग एक बड़े संतोष में रहेंगे। ....क्योंकि **हम लोग इस ग्रास (स्थूल) बिल्कुल जड़ जिसमें रहते हैं उससे हमें अति सूक्ष्म में उतरना है, और यह जड़ हमें बार–बार खींचता है। जड़ जो है हमेशा आत्मा को दबाता है।** देखिये, आप जैसे कुर्सी पर बैठे हैं, इसलिये कुर्सी को छोड़कर आप नीचे बैठ नहीं सकते। जड़ जो है, हमेशा शरीर को दबाता है और शरीर के माध्यम से आपकी आत्मा को दबाता है।

प.पू.श्री माताजी, नई दिल्ली, ७.५.१९८३

चित्त को आत्मा में रखने के अनेक तरीके हैं –

१. अपने दायें हाथ को हृदय में रखें और बायें हाथ को आप मेरी ओर रखें और बार–बार कहें – बारह मर्तबा कम से कम कि ‘माँ, मैं आत्मा हूँ’, ‘माँ, मैं आत्मा हूँ।’

२. लेफ्ट से राइट में अगर आप डालें सात मर्तबा तो आपका हृदय जो है,

जाग्रत हो जाता है और उसके बाद आप शिव जी का मंत्र अगर कहें, आपके हृदय में बसा हुआ शिव का जो सेन्टर है वो जाग्रत हो जायेगा।

३. दूसरी बात यह है कि सहस्रार पर जो ये ब्रह्मरन्ध्र है, यही आपका सदाशिव का स्थान है, इसलिये ब्रह्मरन्ध्र का ध्यान अगर रखें तब भी आपका चित्त ब्रह्मरन्ध्र जो कि सदाशिव का स्थान है, आत्मा में रहेगा। बार–बार अपना चित्त हृदय पर अगर ले जायें तो भी आपका चित्त आत्मा में रहेगा। इस प्रकार आप ध्यान रखकर कीजिये।

४. और इसके अलावा बहुत से महात्म्य है जिसके द्वारा आप अपना चित्त आत्मा में लाते हुए कहें प्रभु से, माने कि प्रार्थना, प्रार्थना करें कि, 'माँ, हमें आत्मा बना दो माँ! हमारा जो चित्त है, आत्मा में रहे।' प्रार्थना बहुत बड़ी चीज़ है सहजयोगियों के लिये। ......ऐसी प्रार्थना करनी चाहिये कि, 'माँ, मुझे आत्मानन्द दो, मुझे निरानन्द दो।' इस तरह की की जब प्रार्थना की जाती है तब आपका चित्त धीरे–धीरे अन्दर की ओर बढ़ता जाता है क्योंकि आप पार हैं, **आपके लिये हरेक शब्द मंत्र है, आपकी प्रत्येक प्रार्थना में, जो भी आप कहते हैं उसकी पूर्ति होती है।** ....जो लोग ये सोचते हैं कि, 'आपकी कृपा से मुझे आत्मा मिल गयी' वो ही आगे बढ़ गए हैं। ....योग पूरा होना चाहिये तभी आत्मा में आपका चित्त रह सकता है, आत्मा से पूर्णतया योग होता है।

प.पू.श्री माताजी, नई दिल्ली, ७.५.१९८३

चित्त को हमेशा मध्य में रखें

...... सबसे महत्वपूर्ण बात है कि सहजयोग में आपकी कितनी वृद्धि हुयी है। यह खास चीज़ है और इस वृद्धि के लिये आपको मध्य में रहना चाहिये, अपने चित्त पर निरोध (नियंत्रण) होना चाहिये। मतलब, यह है कि अपने चित्त पर नियंत्रण होना चाहिये। अपनी आदतों को देखिये, आपका चित्त किस चीज़ में बहुत ज्यादा उलझता है। जैसे किसी को ज़्यादा बोलने की आदत है, माने यह एक तरह का बहकावा है बहकावा। ......आप इसे कम करिये और आप बोलने पर अपना चित्त रखिये कि आप बोलते ही न जायें। दूसरा है एकदम चुप रहना है, यानी ज़रुरत से ज़्यादा कोई आदमी चुप रहता है तो भी ग़लत रास्ते पर है। ......बस चित्त पर नियंत्रण रखना चाहिये। ......बात करें फिर उससे चित्त हटा लें, इससे आपका चित्त बीच में रहता है। परमात्मा की ओर दृष्टि रखने से चित्त हमेशा बीच में रहता है।

...... परमात्मा की जो बुद्धि है वो बीचो–बीच है, उसी की बुद्धि में समा कर रहना चाहिये। 'तेरी जो बुद्धि है, उसी में मुझे चला, तेरी जो आज्ञा है उसी में मुझे

रहना है, और पूरी तरह से उसमें समा ले।' .....अपना चित्त सहस्रार में रखें और सहस्रार पर हमें बैठायें। हमको यहाँ सहस्रार में बैठाये या हमको हृदय में बैठायें।

...... **अब आप जिस चीज़ को इमैज़िनेशन कहते हैं, वह साक्षात हो रहा है,** अब आप जिस चीज़ को इमैजिन करते हैं वह साक्षात हो जाएगी। पार होने से पहले अगर आप कहते हैं कि माँ को हम हृदय में बैठाये तो नहीं बैठा पाते लेकिन अब तो चित्त घूम रहा है, आप माँ को हृदय में बैठा सकते हैं। अब सहस्रार पर बैठाइये हमें। आँख खुली रखें और हमें सहस्रार पर बैठाये, बीचो–बीच मध्य में **हर चीज़ में अपनी आदतों को देखना चाहिये। जब आप देखना शुरु करेंगे, अपने को साक्षी बनायेंगे तभी आप हर चीज़ की गलती समझ पाएंगे।**

...... चित्त अब अन्दर घूम रहा है, आप खुद ही महसूस करेंगे कि चित्त अब अन्दर घूम रहा है। चित्त सहस्रार पर आ गया। अब **चित्त से आप सहस्रार खोल सकते हैं।** इससे पहले चित्त निरोध की बात हो ही नहीं सकती थी, क्योंकि अपने चित्त को आप, अपने अटेंशन आपके हाथ में आया है। अब मैं आप से कहती हूँ कि **बीच में रहिये** मतलब ये कि अपना चित्त इधर–उधर गिरना–बिखरना नहीं चाहिये यानी spill नहीं होना चाहिये, कहीं छिटक नहीं जाना चाहिये। **चित्त को पकड़े रहना चाहिये। चित्त पर कंट्रोल होना चाहिये। चित्त से ही प्रगति होती है।**

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, १७.४.१९८१

चित्त ज्योतिर्मय कैसे होता है?

...... कपड़े के टुकड़े का एक उदाहरण लें, यह चित्त का प्रतीक है। साक्षात्कार के पूर्व यह चारों तरफ सभी दिशाओं में फैला होता है, इस कपड़े को ऊपर की ओर उँगली पर उठायें, क्या होता है? कुछ ऊपर जाकर कपड़ा जो है वो उँगली को चारों ओर से घेर लेता है। इसी प्रकार जब कुण्डलिनी उठती है तो यह उँगली की तरह से चित्त को उठाकर सहस्रार तक ले जाती है जहाँ ये ब्रह्म चैतन्य के प्रकाश से प्रकाशमान हो उठता है। प्रकाशमान होकर यह मध्य में सुषुम्ना नाड़ी पर कुण्डलिनी मार्ग की रेखा में आ जाता है। वास्तव में घटित यह होता है कि **आत्मासाक्षात्कार के पश्चात् हमारा चित्त बाह्य भौतिक संसार से अन्दर की ओर खिंचता है, इस प्रकार यह ज्योतिर्मय हो उठता है। यह एक प्रकार की अवस्था है,** परन्तु हम मानव अपनी आदतों के दास हैं, आदतों के वशीभूत होकर हम अपने चित्त को उस स्थिति में

स्थायी रुप से बने नहीं रहने देते। वास्तव में चित्त को बाहर नहीं जाना चाहिये। चित्त को निरन्तर मध्य में होना बहुत आवश्यक है।

आप जब बाहर जाकर किसी चीज़ को देखते हैं तो अपने चित्त को जान बूझकर उसकी ओर जाने से रोकें। **स्मरण रहे कि बाहर चीज़ों से सम्पर्क केवल चित्त के माध्यम से होता है, सदैव इसे देखें कि यह कहाँ जा रहा है? सदा अपने से प्रश्न करें 'मेरा चित्त कहाँ है?'**

वास्तव में हमारा चित्त हमारे अन्दर इस प्रकार बँटा है जिस प्रकार चेतना और बोध। जब हमारी चेतना का एकीकरण हमारे बोध से हो जाता है तो यह 'चैतन्यित बोध' का रुप धारण कर लेता है, जो संतुलन प्रदायी होता है। यह संतुलन आपको मध्य में बनाये रखता है। ज्योंही आपका मस्तिष्क गलत दिशा में जाता है तुरन्त आपको अपनी नस नाड़ियों में तपन महसूस होने लगती है। इस प्रकार सर्वव्यापी शक्ति आपके अन्दर कार्य करती है और बढ़ती है।

हमारी सभी आदतें और संस्कार हमारे मस्तिष्क के विकास को प्रभावित करते हैं और मस्तिष्क में मरोड़ों (crumples कुण्डल) के रुप में प्रगट होते हैं। ये कुण्डल जब खुलते हैं तो मस्तिष्क में नये अंतरिक्षों की सृष्टि होती है, जिसमें आत्मसात करने की अधिक शक्ति होती है। इस प्रकार परमात्मा से सम्बन्ध बनता है।

प.पू.श्री माताजी, डा.तलवार से बातचीत से उद्धृत

पूरे चित्त से कार्य करना चाहिये

...... आपको यह जान लेना होगा कि **आपमें शक्तियाँ हैं, आपके विचारों और इच्छाओं में भी शक्तियाँ हैं। इनका परीक्षण करें।** एक बार जब आप आजमाइश करेंगे तो आपको पता चलेगा कि चीज़ों पर आपके चित्त डालने से ही कार्य हो जाएगा।

प.पू.श्री माताजी, काना जौहरी, २०.६.१९९९

...... यदि अपना परीक्षण करना चाहते हैं तो यह देखने का प्रयत्न करें कि 'क्या मैं समन्वित हूँ या नहीं? मैं जो भी कार्य कर रहा हूँ क्या मैं पूरे दिल से कर रहा हूँ या नहीं? कार्य को क्या मैं पूरे चित्त से कर रहा हूँ या नहीं?' मुझे लगता है कि आप पूरे हृदय से और बुद्धिपूर्वक कार्य करते हैं, परन्तु आपका पूरा चित्त इसमें नहीं होता। अभी तक सर्वप्रथम ज्योतिर्मय हुआ चित्त पूरी तरह वहाँ नहीं है। अत: पूरा चित्त पूर्णतया

वहाँ होना चाहिये कि मुझे ये कार्य पूरे चित्त से करना है अन्यथा समन्वय अधूरा है। (हृदय–मस्तिष्क–चित्त) ये तीनों पूरी तरह से समन्वित होने चाहिये, तब सभी चक्रों में समन्वय स्थापित होता है। **जैसे जो भी कुछ आप करते हैं वह मंगलमय होना चाहिये, जो कुछ भी आप करते हैं वह पूरे चित्त से होना चाहिये, जो भी कुछ आप करते हैं वह पूर्णत: धार्मिक होना चाहिये।**

प.पू.श्री माताजी, कबैला, १०.५.१९९२

चित्त को निर्लिप्त रहने दें

...... अन्तर्वलोकन करने वाली पहली बात ये है कि क्या हमें केवल अपनी चिन्ता (शारीरिक एवं भौतिक) है? क्या हम हर समय यही सोचते हैं कि हमें कष्ट है, हमें ये समस्या है, या ऐसा किया जाना चाहिये–वैसा किया जाना चाहिये। आपका चित्त यदि इस बात पर है कि हर समय आप अपने विषय में ही चिन्तित हैं तो आप अपने अस्तित्व के इस आवरण का भेदन नहीं कर सकते, इस खेल को जो आपके मानसिक स्वार्थों या स्वकेन्द्रण के नियंत्रण में है। **स्वकेन्द्रण भी आपकी उत्क्रान्ति के बिल्कुल विरुद्ध है।**

प.पू.श्री माताजी, कबैला, २८.७.१९९६

...... मोह से समस्या का समाधान नहीं होता, आपका चित्त समस्या का समाधान करता है, परन्तु जब आप **निर्लिप्त** नहीं होते तब आपका चित्त भी लिप्त चित्त होता है। ....यह चित्त अटक जाता है, जिस व्यक्ति से आपको मोह है, उस व्यक्ति पर पूरी तरह अटक जाता है। समझने का प्रयत्न करे कि **किसी विशेष व्यक्ति से एकाकारिता (मोह) उसी व्यक्ति पर चित्त डालना नहीं होता। निर्लिप्सा की स्थिति जब आप प्राप्त कर लेंगे तब आपका चित्त कार्य करेगा,** तब किसी भी जरुरतमन्द व्यक्ति पर जब आप चित्त डालेंगे तो वह कार्य करेगा परन्तु लिप्सा के कारण यदि अपने चित्त को हर समय एक ही व्यक्ति पर व्यर्थ करते हैं तो आपका चित्त थक जाएगा और प्रभावहीन हो जाएगा। ......अत: चित्त को स्वतंत्र रहने दें, मोह के बन्धनों में इसे न जकड़ें ....तब वह स्वत: कार्य करता है।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, १.८.१९९९

...... आत्मसाक्षात्कार के पश्चात दिव्य शक्ति को प्राप्त करके हमारी बायीं और दायीं नाड़ियाँ शांत हो जाती हैं। तनाव दूर हो जाने के कारण हमारे चक्र और अधिक

खुल जाते हैं। यह घटना चक्र है। तब कुण्डलिनी के और अधिक तंतु उठ सकते हैं। इस अवस्था में आकर चित्त मध्य में रहने का गुण विकसित कर लेता है, तब आप किसी विशेष कार्य को करने का निर्देश चित्त को देते हैं और आपका चित्त उस कार्य को करने के पश्चात बिना किसी प्रतिक्रिया के आपके मध्य में यह अपना स्थान ग्रहण कर लेता है। अब तक इसने निर्लिप्सा का गुण प्राप्त कर लिया होता है।

प.पू.श्री माताजी, डा.तलवार से बातचीत से उद्धृत

अपने विचारों में स्पष्ट रहें

...... स्वयं पर चित्त देना होगा, **सर्वप्रथम तो मस्तिष्क में विचारों और सूझ–बूझ को स्पष्ट किए जाना आवश्यक है,** क्योंकि आपका महालक्ष्मी तत्व अन्ततोगत्वा मस्तिष्क में कार्य करता है, यही मस्तिष्क का प्रकाशमान होना है। ये कार्य महालक्ष्मी तत्व करता है, यह आपको सत्य प्रदान करता है।

अत: मस्तिष्क में आप स्पष्ट रहें। तर्कसंगत होकर हमें इस परिणाम पर पहुँचना है कि हमें कौन से कार्य नहीं करने और कौन से कार्य करने हैं? मुझे उत्क्रान्ति प्राप्त करना है, इसी कारण से मैं यहाँ हूँ, मुझसे क्या आशा की जाती है? तो **सर्वप्रथम तार्किकता से अपने मस्तिष्क को कायल करें। आत्मसाक्षात्कार के पश्चात् ऐसा करना आवश्यक है** क्योंकि तर्क संगति 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।

प.पू.श्री माताजी, कोल्हापुर, १.१.१९८३

...... **चित्त की गति ऐसी होनी चाहिये कि बाह्य रुप से उन्नत हो, और आन्तरिक रुप में माँ (श्रीमाताजी) के प्रति पूर्ण सम्मानपूर्वक जुड़ा रहे।** जो लोग ये कार्य नहीं कर सकते वो लोग व्यर्थ हैं। जिस पेड़ ने मज़बूती से पृथ्वी माँ को पकड़ा नहीं वो गिर जायेगा। .....सर्वप्रथम ये बात समझ लें कि सहजयोग आन्तरिक उत्क्रान्ति है जो बाहर की ओर अपनी अभिव्यक्ति करता है। अत: पूर्ण सूझ–बूझ से आन्तरिक उत्क्रान्ति प्राप्त करनी है।

...... अपना चित्त, इस पेड़ के जैसा, जो पृथ्वी से पूरी तरह जुड़ा है, ऐसा आपको अपनी माँ के साथ जुड़ा रखना चाहिये और पेड़ की ऊँचाई जो है उसकी ओर दृष्टि रखनी चाहिये। ये ऊँचाई जो भी इन पेड़ों ने हासिल की है, वो इस वातावरण से

लड़कर, झगड़ कर, बाहर आकर, सर ऊँचा उठाकर की है। **जो लोग अपना सिर दुनियाई चीज़ों के लिये, कृत्रिम चीज़ों के लिये, बाह्य चीज़ों के लिये झुका लेते हैं, तो वे कैसे उठ सकते हैं?** या जो अपना चित्त इस धरती माँ से हटा लेते हैं, वो तो मर ही जाएंगे।

प.पू.श्री माताजी, बोर्डी पूजा, १२.२.१९८४

चित्त को चुस्त बनायें

...... चित्त दो प्रकार का होता है। पहला जो निरन्तर कार्यरत है – सहजयोगियों में यह दिनचर्या की चीज़ है। दूसरा आपात्कालीन चित्त है। मैं सोचती हूँ कि **सभी सहजयोगियों को रोज़मर्रा के अनुभवों की डायरी अवश्य लिखनी चाहिये। ......इससे आप अपने मस्तिष्क को एकदम चुस्त रखेंगे।** भूत या भविष्य के विषय में जब भी कोई विचार प्राप्त हो तो उन्हें लिख लें। .....यदि आप डायरी लिखेंगे तो जान जाएंगे कि घटित हुयी सभी महत्वपूर्ण चीज़ों को आपको याद रखना है। इस प्रकार आपका चित्त चुस्त हो जाएगा और सभी चीज़ों के प्रति आप सावधान रहेंगे।

प.पू.श्री माताजी, अनुवादित, १७.५.१९८०

...... चित्त के चुस्त कर लेने पर आप हैरान होंगे, कितनी नई चीज़ें आपको सूझती हैं – अत्यन्त प्रतिभाशाली विचार, जीवन के चमत्कार, परमात्मा के सौन्दर्य और मंगलमयता के विचार, उनकी महानता, करुणा और आशीर्वाद। दो पंक्तियाँ भी यदि प्रतिदिन लिखेंगे तो यह कार्यान्वित होगा। **ऐसा करने मात्र से आपका मस्तिष्क निरन्तर अन्त:स्थित होता चला जाएगा। मानव की यही कार्यशैली है।**

...... अपने मध्य, बायें या दायें ओर की किसी भी विशेष गतिविधि के अनुभव को अवश्य लिखें ताकि अपने मस्तिष्क पर दृष्टि रख सकें। आप देखेंगे कि किस प्रकार आपके विचार बदले हैं। किस प्रकार नयी प्राथमिकतायें स्थापित हो रही हैं। ......पाखण्ड या धोखा करने के लिये नहीं, **अत्यन्त सच्चाई और सूझ–बूझ के साथ सोने से पूर्व कुछ पंक्तियाँ लिखें।**

प.पू.श्री माताजी, १७.५.१९८०

...... यह भी जाँचने का प्रयत्न करें कि आपका चित्त कहाँ है? हर समय चित्त को चित्त पर रखें। पूछे, 'श्रीमान, चित्त आप कहाँ खो गए हैं?' इस प्रकार आपका कार्य हो जाएगा।

प.पू.श्री माताजी, रामपुर में पूजा, २१.१२.१९८९

चित्त की अस्थिरता के कारण

...... चित्त की अस्थिरता के बहुत से कारण हो सकते हैं। नियंत्रण विहीन पालन–पोषण आपकी शिक्षा, आपका वातावरण तथा आपका अहं एवं बंधन भी इसके कारण हो सकते हैं। इन सब बाह्य व आसुरी शक्तियों से जुड़कर चित्त उस नदी की भाँति भटक जाता है जो सीधे समुद्र की ओर बहने के स्थान पर बंजर भूमि में लिप्त हो जाती है। सीधे परमात्मा की ओर जाने के स्थान पर इधर–उधर भटक कर हमारा चित्त भी समाप्त हो जाता है। ऐसा चित्त हमें कभी भी परम तत्व की ओर नहीं ले जा सकता।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, सारांश, जुलाई १९९५

...... आधुनिक समय में अत्यन्त अव्यवस्थित स्थिति है। ऐसी अवस्था में, आप नहीं जानते, **सभी प्रकार के प्रलोभन आपके चित्त को आकर्षित करके आपकी चित्त शक्ति को कम कर सकते हैं।** दायीं ओर के लोगों के लिये इससे प्रभावित होने की अधिक संभावना है, परन्तु बायीं ओर के लोगों पर भी इसका बहुत कुप्रभाव होता है। दायीं ओर वाले लोग एक सीमा तक जाते हैं तथा उसके बाद अत्यन्त शुष्क स्वभाव दुराग्रही व आक्रामक हो जाते हैं। उनका पूर्ण चित्त आक्रामकता में ही रहता है। जबकि बायीं ओर के लोग अपनी ही सनक, इच्छाओं व प्रलोभनों में उलझे रहते हैं। इस प्रकार दोनों प्रकार के लोग अपने चित्त को भटका लेते हैं। दुर्बल मन व दुर्बल लोग चित्त निरोध नहीं कर सकते।

आप अब परमात्मा के चित्त में हैं; यह चित्त सर्वव्यापी है

हमें यह समझना है कि अब हम परमात्मा के चित्त में हैं, परमात्मा के साम्राज्य में है और दिव्य तत्व में समा गये हैं। हम बहुत शक्तिशाली हैं, परन्तु यदि हम अपना चित्त भ्रमित करते हैं तो हमारी शक्ति क्षीण हो जाएगी।

...... जो भी कार्य आप करते हैं, वह आत्म–संतुष्टि के लिये करते हैं

...... आपका चित्त कुण्डलिनी की दिव्य शक्तियों पर केन्द्रित होना चाहिये।

प.पू.श्री माताजी, श्री गुरुपूजा, कबैला, जुलाई १९९५

...... मेरा चित्त हमेशा आप पर होता है, सदैव आप लोगों को प्रचलित करता हुआ। मैं आपके विषय में सभी कुछ इसलिये जान लेती हूँ कि **मेरा चित्त सर्वव्यापी है।** आपके साथ कोई भी घटना यदि होती है, कोई भी परेशानी जब आपको होती है, कोई भी परिवर्तन जब आप में होता है तो मेरा चित्त वहाँ पर होता है। ....मेरा चित्त

उस स्थान विशेष पर पहुँच जाता है और वहाँ के हालात को सुधार देता है। ......यह चित्त विवेक है–ऐसा विवेक जो चहुं ओर फैलता है। .....यह शुद्ध अबोध विवेक चित्त की देन है, पावन विवेक शिशु सम है, वह सर्वत्र है, संदेश भेजता है और बताता है कि मामला क्या है, समस्या क्या है?

प.पू.श्री माताजी, नवरात्रि पूजा, कबैला, २७.९.१९९८

...... आपका चित्त जो है, आपका जो चित्त है, जब आप साधारण मानव रहते हैं तो शरीर बुद्धि और मन तीनों में रहता है, और आप खोजते रहते हैं उस चीज़ को जिससे आप आनन्द पायें। जब आप उस चैतन्य शक्ति से एकाकार होते हैं, तब आपका चित्त जो है वह अपनी कुण्डलिनी पर जाता है और अपनी कुण्डलिनी पर जाते ही आपका चित्त दूसरों की कुण्डलिनी पर भी जाता है। **यानी अभी तक आपका चित्त तीन जगह तक जा सकता था, अब एक चौथी जगह जाता है जो निराकार शक्ति है और उसमें जाते ही आप विचारों से उठकर के और इन मन बुद्धि और शरीर तीनों को देखने लगते हैं, साक्षी स्वरूप होकर।**

प.पू.श्री माताजी, मुंबई, ३.९.१९७३

...... आप जो भी चाहते हैं वो माँगिये। आप नहीं भी माँगे तो भी यह हो जाएगा, केवल आपके सोचने तथा **चित्त देने** से भी कार्य हो जाएगा क्योंकि यह सर्वव्यापक शक्ति ही वास्तविक शक्ति है, बाकी सारी शक्तियाँ व्यर्थ है। यह इतनी कार्यकुशल तथा करुणामय है कि एक क्षण से भी कम समय में यह कार्य कर सकती है।

प.पू.श्री माताजी, ११.४.१९९३

...... चित्त को पावन रखना होगा। ....चित्त यदि पावन नहीं होगा तो आपकी शुद्ध इच्छा पर तुच्छ मूर्खतापूर्ण चीज़ों का आक्रमण होता रहेगा, उन चीज़ों का जो उत्क्रान्ति प्राप्ति के लिये अर्थहीन हैं।

...... इच्छा पर वज़न पड़ने के कारण व्यक्ति की इच्छा शनैः शनैः निम्न, निम्न और निम्न होती चली जाती है, अतः सावधानी अत्यन्त आवश्यक है। पूर्ण सावधानी और सतर्कता से हमें अपना चित्त केवल अपनी शुद्ध इच्छा को बनाये रखने के लिये लगाए रखना चाहिये।

प.पू.श्री माताजी, १९.१२.१९८२

चित्त ही आपके अस्तित्व का चित्रपट है

...... आपका चित्त ही सत्य को जानने का एकमात्र साधन है ......आपके चित्त को ही उन्नत होकर कार्य करना है, **चित्त ही आपके अस्तित्व का चित्रपट है, जो आपकी वृत्ति के अनुसार कार्य करता है। ....वृत्ति का अर्थ है कि आप किधर आकर्षित होते हैं?** वृत्ति का आशय उस झुकाव से है जिसमें आप प्रबल होते हैं अत: **जैसा आपका स्वभाव होता है वैसा ही आप कार्य करते हैं।**

आपकी वृत्ति तीन गुणों (सत, रज, तम) से आती है, यही कारण है कि इस चित्त का तादात्म्य आपके साथ होता है परन्तु जब आप अपने स्वभाव या वृत्ति की पहचान कर भी लेते हैं तो भी आप मिथ्या पहचान के क्षेत्र में ही रहते हैं।

......चित्त का एक शुद्ध रुप वह होता है जो एक अबोध बालक में होता है। वह हर वस्तु को प्रत्यक्ष रुप में देखता है, यह जानने के लिये कि जलना क्या होता है, उसे अपना हाथ जलाना होता है, ठण्डा क्या है यह जानने के लिये उसे किसी ठण्डी वस्तु को छूना पड़ता है (स्वयं अनुभव से)। उसकी कोई स्मृति अभी बनी नहीं है इसलिये वह अपने वास्तविक अनुभव के अनुसार रहता है।

...... परन्तु **यह वास्तविक अनुभव ही स्मृति बन जाता है। एक बार स्मृति बनने पर और इसके अधिक बलवान होने पर आपका सारा व्यक्तित्व इस स्मृति द्वारा प्रभावित होता है।** सब प्रकार के बंधन इसी से आते हैं। अनुभवों द्वारा दी गई स्मृति में परिणाम स्वरुप आप प्रसन्न या खिन्न होते हैं। ......प्रसन्नता और अप्रसन्नता दोनों ऐसी स्थितियाँ है जहाँ आप कल्पना में रहते हैं। दोनों स्थितियाँ आपके उत्थान में बाधक हैं क्योंकि इनके ही कारण आप वास्तविकता से दूर हो जाते हैं, आपका चित्त भटक जाता है।

...... अपने गुणों का संतुलन कर लेने पर हम पूरी स्थिति के स्वामी हो जाते हैं। स्मृतियों या उलझनों में हमारा चित्त नहीं उलझता। ......चित्त साफ–साफ देखता है, देख सकता है कि सब केवल कल्पना मात्र है। चित्त को सब काल्पनिक वस्तुओं को छोड़ देना चाहिये और यह करने का सबसे अच्छा तरीका है, 'निर्विचार समाधि' क्योंकि जब आप तीन गुणों को पार करते हैं तो आप निर्विचार समाधि में पहुँच जाते हैं।

प.पू.श्री माताजी, २६.५.१९८०

अध्याय १६
निर्विचार–निर्विकल्प समाधि

...... समाधि को अंग्रेजी में अवेयरनेस (बोध) भी कहते हैं समाधि अर्थात् समा गयी बुद्धि।

तो सहजयोग में (कुण्डलिनी जागरण से) **एक नये आयाम में, एक नयी धारणा में, इस ब्रह्म चैतन्य में जब बुद्धि समाती है तो इसे समाधि कहते हैं।** लेकिन समाधि सर्वप्रथम आपको निर्विचार समाधि के रुप में प्राप्त होगी। हठात आप देखेंगे आप निर्विचार हो गये।

अब जब हम विचार करते हैं तो या तो हम आगे का विचार करते हैं, भविष्य का, या तो पीछे का यानी भूत का। लेकिन आज अभी इस वक्त वर्तमान है। वर्तमान में हम खड़े नहीं हो सकते और **जब हम वर्तमान में नहीं रहेंगे तब तक हमारी आध्यात्मिक उन्नति हो नहीं सकती,** क्योंकि जो पीछे था वह तो खत्म हो गया और आगे का तो अभी है ही नहीं, पता नहीं क्या है। तो वर्तमान ही असलियत है, पर इसमें बुद्धि ठहर ही नहीं सकती, इसमें मन ठहर नहीं सकता। तो ये विचार लहरों जैसे उठते हैं फिर गिरते हैं। पूरे समय हम इसी आन्दोलन में कूदते रहते हैं ....आज ये विचार आया, कल ये विचार आया, परसो वो विचार आया।

...... लेकिन कुण्डलिनी जब उठती है आपकी, तो क्या होता है? तो विचार कुछ लम्बा हो जाता है। इन दो विचारों के बीच में जो स्थान है, उसे 'विलम्ब' कहते हैं। इस विलम्ब स्थिति में आप आ जाते हैं, और विलम्ब की स्थिति जो बहुत संकीर्ण होती है वह बढ़ जाती है। ये ही वर्तमान है। इसलिये आप निर्विचार हो जाते हैं। लेकिन **समाधि माने आप पूरी तरह से सतर्क हैं, बेसुध की अवस्था में नहीं जाते हैं, आप सुप्तावस्था में नहीं जाते हैं।** जरुरत से ज़्यादा आप सतर्क हो जाते हैं, लेकिन कोई **विचार आपके अन्दर नहीं आता। इसे ही साक्षी स्वरुप कहा गया है।** तो आप देखते मात्र हैं, इसका कोई भी असर आप पर नहीं आता, आप पूरी तरह से उस चीज़ को देखते हैं। ये निर्विचार, समाधि की पहली स्थिति है। इस स्थिति को पहले बनाना होगा।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, २२.३.१९९३

...... कोई भी विचार जो उठता है, वह स्वत: गिरता भी है। एक विचार और दूसरे विचार के बीच का जो स्थान है, वह 'वर्तमान' है। विचार या तो अहं से उठते हैं या तो प्रतिअहं से और 'भूत' में चले जाते हैं। बीच का स्थान वर्तमान है। एक भविष्य है और एक भूत। बीच का स्थान वर्तमान (present) बढ़ाया जाना चाहिये।

...... **वर्तमान में कोई विचार नहीं होता ......वर्तमान में आप निर्विचार चेतन हो जाते हैं। ......ये विचार ही हमारे और हमारे सृजनकर्ता के बीच की बाधा हैं।**

...... आत्मसाक्षात्कार प्राप्त होने के बाद कुण्डलिनी जब आज्ञा चक्र को पार करती है, यह दोहरा कार्य करती है, पहले स्थान पर यह निर्विचार चेतना प्रदान करती है और दूसरे स्थान पर यह सहस्रार का भेदन करके व्यक्ति को परमात्मा की कृपा से भर देती है। **चैतन्य प्रवाह जब होता है तो व्यक्ति शान्ति की अवस्था में चला जाता है।** ......कोई विचार नहीं होता, कोई लहर नहीं होती, किसी तरह की हलचल नहीं होती, झील की तरह आप पूर्ण शान्त होते हैं। .....आपके चक्र भी शान्त हो जाते हैं। चक्र तनाव की अवस्था में होते हैं परन्तु जब चैतन्य प्रवाह होता है तो ये अपनी सामान्य स्थिति में चले जाते हैं। एक प्रकार से विस्तारीकरण होता है तथा आज्ञा चक्र पर निर्विचार चेतना स्थापित होने लगती है।

प.पू.श्री माताजी, न्यूयार्क, ३०.९.१९८१

...... सबसे महत्वपूर्ण बात हम सबको जाननी है कि एक नाड़ी है जो बायें हृदय से विशुद्धि से होकर जाती है। यह हृदय से निकल कर ऊपर जाकर आज्ञा चक्र से आगे जाती है। उसकी चार पंखुड़ियाँ होती हैं जो खुलती हैं, यही है जो आपको वह स्थिति देती है जिसे हम 'तुर्या' कहते हैं।

'तुर्या' माने चौथा। चौथी अवस्था वह है जहाँ पर आपकी निर्विचार अवस्था है। ....इस अवस्था में जब आपके साथ कोई विचार नहीं होते तब आपको चैतन्य लहरियाँ आनी चाहिये। जब आपके साथ कोई विचार नहीं होते, तब आप किसी से भी आसक्त नहीं हो सकते और इस स्थिति में जब आप हैं तो ये चार पंखुड़ियाँ जो आपके अन्दर है वो आपके दिमाग में खुलनी चाहिये। ये आपके हृदय से दिमाग में आती हैं, यह तब घटित होगा जब आप भगवान को पूरी तरह से समझेंगे।

प.पू.श्री माताजी, महाशिवरात्रि पूजा, फरवरी १९९१

...... आप जीवन के तीन आयामों में चल रहे हैं, भावात्मक, शारीरिक और

मानसिक। आप अपने अन्दर नहीं हैं। आप यदि अपने अन्दर हैं तो इसका अर्थ है कि आप निर्विचार चेतना में हैं। ऐसी परिस्थिति में जब आप होते हैं तो सर्वत्र विद्यमान होते हैं क्योंकि यह वह बिन्दु है, वह स्थान है जहाँ आप वास्तव में सार्वभौमिक होते हैं, वहाँ से आप स्रोत से, शक्ति से जुड़े होते हैं।

(आपको समझना होगा) उत्थान व्यक्तिगत है, पूर्णतया व्यक्तिगत। अत: व्यक्ति चाहे आपका बेटा, भाई, बहन, पति या मित्र हो आपको याद रखना है कि उसके उत्थान के लिये आप ज़िम्मेदार नहीं है। उत्थान प्राप्ति में आप उनकी सहायता नहीं कर सकते, केवल पू.माँ की कृपा, उनकी अपनी इच्छा तथा इन तीनों आयामों की बद्धता त्यागने के लिये किए गए प्रयत्न ही उनके सहायक होंगे। अत: इस तरह का कोई भी 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 आपको ऐसी समस्यायें हैं जो त्रिआयामी हैं।

जब आप अन्य लोगों को चैतन्य दे रहे होते हैं, मैंने पाया है, तब भी आप निर्विचार चेतना की स्थिति में नहीं होते हैं। **यदि आप निर्विचार चेतना की स्थिति में चैतन्य देंगे तो आप पर कोई पकड़ नहीं आएगी क्योंकि ये सभी बाधायें जो आप में प्रवेश करती हैं, जो भौतिक समस्यायें आपके सम्मुख आती हैं वो केवल तभी आती हैं जब आप तीन आयामों में होते हैं।**

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, १९७६

निर्विचार चेतना कैसे प्राप्त करें ?

...... बहुत से लोग कहते हैं, 'माताजी, निर्विचार हो ही नहीं सकते।' आप निर्विचार नहीं हो सकते, क्योंकि जब भी आप किसी चीज़ को देखते हैं, आप प्रतिक्रिया करना चाहते हैं। शनै:-शनै: आप प्रतिक्रिया बंद कर दें, अन्तर्मनन करें, स्वयं की प्रतिक्रियाओं को देखें तथा अपने मस्तिष्क को सुधारने के लिये कहें तो यह कार्य हो सकता है।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, १६.९.२०००

१. प्रतिक्रिया नहीं करनी चाहिये

...... वास्तव में प्रतिक्रिया मानव की बहुत बड़ी दुश्मन है। हम सभी चीज़ों के प्रति प्रतिक्रिया करते हैं। हमें प्रतिक्रिया नहीं करनी चाहिये। जब हम शान्त हो जाते हैं तभी यह शक्ति ....परम चैतन्य की यह शक्ति कार्य करती है। यदि आप प्रतिक्रिया

करते हो तो यह कहती है, 'ठीक है, करो प्रतिक्रिया।' परन्तु **यदि आप सभी कुछ इस पर छोड़कर मौन और शान्त हो जाते हैं तो यह शक्ति गतिशील हो उठती है।**

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, १९.३.१९९९

२. अन्तर्मनन करें

...... सहजयोगियों के लिये अन्तस में अन्तर्दर्शन करना आवश्यक है। अन्तर्दर्शन अन्दर झाँकना है। अन्दर झाँकना मतलब, 'मैं क्यों सोच रहा हूँ? मैं क्या सोच रहा हूँ?' सोचने की क्या आवश्यकता है?' इस प्रकार आप देखेंगे कि आप निर्विचार हो गए। अपने मस्तिष्क को मूर्ख मत बनने दें। ये मन तो बंदर की तरह है जो आपको इधर से उधर कूदने पर विवश कर देता है।

प.पू.श्री माताजी, न्यूयार्क, ३०.९.१९८१

३. अपनी प्रताड़ना करें

...... व्यक्ति को देखना चाहिये कि किस प्रकार के विचार आ रहे हैं। कभी–कभी अपनी प्रताड़ना भी करनी चाहिये, 'क्या मूर्खता है, मैं क्या कर रहा हूँ, अरे मेरे साथ समस्या क्या है, ऐसा मैं कैसे कर सकता हूँ? एक बार जब आप ऐसा करने लगेंगे तो विचार छँटने लगेंगे।

दो कोणों से ये विचार आते हैं, एक तो अहम् और दूसरा आपके बन्धनों से। ये दोनों आपमें इतने हैं कि आपको आज्ञा से पार नहीं होने देते। इसके लिये हमारे पास दो मंत्र हैं, हं और क्षम्। **'हं' का उपयोग बन्धनों की स्थिति में होता है जब आप भय से भरे होते हैं, मुझे ऐसा नहीं करना चाहिये था, इसकी आज्ञा नहीं है, ये बंधन हैं। अहम् में आदमी कहता है कि मुझे सब पर हावी होना है,** यह मुझे मिलना चाहिये, मुझे सब पर शासन करने के लिये शक्तिशाली होना ही चाहिये। ये दो चीज़ें हर समय मस्तिष्क में घूमती रहती हैं। ....मस्तिष्क से ऊपर उठे बिना आप स्वयं को नहीं देख सकते।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, १०.५.१९९८

...... भगवान ईसा का सहारा लेकर आपका बौद्धिक दृष्टिकोण नियंत्रित किया जाना चाहिये।

...... सर्वप्रथम हमें स्वयं से कहना होगा, 'अब सोचना बन्द करो, सोचना बन्द करो, सोचना बन्द करो, सोचना बन्द करो,' चार बार, तब आप ऊपर उठ पायेंगे, यह अत्यन्त आवश्यक है, ध्यान धारणा से आपको मस्तिष्क के परे जाना होगा।

......निर्विचारिता ईसा मसीह का वरदान है। उन्होंने आपके लिये कार्य किया और मुझे विश्वास है यदि आप इसे कार्यान्वित करना चाहते हैं तो अन्य लोगों की ओर चित्त न दें।

प.पू.श्री माताजी, २५.१२.१९९८

४. ध्यान के समय पूर्ण निष्क्रिय रहें

...... मैंने कई बार देखा है कि ध्यान करते समय अगर कोई चक्र पकड़ता है तो लोगों का ध्यान वहीं लगा रहता है, अब आपको बिल्कुल भी चिन्ता नहीं करनी है, आप उसे जाने दीजिये और वह अपने आप कार्य करेगा। आपको कोई क्रिया नहीं करनी है, यही है ध्यान। **ध्यान का मतलब है स्वयं को भगवान की कृपा पर छोड़ देना। अब यही कृपा जानती है कि आपको किस तरह से ठीक करना है। इसे ज्ञान है कि आपको किस तरह सुधारना है।**

...... आपको चिन्ता करने की जरुरत नहीं है कि आपको क्या करना है ....कौन से मंत्रों का उच्चारण करना है। आपको ध्यान में पूर्ण निष्क्रिय रहना है।

...... हो सकता है कि आप निर्विचार में न हों, ऐसी दशा में आप सिर्फ **विचारों पर नज़र रखें, उनमें उलझना नहीं है।** आप देखेंगे जैसे–जैसे सूरज उगता है वैसे–वैसे अंधेरा चला जाता है और सूरज की किरणें हर एक कोने–कोने तक पहुँचती हैं और सारी जगह को प्रकाशित कर देती हैं। उसी तरह से आप भी प्रकाशित हो जाएंगे। अपने अन्दर की कुछ चीज़ों को रोकने की कोशिश करेंगे या फिर बंधन देंगे तो वह न होगा। निष्क्रियता ही सही ध्यान करने का एक तरीका है। पर **आपको इसके प्रति जड़वत भी नहीं होना चाहिये, आपको सतर्क होना चाहिये और नज़र रखनी चाहिये। ....एकदम सचेत पर सम्पूर्ण निष्क्रिय, पूर्णत: निष्क्रिय होना चाहिये।** सूर्य की किरणों की तरह परम चैतन्य शक्ति कार्य करने लगती है।

...... वास्तव में जब आप क्रिया करते हैं तब आप इसकी राह में बाधा डालते हैं, इसलिये कोई भी प्रयास करने की आवश्यकता नहीं। एकदम निष्क्रिय रहिये और कहिये कि जाने दो, जाने दो–बस यही। कोई मंत्र नहीं बोलना है। आप मेरा नाम ले सकते हैं, पर इसकी भी कोई आवश्यकता नहीं है। **जब आप अपना हाथ मेरी ओर करते है तब वही मंत्र है, यह चेष्टा ही अपने आप में एक मंत्र है। देखिये मन में इच्छा के साथ भावना भी होनी चाहिये। अब हमने हाथ फैला दिये हैं और यह कार्यान्वित होने वाला है। जब यह भावना अन्दर से, गहराई से होगी तो कोई भी मंत्र बोलने**

की जरुरत नहीं। जब आप उससे परे हैं।

...... निर्विचारिता के लिये किसी के ऊपर अपना चित्त केन्द्रित नहीं करना है, पर सिर्फ उसे ग्रहण करो, सिर्फ ग्रहण, केन्द्रित नहीं करना है, पर सिर्फ उसे ग्रहण करो, सिर्फ ग्रहण करो। किसी समस्या के बारे में मत सोचो, सिर्फ इतना सोचो कि आपको निष्क्रिय होना है–परिपूर्ण निष्क्रियता। चाहे आप मेरे सामने ध्यान करें या मेरी तस्वीर के सामने।

प.पू.श्री माताजी, लंदन, १९८०

निर्विचार समाधि की स्थिति

...... आत्मसाक्षात्कार प्राप्त कर लेने के बाद जो घटित होता है वह अत्यन्त दिलचस्प है, **तब आप चेतनता और जागरुकता से भी ऊपर उठ जाते हैं क्योंकि आप विचारों से परे चले जाते हैं। विचारों से परे चले जाने का अर्थ है कि क्रोध, सभी प्रकार के विचार, सभी प्रकार की आक्रामकता।** इन सबकी सृष्टि आपके मस्तिष्क की चालाकियों से होती है, पर यदि आपका मस्तिष्क ही सो जाए तो आप क्या करेंगे? अब मस्तिष्क बाकी नहीं रहा, आप वास्तविकता में जीवित हैं। अत: संचार के लिये मस्तिष्क नहीं है, यही निर्विचार समाधिस्थ होना है। एक दुश्मन, हमारा मस्तिष्क, को त्याग कर हमने सभी दुश्मनों पर विजय प्राप्त की है, अब सलाह देने के लिये, भ्रम में डालने के लिये मस्तिष्क बाकी नहीं है।

...... देखो विचार करने वाली चीज़ मस्तिष्क है और उसका तो अस्तित्व ही नहीं रहा। **विचारों को लुप्त होने का अर्थ है, आप स्वयं में ही विलीन हो गए। यही वास्तविकता है, परन्तु आप जागरुक भी हैं।**

प.पू.श्री माताजी, कबैला, २०.१०.१९९६

...... **साधक में निर्विचार स्थिति प्राप्त होना उत्क्रान्ति की पहली सीढ़ी है।** जिस समय कुण्डलिनी शक्ति आज्ञा चक्र को पार करती है उस समय निर्विचारिता स्थापित होती है। .....ये सूक्ष्म द्वार पार करने के बाद कुण्डलिनी शक्ति अपने मस्तिष्क के तालु भाग में प्रवेश करती है, उसी को परमात्मा का साम्राज्य कहते हैं। कुण्डलिनी जब इस राज्य में प्रवेश करती है तब ही निर्विचार समाधि प्राप्त होती है।

प.पू.श्री माताजी, बम्बई, २७.९.१९९७

...... निर्विचार समाधि आपको शान्ति प्रदान करती है और आपकी

आध्यात्मिक शक्ति बढ़ती जाती है। ......ये दैवी शक्ति है, मानवीय दिमाग नहीं।

प.पू.श्री माताजी, २२.३.१९९३

निर्विचारिता में रहने से एक कॉस्मिक चेन्ज आता है

...... आपको जो भी प्रश्न हैं, उनको तुम अचेतन में छोड़ो ....उसका उत्तर मिल जाएगा। ....जो परमात्मा सोचता है, तुम्हारे लिये जो हितकारी चीज़ है, वो घटित हो जाएगी। ....तुम छोड़ तो दो, तुम्हारे सारे प्रश्न हल करने के लिये पूरी एक कमेटी बैठी हुयी है, उनके पास छोड़ो तुम।

...... सहजयोग में यही तो कमाल है। आपके प्रश्न हल करने के लिये बहुत बड़ी कमेटी बैठी हुयी है, **उसमें पाँचो तत्वों के अधिनायक बैठे हुये हैं – ब्रह्मदेव, सारे धर्म को बनाने वाले बैठे हैं – विष्णु, और सारे संसार की स्थिति और लय लेकर बैठे हैं – शंकर जी।** जैसे ही आप निर्विचार में होना शुरु कर देंगे, आप देखियेगा आपके अन्दर ये तीनों ही शक्तियाँ (ब्रह्मा, विष्णु, शंकर) अपने आप बन जाएंगी। अपने आप सुलझ जाएंगे धर्म, अर्थ और काम, बिल्कुल वो ठीक से अपनी जगह बैठ जाएंगी। देखो, **निर्विचारिता में रहने से आपके अन्दर जो प्रश्न हैं उसमें कास्मिक चेंज आता है, ये कोई अंदरुनी घटना घटित होती है, उसके सूत्र पर घटना होती है।**

जैसे एक आदमी समझ लीजिये शराब पी रहा है, मिसाल के तौर पे, वो मेरे पास आता है, 'माताजी, ये शराब पीता है, इसकी शराब छुड़ाओ।' उसकी कुण्डलिनी जाग्रत होते ही उसके अन्दर की cosmic दशा ऐसी हो जाती है कि यदि वह शराब पीता है तो उसको उल्टी हो जाती है, फिर यह भी हो सकता है कि शराब में जो मादक शक्ति है उसको भी खत्म कर सकते हैं। जब शक्ति पर बैठे हैं तो हर तरह की शक्ति ले सकते हैं, जितनी भी तत्व शक्ति है उस सबसे खत्म कर सकते हैं।

...... निर्विचारिता में रहो। एक छोटी सी चीज़ करने से आपका **जो स्वयं हृदय में बैठा हुआ 'स्व' है, उसका प्रकाश फैलना शुरु होगा। अब ये ही प्रकाश है जो आपके अन्दर वाइब्रेशन्स की तरह से बह रहा है। ये आपके अन्दर बसा हुआ परमात्मा का जो अंश है 'स्व', इसका प्रकाश सारे संसार में जाता है, और आपके पास लौट कर आ जाता है सारा, आपकी झोली में। अनेक अनेक उसकी लहरें चलती हैं। गोल–गोल घूमकर आपके हृदय में आ जाता है।**

अपनी जो बाती है उसे ठीक रखो, अपना शरीर ठीक रखो, जो दीप है। आपकी

जो शक्ति है तेल, दिमागी जमा खर्च जो है, उसमें खर्च न करो, लौ को सीधे लगाओ, जो लौ के ऊपर का हिस्सा है, उसको माँ से चिपका लो, उसके पैर में बाँध दो। सीधी की सीधी लौ निर्विचारिता में निर्भीकता से जलती है।

प.पू.श्री माताजी, बम्बई, १८.१२.१९७७

निर्विकल्प समाधि

...... निर्विचारिता के बाद में Doubtless awareness आती है। अब आपको शंकायें खड़ी होंगी, इसके बाद ही second stage में आदमी Doubtless awareness (निर्विकल्प समाधि) में आता है। अब शंकायें होंगी जैसे 'ये ठीक है या नहीं, माताजी ने ये कहा है, ये बात ठीक नहीं है, ऐसा कैसे हो सकता है? ये हुआ कि नहीं? हम पार हुये या नहीं?'

इन शंकाओं का निर्मूलन तब होगा जब आप अपने स्थान पर आसन्न होंगे। माने हमने आपको तो सिंहासन दे दिया लेकिन आपको यह शंका है कि यह सिंहासन है या नहीं? हम बैठे हैं ये ठीक है या नहीं?

तो आप स्वयं देख लीजिये, आप अपने हाथ से देख लीजिये, कितनी अद्वितीय चीज़ आपके हाथों से जा रही है। लोगों को जब इन्हीं हाथों से छू कर आप ठीक करेंगे, **आपको जब इसके अनुभव धीरे-धीरे आने लग जाएंगे तो आपकी शंकायें धीरे-धीरे कम होने लग जाएंगी।** अभी तो doubts आएंगे ही थोड़े से क्योंकि मनुष्य अपने को बहुत ऊँचा समझता है।

पर सोचिये आखिर हम ही क्यों विशेष रूप से पार हुए? कोई न कोई कारण होगा। **पूर्व जन्म के जन्म-जन्मान्तर की आपकी खोज है, जन्म-जन्मान्तर का आपका हक है।** आप लोग साधु हैं, बड़े-बड़े साधु लोग हैं, आपको क्या पता? और फिर अगर आप साधु न होते तो क्या हम आपको पार करते? .....हज़ारो लोग आते हैं, पर आप ही कुछ लोग पार हो गए ....कोई न कोई तो बात है ही। लेकिन ये बात आपके अन्दर आएगी नहीं, बैठेगी नहीं क्योंकि अभी भी आप अपने को यही सोचिएगा कि ऐसा कैसे हो सकता है, शंका तो होगी ही। egoless हैं, इसलिये यह problem आ जाता है, यह सहजयोग की egolessness है, पर आप देखियेगा कि बहुत ही साधारण तरीके से अन्दर से शान्ति आ गयी। न तो कपड़ों में (अपने पहनावे में) कोई बदल करने वाले हैं न तो अन्य किसी चीज़ में, लेकिन **अन्दर से आप देखते**

जाइयेगा कि शान्ति आ गयी।

अब क्यों उलझ रहे हो? क्यों शंका कर रहे हो? बातचीत में बोलने में, हरेक चीज़ में आप रियलाइज्ड़ होंगे, हाँ आप रियलाइज्ड़ हैं, और फिर माहिर होशियार हो जाएंगे .....आप सब अभी बच्चे हैं, अभी–अभी आप पैदा हुए हैं। तो छोटा बच्चा बड़ी जल्दी बीमार पड़ जाता है, बड़ी जल्दी आप पकड़ जाते हैं, अपने स्थान से आप बड़ी जल्दी गिर जाएंगे। आप तो बस स्थान को पकड़े रहें, स्थान से हटे नहीं, **आपको डावाँडोल नहीं होना है, अपने स्थान पर जमें रहें, क्योंकि चीज़ ही ऐसी मिली है, आदमी तो डावाँडोल हो ही जाएगा, स्वाभाविक है, यह मैं आपको बता रही हूँ, इसलिये संघ शक्ति होनी चाहिये।** ....आप तो बस आपकी कुण्डलिनी का जागरण उसका घूमना फिरना देखते रहें ....आप यहाँ बैठे हुए हैं, आपको पता नहीं, हज़ारो–करोड़ो रश्मियाँ आपकी यहाँ बह रही हैं।

प.पू.श्री माताजी, २५.११.१९७३

निर्विकल्प स्थिति प्राप्त करने के लिये सहज प्रेम ही महत्वपूर्ण है

...... आप यह बात यदि देख सकें कि मस्तिष्क को तो संदेह करना ही है। मस्तिष्क को संदेह करना ही है। अपने मस्तिष्क एवं बुद्धि के माध्यम से सहजयोग की शक्तियों का सत्यापन, करने के पश्चात् आप एक ऐसे बिन्दु तक पहुँचते हैं जहाँ आप समझ जाते हैं कि **विश्लेषण और संश्लेषण (Analyzing + Synthesizing) करने का कोई लाभ नहीं है, ये सब बेकार है, प्रेम ही महत्वपूर्ण है–सहज प्रेम।**

अत: आत्मसाक्षात्कार से पूर्व जिस मस्तिष्क का प्रयोग विश्लेषण व आलोचना के लिये होता था, सभी मूर्खतापूर्ण कार्यों के लिये होता था, अब वह प्रेम करना चाहता है। **यही इसकी पराकाष्ठा है। जिस बिन्दु पर मस्तिष्क केवल प्रेम के अतिरिक्त कुछ न करे, उस स्थिति तक व्यक्ति को पहुँचना है,** तब व्यक्ति केवल प्रेम करता है, केवल प्रेम को जानता है क्योंकि इसने प्रेम की शक्ति को पहचान लिया है।

आप तर्क संगत परिणाम तक पहुँच जाते हैं और फिर शंकराचार्य की तरह से आपको भी सत्य दिखायी देता है जो उन्होंने 'विवेक चूड़ामणि' में तथा अन्य ग्रन्थों में लिखा, इस सत्य को उन्होंने प्रगट किया। उन्होंने केवल माँ का स्तुतिगान किया, बस समाप्त।

एक बार जब आप उस स्तर तक पहुँच जाते हैं तब आप कह सकते हैं कि **आप निर्विकल्प हैं क्योंकि अब कोई विकल्पन रह ही नहीं गया। आपके मस्तिष्क में**

कोई संदेह रहा ही नहीं क्योंकि आप प्रेम करते हैं और प्रेम में संदेह का कोई स्थान नहीं है, कोई प्रश्न ही नहीं है। यह सब चीज़ें तो तभी होती है जब आप संदेह करते हैं। जब आप प्रेम करते हैं तो संदेह नहीं करते क्योंकि प्रेम का आप आनन्द लेते हैं इसलिये प्रेम आनन्द है और आनन्द प्रेम है। .....एक बार जब आप प्रेम के आनन्द में कूद पड़ेंगे तो कुछ भी करने का न रह जाएगा, उसी हर लहर का आनन्द लिया जाना चाहिए। इसके हर स्पर्श का आनन्द लिया जाना चाहिये।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, ६.५.२००२

...... आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करने के बाद भी कुछ समय संदेह काल होता है क्योंकि पहले तो आप निर्विचार समाधि प्राप्त करते हैं। **जब हम कहते हैं चेतना, तो इसका अर्थ होता है–किसी चीज़ के प्रति चेतनता परन्तु जब हम समाधि कहते हैं, तो इसका अर्थ ज्योतिर्मय चेतना (enlightened awareness) होता है, आपको ज्योतित निर्विचार चेतना मिल जाती है।** इन दोनों स्थितियों के बीच की अवस्था कुछ लोगों में इतनी कम होती है कि वे तुरंत दूसरी अवस्था पर पहुँच जाते हैं। कुछ लोग हैं जिन्हें आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करते ही ज्योतित निर्विचार चेतना प्राप्त हो गयी, वे इन दोनों अवस्थाओं से नहीं गुज़रते, ...इसके बाद तो कोई संदेह बचता ही नहीं।

प.पू.श्री माताजी, लंदन, २४.७.१९७९

निर्विचारिता एक प्राचीन कम्प्यूटर है

...... किसी विषय को समझने की कोशिश करते समय आप निर्विचारिता में प्रवेश करने की क्षमता प्राप्त कीजिये, आप देखिये सभी कुछ स्वत: ही स्पष्ट हो जाता है।

...... मैं अनेक विषयों पर बोलती हूँ ....यह सब ज्ञान कहाँ से आता है? निर्विचारिता से। मैं बोलती जाती हूँ और जो कुछ होता है उसे देखती रहती हूँ। मेरे वाणी रुपी कम्प्यूटर में मानो यह सब कुछ पहले से तैयार करा कराया रखा था। **यदि आप निर्विचार अवस्था में नहीं है तो आप मस्तिष्क को उसके ऊपर प्रतिष्ठित करते हैं।** ....निर्विचारिता एक प्राचीन कम्प्यूटर है और इसकी शक्ति से विपुल परिमाण में सही कार्य किया गया है।

...... अब मैं आपको अपना रहस्य बताती हूँ। आप प्रार्थना कीजिये, 'माँ, मेरे लिये कृपया ऐसा कर दीजिये', आप आश्चर्य करेंगे **मैं आपकी विनती पर विचार नहीं करती केवल उसे अपनी निर्विचारिता को समर्पित कर देती हूँ। सम्पूर्ण संयंत्र**

वहाँ क्रियाशील होता है। विचार को संयंत्र या तो कहें नीरव अथवा शान्त संयंत्र को काम को करने दीजिये। अपनी सारी समस्यायें उसको सौपियें। ....मैं इस बात पर बल देना चाहती हूँ कि आपको गहराई में जाना सीखना चाहिये और निर्विचारिता में ही सब कुछ प्राप्त करना चाहिये तभी आप निर्विकल्प स्थिति प्राप्त कर सकते हैं।

प.पू.श्री माताजी, मराठी प्रवचन से अनुवादित, १८.१.१९८०

निर्विकल्प अवस्था में आप आकाशीय क्षेत्र में प्रवेश कर जाते हैं

...... यह आकाशीय स्थिति है। जब आप आकाशीय क्षेत्र में प्रवेश करते हैं तो वास्तव में उस क्षेत्र में प्रवेश करते हैं जो 'निर्विचार चेतना' का क्षेत्र है और उसका सम्पोषण ईसा मसीह करते हैं, आत्मा द्वारा होता है। अत: **एक योगी के रूप में आपको महसूस करना है कि आपकी स्थिति आकाशीय होनी चाहिये।** आपको आकाशीय स्थिति में होना चाहिये।

...... **योगियों के रूप में आकाश तत्व पर हमारा नियंत्रण होना चाहिये,** यह सभी तत्वो में सूक्ष्मतम है क्योंकि इसके माध्यम से आप किसी भी चीज़ में प्रवेश कर सकते हैं।

प.पू.श्री माताजी, जिनेवा, २८.८.१९८३

...... **निर्विकल्प अवस्था में सामूहिक चेतना सूक्ष्म से सूक्ष्मतर होती चली जाती है। जब वास्तविकता स्पष्ट हो जाती है तो आप चीज़ों की गहन महत्ता को समझ सकते हैं।** उदाहरणार्थ आप कुण्डलिनी की कार्यशैली को समझने लगते हैं, आप समझने लगते हैं कि किस प्रकार कुण्डलिनी भेदन करती है और किस प्रकार कार्यान्वित करती है। अपने हाथों से प्रयोग करने के लिये आप इसका उपयोग कर सकते हैं। आप लोगों को रोग मुक्त कर सकते हैं।

...... **निर्विकल्प अवस्था में आपको किसी की ओर अपने हाथ करने की आवश्यकता नहीं करनी पड़ती, बैठते ही आप उसकी स्थिति को जान जाते हैं** कि कौनसा चक्र पकड़ रहा है और समस्या क्या है? सामूहिक समस्या क्या है? आपको सहजयोग कुण्डलिनी और किसी भी अन्य चीज़ के बारे में कोई संदेह नहीं रह जाता। संदेह पूर्णतया समाप्त हो जाते हैं।

...... जब आप निर्विकल्प अवस्था में चले जाते हैं तो 'आनन्द' आपमें स्थापित

होने लगता है। आपकी चेतना ही आनन्द बन जाती है। आप सहजावस्था प्राप्त कर लेते हैं।

प.पू.श्री माताजी, १५.२.१९७७

सनातन ज्ञान **निर्विकल्प समाधि**

* ''जब निर्विकल्प समाधि में अद्वैत आत्मदर्शन होता है, तब हृदय की अज्ञान ग्रंथि का पूर्णतया नाश हो जाता है।''

(श्लोक ३५४)

* ''सतत अभ्यास द्वारा शुद्ध हुआ मन जब ब्रह्म में लीन हो जाता है तब निर्विकल्प समाधि स्वत: ब्रह्मरस का अनुभव कराती है।''

(श्लोक ३६३)

* ''इस निर्विकल्प समाधि में समस्त वासना ग्रंथियों का नाश हो जाता है, सब कर्मों की समाप्ति हो जाती है और फिर भीतर-बाहर सर्वत्र और सदैव अपने सत्स्वरूप का स्फुरण बिना किसी प्रयास के स्वत: होने लगता है।''

(श्लोक ३६४)

* ''ब्रह्म तत्व का वास्तविक स्वरूप केवल निर्विकल्प समाधि द्वारा ही स्पष्टत: और निश्चित रूप से अनुभूत होता है।''

(श्लोक ३६६)

* ''समाधि अवस्था में अपना अहं आत्मतत्व में लय हो जाता है। साधक की बुद्धि सम हो जाती है और विचार प्रवाह पूरी तरह समाप्त हो जाता है।''

(श्लोक ४१०)

* ''जब व्यक्ति को सत्य का ज्ञान हो जाता है तब अविद्या समाप्त हो जाती है। अविद्या के समाप्त होते ही इच्छायें जन्म नहीं ले सकती।''

(श्लोक ४२४)

(विवेक चूड़ामणि, श्री शंकराचार्य)

अध्याय १७

सहजावस्था में विध्वंसक अवगुणों से स्वयमेव मुक्ति

...... हमें यह मानना पड़ेगा कि हम लोग एक ऐसी कुल परम्परा से आयें हैं जो पशु साम्राज्य थी। पशु साम्राज्य से आप विकसित हुए हैं। इस **पशु परम्परा के बहुत से अवगुण अभी भी हमारे अन्दर बने हुये हैं जैसे आक्रमकता, प्रभुत्व जमाने की प्रवृत्ति, चिड़चिड़ापन, भय, छीना-झपटी आदि**-हम दूसरो की चीज़ हथियाना चाहते हैं।

...... मानव के साथ मुख्य समस्या यह है कि उसमें उत्तराधिकार में पाया हुआ हिंसक स्वभाव विद्यमान है। **सहजयोगी बनना ही समस्याओं के समाधान का एकमात्र रास्ता है।**

प.पू.श्री माताजी, कबैला, १.८.१९९९

...... मानव तो साँप, बिच्छू, सिंह, तेंदुआ सभी कुछ हो सकता है। **बहुत सी योनियों में से गुज़रने के कारण मनुष्य कुछ भी हो सकता है, सारे पाशविक अवगुणों का सम्मिश्रण। भूतकाल के सभी प्रकार के सम्मिश्रणों और क्रम-परिवर्तनों का अस्तित्व है** और कोई यदि व्यक्ति को अवचेतन में ले जा सके तो लोग कुत्तों की तरह भौंकने लगते हैं और कभी-कभी चीते की तरह उनका व्यवहार हो जाता है। ऐसा हो सकता है। ये सब भूतकाल हमारे अन्दर है। ऐसे जटिल व्यक्तित्व के कारण कुछ लोग उल्लुओं, बाज़ों की तरह गंभीर है और कुछ चहचहाते पक्षियों सम हैं। **इस प्रकार उनमें बहुत सारे गुणों-अवगुणों का सम्मिश्रण है** और उन्हें निष्कपट बनाना कठिन कार्य है। वे कितने फँसे हुए हैं। पहले मुझे ये सब बन्धन दूर करने होते हैं, तब कुण्डलिनी उठानी होती है।

प.पू.श्री माताजी, २.१०.१९९४

...... **तरह-तरह की चीज़ों से मनुष्य के अन्दर षटरिपु (छः शत्रु) बैठे रहते हैं। ये हमारे अन्दर घुसे हमारे दुश्मन हैं, अन्दर छिपे रहते हैं और बार-बार अपना सिर उठाते हैं।**

कुण्डलिनी जागरण से हमारे अन्दर के विध्वंसक अवगुण निकल जाते हैं,

वो हमारे अन्दर षटरिपु काम, क्रोध, मद, लोभ, मोह और मत्सर (ईर्ष्या) हैं। ये षटरिपु हमेशा हमें सताते रहते हैं, और वे इसलिये आते हैं क्योंकि हमारा जो दिमाग है वह हर समय कोई भी चीज़ की प्रतिक्रिया करता है। उस प्रतिक्रिया के कारण हम अपने अन्दर अपने मस्तिष्क में ये सोचते हैं कि यह सब करने से हमारा फायदा हो जाएगा। लेकिन ये तो सारे हमारे दुश्मन हैं, तो इनको अपनाने से आपको कैसे फायदा हो सकता है?

प.पू.श्री माताजी, मुंबई, १३.३.२०००

...... हर कदम आप भौतिक चीज़ों के जाल में फँसते चले जा रहे हैं और ये पदार्थ आपको षटरिपुओं के चंगुल में फँसाकर उनका दास बना रहे है। ......इन्हें समझें।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, १८.८.१९७९

१. अहंकार

...... मानव की सबसे बड़ी समस्या उसका अहंकार है। ....अपने अहम् का फल आपको भुगतना पड़ता है, अपने अहं से जो चालाकी आप करते हैं, वह पलट कर आपको ही प्रभावित करती है।

प.पू.श्री माताजी, स्पेन, २०.५.१९८९

...... कौनसी चीज़ों से लोग अपने को विशेष समझ रहे हैं? (पैसा, पद, रुप, शिक्षा आदि) ये सारी चीज़े तुच्छ हैं, इनका कोई अर्थ ही नहीं है। इसलिये ऐसी चीज़ों में विश्वास कर लेना कि हम कोई विशेष हैं तो आप शेष रह जाते हैं। ....आप स्वयं साक्षात् क्या हैं? एक ईश्वर भक्त, परमात्मा को मानने वाले सहजयोगी हैं।

...... **अब आप अहम् की वास्तविकता को जानते हैं।**

प.पू.श्री माताजी, १४.२.१९९९

२. क्रोध

...... हृदय का सबसे बड़ा विकार है क्रोध। क्रोध आ जाता है तो जो पावित्र्य है वो नष्ट हो जाता है। ....क्रोध हमारा तो शत्रु है ही, लेकिन वह सारे संसार का शत्रु है। दुनिया में जितने भी युद्ध हुए, जो भी हानियाँ हुई हैं, ये सामूहिक क्रोध के कारण हुई हैं।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, ३०.३.१९९०

...... क्रोधी प्रवृत्ति के व्यक्ति सत्य को नहीं देख सकते क्योंकि ज़रा सा भड़काने पर ही वे क्रोधित होकर दूसरों से मारपीट करने लगते हैं। हर सहजयोगी का यह एक अन्य मापदण्ड है कि वह क्रोध के इस दोष से कहाँ तक मुक्त हो पाया? **क्रोध** आने का अभिप्राय है कि आपके अन्दर अशान्ति है और दूसरे **व्यक्ति पर अनावश्यक आक्रमण करने के लिये क्रोधित होते हैं। मौन रहकर भी आप बहुत प्रभावशाली हो सकते हैं।**

प.पू.श्री माताजी, जन्मदिन समारोह, २९.३.१९९९

...... क्रोध हमें चीज़ों की वास्तविकता नहीं देखने देता।

...... क्रोध ज़िगर से शुरु होता है और उसकी अभिव्यक्ति विशुद्धि से होती है। चेहरा, मुँह और आँखे लाल हो जाती हैं और आप हर प्रकार की उल्टी–सीधी बाते कहने लगते हैं। ......**स्त्री–पुरुष भिन्न प्रकार के क्रोध की अभिव्यक्ति करते हैं औरतें जल शक्ति का माध्यम लेती हैं। पुरुष जब क्रोधित होते हैं तो एक दूसरे से लड़ लेते हैं।**

प.पू.श्री माताजी, १.९.१९९१

...... क्रोध कभी–कभी आपको पागल बना देता है, आपकी खोपड़ी में चढ़कर आपको पागल कर देता है। ......भय क्रोध का दूसरा पक्ष है। एक क्रोधी स्वभाव का व्यक्ति सदा ही भयभीत होता है। ....स्वयं को वश में करें।

...... **अपने ऊपर क्रोध निकालना होता है, जैसे हम सहजयोग में करते हैं। अपना नाम लिखकर हम इसकी पिटायी करते हैं।** स्वयं पर क्रोधित होकर आप देखेंगे कि आपने क्रोध को जीत लिया।

प.पू.श्री माताजी, २४.७.१९९४

३. लोभ–लालच

...... आजकल सबसे भयानक शत्रु है हमारा लोभ। इस लोभ के कारण हम कुछ भी कर सकते हैं। इस लोभ के कारण सभी प्रकार के कुकृत्य हो रहे हैं। लोगों के पास धन होगा, उन्हें सभी प्रकार की सुविधायें प्राप्त होंगी, पर यह लोभ इतनी आसुरी चीज़ है कि आप यह भी नहीं देखते कि आपके पास क्या–क्या चीज़ है, आप तो बस अधिक और अधिक पा लेना चाहते हैं, चाहे किसी को धोखा देना पड़े।

प.पू.श्री माताजी, १४.७.२०००

...... विवेक से जब आप समझ जाएंगे कि यह लालच अनावश्यक है तो तुरन्त आपका लोभ शून्य हो जाएगा।

...... **आपका कुछ भी नहीं है, आप अकेले आये हैं, अकेले ही जाएंगे – यह विवेक आत्मसात किया जाना चाहिये।** आप इसका न अभ्यास कर सकते हैं और न ही इसे स्वयं पर थोप सकते हैं। यह तो आध्यात्मिकता के माध्यम से ही आत्मसात किया जा सकता है।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, ५.९.१९९८

...... सहजयोगियों में लालच का होना बहुत भयानक हो सकता है – ये मेरा कालीन, ये मेरा कैमरा, ये मेरा टेप रिकार्डर–एक बार जब आप समझ लेंगे कि ये सारी वस्तुयें असत्य हैं तो आप जान जाएंगे कि सत्य के सिवाय मेरा कुछ नहीं है।

प.पू.श्री माताजी, ४.७.१९८८

४. मोह

...... मोह प्रेम का घातक है। .....किसी व्यक्ति विशेष से आपको लिप्त नहीं होना है। किसी व्यक्ति विशेष की चिंता करना आपका कार्य नहीं है। यह तो परमात्मा का कार्य है, इसे परमात्मा पर छोड़ दें, और देखें आपके बच्चे, आपके सम्बन्ध तथा अन्य सभी चीज़े सुधर जाएंगी। यदि आप इनसे चिपके रहेंगे तो आपकी सीमायें इन सम्बन्धों पर कुप्रभाव डालेंगी तथा आपके सम्बन्धों का दम घुट जायेगा। ....**हम ब्रह्माण्डीय जीवन की बात करते हैं तो हमें अन्य सहजयोगियों से मिल बाँट कर लेना है। इतनी सी बात यदि आप समझ जाएंगे तो धन के लिये आपका मोह समाप्त हो जाएगा।**

प.पू.श्री माताजी, २७.१२.१९९४

...... मोह हमारा शत्रु है। घरों के लिये मोह, भूमि के लिये मोह, बच्चों के लिये और सभी चीज़ों के लिये मोह। परन्तु कल जब हम यहाँ न होंगे, खुले हाथों जाना पड़ेगा, कुछ भी साथ न ले जा पाएंगे।

प.पू.श्री माताजी, १४.७.२००१

...... मोह में फँसा व्यक्ति सदैव दूसरों की चिन्ता करता है और उन्हीं के बारे में सोचता रहता है, सहजयोग के विषय में नहीं सोच सकता, जिन लोगों के मोह में फँसा हुआ है, उन्हीं के विषय में सोचता है। ऐसा व्यक्ति बहुत संवेदनशील होता है। ......नाम

के साथ भी मनुष्य का मोह होता है, मान लो किसी ने नाम कमा लिया, या बड़ा पद पा लिया है ....तो वह इससे इतना लिप्त हो जाता है कि स्वयं को बहुत महान मानने लगता है। ....**ऐसे में वह जब कोई भी निर्णय लेता है, वह गलत होता है। .... जिस व्यक्ति से आपको मोह होता है, आपका चित्त उस व्यक्ति पर पूरी तरह अटक जाता है।**

प.पू.श्री माताजी, कबैला, १.८.१९९९

...... अज्ञानता में आप लोगों, बच्चों, परिवारों और वस्तुओं से लिप्त हो जाते हैं, लिप्सा अज्ञानता का प्रमाण है, ज्ञान यदि आपके पास है तो सभी लिप्सायें समाप्त हो जानी चाहिये और आप सार्वभौमिक (ग्लोबल) व्यक्तित्व बन जाते हैं – सागर में एक बूँद।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, २७.९.१९९८

५. काम–वासना

...... काम का अर्थ है यौन उद्दण्डता –

अन्य महिलाओं के प्रति कामुकता और वासना में बहुत अधिक लिप्त होना, कामुकता के साधनों को बहुत अधिक महत्व देना, इससे केवल सहजयोगियों के लिये ही नहीं, पूरे सहजयोग के लिये भी बड़ी समस्यायें खड़ी हो जाती है। इस प्रकार की वासनात्मकता की अभिव्यक्ति दोनों प्रकार के लोगों में होती है। **उन लोगों में जो संसार में निरंकुश जीवन जी रहे हैं तथा उन लोगों में भी जो बहुत अधिक दबे हुए हैं।** ......तथाकथित धार्मिक वातावरण में पले लोग भी महिलाओं का संग मिलते ही अचानक बुरी तरह उनकी ओर आकर्षित हो जाते हैं।

...... आपकी **अबोधिता की परिपक्वता का विकास होना आवश्यक है,** यही आपको धार्मिक व्यक्ति बनाए रखती है। पुरुषों और महिलाओं के प्रति अपनी सीमा पहचानने की अबोधिता। अत: अबोधिता मूर्खता नहीं है, यह पूर्ण विवेक है, पूर्ण परिपक्वता है।

प.पू.श्री माताजी, विएना, ४.९.१९८३

६. मत्सर

...... मानव मस्तिष्क में ईर्ष्यालुपन, दूसरों से ईर्ष्या करना एक अन्य दुर्गुण है।

यह विवेक हीनता के कारण आता है। आप सभी प्रकार की मूर्खतायें करते रहते हैं, आप जानते हैं कि इन विवेकहीन ईर्ष्याओं का कोई मूल्य नहीं है न इस संसार में न उस संसार में। ....अत: व्यक्ति को समझना चाहिये कि हमारे ईर्ष्या के भाव मात्र एक मात्र मूर्खता है।

प.पू.श्री माताजी, ४.९.१९८३

...... मत्सर का अर्थ है ईर्ष्या अर्थात् द्वेष भावना। अपने विचारों तथा प्रति क्रियाओं के कारण द्वेष भावना हमें उत्तराधिकार में मिली है। ईर्ष्या वश हो कर लोग दूसरों को नीचा दिखाना चाहते हैं। वे खुद यदि ऊँचाइयों को प्राप्त नहीं कर सकते तो दूसरों को भी ऊँचाई से नीचे गिराना चाहते हैं। इस प्रकार की ईर्ष्या जब मानव पर अधिकार कर लेती है तो वे सोचते हैं कि द्वेषवश किए गए सभी कार्य ठीक हैं। अपनी दुर्बलताओं के प्रति वे चेतन हो जाते हैं और द्वेष शक्ति के कारण अपने से योग्य व्यक्तियों पर छा जाने का प्रयत्न करते हैं।

प.पू.श्री माताजी, १.८.१९९९

...... **घृणा भी मनुष्य का निकृष्टतम अवगुण है।** ......जब आप दूसरों से घृणा करने लगते हैं तो **भयानक विष की तरह से ये आपके अन्दर प्रतिक्रिया करती है** और आपके अन्तर्निहित सारे सौन्दर्य को खा जाती है। .... सबसे बुरी बात है कि घृणा करने वाले लोग दूसरों को निकृष्टतम मानते हैं और दूसरे लोग उन्हें।

प.पू.श्री माताजी

...... इन रिपुओं में से हर एक में न केवल एक व्यक्ति परन्तु अरबों अरब लोगों को नष्ट करने की शक्ति है। अत: अपने विशुद्धि चक्र के पूर्ण स्वभाव का विकास करने के लिये सर्वोत्तम उपाय है **सभी कुछ साक्षी भाव निर्लिप्त मस्तिष्क से देखना और अपनी माँ के लिये अपने हृदय में प्रेम विकसित करना** ताकि वे इन सभी शत्रुओं से आपको इस प्रकार मुक्त कर सकें ताकि जब भी इनसे आपका सामना हो, आप उनसे कहीं अधिक शक्तिशाली हों।

प.पू.श्री माताजी, विएना, ४.९.१९८३

...... उद्धार आदिशक्ति का प्रथम गुण है। वे लोगों को अन्य मनुष्यों के प्रति गलत विचारों से मुक्त करना चाहती है। हम जानते हैं कि **हमारे षटरिपु हैं जिन पर विजय प्राप्त किये बिना हम धार्मिक व्यक्ति नहीं हो सकते।** यही कहा गया है। परन्तु

वास्तव में सभी धर्म हमारे अन्तस्थित इन छ: शत्रुओं को बढ़ावा देने में लगे हुए हैं। यह बात जब आप स्पष्ट देख लेते हैं तो वास्तव में गंभीरता पूर्वक सत्य को खोजने लगते हैं। सत्य पूर्ण **सत्य का प्रकटीकरण केवल आपकी उत्क्रान्ति तथा आपमें हुए मौलिक परिवर्तनों द्वारा ही हो सकता है,** तब आप ऐसे व्यक्ति बन जाते हैं जिसे हर चीज़ का ज्ञान हो जाता है। इसके लिये आपके अन्दर कुण्डलिनी के रुप में विराजित आदिशक्ति का उत्थान आवश्यक है।

प.पू.श्री माताजी, काना जौहरी, २.७.२०००

...... क्षण भर के लिये रुककर अपने अंत:स्थित दर्पण में देखे, इसमें आप परमात्मा के प्रतिम्बिब आत्मा को देख पायेंगे, इस कृपा का आनन्द लें और इसके प्रकाश से अपने अन्दर से सांसारिक अंधेरे को भगा दें। ये महान कार्य है। ......**अब रुक कर देखने का समय आ गया है। यह जाग्रत होकर ज्ञान पाने का समय है।**

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, १८.८.१९७९

...... अज्ञानता, परवरिश एवं शिक्षा आदि के कारण ये सारी चीज़ें हमारे संस्कार बन गयी थी। जब कुण्डलिनी जाग्रत होती है तो ये सारे दुर्गुण छूट जाते हैं, इसके बाद आप दृढ़ धरातल पर होते हैं, आप महसूस करते हैं कि आपने सत्य को पा लिया है, अब इन विध्वंसक आदतों का आनन्द आप नहीं ले सकते। ये षटरिपु आपको मुक्त कर देते हैं।

प.पू.श्री माताजी, २३.४.२०००

...... एक बार कुण्डलिनी जाग्रत किये जाने पर आपके सभी कर्मफल भी समाप्त हो जाएंगे।

प.पू.श्री माताजी, न्यूयार्क, ३०.९.१९८१

अध्याय १८

मानव को प्राप्त स्वतंत्रता का उचित उपयोग आवश्यक

...... वास्तव में मानव विकास का प्रतीक (Epitome of evolution) है। परमात्मा के बनाये हुए जीवों में वह बहुमूल्य है, परन्तु मानव अपना मूल्य नहीं जानता।

प.पू.श्री माताजी, सेंट पीटर्सबर्ग, ३१.७.१९९३

...... मानव ही एकमात्र वो जीव हैं जिन्हें स्वयं विकसित होने की स्वतंत्रता प्राप्त है।

प.पू.श्री माताजी, फरवरी १९७९

...... पर अपनी स्वतंत्रता में मानव ने सभी उल्टे–सीधे कार्य किये। ....सभी समस्यायें मानव की अपनी मूर्खताओं के कारण उत्पन्न होती हैं। परमात्मा आपके लिये कोई समस्या खड़ी नहीं करते।

प.पू.श्री माताजी, २६.१.१९९५

...... सहजयोग आपकी पूर्ण स्वतंत्रता को स्वीकार ही नहीं उसका गौरव करता है, क्योंकि आपको स्वतंत्रता देना ही सहजयोग का कर्तव्य है। ....लेकिन स्वतंत्रता और स्वच्छन्दता में बहुत बड़ा अन्तर है, इसको समझ लेना चाहिये। स्वतंत्रता मनुष्य की सद्बुद्धि से आती है। बहकावे में न आयें .....अपना कल्याण करें।

प.पू.श्री माताजी, बम्बई, २७.३.१९७४

...... देखो, परमात्मा की इच्छा अत्यन्त सहज है। उनका प्रेम दिव्य है। ....उन्होंने इस विश्व का सृजन किया और उसके बाद मानव का सृजन किया ताकि वे उसे जीवन की उच्चतम चीज़ आनन्द प्रदान कर सकें। आनन्द जो कि सहज गुण है। ......परन्तु किस प्रकार हम स्वयं परमात्मा विरोधी और आनन्द विरोधी हो गए, क्यों होता है ? आप समझें।

हमारी चेतना हमारे मस्तिष्क के माध्यम से नीचे की ओर बढ़ती है। और अधोगति की ओर जाते हुए हमें परमात्मा से दूर ले जाती है। परमात्मा को प्राप्त करना हमारा अंतिम लक्ष्य है। परन्तु हम सर्वप्रथम परमात्मा से तादात्म्य की चेतना से थोड़ा दूर जाते हैं, केवल यह समझने के लिये कि स्वतंत्रता का उपयोग उचित होना चाहिये। इस प्रशिक्षण के बिना मानव को स्वतंत्रता देना व्यर्थ है।

.......जो चेतना हमारी अपनी थी, मानवीय चेतना, वह हमारी स्वतंत्रता को परखने के लिये, उस पर प्रयोग करने के लिये हमें दी गयी थी, इसके द्वारा आत्मा बन जाते हैं।

आखिरकार आपने आत्मा बनना है। परन्तु जब हम अपनी तथाकथित चेतना में उन्नत होने लगते हैं तो मात्र 'आत्मा' बनना ही हमारी चिन्ता नहीं रह जाती। मैं कहूँगी कि हम उस वृक्ष की तरह हैं जो खड़े होने और उन्नत होने के लिये अपनी जड़ें पृथ्वी में उतारता है। इसी प्रकार से हमारी जड़ें भी हमारे मस्तिष्क में हैं और फिर हम पत्ते निकलने फूल खिलने और फल बनने तक ऊपर उठते चले जाते हैं। परन्तु इसके विपरीत **फल की अवस्था तक पहुँचने से पहले हम बनावटी पत्तों का सृजन और उनका आनन्द लेने लगते हैं। हम बनावट में फँस जाते हैं। एक बार जब हम इस बनावटीपन को अपनाने लगते हैं तो हम वास्तविकता से दूर हटकर नकारात्मक विचारों या परमात्मा विरोधी विचारों की ओर बढ़ने लगते हैं।** इन्हीं विचारों के कारण हम एटमबम बनाते हैं।

अत: वास्तव में दो शाखायें हैं जिनमें हम बँट जाते हैं।

१. कुछ लोग **बायीं ओर** को या नकारात्मक दृष्टिकोण की ओर जाना चाहते हैं। वे स्वयं को नष्ट करते हैं ......उन्हें सभी प्रकार के रोग हो जाते हैं। ये अपने शरीर को कष्ट देते हैं। ......

२. दूसरा दायाँ पक्ष है। इसमें जाने वाले लोग अन्य लोगों को कष्ट देते हैं। उन्हें नष्ट करते हैं।

दोनों ही मार्ग परमात्मा, उनकी दया और उनकी कृपा से दूर हैं। **लक्ष्य केवल एक होना चाहिये 'आत्मा', केवल तभी उचित दिशा की ओर बढ़ सकते हैं। परन्तु मानव इस लक्ष्य से आसानी से भटक जाते हैं, क्योंकि ऐसा करने के लिये वे स्वतंत्र हैं।**

...... **पहला अपराध जो हमने किया है वह है परमात्मा को नकारना। हमें परमात्मा का भय नहीं है। ....हमारे शरीर में होने वाले विभिन्न रोग क्या हैं? ये उन्हीं विनाशकारी शक्तियों के अतिरिक्त कुछ भी नहीं जिनकी रचना हमने स्वयं अपने अन्दर की है।** किसी भी बाह्य, किसी ग्रह या किसी भी प्रकार के सांसारिक आक्रमण का कोई भय नहीं है, नहीं ऐसा कोई भय नहीं है। आक्रमण की रचना हमारे

अपने अन्दर होती है और इसका ज्ञान हमें होना चाहिये। **स्वतंत्रता के नाम पर हमने अपने अन्दर विनाश के सभी जीवाणु एकत्र कर लिये हैं।**

प.पू.श्री माताजी, इंग्लैण्ड, ३१.३.१९८३

...... अन्तर्जात रुप से हमारे अन्दर आत्मा का निवास है, जो हमें ज्योतिर्मय करना चाहती है और हमें शान्त अस्तित्व का आशीर्वाद और आनन्द प्रदान करना चाहती है। आपके इस चिराग का सृजन किसी उद्देश्य से किया गया है। इसे ज्योतिर्मय किया जाना है। .....

...... परमात्मा सृजित यह विश्व बहुत सुन्दर है। ....बहुत सी प्रक्रियाओं के बाद इस बहुमूल्य जीवन का सृजन किया गया। **अत्यन्त कठिनाई से यह सृजन हुआ। मत भूलिए कि आपको आत्मा बनना है, इसके बिना आपका जीवन व्यर्थ है क्योंकि आप सृजन की पराकाष्ठा हैं। आप ही उस सृजन के निष्कर्ष हैं।**

...... हमारे अन्दर एक सितारा चमक रहा है, और यही हमारी आत्मा है।

...... हमें अपने अन्दर उन्हें (परमात्मा की शक्तियों को) जाग्रत करना होगा, और इस प्रकार से आत्मसाक्षात्कार पाना होगा। **........आत्मसाक्षात्कार प्राप्त कर लेना सर्वोत्तम है। आज यही सबसे अधिक महत्वपूर्ण है।** नि:सन्देह आज की परिस्थितियों में मानव जैसा है, ये कार्य बहुत जल्दी से कार्यान्वित नहीं होगा। शनैः शनैः होगा इस बात का मुझे विश्वास है। अपने स्तर पर मैंने पूरी कोशिश की। ....शनैः शनैः मुझे विश्वास है, यह कार्यान्वित होगा। **......विश्वास रखें इस सांसारिक खींचातानी से परे भी कोई जीवन है, सौन्दर्य और गरिमा से परिपूर्ण शाश्वत जीवन।**

...... परन्तु अब भी व्यक्ति को समझना होगा कि परमात्मा के कार्य परमात्मा से ही आशीर्वादित होते हैं। अपने सारे आशीर्वादों और सहायता की कृपावर्षा वे आप पर करेंगे ताकि आप मनचाहे कर्तव्यों को पूर्ण कर सकें।

...... अपने आस पास बाधाओं से लड़ने के लिये **आपको स्वयं को अधिक सुदृढ़ महसूस करना होगा और सृजन के इस अंतिम लक्ष्य को कार्यान्वित करना होगा।**

प.पू.श्री माताजी, इंग्लैण्ड, ३१.३.१९८३

(निर्मला योग १९८३, चैतन्य लहरी–मई–जून, २००७, रुपान्तरित)

सनातन ज्ञान

'प्रातर्नमामि हृदि संसपुरात्म तत्वं संच्चित सुखं परमहंसगतिं तुरीयम्
यत् स्वप्न जाग्रति सुषुप्ति मेवति नित्यं तद् ब्रह्म निष्कलंक महं न च भूत संघ:।'

'मैं प्रात: काल उठकर हृदय में तुरन्त पाने वाले उस तत्व को नमस्कार करता हूँ जो सत्य है, चिद् है, सुख है और जो सदा परमहंस गति अर्थात् तुरियावस्था में स्थित है। मैं उस तत्व को नमस्कार करता हूँ जो स्वप्न, जाग्रति व सुषुप्ति तीनों अवस्थाओं में नित्य रहता है। मैं वही निष्कलंक ब्रह्म हूँ, केवल भूतसंघ अर्थात् पाँच तत्वों या महाभूतों से बना हुआ बाहर का ढकोसला नहीं हूँ।'

(इस श्लोक को याद करने के लिए स्वयं श्रीमाताजी ने कहा है)

'श्री शंकराचार्य' आत्मज्ञान को स्पष्ट रूप से समझा रहे हैं –

।। यह 'मैं' कौन है? जिसके द्वारा तुम अपने मन व बुद्धि के विभिन्न भावों और विचारों को जान पा रहे हो, उनका अनुभव ले पाते हो, बस वही आत्मा है। उसी को जानना है। (उसी का साक्षात्कार करना है)। ।।श्लोक २४।।

।। यह आत्मा स्वयं अपना साक्षी है क्योंकि वह स्वयं के द्वारा ही स्वयं का अनुभव लेता है। इसलिये यह आत्मा स्वयं ही परम् ब्रह्म है, अन्य कोई नहीं। ।।श्लोक २१६।।

।। जो जाग्रति, स्वप्न और सुषुप्ति अवस्थाओं में स्पष्ट रूप से प्रगट होता है, जो अन्तरात्मा में मैं–मैं करके सदैव नाना रूपों में स्फुरित होता है, इसे ही तुम आत्मा जानों और अपने हृदय के भीतर उसको अनुभूत करो ।।श्लोक २१७।।

(विवेक चूड़ामणि–श्री शंकराचार्य)

अध्याय १९

लक्ष्य प्राप्ति में मंत्रों एवं प्रार्थनाओं का महत्व

...... परमात्मा के ज्ञान की खोज हमारी संस्कृति रही है। संस्कृत भाषा के माध्यम से ही हमें ज्ञान की प्राप्ति हुई है, क्योंकि संस्कृत वस्तुत: देववाणी है। इसके अतिरिक्त जब कुण्डलिनी उठती है तो यह चैतन्य लहरियाँ छोड़ती है, उनसे एक **विशेष प्रकार की ध्वनि निकलती है जो कि भिन्न चक्रों पर देवनागरी के रूप में प्रतिष्ठित होती है।**

...... संस्कृत भाषा या देवनागरी में उच्चारण किये शब्द चक्रों को अधिक प्रभावित करते हैं। ....**ध्वनि युक्त भाषा होने के कारण हिन्दी चैतन्य स्पन्दित करती है।**

प.पू.श्री माताजी, बम्बई, १५.२.१९७७

...... हिन्दी भाषा में कहिये आप या संस्कृत में, हर एक शब्द का अर्थ है। उसके व्याकरण की विशेषता यह है कि उसके जो कुछ भी वर्ण हैं जैसे, क, ख, ग, घ, ङ वगैरह होते हैं, और ये सब जो व्यंजन कहलाते हैं, इन सब में अर्थ है। एक–एक चीज़ में अर्थ है, निरर्थक कोई चीज़ नहीं है। **एक–एक अक्षर** आप ले लीजिये तो इसमें बड़ा भारी व्याकरण हुआ है।

...... ये पाँच तत्वों को बताने वाले अपने अन्दर पाँच तरह के व्यंजन बने हुए हैं, इसलिये व्यंजन को भी शक्ति कहते हैं, और जब व्यंजन में शक्ति आ जाती है। तो वो ही व्यंजन का अर्थ निकल आता है।

...... हर एक चीज़ का अलग–अलग शब्द होता है। हर एक वर्ण में, हर एक चीज़ में, हमारे यहाँ शब्द अलग–अलग होते हैं।

प.पू.श्री माताजी, बम्बई, १६.१२.१९९८

मंत्र हमारी कुण्डलिनी के शब्द हैं

...... संस्कृत भाषा की विशेषता ये है कि एक–एक अक्षर मंत्र है। देवनागरी लिपि में एक–एक जो हम अक्षर अ+क्ष जो क्षर नहीं है (जो नष्ट नहीं होता)। जितना हमने अ, आ, इ, ई जो कुछ है वो सारा ही कुण्डलिनी में घूमने वाला शब्द है। वहाँ शब्द निकलता है। **मनन में हमने इन शब्दों को सीखा है तब लिखा है। जब**

कुण्डलिनी ऐसे घूमती है तो आवाज़ यूँ करती है श....श....श... यहाँ पर। ठीक है न! हर जगह उसके अलग–अलग शब्द हैं जैसे यहाँ (आज्ञा चक्र पर) हं, क्षं दो शब्द आते हैं।

वो जो हम 'ओम' करके लिखते हैं, अ जैसे जो लिखते हैं वो यहाँ आप देख सकते हैं कि यहाँ पर ओम ही रहता है। जब कुण्डलिनी जागृत होती है तो यहाँ जब उस पर लाइट पड़ती है तो ये जो जो भी चक्र है यहाँ पर ओम (ॐ) ऐसा ही लिखा होता है जैसा आप लिखते हैं और जो 'अ, आ, इ, ई' जो भी लिखा है, आप लिखते हैं देवनागरी में, वो भी **हमारे अन्दर कुण्डलिनी वहाँ पर आघात करती है, जिस वक्त उसके निनाद होते हैं तब वह निनाद और उसका लिखना भी वहाँ घटित होता है।** कितनी बारीक चीज़ है। क्या आपकी संस्कृति है और कहाँ से आयी है, जो सारी मननों से उतरी हुई है, कोई हमने बाहर से सीखी हुई आर्टिफिशियल चीज़ें नहीं है।

...... ये भाषा हमारे अन्दर उत्पन्न होती है और लिखित होती है। एक–एक अक्षर लिखने में अर्थ होता है। ओम कैसे बना? इस तरह ॐ की रचना होती है, बिल्कुल ॐ ही लिखा है। मैं ऐसे ऊँगली घुमा रही हूँ आपका आज्ञा घूम रहा है। इतनी साइन्टिफिक चीज़ है क्योंकि इसका सम्बन्ध रिएल्टी से है। **जब तक आप संस्कृत में श्लोक नहीं कहते, मेरे चक्र चलते ही नहीं** आश्चर्य की बात है। पर आप पर अंग्रेज़ी में कहें तो चलते हैं पर सिर्फ आज्ञा चक्र पर ईसा मसीह की जो उन्होंने अपनी लिखी है क्योंकि यहाँ पर ईसा मसीह का स्थान है, **उस पर उनका जो हिब्रू भाषा में लिखा हुआ है 'लार्डस प्रेयर' चलता है, पर इंग्लिश में कहें तो चल जाता है। पर यहाँ पर तो क्षमा स्वरूपिणी 'क्षमा' ही शब्द कहना पड़ता है क्योंकि यहाँ 'क्ष' शब्द है,** इसलिये 'क्षमा' कहना चाहिये। सब कहने पर भी क्षमा कहना पड़ता है।......

'र' यह एनर्जी का शब्द है जैसे राधा 'र' माने शक्ति 'ध' माने धारने वाली। राधा–कृष्ण का अर्थ मैंने आपसे बताया था कृषि से आता है। अब 'कृ' शब्द कृष्ण कहने के साथ विशुद्धि चक्र एकदम असर कर जाता है। 'कृष्ण' ही कहना पड़ेगा क्योंकि कृष्ण जो है इसका यही से सम्बन्ध है। विशुद्धि चक्र से सम्बन्ध है तो कृष्ण ही उनका नाम हो सकता है। कितनी साइन्टिफिक चीज़ है और ये बताईये कितनी सूक्ष्म चीज़ है।

...... **मंत्र की योजना आनी चाहिये।** ......मंत्र विद्या का बड़ा भारी शास्त्र है कि कौनसा आपका चक्र पकड़ा हुआ है? गर आपकी लेफ्ट साइड पकड़ी है तो आपको लेफ्ट साइड का मंत्र देना चाहिये और आपकी राइट साइड़ पकड़ी है तो राइट साइड़

का देना चाहिये, बीच की पकड़ी हुयी है तो बीच का मंत्र देना चाहिये।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, ३.२.१९७८

...... मंत्र आपके चक्रों का कार्य करते हैं, आपके उस भाग को खोलते हैं और मंत्र के गुणों के आशीर्वाद की वर्षा आप पर होती है। अत: मंत्र तेज़ी से अथवा सतही रूप से नहीं गाये जाने चाहिये, **मंत्र गहन भावना और सूझ–बूझ पूर्वक बोले जाने चाहिये।**

प.पू.श्री माताजी, कोमो, २५.१०.१९८७

...... सारे देवता आपके बड़े भाई हैं। कुण्डलिनी के पथ पर भिन्न रूपों में वे विद्यमान हैं। आपको चाहिये कि उन्हें पहचानें और उन्हें प्राप्त करें। ....**देवी–देवता को जाग्रत करने के लिये मंत्रों का उच्चारण पूर्णत: शुद्ध होना चाहिये और पूरे हृदय से किया जाना चाहिये,** केवल तभी जाग्रति घटित हो पायेगी ....तेल में यदि पानी हो तो दीपक की बाती किस प्रकार जलेगी?

प.पू.श्री माताजी के एक पत्र से, १९.१२.१९८२

...... मंत्रोच्चार द्वारा समस्त देवता जाग्रत हो जाते हैं और प्रसन्न होकर हमारी नसों में चेतना एवं सद्‌गुणों का प्रवाह करने लगते हैं।

...... **जिस प्रकार की तकलीफ होगी, उस समय उसके देवता का नाम लेते हैं। सबके लिये एक ही देवता का नाम लेने से प्रभाव नहीं होता है।** हमें बुख़ार है तो एक दवाई हम खाते हैं, पर वही दवाई दूसरी बीमारियों में कैसे काम आएगी? यही बात अलग–अलग देवताओं के बारे में कही जाएगी।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, निर्मला योग

...... चक्र कुप्रभावित होने से तत्सम्बन्धी देवता वहाँ से अपना स्थान त्याग देते हैं। उस चक्र का मंत्र उच्चारण करके पूज्य श्री माताजी के नाम की शक्ति से उन देवता का आवाहन किया जाता है। उपचार के लिये विपरीत पार्श्व का हाथ प्रभावित चक्र पर रखें और प्रभावित पार्श्व का हाथ फोटो के सामने फैलायें।

प.पू.श्री माताजी, निर्मला योग, जुलाई–अगस्त १९८३ से

...... आपको समझना चाहिये कि छोटी–छोटी क्रियाओं से एवं मंत्रों के उच्चारण से किस प्रकार हम अपने अन्दर के देवताओं का आवाहन करते हैं, क्योंकि आप जाग्रत हैं। आपका हर शब्द जाग्रत है। अत: आपके मंत्र भी सिद्ध हैं।

प.पू.श्री माताजी, ५.५.१९८०

...... परन्तु यदि आप परमात्मा की शक्ति से सम्बन्ध बनाये बिना ही मन्त्रोच्चारण किए जा रहे हैं तो आपको उस शक्ति से जोड़ने वाले तार जल सकते हैं तथा आपको गले की समस्यायें हो सकती है।

प.पू.श्री माताजी, पेन्सिवेनिया, अमेरिका, १९.०९.१९९२

...... सहजयोग में आज ऐसे हज़ारों लोग हैं जिन्होंने मंत्र को सिद्ध कर लिया है। इतने मंत्र सिद्ध हैं उनके कि अगर वो अपनी जगह में बैठ कर मंत्र कह दें तो जो काम करना है, करा सकते हैं।

...... **सिद्धता के लिये मंत्र पर मेहनत करनी पड़ती है, उस पर बोलना पड़ता है, अपने चक्रों पर ध्यान करना पड़ता है, और उसकी सिद्धता हासिल हो जाती है।**

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, १६.२.१९८१

...... सहजयोग में किसी भी चीज़ की अति न करें। अगर आप किसी को बतायें कि आपके लिये ये मंत्र है तो इसे तभी तक प्रयोग करना चाहिये जब तक आप उस चक्र की बाधा से छुटकारा न पा लें। उसके बाद नहीं।

प.पू.श्री माताजी, ४.२.१९८३

...... मंत्र का स्थायी भाव पवित्रता है। मंत्रोच्चार के समय मंत्र की ओर ही चित्त का होना आवश्यक है।

प.पू.श्री माताजी, १८.९.१९८८

...... जब मैं बोलती हूँ तो मेरा हर शब्द मंत्र है। मैं जब बोलना आरम्भ करती हूँ तो लोग ठीक होने लगते हैं।

प.पू.श्री माताजी की डॉ.तलवार से वार्ता

...... **ॐ बीज मंत्र है –** ओंकार शब्द है, यह प्रथम शब्द है जब सदाशिव और आदिशक्ति सृष्टि रचना हेतु अलग हुये, इस ध्वनि को ओंकार रुप में प्रयोग किया गया। ओंकार अर्थात् प्रकाश पूर्ण चैतन्य लहरियाँ ....आदिशक्ति माँ ओंकार से श्री गणेश की रचना करती हैं ....**इनके दायें भाग में सभी तत्वों के अणु हैं और बायें भाग में मनोभाव। इसके मध्य में आपके उत्थान की शक्ति निहित है।**

प.पू.श्री माताजी, आस्ट्रिया, २६.८.१९९०

...... सारे संसार का कार्य इसी ओंकार की शक्ति से होता है, इसे हम चैतन्य कहते हैं, ब्रह्म चैतन्य कहते हैं। ब्रह्म चैतन्य का साकार स्वरुप ही ओंकार है। इसका

मूर्तस्वरूप या विग्रह श्री गणेश हैं। .....यह ओंकार अति पवित्र है और अनन्त का कार्य करने वाली शक्ति है। आत्मा की शक्ति भी ओंकार की ही शक्ति है।

प.पू.श्री माताजी, आस्ट्रिया, २५.१२.१९९०

महामंत्र

।।ॐ त्वमेव साक्षात श्री महालक्ष्मी, महासरस्वती, महाकाली त्रिगुणात्मिका कुण्डलिनी साक्षात श्री आदिशक्ति माताजी श्री निर्मला देव्यै नमो नम:।। ।।ॐ त्वमेव साक्षात श्री कल्की साक्षात श्री आदिशक्ति माताजी श्री निर्मला देव्यै नमो नम:।।।।ॐ त्वमेव साक्षात श्री कल्की साक्षात श्री सहस्रार स्वामिनी मोक्ष प्रदायिनी माताजी श्री निर्मला देव्यै नमो नम:।।

श्रीगणेश मंत्र – ।।ॐ त्वमेव साक्षात श्री गणेश साक्षात श्री आदिशक्ति माताजी श्री निर्मला देव्यै नमो नम:।।

त्वमेव साक्षात का अर्थ

...... आपकी कुण्डलिनी यदि आपके चक्रों की ख़राबी के कारण कार्यान्वित नहीं हो रही है तो आपको कहना है–आप हैं, आप हैं, **'त्वमेव साक्षात'** आप यह न कहें कि आप पूज्य हैं। आप कहें, 'आप गणेश हैं इससे आपके चक्रों की सारी अपवित्रता घुल जाती है, आपके बन्धन और भी ठीक हो जाते हैं। **तब आप किसी भी कार्य का श्रेय नहीं लेते तब आपको यह नहीं लगता कि आप कुछ कर रहे हैं, तब आपका पूरा व्यक्तित्व एक पूर्ण यंत्र में परिवर्तित हो जाता है, तब आप अपने सभी कार्यों को परमात्मा के कार्यों के रूप में देखते हैं इस प्रकार आप ज्योतिर्मय हो जाते हैं।**

प.पू.श्री माताजी, टर्की, ६.११.१९९४

आपकी प्रार्थना में अपार शक्ति है

...... अब आपकी प्रार्थना का एक–एक शब्द बाकी लोगों की एक हज़ार प्रार्थनाओं से कहीं अधिक शक्तिशाली है। आप अत्यन्त शक्तिशाली हैं और जो भी इच्छा करते हैं पूर्ण होती है।

...... आप जो भी चाहें पा सकते हैं, पर आपको प्रार्थना करनी पड़ती है, आपको माँगना पड़ता है। **ज्यों–ज्यों आप विस्तृत होंगे आपकी प्रार्थना भी उतनी ही विस्तृत होगी। पूरे क्षेत्र के हित में, पूरे विश्‍व के हित के लिये। केवल आपके**

बच्चों के, परिवार के और शहर के लिये ही सीमित न रहकर इसका क्षेत्र असीम बन जाएगा।

प.पू.श्री माताजी, आस्ट्रेलिया, १.३.१९९२

...... नवरात्र के प्रथम दिन कुमारी गौरी ने शिव की पूजा शुरु की थी, 'मैं आपके प्रति समर्पण करती हूँ। आप मेरी रक्षा करें।' इसी प्रकार गौरी, आपकी कुण्डलिनी आत्मा के प्रति समर्पण करती है –– 'अब आप इस योग की रक्षा करें। मैं शेष सब भूल जाती हूँ। इसे मैं आपके हाथों में सौंपती हूँ, मुझे ऊपर उठाइये, मुझे उन्नत कीजिये। अपने पुराने अस्तित्व को मैं भुलाती हूँ। मैंने सभी कुछ छोड़ दिया। मेरी एकमात्र इच्छा है कि मुझे अधिकाधिक ऊँचा उठाइये। मुझे अपने में विलय दे दीजिये। बाकी सब महत्वहीन है। इस इच्छा की शेष सभी अभिव्यक्तियाँ समाप्त हो गयी हैं, अब मैं, मेरी आत्मा–पूर्णतया आपके प्रति समर्पित है। मुझे और ऊँचा उठायें, और ऊँचा, उन सब चीज़ों से दूर, जो आत्मा न थी। मुझे **'पूर्ण आत्मा'** बना दीजिये, केवल आत्मा।'

आप भी सभी कुछ भुला दीजिये, इस प्रकार उस उत्थान को पाने की गति बहुत बढ़ जाती है।

प.पू.श्री माताजी, चैतन्य लहरी, १९९७, अंक ७–८ में प्रकाशित

...... आप 'श्री गणेश' से प्रार्थना करें, 'कृपा करके मुझे अबोध बना दीजिये ताकि मुझे आपसे यह वरदान माँगने का अधिकार प्राप्त हो जाए। **जहाँ भी मैं जाऊँ अबोधिता का माध्यम बनूँ और अबोधिता मुझसे प्रसारित हो।** लोग जब मुझे देखें तब उन्हें लगे कि मैं अबोध हूँ।' ये करुणा है। करुणा की शक्ति आपको प्रदान करने के लिये आप उनसे याचना करें। ......इस प्रकार आप स्वयं शक्तिशाली अबोधिता बन जाते हैं।

प.पू.श्री माताजी, फ्रान्स, ५.५.१९८४

...... अब सब सहजयोगियों को कहना है, **'मैं आदिशक्ति का पुत्र या पुत्री हूँ।'** एक बार जब आप स्वयं से यह कहने लगेंगे तो आपमें परिवर्तन होने लगेगा, क्योंकि **यह बहुत बड़ी पदवी है, बहुत बड़ा आशीर्वादित पद।** एक बार जब आप ऐसा कहने लगेंगे तो आप अपने उत्तरदायित्व को समझ जाएंगे।

प.पू.श्री माताजी, गणपतिपुले, २७.१२.१९९४

...... अपना चित्त आप आत्मा में लाते हुये प्रेम से कहें, माने कि प्रार्थना करें,

'माँ हमें आत्मा बना दे, माँ हमारा जो चित्त है, वह आत्मा में रहे।' प्रार्थना बहुत बड़ी चीज़ है सहजयोगियों के लिये क्योंकि जब योग घटित होता है, आप परमात्मा के साम्राज्य में आ गये हैं, ऐसी प्रार्थना करनी चाहिये, **'माँ, मुझे आत्मानन्द दो, निरानन्द दो।'** इस तरह की प्रार्थना जब की जाती है तो आपका चित्त धीरे-धीरे अन्दर बढ़ता जाता है, क्योंकि **आप पार हैं। आपका हर एक शब्द मंत्र है, आपकी प्रत्येक प्रार्थना जो आप कहते हैं, उसकी पूर्ति होती है।**

प्रार्थना करो, 'माँ, आप मेरे हृदय में आओ, मेरे जीवन के हर कण में आप आओ। मेरे दिमाग में आप आओ, मेरे विचारों में आप आओ।'

प.पू.श्री माताजी, सहज मंदिर, ७.५.१९८३

...... **किसी व्यक्ति को आप जीतना चाहें तो अपने हृदय में** आप कहें (देवी माँ से प्रार्थना करें) **'देवी माँ कृपा करके इस व्यक्ति पर कार्य करें,** मेरा पवित्र प्रेम इस व्यक्ति पर कार्य करे' और आप हैरान होंगे कि आप किस प्रकार उस व्यक्ति के हृदय को जीत लेते हैं। निन्यानबे प्रतिशत लोग इस पावन प्रेम के पूर्ण नियंत्रण में आ जाएंगे।

प.पू.श्री माताजी, मास्को, १७.९.१९९५

...... आप जो भी कहेंगे, परमात्मा आपके साथ करेंगे। आप उनसे कहो, 'प्रीति दो, शान्ति दो, मेरे अन्दर सुन्दर चरित्र दो, मेरे अन्दर प्रेम दो, मुझे माधुर्य दो, मिठास दो।' जो भी उससे माँगोगे वह तुम्हें देगा। और कुछ नहीं, बस माँगो, 'मुझे अपने चरणों में समा लो, मेरी इस बूँद को अपने सागर में समा लो, जो कुछ भी मेरे अन्दर अशुद्ध है उसे निकाल दो।' उससे प्रार्थना करो, 'मुझे विशाल करो, तुम्हारी चेतना मुझे दो, तुम्हारा ज्ञान मुझे बताओ, सारे संसार में प्रेम का राज्य हो, उसके लिये मेरे प्रेम का दीप जलने दो। उसी में यह शरीर, मन, हृदय रत रहे।'

प.पू.श्री माताजी, बम्बई, १.२.१९७५

...... देखो किसी भी चीज़ का सामना करते हुए आत्मसाक्षात्कारी व्यक्ति का दृष्टिकोण बिल्कुल भिन्न होता है। जैसे मेरे सम्मुख यदि कोई समस्या आ जाए तो मैं तुरंत ध्यान में चली जाती हूँ और समस्या का समाधान हो जाता है क्योंकि यह मेरी शक्ति है। इसी प्रकार से **आपको भी यदि कोई समस्या हो तो यदि आप ध्यान में चले जाएंगे तो मेरी शक्ति आपकी समस्या का समाधान कर देगी। इसका अर्थ है कि ध्यान अवस्था में आप मेरे सम्मुख समर्पित हो जाते हैं, तब आपकी समस्या का**

समाधान मेरा कार्य हो जाता है। परन्तु यदि आप मानसिक रुप से योजनायें बनाकर समस्या का समाधान करना चाहेंगे तब आप शिकंजे में फँस जाएंगे।

...... आप तो बस देवी से प्रार्थना करें, 'हे देवी, कृपा करके हमें आध्यात्मिक अस्तित्व प्रदान करें, हमें विजयी करें, आध्यात्मिक उत्थान दें और हमारे शत्रुओं को नष्ट करें।'

प.पू.श्री माताजी, नवरात्रि पंचमी, १५.१०.१९८८

...... असुरों का नष्ट होना आवश्यक है। अत: आपको प्रार्थना करनी है कि, 'हे परमात्मा विश्व की सारी आसुरी शक्तियों को समाप्त कर दो। सभी ऐसी चीज़ें शक्तिहीन हों जो मानव के लिये विनाशकारी हैं।' सहजयोगी को यही चीज़ माँगनी है।

प.पू.श्री माताजी, न्यू जर्सी, २.६.१९८५

...... 'उच्चावस्था' प्राप्त करने के लिये आपको प्रार्थना करनी चाहिये, **'हे परमात्मा मेरे अन्दर का मैं भाव समाप्त हो जाये। मेरे अन्दर यह सत्य स्थापित हो जाए कि हम सब आपके अंग-प्रत्यंग हैं ताकि आपका दिव्यानंद मेरे रोम रोम से स्पंदित हो उठे'** केवल तभी यह जीवन आपके सुन्दर संगीत से परिपूर्ण हो पायेगा और पूरी मानव-जाति को मंत्र मुग्ध कर लेगा तथा पूरे विश्व को प्रकाश दिखायेगा।

प.पू.श्री माताजी के एक पत्र से

वाणी की विविध अवस्थायें

'परावाणी' का आरंभ यहीं से होता है (श्रीमाताजी अपनी नाभि पर हाथ रखकर इसकी व्याख्या करती हैं) यह नाद (sound) है जो कि मौन है।

तब यह हृदय पर आता है और 'अनहद' बन जाता है और **'पश्यन्ति'** कहलाता है क्योंकि यह मात्र साक्षी रुप होता है। 'वाणी' वाणी की वह शक्ति, नाद की वह शक्ति साक्षी मात्र है और अनहद अवस्था है **तब यह विशुद्धि स्तर पर आती है और 'मध्यमा' कहलाती है।** अभी भी यह मध्यम अवस्था में है, गले तक है परन्तु जब यह **मुँह तक आती है तब यह 'बैखरी' बन जाती है अर्थात तब यह बोलती है** तो इस प्रकार से परावाणी का अर्थ ये है कि **जब परमात्मा को कुछ कहना होता है तो वे परावाणी में कहते हैं जिसे आप सुन नहीं सकते।** आप नहीं जानते कि परमात्मा क्या कह रहे हैं। आप इसे सुन नहीं सकते, **बिल्कुल इसी प्रकार से आपके**

अन्दर भी परावाणियाँ हैं जो कि नि:सन्देह उसी परावाणी का प्रतिबिंब है जिसे आप सुन नहीं सकते। अपने पेट में आप वाणी को सुन नहीं सकते परन्तु पेट मे आपको कुछ कष्ट हो सकते हैं विशेष रुप से कैन्सर या ऐसी कोई तकलीफ हो सकती है तब दिखाई पड़ने लगता है कि कोई समस्या है। इससे 'स्पन्दन' होने लगता है। जो चैतन्य लहरियाँ आप प्राप्त करते हैं यह परावाणी का ही प्रभाव है जो दर्शाता है कि कोई कष्ट है। उस कष्ट को आप देख सकते हैं क्योंकि यह धड़कने लगता है। कुण्डलिनी भी जब उठने लगती है तो कोई आवाज़ नहीं करती परन्तु यहाँ सहस्रार पर आ जाती है और **यदि कोई समस्या हो तो ऊपर जाते हुए यह उस स्थान पर धड़कती है। जब तक उस स्थान पर रुकावट होती है यह वहाँ पर धड़कती ही रहती है।** यह स्वच्छ जल की तरह से है, जब बहता है तो इसमें कोई आवाज़ नहीं आती, परन्तु इसके सम्मुख जब कोई रुकावट आती है, बाधा आती है तो यह आवाज़ करता है। अत: इसमें अन्तर्जात आवाज़ है। अत: एक अन्तर्जात आवाज़ है। जल की टक्कर के कारण आवाज़ आती है और अन्तर्जात रुप से ही यह आवाज़ वाणी का रुप ले लेती है। **तो यह मौन आवाज़ इन चारों अवस्थाओं से ऊर्ध्वगति की ओर आकर जब मुँह तक पहुँचती है केवल तभी यह बैख़री बनती है।** परमात्मा का ही उदाहरण लें, जब वे बोलते हैं, कुछ भी बोलते हैं परावाणी की अवस्था को प्राप्त किए बिना उनकी वाणी को कोई नहीं सुन सकता। बिना परावाणी को अनुभव किए आप परमात्मा की आवाज़ को नहीं सुन सकते। तब क्या होता है कि **परमात्मा को स्वयं इस पृथ्वी पर अवतरित होना पड़ता है और आपके सम्मुख रहस्यों की व्याख्या करने के लिए अपनी 'बैख़री' का उपयोग करना पड़ता है।** उससे आप नीचे की ओर चलने लगते हैं अब आप मध्यमा अवस्था पर आते हैं जहाँ अपनी साक्षी अवस्था का आनन्द लेते हैं और तब 'परावाणी' पर आते हैं जहाँ आपको आवाज़ सुनाई पड़ती है या आप कह सकते हैं कि **आपको सूचना मिलती है मात्र सूचना। इसमें कोई आवाज़ नहीं होती, कोई शोर नहीं होता, कुछ नहीं होता, विचारों की कोई आवाज़ नहीं होती। अत: आप 'परावाणी' से प्रेरणा प्राप्त करते हैं, परन्तु विचारों की कोई आवाज़ नहीं होती।** इसी प्रकार से यह आवाज़विहीन चीज़ है जो आती है।

एक सहजयोगी का प्रश्न : 'क्या यह भवसागर में है, नाभि में है या किसी विशेष स्थान पर है?'

श्रीमाताजी : नाभि में, यह लक्ष्मी तत्व है। जब महालक्ष्मी चलती है तो सभी कुछ कार्यान्वित होता है परन्तु जब आप आज्ञा से ऊपर जाने लगते हैं तो यह 'वाणी' अनहद के रुप में चलती है। **'अनहद' अर्थात चैतन्य लहरियों की आवाज़।** मैं इसे सुन सकती हूँ, मेरे कहने का अर्थ है अगर कोई व्यक्ति मुझ पर हाथ रखे तो वह भी इस आवाज़ को सुन सकता है। आप सभी प्रकार की आवाज़ें सुन सकते हैं और तब यह आपके सिर में आती है। **जब यह सहस्रार में पहुँचती है तो यह धड़कन आरंभ करती है और तब ब्रह्मरन्ध्र खुलता है। वाणी आवाज़ बन जाती है और परमात्मा से एकरुप हो जाती है,** परन्तु इस अवस्था तक यह मानव में प्राय: यही से आती है। इसका यह भाग परमात्मा से है और जब दिया जाता है तो आज्ञा चक्र खुल जाता है और सहस्रार को जब ये पार करता है तो यह वाणी, चैतन्य लहरियों की यह आवाज़ निकलती है। मुख्य बात ये है कि व्यक्ति को यह समझना होता है कि **जब आप निर्विकल्प अवस्था में पहुँच जाते हैं तो वाणी के माध्यम से आपके मस्तिष्क में प्रेरणा आती है। वही वाणी आपके मस्तिष्क में प्रेरणा देती है और इस प्रेरणा से आप समझ सकते हैं** जैसे मैं कहती हूँ आप बारीकी से चीज़ों को समझें तो इसलिए कहती हूँ क्योंकि आप संवेदनशील सूक्ष्म व्यक्ति बन गए हैं। तो आप भी सूक्ष्म को समझने लगते हैं और सूक्ष्म बातें कहने लगते हैं।

प.पू.श्री माताजी, पुणे, १८.१०.१९८८

...... 'बैखरी' वो शक्ति है जिसके माध्यम से हम बोलते हैं ....बीज मंत्र का अर्थ है **'बैख़री' – 'बैख़री' अर्थात वाक् शक्ति।** जिन लोगों को आत्मसाक्षात्कार की शक्ति प्राप्त हो जाती है, वे वाक् शक्ति को मंत्र बना लेते हैं। अत: जब उन्हें अपने चक्रों को सुधारना होता है, या अपने दायें–बायें को सुधारना होता है तो उन्हें बीज मंत्र कहने पड़ते हैं। जब वो बीज मंत्र कहते हैं तो उस भाग को बीज प्राप्त होता है। बीज को अंकुरित होकर बढ़ना होता है। **अत: प्रथम स्थान पर उन्हें बीज मंत्र कहना पड़ता है और तत्पश्चात् उन्हें भिन्न चक्रों के भिन्न मंत्र कहने पड़ते हैं।** तो एक तो बीज है और फिर वृक्ष। अत: सबसे पहले यदि आप बीज को जानें, तो आप इस मंत्र को कहते हुए अपने अन्दर बीजारोपण कर लेते हैं। इसके बाद आप अन्य सभी मंत्र कहने लगते हैं। अत: इस प्रकार से आप इसे बढ़ाते हैं।

संस्कृत शब्द का उद्‌भव कुण्डलिनी की गति से होता है, जब उसमें से आवाज़

निकलती है। ये सब चीज़ें महान ऋषियों ने लिख दी थीं और इसी प्रकार के सभी चक्रों के भी उनकी पंखुड़ियों की संख्या के अनुसार स्वर एवं व्यंजन होते हैं। आप कह सकते हैं कि उनमें जो पंखुड़ियाँ होती हैं उनके अनुसार वे संस्कृत भाषा की वर्ण माला बनाते हैं। संस्कृत को पावन बनाया गया है।

ये भाषा पावन बनाई गई। सर्वप्रथम केवल एक ही भाषा थी। उसके अन्दर से दो भाषाओं ने जन्म लिया, एक लैटिन भाषा थी और जिसे पावन किया गया वह संस्कृत भाषा थी। ये संस्कृत भाषा ऋषियों की देन है, उन ऋषियों की जिन्होंने अपने अन्दर ये सब चीज़ें सुनी और इसे बनाया। यह 'बैख़री' की शक्ति है। अब इसकी लिपि 'बैख़री' है, अब शक्ति भी है और यंत्र भी है, परन्तु **इसे दिव्य बनाने के लिए आपको इसे मंत्र रूप देना होगा और मंत्र बनाने के लिए जो भी मंत्र आप चाहते हैं पहले उसका बीज मंत्र जानना होगा।** यदि आप अपनी कुण्डलिनी उठाना चाहते हैं तो इसका बीज मंत्र है, 'री'। 'री' से आप इस प्रकार मंत्र बना सकते हैं –

'ॐ त्वमेव साक्षात् श्री री साक्षात्..... इसी प्रकार से आप सभी देवी–देवताओं के मंत्र कहते चले जाएं।

आप सब विद्वान बन गए हैं। अब आप यह समझने का प्रयत्न करें कि किस प्रकार यह विद्या आपके अन्दर शनै: शनै: समाती चली जा रही है।

प.पू.श्री माताजी, नवरात्रि पूजा, पुणे, १७.१०.१९८८

सनातन ज्ञान **मंत्र**

* 'मननात् मंत्र:' – जिसका अर्थ मनन से स्पष्ट हो वह मंत्र कहलाता है।
* या तेनोच्यते सा देवता – जिस मंत्र के द्वारा जिसका वर्णन होता है वही उसका देवता है।
* ऋषि लोग जिस देवता की जिस मंत्र से स्तुति करते हैं वही उस मंत्र का देवता है। (निरुक्त)
* ऋषयों मंत्रदृष्टार: – ऋषि मंत्र महादृष्टा कहे जाते हैं।
* मंत्र के गम्भीर स्वाध्याय से उसके इष्ट देवता का सामीप्य प्राप्त होता है। (योग दर्शन)
* जो वेदमंत्र स्वर या वर्ण से हीन होते हैं और मिथ्या रुप से प्रयुक्त किए जाते हैं वे यथार्थ अर्थ का बोध नहीं कराते हैं। मंत्रो का अशुद्ध उच्चारण वज्र की भाँति यजमान का नाश कर देता है। (विकृत वल्ली १/५)

अध्याय २०

आगे बढ़ने के लिए दृढ़ आत्मविश्वास आवश्यक

...... मुझ में विश्वास करने मात्र से ही आपको संतुष्ट नहीं हो जाना चाहिये। आपको स्वयं पर विश्वास करना होगा तथा अपना उत्थान करना होगा।

प.पू.श्री माताजी, कलकत्ता, ३.२.१९९२

...... विश्वास आपको दृढ़ तथा हज़ारो लोगों को पुनर्जीवन देने योग्य बनाता है। हमें समझ लेना चाहिये कि हमारी अपनी स्थिरता सूझ–बूझ तथा अवलोकन द्वारा ही हम अपने अन्तस में तथा सहजयोग में स्थापित हो सकते हैं।

...... हमारी समस्या ये है कि हमने अपने अन्दर काफी विकास कर लिया है, हमारे पास महान सामूहिक शक्ति भी है ......पर मैंने देखा है कि सहजयोग में लोग ऊँचाई पर पहुँच जाते हैं और अचानक उनका पतन हो जाता है, इससे मैं बहुत खिन्न हो जाती हूँ। कारण यह है कि उनमें विश्वास नहीं है, अपने पर तथा सहजयोग पर। **आपको अपने पर तथा सहजयोग पर विश्वास करना होगा।**

...... आत्मसाक्षात्कार के बाद भी विश्वास का न होना दर्शाता है कि आपका व्यक्तित्व कितना दुर्बल है।

...... सहजयोग में पुनर्जीवन यही है कि **आपका विश्वास दृढ़ हो।** अधिकतर लोगों के भाग्य में सहजयोग नहीं है, वे सहजयोग में आने के लिये नहीं बने हैं। आप अत्यन्त भाग्यशाली हैं कि आपको साक्षात्कार और पुनर्जीवन मिला है। अब इस पुनर्जीवन में विश्वास करें। आपका अस्तित्व बन गया है। इससे आपको पता लगेगा कि आप कितने मूल्यवान हैं। आपको भौतिक, शारीरिक तथा भावनात्मक लाभ को न सोचकर आध्यात्मिक लाभ को सोचना है।

...... **सहजयोगी की प्रार्थना पर देवताओं को कार्य करना पड़ता है। इसके लिये व्यक्ति को स्वयं पर विश्वास करना पड़ता है कि ये शक्तियाँ हमारे साथ हैं।**

...... विश्वास आपको पूर्ण पवित्र कर देगा, यह आपको ज्योति देगा, आपका पोषण करेगा। यह विश्वास ऐसी चीज़ नहीं जिसे आपको दिल या दिमाग में भर दिया जाये, यह एक अवस्था है जिसे आपने प्राप्त करना है, और यह सहजयोग से प्राप्त हो

सकती है। इस प्रकार हमारा पुनर्जन्म पूर्ण होगा, स्थापित तथा प्रभावशाली होगा।

प.पू.श्री माताजी, मैंगलानो, इटली, ११.४.१९९३

विश्वास आपके अस्तित्व की एक रूहानी अवस्था है

...... आपको विश्वास करना होगा कि आप अपने मानवीय व्यक्तित्व से ऊपर उठकर दैवी व्यक्तित्व बन चुके हैं। यह बात आपके मस्तिष्क में बैठ जानी चाहिये इसी को हम श्रद्धा कहते हैं। यह श्रद्धा मिथ्या नहीं है, किसी चीज़ में आपका अन्धविश्वास नहीं है। .....आप अपने उत्थान में सहजयोग के रूप में अपने पर विश्वास करें।

ये विश्वास क्या होना चाहिये? अब आप एक ऐसी स्थिति में हैं जहाँ आप मेरे द्वारा बतायी बात समझ सकेंगे। मैं आपको बता रही हूँ कि **विश्वास मानसिक, भावनात्मक या शारीरिक नहीं है परन्तु यह आपके अस्तित्व की एक अवस्था है जिसे हम रूहानी अवस्था के नाम से पुकारते हैं।** रूहानी अवस्था में कोई चीज़ आपको अशान्त नहीं कर सकती। कोई भी चीज़ आपको वश में नहीं कर सकती, आप पर प्रभुत्व नहीं जमा सकती क्योंकि वह स्थिति आपकी है। तो इसका अर्थ है कि **आप वास्तविकता के अंग-प्रत्यंग हैं, तब आप परमात्मा के साम्राज्य के सम्माननीय सदस्य हैं।** तब आप एक देवता, एक गण के सम हैं। इस स्थिति में जब आप होते हैं तो यह स्थिति मानव की स्थिति से ऊँची है और उस स्थिति में आप अत्यन्त शक्तिशाली होते हैं।

...... इस अवस्था को हम श्रद्धा कहते हैं, ज्योतित श्रद्धा, प्रकाशित विश्वास। यह एक नए किस्म की रचना है, जिसमें आप विराट के अंग-प्रत्यंग बन जाते हैं।

...... मुझमें यदि कुछ है तो वह है पूर्ण विश्वास कि मैं उस स्थिति में हूँ और इसी कारण पूर्ण धैर्य है। हमें यही सीखना है, हर हाल में यह घटित होना है क्योंकि हम सभी उसी स्थिति में हैं केवल ध्यान-धारणा बहुत महत्वपूर्ण है-अत्यन्त महत्वपूर्ण।

...... आपका मस्तिष्क उस स्थिति में पहुँच चुका है जहाँ मस्तिष्क है ही नहीं परन्तु इसके लिये **आपको ऐसा व्यक्तित्व विकसित करना होगा जो यह महसूस कर सके कि आप क्या हैं?** .....आपके लिये यह सम्भव है, क्योंकि **आप लोग जन्मजात आत्मसाक्षात्कारी न थे, आपने आत्मसाक्षात्कार प्राप्त किया है, अत: आप विशेष हैं, आप महान हैं। आपने कुछ उपलब्धि प्राप्त की है। ...... इसलिये हमें स्वयं के प्रति जागरूक होना चाहिये-स्वयं में पूर्ण श्रद्धा।** यदि आपको स्वयं में श्रद्धा है तो

आपको मुझमें भी श्रद्धा होगी क्योंकि अब हम लोग भिन्न नहीं हैं।

...... आप स्वयं में विश्वास करें, आप देखते हैं कि आपको वास्तविकता में कितना विश्वास हो जाता है, हर कदम पर, हर क्षण आप देखेंगे कि आपके अन्तस में कितनी सच्चाई है। कोई भय या उपलब्धि–गर्व मन में न आने दें।

...... अपने अन्तर्निहित असुरों का वध करें ....आपको यही सोचना है कि आपके अन्दर कौन से असुर हैं, मात्र इतना ही। बाहर के असुरों की चिन्ता करने की आवश्यकता नहीं है, वे आपका कुछ नहीं बिगाड़ सकते।

...... जिन भक्तों के लिये देवी ने इतने असुरों का वध किया था वे आप जैसे न थे। आप उनसे कहीं अच्छे हैं, कहीं ऊँचे हैं। आपमें उनसे कहीं महान गुण हैं। **........पर आप भूल जाते हैं कि आप कितने महान हैं। मुझे आप पर गर्व है ....आप बस स्वयं पर विश्वास करें।**

प.पू.श्री माताजी, कबैला, २०.१०.१९९६

...... एक बार जब आप जान जाते हैं कि जो कुछ आप कर रहे हैं उस पर आपका **पूर्ण विश्वास है तो पूरा नियंत्रण आपके पास आ जाता है। आपके विश्वास से पूरी शक्ति आपमें आ जाती है।** ......जो अत्यन्त शक्तिशाली सहजयोगी है, उनके पास बस एक चीज़ है–विश्वास––पूर्ण विश्वास।

...... आपमें धैर्य होना भी आवश्यक है। स्वयं पर विश्वास रखें, पूर्णत: और ये देखने का धैर्य रखें कि परमात्म, परम चैतन्य, किस प्रकार कार्य कर रहे हैं और सहजयोग किस प्रकार कार्यान्वित हो रहा है। ....तो स्वयं में **विश्वास का अभिप्राय है कि धैर्यपूर्वक** स्वयं देखें और किसी भी चीज़ से निराश न हों। .....आप जान ले कि आपकी सारी शक्तियाँ विकसित हो जाएंगी और अपनी अभिव्यक्ति करेंगी। परन्तु सावधान रहें कि आपको इस पर अहं नहीं होना चाहिये। शनै: शनै: यह पुष्प खिल उठेगा। आपके इर्द–गिर्द के लोग इसकी सुगंध से महक उठेंगे। यह आशीर्वाद है। **उस समय परमात्मा के आशीर्वाद से आप उस स्थिति तक उन्नत हो जाएंगे जिसे हम पूर्णत्व कहते हैं।**

...... घोषणा कीजिये कि आप सहजयोगी हैं। ....स्वयं में विश्वास रखें। सभी संतो ने घोषणा की, इसके लिये उनकी हत्या तक कर दी गयी, परन्त आपको कोई हानि नहीं पहुँचा सकता। सहजयोग के प्रति पूर्ण विश्वास सहजयोग की पूर्ण समझ

और फिर इसकी **घोषणा**। लक्ष्य पूरे विश्व को परिवर्तित करना है। आपके परिवर्तन से ही पूरा विश्व परिवर्तित करना है। आपके परिवर्तन से ही पूरा विश्व परिवर्तित होगा।

प.पू.श्री माताजी, पुर्तगाल, १०.११.१९९६

अन्त:स्थित परमेश्वरी शक्ति का उपयोग करें

...... सर्वप्रथम आपको अपनी गहनता महसूस करना है। अपनी गहनता को यदि आप महसूस नहीं करते, आप यदि अपने व्यक्तित्व से, जो कि बहुत महान है, एकरुप नहीं हैं तो आप आत्मसाक्षात्कार का आनन्द नहीं उठा सकते।

...... आप समझें कि आप शक्तिशाली हैं–सहस्रार पर एक हज़ार शक्तियाँ जो ज्योतित हो रही है, आपको इनका उपयोग करना है। ....आप लोगों को विशेष बनाया गया है, अत्यन्त विशेष, इस पूरे विश्व की मुक्ति के लिये .....कल्पना करें आप परमात्मा से एकरुप हैं और परमात्मा ने पूरे ब्रह्माण्ड का सृजन किया है, आपका सृजन किया है और सभी महान कार्य किये हैं तो आप क्या हैं? परमात्मा की शक्ति के आप अंग–प्रत्यंग हैं। पूरे विश्वास के साथ अपने अन्त: परमेश्वरी शक्ति का पूरे प्रेम और सूझ–बूझ के साथ उपयोग करें। ......

...... उदाहरण के रुप में मान लो कोई समस्या है जिससे पूरा विश्व परेशान है, आपके पास यदि साक्षी रूप से इसे देखने का ज्ञान है तो यह समस्या समाप्त हो जायेगी, यह रह ही नहीं सकती। .....पूरे विश्वास से स्वयं को यह बात बतानी है कि 'हम आत्मसाक्षात्कारी व्यक्ति हैं' यह अत्यन्त विशेष व्यक्तित्व है।

...... आप अपने चमत्कार देख सकते हैं। **आप स्वयं इस बात को देख सकते हैं कि आपमें क्या करने की योग्यता है क्योंकि अब आप परमात्मा से एक रुप हो गए हैं यह सत्य आपको समझना चाहिये।** जब भी कभी भय हो, जब भी कोई समस्या हो तो आप कहेंगे, 'हमें बचा लिया जाएगा' इसमें कोई भी संदेह नहीं है।

...... आप किसी सूफी या साक्षात्कारी या संत से कम नहीं हैं, किसी भी प्रकार से नहीं बल्कि आपके पास जो भी शक्तियाँ हैं वे उनके पास न थीं। इन शक्तियों के प्रति वे चेतन भी न थे। **अत: समझने का प्रयत्न करें कि आपके पास कौन–कौन सी शक्तियाँ हैं और उनका उपयोग करें।**

प.पू.श्री माताजी, कबैला, ५.५.२००२

आपको मैंने अपने सहस्रार से जन्म दिया है

...... श्री गणेश जी का जन्म सिर्फ उनकी माँ ने किया था। अपनी सृष्टि की रचना से पहले ही आदि माँ ने एक बेटे को जन्म दिया था। स्वयं माँ ने ही यह सब किया था इसलिये कि बाद में बेटा अपने पिता को जान सके। और अपने बेटे को एक विशेष शक्तिशाली बनाया कि उसकी ओर ब्रह्मा–विष्णु–महेश कोई भी नज़र उठा कर भी न देख सकें इतना वो शक्तिशाली था। **एक विशेष रुप का वो बालक था और उसी की पुनरावृत्ति आज इस कलियुग में हुई। आपको भी मैंने अपने सहस्रार से जन्म दिया है,** एक विशेष रुप से, इसलिये आपके अन्दर वाइब्रेशन्स फूट रहे हैं।

...... **आपका स्थान तो देव लोक से भी ऊँचा बना है।** आपका तो वो स्थान है कि आपसे तो देवलोक भी ईर्ष्या करे। किसी देवों ने इस तरह से उँगलियों के इशारे पर जाग्रति नहीं की है, एक गणेश को छोड़ कर। ......तुम लोग पार हो गए हो, इशारे पर कुण्डलिनी उठाते हो और हर एक ही कुण्डलिनी को जानते हो कि ये कहाँ है और कैसी है।

...... बार–बार मैं आपसे कहती हूँ कि आपका स्थान पूज्यनीय है।

प.पू.श्री माताजी, मुंबई, २.३.१९७६

विश्वास करें कि आप देवदूत हैं

...... आप मानव से देवदूत बन गये हैं। यह सहजयोग की बहुत बड़ी उपलब्धि है।

...... देवदूत असत्य के सम्मुख घबड़ाते नहीं .....सत्य ही उनका जीवन होता है, सत्य ही उनकी प्राणवायु है। सत्य को स्थापित करने के लिये उसकी रक्षा करने के लिये और सत्य पर चलने वाले लोगों की सुरक्षा के लिये देवदूत किसी भी सीमा तक जा सकते हैं।

...... हमारे बायीं ओर गण हैं और दायीं ओर देवदूत। संस्कृत भाषा के देवदूत शब्द का अर्थ है–परमात्मा के राजदूत। ....देवदूतों को अपनी शक्ति का ज्ञान होता है।

...... इस बारे में उन्हें कोई संदेह नहीं होता, वे पूर्णत: विश्वस्त होते हैं।

...... सारे चमत्कार देवदूत करते हैं और इस प्रकार आपको विश्वास कराने का प्रयत्न करते हैं कि आप भी हममें से एक हैं, केवल हमारे साथी बन जायें। ......देवदूत जानते हैं कि आदेश का पालन करना उनका स्वभाव है, यह उनकी अन्तर्प्रवृत्ति है

.......दिये गए कार्य को वे पूरा करेंगे।

...... देवदूतों में अहंकार नहीं होता ......वे गतिशील होते हैं, वेगवान होते हैं .....वे अपनी शक्तियों और अपने आप से पूर्णत: एकरुप होते हैं।

...... आप मुझ पर विश्वास करें कि आप देवदूत हैं, अब आपमें सारी शक्तियाँ हैं, आपके पास वो अधिकार है जो मानव के पास नहीं होते। ....परमात्मा की ओर से आपको विशेष सुरक्षा प्रदान की गयी है कि यदि आप 'सत्य' पर डटे रहेंगे तो आपको सभी प्रकार की सुरक्षा दी जायेगी।

...... मैंने आपको संत नहीं बनाया, देवदूत बनाया है। आपकी हमेशा रक्षा की जाती है। मैं केवल देवदूत ही बना सकती हूँ, संत नहीं। संत तो अपने प्रयत्नों से बनते हैं, श्री गणेश, कार्तिकेय और हनुमान तो बिना किसी प्रयास के बने हैं। आप लोगों को भी इसी प्रकार इसी शैली में बनाया गया है। समझने का प्रयत्न करें कि आपके बारे में जो कहती हूँ वह सत्य है।

...... कई बार मैं महसूस करती हूँ कि पुनर्जन्म हो चुका है और ये सब देवदूत बन गए हैं, इनके पंख हैं परन्तु छोटे पक्षी होने के कारण इन्हें अभी उड़ना सीखना है। सहजयोग में जो अनुभव आपको प्राप्त हुआ उससे आपको आत्मविश्वास प्राप्त होता है।

...... आप लोगों में देवदूतों से भी बढ़कर एक गुण है **देवदूत किसी की कुण्डलिनी नहीं उठा सकते, वे ये कार्य नहीं कर सकते, उन्हें इस बात की चिन्ता भी नहीं है।** ....वे किसी को परिवर्तित नहीं कर सकते। **अत: परमात्मा के साम्राज्य में आपका अधिकार उनसे भी बढ़कर है। आप लोगों की कुण्डलिनी उठा सकते हैं और उन्हें आत्मसाक्षात्कार दे सकते हैं।**

...... आपके तो विचार, सामूहिक विचार, यहाँ तक कि आपके व्यक्तिगत विचार भी शक्तिशाली हैं। आपका चित्त भी शक्तिशाली है। ....अब आप परमात्मा के साम्राज्य में प्रवेश कर गये हैं। आप एक ऐसे देश में हैं जिसकी कोई परिसीमा नहीं।

...... सहजयोग ने आपको आत्मसाक्षात्कार दिया है, इसने आपको देवदूत का पद प्रदान किया है, यह पद तो सहजयोग ने आपको दिया है, अब आपको और क्या चाहिये? इसके पूर्व ऐसा होना कभी संभव न था। मुझ पर विश्वास करें, यह असंभव स्थिति है।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, मई १९८९

...... आप लोगों को चाहिये कि अपनी प्रतिष्ठा पर खड़े हों। हमने आपको प्रतिष्ठित किया है, आप प्रतिष्ठित हैं। आप जानते हैं आप कौन हैं। आपको मैंने वह चीज़ दी है जो गणेश को दी है। आप पूजनीय हैं, संसार के वर्णनीय लोग हैं। ....आपको अपनी प्रतिष्ठा पर खड़ा होना है।

प.पू.श्री माताजी, मुंबई, ३०.९.१९७९

सनातन ज्ञान

श्री शंकराचार्य जी ने आत्म–ज्ञान की प्राप्ति के लिए श्रद्धा एवं विश्वास को अनिवार्य कहा है

* समस्त जीवित प्राणियों के लिए मनुष्य योनि में जन्म पाना सचमुच एक दुर्लभ संयोग है। उससे भी दुर्लभ है पुरुषत्व प्राप्त करना, इससे भी अधिक दुर्लभ है जीवन में सात्विक अभिवृत्ति लाना, इससे भी दु:साध्य है वेदसम्मत आध्यात्मिक पथ पर दृढ़तापूर्वक चलना और भी कठिन है श्रुतिनिहित सार गर्भित अर्थ को सही रुप में समझ पाना। (श्लोक २)
* जिसके सहारे श्रुति वाक्यों का अभिप्राय और गुरु के अर्थ गर्भित उपदेश हमारी समझ में आते हैं उन्हें ही संतों ने श्रद्धा–विश्वास कहा है। श्रद्धा के सहारे ही आत्मज्ञान की उपलब्धि होती है। (विवेक चूड़ामणि, श्लोक २५)
* श्रीकृष्ण ने गीता में कहा है, 'श्रद्धावाल्लभते ज्ञानं' श्रद्धावान पुरुष ही ज्ञान को प्राप्त करता है। (श्रीमद्भगवद्गीता ४/३९)
* महर्षि अष्टावक्र ने राजा जनक को आत्मज्ञान का रहस्य समझाते हुए कहा – 'ज्ञानस्वरूपो भगवानात्मा त्वं प्रकृते: पर:' तू ज्ञानस्वरूप, भगवान स्वरूप आत्मा है तथा प्रकृति से परे है' (श्लोक १५/८)

  'तू न पृथ्वी है, न जल है, न अग्नि है, न वायु है, न आकाश है। मुक्ति के लिए अपने को इन सबका साक्षी चैतन्य रुप जान। यही आत्मज्ञान है जो मुक्ति का कारण है।' (श्लोक १/३)
* शरीरगत चेतना आत्मा तथा समष्टिगत चेतना ही ब्रह्म है।
* शरीर में जो जीवन है, चेतना है, हलचल है वह उसी आत्मतत्व की है जिसके निकलने पर वह निर्जीव हो जाता है।
* अपने शुद्ध स्वरूप आत्मा को जान लेना ही पर्याप्त नहीं है, उसी में निरन्तर स्थित रहना है। यही निर्विकल्प की स्थिति है।
* आत्मज्ञान हो जाने पर आप स्वयं गुरु हो जाते हैं। वास्तविक गुरु तो आपके भीतर बैठा हुआ आत्मा ही है अन्य कोई नहीं। उसी गुरु को प्रगट करने में बाहरी गुरु तो सहायक मात्र होता है। (अष्टावक्र गीता के आधार पर)

अध्याय २१
पूर्ण ज्ञान 'पूर्णत्व' की अवस्था

...... एक कोषाणु से मानव कैसे विकसित हुआ? क्यों विकसित हुआ? उसके जीवन का क्या लक्ष्य है? वो कौन सी **शक्ति** है जो मानव को विकसित करती है? ....सहजयोग में आप यह सब जान जाते हैं। आप केवल विकसित ही नहीं होते, इस शक्ति से आप बहुत ऊँचाइयाँ प्राप्त कर लेते हैं।

प.पू.श्री माताजी, हांगकांग रेडियो सा., १९९२

...... अब सहजयोग ने यह प्रमाणित कर दिया कि यह परमात्मा की इच्छा है (आदिशक्ति) जो सभी कार्य कर रही है। ....ये सारा चैतन्य आदिशक्ति के अतिरिक्त कुछ भी नहीं। ....आत्मसाक्षात्कार के पश्चात् आप लोगों ने इस पूर्ण-विज्ञान, जो परमात्मा की इच्छा मात्र है, को खोज लिया है। यही पूर्ण ज्ञान है।

...... अब हमने सहजयोग के माध्यम से सहस्रार भेदन होने के पश्चात् पहली बार परमात्मा की इच्छा को महसूस किया, उस इच्छा को जो इतनी महत्वपूर्ण है। परन्तु हमें यह इतनी सहज में प्राप्त हो गयी है कि हम इसके महत्व को अभी भी समझते ही नहीं। हम बन्धन देते हैं और कार्य हो जाते हैं, हमें लगता है कि चीज़े कार्यान्वित हो रही हैं, बंधन ने कार्य कर दिया है, और यह सब हमारा प्रबन्ध कौशल है। परन्तु बात ऐसी नहीं है। बात इससे बहुत बड़ी है। अब हम परमात्मा की इच्छा के, उस बड़े कम्प्यूटर के अंग-प्रत्यंग बन गए हैं। **अब हम उस परमात्मा की इच्छा के माध्यम बन गये हैं, या ये कहें कि वाहिकायें बन गये हैं। परमात्मा की उस इच्छा से हम जुड़ गये हैं जिसने पूरे ब्रह्माण्ड का सृजन किया है।**

...... अत: हम सभी कुछ चला सकते हैं, क्योंकि हमारे हाथों में पूर्ण विज्ञान आ गया है, वह पूर्ण विज्ञान जो पूरे विश्व का हित कार्यान्वित करता है। वैज्ञानिकों के सम्मुख हम ये प्रमाणित कर सकते हैं कि परमात्मा की इच्छा ने ही पूरा सृजन किया है। विकास प्रक्रिया भी परमात्मा की इच्छा ही है। उनकी इच्छा के बगैर कुछ भी घटित न होता। **लोग प्राय: कहा करते थे कि परमात्मा की इच्छा के बगैर पत्ता भी नहीं हिलता यह बात बिल्कुल सत्य है।** अब आपने महसूस किया है कि हमें परमात्मा की यह (शक्ति) **इच्छा हमें प्राप्त हो गयी है और अपनी शक्ति के रुप में हम इसका**

उपयोग कर सकते हैं। तो सहजयोगी होना कितना महत्वपूर्ण है। संभवत: हमें इस बात का अहसास अभी भी नहीं है कि सहजयोगी होना कितना महत्वपूर्ण है। सहजयोग केवल अन्य लोगों से ये कहने के लिये नहीं हैं कि 'मैं पावन हो गया हूँ' सभी कुछ बहुत बढ़िया है। फिर सहजयोग किसलिये है? किसलिये आपको ये सारे आशीर्वाद प्राप्त हुए? किसलिये आपको स्वच्छ किया गया? ताकि **परमात्मा की इच्छा का यह ज्ञान आप में दिखायी दे। केवल इतना ही नहीं यह आपका अंग-प्रत्यंग बन जाए। अत: हमें अपना स्तर ऊँचा उठाना है, हमें उठना है।**

...... सहस्रार खुलने के परिणाम स्वरूप हमारी भ्रांतियाँ ओझल हो गयी है, भ्रांतियाँ समाप्त हो गयी हैं। परमात्मा के अस्तित्व के बारे में, उसकी इच्छा की शक्ति के बारे में और सहजयोग की सच्चाई के बारे में हमारे अन्दर कोई भ्रांतियाँ नहीं होनी चाहिये, हमारे अन्दर कोई संदेह नहीं होने चाहिये।

...... हमें इस बात का अहसास होना चाहिये कि ये शक्ति आपको इसलिये दी गयी है कि आपमें इसे सँभालने की योग्यता है। आपका मस्तिष्क अब इस महानतम शक्ति से आगे कुछ भी नहीं सोच सकता।

...... **अत: यह सहजयोग धर्म परिवर्तन मात्र नहीं है, ये अन्तर्परिवर्तन भी नहीं है, यह तो एक ऐसे मानव को आकार देना है जो आगे आया है और जिसमें 'परमात्मा की इच्छा' को आगे बढ़ाने की योग्यता है।** अत: अपना आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करके आपको क्या मिला है? **पहली चीज़ जो घटित हुई है वह है आपकी भ्रांतियों का समाप्त हो जाना।** सर्वशक्तिमान परमात्मा और उनकी इच्छा के विषय में कि परमात्मा सर्वशक्तिमान है, सर्वव्याप्त है और सर्वज्ञ है, अब आपको कोई भ्रांति नहीं होनी चाहिये। उन्हीं की सर्वव्याप्त शक्ति ने कार्य किया है और सामूहिक चेतन व्यक्ति के रुप में आपको ये भी जान लेना चाहिए कि **आप भी सर्वशक्तिमान, सर्वव्याप्त और सर्वज्ञ हैं।**

सर्वज्ञ वह होता है जो सभी कुछ देखता है, सभी कुछ जानता है, सभी जगह है। इसी शक्ति का एक अंश आपके अन्दर भी है। तो परमात्मा की सर्वव्यापकता को प्रमाणित करने के लिये आपको हर समय चेतन रहना होगा कि आप सहजयोगी हैं।

...... हमें चरित्रवान, सूझ-बूझ वाले, विवेकशील, शक्तिशाली ऐसे लोगों की आवश्यकता है जो किसी भी हाल में इस उद्देश्य के लिये डटे रहें कि मैं इस महान शक्ति को अपनाऊँगा, मैं इसके साथ चलूंगा, मैं स्वयं को परिवर्तित करूंगा, स्वयं को

सुधारूंगा। ....ये बात आप समझ लें कि परमात्मा की इच्छा ने आपको इसी उद्देश्य के लिये चुना है–इसलिये आप यहाँ पर हैं और आपको इस विज्ञान को समझने की जिम्मेदारी संभालनी होगी जो पूर्ण ज्ञान है, और इसे स्वयं कार्यान्वित करना होगा, स्वयं के लिये तथा अन्य लोगों के लिये। ....अन्य लोगों को इस बात का एहसास होना चाहिये कि आप करुणामय, प्रेममय एवं सूझबूझ वाले व्यक्ति हैं।

...... दूसरी चीज़ जो आपके साथ घटित हुई है ......वह है कि आपने तादात्म्य को समझा है कि **विश्व में पूर्ण तादाम्य का अस्तित्व है।**

...... जो 'इच्छा' अब आपके पास है – 'परमात्मा की इच्छा' जिसने पूरे विश्व की रूपरेखा बनाई है, जिसने आपको बनाया है – आपके अन्दर की हर कोशिका की रूपरेखा सर्वशक्तिमान परमात्मा ने बनायी है।

...... समझने का प्रयत्न करें कि आपके अन्तर्जात गुण खो गए थे, **परन्तु सौभाग्य से कुण्डलिनी जाग्रति और सहस्रार भेदन द्वारा आपकी अबोधिता, सृजनात्मकता, अन्तधर्म, करुणा, मानव के प्रति प्रेम, निर्णयात्मक शक्ति, विवेक आदि महान गुण, जो खो गए लगते थे, परन्तु वास्तव में जो सुप्तावस्था में थे, सब एक–एक करके जाग्रत हो गए हैं।**

...... अच्छा क्या है, बुरा क्या है, ये देखने के लिये आपमें प्रकाश आ चुका है। नए ज्ञान के इस नए आयाम के प्रति सहस्रार खुल जाने के कारण आपको यह प्रकाश प्राप्त हुआ है। यह कोई नयी चीज़ नहीं हैं, यह आपके अन्दर अन्तर्जात है। अब ये सारे गुण प्रगट हो रहे हैं।

...... कुण्डलिनी की अग्नि आपको पूर्णत: शुद्ध कर देती है और आप अपनी गरिमा, अपने स्वभाव और अपनी महानता को देखने लगते हैं। इस प्रकार आसानी से आपमें तादात्म्य स्थापित होने लगता है, और आप समन्वित होने लगते हैं।

...... मानव का समन्वित होना सहजयोग के लिये बहुत महत्वपूर्ण है। यह सूझ–बूझ से आता है कि –

(१) सभी मनुष्य परमात्मा द्वारा उसकी इच्छा से बनाए गये हैं।

(२) हमें किसी से घृणा करने का अधिकार नहीं है।

(३) सभी धर्मों ने एक ही आध्यात्मिक प्रकाश के वृक्ष पर जन्म लिया है। हमें सभी धर्मों की पूजा करनी है, सभी अवतरणों, सभी पैगम्बरों और सभी धर्मग्रन्थों की

पूजा करनी है। **इन धर्म ग्रन्थों में कुछ खामियाँ हैं, कुछ समस्यायें हैं, उन्हें ठीक किया जा सकता है।**

अत: शनै: शनै: आप लोग **दिव्यत्व के सूक्ष्म पक्ष में प्रवेश करना प्रारम्भ करें।**

...... सहजयोग में आपका एक व्यक्तित्व है।

...... किसी अन्य से कुछ भी आशा न करें, केवल आपका कर्तव्य ही महत्वपूर्ण है।

...... आपने स्वयं ही यह उपलब्धि प्राप्ति की है। मैं कहूँगी कि व्यक्ति मात्र ने यह महसूस करना है और व्यक्ति मात्र ने ही अन्य सभी के साथ समन्वित होना है। **........आपको अपने व्यक्तित्व की समझ होनी चाहिये जिसे कई जन्मों तक इस प्रकार से ढाला गया है कि आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करने के लिये, 'परमात्मा की इच्छा' के कार्य को आगे बढ़ाने के लिये आप यह जीवन प्राप्त कर सकें।**

...... मैं सोचती हूँ कि इतने थोड़े से समय में हमने बहुत कुछ पा लिया है, नि:सन्देह, परन्तु अभी भी हमें अपनी गति बढ़ानी होगी और इसे कार्यान्वित करना होगा। मुझे विश्वास है कि यह नव-विज्ञान जिसे हम पूर्ण विज्ञान कह सकते हैं, एक दिन सभी अन्य विज्ञानों पर छा जाएगा और लोग इसकी सच्चाई को जान जाएंगे। ये आपके हाथ में है, आप इसे कार्यान्वित करें।

...... **हम वास्तव में उन सभी भ्रमों को समाप्त कर सकते हैं जो लोगों ने अपने विषय में और अपने युग के विषय में पाले हुए हैं।** हम यह कार्य कर सकते हैं।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, १०.५.१९९२

बहुत बड़ी उपलब्धि आपने प्राप्त की है, अभी और ऊँची अवस्था पानी है

...... यह एक नया क्षेत्र है; आप उस वास्तविकता में प्रवेश कर गये हैं जिसके प्रति पहले आप कभी जागरूक न थे।

...... जागरूकता के लिये किसी को बताना नहीं पड़ता यह जागरूकता विद्यमान है। आप जागरूक हैं और जानते हैं कि आप क्या हैं। आधुनिक युग में यह उपलब्धि आपने पायी है और यही इस युग का आशीर्वाद है कि अब हम जानते हैं कि हम कौन हैं।

...... आप जानते हैं कि आप पवित्र आत्मा हैं, आपको अपनी नाड़ियों का ज्ञान है, आपको अपने चक्रों का ज्ञान है। **अब जो हो रहा है, वह यह है कि आप स्वयं से**

अलग हो गए हैं और स्वयं को देख सकते हैं। आप स्वयं को अति स्पष्ट देखते हैं।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, २६.१०.१९९६

...... (तो अभी जो अवस्था है) यह **चौथी अवस्था यानी तुर्या अवस्था है।** चौथी अवस्था में आप तीनों गुणों पर शासन करते हैं। आप सभी तत्वों पर नियंत्रण रखते हैं। इस स्थिति में आप सिर्फ कहते हैं और काम हो जाता है।

पाँचवीं स्थिति – फिर एक पाँचवी स्थिति है जिसे मैं नाम नहीं देना चाहती क्योंकि आप उसी को पकड़ लोगे। वह इतनी साफ बनी हुई नहीं है। वे एक दूसरे से संयुक्त हो जाते हैं और वे मिश्रण हैं। लेकिन **तुर्या अवस्था में जब आप पूरी तरह सिद्ध हो जाते हैं, तो आप पाँचवी अवस्था में कूद पड़ते हैं, जहाँ आप कुछ नहीं करते, आप संकल्प भी नहीं करते हैं। आप कुछ निश्चय करते या कहते नहीं। कुछ आपके मुँह से निकल पड़ता है, या निकले भी न, वह कार्य हो जाता है। वह एक अवस्था है, वहाँ आप पूरी स्थिति को सँभाल लेते हैं, यहाँ बैठे हुए।**

छठी अवस्था – इसमें यहाँ बैठे-बैठे आप हर चीज़ को जानते हैं। फिर आप न उस पर अधिकारी होते हैं लेकिन फिर भी आप उसके अन्दर जा सकते हैं। अब उदाहरण में मैं यह कहती हूँ – 'मैं आपके अचेत अवस्था, या सामूहिक अचेतन या अतिचेतन अवस्था, इन सब भागों में जा सकती हूँ, अगर मैं चाहूँ तो।' यह तब होता है जब आप इसके ऊपर परिपूर्णता से अधिकार पाते हैं, फिर आप भी उसमें प्रवेश कर सकते हैं। जब आप अधिकारी हैं तब आप प्रवेश करते हैं, जब आप इस घर के अधिकारी हैं, तब आप कहीं भी प्रवेश कर सकते हैं।

सातवीं अवस्था – फिर आती है एक सातवीं अवस्था और वह ऐसी स्थिति है जहाँ सिर्फ आप हैं। **आपकी उपस्थिति ही काफी है, सिर्फ वहाँ होना। कुछ नहीं होता है सिर्फ आप अपने लिये हैं।**

अब आप इन सातों स्थिति तक पहुँच सकते हैं कारण मैं उसके परे खड़ी हूँ और मैं पहली स्थिति में उतर कर आयी हूँ। मैं आपको खींचकर बाहर निकालने की कोशिश कर रही हूँ। अगर आप मुझे नहीं खींचेंगे तो मैं आपको बहुत जल्दी ऊपर उठा सकती हूँ।

प.पू.श्री माताजी, ओल्ड ऑक्सफोर्ड सेमिनार, यू.के., १८.५.१९८०

आपकी आत्मा को मस्तिष्क में लाना है

...... आप जानते हैं कि सर्वप्रथम संसार में जो चीज़ बनायी गयी वो हैं श्रीगणेश। लेकिन उनसे भी पहले और आदिशक्ति से भी पहले जो तत्व था उस तत्व को हम यह कहेंगे कि वह सदाशिव स्वरूप, सदाशिव था। उस सदाशिव स्वरूप से ही उनकी जो शक्ति आयी उसे हम आदिशक्ति कहते हैं।

तो सबसे पहले जो चीज़ संसार में रही और रहती है और हमेशा रहेगी, वो चाहे सुप्तावस्था में रहती है तब कोई भी सृजन नहीं होता, लेकिन जब वह जाग्रत अवस्था में रहती है तब सारा सृजन होता है। उस वक्त हर तरह का सृजन आते रहता है, फिर उसके बाद अवतरण आते हैं और सब तरह के कार्य होते हैं और फिर जब वही जाकर के चीज़ जब सो जाती है तो सब चीज़ फिर सुप्त अवस्था में चली जाती है। तो ये जो सुप्तावस्था में जाने की स्थिति है **उस स्थिति से पहले ही हम लोगों को उस जागरण में उतरना चाहिये जो शिव तत्व है।**

...... इस अविनाशी तत्व को पाना हमारे जीवन का लक्ष्य है। बाकी सब चीज़ें विनाशी हैं।

...... इस शिव तत्व को हमें प्राप्त करना है, जो सारी हमारी कार्य पद्धति, गतिविधियों का लक्ष्य भी है और वही केन्द्र बिन्दु और स्रोत भी है।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, ६.३.१९८९

...... 'शिव' आत्मा का प्रतिनिधित्व करते हैं तथा 'आत्मा' आप सभी के हृदय में निवास करती है। 'सदाशिव' का स्थान आपके सिर के ऊपर है किन्तु वह आपके हृदय में प्रतिबिम्बित है। आपका मस्तिष्क विठ्ठल है।

आपकी आत्मा को आपके मस्तिष्क में लाना है। **आत्मा को मस्तिष्क में लाने का अर्थ होगा आपके मस्तिष्क को आलोकित करना और आपके मस्तिष्क आलोकित होने का अर्थ है, आपके सीमित क्षमता वाले मस्तिष्क की क्षमता असीमित होना, परमात्मा की अनुभूति के लिये।**

(आत्मा का मस्तिष्क में आने का) दूसरा अर्थ है, मानव मस्तिष्क निर्जीव वस्तु सृजन कर सकता है परन्तु जब आत्मा मस्तिष्क में आ जाती है **तब आप सजीव वस्तुयें उत्पन्न करने लगते हैं, कुण्डलिनी का सजीव कार्य।** यहाँ तक कि निर्जीव भी सजीव की

भाँति व्यवहार करने लगता है क्योंकि आप निर्जीव में उनकी आत्मा को स्पर्श कर देते हैं।

जिस प्रकार प्रत्येक अणु या परमाणु के अन्दर न्यूक्लियस में उस परमाणु की आत्मा रहती है ....परमाणु का न्यूक्लियस उसका मस्तिष्क है और इस न्यूक्लियस में स्थित आत्मा ही इस मस्तिष्क का नियंत्रण करती है।

...... इसी प्रकार हमारा शरीर है – हमारा चित्त और उसके बाद हमारे पास न्यूक्लियस है यानी हमारा मस्तिष्क। और 'आत्मा' हृदय में है। **हमारे मस्तिष्क का संचालन हृदय द्वारा यानी आत्मा द्वारा होता है।** यह कैसे? यह इस प्रकार से है, हृदय के चारो ओर सात औराज़ (Auras) यानी तेज मंडल है जिसको कितने ही गुणा बढ़ा सकते हैं। $७^{१६०००}$ (यानी सात पर सोलह हजार की शक्ति) ये औराज़ सातों चक्रों की निगरानी करते हैं।

इन औराज़ के द्वारा आत्मा देखती रहती है। ये औराज़ मस्तिष्क में स्थित सातों चक्रों के व्यवहार पर निगरानी रखते हैं। ये मस्तिष्क में कार्यरत सभी नसों की भी निगरानी करते हैं। उसे देखते रहते हैं। **लेकिन जब आप आत्मा को अपने मस्तिष्क में लाते हैं तब आप दो कदम आगे बढ़ जाते हैं** क्योंकि जब आपकी कुण्डलिनी ऊपर उठती है तो वह 'सदाशिव' को स्पर्श करती है और सदाशिव आत्मा को सूचित करते हैं। यहाँ सूचित करने का अर्थ है, **प्रतिबिम्बित होते हैं आत्मा में।**

अत: यह **पहली अवस्था** है जहाँ चौकसी करते हुए ये **'औराज' मस्तिष्क से विभिन्न चक्रों से संचार स्थापित करना शुरु कर देते हैं व एकबद्ध या सम्यक करते हैं।**

लेकिन जब आप आत्मा को मस्तिष्क में लाते हैं तो यह **दूसरी अवस्था** है, वस्तुत: तब आप पूर्णरूप से आत्मसाक्षात्कार पाते हैं, पूर्ण रुप से। **क्योंकि अब आपका 'स्व' जो कि आत्मा है, आपका मस्तिष्क बन जाता है।** यह क्रिया अति गतिशील होती है, यह मनुष्य के अन्दर 'पाँचवाँ आयाम' खोलती है।

पहले जब आप साक्षात्कार पाते हैं व सामूहिक चेतना में आते हैं तथा आप कुण्डलिनी को ऊपर उठाने लगते हैं, तब आप **चौथे आयाम** को पार कर जाते हैं, **जब आपकी आत्मा मस्तिष्क में आ जाती है, तब आप पाँचवाँ आयाम बन जाते हैं। तात्पर्य यह है कि आप 'कर्ता' बन जाते हैं।**

उदाहरण के लिए मान लो मस्तिष्क कहता है – 'इस वस्तु को ऊपर उठाओ',

आप वस्तु को अपना हाथ लगाते हैं, व उसको ऊपर उठा लेते हैं। अत:आप 'कर्ता' हुए। परन्तु जब मस्तिष्क आत्मा बन जाता है तब आत्मा कर्ता हो जाती है, और **जब आत्मा कर्ता है तब आप पूर्णतया 'शिव' हो जाते हैं, आत्मसाक्षात्कारी।** उस अवस्था में यदि आप नाराज़ हो तो भी आपको मोह नहीं होता। आपका किसी भी चीज़ से मोह नहीं होता। यदि आपके पास कुछ है, आपको उससे कोई मोह नहीं रहता। आप मोहग्रस्त नहीं होते, क्योंकि आत्मा निर्लिप्त है, पूर्णरुप से निर्लिप्त। जो कुछ भी हो आप किसी भी तरह के लगाव की चिन्ता नहीं करते। एक क्षण के लिये भी आपको लगाव नहीं होता।

...... **हमारे सारे मोह मस्तिष्क के द्वारा हैं, अधिकांशत: इस मस्तिष्क से, क्योंकि हमारे सभी संस्कार हमारे दिमाग में भरे पड़े हैं और हम लोगों का अहम् भी मस्तिष्क में है, भावनात्मक मोह भी हमारे मस्तिष्क द्वारा होता है।**

...... परन्तु अब जब आपकी आत्मा आपके मस्तिष्क में आ जाए तब आप विराट के स्वयं अंग–प्रत्यंग बन गए। जैसे कि मैं बता चुकी हूँ विराट ही मस्तिष्क है, तब आप जो कुछ भी करते हैं, चाहे आप अपनी नाराज़गी दिखाते हैं चाहे करुणा या जो कुछ भी, यह आत्मा है, जो ऐसा व्यक्ति करता है क्योंकि मस्तिष्क अपना अस्तित्व खो चुका है। सीमित कहा जाने वाला मस्तिष्क असीमित आत्मा बन चुका है।

मैं ऐसे विषय में कैसे उपमा दूँ, मुझे नहीं मालूम, सचमुच मुझे मालूम नहीं परन्तु हम यह कर सकते हैं कि इसको आप समझने की कोशिश करें। यदि थोड़ा सा सीमित रंग समुद्र में डाल दिया जाये तो समुद्र रंगीन हो जाए यह संभव नहीं, बल्कि रंग ही अपना अस्तित्व पूर्णतया खो देगा। आप दूसरे पहलू से इस बात को सोचें, यदि समुद्र को रंगीन कर दिया जाए और उसे वातावरण में बिखेर दिया जाए, किसी स्थान पर या किसी अणु पर या किसी भी वस्तु पर तो सब कुछ रंगीन हो जाएगा।

आत्मा समुद्र की भाँति है, जिसके अन्दर रोशनी भरी पड़ी है और जब इस समुद्र (रुपी आत्मा) को आपके मस्तिष्क के छोटे प्याले में उड़ेल दिया जाता है तब प्याला अपना अस्तित्व खो देता है और सब कुछ आध्यात्मिक हो जाता है, सभी कुछ। आप सब कुछ आध्यात्मिक बना सकते हैं, हरेक चीज़। रेत आध्यात्मिक हो जाता है, ज़मीन आध्यात्मिक हो जाती है, वातावरण आध्यात्मिक बन जाता है, ग्रह–नक्षत्र इत्यादि भी आध्यात्मिक बन जाते हैं, सब कुछ आध्यात्मिक हो जाता है।

...... सम्पूर्ण वातावरण, प्रत्येक वस्तु जिस पर भी आपकी दृष्टि जाए रंग जानी चाहिये। आत्मा का रंग आत्मा का प्रकाश है, और ये आत्मा का प्रकाश कार्यान्वित होता है, कार्य करता है, सोचता है, सहयोग प्रदान करता है, सब कुछ करता है।

प.पू.श्री माताजी, पंढरपुर, २९.२.१९८५

अद्वैतभाव की अनुभूति

...... प्रकृति में कहीं द्वैतभाव नहीं है। शिव–शक्ति अर्थात् शक्ति–शिव। यदि आप ही प्रकाश हैं और आप ही दीपक–तब द्वैतभाव कहाँ? यदि आप ही चन्द्रमा हैं और आप ही चन्द्रिका, तो द्वैतभाव कहाँ? यदि आप ही सूर्य हैं और आप ही सूर्य का प्रकाश, आप ही शब्द हैं तथा आप ही उसका अर्थ तब द्वैतभाव कहाँ? जब पृथकता होती है वहाँ द्वैत होता है। ....मैं आत्मा हूँ।

...... सम्पूर्ण विश्व मैं हूँ, दूसरा कौन है? सब कुछ मैं हूँ, दूसरा कौन है? कोई नहीं।

प.पू.श्री माताजी, पंढरपुर, २९.२.१९८५

सनातन ज्ञान

‘ईशावास्यमिदं सर्वं यत्किञ्च जगत्यां जगत’ इस अविरल ब्रह्माण्ड में जो कुछ भी जड़ चेतन स्वरूप जगत है वह समस्त ईश्वर से व्याप्त है।

(ईशावास्योपनिषद, श्लोक १)

श्री आद्या शक्ति ने ब्रह्मा, विष्णु आदि देवताओं से शिव–शक्ति की एकरुपता बताते हुए कहा

‘सम्पूर्ण प्राणियों में जो चेतना है उसी को परमात्मा समझो, तेजस्वरूप परमात्मा विभिन्न प्राणियों में व्यापक रुप से सदा विद्यमान रहते हैं। उन परमात्मा और मुझ आदिशक्ति को व्यापक समझना चाहिए, वे सभी जगह रहते हैं। उनके बिना किसी वस्तु की सत्ता नहीं है। हम दोनों अविनाशी हैं, वास्तव में हम दो हैं ही नहीं, जो शक्ति है वे ही परमात्मा हैं और जो परमात्मा हैं वो ही शक्ति हैं।’

(श्रीमद्देवीभागवत, तृतीय स्कंध, अध्याय ६)

अध्याय २२

दिव्य ज्ञान के सूक्ष्म पक्ष

१. आत्मा–जीवात्मा

आत्मा क्या है? जीवात्मा क्या है? यह सभी सूक्ष्म चीज़ें हैं। जीवात्मा को अंग्रेजी में Soul कहते हैं और आत्मा को Spirit।

...... हम पंचतत्वों से बने हैं (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश)। ये कारणात्मक तत्व हैं–आपके अन्दर स्थापित पंचतन्मात्राओं (रुप, रस, गंध, स्वाद, शब्द) का कारण।

...... जीवात्मा आत्मा होने के साथ–साथ शरीर भी है–आपका व्यक्तित्व, ...पंचतन्मात्रायें आपको अपनी पहचान, चरित्र और विशेषतायें आदि प्रदान करते हैं। इस प्रकार से पंचतत्वों को आपके अन्दर स्थापित किया गया है। ये कारणात्मक तत्व चक्रों पर कार्य करते हैं और चक्रों के माध्यम से अन्य चीज़ों पर, स्थूल पक्ष पर कार्य करते हैं। फिर स्थूल से सूक्ष्म, सूक्ष्म से सूक्ष्मतर ....आप कह सकते हैं सूक्ष्मतम।

...... **'आत्मा' सूक्ष्मतम है, जीवात्मा सूक्ष्मतर है। आपके चक्र सूक्ष्म हैं तथा शरीर स्थूल है।**

...... **आत्मा और पंचतत्व एक होने पर जीवात्मा बनते हैं। आप देखें जैसे एक दर्पण है और इसमें आत्मा का प्रतिबिम्ब; दोनों जब एक होते हैं तो यह जीवात्मा है।**

...... जिन चैतन्य लहरियों को हम महसूस करते हैं ये आत्मा के प्रकाश का प्रतिबिम्ब है। आत्मा यह चैतन्य प्रवाहित नहीं करती, पंचतत्व यह चैतन्य प्रवाहित करते हैं।

...... आत्मा बाहर निकल सकती है। .....आत्मा जीवात्मा को त्याग सकती है।

...... आत्मा स्वयं तो कुछ नहीं करती, आत्मा कुछ भी नहीं करती, यह केवल प्रतिबिम्बित होती है; तभी सारी तरंगे प्रसारित होती हैं।

...... देखिये आत्मा वहीं है जहाँ हृदय है, जो सारी चीज़ों को परिसंचारित करता है, उसी से परिसंचरण आरम्भ होता है।

...... वास्तव में तत्व ही इस सारे संचरण का संचालन करते हैं, वे ही इस कार्य को करते हैं।

प.पू.श्री माताजी, अनुवादित, इटली, २५.७.१९८६

...... आत्मा सभी तत्वों के कार्य–कारण सम्बन्धों से लीला कर रही है। छल्लों के रुप में यह हमारे शरीर के पिछले हिस्से से जुड़ी है। सभी चक्रों और पावन अस्थि (सैक्रम बोन) में इसका निवास है। ये सात छल्ले बनाती है।

आत्मसाक्षात्कार के बाद आप चक्रों के इर्द–गिर्द घूमते हुए छल्लों को देख सकते हैं। कभी–कभी तो एक छल्ले में बहुत से छल्ले, और कभी–कभी एक छल्ले में चिंगारियों जैसे अर्धविराम चिन्ह भी आप देख सकते हैं। यह चैतन्य होता है।

प.पू.श्री माताजी से वार्तालाप, चिकित्सा सम्मेलन, २९.६.१९९०

२. कार्य–कारणात्मक संबंध

...... हर चीज़ का एक कारणात्मक संबंध होता है, जिसमें सभी संभावनायें निहित होती हैं।

...... एक छोटे से बीज का उदाहरण लें, यह स्थूल होता है, परन्तु इसमें बड़े–बड़े वृक्ष बनने की सम्भावना निहित होती है। यह सम्भावना अत्यन्त सूक्ष्म होती है, यद्यपि यह दिखलायी स्थूल पड़ती है।

...... मनुष्य में तीन सम्भावनायें निहित होती है, स्थूल–सूक्ष्म और कारणात्मक। .....मनुष्य का कारणात्मक कार्बन है। किस प्रकार पृथ्वी माँ के अन्दर अग्नि जलती है और उस अग्नि के ताप से यह कार्बन की सृष्टि करती है और यह कार्बन आपके अन्दर अमीनों एसिड बनाने का कार्य करते हैं।

...... मनुष्य को जो आत्मसाक्षात्कार की प्राप्ति होती है, **उसका कारण संबंध शुद्ध इच्छा है। आत्मसाक्षात्कार का कारणात्मक संबंध अर्थात शुद्ध इच्छा ही सूक्ष्म और स्थूल शरीर को ज्योतिर्मय करती है।**

...... जैसे बीज को यदि आप पृथ्वी माँ में डालें तो पृथ्वी माँ उसे जीवित करके सम्भावना शक्ति प्रदान करती हैं। इसी प्रकार **कुण्डलिनी भी हमारे अन्दर पृथ्वी माँ हैं जो व्यक्ति के अन्दर छिपे बीज को सशक्त आयाम प्रदान करती हैं।**

...... सुगंध पृथ्वी माँ का गुण है, अत: जब कुण्डलिनी जागृत होती है तो अपने

गुण को छूती है और कभी–कभी व्यक्ति में से सुगंध महकने लगती है। ....सुगंध का कारणात्मक पृथ्वी माँ हैं।

...... स्थूल पर मानव पूरी तरह से परिपक्व हो चुका है, बिल्कुल उसी बीज की तरह से पककर अंकुरण की संभावना से परिपूर्ण है, जरूरत है तो केवल इस बात की कि उसे उचित समय पर पृथ्वी माँ में आरोपित कर दिया जाये।

...... **स्थूल स्तर पर मानव की ही अभिव्यक्ति सबसे अधिक हुई है, अब आन्तरिक प्रगति होनी है।**

...... मानव की सम्भावना कुण्डलिनी है, यह पृथ्वी माँ की तरह कारणात्मक संबंध का प्रतीक है।

...... विराट का कारणात्मक गुण सामूहिकता है। आत्मा और कुण्डलिनी हमारे अन्दर सदाशिव और आदिशक्ति का प्रतीक है। ये कार्य कारण से परे हैं। वास्तव में यही कारणात्मक संबंधों को बढ़ावा देते हैं।

...... कारणात्मक स्तर पर माँ जानती है कि माँ क्या हैं। **शक्ति रूप में निराकार की कारणात्मक है और इसका उपयोग करने के लिये साकार रूप में देवी–देवता हैं वे इस शक्ति का उपयोग करना जानते हैं। मध्य नाड़ी प्रणाली के माध्यम से स्थूल में इस शक्ति का प्रदर्शन होता है।**

...... साकार ही कर्ता है किसी देवता विशेष की अव्यक्त शक्ति ही कारणात्मक है, परन्तु देवताओं के जागृत होते ही उनकी शक्तियाँ भी जागृत हो जाती हैं।

...... चक्रों पर देवी–देवता विराजमान हैं। कुण्डलिनी जब जागृत होती है तो इन्हें भी जागृत करती है और जागृत होकर देवी–देवता उत्थान को कार्यान्वित करते हैं। अपने कार्य को ये भलीभाँति जानते हैं और उसे अंजाम देते हैं। उत्थान प्रक्रिया के समय ये देवी–देवता हमारे अन्दर स्थापित हुए, अपने स्थान पर रहते हुए ये कार्य करते हैं।

...... सभी चक्र अपने गुण के अनुसार ही कार्य करते हैं।

प.पू.श्री माताजी, डॉ.तलवार से हुई वार्ता से उद्धृत

...... कुण्डलिनी कार्य–कारण से परे रहती है। और जब आप कुण्डलिनी में

जाग्रत हो गये तो उसका कारण भी मिट जाता है, और परिणाम तो मिट ही जाएगा।

प.पू.श्री माताजी, सहज मंदिर, दिल्ली, २६.३.१९८५

...... कुण्डलिनी जो है वह किसी कारण और परिणाम से परे की चीज़ है। ......समझ लो जैसे हमारे पास पैसा नहीं है इसलिये हम परेशान हैं, यही न? आप परेशान हैं, इसका कारण है कि पैसा नहीं है। लेकिन समझ ले आप कारण से परे ही चले जायें, तो कारण भी खत्म हो गया और उसका परिणाम भी खत्म हो गया। यही चीज़ होती है जब हमें शारीरिक व्याधि रहती है। .....हम सोचते हैं कि हमें इसलिये ये बीमारी हो गयी क्योंकि हमने बदपरहेजी की। बीमारी का कारण बदपरहेज़ी है और बदपरहेज़ी का परिणाम बीमारी है। लेकिन कोई ऐसा भी स्थान होगा जहाँ यह चीज़ होती ही नहीं जहाँ आप गलती ही नहीं कर सकते, या जहाँ ये कारण ही नहीं बसते।

प.पू.श्री माताजी, धर्मशाला, ३१.३.१९८५

३. परमात्मा का प्रकाश मानव-हृदय में 'आत्मा' के रूप में आता है

सृजन से पहले पूर्ण मौन की स्थिति -

सर्व शक्तिमान परमात्मा सद्-चित-आनन्द हैं।

...... **'सत्'** नामक उनका अंश सृजित हुई या असृजित सभी चीज़ों का आधार है।

...... **'चित्'** उनका दूसरा गुण है। यह चित् इसमें जब स्फुरण होता है, या परमात्मा का चित् जब स्फुरित होता है तो अपने चित् के माध्यम से वे सृजन करने लगते हैं।

...... **'आनन्द'** उनका तीसरा गुण है। आनन्द अर्थात आनन्द का भाव जो उन्हें अपने सृजन से प्राप्त होता है।

...... ये तीनों गुण सत्-चित-आनन्द जब परस्पर एकरूप होते हैं, तो वे शून्य बिन्दु पर होते हैं। तब ये 'ब्रह्म तत्व' होते हैं। तब 'पूर्ण मौन' होता है। उस समय न तो कोई सृजन होता है न ही कोई अभिव्यक्ति।

सृजन का प्रारम्भ (विघटन की प्रक्रिया)

...... सत्-चित्-आनन्द का संघठन समाप्त होने लगता है तो तीन प्रकार के तत्वों का सृजन होता है।

...... आनन्द जब सृजन के साथ चलने लगता है तो सृष्टि सत् से असत् की

ओर यानी माया की ओर चल पड़ती है।

...... सृष्टि जब कार्यान्वित होने लगती है, उस समय आनन्द जो कि बायें पक्ष में है, परमात्मा के भावात्मक पक्ष में, वे भी सूक्ष्म से स्थूल और स्थूल से स्थूलतर होता जाता है।

...... मनुष्य उस अवस्था तक पहुँच जाता है जहाँ तमोगुण का पूर्ण अन्धकार है, जहाँ सृजनात्मकता का पूर्ण अंत है और आनन्द की पूर्ण सुप्तावस्था।

...... परमात्मा का प्रकाश पूर्णत: स्थूल, सुप्त या मृत हो जाता है। सभी चीज़ें गहन से गहनतर होती चली जाती हैं और स्थूल बन जाती है।

दृष्टान्त का यह एक भाग है।

पुन: संयोजन – पुन: संयोजन दृष्टान्त का दूसरा भाग है।

...... **अब जब आप परमात्मा को पुन: प्राप्त कर रहे हैं तो** यह दृष्टान्त का दूसरा भाग है। यह प्रक्रिया शनै: शनै: उच्चतर, सूक्ष्मतर, और उत्कृष्टतर होती चली जाती है।

...... परिष्कृत होने की इस प्रक्रिया में अन्तत: प्रकाश उत्क्रान्ति के लिये कार्य करता है। शनै: शनै: स्थूल भाग ज्योतिर्मय होने लगते हैं।

...... धीरे–धीरे आनन्द भी सूक्ष्म से सूक्ष्मतर होने लगता है। हम इसे सुन्दर कह सकते हैं।

...... आनन्द की अभिव्यक्ति भी परिवर्तित होने लगती है अर्थात आपके आनन्द का दायरा बढ़ता चला जाता है, परिमार्जित होता है और आपके स्वयं के हाथों में पहुँच जाता है।

...... अत: मानव अवस्था पर पहुँचने तक, आप अपना ‘सत्’ जो कि चेतना है, विकसित करते हैं।

...... **शनै: शनै: अवस्था परिवर्तन के साथ परमात्मा की सृजनात्मकता मानव के हाथ में आ जाती है–परमात्मा का आनन्द मानव के हाथ आ जाता है।**

...... और इस प्रकार परमात्मा का प्रकाश आत्मा के रूप में मानव के हृदय में आता है।

प.पू.श्री माताजी, १९८३, निर्मला योग

...... ये बहुत सुन्दर है। मैंने इसको छुआ मात्र है। आप मानव बनते हैं, लोग कहते हैं कि मानव में आत्मा होती है, परन्तु इसका ये अर्थ नहीं कि अन्य प्राणियों में नहीं होती परन्तु केवल मनुष्य में ही प्रकाश दीप जलने लगता है।

उसी 'प्रकाश' के कारण हम धर्म की बात करते हैं, परमात्मा की बात करते हैं और शाश्वत तत्वों की बात करते हैं। **परन्तु मानव होना वास्तव में एक अत्यन्त अनिश्चित अवस्था है और उस अवस्था में आपको थोड़ा परमात्मा की ओर उछलना होता है।** परन्तु आप कभी इधर उछलते हैं, कभी उधर क्योंकि यह छलाँग तब तक सफल नहीं है **जब तक आपकी चेतना उस अवस्था तक नहीं पहुँच जाती जहाँ आप स्वतंत्र हो जाते हैं और उस स्वतंत्रता में आप अपना मार्ग खोज नहीं लेते। ये स्थिति है क्योंकि आपकी आत्मा आपकी अपनी तब तक नहीं हो सकती, जब तक आप स्वतंत्र नहीं हैं।** जब तक आप दास हैं या पाश में बँधे हुए हैं या स्थूल अवस्था में हैं आप किस प्रकार अपने अन्त: स्थित शाश्वत आनन्द का आनन्द उठा सकते हैं? अपनी आत्मा को (self) अधिक से अधिक उघाड़ कर और अधिक सूक्ष्म और स्वच्छ बना कर ताकि आप परमात्मा को महसूस कर सकें। उस **आनन्द के प्रति स्वयं को अनावृत्त करना आप पर निर्भर करता है।**

तीनों तत्वों – सत्–चित्–आनन्द का संयोजन होना चाहिये

एक बार जब आप इस तथ्य को जान जाएंगे कि आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करने के पश्चात् जब तक इन तीनों में संयोजन नहीं होने लगता, आप यह नहीं महसूस कर सकते कि आपने स्वयं को स्थापित कर लिया है।

अपने अन्त: स्थित आनन्द को चेतना के माध्यम से महसूस करना होगा, अन्यथा आप इसे देख नहीं सकते। एक बार जब वह चेतना आपमें आ जाती है, तभी वह आनन्द आप में जाग्रत होता है। **चेतना के सूक्ष्मभाव के माध्यम से ही आप आनन्द को आत्मसात करने वाले हैं।**

मानव ही सृजन की पराकाष्ठा है। परन्तु शिखर भाग अत्यन्त छोटी सी चीज़ है, बहुत छोटी सी चीज़, तत्क्षण यह (मानव) थोड़ी सी दूरी को पार करता है। केवल इन तीनों तत्वों (सत्–चित्–आनन्द) का संयोजन होना चाहिये। पूर्ण संयोजन न होने के कारण से आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करने के पश्चात् भी आपको लगता है कि आप उस शक्ति को महसूस नहीं कर पाते, क्योंकि आप प्रकाश नहीं बने, आप

आनन्द को महसूस नहीं करते क्योंकि आप आनन्द नहीं बने। ये आपका बायां पक्ष है।

हर चीज़ में आनन्द है। ....आत्मसाक्षात्कार के पश्चात् आप सृष्टि के आनन्द को महसूस करने लगते हैं।

...... आपके सम्मुख आनन्द सागर की तरह से हैं, जहाँ मैं हूँ और मैं चाहती हूँ कि आप सब इसमें आयें और आनन्द उठायें। आपके लिये यही काफी है।

आपके आनन्द के लिये ही सारा सृजन किया गया था। आपको सूक्ष्म से सूक्ष्मतम बनना होगा।

प.पू.श्री माताजी, निर्मला योग १९८३ से उद्धृत

अध्याय २३

श्री आदिशक्ति की आनन्दमयी लीला है–यह ब्रह्माण्ड

...... सभी कुछ एक लीला है। पूरा ब्रह्माण्ड एक लीला मात्र है। आदिशक्ति तथा तीनों गुणों द्वारा रचा सभी कुछ मात्र एक लीला के अतिरिक्त कुछ भी नहीं। ....सभी कुछ असत्य है, आपकी आत्मा के अतिरिक्त सभी कुछ असत्य है। ....यह सब तो एक मात्र नाटक चल रहा है, कुछ भी गंभीर नहीं है।

प.पू.श्री माताजी, लंदन, १५.८.१९८२

...... एक लीला चल रही है, एक नाटक चल रहा है। ....यह सब एक लीला है। ......आपको मात्र परमात्मा की इस लीला को देखना है। .....यह लीला है, यह आदिशक्ति के चित्त का सुन्दर आनन्द है।

यदि आप इसके साक्षी बन सकते हैं, यदि आप इस लीला के वास्तविक रूप में साक्षी बन सकते हैं तो आप आध्यात्मिक रूप से परमेश्वर के बहुत समीप हैं। इस विलय को घटित होना है।

...... आप जानते हैं सर्वशिक्तिमान परमात्मा की शक्ति ने ही उनसे अलग होकर उनकी करूणा, उनकी इच्छा का रूप धारण किया ताकि चित्त–विलास का सृजन कर सकें।

'चित्त विलास' एक संस्कृत शब्द है। देखो, चित्त ध्यान–शक्ति है और ध्यान–शक्ति का अपना ही आनन्द है। इस ध्यान–शक्ति के आनन्द की ही अभिव्यक्ति करने के लिए आदिशक्ति ने सभी ब्रह्माण्डों की सृष्टि की है। उन्होंने इस पृथ्वी माँ की सृष्टि की है, सारी प्रकृति का सृजन किया और उन्होंने ही सारे पशु बनाये, मानव बनाये और सभी सहजयोगियों को बनाया। इस प्रकार पूरी सृष्टि का सृजन हो सका।

इस स्तर पर प्रश्न किया जा सकता है कि आदिशक्ति ने सीधे ही मानव का सृजन क्यों नहीं कर दिया? मैं बताती हूँ। देखो, यह सर्वशक्तिमान परमात्मा का विचार था कि बिना उसे कुछ बताये सभी पशुओं में सबसे अच्छे पशु का सृजन हो। परन्तु माँ होने के नाते आदिशक्ति का अभिव्यक्त करने का अपना ही तरीका था।, **उन्होंने सोचा कि सर्वशक्तिमान परमात्मा के लिया ऐसे दर्पण बनायें जिसमें परमात्मा अपना रूप, अपनी प्रतिछाया, अपना चरित्र देख सकें और इसलिये इतनी लम्बी**

विकास–प्रतिक्रिया घटित हुई।

इस विकास–प्रक्रिया को इसी प्रकार कार्यान्वित होना था, क्योंकि मानव को जानना था कि वे कहाँ से आये हैं। हमें ज्ञात होना चाहिये कि हम प्रकृति से विकसित हुए हैं।

...... अब इस प्रकार हुआ कि विकास–प्रक्रिया में समुद्र से एक मछली निकाली, उस समुद्र से जो उसकी माँ सम था, और फिर दस–बारह मछलियाँ बाहर आयीं, तत्पश्चात् मछलियों के झुंड बाहर आये। इसी प्रकार आपका विकास कार्यान्वित हुआ।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, ५.४.१९९६

आदिशक्ति ने आपको मानव बनाया है

आदिशक्ति ने पंचतत्वों (पृथ्वी–जल–अग्नि–वायु–आकाश) से सारी सृष्टि की रचना की।

...... सबसे पहले समुद्र में जीव–धारणा हुई।

...... अमीबा का सभी तत्वों से सृजन किया गया था और मानव का विकास अमीबा से हुआ।

...... कुण्डलिनी (आदिशक्ति की शक्ति) हर चीज़ में विद्यमान है।

...... यही वह शक्ति है जो सबमें है और हर चीज़ को विकसित करती है, कार्बन से अमीबा अवस्था तक, अमीबा से पशु अवस्था तक और पशु से मानव अवस्था तक।

...... पंचतत्वों में भी कुण्डलिनी विद्यमान है, क्योंकि पंचतत्वों का भी विकास होता है। ....प्रकृति में यह घटित होता है कि तत्व अपना आकार बदलते हैं और भिन्न रूप धारण कर लेते हैं (जैसे बर्फ–पानी–भाप)।

...... जीवों में भी परिवर्तन होता है, मछलियाँ परिवर्तित होकर रेंगने वाले जीवन का आकार ले लेती हैं और रेंगने वाले स्तनधारी पशु बन जाते हैं, बहुत से स्तनधारी पशु नर वानरों में परिवर्तित हो जाते हैं, बन्दर बन जाते हैं और फिर मानव में परिवर्तित हो जाते हैं। यह सब घटित होता है और इस प्रक्रिया में कितने जीव नष्ट हो जाते हैं और कितने परिवर्तित होते हैं, इसका हिसाब–किताब किसी ने नहीं रखा।

...... बहुत से पशुओं ने मानव जन्म लिया है ......लोगों के आचरणों को देखकर आप विश्वस्त हो सकते हैं कि बहुत से पशुओं ने मानव रूप धारण किया है।

...... मानव रूप में उन्हें विकास एवं प्रशिक्षण प्रक्रिया से गुज़रना होगा तभी वे इस योग्य बनेंगे कि मानव जीवन के मूल्य को समझ सकें।

...... आप अब विकास की एक विशेष अवस्था तक पहुँच चुके हैं। इस अवस्था में अब आपको स्वयं खोज करने की स्वतंत्रता दी जाती है।

प.पू.श्री माताजी, गांधी भवन, दिल्ली, फरवरी १९७९

...... पर अपनी स्वतंत्रता में मनुष्य ने बहुत प्रकार के उल्टे–सीधे कार्य किये हैं। मनुष्य में अहम् है, वह सोच–विचार की माया में फँसा है। अहं के कारण माया ने मानव पर कार्य किया और विश्व सृजन करने वाले सिद्धान्तों को वो भुला बैठा।

...... आदिशक्ति का सिद्धांत सभी वस्तुओं, सभी जीवों पर लागू होता है।

...... हमें महसूस करना चाहिए कि हम जीवन के किसी एक समान सिद्धान्त में बंधे हैं ......और यह सिद्धान्त है हमारे अन्दर स्थित 'कुण्डलिनी'। सभी मानवों में कुण्डलिनी है।

...... मानव में इस शक्ति का विकास इस प्रकार हुआ है कि यह परमात्मा से योग प्रदान कर सकती है। ये हमारे अन्दर दिव्य शक्ति के रूप में है जो कि आदिशक्ति का प्रतिबिम्ब है और इस कलियुग में इसकी जाग्रति सुगमता से होती है।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, १९९६

साक्षात आदिशक्ति ही मानव को दिव्य बनाने का मार्ग प्रशस्त कर रही हैं

इस कलियुग में बहुत से लोग ईश्वरत्व को अपना रहे हैं, ऐसा करने का यही ठीक समय है। ....आधुनिक युग में जो भिन्न चीज़ें आप देखते हैं, इनसे आपको बहुत परेशान नहीं होना चाहिए, क्योंकि यह सब तो ऐसे ही होना था।

यह सब एक नाटक है, एक **लीला** है और इस नाटक में आपको समझ लेना चाहिए, सभी कुछ इतने सुन्दर रूप में कार्यान्वित होगा कि कुछ समय पश्चात आपको परमात्मा ये सभी व्यर्थ की चीज़ों जैसे हमारे बंधन और अहं को विघटित करते हुए मिलेंगे। इसके अतिरिक्त कुछ न होगा। सहजयोग में बहुत से लोग होंगे।

...... **जितने अधिक लोग सहजयोग में आयेंगे उतनी ही अधिक दिव्य शक्ति**

अपनी अभिव्यक्ति करेगी। यह अभिव्यक्ति अभी भी हो रही है, परन्तु जितने भी अधिक लोग होंगे उतना ही अधिक दिव्य शक्ति का प्रगटीकरण होगा।

...... परमात्मा को परिवर्तन पसन्द है और वह हृदय को परिवर्तित कर देते हैं और आप समझ भी नहीं पाते हैं कि यह किस प्रकार घटित हो गया?

...... आपको तो केवल इस **लीला** का आनन्द लेना है।

...... आप सर्वशक्तिमान परमात्मा के साम्राज्य में बैठे हैं। आदिशक्ति की करुणा और चित्त आप पर है।

...... आपको तो बस अपनी माँ के प्रति पूर्णत: समर्पित होना है।

...... आप अपने अन्दर के पथभ्रष्ट, विनाशी अवगुणों, अपने अहम् तथा बंधनों को समर्पित करते हैं और ये समर्पण आप स्वयं को पवित्र करने, अपना आनन्द लेने एवं सर्वशक्तिमान परमात्मा को समझने के लिए करते हैं।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, १९९६

...... जब तक मानव दिव्य अवस्था को नहीं पा लेता, परमात्मा स्वयं भी चैन से नहीं बैठेंगे, क्योंकि कौन चाहेगा कि अपनी ही सृष्टि को नष्ट कर दे? ......यह कार्य अब मेरे (आदिशक्ति) द्वारा ही होना है, मैंने ही आपकी कुण्डलिनी को उठाना है।

प.पू.श्री माताजी, फरवरी, १९९६

...... जिस प्रकार हमारे चहुँ ओर अपराध वृत्ति फैली हुई है, ऐसा प्रतीत होता है कि शिव के ताण्डव नृत्य का यही समय है। ....बहुत सी घटनाओं के माध्यम से सर्वत्र यह विनाश शुरू हो चुका है। भयंकर तूफान, भूचाल एवं दुर्घटनायें तथा प्राकृतिक प्रकोप इस कार्य को कर रहे हैं। यह सब कल्कि अवतार के परिणाम स्वरूप है।

परन्तु यह अवतार एक अन्य कार्य भी कर रहा है, वह है लोगों को आत्मसाक्षात्कार देना।

...... आत्मसाक्षात्कारी लोगों की सदैव रक्षा होगी क्योंकि ये अपनी माँ की सुरक्षा में हैं।

प.पू.श्री माताजी, पुणे, ५.३.२०००

...... आज तक आपने जिस परमात्मा को माना है, उसका साक्षात करें और

आप उसे लें, यही मेरी आपसे विनती है और मैं माँ के रूप में आपको समझाती हूँ।

...... आपको अपनी शक्ति पानी है, आपको समर्थ होना है, और आपको अपनी आत्मा को जानना है।

...... आपने पढ़ा–लिखा होगा, उसको एक तरफ रख दीजिए। सारे पढ़ने–लिखने से भी ऊँची चीज़ है आत्मा को पढ़ लेना। **'एक ही अक्षर प्रेम का पढ़े सो पंडित होय'।** यह प्रेम वो नहीं है, अपने बच्चों को प्यार करो, यह प्रेम नहीं है। यह परमात्मा का प्रेम है, जो ब्रह्मशक्ति के रूप में आपमें से बहना शुरु हो जाता है इसे आप प्राप्त करें और स्वयं को जाने।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, १७.२.१९८१

सनातन ज्ञान

* यह सृष्टि व्यापार सर्वकाम तथा सर्वज्ञ ईश्वर का लीला विलास है।

(ब्रह्मसूत्र पर श्री शंकराचार्य के भाष्य से)

* श्री शुकदेव जी ने कहा, 'हे राजा परीक्षित, जैसे नट अनेक प्रकार के स्वांग बनाता है परंतु रहता है उन सबसे निर्लेप, वैसे ही भगवान का मनुष्यों के समान जन्म लेना, लीला करना और फिर से उसे संवरण कर लेना उसकी माया का विलास मात्र है–अभिनय मात्र है। हे राजन्! ईश्वर स्वयं ही इस जगत की सृष्टि करके इसमें प्रवेश के लिए विहार करते हैं और अंत में संहार लीला करके अपने अनन्त महिमामय स्वरूप में ही स्थित हो जाते हैं।'

(श्रीमद्भागवत महापुराण, एकादश स्कन्ध, अध्याय ३१, श्लोक सं.११,१२)

अध्याय २४

उत्थान पथ की विघ्न–बाधायें

(I) नकारात्मक शक्तियाँ

मुझे लगता है कि परमात्मा के नज़रिये से जब भी कोई कार्य अत्यन्त महत्वपूर्ण होता है तो सारी नकारात्मक शक्तियाँ इस **दिव्य कार्य में विलम्ब करवाने के लिये, इसमें विघ्न डालने के लिये तथा इसका पथ परिवर्तन करने के लिये अपनी योजनाओं को कार्यान्वित करने लगती हैं।** यह अत्यन्त आश्चर्य की बात है।

प.पू.श्री माताजी, इंग्लैण्ड, ३१.३.१९८३

...... सोलह राक्षसों ने संसार में जन्म लिया है और वे अपने को महागुरू बन के घूम रहे हैं।

प.पू.श्री माताजी, २६.१२.१९७५

...... **सभी राक्षसों को मार दिया गया था परन्तु एक बार फिर वे अपने स्थान पर वापिस आ गए हैं और सबसे बुरी बात ये है कि वे अब गुरु रूप में आए हैं। वे चर्च, केथोलिक चर्च, प्रोटेस्टंट चर्च एवं सभी प्रकार के मंदिरों और कट्टरपंथियों के रूप में आये हैं** वे राक्षसों जैसे प्रतीत होते हैं। यदि आप उन्हें मानते हैं तो वे आपको प्रभावित करके आपकी खोपड़ी में घुस जाते हैं।

प.पू.श्री माताजी, २३.९.१९९०

...... आधुनिक समय में यह राक्षस लोगों के मस्तिष्क में प्रवेश कर गये हैं। उनकी शिक्षाओं और उनके द्वारा बनाये गये भ्रमों के कारण लोगों ने उन्हें स्वीकार कर लिया है।

...... ये लोग मानव शरीर में प्रवेश कर गए हैं और उन्हें भयानक रोग, समस्याओं तथा कष्ट से भर दिया है। अत: समस्या कहीं अधिक जटिल व गंभीर है।

प.पू.श्री माताजी, जेनेवा, ८.१०.१९८८

...... **राक्षस प्रवृत्ति लोगों में घृणा करने की तथा घृणा को अभिव्यक्त करने की शक्ति होती है। इनमें से कुछ तो जन्म से ही दुष्ट होते हैं और कुछ दुष्ट बन जाते हैं क्योंकि उनकी सारी शैली आक्रामक और प्रतिरोधात्मक होती है।** परन्तु घृणा

की कोई सीमा नहीं होती, बिल्कुल कोई सीमा नहीं होती। वे यदि किसी से घृणा करते हैं तो अपनी घृणा को न्यायोचित ठहराने के लिए सभी प्रकार के तर्क करते हैं ....घृणा की ये शक्तियाँ कभी–कभी संघटित हो जाती हैं, और **विशालकाय असुर का रूप धारण कर लेती है जो मनुष्य को सताता है, उन्हें कष्ट देता है।** वे जो चाहें नाम धारण कर लें परन्तु वे पूर्णतया शत प्रतिशत आसुरी शक्तियाँ हैं और सर्वशक्तिमान परमात्मा के हृदय में उनके लिए रहम या करुणा का कोई स्थान नहीं है ....भले लोगों के रूप में भी ये आ सकते हैं या ऐसे किसी भद्र पुरुष के रूप में जो परमात्मा के विषय में बहुत कुछ जानता है। वे यह भी कह सकते हैं कि उनमें आत्मसाक्षात्कार प्रदान करने की शक्ति है। सभी प्रकार के झूठ वे बोल सकते हैं क्योंकि उनमें वो आसुरी शक्ति होती है। सभी प्रकार के असत्य को अपनाकर वे दावा करते हैं कि हम ये हैं, हम वो हैं, हम आपको ये दे सकते हैं, वो दे सकते हैं। वास्तव में लोगों को नष्ट करने के लिए वे पृथ्वी पर आये हैं ......इन आसुरी लोगों में इतना साहस है, इतने आत्मविश्वास से वे परिपूर्ण है कि वे मनचाहा कार्य करने से नहीं हिचकिचाते और जो भी व्यक्ति उनका पर्दाफाश करने का प्रयत्न करता है उसे वे नष्ट कर देते हैं। **ये लोग आपके मस्तिष्क में गलत धारणायें भर देते हैं।** वे कहते हैं हम महान व्यक्ति हैं, ऐसे हैं, हम वैसे हैं, सभी प्रकार की बातें करते हैं जिनका कोई प्रमाण नहीं होता और लोग उनसे प्रमाण माँगते भी नहीं।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, १७.१०.१९९९

...... हमारे देश में कुछ नीच किस्म के लोग हुए हैं जिन्होंने सिखाया कि यौन द्वारा कुण्डलिनी को जाग्रत किया जा सकता है। ये तांत्रिक बन बैठे हैं। इन तांत्रिकों ने मंदिरों में सभी प्रकार के कुकृत्य किये। इन्होंने श्री गणेश का कामुकता द्वारा अपमान किया।

प.पू.श्री माताजी, मास्को, ११.९.१९९४

...... ये दुष्ट लोग हैं, ये देवी जी को नाराज़ करके, ये गणेश जी को नाराज़ करके, उनके सामने **व्यभिचार करके ऐसी सृष्टि तैयार करते हैं जहाँ वे दुष्ट कारनामे कर सकते हैं जहाँ वे भूत विद्या आदि करके लोगों को भ्रमा सकते हैं।**

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, फरवरी १९८१

...... तांत्रिक–मांत्रिक सब राक्षस हैं, मानव नहीं हैं, ये सारे के सारे राक्षस हैं। इनसे बचकर रहिए, अपने बच्चों को बचाईये ......ये लोग पैसे लेते हैं पर तंत्र–विद्या करते हैं। वास्तविकता में जो मनुष्य अत्यन्त पवित्र न हो वो श्री गणेश के चरणों तक

नहीं जा सकता। ये लोग तो गणेश को सामने रखते हैं और गणेश की पूजा करते हैं और भूतों को बुलाते हैं। ये किस तरह से? देखो, जब अनधिकार चेष्टा होती है, जब अपवित्र मनुष्य इस तरह की छलना करता है और बार–बार उसे याद करता है तो श्री गणेश स्वयं वहाँ से सुप्त हो जाते हैं। ये सब देवता बहुत Sensitive हैं, **सब देवता जितने भी हैं सेन्सटिव हैं।** उनके सुप्त होते ही वहाँ सब राक्षस आ जाते हैं और वो राक्षस गण आकर के हूँ...हूँ करते हैं। **कुछ चमत्कार भी दिखाते हैं, ऊपर से अंगूठी निकाल दी, कुछ पत्थर निकाल दिया, ये निकाल दिया, वो (भभूत) निकाल दिया। वहाँ गणेश सो गए। गणेश को सुला दिया पहले पूरी तरह से, उनको अपनी नास्तिकता से, अपनी गन्दी चीज़ों से उनको पहले सुप्तावस्था में डाल दिया, पूर्णतया सुप्तावस्था में डाल कर वहाँ पर राक्षसों को बुला दिया और अपने कार्य को पूरी तरह से कर दिया।**

प.पू.श्री माताजी, बम्बई, २६.१२.१९७५

...... सारा तांत्रिक शास्त्र श्री गणेश जी को नाराज़ करके पाया जाता है। जिनको लोग तांत्रिक कहते हैं असल में तांत्रिक नहीं है। **जो वास्तविक निर्मल तंत्र है वह यह सहजयोग, क्योंकि तंत्र माने कुण्डलिनी है, तो यह शास्त्र केवळ सहजयोग से ही जाना जा सकता है और जो तांत्रिक हैं वे परमात्मा के विरोध में हैं।**

प.पू.श्री माताजी, १५.२.१९८१

...... अभी भी बहुत से **दुष्ट लोग बाधाओं के रूप में** कुछ सहजयोगियों के अन्दर छुपे हुए हैं। ये दुष्ट आप पर आज्ञा और हृदय से आक्रमण करते हैं। **आज्ञा से सहजयोग विरोधी विचार आपके मस्तिष्क को भेजते हैं और हृदय से वे शिकायतें करते हैं।** आप यदि इन्हें पहचान लें तो ये प्रभावहीन हो जाएंगे। इसके लिये केवल एक ही इलाज है जिसका उपयोग आत्मसाक्षात्कार के बाद ही किया जा सकता है।

इसकी विधि इस प्रकार हैं – आपका चित्त मुझ पर होना चाहिए और अपनी आज्ञा से निम्नलिखित विचार करने चाहिए, **'हम कितने भाग्यशाली हैं कि हमें आत्मसाक्षात्कार दिया गया, हम सहजयोगी हैं, परमात्मा ने हमें चुना है। यदि हम दुर्बल होंगे तो किस प्रकार कार्य कर सकेंगे? आदिशक्ति ने हमें पूर्ण मानव जाति के उद्धार करने की शक्ति दी है।' इन विचारों से आपको आलोचना करनी चाहिए।** 'हमारे प्रति परमात्मा का प्रेम कितना गहन है, उन्होंने ही हमें आत्मसाक्षात्कार प्रदान किया है, वे दया के सागर हैं। हमारी सारी गलतियों को भुला कर वे हमारे हित के लिए कार्य कर रहे हैं

और हम उनसे अपनी गलतियों को क्षमा करने के स्थान पर आलोचना कर रहें हैं।

प.पू.श्री माताजी के मराठी पत्र से अनुवादित, १९.१२.१९८२

...... मानव मात्र के हित के लिए इन आसुरी शक्तियों का विनाश आवश्यक हैं परन्तु वे पूरी तरह नष्ट होते नहीं जैसे बुरे मनुष्य कुछ समय के लिए जेल में चले जाते हैं, वहाँ कष्ट उठा कर अधिक शक्तिशाली बन कर वापिस आ जाते हैं और पुन: संतों तथा भले लोगों को सताने का प्रयत्न करते हैं।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, १७.१०.१९९९

...... कुछ वर्षों में सभी कुछ कार्यान्वित हो जायेगा। **उसके बाद मैं उन पर गर्जूंगी। इसके पूर्व आपको तैयार हो जाना चाहिए क्योंकि एक बार जब मैं उन पर गर्जूंगी तो वे पलट कर आप पर वार करेंगे अत: आप लोगों को इतना दृढ़ होना है कि उनके पलटवार से आप समाप्त न हो जायें। उन्हें नष्ट करना उन्हें समाप्त कर देना मेरे लिए सुगमतर कार्य है, परन्तु वे अवचेतन में चले जाएंगे और पुन: आप पर आक्रमण करेंगे।** अत: मैं चाहती हूँ कि वे पक्षाघात, शक्कररोग तथा अन्य व्याधियों के साथ जीवित रहें, वो ज़िन्दा रहेंगे, मरेंगे नहीं ....मैं केवल इतना चाहती हूँ कि आसुरी शक्तियों के शिकंजे में फँसे सभी मनुष्यों को हम मुक्त कर दें परन्तु इस कार्य के लिए हमें स्वयं को समर्पित करना होगा।

प.पू.श्री माताजी, लंदन, २४.५.१९८१

...... मैं आपको चेतावनी देती हूँ कि सावधान हो जायें और समझ लें कि वे कोई ज्ञान-वान नहीं देते, वे तो आपको सम्मोहित कर रहे हैं। सिर्फ पैसा ऐंठने के लिये वे ऐसा नहीं कर रहे हैं, वे परमात्मा का साम्राज्य नष्ट करने के लिये कटिबद्ध हैं, आप सबको नष्ट करने के लिये कमर कसे हुए हैं, क्योंकि वे शैतान हैं और शैतान का साम्राज्य स्थापित करना चाहते हैं।

...... ऐसी बहुत सारी शक्तियाँ हैं और उनकी गति बहुत तेज़ है।

प.पू.श्री माताजी, मेकोबियन हाल, आस्ट्रेलिया, २२.३.१९८१

...... ये जो नाश की शक्तियाँ हैं, इसकी तरफ आपको नहीं जाना चाहिये।

...... आपको चाहिये कि आप सिर्फ देवी माँ का आवाहन करें और उनसे कहें कि ये जो अमानुष लोग हैं, इनका आप नाश कीजिये।

प.पू.श्री माताजी, नवरात्रि पूजा षष्ठी, १६.१०.१९८८

...... सारी नकारात्मकता तथा अनिष्टकर धारणाओं को समाप्त करने के लिये महाकाली की पूजा सर्वोत्तम होगी।

प.पू.श्री माताजी, म्यूनिक, ८.१०.१९८७

(II) अज्ञात सूक्ष्म सत्तायें (भूत–प्रेत)

...... (सूक्ष्म सत्तायें व जीवात्मायें हैं जो अतृप्त अवस्था में भटक रही हैं। ये वे मृत आत्मायें हैं जिनकी इच्छायें उनके जीवनकाल में अधूरी रह गयीं और जिन्हें अभी तक दूसरा जन्म नहीं मिला है। ये सूक्ष्म सत्तायें ही भूत–प्रेत हैं। ये मृत–आत्मायें जीवित मानव शरीर में प्रवेश कर उस पर अधिकार कर लेती हैं, अपनी शक्ति से अनेक प्रकार की बाधायें उत्पन्न करती हैं, मनुष्यों को अपने वश में करके उन्हें तरह–तरह से मानसिक व शारीरिक कष्ट देती हैं।)

...... मृत आत्मायें होती हैं। ये आत्मायें जीवित मानव शरीर के ग्राही क्षेत्र (receptor area) में प्रतिबिम्बित होती हैं। ......जब व्यक्ति पर कोई अन्य आत्मा बैठती है तो वह कोषाणु (cell) पर प्रतिबिम्बित होती है। यह ग्राही क्षेत्र को प्रभावित करती है। ये मृत आत्मायें किसी भी एक चक्र से जुड़ सकती हैं या फिर सभी चक्रों से।

...... ये मृत आत्मायें कोषाणु को भी प्रभावित करती हैं और परिणाम स्वरूप व्यक्ति अचेतना की ओर जाता है। और ये मादकता, मिर्गी तथा कैन्सर आदि रोगों का कारण बनती है।

...... इन मृत–आत्माओं की पकड़ (जिसे भूत–बाधा भी कहते हैं) यदि होगी तो व्यक्ति को बहुत कठिनाई होती है।

प.पू.श्री माताजी, चिकित्सा सम्मेलन, रूस, २९.६.१९९०

...... मृत लोग अपने सूक्ष्म शरीर में हमारे अन्दर प्रवेश कर सकते हैं और तत्वों की रचना कर सकते हैं। ये तत्व हमें काबू कर सकते हैं और हमें बाधित कर सकते हैं। इस प्रकार के **भूत–बाधित लोग** बिल्कुल सामान्य प्रतीत होते हैं।

प.पू.श्री माताजी, विएना, ८.१०.१९८८

...... भूत–ग्रस्त लोग आज्ञा चक्र में भूत–बाधाओं को ग्रहण कर लेते हैं और इन भयानक शक्तियों के आज्ञा के अनुरुप कार्य करने लगते हैं और हम लोग यह भी नहीं समझ पाते कि यह व्यक्ति इस प्रकार क्यों व्यवहार कर रहा है?

प.पू.श्री माताजी, गणपति पूले, २७.१२.१९९४

...... **जीवात्माओं का देह जो होता है उस पर यह जड़ (पृथ्वी तत्व) नहीं होता इसलिये वे बहुत कुछ देख सकती है। बनिस्बत हमारे जिसको कि आप पैरा साइकोलोजी कहते हैं .....जो कूदना होता है, जो चीख़ना होता है, चिल्लाना होता है और सम्मोहन करना होता है, सारा मृत आत्माओं का कार्य है।** इसमें कुछ अच्छी आत्मायें होती है। कुछ बहुत ही बुरी जैसे हम हैं वैसे जीवात्मायें है, इसमें राक्षस भी होते हैं, महादुष्ट भी। आप इन्हें देख नहीं रहे हैं ....पर इनका वास्तव्य आप देख सकते हैं। हर एक धर्म में इनके बारे में लिखा है। ....ये निगेटिव चीज़ है, इसको समझ लेना चाहिये। निगेटिव का मतलब मरी हुई, Dead, Sympathetic में बैठी हुई। **वो हैं और उनका असर उस जगह बहुत होता है जहाँ पर मनुष्य जड़ होता है।**

प.पू.श्री माताजी, १.६.१९७२

...... लोगों में दुर्बलता होती है, इसलिये वे आसानी से भूत-बाधित हो जाते हैं। यदि व्यक्ति का मस्तिष्क दुर्बल है और उसके अन्दर ऐसी चीज़ की दुर्बलता है तो मृत आत्मायें उस व्यक्ति को पकड़ सकती हैं।

प.पू.श्री माताजी, लंदन, २४.५.१९८१

...... दायीं तरफ के बहुत से लोग होते हैं, ऐसे लोग अत्यन्त महत्वाकांक्षी होते हैं। (डाक्टर, वकील, वैज्ञानिक, इंजीनियर आदि) ऐसे **महत्वाकांक्षी लोग जब मरते हैं तो उनकी आत्मा अतृप्त रहती है।** उन्हें लगता है कि कुछ करके वे फिर से संसार में आ जायें। वे मरने के लिये तैयार नहीं होते इसलिये वे किसी मनुष्य में घुसकर कुछ करते रहते हैं। उनका एक गुण है लोगों को ठीक करना। ये सब भूत बाधा है।

प.पू.श्री माताजी, २३.९.१९७९

...... कुछ मृत आत्मायें बहुत धूर्त होती हैं ....ये मरना नहीं चाहतीं, पृथ्वी के आस-पास बने रहना चाहती हैं ....ये अत्यन्त चापलूस होते हैं। कोड़े खाना, पिटाई और दुर्व्यवहार इन्हें अच्छा लगता है। ये वीभत्स जीवन का आनन्द लेते हैं। काम क्रूर होते हैं। **ऐसे सब मृत व्यक्ति हमारे आस-पास हैं और ये वाम पक्षी भूत हैं। मांत्रिक लोग ऐसी मृत आत्माओं को पकड़ लेते हैं और उनसे अपने सारे कार्य करवाते हैं।** यहाँ वहाँ भेजते हैं और इनसे वशीकरण का काम करवाते हैं। अपनी चाटुकारिता से ये भूत बहुत प्रसन्न होते हैं। किसी को यदि मानसिक रोग है, उदाहरण के रूप में किसी प्रियजन की मृत्यु के कारण मानसिक सदमें से **कोई यदि सामूहिक अवचेतन में चला**

जाए तो वह भूत बाधित हो सकता है।

...... भूतबाधित लोग मांत्रिकों के पास जाते हैं तो ये मांत्रिक मृत आत्माओं से कहते हैं कि तुम इस व्यक्ति को इतने सता रहे हो अब इसे छोड़ दो। **एक मृत आत्मा को तो वे उस व्यक्ति से हटा देते हैं परन्तु कोई अन्य आत्मा उसमें बिठा देते हैं। पहली आत्मा से ये कहते हैं कि किसी अन्य शरीर में जा कर बैठ जाओ। ये मांत्रिक एक प्रकार से बिचौलिए होते हैं। इन मृत आत्माओं को वश में करके इन्हें एक व्यक्ति से निकालते हैं और अन्य में बिठा देते हैं। इस प्रकार पहला व्यक्ति रोग मुक्त हो जाता है।**

प.पू.श्री माताजी, २४.५.१९८१

...... ये (मांत्रिक) मृत आत्माओं को वश में करके आपको कहते हैं यह नाम ले लो और आप वह नाम लेना शुरू कर देते हैं। ये आपको कहेंगे कि राम का नाम लो। अब **राम का नाम लेने के लिए इसके पूर्व 'श्री' लगाना आवश्यक है, जैसे श्री राम, श्री कृष्ण,** परन्तु ये लोग नाम से पूर्व श्री नहीं लगाते, आपको केवल नाम लेने के लिये कहते हैं और ये नाम लेकर आप बायीं ओर चले जाते हैं क्योंकि ये मृत आत्मायें जो हैं वे आपको पकड़ लेती हैं।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, ८.१०.२०००

...... **आपके गुरु ही आपके अन्दर भूत लगा देते हैं।** अब गुरुओं के भूत ऐसे होते हैं कि या तो गुरु का कहना मानो और बिल्कुल उनके जैसे हो जाओ। वो कहें तुमसे कि जाकर उनके घर में डाका डालो, तो डाका डालो, उसको मार डालो, तो उसको मार डालो, ये करो, तो वो करो। एकदम से गुरु के हाथ में आप शीश नवा करके तो ठीक है नहीं तो गुरु लग जायेगा आपके पीछे। आपसे कहा किसी को मारो उसको नहीं मार सके तो दूसरे से कहेगा इसी को मार डालो।

प.पू.श्री माताजी, जयपुर, ११.१२.१९९४

...... **हमारे अन्दर स्वयं ही दुष्ट प्रवृत्तियाँ हैं,** हमारे अन्दर स्वयं बहुत सी काली प्रवृत्तियाँ हैं जिन्हें निगेटिविटी कहते हैं, वो ज़ोर बाँधती है। उनके कब्जे में आना अपने को शैतान बनाना है।

प.पू.श्री माताजी, २७.५.१९७६

...... किसी व्यक्ति के अन्दर भूत बाधा होगी तो वह पूरी पीठ पर जैसे ढप-ढप

करेगी।

प.पू.श्री माताजी, बम्बई, २२.९.१९७९

...... भूतबाधित लोग अपने अहं को बनाए रखना चाहते हैं और अहं के माध्यम से बाधा का उपयोग करना चाहते हैं। नकारात्मक शक्तियों की बाधायें हैं, ये लोग इन्हें बनाये रखना चाहते हैं क्योंकि इनका उपयोग हो सकता है।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, २६.६.१९९४

...... भूतबाधित लोग मेरे सम्मुख आकर काँपने लगते हैं। इस प्रकार की हरकतें करने वाले भूतबाधित लोगों का चालन कौन करता है? यह उनका मस्तिष्क है। उनके मस्तिष्क में गड़बड़ी होने के कारण श्रीकृष्ण उन्हें कम्पायमान कर देते हैं। वे कंपन चुभन और गर्मी महसूस करते हैं। आत्मसाक्षात्कार पाने के बाद मध्य नाड़ी तंत्र ठीक होने पर मस्तिष्क शान्त हो जाता है तब यह पहले की भाँति प्रतिक्रिया नहीं करता।

प.पू.श्री माताजी, न्यू जर्सी, २.१०.१९८४

...... आप यदि भूत–बाधित हैं तो आपको ईसा–मसीह का नाम लेना होगा, केवल उनका नाम लेने से ही आप भूत बाधाओं से मुक्त हो सकते हैं। प्रभु प्रार्थना (लॉर्डस् प्रेयर) में भूत बाधाओं को दूर करने का पूर्ण सार छिपा है।

प.पू.श्री माताजी, लंदन, ६.४.१९८१

...... बकरा इसलिये काटते हैं कि देवी के सामने उसके अन्दर भूत डाला जाता है और जो भूतग्रस्त हैं उनको भूत से छूटकारा दिलाया जाता है। हम लोग तो नीबू पर ही उतार देते हैं।

प.पू.श्री माताजी, जयपुर, ११.१२.१९९४

...... यहाँ पर इतनी काली विद्या और तांत्रिकों का प्रकोप है, मैं इसे साफ करती रही हूँ। काली विद्या को दूर करने के लिये आपको विशेष ध्यान देना होगा और इसके लिये कार्य करना होगा।

प.पू.श्री माताजी, कलकत्ता, ३.२.१९९२

(III) धर्मान्धता एवं अंधविश्वास भी बाधक हैं

...... बहुत से लोग संसार में जो परमात्मा को खोज रहे हैं, **वे परमात्मा के नाम पर कुछ भी करते रहते हैं। वे चाहे मंदिर जायें, चाहें चर्च जायें, चाहे कुछ भी करें सब बेकार की चीज़ है।** ....जब मनुष्य जितनी भी दकियानूसी बाते हैं, धर्म को

लेकर करता है, उससे मनुष्य धर्मान्धता में घुसता चला जाता है। वो सोचता है कि बहुत ही ज़्यादा सैक्रीफाइस किया, त्याग किया परमात्मा के लिए ....**पर ऐसी चीज़ से कोई फायदा नहीं ......पूरी तरह अज्ञान में है हम** .....हमारे ऊपर इतने आवरण हमने अपने दिमागी ज़मा-खर्च से लपेट रखे हैं कि हमसे अक्लमंद कोई है ही नहीं। तो फिर ऐसे लोगों का इलाज किया क्या जायें? मेरी तो समझ में नहीं आता।

१. ... **भगवान के नाम पर उपवास नहीं किया करो।** किसने बताया कि उपवास करने से भगवान मिलते हैं? क्या सारे लोग उपवास कर रहे थे उनको क्या भगवान मिलने वाला है? क्यों आप उपवास करते हैं? ....मैं कहती हूँ **कोई भी दिन उपवास न करो क्योंकि ये सब दिन जो हैं उनमें एक-एक देवता के लिए रखे गये हैं। उस दिन वे specially विशेष रूप से जागृत होते हैं तो उनको जागृत रखो, बज़ाय इसके कि उनको नाराज़ करो .....आप जिस दिन Deity (देवता) का दिन है, उस चक्र का दिन उस रोज तो उत्सव होना चाहिए,** आनन्द से उनको स्वीकार करना चाहिए ....जिस दिन गणेश जी पैदा हुए उस दिन उपवास मत कीजिए। श्री राम जिस दिन पैदा हुए उस दिन उपवास मत कीजिए, कृष्ण पैदा हुए उस दिन उपवास मत कीजिए, मेहरबानी से उस रोज उत्सव मनाइये।

प.पू.श्री माताजी, गांधी भवन, दिल्ली, फरवरी १९८१

...... आजकल संतोषी देवी का व्रत चला है। संतोषी नाम की कोई देवी हैं ही नहीं। सिनेमा वालों ने यह निकाली तो लगे सब लोग व्रत रखने। जो स्वयं संतोष का स्रोत है, उसे क्या कहेंगे वह संतोषी है। बस इसी तरह कुछ गलत सलत बनाते रहते हैं। व्रत रखना, आज खट्टा नहीं खाना, ये करना, वो नहीं करना। बस कुछ न कुछ तमाशे करते रहना फिर परमात्मा को दोष देना, 'हम इतनी परमात्मा की सेवा करते हैं फिर भी हम बीमार हैं।' उसके बारे में दिमाग से कुछ सोचना चाहिये।

प.पू.श्री माताजी, बम्बई, २९.११.१९८४

२. ... अब दूसरी बात जो हमारे देश में बुरी तरह फैली हुई है वो ये है कि **धर्म हमारे यहाँ बिकता है,** बिकता रहता है सुबह से शाम तक। आप गंगा जी पर जाइये, जितनी श्रद्धा हो उतने पानी में उनको उतारिये। आप मन्दिर में जाइये जितनी श्रद्धा हो उतना रुपया दीजिए। **यहाँ भगवान के नाम पर हर एक चीज़ बेची जाती है। मैंने सुना है भगवान का तिलक बेचा जाता है।** कोई चँवर डुलाने वाले हैं, अगर वो पाँच

लाख रूपया दें तो चँवर घुमा दें। इस तरह से इतनी पागलपन की बातें लोग करते हैं। **परमात्मा को रुपये–पैसे की ज़रूरत नहीं है। वो कोई गरीब इन्सान नहीं हैं। सारी सृष्टि उनकी अपनी है।**

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, ७.२.१९८१

३. ... **किसी भी साधारण मूर्ति की पूजा मत करो।** क्योंकि ये मूर्तियाँ उन लोगों द्वारा बनाई जाती हैं जो इसके अधिकारी नहीं हैं। **ये प्रतिमायें स्वयंभू नहीं हैं, पृथ्वी माँ ने** इनका सृजन नहीं किया। इन साधारण मूर्तियों को तो ऐसे लोगों ने बनाया है जिनका लक्ष्य मात्र पैसा कमाना है, धर्म कमाना है। अत: दुकानों से खरीदी गई किसी भी प्रतिमा की पूजा नहीं करनी चाहिए। ये मूर्तियाँ उन लोगों ने बनायी हैं जिनकी चैतन्य लहरियाँ बहुत खराब हैं, जो धोख़ेबाज हैं, बहुत चालाक हैं।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, २५.९.१९९९

४. ... **ये पेशानी जो आपकी है, इसको किसी के सामने झुकाने की जरूरत नहीं है।** हर जगह मत्था टिकाने की जरूरत नहीं है ....हाँ ठीक है, अपने माँ बाप हैं, ठीक हैं, आप टिकाइये, लेकिन किसी को गुरु मानकर इसके आगे मत्था टिकाने की ज़रुरत नहीं है ....**जो आदमी अपनी पेशानी अपनी किसी गरज़ के लिये दूसरों के सामने इसलिये झुकाता है या किसी भी नीच आदमी के सामने इसलिये झुकाता है कि वो गुरु या और कुछ उसे मानता है तो उसकी राइट विशुद्धि पकड़ने के नाते बहुत तरह के काम्प्लीकेशन्स होते हैं, विशेषकर कैन्सर की बीमारी इसमें हो सकती हैं,** क्योंकि जो लोग चापलूसी में जाकर इसके पैर छू रहे हैं, उसके पैर छू रहे हैं, जान लें **कि आपको परमात्मा के सिवाय और किसी के सामने अपना सिर नहीं झुकाना है। जो अवतार हैं उनके आगे सिर झुकाना दूसरी बात है, उनके सामने सारे चक्र खुलते हैं।** ये विशुद्धि चक्र ने आपको शान दी, इसने आपके सिर को उठाया, यों नहीं कि इसको आप हर जगह झुकाते फिरें और अपने को नीचे गिराते फिरें।

प.पू.श्री माताजी, १६.२.१९८१

५. ... मन्दिरों में जब आप जाते हैं कोई भी आदमी आपको टीका लगा दे। हर एक आदमी से आप **अपने माथे पर टीका लगवा लेते हैं, बहुत गलत दोष हैं।** किसी को क्या अधिकार है कि वो आपके माथे को छुए? ......आप जो भी ऐसे ऊटपटाँग चीज़ें करते हैं, उससे आपको नुकसान होगा, तकलीफें होंगी, चक्र पकड़ेंगे, आपको परेशानी होगी चाहे वो

शारीरिक हो, मानसिक हो या बौद्धिक हो, मगर आप परेशानी में फँस जाएंगे।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, १५.३.१९८४

६. ... **शराब मत पियो क्योंकि वह चेतना के विरोध में पड़ती है। अगर आपने शराब पीना शुरु कर दिया तो आपका जो नाभि चक्र है खराब हो जाएगा।** सीधा हिसाब। क्योंकि आपकी चेतना जो है–जिस चेतना से आपको परमात्मा को खोजना है वह दब जाती है ....सिगरेट पीना, तम्बाकू खाना विशुद्धि चक्र के विरोध में हैं।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, फरवरी १९८१

७. **... मन्दिरों में सब लोग रात दिन गाते रहते हैं ......घंटी बजाते रहेंगे और पुकारते रहेंगे, चिल्लाते रहेंगे, 'प्रभु आओ, प्रभु आओ, दर्शन दो ......इससे कुछ नहीं होने वाला** ....अब समय आ गया है कि ऐसी बेवकूफियाँ ज़्यादा न करो वर्ना गले का कैन्सर हो जाएगा ......गला फाड़ने की और अपना विशुद्धि चक्र इतना सत्यानाश करने की क्या ज़रुरत पड़ी हुई है? मेरी समझ में नहीं आता।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, ३.२.१९७८

८. ... **लोगों में 'देवी' आती है, यह भी एक बहुत बड़ा अंधविश्वास है** – मैंने सुना है कि लोगों में देवी आती है, उनका शरीर हिलने लगता है। **यह गलतफहमी है, बहुत बड़ी,** देवी किसी के बदन में नहीं आ सकती, ये बहुत मुश्किल है। **देवी का काम करना आसान है क्या? देवी के अन्दर तो हज़ारो चक्र होते हैं। उन चक्रों को सम्भालना, ठीक से उनको चलाना, उसमें से ठण्डी–ठण्डी लहरें बहाना, लोगों का भला करना** और फिर ऐसे इन्सान का चरित्र भी तो उज्ज्वल होना चाहिये।

...... **अरे ये तो भूत हैं–भूत, जो इन औरतों के अन्दर आ जाते हैं और वो बोलने लग जाती हैं और आप उनको मानने लग जाते हैं। ये ज़रूर है कि भूत को कुछ–कुछ बातें मालूम होती हैं, वो बता देता है।**

...... ऐसे आदमी भी बहुत हैं जिनके अन्दर में भूत आ जाते हैं, वे नाचने लग जाते हैं, अज़ीब–अज़ीब बातें करते हैं। मुँह में किरोसिन तेल रखके ऐसे आग जलाते हैं, नींबू लगाते हैं, पता नहीं क्या–क्या तमाशे करते हैं। .....ऐसे लोग तो साँप से भी बदतर लोग हैं, बहुत ज़हरीले क्योंकि ये अगर आपको डँस गये तो गये काम से, उससे आप बच नहीं सकते। इसलिये इन लोगों से आप दूर रहिये ....जो जितना नाटक

करता है उससे उतना दूर रहिये। .....देवी–देवता समझ कर इनके पैर मत पड़िये।

प.पू.श्री माताजी, धर्मशाला, ३१.३.१९८५

पुरानी ग़लत धारणायें तोड़नी होंगी

...... 'सत्य' क्या है यह न समझकर हम अंधविश्वास से ज़िंदगी जीते हैं। .....कितनी बातें हम आँखों से देखते हैं फिर भी मन्दिरों में जाकर अंधविश्वास से अनेक बातें करते हैं। परमेश्वर के नाम पर एक के पीछे एक ऐसे अनेक पाप हम करते रहते हैं। पाप–क्षालन (धोने) के बदले पापों में वृद्धि करते हैं। ऐसे लोगों को मैं 'तामसी' कहती हूँ। ....न जाने कितने लोग चमत्कार करने वालों के पीछे पागलों की तरह भागते हैं और अपने पापों में वृद्धि करवाते हैं।

प.पू.श्री माताजी, 'कल्कि शक्ति' निर्मला योग

...... **अपने देश की एक बहुत बड़ी बीमारी है–जाति–प्रथा, ये मूर्खता का लक्षण है।** आपकी जाति कौन सी है? आपकी तो जाति नहीं है।

जात का मतलब होता है (Aptitude), जात का मतलब जो जन्म से पाया है। जन्म से पाने का मतलब ये नहीं होता है कि आप किस कुल में पैदा हुए–ब्राह्मण कुल में, कि वैश्य में कि शूद्र में यह नहीं होता, आपका एप्टीट्यूड (प्रवृत्ति) क्या है, जात का अर्थ है कि आपकी प्रवृत्ति क्या है?

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, ३.१.१९८४

...... जिस कर्म में मनुष्य लीन होता है उसी कर्म से वो जाना जाये। माने जो ब्राह्मण कर्म से लीन है, वह ब्राह्मण है। जितने सहजयोगी हैं वे सब ब्राह्मण हैं। जो आनन्द को सत्ता में खोजता है वह क्षत्रिय है, जो आनन्द को पैसों में खोजता है वह वैश्य है और जो आनन्द को किसी की चाकरी में खोजता है, वह शूद्र है।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, ३.२.१९७८

...... धर्मान्धता आपके अन्तर्गत धर्म के विरुद्ध है क्योंकि यह ज़हर की सृष्टि करती है। धर्मान्धता विषैली चीज़ है जो दूसरों से घृणा सिखाती है।

प.पू.श्री माताजी, १४.८.१९८८

...... जो लोग कैथोलिक हैं, प्रोटेस्टंट हैं, हिन्दू हैं, मुसलमान या किसी और धर्म के, ये सब बंधन हैं, जो उनके सर पर सवार हैं, उन्हें उतार फेंकना होगा। हमें नव–व्यक्तित्व बनना होगा। तो प्राप्त की जाने वाली उपलब्धि ये है कि आपको वो सभी

बंधन उतार फेंकने होंगे जो आपको नष्ट कर रहे हैं। ये सब आप पर बेकार का बोझ है।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, १०.५.१९९२

...... बेटा, पार हुए बगैर किसी को (जो आत्मसाक्षात्कारी नहीं है) भी धर्म पर बोलने का अधिकार नहीं है। जो आदमी पार हुए बिना भगवान पे कोई सा भी लेक्चर देता है, वो ऐसा ही है जैसे एक अंधा आदमी आपको रास्ता बता रहा है–ये सब सुनने से आपका आज्ञा चक्र पकड़ा जाएगा।

प.पू.श्री माताजी, न्यू दिल्ली, ३.२.१९७८

...... देखो, हमारी कुण्डलिनी इसलिये नीचे गिरती है क्योंकि हमारे अन्दर बहुत से पुराने विचार, पुरानी गलत धारणायें, पुरानी conditioning है। ....हमें याद रखना चाहिये कि हमारी जो पुरानी धारणायें हैं, उन्हें बहुत कुछ हमें तोड़ना पड़ेगा। जो सही है उसे जरूर लेना चाहिये लेकिन जो गलत है उसे तोड़ना पड़ेगा गर नहीं तोड़ा तो ये कुण्डलिनी ऊपर ठहर नहीं सकती वो खिंच जायेगी।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, १७.२.१९८५

...... सभी मूर्खतापूर्ण धार्मिक कर्मकाण्डों पर नियंत्रण करने के लिये श्री कृष्ण का अवतरण हुआ था, यह बहुत ही महत्वपूर्ण अवतरण था। ......वो ये दर्शाने के लिये आये थे कि सब लीला है, सारा परमात्मा का खेल है। गम्भीर होने की क्या बात है? **परमात्मा को आप कर्मकाण्ड में नहीं बाँध सकते** इसलिये पृथ्वी पर उनका अवतरण हुआ आपको यह बताने के लिये कि **स्वयं को इन मूर्खतापूर्ण कर्मकाण्डों में नहीं जकड़ना चाहिये।**

प.पू.श्री माताजी, गारलेट, मिलान आश्रम

...... सहजयोगियों को समझ लेना चाहिये कि वे सहजयोग में मुख्यत: अपने दर्पण को साफ करने के लिये पूर्व कर्मों के पापों को धोने के लिये और युग–युगान्तरों से अपने अन्दर जमे मैल को साफ करके, स्वच्छ होने के लिये आए हैं, ...पावन होने के लिये आये हैं।

...... यदि आपने पूरी तरह से .....स्वयं को स्वच्छ करने का निर्णय कर लिया है तो आत्मा का प्रतिबिम्ब आपमें चमक उठेगा। इस कुण्डलिनी योग में, सामूहिक चेतना में आप जाग्रत हो जाते हैं और स्वयं को स्वच्छ करते हुए आप दूसरों को भी स्वच्छ करते हैं और लोगों के पाप भी धुल जाते हैं।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, १८.८.१९७९

...... आप लोगों की बड़ी जिम्मदारी है, क्योंकि **देहली जो है वह दहलीज़ है इस भारत देश की ओर। इस दहलीज़ को लाँधकर अगर राक्षस आ जायें तो आप कहीं के नहीं रहेंगे। आप लोगों को दहलीज़ पर उसी तरह से पहरा देना चाहिये जैसे कि बड़े-बड़े देवदूत और बड़े-बड़े चिरंजीव खड़े हुये आपके जीवन को सँभाल रहे हैं।** आप अपनी रक्षा स्वयं करें, औरों का भी कल्याण करें और सारे संसार को मंगलमय बनायें। यही मेरी इच्छा है।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, १०.२.१९८१

सनातन ज्ञान

अज्ञात सूक्ष्म सत्तायें (भूत-प्रेत)

* मृत्युकाल में जीवात्मा देह छोड़कर मुक्त नहीं हो जाता ......आत्मा मृत्युकाल में स्थूल देह का त्याग कर सूक्ष्म देह से अपने-अपने कर्मों के अनुसार अपने-अपने उपयुक्त लोक में सुख-दुख का भोग करने के लिये चला जाता है। (पृष्ठ संख्या ४२४)
* भारतीय धर्मग्रन्थों में जीव की चौरासी लाख योनियों में एक प्रेतयोनि भी मानी गई है ....इस योनि में मृत आत्माओं को वायु प्रधान शरीर मिलता है। प्रेतों के हृदय में यह इच्छा सर्वदा बनी रहती है कि जहाँ पर उनका धन है, उनके पार्थिव शरीर के परमाणु हैं और उनके स्थूल शरीर संबंधी परिवार हैं वहीं पर वे रहें। (पृष्ठ संख्या ५९२)
* एक प्रेतलोक है जो अन्तरिक्ष में स्थित है। जो जीव मृत्यु के पश्चात अपनी अधूरी कामनाओं के कारण नीचे पृथ्वी लोक की ओर आकर्षित होते हैं वे कुछ काल तक प्रेत लोक में रहते हैं। प्रेत वायु रूप में होते हैं और शमशान, कब्रिस्तान, अंधकार, शून्य और उजड़े हुए स्थानों में रहते हैं। भूत, पिशाच, ब्रह्मराक्षस, जिन और बेताल आदि प्रेतयोनियाँ ही हैं।
* सूर्य प्रकाश में इनका बल कम होता है।....
* प्रेत कभी आकार धारण किये देख पड़ते हैं! कभी दिया, ज्वाला, आवाज, उत्पात व किसी के शरीर में संचार आदि रूपों में वे गोचर होते हैं।
* शंख, घंटाध्वनि, भगवान की आरती, मंत्रपाठ, नाम-स्मरण, शास्त्र चर्चा, पवित्र वातावरण तथा शुद्ध धूप, गंध आदि से प्रेत अपना स्थान छोड़कर चले जाते हैं। (पृष्ठ संख्या ५८९)

(हिन्दू संस्कृति अंक, गीता प्रेस, गोरखपुर से संकलित)

अध्याय २५
आपके भ्रमों की वास्तविकता

१. तीसरी आँख का भ्रम

...... हमारा सूक्ष्म केन्द्र (आज्ञा चक्र) दो तरफ से कार्य करता है–एक तो आँखों के माध्यम से और दूसरे सिर में पीछे की ओर उठे हुए भाग (पीछे की आज्ञा) के माध्यम से। इस चक्र का यह शारीरिक पक्ष है। जो लोग तीसरी आँख की बात करते हैं, ये **तीसरी आँख है। हमारी आँखे हैं जिनके माध्यम से हम देखते हैं परन्तु एक तीसरी भी है। जो अत्यन्त सूक्ष्म है और इसके माध्यम से हम देख सकते हैं।** ये आँखे यदि दिखायी पड़ती हैं तो इसका अर्थ है कि आप इस आँख से दूर हैं। .....किसी चीज़ को यदि आप देखते हैं तो इसका अर्थ ये होता है कि आप इसकी ओर देख रहे हैं। ....नशीले पदार्थ लेने वाले लोगों को यह आँख दिखायी देने लगती है। वो इस आँख को देखते हैं और सोचते हैं कि उनकी तीसरी आँख खुल गयी है।

......वास्तव में जब आप दायीं ओर को अतिचेतन स्तर पर और बायीं ओर अवचेतन स्तर पर चले जाते हैं तब आप तीसरी आँख देख सकते हैं। परन्तु **सहजयोग में आपको इस आँख के माध्यम से देखना होता है।**

...... **जिन लोगों को ये भ्रम है कि क्योंकि हम तीसरी आँख को देख सकते हैं इसलिये हमारी कुण्डलिनी जाग्रत हो गयी है, वे लोग, बुरी तरह से गलती पर हैं।**

...... अत: इस तीसरी आँख का भेदन करना होगा या कुण्डलिनी जागृति के माध्यम से इसमें प्रवेश करना होगा। परन्तु तालु क्षेत्र जो कि परमात्मा का साम्राज्य है का द्वार इतना संकीर्ण है कि कोई भी व्यक्ति इस संकीर्ण द्वार से जब अपना चित्त इसके अन्दर धकेलने का प्रयत्न करता है तो वह या तो बायें को चला जाता है या दायें को और जिन लोगों को इस बात का ज्ञान नहीं है कि **ज़रुरी नहीं कि अज्ञात चीज़ परमात्मा हो या दिव्य हो,** उन लोगों के लिये कष्ट की शुरुआत होती है।

अत: जब वे दायीं ओर को चले जाते हैं तो वे अतिचेतन क्षेत्र में पहुँच जाते हैं और मतिभ्रम (Hallucination) का शिकार हो जाते हैं। वास्तव में यह मतिभ्रम नहीं होता क्योंकि **दायीं ओर इस सभी चीज़ों का अस्तित्व है, तो वे दायीं ओर की चीज़ें**

देखने लगते हैं। उन्हें रंग और रंगो की बनावट दिखायी दे सकती है, वे ऐसे मृत लोगों को देख सकते हैं जो बहुत ही अहंकारी थे। वे गंधर्वों और किन्नरों को देख सकते हैं, क्योंकि वे दायीं ओर, गंधर्व लोक जाते हैं तथा अतिचेतन की अनजानी चेतना में वो चीज़े देखने लगते हैं। परन्तु गतिविधि अत्यन्त भयानक है क्योंकि वहाँ पर यदि कोई आपको पकड़ ले तो एक अन्य व्यक्ति आपके सिर पर सवार हो जाएगा और आप अहं के वशीभूत होकर स्वयं अपने संघातिक हो जाएंगे।

...... तिब्बत के लामाओं की प्रणाली के बारे में आपने अवश्य सुना होगा ....उन्हें भविष्य का ज्ञान था कि अगला लामा कौन बनेगा, (उन्हें मालूम था कि अतिचेतन में किस प्रकार जाना है) उसे कहाँ खोजा जा सकता है। लोगों ने सोचा कि वे दिव्य हैं।

२. भविष्य का ज्ञान दिव्यत्व नहीं है

यह तो असन्तुलन है। हम मानव हैं और हमें वर्तमान को जानना है, भविष्य को नहीं।

...... व्यक्ति की जब वास्तव में उत्क्रांति होती है, वर्तमान में, तो वह पराचेतन (Super Conscious) के उस बिन्दु तक पहुँचता है जहाँ से वह अतिचेतन दाँयी ओर को और अवचेतन बाँयी ओर को देख सकता है, परन्तु इनमें उसकी कोई रूचि नहीं होती। **वह वर्तमान में उन्नत होना चाहता है और वास्तव में यही कुण्डलिनी की जागृति है।**

वे सभी लोग जो ये कहते हैं कि कुण्डलिनी की जागृति बहुत कठिन है और बहुत हानिकारक है ये वे लोग हैं जिन्हें कुण्डलिनी जागृत करने का कोई अधिकार नहीं है। ये लोग जब चालाकियाँ करने लगते हैं तो **उनका अनुकम्पी नाड़ी तंत्र (Sympathetic Nervous System) बहुत ज्यादा उत्तेजित हो जाता है तथा बाँयी और दाँयी ओर से ये मध्यमार्ग (Parasympathetic Nervous System) से बहुत अधिक ऊर्जा खींचने लगती है। यह इतनी अधिक ऊर्जा खींचती है कि परानुकम्पी (मध्य मार्ग) की ऊर्जा समाप्त होने लगती है और ऐसा व्यक्ति वास्तव में विक्षिप्त हो जाता है।** अत: बहुत से लोग जो ये कहते हैं कि हम इस विधि से या उस विधि से कुण्डलिनी जागृत कर रहे हैं **वे साधकों के जीवन नष्ट करते हैं** और अन्तत:

साधक बिना कुछ प्राप्त किये निस्सहाय छोड़ दिया जाता है। साधक नहीं जानते हैं कि प्राप्त क्या करना है और पाना क्या है, इस प्रकार वे पथ भ्रष्ट हो जाते हैं।

...... ये सब अनुभव जिनमें लोग सोचते हैं कि **वे हवा में उड़ रहे हैं** या लौकिक गतिविधियों से ऊपर पहुँच गए हैं, हवा में **जाकर चीज़ें देख रहे हैं, तो ये सब बहुत भयानक चीज़ें हैं।**

...... आप इसलिये हवा में उछल रहे हैं कि कोई अन्य आपको उछाल रहा है, आप नहीं उछल रहे हैं, **इसका अर्थ ये है कि आपकी अपनी चेतना, अपना चित्त किसी अन्य के नियंत्रण में है। आप अपना नियंत्रण नहीं कर सकते।**

...... ऐसा व्यक्ति अंततः पागल हो सकता है, पूर्णतः पागल क्योंकि वह स्वयं पर नियंत्रण पूरी तरह खो देता है। इन सब अनुभवों को **'परामनोवैज्ञानिक'** अनुभव कहा जाता है। इसे और बड़ा नाम देने के लिये अमेरीका में 'परामनोविज्ञान' कहा जाता है।

निःसन्देह यह **'परा'** है क्योंकि यह मनुष्य के मनस से परे हैं, परन्तु यह बहुत भयानक है। आपको इन जंजालों में नहीं फँसना जहाँ मृत आत्मायें आपको पकड़ लें और आप इस प्रकार से आचरण करने लगें जिनका वर्णन भी नहीं किया जा सकता।

३. परामनोविज्ञान में प्रयोग करने वाले लोग सब भूतबाधित होकर समाप्त हो जाएंगे

यह तो स्वयं मृतात्माओं का गुलाम बनना है। .....एक व्यक्ति था वह भी इसी रोग का शिकार था। वह अपना शरीर छोड़कर दूसरे विश्व में चला जाता, वहाँ की चीज़ों को देखता, उसने बहुत कष्ट उठाये और स्वयं पर उसका नियंत्रण समाप्त होने लगा, पर मैंने उसे रोग मुक्त किया।

...... अमेरिका में लोग परामनोविज्ञान (Parapsychology) व्यापार चला रहे हैं जो कि अत्यन्त भयानक कार्य है।

...... चाहे व्यक्ति अवचेतन में जाए या अतिचेतन में, इसके प्रभाव भिन्न हो सकते हैं परन्तु सहजयोग में ये समान हैं। जो लोग अवचेतन क्षेत्र में चले जाते हैं वो मुझे भिन्न रूपों में देखने लगते हैं जैसे एल.एस.डी. का नशा करने वाले लोग मुझे नहीं देख पाते हैं वे केवल मेरे अन्दर से निकल पाने वाले प्रकाश को देख पाते हैं और जो लोग अतिचेतन में जाते हैं वो इस प्रकार से चीज़ें और **उनके रूप देखने लगते हैं कि**

वो सोचते हैं कि वो स्वर्ग में पहुँच गए हैं परन्तु वे उत्क्रान्ति से पूर्वकाल, हर चीज़ में भूतकाल को देख रहे होते हैं। अत: यह अतिचेतना क्षेत्र में जाना बहुत ही भयानक है।

...... अवचेतन भी अत्यन्त भयानक है क्योंकि सभी लाइलाज बीमारियों जैसे कैंसर और मेलाइटिस आदि चित्त के बाँयी ओर चले जाने से होती हैं।

४. भूत या भविष्य के बारे में जानने की कोई जरूरत नहीं है

क्या आवश्यकता है? .....यह मानव की दुर्बलता है कि वह अपने व्यक्तित्व में कुछ अत्यन्त बनावटी, अस्तित्वहीन और मूल्यहीन चीज़ें जोड़ना चाहता है।

...... **भारत में लोग इस 'आज्ञा' के कारण प्राय: बायें को चले जाते हैं। .....वे परमात्मा से योग प्राप्त किये बिना वे परमात्मा की पूजा करने लगते हैं, वे भिन्न प्रकार की आरतियाँ करते हैं, उपवास करते हैं, ये वो और स्वयं को सताते हैं।** ये बाँयी ओर के लोग हैं।

...... कुछ लोग हर समय राम-राम-राम ही करते हैं। .....चाहे कोई भी नाम आप लें, आप परमात्मा तक नहीं पहुँच सकते, तब आप कहाँ जाते हैं? कहीं तो आप जाते हैं। हो सकता है कि राम नाम का कोई नौकर (भूत) हो जो आपको पकड़ ले और लोग इस प्रकार अटपटे ढंग से बर्ताव करने लगते हैं कि वो पागल और जड़ सम लगते हैं। अतिचेतन के बारे में भी ऐसा ही है, जो लोग बहुत अधिक महत्वाकांक्षी होते हैं वो भी इस प्रकार की पागल अवस्था में जा सकते हैं। ....

...... **समझिये कि किस तरह गलत धारणायें आपको अति की सीमा तक ले जाती है।** .....पर अब किसी को कष्ट नहीं उठाने। आपको अपनी कुण्डलिनी जागृति कार्यान्वित करनी है तथा स्वयं को अच्छी तरह से सहजयोग में स्थापित करना है। आपके सभी कष्ट दूर कर लिये जाएंगे। देवी का एक नाम 'पापविमोचिनी' है, वे आपके पापों को हर लेती हैं। श्री गणेश को हम 'संकट विमोचन' कहते हैं, वे जीवन की सभी बाधायें दूर करते हैं। आशीर्वादित होने के पश्चात ही आप वास्तव में जान पाते हैं कि परमात्मा के आशीर्वाद देने के बहुत से तरीके हैं। ये चमत्कारिक है, पूर्णत: चमत्कार।

५. तो आपके ये अटपटे विचार कि आपने कष्ट उठाने हैं, तपस्या करनी है या आपको ब्रह्मचारी बनना चाहिये, ये सभी हास्यास्पद धारणायें त्याग देनी चाहिये। आपको पूर्णत: सामान्य और प्रसन्नचित्त व्यक्ति बनना है। परमात्मा ने आपके

लिये इतना कुछ किया है, इतना कुछ बनाया है इसके बावजूद भी यदि आप दयनीय बनना चाहते हैं तो कोई क्या कर सकता है?

...... अब वह समय आ गया है कि **हम सबको वो सब चीज़ें त्याग देनी चाहिये जो हमारे स्वास्थ्य के लिये, हमारी आध्यात्मिक उत्क्रांति के लिये ठीक न हों।** आप यदि इस बात को स्वीकार नहीं करते तो माँ होने के नाते मैं कह सकती हूँ कि मुझे तुम्हारी चिन्ता है यह इससे भी अधिक है, **आप अत्यन्त भयानक समय से गुज़र रहे हैं –**

...... आप आत्मसाक्षात्कारी हो। ......एक बार आत्मसाक्षात्कार पा लेने के पश्चात ......व्यक्ति के लिये कोई बन्धन नहीं रह जाता क्योंकि बूँद समुद्र में मिल गयी है अब वह समुद्र बन गयी है और सागर की कोई सीमा नहीं होती।

...... **आत्मसाक्षात्कारी आत्मायें भी सर्वत्र हैं और आपकी सहायता कर रही हैं। ये किसी व्यक्ति में प्रवेश नहीं करते, आपको परेशान नहीं करते, ठीक मार्ग पर आपका पथ प्रदर्शन करते हैं।**

...... अब आप आत्मसाक्षात्कारी हैं तो भलीभाँति समझना होगा आपको कि सच्चाई क्या है। समझते चले जायें, आत्मसात करने का प्रयत्न करें। **.......सहजयोग एक जीवित संस्था है।** यहाँ कुछ भी घटित होता है तो पूरे शरीर को इसका पता चलता है। इस शरीर के लिये आपको कोई लिखित आयोजन करने की आवश्यकता नहीं। इसी प्रकार से सहजयोग भी कार्यान्वित होता है।

(प.पू.श्रीमाताजी, दिल्ली, ३.२.१९८३)

अध्याय २६
सहजयोग का द्वितीय चरण

अब हृदय ही केन्द्र बिन्दु है

मेरे विचार से सहजयोग का प्रथम चरण जब समाप्त हो गया है, नया चरण आरम्भ हुआ। .....मैं देख रही हूँ कि सहजयोग में **शनै: शनै: पूर्णता की ओर बढ़ते हुए** आज बहुत से महान सहजयोगी हैं। **उत्क्रान्ति की यह अत्यन्त स्वाभाविक प्रक्रिया है,** जिसमें से आप लोग गुज़रे हैं।

सहजयोग के प्रथम चरण में सहस्रार का खोला जाना आरम्भ बिन्दु था। ....हम कह सकते हैं कि प्रथम प्रक्रिया कुण्डलिनी की जाग्रति और तालु–अस्थि का भेदन थी।

...... तो सहजयोग के प्रथम चरण में हमने सुषुम्ना मार्ग तथा मस्तिष्क में बने आपके चक्रों में देवी–देवताओं को जागृत किया। परन्तु अब समय आ गया है कि इसे क्षैतिज (Horizontal) स्तर पर फैलायें और क्षैतिज स्तर पर चलने के लिये हमें ये समझना होगा कि इस ओर कैसे चलें?

सहस्रार नतोदर (concave) आकार में है इसलिये सहस्रार में तालु अस्थि क्षेत्र के मध्य की समरूपता हमारे हृदय से है। **अत: द्वितीय चरण में अब हृदय ही केन्द्र बिन्दु है। अपना चित्त यदि आपने सहस्रार पर डालना है तो प्रथम कार्य जो आपको करना होगा वह है अपने चित्त को हृदय पर डालना।** सहस्रार में हृदय चक्र और हृदय स्वयं एक समान हो जाते हैं। अर्थात जगदम्बा हृदय और आत्मा से एक रूप हो जाती है। अत: देखते हैं कि योग यहाँ घटित होता है।

इस समय ये समझ लेना बहुत महत्वपूर्ण है कि हमें बहुत बड़ा कदम उठाना है। पूरा सहस्रार इस प्रकार चलता है, ये सभी चक्र इसी प्रकार प्रकाश डालते हैं, घड़ी की सुई की तरह से और हृदय इसकी धुरी है।

हमारे अन्दर 'करुणा' का होना आवश्यक है

सभी धर्मों, सभी पैगम्बरों, सभी अवतरणों का सार करुणा है जिसे हृदय के इस चक्र में स्थापित किया गया है इसलिये इस द्वितीय चरण में अब हमारे अन्दर करुणा

का होना आवश्यक है, यह चरण करुणा की अभिव्यक्ति है। **.......वास्तव में आदिशक्ति परमात्मा की करुणा का ही मूर्तरूप हैं और यही करुणा ही सारी उत्क्रन्ति को मानवीय स्तर तक लेकर आयी है तथा सहजयोगियों के रूप में आपका उद्धार भी इसी करुणा की देन है।**

करुणा सदा क्षमा से आच्छादित होती है। आप देख सकते **हैं हृदय के केन्द्र बिन्दु पर त्रिमूर्ति का मिलन होता है।** परमात्मा के पुत्र क्षमा हैं–क्षमा के मूर्तरूप। अत: सर्वशक्तिमान **परमात्मा** जो कि साक्षी हैं, **माँ** जो करुणा हैं और **बालक** जो क्षमा हैं ये सब सहस्रार में हृदय चक्र पर मिलते हैं (एकरूप हो जाते हैं)

सहस्रार के शासक देव (श्रीमाताजी) को आप भली भाँति जानते हैं। ....आपका सहस्रार पूरे ब्रह्माण्ड का केन्द्र है। इसे विकसित करने के लिये अपने तालु स्थित क्षेत्र में विद्यमान **हृदय चक्र पर आपको अपना चित्त डालना होगा, जब वहाँ आप अपना चित्त डालेंगे तो वहाँ देवता (श्रीमाताजी) को स्थापित करना आवश्यक है, परन्तु इस देवता को पहले अपने हृदय में स्थापित करना होगा, आप लोग भाग्यशाली हैं कि सहस्रार के शासक देव साकार रूप में आपके साथ हैं।**

...... आप उन्हें मानव रूप में देखते हैं तो हो सकता है आप उन्हें पूर्णत: पूर्ण रूप से, पूरी तरह से न जानते हों क्योंकि ये महामाया शक्ति आपकी कल्पना से कहीं अधिक महान है। अत: व्यक्ति को समर्पण करना चाहिये। ....

...... वे 'भक्ति गम्या' हैं, उन्हें आप भक्ति तथा श्रद्धा के माध्यम से ही जान सकते हैं। अत: श्रद्धा होनी आवश्यक है, परन्तु श्रद्धा अत्यन्त स्वच्छ होनी चाहिये अर्थात हृदय में द्वेष बिल्कुल नहीं होना चाहिये, हृदय बिल्कुल स्वच्छ होना चाहिये। ....व्यक्ति को हृदय में विद्यमान सभी प्रकार की अस्वच्छताओं से मुक्ति पानी होगी। ....

प्रत्येक चक्र में करुणा की भावना डालना आवश्यक है। हमारे अन्दर विद्यमान सभी चक्रों की देखभाल होना आवश्यक है। हर चक्र पर चित्त डालना और इनमें करुणा, करुणा की भावना डालना आवश्यक है। आइये, श्रीगणेश के चक्र को लेते हैं। आप श्री गणेश पर चित्त डालें और अपने विचार के माध्यम से

अत्यन्त सम्मानपूर्वक उन्हें मूलाधार चक्र पर स्थापित करें क्योंकि अब आपके विचार दिव्य हैं।

...... यह अत्यन्त सूक्ष्म कार्य है, अत्यन्त सूक्ष्म कार्य। अब अपनी भावना उस चक्र पर डाले। **चक्र प्रदेश है, देश है और श्री गणेश वहाँ के शासक हैं, और यही देश है।** अब आप प्रारंभ में जब आप इस चक्र पर चित्त डालेंगे, अपनी भावनायें इस पर डालेंगे, अपने प्रेम और श्रद्धा की भावनायें उन पर डालने और फिर करुणा की याचना जब आप श्री गणेश से करेंगे तो आपको केवल इतना ही माँगना है, 'हे अबोधिता के देव, विश्व के सभी लोगों को अबोधिता प्रदान करो।'

...... आप श्री गणेश से प्रार्थना करें कि, **'कृपा करके मुझे अबोध बना दीजिये ताकि मुझे आपसे वरदान माँगने का अधिकार प्राप्त हो जाये। जहाँ भी मैं जाऊं अबोधिता का माध्यम बनूं, अबोधिता मुझसे प्रसारित हो।'** यही करुणा, करुणा की शक्ति आपको प्रदान करने के लिये आप उनसे याचना करें। जैसे आप इन सुन्दर चक्रों को देख रहे हैं, मानो प्रकाश क्षैतिज रूप में प्रवाहित हो रहा है।

यह प्रकाश आपके अनुकम्पी नाड़ी तंत्र पर प्रवाहित होने लगता है। इस प्रकार **आप स्वयं शक्तिशाली अबोधिता बन जाते हैं। पूर्ण आचरण अत्यन्त गरिमामय एवं अबोध हो जाता है ....आपमें अबोध गरिमा का दुर्लभ संयोजन विकसित होता है।**

श्री गणेश का एक अन्य गुण क्षैतिज स्तर पर अपनी अभिव्यक्ति करने लगता है। तथा आप विवेकशील बन जाते हैं। यह विवेकशीलता एक शक्ति है। ....शक्ति का अर्थ है, यह काम करती है। ....तो आपमें विवेक स्थापित हो जाता है जो स्वयं एक शक्ति है, ये कार्य करती है। आप मात्र इसके वाहन बन जाते हैं, उस विवेक के सुन्दर और स्वच्छ वाहन, तब आपको विश्वास करना चाहिये कि आप क्षैतिज दिशा में फैल रहे हैं।

सहजयोग के प्रथम चरण में आपको मुझसे व्यक्तिगत रूप से मिलने की आवश्यकता थी। संस्कृत भाषा में हम कहते हैं 'ध्येय', लक्ष्य, आपको जो कुछ भी प्राप्त करना होता था, आप चाहते थे कि वह लक्ष्य आपके सम्मुख आ जायेगा। ....(मुझे सामने पाकर) आप स्वयं को सुरक्षित और आनन्दित पाते थे। **अब दूसरे चरण में आपमें इतनी इच्छा नहीं होगी कि माँ हमारे सम्मुख हो। आप मुझसे ज़िम्मेदारी ले लेंगे।**

एक नई अवस्था, जिसमें क्षैतिज आधार पर अब आप प्रवेश करेंगे। **इस क्षेत्र में आप स्थूल चीज़ों की माँग करना छोड़ देंगे तथा सूक्ष्म चीज़ों के लिये भी आपकी माँग समाप्त हो जायेगी और यह वह समय होगा जब आप बहुत शक्तिशाली हो जायेंगे।**

...... मैं केवल आपको लिप्त होने की आज्ञा नहीं दे सकती। आपके अन्दर कुण्डलिनी का कार्य कर दिया गया है। काफी सीमा तक **करुणा का भी**। इसे अन्य लोगों तक फैलाने का नया कार्य आपने करना है। प्रकाश ज्यों-ज्यों बढ़ता है उनका क्षेत्र भी उसी अनुपात में बढ़ता है। अत: आप करुणा के दाता बन जायें।

प.पू.श्री माताजी, फ्रान्स, ५.५.१९८४

स्वयं के विकास के लिये विनम्र बनने का प्रयत्न करें

...... अपने अस्तित्व की उच्चतम स्थिति पाने के लिये हमें यह समझना चाहिये कि इस बिन्दु से उस बिन्दु तक जाने के लिये हमारी चाल दोलक (Pendulam) जैसी न होकर कुण्डलाकार होती है और कुण्डल के रूप में चलने के लिये .....अपनी शक्ति में दूसरे प्रकार की शक्ति के गुण लाने होंगे-और ये हैं, महिलाओं के मादा गुण ....'कोमल हृदय' आरै 'क्षमा'। .....आप मानवों के अन्दर वह करुणा, वह कोमलता होनी चाहिये। **.........व्यक्ति को यह भी स्वीकार करना होगा कि 'माँ' की तरह बनने के लिये उनमें सहनशक्ति आवश्यक है। ....उदारता, हृदय की विशालता, श्रेष्ठता, क्षमाशीलता, स्नेह और प्रेम के कारण सभी कुछ सहन करना।**

...... अपने अन्दर आपने प्रेम-स्नेह-करुणा रूपी नयी चेतना विकसित करनी है। ....आप यदि पूर्ण की सहायता करना चाहते हैं, स्वयं का **पूर्ण विकास** चाहते हैं तो स्वयं को विनम्र बनाने का प्रयत्न करें।

प.पू.श्री माताजी, फ्रान्स, जनवरी १९८४

...... यदि आप सभी तथाकथित कठिनाइयों में आनन्द लेना जानते हैं, तब आपको समझना चाहिये कि आप ठीक रास्ते पर हैं।

* स्वत: ही जैसे आप विवेकशील होने लगते हैं तब आपको समझ लेना चाहिये कि आप ठीक प्रकार से उन्नति कर रहे हैं।

* किसी भी व्यक्ति को अपने पर आक्रमण करते देखकर यदि आप अधिक

शान्त हो जाते हैं और आपका क्रोध उड़न छू हो जाता है तब आपको समझना चाहिये कि आप ठीक प्रकार से उन्नत हो रहे हैं।

* आपके व्यक्तित्व पर अचानक यदि कोई विपत्ति या अग्निपरीक्षा आ पड़े, फिर भी आपको उसकी चिन्ता न सताये, तब समझ लें कि आप उन्नत हो रहे हैं।

* ऊँचे से ऊँचे स्तर की बनावट भी यदि आपको प्रभावित न कर पाये तो समझ लें कि आप उन्नत हो रहे हैं।

* दूसरे लोगों की ज़्यादा से ज़्यादा भौतिक समृद्धि भी यदि आपके दु:ख का कारण नहीं बनती, आपको अप्रसन्न नहीं करती तब आपको समझना चाहिये कि आपकी ठीक प्रकार से उन्नति हो रही है।

* सहजयोगी बनने के लिये अधिक से अधिक परिश्रम और तकलीफें भी पर्याप्त नहीं हैं। लोग जो चाहे आजमायें परन्तु सहजयोगी नहीं बन सकते, परन्तु आप लोगों को तो यह बिना किसी प्रयत्न के प्राप्त हो गया है। अत: आप कुछ विशेष हैं। एक बार जब आप समझ जायेंगे कि आप विशेष हैं **तो आप इसके प्रति विनम्र हो जायेंगे।** जब आपमें ये घटित हो जाता है और ये देखकर आप विनम्र हो जाते हैं कि आपने कुछ प्राप्त कर लिया है, कि आपमें कुछ शक्तियाँ हैं, कि आप अबोधिता प्रसारित कर रहे हैं, कि आप विवेकशील हैं और उस विवेक के परिणाम स्वरूप **जब आप अधिक करुणामय, अधिक विनम्र व्यक्तित्व, मधुर व्यक्तित्व बन जाते हैं तब आपको विश्वास करना चाहिये कि आप अपनी माँ (श्रीमाताजी) के हृदय में हैं।**

इस नये चरण में, यह उस नये सहजयोगी के लक्षण हैं जिसे नयी शक्ति के साथ चलना है। इसमें आप इतनी तेज़ी से उन्नत होंगे, मेरी उपस्थिति के बिना आप मेरे साक्षात में होंगे, अपने पिता (परमात्मा) से बिना कुछ माँगे आप आशीर्वादित हो जायेंगे। इसी कार्य के लिये आप यहाँ पर हैं।

प.पू.श्री माताजी, फ्रान्स, ५.५.१९८४

...... सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आपने परमात्मा की इच्छा का उचित, शक्तिशाली और करुणामय माध्यम बनना हैं। ..

...... अब हमें ऐसे लोगों की आवश्यकता है जो वास्तव में परमात्मा की इच्छा की अभिव्यक्ति कर सकें, उसे प्रतिबिम्बित कर सकें। इस कार्य के लिये आप जानते

हैं, **हमें अत्यन्त दृढ़ लोगों की आवश्यकता होगी।**

प.पू.श्री माताजी, कबैला, १०.५.१९९२

...... **सहजयोग में आप समष्टि में हैं। व्यष्टि में नहीं है। आप समष्टि में हैं, यह प्वाइंट आप जान लीजिये।**

...... आज तुमको वाइब्रेशन्स खट से क्यों मिल गये भई? क्योंकि यह एक नया संसार है, एक नयी बात है। विराट के शरीर के रोम–रोम आप हो गये हैं ....आप सब समष्टि रूप में हैं।

...... आपस में प्रेम करो। ऐसे बन्धन में इकट्ठे हो जायेंगे हम लोग कि जैसे एक ही शरीर है विराट का और उसके सहस्रार पर विराजे हैं आप लोग। विराट के सहस्रार पर बिठाया है आप लोगों को और क्या कर क्या रहे हैं? **विराट पुरुष के सहस्रार पर एक हज़ार आदमी (सच्चे सहजयोगी) बिठाने को हैं।**

प.पू.श्री माताजी, बम्बई, २०.१.१९७५

अध्याय २७

'निर्मल धर्म' से ही विश्व का कल्याण सम्भव

'ओ मेरे प्यारे बच्चों, वास्तव में आप मेरे सहस्रार से जन्में हैं। अपने हृदय से मैंने आपका गर्भ धारण किया और ब्रह्मरन्ध्र से आपको पुनर्जन्म दिया। मेरे प्रेम की गंगा आपको सामूहिक चेतना के साम्राज्य में लाई है। यह प्रेम मेरे मानवीय शरीर से कहीं महान है। यह आपका पोषण करता है। आपको शान्त करता है और सुरक्षा प्रदान करता है। .....यह आपका पथप्रदर्शन करता है। दिशा–निर्देश देता है। सच्चे ज्ञान के रूप में यह प्रगट होता है।

प.पू.श्री माताजी, चैतन्य लहरी २००६

...... सहजयोगी अति विवेकशील तथा ज्ञान के हर क्षेत्र के रहस्य को जानने वाले बन जाते हैं। उन्हें सब शास्त्रों, भूतकाल में हुए अवतरणों पैगम्बरों, ऋषियों एवं आत्मसाक्षात्कारी व्यक्तियों का ज्ञान होना चाहिये। आध्यात्मिकता का इतिहास किस प्रकार विकसित होकर यह सहजयोग के स्तर तक जहाँ अन्तिम भेदन घटित होना था पहुँचा–इसके पूरे ज्ञान से आपको अच्छी तरह लैस होना चाहिये।

...... इस प्रकार के सभी, आत्मसाक्षात्कारी लोग विश्व निर्मल धर्म का अनुसरण करते हैं, **जिसका अर्थ है हमारे अन्दर अन्तर्जात पावन धर्म।**

...... **व्यक्ति को समझना है कि यह विश्व निर्मल धर्म सभी धर्मों का सार है। केवल यही धर्म वह वास्तविक अनुभव प्रदान करता है जो व्यक्ति को आध्यात्मिकता के प्रति संवेदन शील बनाता है।**

प.पू.श्री माताजी द्वारा लिखित 'सहजयोग'

...... धर्म अन्त:निहित है। ....विकास प्रक्रिया में इन धर्मों को स्थापित करना गुरु का कार्य था और इनकी स्थापना से मानव को धार्मिक बनाया गया था।

प.पू.श्री माताजी, १३.७.१९९४

...... (आज) पैगम्बरों के अनुयायी ही धर्म के प्रतिरूप को बिगाड़ रहे हैं।

...... ईसाई कहलाने वाले लोगों ने ईसा पर बहुत कहर ढाये हैं, अहं ही इसका कारण था, ईसाई जहाँ भी हैं, अति आक्रामक और हिंसावादी हैं।

प.पू.श्री माताजी, १४.४.१९९२

...... बाईबल में पॉल ने ईसाई मत के विषय में बहुत प्रकार के भ्रम पैदा किये दोष स्वीकार करने की मूर्खता शुरू करके उसने लोगों को दोष भाव से ग्रस्त कर दिया तथा स्त्रियों को महत्वहीन बना दिया। ईसा ने ऐसा करने को कभी नहीं कहा ....ईसा ने हमें सत्य का ज्ञान दिया पर व्याकरणकार इसे गलत दिशा में ले जाते हैं।

प.पू.श्री माताजी, २०.२.१९९२

...... इस्लाम धर्म के अनुयायी विश्व भर में सबसे अधिक पथभ्रष्ट हैं, उन्हें सभी प्रकार की कहानियाँ बताकर उनके मन में अन्य लोगों के प्रति मन में घृणा उत्पन्न कर दी गयी है। .....आश्चर्य की बात है कि मुसलमानों के सारे कृत्य मोहम्मद साहब के नाम पर हो रहे हैं।

प.पू.श्री माताजी, २२.४.२००१

...... ये सिख भी किस दिशा में जा रहे हैं? सिख का मतलब है वह व्यक्ति जिसने दैवी नियम सीख लिए हैं। बिना योग की प्राप्ति किये आप दैवी नियमों का पालन नहीं कर सकते।

प.पू.श्री माताजी, १.३.१९९२

...... हिन्दू भी ऐसे कार्य कर रहे हैं जो कभी शास्त्र में नहीं लिखे गये। .....हिन्दू धर्म में कर्मकाण्ड का बाहुल्य है। ....धर्माधिकारी ही धर्म का प्रतिरूप बिगाड़ रहे हैं।

प.पू.श्री माताजी, २२.३.२०००

...... सभी धर्म असफल क्यों हो गये? क्योंकि आत्मसाक्षात्कार पाकर वे आत्मा नहीं बने। अत: आप में (सहजयोगी) और अन्य लोगों में बड़ा अन्तर है। वे ढकोसले हैं, वे इसे बौद्धिक बना देते हैं। .....अब आप स्पष्ट देख सकते हैं कि उन्होंने आध्यात्मिकता को आत्मसात नहीं किया। बिना आत्मसाक्षात्कार के ऐसा कर पाना असम्भव है।

प.पू.श्री माताजी, १.३.१९९२

...... (देखो) कोई भी धर्म गलत नहीं है, कोई भी अवतरण गलत नहीं, कोई भी संत-साधु-योगी गलत नहीं, गलत तो वे लोग हैं जो धर्म को अपने हाथ में ले लेते हैं और धर्म को बेच रहे हैं। .....जो लोग सहज में उतर आये हैं **वे तो सभी धर्मों को मानने लगे हैं। नहीं मानते तो मानना पड़ेगा। सब अवतरणों की पूजा करनी पड़ेगी। क्योंकि हम तो 'विश्व निर्मल धर्म' में विश्वास करते हैं, उसमें सारे ही धर्म**

समाहित हैं। सबको जोड़ने की बात है, तोड़ने की नहीं।

प.पू.श्री माताजी, २५.३.१९९२

...... सभी शास्त्रों में सहजयोग का वर्णन किया गया है, परन्तु हमें (सहजयोगियों को) **सभी धर्मों को उनके वास्तविक और शुद्ध रूप में लाना होगा। यही कार्य है जिसे व्यक्ति ने करना है–सभी धर्मों को शुद्ध रूप में लाना मानव सृजित–धर्म के रूप के अनुसार आँखे बन्द करके चलते जाना नहीं।**

इन धर्मों का सृजन अवतरणों ने किया था, मनुष्यों ने नहीं। मानव ने तो इसे बनावटी बना दिया है, सभी प्रकार की बेवकूफी धर्म के साथ की है। **हमें याद रखना है कि धर्म के सच्चे और शुद्ध स्वरूप में हमें इसका सम्मान करना है क्योंकि सभी धर्म एक ही हैं।** आप यदि धर्म के सच्चे स्वरूप को देखें तो फूल की भिन्न पंखुड़ियों की तरह से सभी धर्म एक हैं। देखने में चाहे वे एक समान न लगें परन्तु सभी पंखुड़ियों से मिलकर ही फूल बनता है।

...... हमें यह बात समझनी चाहिये कि इनको (अवतरणों एवं उनके द्वारा बताये धर्मों को) यदि हमने समझना है **तो हमें श्रीमाताजी और सहजयोग के माध्यम से समझना होगा, किसी अन्य विधि से यदि आप चलते हैं** तो यह कार्यान्वित नहीं होता। यह भूतकाल में वापिस चला जाता है, यही समस्या है। मस्तिष्क एक ओर से दूसरी ओर और दूसरी ओर से पहली ओर को विचलित होता रहता है। इसे स्थिर करें और समझें कि वर्तमान क्या है? आपके सम्मुख कौन है? आपको आत्मसाक्षात्कार किसने दिया।?

प.पू.श्री माताजी, नवरात्रि, पुणे, १४.१०.१९८८

...... तो सहजयोगियों को कुण्डलिनी जागृति की कार्य प्रणाली द्वारा पूर्ण धैर्य और प्रेम के साथ लोगों को आत्मसाक्षात्कार देना है क्योंकि **दिव्य प्रेम एवं हितकारिता सहजयोग के आधार हैं।**

...... **सत्य सद्गुणों तथा अपने आदर्शों पर हमें स्थिर रहना है।**

...... **सहजयोगी का बाह्य अस्तित्व उसकी आंतरिक शान्ति, दिव्य करुणा, सहजयोग के आदर्शों की प्रगल्भता तथा आनन्दमय जीवन की अभिव्यक्ति करता है।**

...... एक सहजयोगी के विशेष गुण स्वयं को दर्शायेंगे। लोग धीरे–धीरे आपकी

अद्वितीय श्रेष्ठता को पहचानेंगे, उनके विचार बदलेंगे व अपने जीवन की तुलना आपके जीवन से करेंगे और दिव्य लहरियों की सुन्दरता का आनन्द लेने के लिये वे सहजयोग में आयेंगे।

विश्व को बचाने का एकमात्र उपाय सहजयोग ही है। ......यह आध्यात्मिक क्रान्ति है।

प.पू.श्री माताजी, 'सहजयोग'

आपका उत्तरदायित्व है, सम्पूर्ण विश्व का उद्धार

...... आपको अपने पूर्व पुण्यों के कारण आत्मसाक्षात्कार प्राप्त हुआ है। ......आप बहुत ही विशेष लोग हैं, आपकी आत्मा ज्योतित हो गयी है। ......आपमें अपार शक्ति है। आप अपने देश, जाति, समाज तथा परिवार की समस्याओं का समाधान करेंगे। पूरे विश्व की समस्याओं का **समाधान करेंगे। पूरे विश्व की समस्याओं का समाधान आप ही करेंगे। आप लोग ही पृथ्वी पर शान्ति लायेंगे। आप ही सुन्दर दिव्य मानवों से परिपूर्ण एक विश्व का सृजन करेंगे।**

प.पू.श्री माताजी, दिवाली पूजा, १२.११.१९९३

...... हमें यह समझना है कि एक लक्ष्य के लिये हमारा पुनरूत्थान हुआ है और वह लक्ष्य है इस विश्व को एक सुन्दर स्थान में परिवर्तित करना और इसके लिये **हम सब सहजयोगियों को अपना पूरा चित्त लगा देना चाहिये।**

प.पू.श्री माताजी, ३.४.१९९४

...... केवल सहजयोग द्वारा ही आप इस विश्व की रक्षा कर सकते हैं, कोई अन्य मार्ग नहीं है। **....यह तो बहुत बड़ा आन्दोलन है जिसे विस्फोटक होना होगा, यदि ऐसे महान कदम न उठाये गये तो मैं नहीं जानती प्रलय का दोष किस पर आयेगा।**

प.पू.श्री माताजी, कबैला, ३.६.२००१

...... अब आपका ब्रह्माण्डीय अस्तित्व है, अब आप बनावटी संबंधों से नहीं आध्यात्मिक संबंधों से जुड़े हुये हैं। **आत्मसाक्षात्कार आपको इसलिये प्राप्त हुआ है कि आप इसे पूरे विश्व मे फैलायें तथा विश्व का उद्धार करें**–एक बार जब आप इस बात को समझ जायेंगे तो स्वत: ही आप उत्तरदायित्व ले लेंगे।

प.पू.श्री माताजी, २१.६.१९९२

...... आपमें सभी शक्तियाँ हैं। इन शक्तियों को धारण करने का प्रयत्न करें। अब आप लोग परमात्मा के साम्राज्य में प्रवेश कर चुके हैं, विश्वास रखें आप सबमें विश्व को परिवर्तित कर सकने की शक्ति है। आप ही वे लोग हैं जिन्हें वास्तविकता में इस कार्य के लिये चुना गया है–अत: उत्तरदायित्व समझें।

प.पू.श्री माताजी, २१.३.१९९४

आप हमारा माध्यम बनें–आप निमित्त मात्र हैं

...... जो भी शक्तियाँ आपके अन्दर आज प्रवाहित हैं और जिन शक्तियों के कारण आप आज कार्यान्वित हैं वो सारी ही चीज़ें आपको जाननी चाहिये। **आपकी सारी ही शक्तियाँ आदिशक्ति का ही प्रादुर्भाव है।** इसलिये आपको उलझने की कोई ज़रूरत नहीं। आप उसमें एक निमित्त मात्र बीच में है। जब आप यह समझ जायेंगे कि **हम निमित्त मात्र हैं** तो ये आपकी शक्तियाँ कभी भी दुर्बल नहीं होंगी और कभी भी नष्ट नहीं होंगी।

...... पर आप यदि सोचने लग जायें कि वाह हम तो कितने बड़े हो गये, जैसे ही यह सोचना शुरू हो गया वैसे ही ये शक्तियाँ आपकी खत्म हो जायेंगी और गिरती जायेंगी।

...... **आपको हर समय सतर्क रहना चाहिए, और बार–बार यही कहना चाहिये कि माँ यह आप ही कर रहे हैं, हम कुछ नहीं कर रहे हैं,** बहुत जरूरी है कि आप सतर्क रहें।

...... जो भी शक्ति कार्य कर रही है उसको कार्यान्वित होने दें।

प.पू.श्री माताजी, पुणे, १६.१०.१९८८

अपने ज्योतिर्मय चित्त द्वारा शक्ति को क्रियान्वित करें

...... कितने भयानक समय से हम गुज़र रहे हैं, इसका मुकाबला करना आवश्यक है। अब तक लड़े गये युद्धों से यह कार्य कहीं कठिन है, मानव द्वारा किये गये सभी संघर्षों से यह कहीं कठिन है। एक भयानक विश्व की सृष्टि हो चुकी है और हमने इसे परिवर्तित करना है। यह अति कठिन कार्य है। इसके लिये आपको अत्यन्त सच्चाई से कार्य करना होगा। एक मस्तिष्क तथा हृदय से सामूहिक रूप में आपने यह प्राप्त करना है। मैं क्या बलिदान करूँ? मुझे क्या करना चाहिये? किस प्रकार मुझे

सहायता करनी चाहिये? मेरा क्या योगदान है? काश मैं अपने जीवन काल में वे दिन देख पाती। अत: हमें अन्तर्दर्शन करना है। तो हम ध्यान करें।

कृपया आँखें बन्द कीजिए। अपना बायां हाथ मेरी ओर करके शरीर के बायें भाग में आप सब कार्य करेंगे।

१. पहले अपना दायां हाथ हृदय पर रखिये। हृदय में शिव का निवास है, आत्मा का स्थान है, इसने आपके चित्त को प्रकाशमय किया है, प्रार्थना कीजिये –

'श्रीमाताजी परमात्मा के प्रति प्रेम का यह प्रकाश पूरे विश्‍व में फैले।'

अपने प्रति पूरी सच्चाई समझदारी रखते हुये कि आप परमात्मा से जुड़े हैं और पूर्ण आत्मविश्‍वास के साथ आप जो इच्छा करेंगे पूरी होगी।

२. अब अपना दायां हाथ अपने पेट के ऊपर हिस्से पर बायीं ओर रखें। यह आपके धर्म का केन्द्र है। प्रार्थना कीजिये –

'श्रीमाताजी, विश्‍व निर्मला धर्म पूरे विश्‍व में फैले, हमारा धार्मिक जीवन एवं धर्मपरायणता लोगों को प्रकाश दिखायें।'

आपका जीवन धार्मिक होना चाहिये जिससे लोगों में उसे अपनाने की इच्छा जाग्रत हो।

३. अब अपना दायां हाथ अपने पेट के निचले हिस्से पर बायीं ओर रखें इसे थोड़ा दबायें। यह आपकी शुद्ध विद्या का केन्द्र है। परमात्मा की कार्य प्रणाली का पूर्ण ज्ञान हमें हमारी श्रीमाताजी ने प्रदान किया है। हमारी सूझ–बूझ तथा सहनशक्ति के अनुसार हमें श्रीमाताजी ने सारे मंत्र तथा शुद्ध विद्या दी है। हम सबको इसका पूर्ण ज्ञान होना चाहिए। आप कहें –

'श्रीमाताजी, मुझे इस ज्ञान में निपुण कीजिये, ताकि मैं लोगों को आत्मसाक्षात्कार दे सकूँ तथा उन्हें दैवी कानून, कुण्डलिनी तथा चक्रों के विषय में समझा सकूं। श्रीमाताजी, कृपा कीजिये कि मेरा चित्त सांसारिक वस्तुओं की अपेक्षा सहजयोग में अधिक हो।'

४. अब दायां हाथ पेट के ऊपरी हिस्से में बायीं ओर रखें। आँखे बंद रखें। पेट को हाथ से थोड़ा दबा कर रखें। पूर्ण हृदय से कहें –

'श्रीमाताजी, मैं स्वयं का गुरू हूँ। मुझमें असंयम न हो। मेरे चरित्र में गरिमा

और आचरण में उदारता हो। अन्य सहजयोगियों के लिए मुझमें करुणा तथा प्रेम हो। श्रीमाताजी मुझ में बनावटीपन न हो। परमात्मा के प्रेम तथा उसके कार्यों का गहन ज्ञान मुझे हो ताकि जब लोग मेरे पास आयें तो मैं उन्हें प्रेम तथा नम्रतापूर्वक सहजयोग के विषय में बता सकूं और यह महान ज्ञान उन्हें दे सकूँ।'

५. अब अपना दायां हाथ पुन: अपने हृदय पर रखें। पूर्ण हृदय से कहें –

'श्रीमाताजी, आनन्द तथा क्षमा के सागर का अनुभव आपने हमें प्रदान किया। अपनी ही तरह अथवा क्षमाशीलता आप ने हमें दी। श्रीमाताजी आपको कोटि–कोटि प्रणाम। कृपा करके मेरे हृदय को इतना विशाल कीजिए कि पूरा ब्रह्माण्ड इसमें समा जाए। मेरा प्रेम आपके नाम का गुंजन करे। मेरा हर श्वास आपके प्रेम की सुन्दरता की अभिव्यक्ति करें।'

६. अब आप अपना दायां हाथ बाईं विशुद्धि की ओर से ले जाकर गर्दन के मध्य में पीछे की ओर मध्य विशुद्धि चक्र पर रखें। पूर्ण विश्वास के साथ कहें –

'श्रीमाताजी, कपट तथा दोष से लिप्त नहीं रहूँगा। अपने दोषों को मैं छिपाऊँगा नहीं, उनका सामना करके उनसे मुक्त होऊंगा। मैं दूसरों के दोष नही ढूँढूंगा। अपने सहजयोग के ज्ञान द्वारा उन्हें दोषमुक्त करूँगा।

श्रीमाताजी, अपनी सामूहिकता को इतना महान बनाइए कि पूर्ण सहजयोग, मेरा परिवार, मेरे बच्चे मेरा सर्वस्व बन जायें क्योंकि हम सबकी एक ही माँ है। अत: मुझमें पूरी तरह से यह भाव जागृत हो जाए कि मैं पूर्ण का ही अंग प्रत्यंग हूँ। मुझे पूरे विश्व की समस्याओं को जानने की तथा अपनी शुद्ध इच्छा तथा शक्ति से उनका समाधान करने की चिंता हो।

श्रीमाताजी, कृपा करके हमें अपने हृदय में, अन्तर्गत रूप से पूरे विश्व की समस्याओं को जानने तथा उनके कारणों को जड़ से समाप्त करने की भावना मुझे प्रदान कीजिए। मुझे इन समस्याओं के मूल तक पहुँचाइये ताकि मैं अपनी सहजयोग तथा सन्त सुलभ शक्तियों द्वारा इन्हें दूर करने का प्रयास करूँ।'

७. अब अपने दायें हाथ से आप अपने कपाल (माथे) को पकड़िये। यहाँ आपको यह कहना होगा –

'श्रीमाताजी, मैं सब को क्षमा करता हूँ। मैं स्वयं को क्षमा करता हूँ। मैं अभी बहुत तुच्छ हूँ। मुझे अभी बहुत दूर जाना है। मुझे स्वयं को सुधारना है। श्रीमाताजी, मुझे नम्रता दीजिये। ये हृदय की नम्रता मेरे में क्षमा-भाव पैदा करे ताकि मैं वास्तविकता, परमात्मा तथा सहजयोग के प्रति नतमस्तक हो जाऊं।'

८. अब आप अपना दायां हाथ सिर के पीछे के भाग पर रखें। सिर को अपने हाथ पर पीछे की ओर झुका लें। यहाँ पर आप कहें -

'श्री माताजी, अभी तक आपके प्रति हमने जो भी अपराध किये हैं, हमारे मस्तिष्क में जो भी बुराई आती है, जो भी तुच्छता आपको दिखाई है, किसी भी प्रकार से आपको दु:ख पहुँचाया है या आपको चुनौती दी है, तो कृपा करके हमें क्षमा कर दीजिए।'

श्रद्धापूर्वक नमन करते हुए श्रीमाताजी के प्रति आभार प्रकट करें-

अपना दायाँ हाथ सहस्रार पर रखकर सात बार घड़ी की सुई की दिशा में इस प्रकार घुमाएं कि सिर की चमड़ी भी हल्की-हल्की घूमें। सात बार मेरा धन्यवाद करें और कहें -

१. श्रीमाताजी, आत्मसाक्षात्कार प्रदान करने के लिए हम आपके आभारी हैं। आपको कोटि-कोटि प्रणाम।

२. श्रीमाताजी, हमारी महानता हमें समझाने के लिए हम आपके आभारी हैं। आपको कोटि-कोटि प्रणाम।

३. श्रीमाताजी, परमात्मा के सभी आशीर्वाद हम तक लाने के लिए हम आपके आभारी हैं। आपको कोटि-कोटि प्रणाम।

४. श्रीमाताजी, हमें तुच्छता से उठा कर उच्च स्थिति पर लाने के लिए हम आपके आभारी हैं। आपको कोटि-कोटि प्रणाम।

५. श्रीमाताजी, जो आश्रय आपने हमें प्रदान किया है, तथा आत्मोन्नति के लिए कृपा करके जो सहायता आपने हमें दी, हम उसके लिए हृदय से आपके आभारी हैं। आपको कोटि-कोटि प्रणाम।

६. श्रीमाताजी, हम हृदय से आभारी हैं कि आप पृथ्वी पर अवतरित हुए, मानव जन्म लिया और हम सब के उत्थान के लिए घोर परिश्रम कर रही

हैं। आपको कोटि–कोटि प्रणाम।

७. श्रीमाताजी, हमारा रोम–रोम आपका ऋणी है। आपको कोटि–कोटि प्रणाम।

प.पू.श्री माताजी, शुडी कैम्प, इंग्लैण्ड, १२.६.१९८८

बच्चों, महानतम कार्य जो आप मेरे लिये कर सकते हैं, वह है सहजयोग फैलाना (आभार प्रगट करने का यही एक तरीका है।) ....आप सब मेरे हाथ हैं, अब आपको कार्य करना है।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, ३.६.२००१

...... सारे विश्व को एक नयी सुन्दर प्रेमपूर्ण क्रान्ति में बदल देना ही एक काम है, बड़ा भारी काम है, बहुत महान काम है। इसमें हज़ार लोग चाहिए। आप अपनी रक्षा करें, औरों की भी रक्षा करें। अपना कल्याण करें औरों का भी कल्याण करें और सारे विश्व को मंगलमय बनायें यही मेरी इच्छा है।

प.पू.श्री माताजी, १०.२.१९८७

सनातन ज्ञान

धर्म

'यतोभ्युदयनि: श्रेयस सिद्धि: स धर्म:'

अर्थात जिससे इस लोक में अभ्युदय हो और परम कल्याण रूप मोक्ष की प्राप्ति हो, वही धर्म है। (महर्षि कणाद)

'धर्मो मद्भक्तिकृत प्रोक्तो'

अर्थात भगवद् भक्ति के साधक सभी कर्म धर्म हैं।

(श्रीमद् भागवत, एकादश स्कन्ध, अध्याय १९, श्लोक २)

'धारणाद धर्मभित्याहुर्धमेण विघृता: प्रजा:
य: स्याद् धारणसंयुक्त: स धर्म इति निश्चय:'

(महाभारत, शान्ति पर्व १०९/११)

अर्थात धारण करने योग्य नियम (जो तत्व मनुष्य, समाज, राष्ट्र और विश्व के जीवन को धारण करते हैं) वे धर्म हैं।

'धर्मो विश्वस्य जगत: प्रतिष्ठा' पूरे जगत का आधार धर्म है।'

अध्याय २८

आपस में प्यार बाँटने का आनन्द

अपने आस–पास हम देखते हैं कि पूरी प्रकृति स्वयं का आनन्द लेती है, वह किसी चीज़ के लिये परेशान नहीं होती। ....फूल कुछ समय के लिये आते हैं और मुर्झा जाते हैं, मगर जितनी देर भी वे जीते हैं, वे बहुत प्रसन्न होते हैं, वे अपने भूत या भविष्य के बारे में नहीं सोचते, **वे वर्तमान का आनन्द लेते हैं और दूसरों को भी अपनी सुगन्ध देते हैं। वे सुन्दर हैं और दूसरों को सुख प्रदान करते हैं। सारी प्रकृति इसी प्रकार की है।**

प.पू.श्री माताजी, कबैला, ७.५.१९९५

...... परमात्मा ने क्या–क्या सृष्टि रची है, कितना सुन्दर सारा संसार बनाया है, कितनी सारी चीज़ें हमें दी हैं, अब आप अपनी आत्मा को पा गये हैं, दूसरे की आत्मा को पहचान सकते हैं। कितनी अनंत कृपा परमात्मा की हमारे ऊपर है। बस, यही सोच–सोचकर अपने अन्दर फूलिये। **हर जगह उसका आनन्द उठाना शुरू कर दीजिये। आप देखेंगे कि आपका चित्त एकदम स्थिर हो जायेगा। सहजयोग में इसी तरह प्रगति होगी।**

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, ११.३.१९८१

...... सहजयोगियों के लिये हर क्षण नया साल है (आनन्द में रहने का है) क्योंकि वे वर्तमान में रहते हैं, न तो भविष्य में रहते हैं और न तो बीते हुए भूतकाल में रहते हैं, हर क्षण उनके लिये एक नयी उमंग है, एक नयी लहर है, जैसे के समुद्र पर तैरते हुए हर क्षण कोई समुद्र के प्यार से उछाला जाये, उसी प्रकार हरेक सहजयोगी को आनन्द, प्रेम और शान्ति का आह्लाद मिलते रहता है ....सहजयोग में जिसने तैरना सीख लिया वो आनन्द में ही तैरता है।

...... सहजयोग का सबसे बड़ा आशीर्वाद ये है कि उसमें देने की क्षमता आ जाती है, वो देता है और लेता ही नहीं है, **उस देने का जो आनन्द है उसे वो भोगता है, वो आनन्द किसी सांसारिक चीज़ से आप पा नहीं सकते।**

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, ३.१.१९८४

...... जब आप स्वयं गुरु बन जाते हैं **तो आप में भी अन्य लोगों को**

आशीर्वादित करने की शक्ति आ जाती है .....यह शक्ति अत्यन्त तुष्टिदायक और श्रेयस्कर होती है। व्यक्ति में इतना संतोष होता है कि उसे किसी चीज़ की आवश्यकता नहीं रहती, यह श्री शिव की शक्ति है।

...... स्वत: ही यह शक्ति आप अन्य लोगों को भी देते हैं, इसके लिये आपको परिश्रम नहीं करना पड़ता। आपकी उपस्थिति मात्र से ही पूर्ण संतोष की यह शक्ति प्राप्त हो जाती है तथा आपको और अन्य लोगों को मोक्ष प्राप्त हो जाता है। **इस प्रकार उत्थान यात्रा के मार्ग की सभी समस्यायें समाप्त हो जाती हैं** और स्वर्गीय शान्ति एवं आनन्द के आशीर्वादों में आप सराबोर हो जाते हैं। इसी कारण इसे 'कैवल्य' कहा गया है अर्थात केवल आशीर्वाद!

...... आपको इसी स्थिति में उन्नत होना है। **.........यह इतनी उच्चावस्था है कि एक बार उसमें पहुँचने के पश्चात् माँगने के जैसा कुछ रह नहीं जाता, आप इतने संतुष्ट और आनन्दमय हो जाते हैं।** ....आप सबमें यह अवस्था प्राप्त करने की योग्यता है पूर्ण शान्ति एवं आनन्द की अवस्था प्राप्त करने की।

प.पू.श्री माताजी, पुणे १५.२.२००४

...... जब आप अपनी आत्मा को प्राप्त होते हैं और आत्मा का प्रकाश जब आप दूसरों को देते हैं तो शरीर का सुख, दु:ख आपको महसूस ही नहीं होता। **आपको तो आत्मा का आनन्द इतना ज़्यादा मिलता है कि आप इस आत्मा के आनन्द में पूरी तरह से डूब जाते हैं। 'आत्मनेव आत्मन: तुष्टा' आत्मा से ही आत्मा तुष्ट हो जाता है।** उसको और कोई संतोष की ज़रूरत नहीं पड़ती और कोई चीज़ में वह खोजता ही नहीं, इसमें इतनी तृप्ति हो जाती है, जिसको कि कहते हैं कि वो 'अमृतपान' कर लेता है, और अमृत पीने के बाद और कोई चीज़ पाने की ज़रूरत ही नहीं रह जाती।

यह स्थिति जब आपकी आ जाये तब मानना चाहिए कि आप सहजयोगी हो गये हैं, नहीं तो आप अधूरे हैं। **.......सहजयोग में जो आनन्द मिलता है वो सिर्फ बाँटने से मिलता है।**

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, २६.३.१९८५

...... अपने आप ही आप कमल के पुष्प हो गये हैं, क्योंकि आप अपनी सुगन्ध सिर्फ देना जानते हैं और कुछ नहीं जानते और उस देने का जो मज़ा है उसका आनन्द उठाना एक अजीब सा ही अनुभव है। एक बड़ी ही अभिनव प्रकृति के लोग ही इसे कर

सकते हैं।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, २१.३.२०००

...... सहजयोगियों के लिये जिस शब्द का उपयोग हम करते हैं वह है 'निरानन्द'। निरानन्द अर्थात आनन्द की वह अवस्था जिसमें किसी अन्य चीज़ की आवश्यकता न हो। आनन्द स्वयं आनन्द है। आप केवल आनन्द का आनन्द ले रहे हैं, आपको प्रसन्न करने के लिये किसी और चीज़ की आवश्यकता नहीं है। निरानन्द अवस्था में प्राप्त होने वाले आनन्द के कारण आप प्रसन्न हैं।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, २८.७.१९९६

...... परमात्मा को पाने के बाद ये सारी सृष्टि जो है, इसे बनाने में परमात्मा ने जो कुछ भी आनन्द की सृष्टि की है उस कलाकार ने जो कुछ इसमें रचा हुआ है, बारीक–सारीक सब कुछ –––वो सारा का सारा आनन्द झरने लग जाता है।

प.पू.श्री माताजी, बम्बई, ४.५.१९८३

...... परमात्मा के प्रेम में आदमी आनन्द विभोर हो जाता है। ये अन्दर से आने वाली एक आह्लाददायिनी शक्ति है ......यह असलियत है, इसमें आदमी विभोर होकर खुश होता है, इसमें कोई अश्लीलता नहीं, कोई गन्दगी नहीं है। उसमें कोई जानबूझ करके की गयी नाटककारी नहीं है। अन्दर से ही आदमी खुश होकर आह्लाद और उल्लास को महसूस करता है।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, २९.३.१९८३

...... आनन्द में सुख–दुःख दोनों भावनायें टूटकर एकमात्र आनन्द होता है, जिसका शब्दों में वर्णन नहीं किया जा सकता है। सिर्फ अनुभव किया जा सकता है।

प.पू.श्री माताजी, ७.२.१९८३

...... प्रतिक्रिया के संस्कार के कारण आप किसी चीज़ का आनन्द नहीं ले सकते थे ....अब हम इतने हल्के नहीं है कि हम हल्की प्रतिकिया करें। बहुत ऊँचे स्थान पर हम बैठें हुए हैं, केवल आनन्द उठाना ही हमारा कार्य है, हर चीज़ का आनन्द उठायें क्योंकि वह **आनन्द परमात्मा का आशीर्वाद है। जीवन के उथल–पुथल और कष्टों का भी आप आनन्द उठा सकते हैं।**

आत्मा का मौन प्रकाश आपको वास्तव में पूर्णतया आनन्दमय बनाता है। ....न तो आप इसकी रूपरेखा बनाते हैं और न योजना, कि किस प्रकार आनन्द

लिया जाये, यह तो स्वत: ही आनन्द प्रदान करता है। आनन्द की यह क्रिया बिना किसी प्रयत्न के स्वत: और सहज है क्योंकि अब आप सहजावस्था में हैं।

...... आनन्द का वर्णन शब्दों में नहीं किया जा सकता, आनन्द तो आनन्द होता है, न प्रसन्नता है और न अप्रसन्नता, ये तो मात्र आनन्द है। आप केवल आनन्द में रहें, हर चीज़ का आनन्द लें। हर घटना का हर दृश्य का, अपने जीवन की हर घटना का आनन्द लेना सीख लें। देखें कि केवल आनन्द में ही महान क्षमता है। ....आनन्द ही आपके मस्तिष्क को व्यर्थ की चीज़ों से हटा सकता है।

प.पू.श्री माताजी, ७.५.२०००

...... किसी चीज़ से लगाव प्रसन्नता तो हो सकती है पर आनन्द नहीं क्योंकि आनन्द अद्वैत है और प्रसन्नता–अप्रसन्नता की जोड़ी है। प्रसन्नता में यदि आनन्द खोजें तो उसमें ख़ामियाँ नज़र आयेंगी परन्तु आनन्द सर्वव्यापी है, यह असीम है और व्यक्ति आनन्द के सागर में विलीन हो जाता है।

प.पू.श्री माताजी, कबैला, ५.९.१९९९

...... हम भोजन–वस्त्र का उपयोग इस शरीर को चलाने के लिये नहीं करते बल्कि इस जीभ के आनन्द की अत्याधिक संतुष्टि के लिये करते हैं। ये आनन्द तो एक स्थूल ध्यान का प्रतीक है। किसी भी प्रकार का ऐसा आनन्द अति स्थूल होता है, सनसनीदार व उत्तेजक होता है, यह बहुत ही स्थूल है। ......आपके अन्दर आत्मा के जरिये जिस सुन्दरता का निखार हुआ है, वह शान्ति प्रदान करती है। आप जो चाहें वस्त्र धारण कर लें, इसमें आपकी सुन्दरता में कोई अन्तर नहीं होता ......आनन्द ही सुन्दरता है, आनन्द स्वयं सुन्दरता है, परन्तु इस अवस्था को पाना पड़ता है।

प.पू.श्री माताजी, २९.२.१९८५

...... **आनन्द का स्रोत आत्मा है और उस आनन्द को हमने पाया है और वह हमारे रग–रग से बहना चाहिये, हमारे जीवन से बहना चाहिये, हमारे हर व्यवहार से बहना चाहिये। जो आदमी दे नहीं सकता वो आनन्द का मज़ा नहीं उठा सकता** क्योंकि जब तक चीज़ बहेगी नहीं तो मज़ा कैसे आयेगा?

...... जीवन का रस अगर हमें पाना है, और उसका मज़ा उठाना है और आत्मा का आनन्द देखना है तो हमें चाहिये कि **हम अपना दिल खोल दें और बहायें इस आनन्द को।**

...... जब तक देने की शक्ति आपके अन्दर है तब तक आप कभी भी बूढ़े नहीं हो सकते। इसलिये देना सीखिये। दिल खोल दीजिये, तब देखिये आनन्द कैसे बहेगा।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, २५.३.१९८५

...... आप सबको देना होगा, क्योंकि दूसरों को आत्मसाक्षात्कार देने से अधिक आनन्द कुछ और नहीं हो सकता। पूरे ब्रह्माण्ड के वैभव की तुलना भी इससे नहीं हो सकती।

प.पू.श्री माताजी, २१.३.१९९५

...... **मेरे प्यारे बच्चों!**

सारे विश्व का आवाहन करो। अनेक दीप जलाने हैं, उन्हें सँवारना है। उनमें तेल प्रेम का डालो। ज्योति की रुई कुण्डलिनी है और अपने अन्दर के आत्म प्रकाश से औरों की कुण्डलिनी जाग्रत करो।

यह कुण्डलिनी की ज्योति जलेगी और तुम्हारे अन्दर मशाल बनेगी, मशाल बुझती नहीं, और फिर मेरा प्रेम निष्कलंक आवरण बनेगा–न उसकी सीमा रहेगी न अंत। मैं तुम्हें देखती रहूँगी।

तुम्हारी सदैव प्रेम करने वाली – **'माँ निर्मला'**

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, २१.१०.१९७६

...... यदि हम सब ज्योतिर्मय हो जायें तब इसका पुष्पीकरण होगा, तब यह विश्व सौन्दर्य आनन्द एवं प्रसन्नता से परिपूर्ण विश्व का रूप धारण कर लेगा।
...... जिस स्वर्ग का वचन दिया गया है वह आ जाएगा। धर्मग्रन्थों में जो बात कही है, वह प्रमाणित होगी। सहजयोग को ही इस कार्य को अंजाम देना है। इसी कारण से यह महायोग है। ये महायोग है।

(प.पू.श्रीमाताजी १९९२, हांगकांग रेडियो साक्षात्कार)

सहज–साधना

सहज–साधना

◆ 'सहजयोग पूरी तरह से शास्त्र सम्मत है। यह कर्मकाण्ड नहीं है, यह गहन ज्ञान है।'

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, २२.३.२०००

◆ 'सहजयोग बौद्धिक स्तर पर कार्य नहीं करता, यह आध्यात्मिक स्तर पर कार्य करता है। ....विचारों के माध्यम से आप जो भी सोचने का प्रयत्न करें, सहजयोग में आप कोई भी सफलता प्राप्त न कर सकेंगे। आपको अपने हाथों का उपयोग करना होगा।'

प.पू.श्री माताजी, १८.१.१९८३

◆ 'इसमें सब अनुभव नवीन हैं, नाविन्यपूर्ण हैं। इसमें सारा ही नवीन अनुभव है, कहीं लिखा हुआ, घिसा–पिटा जो दूसरों ने अनुभव किया वो नहीं है।'

प.पू.श्री माताजी, पुणे, ५.१२.१९९०

◆ 'आपको जानना चाहिये कि क्रान्ति में, विकास में आप चरम शिखर पर हैं। जहाँ आप बैठे हैं, वहाँ से साढ़े तीन फुट से ज़्यादा आपको चलना नहीं, और ये कार्य घटित हो जाता है क्योंकि आप साधक हैं।'

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, २.३.१९९१

◆ सत्य साधना के मार्ग पर एक चीज़ अत्यन्त महत्वपूर्ण है कि व्यक्ति को इस पर अखण्ड श्रद्धा होनी चाहिये, क्योंकि इस मार्ग पर आपको अप्रत्याशित कठिनाईयों में से भी गुज़रना पड़ सकता है। साधना का आरम्भ तब होता है जब आप अपने अन्दर संघर्ष कर रहे होते हैं और बाहर भी कुछ संतोष जनक आपके सम्मुख नहीं होता। इस प्रकार साधना दुधारी है। साधना की इस स्थिति में जब आप सत्य को प्राप्त करने के लिये प्रयत्न करते हैं तो ऐसा लगता है कि यह अत्यन्त कठिन चीज़ है। ......

◆ अपने चहुँ ओर के वातावरण से आप संतुष्ट नहीं हैं। ....हमारे चहुँ ओर जो भी कुछ घटित हो रहा है वह सब गलत है और हमें इससे आगे जाना है। (सहज–साधना द्वारा)

प.पू.श्री माताजी, कबैला, ८.७.२००१

अध्याय १

सहजयोग मानव–उत्थान की पराकाष्ठा है

(सहजयोग को इस योग की वास्तविकता को गहराई से समझना है)

सहजयोग आज का महायोग है

आज इन्सान बहुत बड़ी आफत में फँस गया है। इसका कारण ये है कि **हमने खुद ही अपनी गर्दन काट ली है।** गर्दन कटाना सहजयोग में जिसे कि विशुद्धि चक्र कहते हैं, जिसमें विराट का स्थान है। गर्दन काटने का मतलब होता है कि आपने विराट से अपना संबंध तोड़ लिया। उस बड़े विराट से जिसके हम अंगप्रत्यंग हैं, जो परमात्मा के नाम से जाना जाता है, उनसे ही हमने अपना रिश्ता तोड़ लिया है और बहक गये हैं अपनी ही दिशा में और अपने ही विचारों में।.......

इस मोड़ पर ही आज 'सहजयोग एक महायोग' के रूप में आपके सामने आया है।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, ७.२.१९८३

...... **मानव–विकास, मानव–उत्थान और सभी प्रकार की उन्नति जो हमने की है, यह सहजयोग उन सबकी पराकाष्ठा है।**

प.पू.श्री माताजी, २१.३.२००३

...... मुझे आपसे यह बात कहना ज़रुरी है कि **सहजयोग ही आपको सही रास्ते पर ले जा सकता है व परमेश्वरी ज्ञान खुलकर बता सकता है।** ....आपको अपना आत्मसाक्षात्कार बिना कष्ट उठाये मिलता है। ....आपको कोई भी कष्टप्रद आसन करने की ज़रुरत नहीं है। ....सहजयोग में सभी बातें आपकी स्वतंत्रता पर निर्भर होती है।

...... सहजयोग में किसी को भी दूसरों पर निर्भर नहीं रहना है। अपने आप स्वयं **'साधना'** करके परमेश्वर के हृदय में ऊँचा स्थान प्राप्त करना है।

...... आप सहजयोग में आकर पार होकर ही परमेश्वर के राज्य के नागरिक बन सकते हैं, **उसके पहले आपको परमेश्वरी प्रेम व परमेश्वरी ज्ञान समझने की पात्रता भी नहीं होती है।**

...... **केवल सहजयोग में ही मनुष्य की सफाई होगी और उससे वह व्यक्ति परमेश्वर प्राप्ति के लिये पोषक बनाया जा सकता है।**

...... पूर्ण श्रद्धा से सहजयोग स्वीकार कीजिये, इससे भूतकाल में हुई गलतियाँ, पाप इन सबसे आपको मुक्ति मिलेगी।

प.पू.श्री माताजी, सहजयोग और कल्कि शक्ति, बम्बई

सहजयोग में स्थिर होना होता है

...... **सहजयोग में एक ही दोष है–वैसे तो यह सहज है, सहज में प्राप्ति हो जाती है पर फिर भी उसको सँभालना बहुत कठिन है** क्योंकि हम हिमालय पर तो नहीं रह रहे हैं, जहाँ और कोई वातावरण नहीं है, सिर्फ आध्यात्मिक वातावरण है। हर तरह के वातावरण में हम रहते हैं, उसी के साथ–साथ हमारी भी उपाधियाँ बहुत सारी हैं जो हमें चिपकी हुई हैं। तो सहजयोग में शुद्ध बनना शुद्धता अपने अन्दर लाना यह कार्य हमें करना पड़ता है।

...... यह चैतन्य जिन नसों में बहता है, उनको शुद्ध होना चाहिये और इन नसों को शुद्ध करने की ज़िम्मेदारी आपकी है।

प.पू.श्री माताजी, २७.११.१९९१

...... सहजयोग में टिकना, जमना और स्थिर होना बहुत महत्वपूर्ण है। बहुत से लोग मुझसे पूछते हैं हम स्थिर कब होंगे? इसका उत्तर है–समझ लीजिये आप किसी नाव में बैठ कर जा रहे हैं, नाव का स्थिर होना आपकी समझ में आता है। आप अगर दो पहिये वाली साइकिल चला रहे हैं, वह चलाते समय **आप जब डाँवाडोल नहीं होते** और स्थिर हो जाते हैं, ये जैसे आप समझते हैं, उसी तरह से सहजयोग में अपना स्थिर होना आप समझें।

प.पू.श्री माताजी, नई दिल्ली, १९८५, निर्मला योग

...... **सहजयोग में आपको कुछ होना पड़ता है, आपको बदलना पड़ता है, आपमें कुछ फर्क आना पड़ता है और वह आने के बाद आपको स्थायी होना पड़ता है** और वृक्ष की तरह खड़ा होना पड़ता है। ऐसे जो लोग होंगे वही सहजयोग के योग्य होते हैं।

प.पू.श्री माताजी, ४.५.१९८३

...... जमने के लिये सबसे बड़ी बात यह है कि हमारे चारों ओर आस–पास का जो वातावरण है उससे जूझने की कोई जरूरत नहीं है। आप अपने से ही अगर ठीक हो

जायें अर्थात् अन्दर से ही आप स्थिर हो जायें तो बाहर जितनी भी चीज़ें हैं धीरे–धीरे अपने आप स्थिर हो जायेंगी। जो कुछ अन्दर है वही बाहर है अगर अन्दर से अव्यस्थित हैं तो बाहर जितना भी झंझावात हो तो उसका जबरदस्त असर होगा, पर आप अन्दर से अगर बिल्कुल शान्त हैं तो बाहर जो कुछ भी हो रहा है उसका असर नहीं होगा, उल्टा जो बाहर है वह भी शान्त हो जायेगा। सबसे बड़ी चीज़ है अपने को जमा लेना।

प.पू.श्री माताजी, निर्मला योग, जुलाई–अगस्त १९८५

...... जो लोग पार हो गये हैं, उनको पता होना चाहिये कि हमें स्थित होना पड़ता है–स्थित होने के लिये उसके नियम हैं।

...... पहला नियम यह है कि इसके विषय में आप सोच नहीं सकते, **ये सोच–विचार के परे है, निर्विचार में हैं, असीम की बात है। दूसरी बात जो इसकी बहुत ही महत्वपूर्ण है कि सहजयोग की क्रिया आज महायोग बन गयी है। पहले एक–दो फूल ही आते थे पेड़ पर, एक ही फूल।** वो ज़माना और था, उस ज़माने में इतना ज़्यादा ज्ञान कोई देता भी नहीं था।

...... पर **आज का सहजयोग एक–दो आदमियों का नहीं है, यह सामूहिक चेतना का कार्य है। अपने अन्दर जो है रौनक करनी पड़ती है, सबके साथ में इसको बाँटना पड़ता है।** ....आपको जो दिया गया है, उसका सँजोना बहुत ज़रुरी है, इसकी ओर बढ़ना ज़रुरी है।

प.पू.श्री माताजी, १०.२.१९८१

...... यह परीक्षा स्थल है। ......आप ही विद्यार्थी हैं, आप ही परीक्षक हैं और आप ही वह व्यक्ति है जिसने स्वयं को प्रमाण–पत्र देना है।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, २१.३.२००१

सहज–साधना केवल कर्मकाण्ड नहीं है

(सहज–साधना के लिये साधकों में कुछ विशेष मनोवृत्तियों का होना आवश्यक है।)

...... **हमारे अन्दर आन्तरिक इच्छा हो, ऊपरी नहीं। अन्दर से लगन चाहिये।** क्या हमने इसे प्राप्त किया? क्या हमने अपने ध्येय को प्राप्त किया? क्या हमने इसे पाया है? इसे हमें पाना है। **इस मामले में ईमानदारी अपने साथ रखनी है,** और जब

तक ईमानदारी नहीं होगी तब तक शक्ति आपके साथ ईमानदारी नहीं कर सकती।

...... किसी प्रकार की ढोंगी **वृत्ति का सहजयोग में कोई स्थान नहीं है। हृदय से आपको महसूस होना चाहिये।** ....अब सोचना ये है कि अपने अन्दर की सारी ही शक्तियाँ हमें जाग्रत करनी हैं ....इन शक्तियों को जाग्रत करना बहुत आसान है। एक ही बात है कि आपकी लगन होनी चाहिये। जिसको लगन हो जायेगी, पूरी तरह से, लगन से सहजयोग में उतरेगा और जिसका जी हमेशा सहजयोग की ओर ही खिंचा रहेगा, उधर ही ध्यान रहेगा, उसका तो क्षेम हो ही जाएगा पर पूरा योग घटित होना चाहिये, आधा–अधूरा योग किसी काम का नहीं, न इधर के रहे, न उधर के, ऐसी हालत हो जाएगी।

प.पू.श्री माताजी, पुणे, १६.१०.१९८८

...... किसी व्यक्ति पर सहजयोगी का लेबल लगा देने से ही वह सहजयोगी नहीं बन जाता। यह इस प्रकार नहीं होता है। सहजयोगी को तो वास्तविक दीक्षा (बाप्टिज्म) प्राप्त करना होगा। **उसकी तालु–अस्थि को नरम होना होगा और कुण्डलिनी को उसका भेदन करना होगा। 'साधक' केवल तभी सहजयोगी बन सकता है।** आप इसकी सदस्यता नहीं ले सकते, ऐसा कुछ आप नहीं कर सकते, यह स्वत: घटित होने वाली चीज़ है और यदि आपमें यह घटना नहीं हुई तो आप सहजयोगी नहीं हैं।

प.पू.श्री माताजी, ब्रिटन, १५.११.१९७९

...... वास्तव में दीक्षा देने का अर्थ है कुण्डलिनी शक्ति को जाग्रत करना और उसके बाद उसे सहस्रार तक लाना तदन्तर सहस्रार का छेदन कर परमेश्वरी शक्ति और अपनी कुण्डलिनी शक्ति का संयोग घटित करना कुण्डलिनी शक्ति का आखिरी कार्य है।

प.पू.श्री माताजी, मुंबई, २७.९.१९७९

सहजयोग बौद्धिक गतिविधियों से नहीं होता

...... **हमें समझना होगा कि बौद्धिक गतिविधियों से सहजयोग नहीं होता। ......सहजयोग बौद्धिक स्तर पर कार्य नहीं करता, यह आध्यात्मिक स्तर पर कार्य करता है और आध्यात्मिकता का स्थान बौद्धिकता से बहुत ऊँचा है।**

...... आपको जानना होगा कि सहजयोग को कार्यान्वित करना पड़ता है, उसे सोचना नहीं पड़ता। इसके विषय में सोचने मात्र से कोई लाभ नहीं। **विचारों के**

माध्यम से आप जो भी सोचने का प्रयत्न करें–सहजयोग में आप कोई सफलता प्राप्त न कर पायेंगे। आपको अपने हाथों का उपयोग करना होगा।

...... सूक्ष्म रूप से यह बौद्धिक स्तर काफी आगे जा सकता है। आप में से कुछ लोग सोचते हैं कि मात्र कुछ आरतियों या मंत्रों को ज़बानी रट लेने से आपको गहनता प्राप्त हो जायेगी, पर यह असत्य है क्योंकि **रटे हुये मंत्र केवल शब्द मात्र हैं आपके अन्दर यदि ये जाग्रत हैं तब ये मंत्र बनते हैं और तब आप इन्हें कार्यान्वित कर सकते हैं,** परन्तु मंत्र सिद्ध करने की शक्ति प्राप्त करने के लिये सर्वप्रथम आपको एक आदर्श स्थिति प्राप्त करनी होगी।

...... एक बार यदि आप ज्ञान दीप्ति पा लें तो आप मंत्रो का उपयोग कर सकते हैं अन्यथा ये आपकी सहायता न कर पायेंगे।

...... तो आपके करने योग्य कार्य यह है कि आपने **अपने चक्रों को ठीक करने का ज्ञान, नाड़ियों को शुद्ध करने का ज्ञान और अपनी मशीन को चलाने की विधि सीखनी है। ....**

...... यदि आपके किसी चक्र में खराबी है, या कहीं कोई पकड़ है, या आपको कोई गड़बड़ दिखायी देती है, तो आध्यात्मिक स्तर के अतिरिक्त इसका समाधान किसी अन्य विधि से खोजने में कोई लाभ नहीं।

प.पू.श्री माताजी, १८.१.१९८३

...... इस शक्ति के अनुभव (कुण्डलिनी जागरण) के बाद भी व्यक्ति को समझना चाहिये कि अभी भी कुण्डलिनी पूरी तरह स्थापित नहीं हुई। सर्वसाधारण भाषा में हम कह सकते हैं कि अभी संबंध स्थापित नहीं हुआ, इसे स्थापित करना होगा।

यद्यपि बीज का अंकुरण स्वाभाविक है, पर माली को **अब इस कोमल पौधे की देखभाल करनी होगी। इसी प्रकार साधक को अपने आत्मसाक्षात्कार को संभालना होता है।** कुछ लोग अत्यन्त आसानी से गहनता पा लेते हैं, पर कुछ छः–सात महीने कार्य करने पर भी पूरी तरह ठीक नहीं होते (जमते नहीं) ऐसी अवस्था में आवश्यक है कि सहजयोग की ज्ञान–विधियों तथा इसके अभ्यास द्वारा व्यक्ति यह जान लें कि समस्या कहाँ है।

प.पू.श्री माताजी, सहजयोग पुस्तक

...... हमारे लिये हज़ारों परमात्मा के दूत लगे हुये हैं, करोड़ों के हाथ हैं और करोड़ों की शक्तियाँ हैं, सारी आपके पीछे लगी हुई हैं।

...... **देखिये पहले आप अपनी पूरी तैयारी कर लें, क्योंकि आपमें जो देवता बैठे हैं वे सब जानते हैं कि आप क्या हैं, आप कितने सच्चे हैं और कितने झूठे हैं?** आप अपने कितने ऊपर हैं, कितने नीचे हैं वो सब जानते हैं कि आप क्या हैं **और जब वो ये जानते हैं कि आप अभी पूरी तरह संलग्न नहीं हैं तो वे आपकी मदद नहीं करते।**

लेकिन जैसे ही वे समझ जाते हैं कि नहीं **यह व्यक्ति सिर्फ अपने ही स्वार्थ और अपने ही लाभ के लिये नहीं आये हैं लेकिन सच में सहजयोग करने आये हैं, और सहजयोग जो कि समाजोन्मुख है, उसको बढ़ावा देने आये हैं तो आपको आश्चर्य होगा कि चारों तरफ से वर्षा होती है, आशीर्वाद की।**

...... जो लोग सहजयोग में आयें वो लोग, सहजयोग की मर्यादाओं में रहें, उसको अपने आचरण में लायें, उसको अपने व्यवहार में लायें

...... जो लोग डरते हैं समाज से यह कहने में कि हम **'विश्व निर्मल धर्म'** के योगी हैं, जो कहने में डरते हैं कि हम सहजयोगी हैं, ऐसे लोगों के लिये सहजयोग नहीं है। **सहजयोग की मर्यादायें पूरी तरह से आपको माननी पड़ेगी।**

...... **यह 'विश्व निर्मल धर्म' है, इसमें कोई भी अशुद्ध बात हम आने नहीं दे सकते, इसलिये जो अशुद्ध है वह इसमें नहीं आ सकता, इसमें वही लोग रहेंगे जिन्होंने पूरी तरह से 'विश्व निर्मल धर्म' को माना और उसकी तरह से अपना आचरण किया।**

प.पू.श्री माताजी, सहज मंदिर, दिल्ली, २६.३.१९८५

अध्याय २
'सहजयोग' शक्ति पथ है

शक्ति आपकी कुण्डलिनी को उठाती है

आपको बताया था कि लोगों को स्वच्छ करने के दो तरीके हैं।

१. सम्भवोपाय – इस मार्ग द्वारा आप केवल कुछ ही लोगों को स्वच्छ कर सकते हैं। थोड़े से लोग लेकर आप उन्हें स्वच्छ करते हैं ताकि उनका चित्त पूर्णत: स्वच्छ हो जाये, तत्पश्चात् उनके पाँचों तत्वों को स्वच्छ करके उनकी कुण्डलिनी को उठायें और वो आत्मसाक्षात्कार प्राप्त कर सकें। यह सम्भवोपाय कहलाता है। इस मार्ग से आपका व्यक्तित्व पूर्णतया स्वच्छ हो जाता है।

२. शक्तोपाय – दूसरा शक्तोपाय है। **इसमें 'शक्ति' आपकी कुण्डलिनी को उठाती है, चाहे जो भी स्थिति रही है और इसके बाद शुद्धिकरण का कार्य होता है।**

सहजयोग में हमने दूसरा मार्ग अपनाया है क्योंकि सम्भवोपाय के लिये कोई समय नहीं बचा है, इसे कर पाना असम्भव होगा। तो शक्तोपाय में लोग प्राय: क्या करते हैं–यह शक्ति पथ है। **शक्ति पथ में दूसरे व्यक्ति पर शक्ति परछाईं की तरह से डाली जाती है। जैसे हम पर प्रकाश पड़ता है उस प्रकार से, तो वे अपनी कुण्डलिनी की शक्ति दूसरे व्यक्ति की कुण्डलिनी पर डालते हैं और धीरे–धीरे उसकी कुण्डलिनी को उठाते हैं।**

...... अब मेरे कारण आप जानते हैं, यह शक्ति–पथ बहुत आसान हो गया है। आपको यही करना है। शक्ति–पथ अर्थात आपको अपना प्रकाश अन्य लोगों पर डालना है। तो अब आपकी शक्ति किसी भी अन्य व्यक्ति की कुण्डलिनी पर पड़ सकती है और उसकी कुण्डलिनी जाग्रत हो सकती है।

यह अत्यन्त कठिन कार्य था। पहले कहा जाता था कि केवल वीतराग व्यक्ति जिसने मोह–लिप्सा आदि पर विजय प्राप्त कर ली हो, जो पूर्णत: नीरोग हो, केवल वही कुण्डलिनी जाग्रत कर सकता है, तो सर्वप्रथम दीक्षा दी जानी आवश्यक थी। **दीक्षा आपको प्राप्त हो चुकी है, जिस दिन आप मेरे पास आये थे, उसी दिन आपको दीक्षा मिल गयी थी। ....जिस दिन आपकी कुण्डलिनी जाग्रत होती है**

ये दीक्षा है, तब आपको आत्मसाक्षात्कार प्राप्त होता है।

प.पू.श्री माताजी, लंदन, २.१२.१९७९

...... जैसे सोने को अग्नि में तपाने से उसके सारे खोट निकल जाते हैं, उसी प्रकार कुण्डलिनी की अग्नि आपको पूर्णत: शुद्ध कर देती है, एकदम स्वच्छ कर देती है और आप अपनी गरिमा, अपने स्वभाव और अपनी महानता को देखने लगते हैं।

प.पू.श्री माताजी, कलकत्ता, १०.५.१९९२

आत्मसाक्षात्कार (कुण्डलिनी जागरण) का अनुभव

परम पूज्य श्रीमाताजी के चित्र के समक्ष ज्योति जलाकर सुखासन में बैठें। आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करने की तीव्र अभिलाषा एवं प.पू.माँ के प्रति पूर्ण विश्वास एवं श्रद्धा होनी चाहिये।

◆ आँखें बन्द रखनी हैं। अपना बायाँ हाथ प.पू.माँ के समक्ष फैला कर रखिये और दायाँ हाथ अपने बायीं ओर हृदय स्थान पर रख कर एक प्रश्न श्री माँ से पूछिये, **'क्या मैं आत्मा हूँ?'** (तीन बार मन ही मन में) बायां हाथ हमारी शुद्ध इच्छा है, श्रीमाताजी के समक्ष इस हाथ को फैलाने का अर्थ है कि हम मन से शुद्ध इच्छा कर रहे हैं। हमारा दायां हाथ क्रिया-शक्ति है, उससे हम क्रिया कर रहे हैं।

◆ अब आप अपना दायां हाथ पेट के ऊपरी हिस्से पर बायीं ओर रखें, थोड़ा सा दबायें। पूर्ण श्रद्धा भाव से श्रीमाताजी से पूछें, **'श्रीमाताजी, क्या मैं स्वयं का गुरु हूँ?'** (तीन बार) इस प्रकार श्री माँ से हमने शुद्ध जिज्ञासा प्रगट की।

◆ अब अपना दायां हाथ बायीं ओर नीचे स्वाधिष्ठान चक्र पर रखें। श्रीमाताजी से शुद्ध विद्या का ज्ञान माँगने की इच्छा प्रगट करें। **'श्रीमाताजी, हमें शुद्ध ज्ञान दीजिये।'** (यह छ: बार कहना है)

◆ अब दायां हाथ पुन: गुरु स्थान, पेट के बायीं ओर ऊपरी हिस्से पर रखें और पूर्ण विश्वास के साथ दस बार कहें, **'श्रीमाताजी, मैं स्वयं का गुरु हूँ।'** इस प्रकार कहने से हमारा गुरु तत्व जाग्रत होता है।

◆ अब अपना दायां हाथ पुन: हृदय स्थान पर रखें। पूरे विश्वास से बारह बार कहें, **'श्रीमाताजी, मैं आत्मा हूँ।'** आप मानें कि आप आत्मा हैं।

◆ अब बाईं ओर गर्दन पर, विशुद्धि चक्र पर अपना दायां हाथ रखें। गर्दन को

थोड़ा पीछे की ओर मोड़े, अब सोलह बार पूर्ण विश्वस्त होकर कहें, **'श्रीमाताजी, मैं दोषी नहीं हूँ, मैंने कोई दोष नहीं किया है, मैं निर्मल हूँ।'** आप शुद्ध आत्मा हैं, आप कोई दोष कर ही नहीं सकते।

◆ अब दायां हाथ अपने माथे पर रखकर उसे दबाइये, पूरी आस्था से श्रीमाताजी से दो बार कहें, **'श्रीमाताजी, हमने सबको क्षमा कर दिया, हमने स्वयं को भी क्षमा कर दिया।'** जब तक हम क्षमा नहीं करते हमारा आज्ञा चक्र पकड़ा रहता है।

◆ अब दायां हाथ पीछे आज्ञा चक्र पर रखकर सिर को पीछे की ओर झुकाना है। यहाँ पूर्ण विनम्रता से दो बार कहें, **'हे ईश्वर, मेरे द्वारा जाने अनजाने में हुये सभी अपराधों को क्षमा कर दें।'** पीछे का आज्ञा चक्र श्री महागणेश का स्थान है। जब हम ईश्वर से शुद्ध मन से क्षमा माँगते हैं तो वे हमें क्षमा करते हैं।

◆ अब अपने तालु भाग पर दायें हाथ की हथेली को तान कर रखें, उंगलियाँ भी सीधी तनी होनी चाहिये। हथेली को दबा कर सात बार क्लाक वाइज (घड़ी की सुई की तरह) घुमाना है, जिससे ऊपरी हिस्से की त्वचा घूमे, यहाँ पर पूर्ण विनम्रता से माँगना है कि, **'श्रीमाताजी, कृपया मुझे मेरा आत्मसाक्षात्कार प्रदान करें।'** श्रीमाताजी स्वयं साक्षात्कार दे रही हैं, पर उनसे माँगना तो पड़ेगा ही। वे ही सहस्रार पर विराजित हैं।

◆ अब दोनो हाथ श्री माँ के समक्ष करके धीरे–धीरे आँखें खोलकर श्री माँ के चित्र को देखना है।

◆ **यही आपकी निर्विचार अवस्था है। आपके अन्दर कोई भी विचार इस समय नहीं है। इस समय जो शान्ति आपके अन्दर विराजित है, उसी को पाना है। यही हमारा आत्मसाक्षात्कार है।**

◆ अब दायां हाथ माँ के समक्ष करें, बायां हाथ तालु भाग के ऊपर रखें, आपको हल्की शीतल लहरी का अनुभव होगा। अब बायां हाथ प.पू.माँ के समक्ष करें और दायीं हथेली से तालु स्थान पर शीतलता का अनुभव करें, पुन: बायें हाथ से अनुभव करें। यही परम चैतन्य की सर्वशक्ति का अनुभव है।

◆ अब दोनों हाथ ऊपर उठा कर रखें, हथेली सामने की ओर होनी चाहिये, तीन बार एक प्रश्न पूछें, **'क्या यही परम चैतन्य है? क्या यही परम चैतन्य है? क्या**

यही परम चैतन्य है?' अथवा कहें, **'क्या यही रूह है?'** (तीन बार) अथवा कहें, **'क्या यही ऋतम्भरा प्रज्ञा है?'** (तीन बार)। बस आपको आत्मसाक्षात्कार की अनुभूति हो गयी, आप पार हो गये। प.पू.माँ सभी संतों को नमन करती हैं।

(आत्मसाक्षात्कार की अनुभूति या कुण्डलिनी–जागरण या पार हो जाने के बाद अलग–अलग व्यक्तियों को भिन्न–भिन्न अनुभव होते हैं। किसी को सहस्रार पर हलचल या ठण्डी–गर्म हवा का एहसास होता है, किसी को हाथों की उंगलियों में कुछ कम्पन, झनझनाहट, जलन, गर्म हवा या कुछ ठण्डक की अनुभूति होती है और कुछ लोगों को किसी प्रकार का कोई भी अनुभव नहीं होता है।)

...... **आत्मसाक्षात्कार या कुण्डलिनी–जागरण का एक अर्थ पूर्ण निश्चित है, आत्मसाक्षात्कार का संबंध आपके बाहरी शरीर, मन, बुद्धि से नहीं है किन्तु किसी आन्तरिक चीज़ से है जो कुछ लोगों को हो जाता है और कुछ लोगों को नहीं होता है।**

प.पू.श्री माताजी, मुम्बई, ३.९.१९७३

...... **जब आपका सम्बन्ध परमात्मा से बन जाता है तो चैतन्य लहरियाँ (सहस्रार तथा हाथों में ठण्डी हवा का अनुभव) बहती है।**

प.पू.श्री माताजी, श्री गणेश पूजा, ८.८.१९८९

...... **मेरे फोटो के सामने बिठाकर आप realisation दें। ......जहाँ तक हो सके मेरे फोटो का इस्तेमाल करें, जिससे आप पूरी तरह से संरक्षित रहें, जिससे आपको कोई तकलीफ न हो, कोई आपके अन्दर 'इगो' न आ जाये, आपकी निर्मलता बनी रहे।**

प.पू.श्री माताजी, मुंबई, ३०.९.१९७९

...... **नमाज़ माने दूसरा कुछ भी नहीं। कुण्डलिनी ऊपर कैसे उठानी है यही उसमें बताया है। नमाज़ के जितने भी प्रकार हैं वे सारे चक्रों को गति देने वाले हैं और कुण्डलिनी को जाग्रत करने वाले हैं।**

प.पू.श्री माताजी, मुंबई, २४.९.१९७९

मेरे फोटोग्राफ बहुत शक्तिशाली हैं

पहले फोटोग्राफ नहीं होते थे। मेरे जीवन काल में ही आपको सूचित करने के

लिये फोटोग्राफ आरम्भ हुये। इन्हें भी स्वयं आपने विकसित किया है, नि:संदेह आदिशक्ति की मदद से। ....मैं स्वयं भी नहीं जानती थी कि ये फोटोग्राफी मुझे इस प्रकार से पकड़ पाएगी। मैं स्वयं भी नहीं जानती थी। आप हैरान होंगे कि मुझे लगने लगा कि ये फोटोग्राफ प्रतिमाओं से कहीं अधिक शक्तिशाली हैं, उन प्रतिमाओं से जो मैं पहले थी क्योंकि ये फोटोग्राफ मेरे वर्तमान के हैं, ये **मेरा वर्तमान अस्तित्व है।** मेरे फोटोग्राफ इतने अच्छे हैं कि मैं हैरान थी कि **इनसे चैतन्य और जीवन–प्रवाह हो रहा है। .....**

...... आप सोचते हैं कि फोटोग्राफ मेरा प्रतिनिधित्व कर रहे हैं। मेरे विचार से आप इन्हें पूरी तरह से अभिव्यक्त नहीं कर रहे हैं। मैं हैरान थी कि **पृथ्वी माँ द्वारा सृजित सारे स्वयंभूओं को भी यदि मिला लिया जाये तो मेरे फोटोग्राफ उनसे भी कहीं अधिक शक्तिशाली हैं क्योंकि फोटोग्राफी में बहुत से तत्व हैं।** उदाहरण के रूप में आप देखें कि इसमें प्रकाश तत्व है, जल तत्व है, पृथ्वी तत्व है और वायु तत्व है। यदि तत्व ठीक न हो तो आप फोटो नहीं ले सकते।

इसमें आकाश तत्व भी है। इन सभी तत्वों के साथ आप प्रतिमा नहीं बना सकते। इसमें आकाश तत्व है क्योंकि फोटोग्राफ को आप प्रसारित कर सकते हैं, **परन्तु प्रतिमा को प्रसारित नहीं किया जा सकता, फोटोग्राफ को प्रसारित किया जा सकता है।**

अत: प्रतिमा और फोटोग्राफ में बहुत अन्तर है क्योंकि मेरा चित्त वहाँ (फोटोग्राफ में) है। नि:सन्देह पृथ्वी माँ द्वारा सृजित प्रतिमाओं में भी चैतन्य होता है और वह दर्शाती भी है कि उनमें चैतन्य है, **परन्तु वे आपकी कुण्डलिनी जाग्रत नहीं कर सकती जो मेरा फोटोग्राफ कर सकता है, क्योंकि मेरे फोटोग्राफ के अन्दर मेरी इच्छा भी निहित होती है। प्रतिमायें ऐसा नहीं कर सकती।**

प.पू.श्री माताजी, इंग्लैण्ड, १८.५.१९८०

...... फोटो को उचित सम्मान दिया जाना चाहिये, क्योंकि फोटो ही सभी कार्य करेगा या यदि मैं वहाँ पर हूँ, साक्षात वहाँ हूँ, इसके अतिरिक्त कोई नहीं।

प.पू.श्री माताजी, १८.१.१९८३

...... श्रीमाताजी का चित्र गृह सुसज्जित करने की वस्तु नहीं है, अत: प्रतिदिन इसकी पूजा कर पुष्पार्पण किया जाना चाहिये।

प.पू.श्री माताजी, चैतन्य लहरी २००१

घटस्थापना एवं गणेश–देवी पूजन का महत्व समझें

...... घटस्थापना अनादि है, मतलब जब–जब इस सृष्टि की रचना हुई (सृष्टि की रचना एक ही समय नहीं हुई, वह अनेक बार हुई है) तब पहले घटस्थापना करनी पड़ी।

अब घट का क्या मतलब है, ये अत्यन्त गहनता से समझ लेना ज़रुरी है। प्रथम ब्रह्मतत्व में जो स्थिति है, वहाँ परमेश्वर का वास्तव्य होता है। उसे हम अंग्रेजी में entropy कहेंगे। इस स्थिति में कहीं कुछ हलचल नहीं होती है, **परन्तु जब स्थिति में इच्छा का उद्‌गम होता है, या इच्छा की लहर परमेश्वर को आती है, तब उसी में परमेश्वर की इच्छा समा जाती है। वह इच्छा ऐसी है कि अब इस संसार में कुछ सृजन होना चाहिये।** यह इच्छा उन्हें क्यों होती है, यह समझना मनुष्य की बुद्धि से परे है। ऐसी बहुत सी बातें मनुष्य की सर्वसाधारण बुद्धिमत्ता से परे हैं परन्तु जैसे हम कोई बात मान लेते हैं, वैसे ही ये भी मानना पड़ेगा कि परमेश्वर की इच्छा उनका शौक है। उनकी इच्छा, उन्हें जो करना है वे करते रहते हैं। यह इच्छा उन्हीं में विलीन होती है और वह फिर से जागृत होती है। जैसे कोई मनुष्य सो जाता है, और फिर जाग जाता है। सो जाने के बाद भी उनकी इच्छायें उन्हीं के साथ सोती हैं, परन्तु वे वहीं होती हैं और जागने के बाद कार्यान्वित होती हैं। वैसे ही परमेश्वर का है। **जब उन्हें इच्छा हुई कि अब एक सृष्टि की रचना करें, तब इस इच्छा को जिसे हम तरंग कहेंगे या जो लहरें हैं, वह एकत्रित करके एक घट में भर दिया। यही वह घट है, और इस घट का मतलब परमेश्वर है।**

मतलब परमेश्वर व उनकी इच्छाशक्ति अगर अलग की जाय, हम अगर ऐसा समझ सकें तो समझ में आयेगा। आपका भी उसी तरह है, परन्तु थोड़ा सा फर्क है। आप और आपकी इच्छा शक्ति और इस परमात्मा की इच्छा शक्ति में फर्क है। आपकी इच्छा पहले जन्म लेती है जब तक आपको किसी बात की इच्छा नहीं होती तब तक आपका कोई काम नहीं होता, हर एक बात इच्छा होने पर ही कार्यान्वित होती है।

अब जो ये सुन्दर विश्व बना है। वह किसी की इच्छा के कारण है और परमेश्वर की इच्छा कार्यान्वित होने के लिये उसे उनसे अलग करना पड़ता है, उसे हम आदिशक्ति कहेंगे। ये प्रथम स्थिति जब आयी तब घटस्थापना हुई। यह अनादिकाल से अनेक बार हुआ है और आज भी जब हम घटस्थापना करते हैं तो

उस अनादि अनन्त क्रिया को याद करते हैं।

नवरात्रि के प्रथम दिन हम घट स्थापना करते हैं, मतलब कितनी बड़ी यह चीज़ है। याद रखिये। उस समय परमेश्वर ने जो इच्छा की, वह कार्यान्वित करने से पहले एकत्रित की और एक घट में भर दी। **वह इच्छा परमेश्वर को हुई, वे आज हमें मनुष्यत्व तक लाये इतनी बड़ी स्थिति तक पहुँचाया, तब आपका ये परम कर्तव्य है कि उनकी इस इच्छा को पहले वंदन करें।** इच्छा शक्ति से पहले कुछ भी नहीं हो सकता, इसलिये इच्छा शक्ति आदि है और अन्त भी उसी में होता है। प्रथम इच्छा से ही सब कुछ बनता है और उसी में विलीन होता है, तो ये सदाशिव की शक्ति या आदिशक्ति हैं। ....यही इच्छा शक्ति आपके शरीर में महाकाली की शक्ति बन कर रहती है।

...... मनुष्य प्राणी में, यह शक्ति दायीं तरफ से सिर में से निकलती हैं, उसके बाद बायीं तरफ जाकर त्रिकोणाकार अस्थि के नीचे जो श्रीगणेश का स्थान है वहाँ खत्म होती हैं। मतलब महाकाली शक्ति ने सर्वप्रथम केवल श्री गणेश को जन्म दिया, तब श्री गणेश स्थापित हुये। श्री गणेश सर्वप्रथम स्थापित किये देवता हैं। और इसी तरह, जिस प्रकार श्री महाकाली का है, उसी प्रकार श्री गणेश का है।

ये बीज हैं और बीज से सारा विश्व निकल कर उसी में वापस समा जाता है, वैसे ही सब गणेश तत्व से निकल कर गणेश तत्व में समा जाता है। **श्री गणेश, ये जो कुछ हैं, उसी का बीज है, जो आपको आँखों से दिख रहा है, कृति में है, इच्छा में हैं, उसका बीज है। इसलिये श्री गणेश को प्रथम देवता माना जाता है।**

इतना ही नहीं, श्री गणेश का पूजन किये बगैर आप कोई भी कार्य नहीं कर सकते। फिर वे कोई भी हों। शिव हो, विष्णु हो या ब्रह्मदेव को मानने वाले हों, सभी प्रथम श्री गणेश का पूजन करते हैं। उसका कारण है कि श्री गणेश तत्व परमेश्वर ने सबसे पहले इस सृष्टि में स्थापित किया गणेश तत्व, मतलब जिसे हम 'अबोधिता' कहते हैं।....

ये अबोधिता की शक्ति परमात्मा ने हम में भरी है, उसकी हमें पूजा करनी है। मतलब हम भी इस प्रकार (बच्चों की भाँति) अबोध रहें।

प.पू.श्री माताजी, २२.९.१९७९

पूजन का अधिकार केवल आत्मसाक्षात्कारी व्यक्ति को ही है

हर मनुष्य के अन्दर देवी की सारी शक्तियाँ सुप्तावस्था में हैं और ये सारी शक्तियाँ मनुष्य अपने अन्दर जाग्रत कर सकता है। ये सुप्तावस्था की जो शक्तियाँ है

उनका कोई अन्त नहीं, न ही उनका अनुमान कोई दे सकता है क्योंकि ऐसे ही पैंतीस कोटि तो देवता आपके अन्दर विराजमान हैं।

...... शक्तियों को जाग्रत करने के लिये प्रथम कार्य है कि ज्योति प्रज्ज्वलित हो और उसके लिये आत्मसाक्षात्कार नितांत आवश्यक है, किन्तु आत्मसाक्षात्कार पाते ही सारी शक्तियाँ जागृत नहीं हो सकतीं। इसलिये साधु–संतों ने और ऋषि मुनियों ने व्यवस्था की है कि आप देवी की उपासना करें। **लेकिन जो आदमी आत्मसाक्षात्कार को प्राप्त नहीं है, उसको अधिकार नहीं है कि वो देवी की पूजा करें।** ....लेकिन आप सहजयोगियों को यह एक बड़ा अधिकार है कि **आप देवी की पूजा कर सकते हैं और साक्षात में भी पूजा कर सकते हैं।**

प.पू.श्री माताजी, पुणे, १६.१०.१९८८

...... पूजा के प्रति दृष्टिकोण आपका ऐसा होना चाहिये मानो देवी ने आपको मंत्र–मुग्ध कर दिया हो। इस प्रकार आप देवी की स्तुति गान करते हैं। यह कोई बौद्धिक सूझ–बूझ नहीं है, स्तुति गान तो आप देवी के प्रति अपनी श्रद्धा अभिव्यक्त कर रहे हैं।

...... सहजयोगियों के कुछ पत्र मुझे प्राप्त होते हैं जिनमें उनकी भावनाओं की अभिव्यक्ति होती है।

...... **प्रार्थना तो हृदयाभिव्यक्ति है अत: इसे पूर्ण भक्ति के साथ किया जाना चाहिये। जो कहा गया है उसे हृदय से महसूस करने का प्रयत्न करें** कि आप मेरे सम्मुख बैठे हुये हैं। यह बात हम पूर्ण विनम्रता से कह रहे हैं। यह प्रार्थना जैसी अभिव्यक्ति है। यह प्रार्थना है और इसे प्रार्थना ही होना चाहिये, किसी प्रकार का बौद्धिक वाद–विवाद नहीं। **यह देवी से प्रार्थना है, हृदय को खोल दें, उमड़ते हृदय से सब बातें उच्चारण करें ....जब तक आपमें यह दृष्टिकोण विकसित नहीं हो जाता, आप आगे नहीं बढ़ सकते।**

प.पू.श्री माताजी, पुणे, १८.१०.१९८८

मंत्र एवं स्वीकारोक्तियों में अपार शक्ति है

(ध्यान के समय श्रीमाताजी के प्रति अनन्य भक्ति पूर्ण समर्पित भाव से उनकी दिव्यता स्वीकार करते हुए प्रार्थना करते हैं। स्वीकारोक्तियाँ श्रीमाताजी द्वारा ही बतायी विनम्र प्रार्थनायें हैं, इन्हें अटल विश्वास के साथ कहना चाहिए।)

प्रत्येक चक्र के देवी–देवता का नाम निम्न मंत्र के रिक्त स्थान में रख कर पूर्ण श्रद्धा–भाव से मंत्र उच्चारित करें–

।।ॐ त्वमेव साक्षात **श्री गणेश** साक्षात् श्री आदिशक्ति माताजी श्री निर्मला देव्यै नमो नमः।।

सभी चक्रों में स्थापित देवी–देवता एवं 'श्रीमाँ' के प्रति समर्पित हमारे विनम्र भाव–

मध्य में

क्र.सं.	चक्र	देवता	स्वीकारोक्तियाँ
१	मूलाधार	श्रीगणेश	श्रीमाताजी कृपया मुझे अबोध बना दें।
२	स्वाधिष्ठान	श्रीब्रह्मदेव–सरस्वती	श्रीमाताजी, कृपया हमें रचनात्मक ज्ञान बना दें। श्रीमाताजी, कृपया मुझे शुद्ध विद्या प्रदान कीजिये।
३	नाभि	श्रीलक्ष्मी–नारायण	श्रीमाताजी, कृपया मुझे संतोषी बना दें।
३ए	भवसागर	आदिगुरु श्रीदत्तात्रेय	श्रीमाताजी, कृपया हमें स्वयं का गुरु बना दें।
४	हृदय	श्रीजगदम्बा	श्रीमाताजी, कृपया मेरे हृदय को प्रेम से परिपूर्ण करके मुझे निर्भय बना दीजिये।
५	विशुद्धि	श्रीराधा–कृष्ण	श्रीमाताजी, कृपया मुझे साक्षी बना दें। श्रीमाताजी, कृपा करके मुझे विराट का अंग–प्रत्यंग बना दें।
६	आज्ञा	श्रीजीजस–मेरी	श्रीमाताजी, कृपया मुझे क्षमाशील बना दें।
७	सहस्रार	श्रीमाताजी निर्मलादेवी	श्रीमाताजी, कृपया मुझे मेरा आत्मसाक्षात्कार दें।

			श्रीमाताजी, कृपया मेरे सहस्त्रार पर रहें। श्रीमाताजी, कृपया मुझे आत्मसाक्षात्कार में स्थिर रखें। श्रीमाताजी, मेरा पूर्ण समर्पण स्वीकार करें। श्रीमाताजी, आपको बहुत–बहुत धन्यवाद आपने मुझे सहजयोगी बनाया।

बायीं ओर

क्र.सं.	चक्र	देवता	स्वीकारोक्तियाँ
१	मूलाधार	श्रीगणेश	श्रीमाताजी, आपकी अनुकंपा से मैं अबोध हूँ, मुझमें शक्तिशाली अबोधिता है।
२	स्वाधिष्ठान	श्रीनिर्मल विद्या	श्रीमाताजी, आपकी कृपा से मैं ही ईश्वर का वह पूर्ण ज्ञान हूँ जिसके द्वारा यह सारी सृष्टि संचालित है।
३	नाभि	श्रीगृहलक्ष्मी	श्रीमाताजी, आपकी अनुकंपा से मैं संतुष्ट हूँ। श्रीमाताजी, आप ही की अनुकंपा से मेरे अन्दर पूर्ण शान्ति है। श्रीमाताजी, आपकी अनुकम्पा से ही मैं विनम्र हूँ (दिव्य प्रभाव से)
३ए	भवसागर	आदिगुरु श्रीदत्तात्रेय	श्रीमाताजी, क्या मैं स्वयं का गुरु हूँ? श्रीमाताजी, आपकी अनुकम्पा से मैं स्वयं का गुरु हूँ। श्रीमाताजी, आपकी अनुकम्पा से क्योंकि मैं ही ज्ञान हूँ, इसलिये मैं स्वयं का गुरु हूँ।
४	हृदय	श्रीशिव–पार्वती	श्रीमाताजी, क्या मैं आत्मा हूँ? श्रीमाताजी आपकी अनुकम्पा से मैं आत्मा हूँ,

			श्रीमाताजी, अपनी अनुकम्पा से आप मेरे वे सारे अपराध क्षमा कर दें, जो मैंने अपनी आत्मा के विरोध में किये हैं। श्रीमाताजी, आपकी अनुकम्पा से मैं आपके प्रेम का यंत्र हूँ।
५	विशुद्धि	श्रीयोगमाया श्रीविष्णुमाया	श्रीमाताजी, मैं दोषी नहीं हूँ। श्रीमाताजी, आपकी अनुकम्पा से मैं तो शुद्ध आत्मा हूँ, फिर मैं दोषी कैसे हो सकता हूँ?
६	आज्ञा	श्रीमहावीर	श्रीमाताजी, आपकी अनुकम्पा से कृपया मुझे क्षमा करें।
७	सहस्रार	श्रीमाताजी निर्मलादेवी	श्रीमाताजी, आपकी ही अनुकम्पा से हर चुनौतियों में मेरी रक्षा होती है और आपकी ही अनुकम्पा से उत्क्रान्ति में आने वाली हर चुनौतियों पर मैं विजय प्राप्त करूँगा।

संपूर्ण बायीं ओर के लिये – श्रीमाताजी, आपकी अनुकम्पा से मैं इतना भाग्यशाली हूँ कि आदिशक्ति का चित्त मेरी ओर है।

दायीं ओर

क्र.सं.	चक्र	देवता	स्वीकारोक्तियाँ
१	मूलाधार	श्रीकार्तिकेय	श्रीमाताजी, आप ही समस्त राक्षसों का संहार करती हैं। यही सच है।
२	स्वाधिष्ठान	श्रीनिर्मल चित्त	श्रीमाताजी, मैं कुछ नहीं करता निश्चित ही आप ही कर्ता हो, आप ही भोक्ता हो।
३	नाभि	श्रीराजलक्ष्मी श्री गजलक्ष्मी	श्रीमाताजी, निश्चित ही आप ही मेरे अन्दर 'रॉयल डिग्निटी' हैं। यही सत्य है। श्रीमाताजी आप ही मेरी पारिवारिक एवं

			आर्थिक चिन्ताओं का समाधान करती हैं, आप ही मेरी शुभचिन्तक हैं। यही सत्य है।
३ए	भवसागर	आदिगुरु श्रीदत्तात्रेय	श्रीमाताजी, आप ही हमारी गुरु हैं, यही सत्य है।
४	हृदय	श्रीसीता–राम	श्रीमाताजी, आप ही मेरा उत्तरदायित्व हैं। श्रीमाताजी, अच्छे व्यवहार की मर्यादा हैं और हितैषी पिता हैं। यही सत्य है।
५	विशुद्धि	श्रीरुक्मिणी श्रीविठ्ठल	श्रीमाताजी, आप ही मेरे कार्यों और वाणी का माधुर्य हो, यही सत्य है।
६	आज्ञा	श्रीबुद्ध	श्रीमाताजी, मैंने सबको क्षमा किया और स्वयं को क्षमा किया। श्रीमाताजी, अपनी दिव्यता से कृपया मुझे सदा अपने चित्त में रखें।
७	सहस्रार	श्रीमाताजी निर्मलादेवी	श्रीमाताजी, उत्थान के मार्ग में आने वाली सभी चुनौतियों की विजेता आप ही हैं, यही सत्य है।

संपूर्ण दायीं ओर के लिये –

श्रीमाताजी, आप ही सभी गुरुओं की गुरु हो।

श्रीमाताजी आप ही सभी गुरुओं की गुरु हो, यही सत्य है।

अध्याय ३

सहज–साधना की आवश्यक क्रियायें एवं उनके उद्देश्य

(पूर्ण समर्पण एवं श्रद्धा–भाव से साधना करनी है)

सहजयोगी को प्रतिदिन नियमित रुप से ध्यान करना चाहिये। ध्यान से पहले और बाद में बंधन लेते हैं। बंधन में पहले हम स्वयं अपनी कुण्डलिनी उठाते हैं और फिर रक्षा–कवच धारण करते हैं।

बंधन लेने की विधि

१. प.पू.श्रीमाताजी के चित्र को एक सम्मानित ऊँचे स्थान पर रखें। उनके समक्ष एक ज्योति जला लें। श्री माँ के समक्ष पृथ्वी पर सुखासन में बैंठे, श्री माँ को साष्टांग प्रणाम करें।

२. अपने बायें हाथ की हथेली को मूलाधार के सम्मुख रखें और दायें हाथ की हथेली से उसको अन्दर से बाहर लपेटते हुये (चारों ओर क्लाक वाइज़) घुमायें। बायीं हथेली को धीरे–धीरे, साथ ही साथ दायीं हथेली को बराबर उसके चारों ओर घुमाते हुये ऊपर ले जायें।

३. सहस्त्रार पर पहुँच कर दोनों हाथों से एक गाँठ लगायें। सिर को थोड़ा पीछे की ओर रखें। गाँठ लगाने के बाद दोनों हाथों को नीचे कर लें। पुन: इस क्रिया को दोहरायें इस बार सहस्त्रार पर पहुँच कर दो गाँठ बाँधे, पुन: इस क्रिया को दोहरायें और तीसरी बार तीन गाँठ बाँधे। हाथ नीचे कर लें। इस प्रकार हम क्रमश: अपनी श्री महाकाली, श्री महासरस्वती और श्री महालक्ष्मी शक्तियों को तीनों नाड़ी मार्ग से ऊपर उठा कर बाँध देते हैं।

४. अपना बायां हाथ पूज्य श्री माँ के सामने फैलायें, हथेली ऊपर की ओर रहेगी।

५. दायें हाथ की हथेली को बायें हाथ की हथेली के ऊपर धीरे–धीरे उसे बायें से ऊपर उठाते हुये सहस्त्रार तक ले जायें और दायें बाजू से दायां हाथ नीचे तक ले आयें। दायें हाथ की हथेली शरीर की ओर रहनी चाहिए।

६. अब दाहिना हाथ दायीं ओर से उठाते हुये ऊपर सहस्त्रार से होते हुये बायें बाजू से लौटाते हुये नीचे तक ले आयें। यह एक बार हुआ। इस सारी क्रिया को सात बार दोहराना है।

इस प्रकार सातों चक्रों को बंधन देते हैं। जिस समय चक्र पर बंधन डाल रहे हैं उस समय हमारा चित्त उस चक्र पर स्थित होना चाहिये। सर्वप्रथम मूलाधार चक्र फिर क्रम से स्वाधिष्ठान, नाभि, अनहत्, विशुद्धि, आज्ञा एवं अंत में सहस्रार चक्र तक एक–एक को बंधन देते हैं।

...... 'कम से कम दिन में पाँच बार बंधन लेना चाहिये। पाँच बार की नमाज अदा करें। यह स्वयं द्वारा स्वयं को दी जाने वाली सुरक्षा है।'

प.पू.श्री माताजी, मुंबई, १४.१.१९८३

...... देवी सप्तशती में वर्णित कवच को संक्षिप्त कर दिया है। आप मात्र बंधन लें और यह कवच सम ही है। आत्मसाक्षात्कारी लोगों का बंधन लेना कवच सम ही होता है। ....यात्रा पर जाने से पूर्व सड़क पर निकलने से पूर्व, सोने से पूर्व या कोई भी महत्वपूर्ण कार्य करने से पूर्व बंधन लेते हैं।

प.पू.श्री माताजी, पूणे, १४.१०.१९८८

ध्यान–विधि

प्रत्येक सहजयोगी को ब्रह्म मुहूर्त में प्रात: ध्यान करना अत्यन्त आवश्यक है।

१. प.पू.श्रीमाताजी के चित्र के समक्ष एक ज्योति जलायें। नत मस्तक हो कर पूर्ण श्रद्धा से प्रणाम करें।

२. पूरी आस्था से विधि से सही बंधन लें, तीनों नाड़ियों का शुद्धिकरण करें। दोनों हाथ माँ के समक्ष फैला कर रखें।

३. पूर्ण समर्पण भाव से महामंत्र का उच्चारण करें। श्री गणेश मंत्र लें। शरणागत भाव से श्री गणेश से प्रार्थना करें कि वे हमें ध्यान की स्थिति प्रदान करें।

४. पूज्य श्रीमाताजी की छवि को अच्छी तरह आत्मसात कर आँखें मूंद कर शान्त भाव से ध्यान करें। (ध्यान करते समय मन में तरह–तरह के विचार आयेंगे। चित्त इधर–उधर भटके तो आँखे खोलकर श्री माँ के चित्र में उनके आशीर्वाद देते हाथ को देखें, उनकी दैदीप्तिमान सिन्दूरी बिन्दी की ओर देखें। पूर्ण समर्पित भाव एवं विश्वास के साथ पुन: आँखें बंद करके ध्यान करें। धीरे–धीरे विचार शान्त होने लगेंगे और आपको अच्छा लगने लगेगा)

५. कम से कम दस मिनट इसी स्थिति में ध्यान करें।

६. धीरे–धीरे आँखें खोलें। पुन: बंधन लें।

७. श्री माँ को मस्तक झुका कर प्रणाम करें और उन्हें धन्यवाद दें।

...... 'सहजयोग में आपको पार होने में कोई मुश्किल नहीं है, पर बीज से वृक्ष होने में देर लगती है, उसके लिये ध्यान करना और ध्यान में उतरना होगा। उथलेपन से सहजयोग नहीं किया जा सकता है। ध्यान–धारणा जरूर करें, ध्यान से ही सब चीज़ें व्यवस्थित होती हैं।'

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, ३.१२.१९९५

...... 'यदि आप ध्यान नहीं करते, प्रातः सायं नियम से, तो आप श्रीमाताजी की छत्र छाया में नहीं रहेंगे क्योंकि संबंध तो केवल ध्यान के माध्यम से ही है।'

प.पू.श्री माताजी, कबेला, ६.६.१९९३

...... 'ध्यान–धारणा के लिये यदि आप पृथ्वी माँ पर बैठेंगे तो अत्यंत अच्छा होगा क्योंकि पृथ्वी माँ का एक विशेष गुण यह है कि मेरी तरह से वो भी आपकी समस्याओं को सोखती रहती है ....यदि आप पृथ्वी पर नहीं बैठ सकते तो कोई पत्थर संगमरमर या कोई अन्य प्राकृतिक चीज़ ले लें और उस पर बैठने का प्रयत्न करे, परंतु यदि आप प्लास्टिक पर बैठ कर ध्यान–धारणा करेंगे तो किस प्रकार आपकी सहायता होगी? ......सदा प्राकृतिक चीज़ों का उपयोग करें क्योंकि प्राकृतिक चीज़ें आपकी नकारात्मकताओं को सोखती हैं, भली–भाँति सोखती हैं और उन्हें दूर भगाती हैं।'

प.पू.श्री माताजी, कबेला, २५.५.१९९७

...... 'अब जो लोग ध्यान करते हैं पर ध्यान में मन नहीं, ध्यान में प्रवृत्ति नहीं और उसके प्रति एक आलस्य हो तो भी वह ध्यान फलीभूत नहीं होता, उससे कोई फायदा नहीं होता। ऐसा ध्यान हो जिससे अंग–प्रत्यंग जो आपका है वो खुश हो जाए, जिससे आनन्द की वर्षा हो।'

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, १४.२.१९९९

पानी–पैर क्रिया विधि

जलक्रिया का सबसे उचित समय सोने से पूर्व होता है।

१. एक छोटे से टब में गुनगुना पानी लें, मुट्ठी भर नमक डालें। एक साफ तौलिया और एक मग में पानी पास में रख लें।

२. श्रीमाताजी के चित्र समक्ष ज्योति जलायें और स्वयं आरामदायक तरीके से कुर्सी पर चित्र के सामने बैठें। नमकयुक्त पानी को सात बंधन दे, पानी में

दोनों पैर रखें।

३. अपनी कुण्डलिनी उठा कर बंधन लें, दोनों हाथ पू.माताजी की ओर रखें। श्री समुद्र देवता का मंत्र लें, **'ॐ त्वमेव साक्षात श्री समुद्र देवता साक्षात श्री आदिशक्ति श्रीमाताजी निर्मला देव्यै नमो नम:।'**

४. महामंत्र लें। चित्त सहस्रार पर रखें। श्रीमाताजी की बिन्दी की ओर देखें, या माँ की अभयमुद्रा वाले हाथ की ओर देखें। आँखे खुली रखें कम से कम दस मिनट इस प्रकार बैठें।

५. यदि आँख मूँदने लगे तो बंद कर लें। मन में यह भाव रखें कि आपके शरीर के समस्त दोष पंच तत्वों में विलीन हो रहे हैं।

६. पन्द्रह मिनट पश्चात कुण्डलिनी उठा कर बंधन लें। पैरों को ऊपर उठा कर उस पर साफ पानी डालें, साफ तौलिये से पोछ लें, तब पैरों को ज़मीन पर रखें।

७. टब का पानी नाली या संडास में फेंक दें, एक बार टब धोकर पुन: पानी को फेंक दे। हाथों को पुन: धोकर दस मिनट ध्यान करें।

८. बंधन ले एवं श्री माँ को प्रणाम करें।

विशेष ध्यान रखें

- दायीं ओर की समस्या के लिये काफी ठण्डे पानी का प्रयोग करें। बर्फ डाल सकते हैं।
- बायीं ओर की समस्या के लिये गुनगुने पानी का प्रयोग करें।
- ध्यान केन्द्र में जाने से पूर्व जल–क्रिया अवश्य करें।

जल क्रिया में शुद्धता का विशेष ध्यान रखें। समुद्र में बाधाओं को खींचने की अपार शक्ति होती है, नमक के पानी में ही हम समुद्र की कल्पना करते हैं, इसलिये समुद्र देवता का मंत्र लेते हैं। नमक पृथ्वी तत्व है। तो हमारे शरीर के सूक्ष्म यंत्र का सम्पर्क पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश सभी पंच तत्वों से हो जाता है जिनके द्वारा सारी नकारात्मकता खींच ली जाती है।

कुछ लाभकारी संकेत

- प्रात: काल नंगे पैर ओस पर चलने से बहुत लाभ होता है।
- समुद्र या नदी में पैर लटका कर बैठना अत्यन्त लाभकारी है।

- जमीन पर नंगे पैर खड़े होकर उस पर पानी डालने से अनेक दोष दूर होते हैं। इस समय भूमि देवी का मंत्र लेना चाहिये।

...... **कम से कम पाँच मिनट के लिये पानी में पैर क्रिया करना सहजयोगियों के लिये जरूरी है। आप चाहे कितने उन्नत हों, चाहे आपको बिल्कुल पकड़ न आती हो फिर भी कम से कम पाँच मिनट के लिये आप पानी पैर क्रिया अवश्य करें।**

प.पू.श्री माताजी, मुंबई, २७.५.१९७६

...... **चक्रों के विषय में हमेशा सावधान रहना अत्यन्त आवश्यक है। सदैव चक्रों को बाह्य बाधाओं और पकड़ से मुक्त रखना चाहिये। नमक डाले पानी में नियमित रुप से पैर डालकर बैठना इसके लिये अत्यन्त लाभदायक है। शारीरिक तथा मानसिक विकार उत्पन्न करने वाली बाधायें प्राय: आँखो और भोजन के माध्यम से प्रवेश करती हैं। इन चीज़ों पर विशेष ध्यान दिया जाना आवश्यक है। चक्र जब खुलते हैं तो उन पर विराजमान देवी-देवता जागृत हो जाते हैं तथा सहजयोगियों की सहायता करते हैं। रात को सोने से पूर्व बंधन लेना भी बाधाओं से रक्षा करता है।**

प.पू.श्री माताजी, चैतन्य लहरी २००४, सितम्बर-अक्तूबर से उद्धृत

बंधन देना

पूज्य माँ के चित्र की ओर बायां हाथ फैलायें, दायें हाथ की विशुद्धि उँगली से बायें हाथ की हथेली पर अपनी समस्या लिखकर उसके चारों ओर अपने दायें हाथ को गोल-गोल घुमाकर (तीन या सात बार) बंधन दें।

जब भी आपको कोई समस्या हो तो एक बंधन दे दीजिये। यह इतना सुगम है। विज्ञान से होने वाले हर कार्य को आप सहजयोग से कर सकते हैं। हम कम्प्यूटर भी हैं। बंधन देकर चैतन्य को गतिमान करते हैं।

प.पू.श्री माताजी, १.३.१९९२

...... **सारा यह (हाथ उँगली) घुमाने फिराने में आदि गतियाँ (Primordial Movements) हैं। यह सारे जो मैं आपको बता रही हूँ (Primordial) जो बनाई गई, लेकिन इसका अर्थ तभी होगा कि शुद्ध तरह से चीज़ का प्रवाह होना अन्दर से अगर mixed चीज़ प्रवाहित है तो जब आप हाथ घुमाते हैं तो उसमें थोड़ा mixed ही घूम रहा है। क्षमा के सिवाय शुद्धता अन्दर नहीं आती और जब शुद्धता आयेगी**

तो प्रकाश धर्म का फैलेगा शुद्ध निर्मल।

प.पू.श्री माताजी, मुंबई, २०.१.१९७५

हमें अपनी नाड़ियों को स्वच्छ रखना है

...... हमारी शुद्धता बहुत आवश्यक है। यह शुद्धता तब आती है जब आप सहजयोग में बतायी विधि के अनुसार वास्तव में शुद्धिकरण करें।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, ४.२.१९८३

इड़ा नाड़ी का शुद्धिकरण

- प.पू.श्रीमाताजी के चित्र के समक्ष ज्योति जलाकर सुखासन में बैठें।
- अपना बायां हाथ श्रीमाताजी के समक्ष फैला कर रखें। दायां हाथ पृथ्वी पर रखें, हथेली नीचे रहेगी।
- मन ही मन श्रीमाताजी से प्रार्थना करें, **'श्रीमाताजी, कृपया आप मेरी इड़ा नाड़ी को शुद्ध कर दीजिये। मेरी ईड़ा नाड़ी की समस्त बाधायें, समस्यायें, रोग एवं विकार दायें हाथ से होते हुये पृथ्वी तत्व में समा जाये।' (इसे तीन बार दोहराना है।)**
- एक मिनट रुक कर यह मंत्र कहें, **'ॐ त्वमेव साक्षात श्रीमहाकाली, साक्षात श्री भैरव जी, साक्षात श्री आदिशक्ति माताजी श्री निर्मला देव्यै नमो नम:।'**
- दो मिनट ध्यान करें और अनुभव करें कि पृथ्वी माँ हमारे समस्त विकारों एवं दोषों को अपनी ओर खींच रही हैं।

पिंगला नाड़ी का शुद्धिकरण

- अब अपना दायां हाथ श्रीमाताजी के समक्ष फैला कर रखें। हाथ कंधे तक उठा कर आकाश की ओर करें। हथेली पीछे की ओर रहेगी।
- पूर्ण श्रद्धा भाव से प्रार्थना करें, **'श्रीमाताजी, कृपया आप मेरी पिंगला नाड़ी को शुद्ध करें। मेरी पिंगला नाड़ी की समस्त बाधायें, समस्यायें, रोग एवं विकार बायें हाथ से होते हुये आकाश तत्व में विलीन हो जायें।' (तीन बार)**

- एक मिनट रुक कर यह मंत्र कहें, **'ॐ त्वमेव साक्षात श्रीमहासरसस्वती, साक्षात श्री हनुमान, साक्षात श्री आदिशक्ति माताजी श्री निर्मला देव्यै नमो नम:।'**
- दो मिनट ध्यान करें और अनुभव करें कि आकाश तत्व हमारे सारे दोषों को अपनी ओर खींच रहा है।

सुषुम्ना नाड़ी का शुद्धिकरण

- अपने दोनों हाथ अपने हृदय स्थान तक उठाकर पूज्य श्रीमाताजी के समक्ष फैला कर रखें।
- मन ही मन पूरी आस्था के साथ माँगे, **'श्रीमाताजी, कृपया आप मेरे जीवन में संतुलन बनायें रखें, मैं वर्तमान में रहूँ। मेरी सुषुम्ना नाड़ी के समस्त दोषों को दूर कर दें।' (तीन बार दोहराना है)**
- एक मिनट ध्यान करें, अब यह मंत्र कहें, **'ॐ त्वमेव साक्षात श्रीमहालक्ष्मी साक्षात, श्री आदिशक्ति माताजी श्री निर्मला देव्यै नमो नम:।'**
- **अब दो मिनट ध्यान करें।**

संतुलन में रहने की विधि

● व्यक्ति राइट साइडेड यदि हो तो उसकी इड़ा नाड़ी की शक्ति को पिंगला नाड़ी की ओर लाना चाहिये। बायां हाथ पूज्य माँ की ओर फैलाइये, दायां हाथ बायीं हथेली से धीरे–धीरे पूरी बायीं भूजा के सहारे ऊपर उठाते हुये सहस्त्रार तक ले जाते हैं, फिर सहस्त्रार से दायीं भुजा के सहारे नीचे की ओर ले जाते हैं। यह क्रिया सात बार दोहरायी जाती है।

● व्यक्ति लेफ्ट साइडेड यदि हो तो पिंगला नाड़ी की शक्ति इड़ा नाड़ी की ओर लानी चाहिये। बायां हाथ पूज्य माँ के चित्र की ओर फैलाइये, दायां हाथ दायीं ओर की हथेली से धीरे–धीरे ऊपर उठाते हुये सहस्त्रार तक ले जाकर बायीं भुजा के सहारे नीचे की ओर ले जाते हैं। यह क्रिया भी सात बार दोहरायी जाती है।

चक्रों में दोष के कारण एवं उनका शुद्धीकरण

(जिस प्रकार पृथ्वी अपनी धुरी के चारों ओर घूमती है उसी प्रकार हमारे सूक्ष्म

यंत्र के चक्र (शक्ति केन्द्र) एक विशेष गति से समतल सतह पर दक्षिणावर्त (clock wise) दिशा में अपने–अपने स्थानों पर चक्कर लगाते हैं। ये चक्र स्थूल केन्द्रों (Plexuses) का निर्माण करते हैं, जो अपने चारों ओर के अंगों पर नियंत्रण रखते हैं। जब ये चक्र सुचारू रूप से अपनी गति द्वारा अपने अंगों को आवश्यकतानुसार शक्ति प्रदान करते हैं तभी शरीर के सारे अंग अपने निर्धारित कार्य सही तरह से कर पाते हैं। **इन चक्रों की शक्ति हमारे शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक कार्यों में निरन्तर खर्च होती रहती है इसलिये चक्रों में शक्ति का सतत प्रवाह होना अत्यन्त आवश्यक है। किसी बाधा या रुकावट के कारण यदि शक्ति का प्रवाह कम हो जाता है तो ये चक्र अंगों पर नियंत्रण नहीं रख पाते।** अंग भी शक्ति के अभाव के कारण क्षीण होने लगते हैं तो उनके निर्धारित कार्य रुक जाते हैं या ठीक प्रकार से नहीं हो पाते हैं, जिसके परिणाम स्वरूप शारीरिक रोग एवं मानसिक, भावनात्मक समस्यायें पैदा हो जाती हैं।)

...... मानव की सभी समस्यायें उनके चक्रों के कारण हैं। किसी तरह से यदि आप अपने चक्रों को ठीक कर सकें तो आपकी सारी समस्याओं का समाधान हो जायेगा। यह इतना साधारण है।

प.पू.श्रीमाताजी, चिकित्सा सम्मेलन, २५.३.९३

...... जब चक्रों में दोष हो जाता है तभी आप बीमार पड़ जाते हैं। अब अगर आप बाहर से किसी पेड़ को, उसके फूलों को उसके पत्तों को दवा दें तो थोड़ी देर के लिये तो वे ठीक हो जायेंगे फिर सत्यानाश हो जाएगा, पर अगर उनकी जड़ में जो चक्र हैं उन चक्रों को अगर आप ठीक कर दें तो बीमार पड़ने की कोई बात ही नहीं।

प.पू.श्रीमाताजी

...... ध्यान देने से आपको पता लगेगा कि आपके अन्दर कौन से चक्र की पकड़ है, उसे आपको साफ करना है। इसको प्रत्याहार कहते हैं, माने इसकी सफाई होनी चाहिये।

प.पू.श्रीमाताजी

...... मध्य के पाँचों चक्र मूलत: भौतिक तत्वों के बने हैं तथा पाँचों तत्वों से इन चक्रों का शरीर बना है। हमें पूर्ण सावधानी से इन पाँचों चक्रों का संचालन करना चाहिये। जिन तत्वों से ये चक्र बने हैं उन्हीं में इनकी अशुद्धियों को निकाल कर इन चक्रों का शुद्धीकरण करना है।

प.पू.श्रीमाताजी, १८.१.१९८३

...... चक्र कुप्रभावित होने पर सम्बन्धित देवता वहाँ से स्थान त्याग कर देते हैं, अत: उस चक्र का मंत्र उच्चारण करके परमपूज्य श्रीमाताजी के नाम की शक्ति से उक्त देवता का आवाहन किया जाता है। उपचार के लिये विपरीत पार्श्व का हाथ प्रभावित चक्र पर रखें और प्रभावित पार्श्व का हाथ फोटो की ओर फैलायें।

प.पू.श्रीमाताजी, निर्मला योग, जुलाई–अगस्त, १९८३

...... ऐसा नहीं है कि सहजयोग में आने के बाद आपको कोई बीमारी ही नहीं होती, कारण यह है कि सहजयोग में आने के बाद जो ध्यान–धारणा और प्रगति आपने करनी होती है, वो आप नहीं करते। फिर भी आपके कष्ट घट जाते हैं।

...... सहजयोग में आने के बाद एक महीने में ही आप पूरी तरह से सहजयोग को समझ सकते हैं और उसमें उतर भी सकते हैं, पर जिस प्रकार रोज हम लोग स्नान करके अपने शरीर को साफ करते हैं, उसी प्रकार रोज अपने चक्रों को भी आपको साफ करना पड़ेगा।

प.पू.श्रीमाताजी, दिल्ली, २.३.१९९१

...... यदि आपकी विशुद्धि चक्र में कोई पकड़ है तो अपना दायाँ हाथ फोटो की ओर करें और बाँया हाथ बाहर की ओर कर दें। जब आपको लगे कि इसमें चैतन्य लहरियाँ आ रही हैं तब अपना बाँया हाथ फोटो की ओर कर लें और दाँया बाहर की ओर, आपका पूरा चक्र स्वच्छ हो जाएगा।

अपनी खुली आँखों से यदि आप मेरी फोटो को देखते हैं और अपने दोनों हाथ हथेलियाँ ऊपर की ओर करके फोटो की ओर फैलाते हैं या कभी–कभी आकाश की ओर उठाते हैं, तो आपकी दृष्टि में बहुत सुधार होगा।

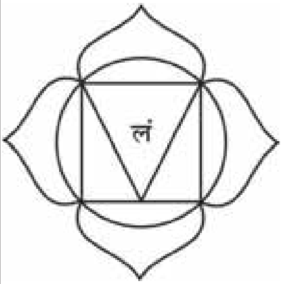
पृथ्वी माँ भी, यदि आप अपना सिर पृथ्वी माँ पर रखे, केवल अपना माथा पृथ्वी पर टेक लें और कहें,

''हे पृथ्वी माँ, मैं आपको अपने पैरों से छूता हूँ, इसके लिये मुझे क्षमा करें।'' वो आपकी दादी माँ हैं, जो भी कुछ आप उनसे माँगेगें वो आपको मिल जायेगा। सब आपकी इच्छानुरूप आपको देने के लिये प्रतीक्षा कर रहे हैं।

आप श्री हनुमान और श्री गणेश की सहायता भी माँग सकते हैं।

प.पू.श्रीमाताजी, मुंबई, २२.३.१९७७

मूलाधार चक्र



तत्व	:	भूमि (पृथ्वी)
ग्रह	:	मंगल
चिन्ह	:	स्वस्तिक
रत्न	:	मूँगा
वर्ण	:	लाल (रक्तपर्ण)
स्थान	:	त्रिकोणाकार अस्थि के नीचे, हाथ में कलाई के पास पैर में एड़ी
बीज मंत्र	:	'लं'

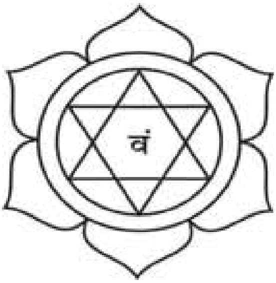
अभिव्यक्ति	:	पेल्विक प्लेक्सस–चार पंखुड़ियाँ
शासक देव	:	श्री गणेश
गुण	:	अबोधिता, पवित्रता, संतुलन, बुद्धि, चुम्बकीय शक्ति
नियंत्रित अंग–कार्य	:	गर्भाशय, प्रोस्टेट, यौन गतिविधि, उत्सर्जन
दोष पैदा होने के कारण	:	व्याभिचार, समलैंगिक कामुकता, तंत्र विद्या, माता–पिता द्वारा बच्चों का दुरुपयोग
दूषित चक्र के कारण उत्पन्न रोग	:	एड्स, सेक्ससंबंधी रोग, यूट्रस और प्रोस्टेट का कैन्सर

शुद्धीकरण

* पू.श्रीमाताजी के चरणों की पूजा – श्री गणेश रुप में
* श्री गणेश के १०८ नामों का जाप प्रार्थना
* पृथ्वी पर बैठ कर अथर्वशीर्ष का श्रद्धापूर्वक नियम से पाठ
* अनैसर्गिक यौनसंबंधो से दूर रहना।
* अश्लील साहित्य न पढ़ना एवं तांत्रिक प्रयोगों से दूर रहना।
* **धरा माँ पर बैठकर श्री गणेश अथर्वशीर्ष पढ़ो तथा श्री गणेश का ध्यान करो। आपकी सभी समस्याओं का अंत हो जायेगा।**

प.पू.श्री माताजी, आस्ट्रेलिया, २६.८.१९९०

स्वाधिष्ठान चक्र



तत्व	:	अग्नि
ग्रह	:	बुध
चिन्ह	:	स्टार
रत्न	:	जम्बूमणि
वर्ण	:	पीला
स्थान	:	कमर के रीढ़ का भाग, हाथ का अंगूठा, पैर की बीच वाली उँगली
बीज मंत्र	:	'वं'

अभिव्यक्ति	:	महाधमनी चक्र, छः पंखुड़ियाँ
शासक देव	:	श्री ब्रह्मदेव–सरस्वती
गुण	:	सृजनात्मकता, सौन्दर्य बोध, कला
नियंत्रित अंग–कार्य	:	यकृत, आमाशय, प्लीहा, गुदा, लिवर, पैनक्रियाज़
दोष पैदा होने के कारण	:	अतिविचार, अतिकर्मी, असंतुलन
दूषित चक्र के कारण उत्पन्न रोग	:	जटिल कब्ज, अस्थमा, शक्कर रोग (डाइबेटीज), हृदयाघात, पक्षाघात, रक्त कैन्सर, गुर्दा रोग

शुद्धीकरण

* श्री ब्रह्मदेव–सरस्वती का मंत्र उच्चारण।
* श्री फातिमा हज़रत अली का मंत्र लें।
* श्रीमाताजी से शुद्ध विद्या की कामना करें।
* अत्याधिक योजना बनाना कम करें, कुगुरूओं से दूर रहें।

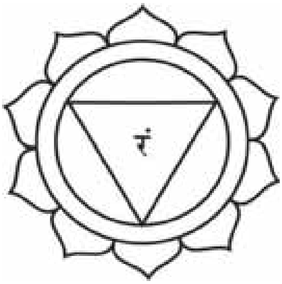
... हज़रत अली (श्री ब्रह्मदेव अवतरण) का नाम लिये बिना **आपका स्वाधिष्ठान चक्र ठीक नहीं हो सकता।**

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, ३१.३.१९७७

... बहुत से लोगों का यह मानना है कि अधिक शक्कर खाने से शक्कर रोग हो जाता है, यह बात सत्य नहीं है, शक्कर के कारण शक्कर रोग नहीं होता। बहुत अधिक सोचने से शक्कर रोग हो जाता है। .....व्यक्ति को समझना है कि बहुत अधिक शक्कर अच्छी नहीं है, परन्तु शक्कर लेना आवश्यक है, तथा अपने विचारों को रोकना भी बहुत आवश्यक है।

प.पू.श्री माताजी

नाभि चक्र



तत्व	:	जल
ग्रह	:	गुरु
चिन्ह	:	नर–मादा
रत्न	:	पन्ना
वर्ण	:	हरा
स्थान	:	नाभि के पीछे, हाथ के बीच की उँगली, पैर का अंगूठा
बीज मंत्र	:	'रं'

अभिव्यक्ति	:	सूर्य चक्र, दस पंखुड़ियाँ
शासक देव	:	श्री लक्ष्मी–नारायण
गुण	:	संतोष, औदार्य, करुणा, गरिमा, उदारता, धार्मिकता, सेवाभाव
नियंत्रित अंग–कार्य	:	पेट, आंतड़ियाँ, लिवर का कुछ भाग, पाचन–क्रिया
दोष पैदा होने के कारण	:	कट्टरता, धर्मान्धिता, कंजूसी, पारिवारिक कलह, चालबाज़ी, आलोचनात्मक स्वभाव
दूषित चक्र के कारण उत्पन्न रोग	:	आत्माघात (Psoriasis), मस्तिष्क घात, पक्षाघात, शरीर का पूर्ण डिहाइड्रेशन, पेट का अल्सर, पेट में मैस बनना, पेट का कैन्सर

शुद्धीकरण

* श्री लक्ष्मी–नारायण का मंत्र उच्चारण, प्रार्थना
* घर–गृहस्थी एवं धन में बहुत लिप्त न हों।
* हर समय भोजन की ही चिंता न करते रहें।
* धार्मिक जीवन व्यतीत करें, आत्मसंतुष्ट रहें।

... **कट्टरता और धर्मान्धता आपके नाभि चक्र को हानिकारक होते हैं।**

प.पू.श्री माताजी, २४.९.१९७९

भवसागर

तत्व	:	जल
ग्रह	:	ब्रहस्पति
वर्ण	:	हरा
स्थान	:	नाभि के चारों ओर, हाथ की हथेली, पैर के तलुए के चारों ओर
शासक देव	:	श्री आदिगुरु
गुण	:	गांभीर्य, गुरुत्वाकर्षण, दस धर्मादेश
नियंत्रित अंग–कार्य	:	पेट, जिगर का कुछ भाग, पाचन–क्रिया
दोष पैदा होने के कारण	:	गलत गुरुओं को मानना, कट्टरता, धर्मान्धता

शुद्धीकरण

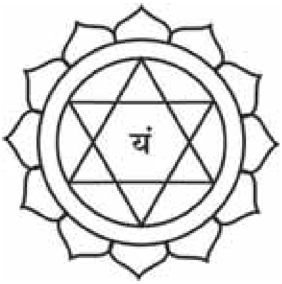
* श्री माँ की गुरु रूप में पूजा, स्वयं को गुरु मानना

श्री आदिगुरु दत्तात्रेय एवं उनके दस अवतरण

श्री राजा जनक	–	10,000-16,000 B.C.	भारत में
श्री एब्राहम	–	2,000 B.C.	मेसोपोटामिया में
श्री मोज़ेस	–	1,300 B.C.	मिश्र में
श्री ज़ोराष्ट्र	–	1,000 B.C.	पर्सिया में
श्री लाओत्से	–	640 B.C.	चीन में
श्री कन्फूशियस	–	551 B.C.	चीन में
श्री सुकरात	–	469 B.C.	ग्रीस में
श्री मोहम्मद साहब	–	570 A.D.	मक्का में
श्री गुरु नानक	–	1,469 A.D.	भारत में
श्री शिर्डी के साईंनाथ	–	1,556 A.D.	भारत में

- सत्य ही परमेश्वर है और परमेश्वर ही सत्य है। **(गुरु नानक)**
- पाप से घृणा करो, पापी से नहीं। **(जीज़स क्राइस्ट)**
- खुदा ही आसमान और ज़मीन को बनाने वाला है, जो कुछ कुदरत में है, सब उसकी आज्ञा के आधीन है, वही सबका मालिक है और वही सबका मददगार है। **(पैगम्बर मोहम्मद साहब)**
- उतना ही कमाओ जिससे तुम्हारी जरुरतें पूरी हो जायें। जियो और जीने दो। सबका मालिक एक। **(श्री साईंनाथ)**

अनहद् चक्र



तत्व	:	वायु
ग्रह	:	शुक्र
चिन्ह	:	ज्योति
रत्न	:	माणिक
वर्ण	:	जामुनी
स्थान	:	छाती का मध्य भाग, स्टर्नम बोन के पीछे
बीज मंत्र	:	'यं'

अभिव्यक्ति	:	कार्डियाक प्लेक्सस, हाथ में कनिष्ठिका ऊँगली, पैर की छोटी ऊँगली, बारह पंखुड़ियाँ
शासक देव	:	श्री सीता–राम, श्री जगदम्बा, श्री शिव–पार्वती
गुण	:	निडरता, आत्मविश्वास, सुरक्षा, प्रेम, कर्तव्य परायणता, धैर्य
आदर्श	:	मर्यादा, जन–कल्याण की भावना, निर्लिप्तता
नियंत्रित अंग–कार्य	:	हृदय, फेफड़ा, श्वास क्रिया, बाहरी एवं अन्दर के दुष्प्रभावों से लड़ने की क्षमता, बारह वर्ष की उम्र तक शरीर में एंटीबायोटिक पैदा करना
दोष पैदा होने के कारण	:	अमर्यादित जीवन, स्वार्थ, माता–पिता से अलगाव, असुरक्षा की भावना, मोह
दूषित चक्र के कारण उत्पन्न रोग	:	दिल की बीमारी, ब्रेस्ट कैन्सर, टी.बी., डर लगना, अस्थमा

शुद्धीकरण

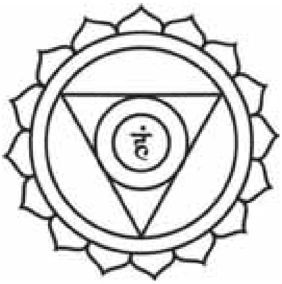
* श्री माताजी के प्रति पूर्ण समर्पण, उनको हृदय में स्थापित करके निष्ठापूर्वक ध्यान करें।
* श्री माँ जगदम्बा का मंत्र उच्चारण।

* श्री माँ की पूजा श्री राम एवं श्री शिवरूप में करें।
* अपने सभी उत्तरदायित्वों को निभायें, माता–पिता का आदर करें।
* आत्मा के विरुद्ध आचरण न करें। 'मैं आत्मा हूँ' बारह बार कहें।

... **हर इन्सान को एक कपड़ा अन्दर पहनना चाहिये ....वजह यह है कि यह अनहद् चक्र की रक्षा करता है। यह नहीं पहनने से sense of insecurity (असुरक्षा की भावना) बढ़ जायेगी। आपको दर्द होगा, जुकाम हो जायेगा, तरह–तरह की बीमारी हो सकती है। पसीना होता है तो उसे सोखने वाला एबज़ार्बर होना चाहिये, नहीं होगा तो उसमें हवा लगेगी। यह छोटी सी चीज़ भी चक्र को नुकसान पहुँचा सकती है क्योंकि चक्र का भी देह होता है, अगर देह को कोई नुकसान होगा तो वह चक्र पर दिखाई देगा**

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, १७.४.१९८१

विशुद्धि चक्र



तत्व	:	आकाश
ग्रह	:	शनि
चिन्ह	:	काल–चक्र
रत्न	:	नीलम
वर्ण	:	नीला
स्थान	:	गर्दन–गला, हाथ में तर्जनी, पैर में अंगूठे की बगल वाली ऊँगली
बीज मंत्र	:	'हं'

अभिव्यक्ति	:	सरवायकल प्लेक्सस, सोलह पंखुड़ियाँ
शासक देव	:	श्री राधा–कृष्ण, श्री विष्णुमाया, श्री रुक्मिणी–विट्ठल
गुण	:	सामूहिकता, साक्षीभाव, ईश्वरीय चातुर्य, माधुर्य, मिठास
नियंत्रित अंग–कार्य	:	जीभ, नाक, कान, दाँत, मुँह, आँख, कंठ, हाथ आदि सोलह अंग
दोष पैदा होने के कारण	:	अपराधी भाव, धूम्रपान, तम्बाकू–सिगरेट का सेवन, गलत मंत्रजाप, अपवित्र संबंध, सामूहिकता में अरुचि, कर्कश वाणी
दूषित चक्र के कारण उत्पन्न रोग	:	स्पांडीलायटिस, गले का कैन्सर, लकवा, हाथ जकड़ जाना, संवेदन क्षमता कम होना

शुद्धीकरण

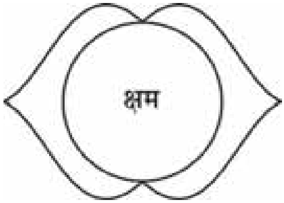
* श्री राधा–कृष्ण का मंत्र उच्चारण, कृष्ण रुप में माँ की पूजा।
* स्वयं को दोषी न मानें, 'मैं दोषी नहीं हूँ' सोलह बार कहें। प्रतिदिन प्रात:काल खुले आसमान के नीचे खड़े होकर दोनों हाथ की तर्जनी उँगली दोनो कानों में डालकर सोलह बार ज़ोर–ज़ोर से 'अल्लाह–हो–अकबर'। खुली आँख से आसमान की ओर देखते रहना है।

* अगुरुओं द्वारा बताये मंत्र का जाप न करें। बहुत अधिक मंत्र जाप न करें, अति न करें।
* धूम्रपान छोड़ दें। पर–निन्दा न करें, क्रोध न करें।
* सदैव मीठे वचन बोलें। माखन–मिश्री का सेवन करें।

... ‘**विशुद्धि चक्र के लिये मक्खन बहुत लाभदायक है। चाय में भी थोड़ा मक्खन मिला लें ताकि आपके शुष्क गले को आराम मिले।**’

प.पू.श्री माताजी, १४.८.१९८९

आज्ञा चक्र



तत्व : प्रकाश
ग्रह : रवि, नेपच्युन
चिन्ह : क्रूस
रत्न : हीरा (डायमंड)
वर्ण : सफेद
स्थान : मस्तक का मध्य भाग, हाथ में अनामिका उँगली, पैर में छोटी उँगली के पास की उँगली
बीज मंत्र : 'क्षम'

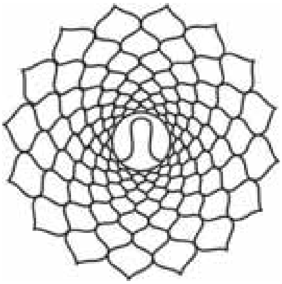
अभिव्यक्ति : पीनियल और पिट्यूटरी ग्रन्थि, दो पंखुड़ियाँ
शासक देव : श्री जीजस क्राइस्ट, माता मेरी, श्री बुद्ध, श्री महावीर
गुण : क्षमा, तपस्या, उत्थान
नियंत्रित अंग–कार्य : दृष्टि, विचार, दृष्टि–तंत्रिका की देखभाल
दोष पैदा होने के कारण : ईश्वर के प्रति गलत धारणा, अहंकार, बंधन, दूषित नज़र, अनाधिकृत गुरु के सामने झुकना, गलत पंडितों से माथे पर तिलक लगवाना
दूषित चक्र के कारण उत्पन्न रोग : अहंकार व क्रोध बढ़ना, स्मरणशक्ति कम होना, आँखो की दृष्टि कमजोर होना, भूत–बाधा का प्रवेश

शुद्धीकरण

* सबको क्षमा करें, स्वयं को क्षमा करें, बदले की भावना न रखें, कुदृष्टि न रखें।
* अहंकार न करें, विचारों में कट्टर न हों, नम्र बनें।
* ईश्वर के प्रति नाराज़गी या शिकायत का भाव न रखें।
* आज्ञा–चक्र की सुरक्षा के लिये उसे 'कुमकुम' से ढकते हैं।

... **'अगर आपकी आँखे अस्थिर हैं तो आपका आज्ञा भी अस्थिर होगा, आपको उन्हें शांत करने के लिये अपनी आँखों को स्थिर करना होगा। सबसे अच्छी शांत करने वाली चीज़ है हरी घास। घास देखने के लिये आपको अपनी आँखे नीचे ज़मीन की ओर देखते हुये चलना चाहिये।' – प.पू.श्री माताजी**

सहस्रार चक्र



तत्व : परम चैतन्य
ग्रह : प्लूटो,
वार : सोमवार
चिन्ह : बंधन
रत्न : मोती
वर्ण : इन्द्रधनुषी (बहुरंगी)
स्थान : तालु–क्षेत्र, हथेली का मध्य भाग, पैर का तलुवा
बीज मंत्र : 'ॐ'

अभिव्यक्ति : लिम्बिक क्षेत्र, एक हजार पंखुड़ियाँ
शासक देव : आदिशक्ति श्री माताजी, श्री कल्कि
गुण : ठण्डी चैतन्य लहरी, निर्विचारिता, सभी चक्रों का समन्वय, निरानंद, शांति
नियंत्रित अंग–कार्य : मस्तिष्क संचालन
दोष पैदा होने के कारण : नास्तिकता, पू.श्रीमाताजी को न पहचानना
दूषित चक्र के कारण उत्पन्न रोग : जीवन में अशांति, डायरिया, उल्टी आदि क्योंकि हर जगह का भोजन हज़म न होगा।

शुद्धीकरण

* प.पू.श्रीमाताजी के प्रति पूर्ण समर्पण भाव।
* नियमित ध्यान–धारणा करना, बंधन लेना।
* सामूहिकता में सम्मिलित होना, पूर्ण भक्ति भाव से समस्त पूजा समारोह में उपस्थित रहना।
* स्वयं के शुद्धिकरण के लिये नियमित सहज क्रियायें करना, स्वयं को सहजयोग के अनुशासन में रखते हुए सहजयोग के प्रचार–प्रसार में सहयोग देना।
* भोजन–पानी को सदैव वायब्रेट करके पियें

... ‘सहस्रार सर्वशक्तिशाली चक्र है क्योंकि यह न केवल सात चक्रों की बल्कि बहुत से अन्य चक्रों की भी पीठ है। सहस्रार पर आप कुछ भी कर सकते हैं, परन्तु महामाया के माध्यम से चीज़े सामान्य रुप से कार्यान्वित होती हैं और ऐसा ही होना चाहिये।’

... आपको अपना गुरु बनना ही होगा परन्तु महामाया के बिना आप ऐसा नहीं कर सकते क्योंकि वही जानती हैं कि स्वतंत्र मानव के शुद्धिकरण और नियंत्रण में किस सीमा तक जाना है।

प.पू.श्री माताजी, ८.५.१९९४

चैतन्य लहरियों का आदान–प्रदान

(चैतन्य लहरियों को हम अपने हाथ के माध्यम से परस्पर एक दूसरे को दे सकते हैं, क्योंकि आत्मसाक्षात्कार पाने के बाद सहजयोगी परमात्मा की दैवी शक्ति के माध्यम बन जाते हैं।)

...... हाथों को केवल मशीन की तरह से ही चलाना काफी नहीं है, जो कुछ भी आप करें पूरे विश्वास के साथ करें।

प.पू.श्री माताजी, पत्र से, १९.१२.१९८२

...... सभी सहजयोगियों को चाहिए कि दूसरों को साक्षात्कार दें नहीं तो उनकी कुण्डलिनी वापिस (नीचे) चली जायेगी।

प.पू.श्री माताजी, चैतन्य लहरी १९९३

वाइब्रेशन देने की विधि

- श्रीमाताजी के चित्र के समक्ष एक ज्योति जलायें। जिसे वाइब्रेशन देना है उसे चित्र के सामने बैठायें, दोनों हाथ चित्र कीओर फैलाकर। आप उसके पीछे बैठें।
- स्वयं अपने को बंधन दें। सामने बैठे व्यक्ति को बंधन दें। (सात–सात बार)
- अपनी हथेलियों को फैलाकर अपने वाइब्रेशन देखें। दोनों हाथों पर अलग–अलग ठण्डक या भारीपन दबाव अच्छी तरह समझें। दोनों हाथ के वाइब्रेशन संतुलित करें।
- प.पू.श्रीमाताजी का ध्यान करें और प्रार्थना करें। नम्रतापूर्वक कहें, 'श्रीमाताजी, आप ही वाइब्रेशन देंगी, हम तो केवल आपके माध्यम हैं। सब कुछ करने वाली आप ही हैं।'
- अब व्यक्ति के पीछे से प्रथम दोनों हाथों को नीचे से ऊपर ले जाते हुये उसकी कुण्डलिनी के उत्थान में मदद करें, फिर बायां हाथ श्रीमाताजी की फोटो की ओर रखें। दायें हाथ को एन्टी क्लाकवाइज़ घुमाते हुये गोल–गोल वृत्त बनायें, इस प्रकार प्रत्येक चक्र को वाइब्रेशन देना है। प्रत्येक चक्र को इस तरह गोलाई में तब तक करें जब तक आपकी हाथ की उंगलियों में चक्र के वाइब्रेशन न आने लगें। इसी प्रकार नीचे से ऊपर की ओर जाते हुये

चक्रों के दोष दूर करें। सहस्रार पर पहुँच कर क्लाकवाइज़ सात बार गोल–गोल अपने दायें हाथ को घुमा कर वाइब्रेशन दें।

- उस व्यक्ति को अपनी हथेलियों पर कुछ अनुभव अवश्य होगा, तब आँखें बंद करके इसी अवस्था में स्थिर रहने दें।
- दो मिनट बाद उस व्यक्ति को बंधन दें। स्वयं बंधन लें।
- उस व्यक्ति को श्री माताजी को सादर प्रणाम करने को कहें, आप भी सादर प्रणाम करें।

विशेष ध्यान रखें

- पूज्य श्रीमाताजी के चित्र के समक्ष ही वाइब्रेशन दें।
- भोजन को वाइब्रेशन द्वारा शुद्ध किया जा सकता है। पानी, नमक, चीनी आदि को वाइब्रेट करने से उसके दोष दूर हो जाते हैं, भोजन करने से पूर्व दोनों हाथ भोजन के ऊपर रखें। (हथेली नीचे रहेंगी) और **अन्नपूर्णा मंत्र कहें। इससे भोजन आसानी से पच जाता है।** 'ॐ त्वमेव साक्षात श्री अन्नपूर्णा साक्षात श्री आदिशक्ति माताजी श्री निर्मला देव्यै नमो नमः।'
- वाइब्रेटेड पानी को उस जगह छिड़का जा सकता है जहाँ का वातावरण दूषित है। वाइब्रेटेड जल पवित्र हो जाता है जिसमें आरोग्यकर एवं स्वच्छ करने के गुण होते हैं।
- स्वयं को सामने से वाइब्रेशन (चक्रों को) देते समय दायें हाथ को **क्लाक वाइज़ घुमाया जाता है** और दूसरे व्यक्ति को पीछे से वाइब्रेशन देते समय दायें हाथ को एंटी क्लाक वाइज़ घुमाया जाता है।
- ध्यान रहे कि आप केवल एक माध्यम हैं, सब कुछ करने वाली श्रीमाताजी ही हैं। पूरी श्रद्धा से समर्पण भाव से चैतन्य लहरी आपस में आदान–प्रदान करना चाहिये।

...... **'अपनी चैतन्य लहरियों का उपयोग जो सहजयोगी नहीं करते हैं, उनके लिये भी करना चाहिये, कोई कठिन बात नहीं है आपके अन्दर यह शक्ति है, जिसको देना चाहें दे सकते हैं।'**

प.पू.श्री माताजी, १५.१०.१९९५

...... 'वाइब्रेशन को जितना अधिक आप दान करेंगे, देंगे, वह उतना ही अधिक प्रवाहित होगा। जितना आप घर में बैठेंगे उतना ही खोयेंगे। आप सोचेंगे कि मैं घर में ही पूजा कर रहा हूँ इससे आपके वाइब्रेशन के प्रवाह में स्थिरता आयेगी, बहाव में रुकावट आयेगी। आपको उसे दूसरों को देना है। आपको उसे अधिकाधिक लोगों में वितरित करना है।'

प.पू.श्री माताजी, लंदन, १०.२.१९७९

सहजयोग की हर क्रिया का प्रयोजन होता है

...... सहजयोग में जब आप पार हो जाते हैं उसके बाद इसके नियम शुरू हो जाते हैं जो परमात्मा के दरबार के नियम हैं ....अगर आप वो नियम न पालें तो आपके वाइब्रेशन्स हाथ से छूट जायेंगे, बार-बार पहले जैसे होते रहेंगे जब तक आप पूरी तरह इसमें अपने ऊपर पूरा प्रभुत्व न पा जायें। जब तक आपने अपनी आत्मा को पूरी तरह से नहीं पाया, आप देखियेगा कि आपके वाइब्रेशन्स घटते जाएंगे क्योंकि ये वाइब्रेशन्स आपकी आत्मा से आ रहे हैं।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, १०.२.१९८१

...... आत्मसाक्षात्कार पाने के बाद भी मुझे लगा कि लोगों को उन्नत होने में बहुत सी बाधायें हैं, बहुत से प्रलोभन उन्हें पतन की ओर खींच रहे हैं। अत: व्यक्ति (सहजयोगी) को भिन्न चक्रों और भिन्न नाड़ियों पर कार्य करना चाहिये। **किसी भी तरह से स्वयं को निपुण कर लें, केवल आंतरिक निपुणता ही आपको यह ज्ञान उपयोग करने का अधिकार देगी।**

प.पू.श्री माताजी, कबेला, २७.९.१९९८

...... साक्षात्कार पाकर भी यदि लोग ध्यान नहीं करते, साक्षात्कार नहीं देते तो यह बेकार हो सकता है। ....आप सभी स्त्री-पुरुषों को आत्मसाक्षात्कार देना चाहिये ......**आपको यह शक्ति देकर बढ़ाना है, नहीं तो आप घुट कर रह जाएंगे।** मैं बहुत से सहजयोगियों को जानती हूँ जो बहुत अच्छे हैं, मेरी पूजा करते हैं, पर **फिर भी गठिया तथा अन्य रोगों से पीड़ित हैं। आत्मसाक्षात्कार देकर आपको अपनी शक्ति का उपयोग करना होगा।** ....जानबूझ कर सहजयोग में यदि गलती करते हैं, नियमों का पालन नहीं करते हैं तो चारो तरफ फैली हुई विकराल बाधायें आपको दबोच लेंगी और यह सहजयोग की गलती नहीं है।

प.पू.श्री माताजी, कबेला, ४.७.१९९३

...... विद्यालक्ष्मी आपको ज्ञान प्रदान करती हैं, ज्ञान की परमेश्वरी शक्ति को सुहृदय पूर्वक किस प्रकार सम्भालना है। मैं एक उदाहरण दूंगी, मैंने लोगों को 'बंधन देते' हुए देखा है, उनका तरीका अत्यन्त बेढंगा होता है, नहीं इस प्रकार नहीं किया जाना चाहिये। ये लक्ष्मी हैं, अत: यह कार्य अत्यन्त सावधानीपूर्वक करें, आप मुझे देखें, मैं कैसे बंधन देती हूँ, **सम्मानपूर्वक-गरिमापूर्वक। वे सम्मान पक्ष का प्रतिनिधित्व करती हैं और गरिमापूर्वक यह कार्य करने का ज्ञान आपको प्राप्त होता है। सभी कार्य गरिमापूर्वक किये जाने चाहिये, ऐसे तरीके से कि गरिमामय लगें।**

प.पू.श्री माताजी, २५.१०.१९८७

...... जब आप आत्मसाक्षात्कार प्राप्त कर लेते हैं तो 'चिरंजीव' आपके सम्मुख समर्पण कर देते हैं। वे आपको देखते रहते हैं, क्योंकि आपका उत्तरदायित्व अब उन पर है। आपके अन्दर सभी देवता जाग्रत हो चुके हैं, **यदि आप देवताओं के विरुद्ध कार्य करते हैं तो तुरंत वे आपको दंडित करते हैं।**

आत्मसाक्षात्कारी व्यक्ति यदि किसी अवांछित या गन्दे स्थान पर जाता है, या **किसी कुगुरू के पास जाता है तो तुरन्त उसको गर्मी आने लगती हैं,** फिर भी यदि वह वहाँ से दौड़ नहीं जाता, इसी प्रकार चलता रहता है तो उसकी चैतन्य लहरियाँ समाप्त हो जाएंगी और वह एक साधारण व्यक्ति के समान हो जाएगा।

आरम्भ में आत्मसाक्षात्कार की स्थिति अत्यन्त अस्थायी होती है।

प.पू.श्री माताजी, १५.२.१९७७

...... देखो, भक्ति दो प्रकार की हो सकती है, पहली अंधभक्ति और दूसरी जाग्रत भक्ति अर्थात 'सहजयोग'। सहजयोग जाग्रत भक्ति है। ईश्वर से जुड़े बिना भक्ति करना व्यर्थ है, वह एक बिना संबंध जोड़े फोन करने के समान है। श्रीकृष्ण जी के कथानुसार यह अनन्य भक्ति होनी चाहिये अर्थात इस जैसा अन्य कोई हो ही नहीं सकता।

प.पू.श्री माताजी, चैतन्य लहरी १९८९

...... श्री विष्णुमाया ही मंत्रों को शक्ति देती हैं। **यदि आप परमात्मा से संबंध बनाये बिना ही मंत्रोच्चार किये जा रहे हैं तो आपको उस शक्ति से जोड़ने वाले तार जल सकते हैं तथा आपको गले की समस्यायें हो सकती हैं।**

प.पू.श्री माताजी, यू.एस.ए, १९.९.१९९२

...... यात्रा पर जाने से पूर्व, सड़क पर जाने से पूर्व आप बंधन लें।

...... आपकी यदि दुर्घटना हो जाए तो समझ लें कि आपसे कोई अपराध हुआ है या कुछ और। प्राय: आपकी दुर्घटना नहीं होनी चाहिये। **दुर्घटना होने का अर्थ कि आपमें कुछ कमी है।**

प.पू.श्री माताजी, पुणे, १४.१०.१९८८

...... आत्मसाक्षात्कारी व्यक्ति यदि सड़क पर चल रहा हो और किसी सम्भावित दुर्घटना की ओर यदि उसका चित्त चला जाये तो वह दुर्घटना टल जायेगी क्योंकि उसके चित्त को आशीर्वाद प्राप्त हो रहा है।

प.पू.श्री माताजी, १५.२.१९७७

...... देखो, जब मरना है तब तो आदमी मरता ही है, वह थोड़े ही न हम रोकने वाले हैं...., सिर्फ ये है कि **सहजयोग से मनुष्य शान्ति को प्राप्त करता है मरने से पहले और जो चीज़ बहुत आकस्मिक हो जाती है, उससे बच जाता है। इसलिये मैंने कहा कि सहजयोग में लोग एक्सीडेन्ट (दुर्घटना) से नहीं मरते।**

...... एक बात और, आपके जितने रिश्तेदार हैं उनका ठेका हमने नहीं लिया हुआ है, न आप लीजिये। आप उनसे कहिये कि वे सहजयोग में उतरें। **सहजयोग को आप पायें और इसकी रिश्तेदारी अगर आप उठालें तो सारी दुनियां ही आपकी रिश्तेदार है।** पर यह सोचना कि मेरी बहन बीमार रहती है और मेरे फलाने बीमार हैं तो इस तरह से जो लोग करते हैं उससे कोई लाभ नहीं होता।

प.पू.श्री माताजी, कन्स्टीट्यूशनल क्लब, १०.२.१९८१

...... एक बात मैं कहूँगी कि **जैसे हमारे शरीर में भिन्न प्रकार की संवेदन प्रणालियाँ हैं इसी प्रकार से सहजयोग में भी हैं। सहजयोग में नये-नये आये लोगों के सम्मुख उस सत्य की अभिव्यक्ति नहीं की जाती जिसे वे सहन नहीं कर सकते।** सूझ-बूझ की एक निश्चित रेखा पार करने के पश्चात जिसे हम 'निर्विचार समाधिस्थ' कहते हैं, उन्हें नये आयामों और धारणाओं में प्रवेश करने की विशेष सुविधायें दी जाती है। परन्तु **आन्तरिक वृत्त के लोग वो हैं जो निर्विकल्प हैं, ऐसे लोगों को सहजयोग सिखाने के लिये चुना जाता है।**

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, ३.२.१९८३

...... सहजयोग में आपका एक व्यक्तित्व है।

...... अपने व्यक्तित्व की समझ आपको होनी चाहिये। बहुत से जीवनोपरान्त इस जीवन में इस व्यक्तित्व की रचना विशेष रुप से आपके लिये की जा रही है, ताकि इस जीवन में आत्मसाक्षात्कार पाकर परमात्मा की इच्छा के कार्य को आप आगे बढ़ायें।

प.पू.श्री माताजी, कबेला, इटली, १०.५.१९९२

सहजयोग के दोष न खोजें

...... सहजयोग क्योंकि प्रकाश है, **सहजयोग में आने के पश्चात आपको अपनी खामियाँ दिखाई देने लगती हैं और तब आप सहजयोग को नकारने लगते हैं।** कुछ लोगों को झनझनाहट महसूस होने लगती है, कुछ लोगों को सामान्य स्थिति में ठीक लगता है परन्तु मेरे सम्मुख आकर वो हिलने लगते हैं या उनका शरीर ऐंठने लगता है। कुछ लोग ज्योंही मुझे देखते हैं वो तप जाते हैं, उनके पेट में दर्द हो जाता है क्योंकि प्रकाश होते ही आप स्वयं का सामना करने लगते हैं। स्वयं का सामना आप करना नहीं चाहते। **मुख्य बात यह है जो लोग सहजयोग में सुस्थिर नहीं हैं वो अपनी वास्तविकता का सामना नहीं करना चाहते।** स्वयं को यदि वे लोग देखें तो वे बिना किसी के अपने को सुधार लेंगे क्योंकि अब प्रकाश हो चुका है।

...... इस बात का यदि आप निर्णय कर लें कि मैं स्वयं सामना करूंगा और देखूंगा कि मैं कौन हूँ तो सभी खामियाँ आपको छोड़ देंगी। ......आपको ये करना है कि इसे प्राप्त करना है, आत्मसात करना है और अधिक से अधिक इसके सम्मुख स्वयं को उघाड़ना है। 'सहजयोग' के **दोष न खोजें परन्तु यह समझ लें कि आपके अन्दर दोष है जिन्हें केवल सहज प्रेम द्वारा दूर किया जा सकता है।**

...... आपको स्वयं का सामना करना होगा। कभी स्वयं को न्यायसंगत न ठहरायें। **........नकारात्मक बातें करने वाले किसी भी व्यक्ति के समीप न जायें। सदैव सकारात्मक लोगों के पास जाने का प्रयत्न करें नहीं तो आप सहजयोग में विकसित न हो सकेंगे।**

...... कुछ लोग आत्मसाक्षात्कार पाते ही इसका विश्लेषण करने लगते हैं, 'ऐसा क्यों हुआ, वैसा क्यों हुआ? एक बार जब आप विश्लेषण करने लगते हैं, इसके बारे में बोलने लगते हैं तो सभी कुछ खो देते हैं।'

...... आपके साथ में एक ऐसी घटना घटी है जो आपकी विचार शक्ति से परे हैं। ....ये घटना एक ऐसी शक्ति के माध्यम से हुई है जो आपके विचारों से कहीं ऊँची है।

...... विचारों द्वारा आपको आत्मसाक्षात्कार नहीं मिला है, ये किसी उच्च शक्ति की देन है। इस वरदान देने वाली ऊँची चीज़ की बात करो। अत: यदि आप उच्च स्तर पर रहना चाहते हैं तो सोचने की तुच्छ शक्ति को वश में करना होगा।

...... **आप लोग मेरे बच्चे हैं, ईसा-मसीह और श्री गणेश की तरह से मैंने आपका सृजन किया है, उनकी सभी शक्तियाँ आपको उपलब्ध हैं, परन्तु आपकी अकर्मण्यता एक ऐसी अवस्था है जहाँ मैं बहुत बार असफल हो जाती हूँ,** मेरी समझ में नहीं आता कि किस प्रकार आपकी आलसी प्रवृत्ति को ठीक करूँ? आपने सहजयोग का अभ्यास नहीं किया, आपको अत्यन्त आसानी से, बहुत ही सस्ते में आत्मसाक्षात्कार प्राप्त हो गया है। आप इसका मूल्य नहीं समझते इसलिये इसे गौण बना देते हैं।

आपको स्वयं को अनुशासित करना होगा। जब तक आप स्वयं को अनुशासित नहीं कर लेते तब तक मैं सभी कुछ आपकी स्वतंत्रता के ऊपर छोड़ देती हूँ क्योंकि **मैंने सदा ही अपने बच्चों की स्वतंत्रता पर विश्वास किया है।** मैं सोचती हूँ कि वे इतने तुच्छ नहीं हो सकते कि मैं उनकी स्वतंत्रता पर बंधन लगा दूँ और वे स्वतंत्र रुप में कार्य न कर सकें। आप पूर्णत: स्वतंत्र हैं, आप यदि नरक में जाना चाहे तो सीधे वहाँ जाने के लिये मैं आपको रथ दूँगी और आप यदि स्वर्ग में जाना चाहें तो वहाँ जाने के लिये मैं आपको विमान दूँगी। तो यह आप लोगों पर निर्भर है, प्रगल्भ बनें और अपने में आत्मविश्वास लायें।

...... आप पर आपकी माँ का पक्का वचन है। आप यदि शराब पीने का प्रयत्न करेंगे तो आपको उल्टी हो जायेगी, कुछ और यदि आप गलत कार्य करेंगे तो आपका पेट खराब हो जाएगा। सहजयोग से यदि आप आना-कानी करने लगेंगे तो आपको उसमें होना पड़ेगा क्योंकि यद्यपि आपको यह महसूस नहीं हो रहा है फिर भी अपने अन्दर आप सहजयोग के चमत्कारों को महसूस कर चुके हैं।

प.पू.श्री माताजी, लंदन, २.१२.१९७९

अध्याय ४

आपका स्वभाव, समस्यायें एवं समाधान

...... 'तीन तरह के लोग हैं और उन्हें तीन तरह की समस्यायें हैं। समस्याओं के अनुरुप उनका इलाज़ होता है। तीनों गुणों में संतुलन लाया जाता है।

प.पू.श्री माताजी, विएना साक्षात्कार, ६.९.१९८४

...... **'साक्षी रूप में मैंने समझना चाहा कि मनुष्य क्या है? उसमें क्या-क्या दोष हैं? तब मैं इस नतीज़े पर पहुँची कि मनुष्य में या तो अहंकार ज़्यादा है या प्रति अहंकार जिसे हम कहते हैं कंडीशनिंग और इन दोनों की वज़ह से उसके अन्दर संतुलन नहीं है।'**

प.पू.श्री माताजी, २१.१०.१९९५

(स्वभाव के अनुसार सहजयोग में मनुष्य तीन वर्गों में आते हैं-दायीं ओर के, बायीं ओर के और मध्य के यानी संतुलित व्यक्तित्व वाले लोग। अपने स्वभाव को समझकर अपनी समस्याओं का स्वयं समाधान करें।)

I - दायीं ओर के लोग (Right Sided People)

- ये लोग बहुत क्रियाशील होते हैं, रात-दिन भविष्य की योजनायें बनाते रहते हैं।
- आक्रामक स्वभाव होता है। अपने स्वार्थ के लिये किसी भी व्यक्ति को नीचा दिखाने से नहीं चूकते, चालाक भी होते हैं। अपनी बात को मनवाना चाहते हैं।
- झगड़ालू प्रवृत्ति, कटु एवं तीखी बोली।
- गुस्सैल, अहंकारी, दूसरों की भावनाओं की चिन्ता न करना।

रोग और समस्यायें

- हृदय विकार, उच्च रक्तचाप, अस्थमा, मधुमेह (डाइबेटीज), दायीं ओर का पैरेलिसिस
- चमड़ी के रोग, गर्भाशय के रोग, लिवर की समस्या

समाधान

- पिंगला नाड़ी एवं दायीं ओर के चक्रों पर स्थापित देवी-देवताओं का मंत्र

जाप भावपूर्वक करें।

- ठण्डे पानी में जलक्रिया नियमित रुप से करें।
- गलत विधि से ध्यान न करें, श्रीमाताजी के भजन गायें व सुने।
- अधिक सोचना, भविष्य की बहुत अधिक योजनायें बनाना चिंता करना कम करें।

II - बायीं ओर के लोग (Left Sided People)

- आलसी, भावुक, आत्मविश्वास की कमी, बहुत जल्दी घबरा जाना, हमेशा पुरानी बातें सोचते रहना।
- इच्छायें बहुत होती हैं, इसलिये दु:खी रहते हैं और अपने आस–पास के लोगों को दु:खी करते हैं।
- ईश्वर भक्त होते हैं पर अत्याधिक कर्मकाण्डी हो जाते हैं, कुसंस्कारों से ग्रस्त रहते हैं।
- अलग–अलग अपने में व्यस्त, दूसरों से मिलने में घबराना।

रोग और समस्यायें

- स्पॉन्डिलाइटिस, ट्यूमर, कैन्सर, एनीमिया (रक्त की कमी) और बायें अंग का पैरेलिसिस
- निम्न रक्तचाप, मिरगी का रोग, फिट्स का आना, गठिया
- डिप्रेशन, मैनेंनजाइटिस (मस्तिष्क की नाड़ी में सूजन)

समाधान

- ईड़ा नाड़ी का शुद्धिकरण करें। बायीं ओर के चक्रों पर स्थापित देवी–देवता का पाठ सम्मानपूर्वक करें।
- गुनगुने पानी में नियमित रुप से जलक्रिया करें।
- मोमबत्ती द्वारा उपचार करें, मटका विधि द्वारा बाधा दूर करें।
- ग़लत गुरुओं के पास न जायें, तांत्रिकों से बचें।

III - संतुलित व्यक्तित्व वाले लोग

- जीवन में संतुलन रहता है, चित्त सदैव शांत रहता है। न अधिक उत्तेजित

होते हैं और न घबराते हैं।

- हर बात को अच्छी तरह समझ कर कदम उठाते हैं, कुशाग्र होते हैं, व्यवहार कुशल, बनावटीपन नहीं होता।
- अच्छे शासक होते हैं, गलत बात बर्दाश्त नहीं करते एवं अन्याय के विरुद्ध लड़ते हैं।
- उदार स्वभाव, प्रेमपूर्ण व्यवहार और वाणी में नम्रता।

रोग और समस्यायें

- इनके जीवन में कोई समस्या नहीं रहती, यदि होती है तो उसे सहज रुप में स्वीकार करते हैं। शरीर निरोगी रहता है। बस एक ही कठिनाई है कि हर जगह का या दूषित भोजन नहीं ले सकते, उन्हें हज़म नहीं होगा। डायरिया या उल्टी हो जायेगी।

समाधान

- स्वयं को सदैव संतुलन में रखें।
- ईड़ा और पिंगला नाड़ी को शुद्ध करें, संतुलित रखें।
- श्री महालक्ष्मी मंत्र का जाप नियमित करें। साधारण पानी में नियमित जल क्रिया करें।
- सहज भजनों का गायन करें एवं पूज्य श्रीमाताजी के प्रति पूर्ण समर्पण भाव रखें।
- नियमित ध्यान–धारणा करें।

'परम चैतन्य ही सभी समस्याओं का समाधान हैं–तो मैं क्या सोचूं? समस्याओं को भूल जाइये, परम चैतन्य को इनकी चिन्ता करने दीजिये।'

प.पू.श्रीमाताजी, नयी दिल्ली, १५.१.१९८४

...... दायीं ओर के लोगों को पृथ्वी माँ और जल तत्व से लाभ होगा जो शीतलता प्रदान करते हैं। दायीं ओर के लोगों के लिये बर्फ भी बहुत लाभदायक है। दायीं ओर के लोगों के लिये ऐसे भोजन लेने चाहिए जो शान्त करने वाले हों जैसे कार्बोहाइड्रेट अर्थात उन्हें शाकाहारी होना चाहिए।

...... बायीं ओर के लोगों को चाहिये कि दीप, प्रकाश या अग्नि तत्व का उपयोग

अपने बायीं ओर को ठीक करने के लिये करें। खाने में ऐसे लोगों को नाइट्रोजन परिपूर्ण अर्थात प्रोटीनयुक्त भोजन करने चाहिए। अधिक प्रोटीन उनके लिये आवश्यक है।

प.पू.श्रीमाताजी, १८.१.१९८३

...... मान लो आपको दायीं ओर की पकड़ है या जिगर की समस्या है ऐसी स्थिति में आप क्या करेंगे? प्रकाश का उपयोग करेंगे, सूर्य की किरणों का उपयोग करेंगे या कुछ और? नहीं, आपको सूर्य नाड़ी की दायीं ओर की समस्या है या पकड़ है? तो इसकी गर्मी को दूर करने के लिये आपको कोई ठण्डी चीज़ इस्तेमाल करनी होगी। ऐसे समय आपको चन्द्र का मंत्र लेना होगा। दायीं ओर की गर्मी हो तो चंद्र का मंत्र लेने से शान्त हो जायेगी।

यदि बायीं ओर की पकड़ है तो सूर्य का नाम लेने से यह दूर हो जायेगी। मान लो आपको भूत–बाधा है तो जाकर धूप में बैठ जायें, सारे भूत भाग जायेंगे। सूर्य से भूत भागते हैं, परंतु यदि आप अहंकारी हैं तो जा कर चाँदनी में बैठें।

प.पू.श्रीमाताजी

...... कोई आदमी यदि राइट साइडेड (दायीं ओर का) है बहुत सोचता है तो उसे थोड़ा अपने को लेफ्ट साइड (बायीं ओर) ले जाना चाहिए यदि कोई लेफ्ट साइडेड है तो उसे चाहिए कि अपने को संतुलन में रखे।

प.पू.श्रीमाताजी, ७.५.१९८३

...... अत्यंत दायीं ओर झुके हुये व्यक्तियों के लिये सिन्दूर लाभदायक है उन्हें शान्त करने के लिये उनकी आज्ञा पर सिंदूर लगाने से उनका क्रोध कम हो जाता है और वे शान्त हो जाते हैं। सिन्दूर हमारे अन्दर शीतलीकरण करता है।

प.पू.श्रीमाताजी, फ्रैंकफर्ट, ३१.८.१९९०

शारीरिक रोग निवारण कैसे होता है?

एक साक्षात्कारी योगी जानता है कि इस तथाकथित **स्थूल शरीर** के नीचे एक **सूक्ष्म शरीर** और उसके भीतर एक कारण शरीर होता है। **हमारे नाड़ी व चक्रों से मिलकर यह सूक्ष्म शरीर बनता है।** इनमें से प्रमुख हमें ज्ञात हैं किन्तु इन प्रमुख नाड़ी और चक्रों के अतिरिक्त कुल तैतींस करोड़ और कम ज्ञात नाड़ी व चक्र हैं। **ये स्थूल–सूक्ष्म और कारण तीनों शरीर आत्मा के यंत्र हैं।**

सूक्ष्म शरीर स्थूल शरीर का नियंत्रण रखता है। सूक्ष्म शरीर साधन है जिसके द्वारा 'परम' की इच्छा इस भौतिक सृष्टि के स्थूल जगत में कार्यान्वित होती है।

परमात्मा का स्थूल शरीर से सम्बन्ध क्रमश: आत्मा–कारण शरीर–सूक्ष्म शरीर के माध्यम से है।

...... इस तंत्र के किसी भाग में भी यदि कहीं कोई बाधा या अवरोध है तो उस मनुष्य का व्यक्तित्व परमात्मा की इच्छा को पूरी तरह से व्यक्त नहीं करता।

...... **इस तंत्र के विभिन्न अंगों में से होकर जो ऊर्जा प्रवाहित होती है वह सूक्ष्म स्तर पर चैतन्य लहरियों और स्थूल स्तर पर गतिविधि के रुप में सृष्टि को प्रभावित करती है।**

...... जिस समय एक साधारण सहजयोगी आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करता है। उस समय ये अनेक नाड़ी और चक्र अवरूद्ध होते हैं और उनके योग स्थल जहाँ क्रिया होती है वे मुड़े–तुड़े होते हैं। इनके अलावा नाड़ियाँ जगह–जगह अपने मार्ग से इधर–उधर हो जाती हैं और उनमें एक रस्सी की गाँठों की तरह फंदे लग जाते हैं। इससे आत्मा की शक्ति का प्रवाह रुक जाता है।

...... **आत्मा अपनी शक्तियों के माध्यम से अपने आपको इस तंत्र में व्यक्त करने का प्रयत्न करता है और अपनी शक्तियों के द्वारा मार्ग के अवरोधों को दूर करता है।** कभी–कभी जब अवरोध अत्यन्त गंभीर होता है तब व्यक्ति पीड़ा का अनुभव करता है और कभी–कभी रोगों के द्योतक लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं। बहुधा रोग ही उपचार होता है। **कारण के भीतर के दोष को यदि ऊपर आने दिया जाये और बाहर निकाल दिया जाये तो उस व्यक्ति की वह बाधा अथवा अड़चन का पूर्ण निवारण हो जाता है।**

१. इस प्रक्रिया की सहायता करने के लिये कुछ उपाय हैं। प्रथम अपने को दोषी न समझते हुये और सक्षम होने के लिये गर्व अनुभव करते हुये, जो कुछ घटित हो रहा है उसे एक साक्षी की भाँति देखते रहना। अच्छा सहजयोगी समझता है कि उसका कुछ अनिष्ट नहीं होगा और जो कुछ भी पीड़ा व बीमारी है वह हमारे उद्धार प्रक्रिया के अंग हैं जो हमारी कृपालु माँ द्वारा प्रदान किये गये हैं, ये सहर्ष सहन करने चाहिये। यदि कोई सहन नहीं कर सकता तो निवारण कठिन हो जाता है क्योंकि उससे माँ परमेश्वरी का हाथ रुक जाता है।

२. दूसरा कुछ पदार्थ हैं जिनका विशेष चक्रों व नाड़ियों से साम्य है। इनका उपयोग करने से अथवा **इनको अपने समीप रखने से ये रोगी स्थल को अपनी चैतन्य लहरियाँ प्रदान करते हैं,** जिससे उक्त स्थल को बल प्राप्त होता है अथवा अवरुद्ध नाड़ी का अवरोध बाहर फेंका जाता है। कभी–कभी वे उक्त स्थल पर ऐसा झटका देते हैं कि बाधा उखड़ कर फेंकी जाती है और मार्ग खुल जाता है जिससे कि आत्मा का मार्ग खुल जाता है और आत्मा की शक्ति प्रवाहित होने लगती हैं।

अधिकांश होमियोपैथिक चिकित्सा प्रणाली जो कि पदार्थों के सूक्ष्म अंशों का उपयोग करती है, इसी पद्धति से कार्य करती है क्योंकि **उसमें पदार्थों के सूक्ष्म अणु और परमाणु को पतला (dilute) किया जाता है।** इस दूसरी विधि के लिये जानकारी व अनुभव की आवश्यकता होती है, किन्तु इनमें चैतन्य लहरियाँ सहायता प्रदान करती है।

३. तीसरा विभिन्न निष्कासन प्रक्रियायें–**आत्मा की शक्ति के द्वारा जो विकार उभर कर आते हैं, वे बाहर फेंके जाते हैं**–पस या मवाद बाधा को बाहर फेंकता है विशेष कर प्राणायाम में यही कार्य होता है।

इन दृश्य प्रक्रियाओं के अतिरिक्त स्नान में उपयोग किये जाने वाले पदार्थ त्वचा एवं बालों को स्वच्छ करते हैं। सहस्रार के लिये शिकाकाई उपयोगी है जिसका श्री आदिशक्ति श्री सीताजी ने उपयोग किया था।

श्रीमाताजी के फोटो के सामने दीप की लौ की ओर देखना बाधा को खींचता है।

(जल–क्रिया का भी यही महत्व है, इसमें पंच महाभूतों पृथ्वी–जल–अग्नि–वायु–आकाश का उपयोग किया जाता है।)

४. चौथी व अन्तिम विधि – (जिसकी पहले वर्णित तीनों विधियाँ सहकारी हैं) चैतन्य लहरियाँ ग्रहण करना है। **चैतन्य लहरियाँ परमात्मा की शक्ति की अभिव्यक्ति हैं और श्रीमाताजी उस शक्ति की साक्षात अवतरण होने के कारण समस्त चैतन्य लहरियों की उद्‌गम स्थल हैं।**

चैतन्य लहरियाँ उंगलियों और सहस्रार के माध्यम से ग्रहण की जा सकती हैं और बाद में सीधे चक्रों के माध्यम से। जब वे सीधे हृदय के माध्यम से ग्रहण की जाने लगें तब वे अत्यन्त वेग से प्रभाव डालती हैं क्योंकि हृदय सृजन का बिन्दु है और

इसलिये अपने शरीर का भी सृजन स्थल है। यह घटित होने के लिये **श्रीमाताजी, के प्रति पूर्ण उन्मुक्त होना (open surrendered) आवश्यक है।**

कभी–कभी एलोपैथिक चिकित्सा प्रणाली जो कि एक असन्तुलित विधि है, स्वयं उपचार प्रक्रिया में सहायक होने की बजाय उसमें हानिकारक हो सकती है, इसका कारण है कि उसमें अकेले स्थूल अणु होते हैं और उनका प्रभाव एक स्थान पर ही सीमित रहता है।

जड़ी बूटियाँ व नैसर्गिक औषधियाँ परमात्मा द्वारा निर्मित और मानव की आवश्यकतानुसार संतुलित की हुई होती हैं। जड़ी बूटियाँ बहुगुण युक्त होती हैं।

निर्मला योग १९८६

...... सभी प्रकार के रोगों–शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक का कारण हमारे अन्त:स्थित असन्तुलन हैं, हमारा उग्र आचरण जैसे कैन्सर रोग। अनुकम्पी नाड़ी प्रणाली की बहुत अधिक गतिशीलता के कारण कैन्सर रोग पनपता है।

प.पू.श्रीमाताजी, विएना, ९.७.१९८५

...... हम देखे कि सहजयोग में कैन्सर कैसे ठीक हो जाता है–जब ईड़ा और पिंगला नाड़ी में असंतुलन आता है तो उन दोनों से जुड़े सभी चक्रों में भी असन्तुलन आ जाता है और चक्रों की बीच की जगह जहाँ से सुषुम्ना नाड़ी से होती हुई कुण्डलिनी शक्ति ऊपर की ओर जाती है, वह छोटी हो जाती है। इससे चक्र पूर्ण रुप से कुण्डलिनी शक्ति द्वारा प्लावित और प्रभावित नहीं हो पाते, परिणामस्वरूप चक्रों की शक्ति कम हो जाती है और इस तरह से चक्रों के दोष अथवा कमज़ोरी की वज़ह से बीमारी होने लगती है और जब कोई चक्र बिल्कुल टूट जाता है तब हमारे मेरूदण्ड का सम्बन्ध भी हमारे मस्तिष्क से टूट जाता है और मस्तिष्क का शरीर पर नियंत्रण समाप्त हो जाने से शरीर के किसी भी भाग की कोशिकाओं में असंतुलित वृद्धि होने लगती है और इस तरह से कैन्सर का रोग घटित होता है।

अब जब कुण्डलिनी जागरण होता है तो वह टूटे हुये चक्र को अपनी शक्ति द्वारा जोड़ने लगती है और धीरे–धीरे चक्र की शक्ति हीनता भी समाप्त हो जाती है और कैन्सर ठीक हो जाता है। इसी प्रकार अनेक रोग ठीक हो सकते हैं क्योंकि इन चक्रों के कारण ही बीमारी आती है आरै जब यह चक्र ठीक हो जाते हैं, तो बीमारी भी ठीक हो जाती हैं।

प.पू.श्रीमाताजी, हैदराबाद पब्लिक कार्यक्रम, ६/७ फरवरी १९९०

अध्याय ५

विविध उपचार–विधियाँ

...... बाहरी बाधाओं एवं नकारात्मक विचारों से स्वयं की रक्षा करने के लिये सहजयोग में विविध उपचार विधियाँ हैं।

I - नीबू द्वारा उपचार

- एक नीबू लीजिये, उसका ऊपर का थोड़ा हिस्सा काट दें, उसे माँ के चित्र के सामने रखें, कुछ देर में वह वाइब्रेट हो जायेगा।
- इसके बाद आप इसे मरीज़ के सिरहाने रख दीजिए और फिर वह नीबू सारी दोष बाधाओं को खींच लेती है। ....तो आप नीबू को वाइब्रेट करिये और तकिये के नीचे रखिये। (१९७८.१०.०२)

II - नीबू हरी मिर्च उपचार

- सात हरी मिर्च और एक नीबू श्री माँ के चित्र के समक्ष रख कर वाइब्रेट करें।
- श्री माँ के सामने श्रद्धाभाव से बैठें, बंधन लें, महामंत्र लें।
- बायां हाथ श्री माँ के समक्ष करें, उसकी हथेली पर आधा नीबू रखें, कटा भाग हथेली की ओर रहेगा। आधा नीबू सहस्रार पर रखें, कटा हिस्सा तालू भाग की ओर होगा।
- सातों मिर्च दायें हाथ की हथेली पर रखें।
- दस पन्द्रह मिनट ध्यान करें। परम पूज्य माँ को प्रणाम करें।
- नीबू मिर्च को एक बर्तन में रख कर, उसे सात बंधन दें। फिर उसे पानी में बहा दें।
- मिर्च बाधाओं को खींच लेगी, नीबू से शीतलता मिलेगी।

III - मोमबत्ती द्वारा उपचार

- मोमबत्ती द्वारा उपचार केवल बायीं ओर की समस्याओं के लिये किया जाता है।
- श्रीमाताजी के चित्र के समक्ष एक मोमबत्ती जला लें, एक मोमबत्ती बायीं

ओर अपनी पीछे स्वाधिष्ठान चक्र के पास रखें, एक मोमबत्ती अपने बायें हाथ के नीचे रखें। अब ध्यान करें। यह तीन बत्तियों द्वारा किया उपचार है।

- श्री माँ के चित्र के समक्ष मोमबत्ती जला कर बैठें। एक दूसरी जलती मोमबत्ती दायें हाथ में लेकर अपने बायीं ओर नीचे से ऊपर फिर ऊपर से नीचे की ओर लायें। ऐसा तीन बार करें। बायीं ओर के चक्रों के मंत्र पढ़ें।
- बायीं ओर जिस चक्र में दोष हो उसे सामने की ओर से जलती मोमबत्ती से सात बार क्लाक वाइज़ घुमायें।
- सामने के आज्ञा–चक्र की बाधा दूर करने के लिये जलती हुई मोमबत्ती को श्रीमाताजी की बिन्दी के समक्ष रखकर उसमें से श्रीमाताजी को एकटक देखें।

सहजयोगी आपस में एक दूसरे का उपचार मोमबत्ती से कर सकते हैं

- श्रीमाताजी के समक्ष मोमबत्ती जलायें। जिसका उपचार करें वह सामने बैठे, माँ के समक्ष दोनों हाथ फैला लें, बंधन लें।
- उपचार करने वाला सहजयोगी पीछे बैठे, बंधन लें, एक जलती मोमबत्ती द्वारा सामने बैठे सहजयोगी के पीछे से उपचार करें। चक्रों पर बंधन एंटी क्लाक वाइज़ दें।
- ध्यान करें, बंधन लें, परम पूज्य माँ को प्रणाम करें।

IV - मटका उपचार

- सात नीबू, सात हरी मिर्च लें। नीबू को ऊपर से थोड़ा सा काट दें। परम पूज्य माँ के चित्र के चित्र के समक्ष रख कर वाइब्रेट करें।
- एक छोटासा मिट्टी का मटका लेकर उसमें वाइब्रेटेड पानी डालें। नीबू–मिर्च मटके में डाल दें। उसे ढक दें।
- जिस पलंग पर सोते हैं उसके सिरहाने बायीं ओर पलंग के नीचे रात के समय मटका रख दें, ढक्कन खोल दें।
- मटका नीबू–मिर्च सारी बाधाओं को खींच लेगा, सुबह उठकर बिना मटके के अन्दर देखे उसे ढककर पूज्य माँ के समक्ष रख दें। सात रात इस क्रिया को दोहरायें।

- आठवें दिन मटके के ढक्कन को आटे के पेस्ट से अच्छी तरह कस दें और मटके को नदी में बहा दें, या जमीन में गाड़ दें।
- मटका उपचार से भूत–प्रेत की बाधायें दूर होती हैं। यह उपचार बायीं ओर की समस्याओं विशेष रूप से मानसिक रोग के लिये बहुत लाभकारी सिद्ध होता है।

V - नारियल द्वारा उपचार

- नारियल को श्रीफल कहा गया है। नारियल में नकारात्मकता को सोखने की शक्ति होती है।
- पानी वाला नारियल लें, नारियल के बाल निकाल दें, केवल ऊपरी हिस्से में जहाँ आँख होती है, बालों का एक गुच्छा रहने दें। नारियल पर सिंदूर से स्वस्तिक बनायें।
- एक लोटे में पानी भरें। लोटे की गर्दन में कलावा बाँध लें। लोटे में सामने स्वस्तिक बनायें।
- श्रीमाताजी के समक्ष लोटे को रखें। आम के सात पत्ते डंठल सहित लोटे में रखें, उसके बीच में नारियल रखें।
- नारियल के आँख वाला हिस्सा ऊपर की ओर रहेगा।
- नारियल के नीचे का हिस्सा लोटे के पानी में डूबा रहना चाहिये।
- इस प्रकार लोटे सहित नारियल श्रीमाताजी के चित्र के बायीं ओर रखा रहने दें। कुछ दिनों में जब नारियल के अन्दर का पानी सूख जायें तो उसको बदल दें।
- प्रयोग किया हुआ या चटका हुआ नारियल नदी में बहा दें या ज़मीन में दबा दें।
- नारियल का उपयोग घर और कार्यालयों में भी कर सकते हैं। नारियल में बाधाओं को खींचने की अपार क्षमता होती है। चटका हुआ नारियल प्रयोग न करें।

VI - अजवाइन द्वारा उपचार

- अजवाइन लाभकारी वस्तु है

- अजवाइन पानी द्वारा नाभि, स्वाधिष्ठान और मूलाधार चक्र के दोष दूर होते हैं। सौ ग्राम अजवाइन दो लिटर पानी में उबालें, ठण्डा करें और साफ सफेद महीन कपड़े में छान लें। श्रीमाताजी के समक्ष रख दें। दिन में तीन बार थोड़ा–थोड़ा सेवन करें।
- अजवाइन धूनी, जमीन या कुर्सी पर बैठे, बंधन लें। सामने मिट्टी के एक सकोरे में जलता हुआ कोयला रखें, उसमें अजवाइन डालें। अजवाइन की धूनी को गहरी साँस से अन्दर खीचें। इस प्रकार आँख और गला स्वच्छ होते हैं। यह विशुद्धि चक्र को साफ करता है।

VII - कपूर द्वारा उपचार

- घी कपूर द्वारा विशुद्धि चक्र के दोष दूर होते हैं, यह सारे शरीर की शुद्धता के लिये उपयोगी है।
- थोड़ा सा कपूर महीन–महीन कूट लें, आधी कटोरी शुद्ध घी को गर्म करें, कपूर घी को अच्छी तरह से मिला लें, ठण्डा होने पर एक शीशी में भरकर रख लें। प्रतिदिन एक–दो बूँद अपनी नाक में डालें।

VIII - बर्फ द्वारा उपचार

- शरीर के दायीं ओर जहाँ लीवर होता है वहाँ बर्फ से मलने से लाभ होता है।
- क्रोध यदि अधिक आता है तो बर्फ के उपचार से लाभ होता है।

IX - शू–बीटिंग

यह उपचार स्वयं का अहंकार दूर करने का प्रभावकारी उपाय है। यह विधि पैगम्बर मोहम्मद साहब ने बतायी थी।

१६.०३.१९९७

- खुले आसमान के नीचे ज़मीन पर बैठें। बंधन लें।
- दोनों हथेलियाँ सामने ज़मीन पर रखकर आदि भूमि देवी का मंत्र लें।
- अपने पास अपने बायें पैर की चमड़े की चप्पल रखें, उसे सात बंधन दें।
- सामने अपनी दायीं विशुद्धि उँगली से लिखें अपना नाम उसका अहंकार (....का अहंकार) लिखे हुये नाम को सात बंधन गोलाकार दें।

● खुली आँखों से आसमान को देखते हुये, चप्पल की एड़ी से उस लिखे नाम को एक सौ आठ बार पीटें या तब तक पीटें जब तक सहस्रार से शीतल लहरें न प्रवाहित हों। चित्त पूरे समय सहस्रार पर रखें।

● बंधन लें। उठें। हाथ धो लें।

ध्यान रखें कि –

● शू–बीटिंग के समय पूज्य श्री माँ का चित्र नहीं होना चाहिये।

● जो व्यक्ति या बाधा क्लेशकारक है उसके लिये इसी पद्धति से शू–बीटिंग की जा सकती है।

● **'बहुत से लोग बीमारियाँ ठीक करवाने के लिये सहजयोग में आते हैं। किसी की बीमारी का इलाज मत कीजिये। आपको ऐसा क्यों करना है? मेरा चित्र सभी कुछ कर सकता है। आप उनका तीन बत्तियों से या जल–क्रिया से इलाज कर सकते हैं, पर उन्हें स्पर्श मत कीजिये। ......साधारणतया उसे अपने हाथों से न छुयें, आप में पकड़ आ जायेंगे या आपमें कोई दोष आ जायेंगे।'**

प.पू.श्रीमाताजी, चैतन्य लहरी १९९३ में प्रकाशित

● **'अपने शरीर को भिन्न–भिन्न प्रकार के अनुभव, उपचार (ट्रीटमेंट) दीजिए। हमेशा एक ही व्यवस्था नहीं। इस तरह तो आपका शरीर नीरस (Bored) हो जायेगा या बोझल (overburdened) अनुभव करेगा।'**

प.पू.श्री माताजी, ४.२.१९८३

● आपके पास फोटोग्राफ हैं, इसका उपयोग करें। इसके सम्मुख दीपक जलायें। दीपक के माध्यम से आप अपने आज्ञा–चक्र को ठीक कर सकते हैं। ......सामने के आज्ञा–चक्र के सम्मुख दीपक रखें और एक दीपक पीछे की आज्ञा–चक्र के पीछे और पीछे के आज्ञा–चक्र को दीपक से आरती दें। यहाँ महाभैरव और महागणपति का स्थान है अत: पीछे से आज्ञा की आरती करें, इससे आज्ञा–चक्र खुल जाएगा।

...... व्यक्ति को जब शक्कर रोग हो तो लोग अंधे होने लगते हैं।

...... अत: अपने स्वाधिष्ठान को ठीक करके सर्वप्रथम अपना शक्कर रोग ठीक

करें। पीछे की ओर **अपने स्वाधिष्ठान के आस–पास आप बर्फ का प्रयोग भी कर सकते हैं।**

...... यदि शक्कर रोग नहीं है तो भूत–बाधा ठीक करने के लिये आपको केवल प्रकाश का उपयोग करना होगा।

प.पू.श्री माताजी, ३.२.१९८३

● जिन्हें बायीं ओर की समस्या है बेहतर होगा वे नीबू उपचार तथा जूता क्रिया करें। जो आक्रामक हैं वे १०८ बार जूता मारें–अपने अहं पर कभी गर्वित न हों, और मैं सोचता हूँ कि मेरे विचार से मैं ठीक हूँ। स्वयं को १०८ जूते मारें।

प.पू.श्री माताजी, लंदन, २४.५.१९८१

● **'ये लाल बिंदी अत्यंत महत्वपूर्ण है बिंदी लगाने के बाद भूत आपको नहीं पकड़ते बिंदी अवश्य ही लगाई जानी चाहिए।'**

प.पू.श्री माताजी, जर्मनी, १०.७.१९८८

● 'मोमबत्ती की ज्योति आपको बता सकती है कि आप भूत बाधित हैं या नहीं। मोमबत्ती को इतना ज्ञान है। मान लो आपको हृदय चक्र की समस्या है, आपको हृदय–रोग है तो मोमबत्ती इसे दर्शायेगी और यदि आप मोमबत्ती के प्रकाश से अपना इलाज करे तो आप स्वयं को रोग मुक्त कर सकते हैं। अत: यह इतनी संवेदनशील है कि यह केवल रोग मुक्त नहीं करती पूर्ण सक्षम भी है यही कारण है कि भारत में अग्नि की पूजा की जाती थी, सम्भवत: वे समझ गये थे कि अग्नि सब कुछ जानती है।'

प.पू.श्री माताजी, कबेला, २१.७.२००२

● बायां हाथ ज़िगर पर रख कर दायां हाथ फोटोग्राफ की ओर करके चंद्रदेव का मंत्रोच्चारण करते हुए चैतन्य लहरियों द्वारा जिगर को आराम पहुँचा सकते हैं।

प.पू.श्री माताजी, ९.७.१९८६

● जितने भी एलर्जी हैं वो शिवजी के दोष से होती है। उसमें आपका इलाज है, आप गेरु बदन पर लगायें या आप चाहे थोड़ा सा गेरु घिसकर लें–गेरु घिस कर बदन पर लगा लें या उसको खा सकते हैं। सात मर्तबा उसको गर घिसा जाय और घिस कर के चंदन जैसे उसको खाया जाय तो एलर्जीज ठीक हो जाती हैं ....भस्म भी जो किसी हवन से निकाला गया हो तो उसको अगर आप इस्तेमाल करें तो आपकी एलर्जी ठीक हो जायेगी।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, १७.२.१९८५

● यदि आप सहजयोगी हैं तो प्राकृतिक वस्तुयें अपनायें। ....बनावट की नहीं अपनाना क्योंकि **पदार्थों का बनावटी प्रभुत्व आत्मा का हनन करता है। आत्मा और पदार्थों में संघर्ष जारी है।** ....अपने प्रेम की अभिव्यक्ति करने के लिये आप पदार्थ का उपयोग कर सकते हैं, किसी अन्य चीज़ के लिये नहीं।

...... **प्लास्टिक की बनी चीज़ों को अपने सिर पर नहीं लादना चाहिये।**

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, २१.३.१९९५

● बालों को ठीक से बढ़ने के लिये पोषण चाहिये। इन्हें भूखा क्यों मारते हैं? आप अपने शरीर की भी मालिश कीजिये। बिना तेल के रुखे बाल तो भूत को बुलावा देना है। आप साक्षात्कारी लोग हैं, लहरियाँ आपसे बह रही हैं, अपने सिर को अच्छी तरह मालिश कीजिये। शनिवार को एक घंटा लगाइये, यह शनि का दिन है, कृष्ण का दिन है, उन्हें मक्खन तेल बहुत पसन्द है। **छोटी-छोटी बातों को समझना चाहिए। ....बहुत सा पानी उपयोग कर हाथ धोईये। ....चाँदी के बर्तन पूजा के लिये अति आवश्यक हैं और अति शुभ हैं।**

प.पू.श्री माताजी, आस्ट्रेलिया, १.३.१९९२

● आँखों को अच्छी तरह साफ करके उनमें काजल डाला जाना चाहिये। साधारण काजल बनाने के लिये थोडा सा कपूर जलाइये और उसकी कजली को चाँदी की प्लेट पर इकठ्ठा कर लीजिए। चाँदी शीतलता दायक है। फिर इस कजली में कोई अच्छा घी मिलाइये। घी को साफ करने के लिये पहले इसे चलते नल के नीचे रखिये। घी के बहजाने पर पानी इससे चिपकेगा नहीं। अब प्रतिदिन अपनी अंगुली से बच्चे की आँख में काजल डालें।

प.पू.श्री माताजी, विएना, ९.७.१९८६

● प्लास्टिक से बनी वस्तुओं में प्राकृतिक पदार्थों जैसे कपड़ा या शीशा या परमात्मा द्वारा बनाया कोई अन्य पदार्थ पर हावी होने की अजीब शक्ति होती है। यह शक्ति इतनी अधिक होती है कि प्राकृतिक पदार्थ दूषित होकर अपना महत्व खो देते हैं। सस्ता होने की वजह से आप प्लास्टिक खरीदते चले जाते हैं।

...... प्लास्टिक पृथ्वी के निस्सार पदार्थों से मशीनों द्वारा बनाया जाता है। अत: इसमें हमारे विनाश के सभी तत्व विद्यमान हैं।

प.पू.श्री माताजी, परा आधुनिक युग

अध्याय ६

सहज–साधना की सफलता के लिये कुछ अनिवार्य बिन्दु

ध्यानावस्था की शक्ति को पहचानें

आप सब अब सहजयोगी हैं, आपकी नियति क्या है? आपकी नियति आध्यात्मिक सफलता, आध्यात्मिक उत्थान प्राप्त करना है। ....मुझे आपसे बताना है कि **ध्यान–अवस्था के किले में आप अत्यन्त सुरक्षित हैं और ध्यान–अवस्था में ही आप भली–भाँति उन्नत हो सकते हैं। किसी भी अन्य अवस्था में आप उन्नत नहीं हो सकते।** यह अवस्था वृक्ष के लिये धूप सम है।

...... यह (ध्यान–अवस्था) आपकी शक्ति है।

...... सर्वोत्तम बात तो यह है कि आप समर्पित कर दें और समर्पण करना अपेक्षाकृत सुगम है। यह साधारण उपाय है। **आप बस हर समय मुझे अपने ह्रदय में स्थापित कर लें।** इसके बिना जीवित ही नहीं रह सकेंगे, इसके बिना जी न सकेंगे। आप स्वयं को खोया हुआ महसूस करेंगे। यह एक प्रकार आशीर्वादित और संतुष्ट हैं, तब आपको किसी चीज़ की आवश्यकता नहीं होती।

यह अवस्था व्यक्ति को स्थापित करनी चाहिये। **आप लोगों के लिये यह अवस्था प्राप्त करना अत्यन्त सुगम है क्योंकि मैं साक्षात आपके साथ हूँ।**

प.पू.श्री माताजी, पुणे, १५.१०.१९८८

...... आप जब फोटो के सामने बैठकर ध्यान करते हैं तब फोटो को अपने ह्रदय में रखने का प्रयास करें, 'माँ, मैं आपसे प्रेम करता हूँ, कृपा करके मेरे ह्रदय में आइये।' ऐसा कहो।

सब बुद्धि ह्रदय में होती है, सब कर्तव्य हैं, ह्रदय में ही सब कुछ उत्पन्न होता है।

...... ह्रदय जो आत्मा का सिंहासन है, वो सब पर काबू रखता है–स्वचालित नाड़ी संस्था पैरा सिम्पथैटिक और सिम्पथैटिक–उत्क्रान्ति, ज्ञान सब कुछ। इसलिये पहली बात अपने ह्रदय को तैयार करो।

प.पू.श्री माताजी, प्रतिष्ठान, १९८८

सामूहिकता के महत्व को जानें

...... सहजयोग एक सामूहिक आंदोलन हैं, अत: प्रात: सायं घर पर ध्यान करने के अतिरिक्त उत्थान के लिये आपको कम से कम सप्ताह में एक बार सामूहिक ध्यान–केन्द्र पर ध्यान के लिये जाना बहुत ही आवश्यक है।

...... 'सामूहिकता में ध्यान–धारणा करनी होगी। आप हैरान होंगे वहाँ ध्यान केन्द्रों में परमेश्वरी शक्ति बहती है, चैतन्य लहरियाँ बहती हैं ....मैं स्वयं वहाँ पर होती हूँ।'

प.पू.श्री माताजी, कळवे, ३१.१२.२०००

...... आपको सामूहिक रुप से ध्यान गम्य होना चाहिये, क्योंकि **मैं आप सबका सामूहिक अस्तित्व हूँ। जब आप सामूहिकता में ध्यान करते हैं तो मेरे बहुत निकट होते हैं।**

...... जो लोग सामूहिकता में ध्यान न करके अकेलेपन में ध्यान करते हैं वे खो जाते हैं। ......ध्यान को प्राथमिकता दी जानी चाहिये। सामूहिकता में पहले भजन गायें फिर ध्यान करें।

प.पू.श्री माताजी, कबेला, ६.६.१९९३

...... सामूहिक रुप से यदि आप ध्यान–गम्य नहीं है तो भटक सकते हैं। परन्तु ध्यान–धारणा में यदि आप होंगे तो खो नहीं सकते, क्योंकि तब आप अपना जीवन सत्य के हाथों सौंप चुके होंगे। अपना हाथ आपने वास्तविकता के हाथ में पकड़ा दिया होगा, और वास्तविकता तो आपका पथ प्रदर्शन करती है, आपकी रक्षा करती है, आपकी सहायता करती है और आप गलत दिशा में नहीं जा सकते।

...... सहजयोगियों को अत्यन्त सावधान रहना है कि कहीं ध्यान–धारणा की स्थिति टूट न जाए। आपको सदैव देखते रहना है कि आप कहाँ तक जा चुके हैं? किस सीमा तक आपने समस्याओं का समाधान कर लिया है। ज्योंही इस चीज़ को आप देखते हैं आप तुरंत पूर्ण आत्मसाक्षात्कारी व्यक्ति बन जाते हैं।

प.पू.श्री माताजी, डेल्फी यूनान, ७.११.१९९९

...... आपको चाहिये कि अधिक से अधिक सामूहिक होने का प्रयत्न करें, अधिक लोगों से मिले–जुले और अधिक दिलचस्पी लें। शरीर का उपयोग यदि नहीं करेंगे तो यह कुशलतापूर्वक कार्य नहीं करेगा।

व्यक्तिगत रुप से यदि आप कार्य करते रहेंगे तो इसका सामूहिक विकास न होगा, क्योंकि कहाँ आप इसका इस्तेमाल कर रहे हैं, **और आप दूसरों के हित में इसका उपयोग नहीं करते, सामूहिक रुप से इसे कार्यान्वित नहीं करते तो संचरण नहीं होगा।**

उदाहरण के रुप में कोई फल यदि आप पेड़ से तोड़कर पकाना चाहते हैं तो यह जल्द ही सड़ जाएगा। परन्तु यदि पेड़ से जुड़ा रहेगा तो यह स्वत: पक जाएगा और स्वयं को तथा पेड़ को उचित पहचान प्रदान करेगा। इसका स्वाद भी बेहतर होगा। पेड़ के नीचे आने वाले लोगों को उस पेड़ का फल प्राप्त होगा। परन्तु पेड़ से टूटा हुआ फल शीघ्र ही समाप्त हो जाएगा। **इस प्रकार व्यक्ति का सामूहिक होना बहुत ही आवश्यक है।**

प.पू.श्री माताजी, प्रश्नोत्तर

...... समुद्र को ध्यान से देखने के बाद पाओगे कि एक लहर निकली तो वह संपूर्ण समुद्र में तरंगित होती है क्योंकि समुद्र सामूहिक है, सारी बूँदे एक हैं। अगर एकाध बूँद बाहर निकल गयी तो वह सूर्यताप से नष्ट हो जाती है। वैसे ही सहजयोग में है।

प.पू.श्री माताजी, बंबई, २१.१२.१९९६

निराकार शक्ति की ओर चित्त दें

...... सहजयोग जो करते हैं उनको याद रखना चाहिये कि हमें निराकार में उतरना है। ....साकार में रहते हुये आप निराकार के ही माध्यम बनने वाले हैं।

...... हमें निराकार की ओर चित्त देना चाहिये, चैतन्य की ओर चित्त देना चाहिये और चैतन्य जो हमारे अन्दर बह रहा है उसको देखना चाहिये।

...... **अगर आप अभी भी इस साकार स्वरूप से तृप्त हैं तो आप आगे नहीं बढ़ सकते, आपको निराकार में हमें प्राप्त करना होगा जिससे कि आपके अन्दर की सृजन शक्तियाँ बढ़ें।**

...... जिन गणेश को आप पूजते हैं साकार में, उसे **निराकार में प्राप्त करना है। उसको अपने अन्दर प्राप्त करना है अपने अन्दर बिठाना है।** यह नहीं कि गये और फूल चढ़ा आये। ये तो सभी करते हैं, उनकी पूजा हो गयी, माँ की भी पूजा कर ली, गौरी की भी पूजा हो गयी, लेकिन उनकी शक्ति आप अपने अन्दर समाहित कर सकते हैं। आप उससे अपने चित्त को, मन को, बुद्धि को और वाणी को भी शुद्ध कर सकते हैं।

प.पू.श्री माताजी, १८.९.१९८८

‘योग’ में निहित अर्थ समझें

योग शब्द जैसा हम समझते हैं, हमारे चित्त का परमात्मा से जुड़ जाना है, परन्तु इसमें निहित अर्थ को हम वास्तव में अभी भी महसूस नहीं करते कि इसका तात्पर्य क्या है? हमारे साथ क्या घटित होना चाहिये था?

नि:संदेह आपको शक्तियाँ प्राप्त हो जाती हैं, ज्यों ही आप आत्मा बनते हैं, आपको शक्तियाँ प्राप्त हो जाती हैं। प्राप्त होने वाली शक्तियों में एक है सामूहिक चेतना की शक्ति। यह श्री कृष्ण की कृपा है कि **आपको सामूहिकता का अहसास होने लगता है। आपके अहं और प्रति अहं अधोगति की ओर खिंच जाते हैं और आप अपने पूर्व कर्मों एवं बन्धनों से मुक्त हो जाते हैं और नये जीवन के नये युग का अंकुरण होता है।**

देखो, सभी योगियों के ईश्वर हैं–‘योगेश्वर कृष्ण’ श्रीकृष्ण की महानता क्या है? उनकी विशेषता क्या है, उनकी क्षमता क्या है, उनका स्वभाव क्या है? (योग के वास्तविक अर्थ को समझने के लिये हमें यह सब समझना होगा)

योगेश्वर कृष्ण के लिये सभी कुछ एक खेल है, ‘लीला’ है । पूरा ब्रह्माण्ड एक लीला मात्र है। ....श्रीकृष्ण ने कहा है, **‘सर्वधर्माणां परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज’ सभी सम्बन्धों को त्याग दें।** धर्म सम्बन्ध हैं। जैसे स्त्री–धर्म, पति धर्म ....इसके बाद हम कह सकते हैं राष्ट्र धर्म ....फिर आपका समाज धर्म ....श्रीकृष्ण ने कहा **सभी धर्मों को त्याग दो, सभी कर्तव्यों को त्याग दो, केवल मेरे प्रति पूर्णतया समर्पित हो जाओ। ....क्योंकि अब आप सामूहिक व्यक्ति बन गये हैं, अब आप परमात्मा से एकरूप हो गये हैं। वह आपके सभी धर्मों को देखता है, सम्बन्धों को देखता है, उन पर नज़र रखता है और उन्हें पावन करता है। अत: आप स्वयं को मात्र उनके प्रति समर्पित कर दें।**

...... **अब मैं भी आपसे बता रही हूँ कि अन्य सभी कर्तव्यों को भूल जाइए हर चीज़ को भूल जायें अपने सामूहिक अस्तित्व, अपनी सामूहिकता के प्रति अपने कर्तव्यों को निभायें। योगेश्वर की पावनता को अपने अन्दर विकसित करना प्रथम आवश्यकता है। ....हमें यह समझ लेना अत्यन्त आवश्यक है कि विश्व के सभी लोगों से हमारे सम्बन्ध पावन होने चाहिये। ....योगी की प्रथम पहचान**

यह है कि अपने यौन जीवन में वह अत्यन्त पावन होता है। .....अन्य लोगों से सम्बन्ध चाहे वो आपकी बहन हो, भाई हो, कोई अन्य पुरुष हो या महिला हो, पावन होने चाहिये पूर्णतया पावन। ऐसा होना बहुत आवश्यक है।

...... **हमें यौन सम्बन्धों तथा जीवन के प्रति स्थूल दृष्टिकोण जो हमने विकसित किया है, को स्वच्छ करना है, आप इन्हें त्याग दें और फेंक दें, पूर्णत:। इस मामले में कोई समझौता नहीं हो सकता। अन्यथा आप योगी नहीं हो सकते, आप योगी हो ही नहीं सकते।**

...... **जिस प्रकार मेरा नाम 'निर्मला' है, जिस प्रकार मेरा नाम पावनता है, आपको भी पावन योगी बनना होगा।**

...... कोई नहीं कहता कि अपनी पत्नियों से आपके उचित यौन सम्बन्ध नहीं होने चाहिये, ये बात सत्य नहीं है।

...... महत्वपूर्ण बात यह है कि आपका चित्त यौन आकर्षणों से पावन होना चाहिये, किसी भी प्रकार से आपका चित्त ऐसी किसी भी चीज़ पर नहीं जाना चाहिये। ....**मूर्खता और गन्दगी के ये सारे आधुनिक तरीके जो हमने एकत्र किये हैं, कृपा करके आप इनसे छुटकारा पा लें। ....इन घिनौने विचारों के साथ योगी बन पाना असम्भव है।**

...... **हमें यह समझना है कि हमारा व्यक्तिगत जीवन अत्यन्त स्वच्छ होना चाहिये, हर क्षण हमें अपना सामना करना है और अपने अन्दर देखना है कि क्या हम वास्तव में अपने अन्त:स्थित योगेश्वर की पूजा कर रहे हैं। आईये, अपने अन्दर वह पावनता विकसित करें, केवल तभी अबोधिता हमारी आँखों में स्थापित होगी। हम अबोध बन जायेंगे। हमारी आँखे अबोधिता को दर्शायेंगी।**

...... जो आँखे अबोध हैं वे बाहर से कुछ नहीं लेती, वे केवल देती हैं। पावनता कहीं भी प्रवेश कर सकती है, अत्यन्त पावनी है, सुखद है और अत्यन्त सुन्दर है। हमें सुन्दर व्यक्ति बनना होगा।

प.पू.श्री माताजी, लंदन, १५.८.१९८२

...... श्रीकृष्ण की तरह पाँच पत्नियों से विवाह करके आप योगेश्वर नहीं बन सकते, ऐसा सोचना भी मूर्खता होगी। अत: व्यक्ति का अवतरणों की हर बात की

नकल नहीं करनी चाहिये। व्यक्ति को चाहिये कि अवतरणों की शक्तियों को प्राप्त करने का प्रयत्न करें, उनके कार्यों की नकल करने का नहीं।

प.पू.श्री माताजी, विएना–साक्षात्कार, ६.९.१९८४

...... **इस तथ्य को जान लेना अत्यन्त आवश्यक है कि यौन क्रिया का कुण्डलिनी जाग्रति से कोई सम्बन्ध नहीं है।** यौन अभिव्यक्ति यदि आपका योग परमात्मा से करा पाती तो पशुओं का विकास मानव की अपेक्षा कहीं तेज़ी से होता। ....हम मानव हैं, हमें सिखाने के लिये पशुओं के पास कुछ भी नहीं है। ....मुझे आश्चर्य होता है कि ईसा–मसीह को जानने वाले लोग किस प्रकार ऐसी बेतुकी धारणा को स्वीकार कर सकते हैं कि विकृत यौन क्रियाओं से व्यक्ति का योग परमात्मा से हो जाएगा। अब क्या हम यौन बिन्दु बनने वाले हैं? क्या हमारे अन्दर जरा सा भी आत्मसम्मान नहीं बचा ताकि हम समझ सकें कि **यौन बिन्दु से हम कहीं ऊँचे हैं।** लोगों को नष्ट करने के ये सर्वोत्तम मार्ग हैं, उन्हें प्रलोभित करने का। परन्तु मैं आपको बताती हूँ कि **आप लोग साधक हैं, पूरी तरह से साधक। जब तक आप अपनी आत्मा को प्राप्त नहीं कर लेते आप और कुछ नहीं सुनें। ....ये बात स्पष्ट रुप से समझ लेने वाली है कि यौन क्रियाओं का कुण्डलिनी जाग्रति में कोई सरोकार नहीं। वो आपकी पावन माँ हैं।**

प.पू.श्री माताजी, आस्ट्रेलिया, २०.३.१९८१

योगी की पहचान है–प्रेम की अभिव्यक्ति

श्री फातिमा बी (पैगम्बर मोहम्मद साहब की बेटी) गृहलक्ष्मी का प्रतीक थीं। ....फातिमा बी एक गृहिणी थीं अपनी गृहस्थी में व्यस्त रहती थीं। चेहरे को पर्दे से ढँकना इस बात का प्रतीक है कि गृहिणी को अपनी पावनता की रक्षा करनी होती है।

...... **गृहलक्ष्मी तत्व की सृष्टि विशेष रूप से घृणा को वश में करने के लिये ....इसे शान्त करके लोगों के मस्तिष्क से निकाल फेंकने के लिये की गयी थी। गृहलक्ष्मी तो घृणा को दूर करने वाली शान्ति का स्रोत है।** ......आप अपनी गरिमा, पावनता, सम्मान, विवेक और सर्वोपरि धर्म परायणता के अधीन हैं, क्योंकि आपके अन्दर इनका भार है। ....आप ही लोगों ने सभी कुछ शान्त करना है, आपको इतनी **प्रेम की अभिव्यक्ति करनी है,** इतना माधुर्य देना है कि परिवार आपकी सुरक्षा में चैन महसूस करे। ......ये प्रेम आपकी शक्ति है, प्रेम प्रदान करना आपकी शक्ति है और प्रेम

देते हुए आपको लगेगा कि आप स्वयं को समृद्ध कर रहे हैं।

प.पू.श्री माताजी, सेंट जार्यश्वेस, १४.८.१९८८

स्वयं को बार–बार परखें

अपने प्रति इमानदारी बहुत ज़रुरी है। हर समय आपको परखा जा रहा है, आप भी स्वयं को परखिये।

...... सहजयोग में बारह तरह के सहजयोगी हैं –

१. अति दुर्बल

अपने अहं के कारण कुछ अति दुर्बल हैं। वे किसी के साथ नहीं निभा सकते। वे लोगों पर चिल्लाते हैं और उन्हें परेशान करते हैं। अपनी सीमा उन्हें नहीं सूझती। उग्र स्वभाव के वे लोग सामूहिक नहीं हो पाते। प्रेम की अभिव्यक्ति वे कभी नहीं करते। इस प्रकार के सहजयोगी एक–एक करके अपना रंग दिखा रहे हैं। उनमें से कुछ सीख भी रहे हैं। ईसा का एक शिष्य पीटर इतना दुष्ट बन गया कि अपने स्वार्थ और सम्मान के लिये उसने बाइबल तक में अनुचित शब्द भर दिये थे।

२. अत्यन्त स्वकेंद्रित

दूसरी तरह के सहजयोगी अत्यन्त स्वकेन्द्रित हैं। उनमें से कुछ तो केवल अपनी पत्नियों, बच्चों तथा घर को ही जानते हैं, उनके लिये वे ही अत्यन्त महत्वपूर्ण हैं। उनको सहजयोग और अपनी मुक्ति से अधिक चिन्ता अपने बच्चों की है।

३. दूसरों में दोष ढूँढने की प्रवृत्ति

कुछ सहजयोगी सदा किसी न किसी पर दोष लगाते रहते हैं। ऐसे लोग कभी नहीं सुधर सकते। इन्हें अन्तर्दर्शन करना चाहिये। हमें अपना सामना करना है।

४. सामूहिकता में न आना

कुछ अन्य प्रकार के सहजयोगी हैं जो घर पर माताजी की पूजा करते हैं, पर वे सामूहिकता में नहीं आ सकते क्योंकि केन्द्र थोड़ी सी दूरी पर है परन्तु यदि उन्हें अपने पुत्र से मिलने जाना हो तो वे मीलों जायेंगे। अपने परिवार या व्यापार के लिये यदि उन्हें कुछ करना हो तो वे इसके पीछे दौड़ेंगे। सहजयोग में किसी को नौकरी छोड़ने के लिये या रहन–सहन का ढंग बदलने के लिये नहीं कहा जाता फिर भी सहजयोग को तो प्राथमिकता देनी ही है।

५. धन को बहुत ज़्यादा महत्व देना

कुछ लोग काम और धनोपार्जन में व्यस्त हैं, यश कमाने में लगे हैं, पर परमात्मा के लिये उनके पास समय नहीं है। माँ के सम्मुख झुकने मात्र से वे अपने कार्य के लिये पूर्ण सुरक्षा की अपेक्षा करते हैं। ऐसे सहजयोगी केवल धन को ही सबसे महत्वपूर्ण समझते हैं। सहजयोग में भी कुछ लोग कहते हैं कि 'मैं व्यापार शुरु कर रहा हूँ। क्योंकि लाभ का ०.००१ प्रतिशत मैं सहजयोग को देना चाहता हूँ।'

सहजयोग में हम जब भी चाहें धन प्राप्त कर सकते हैं। ये सब तो आपकी माँ का ही है। पर कुछ सहजयोगी तो धन को ही अत्यन्त महत्वपूर्ण समझते हैं। कमाये हुये धन को वे आध्यात्मिकता पर व्यर्थ नहीं करते। कुछ लोग तो सहजयोग की एक पुस्तक भी नहीं खरीदते। एक टेप वे नहीं खरीदते। इसकी भी वे कापी बनवा लेते हैं। खर्च करना आवश्यक नहीं, बात तो केवल दृष्टिकोण की है। ....ये धन के सूक्ष्म लाभ को नहीं समझ पा रहे हैं।

६. बंधनों एवं नियमों से बंधे रहना

एक अन्य प्रकार के सहजयोगी हैं जो उत्सव मनाने वालों जैसे हैं। वे एकत्र होंगे क्योंकि उनमें किसी चीज़ से, समूह से सम्बन्धित होने का भाव होता है फिर वे सभी प्रकार के बंधनों तथा नियमों में बंधे अपने को धोखा देने लगते हैं और इसमें ही आपको बहुत खुशी होती है। ......

...... कुछ धर्मों के लोग सिर या दाढ़ी या मूँछ मुड़े होते हैं ....लेकिन आप ऐसे व्यक्तित्व होने चाहिये जो स्वयं को देखता है, परन्तु इसके विपरीत कुछ सहजयोगी भी व्यक्तित्व की अपनी ही धारणाओं के दास बन अपने अहं के माध्यम से अपने व्यक्तित्व का प्रदर्शन कर स्वयं को अत्यन्त विशेष दर्शाने का प्रयत्न करते हैं।

सहजयोग इसके बिल्कुल विपरीत है। हम सब एक व्यक्तित्व हैं। हम सब सन्त हैं और सन्तों के रुप में ही हमारा सम्मान होना चाहिये। ....हमारे अन्दर प्रकाश होने के कारण हम पूर्णतया स्वतंत्र है। लोग समझ बैठते हैं कि सहजयोग पूर्ण स्वतंत्रता है। आप क्योंकि प्रकाशित हैं इसलिये पूर्णतया स्वतंत्र हैं।

७. जिज्ञासु सहजयोगी

कुछ सहजयोगी अपने प्रकाश के लिये चिन्तित हैं, वे चाहते हैं कि वह दीप सदा जलता रहे और न केवल उन्हें बल्कि अन्य लोगों को भी प्रकाशित करें। इस लक्ष्य के

लिये वे कार्य करते हैं, वे इसका दायित्व लेते हैं। ....लोगों को आत्मसाक्षात्कार देने के लिये वे जी जान से प्रयत्न करते हैं। परन्तु थोड़ा सा अहं सूक्ष्म रुप से अभी भी हैं कि मैं यह कार्य कर रहा हूँ। यह ईसा विरोधी गतिविधि हैं, अत: मन (मस्तिष्क) की रचना कार्य करने लगती है, और लोग परस्पर आलोचना करने लगते हैं।

८. जो अभी भी संदेह ग्रस्त हैं

कुछ सहजयोगी ऐसे भी हैं जिन्हें अहसास है कि परम चैतन्य ही उनके माध्यम से सभी कुछ कर रहा है, वे यंत्र मात्र हैं। पर यदि वे असफल हो जायें तो उनमें संदेह उत्पन्न हो जाता है और चैतन्य के प्रति समर्पित होने पर भी यह संदेह उनमें बना रहता है।

९. अपने अहं से भयभीत सहजयोगी

कुछ सहजयोगी किसी चीज़ पर भी शक नहीं करते, वे जानते हैं कि परम चैतन्य ही सहायता कर रहा है। वे समझ जाते हैं कि हमें शक्तियाँ प्राप्त हो गयी हैं और हम परमात्मा से जुड़ गये हैं, हममें शक्तियाँ हैं। पर कभी-कभी उन्हें भी संदेह हो जाता है। अहं बढ़ने के डर से वे कोई कार्य नहीं करते। अपने अहं से वे भयभीत हैं, तब अहं सूक्ष्म रुप से उनका पीछा करता है।

१०. जिन्हें स्वयं पर विश्वास है

कुछ सहजयोगी जानते हैं कि शक्तियों का वरदान उन्हें प्राप्त हुआ है और अपने अन्दर ही इन शक्तियों को अधिकाधिक खोजा जा सकता है। उन्हें स्वयं पर विश्वास है।

११. पूर्ण विश्वस्त सहजयोगी

कुछ सहजयोगी हैं जिन्हें सहजयोग पर पूरा विश्वास है। मुझ पर और परम चैतन्य पर उन्हें पूर्ण विश्वास है। बहुत ही सादे लोग हैं और सहजयोग को क्रियान्वित करते हैं।

१२. पूर्णतया शक्तिशाली सहजयोगी

एक अन्य प्रकार के सहजयोगी भी हैं जो पूर्णतया शक्तिशाली हैं। वे अपनी शक्ति को खोज निकालते हैं। अपने अन्तर्दर्शन में वे इस शक्ति को देखते हैं तथा इसके विषय में विश्वास है। यही निर्विकल्प स्थिति है, मुझमें आपका पूर्ण विश्वास है और मुझसे कुछ पाने के लिये आप मेरी पूजा करते हैं। **..........उच्चावस्था प्राप्त करने के लिये हमें इन बारह अवस्थाओं से गुज़रना है।**

तेरहवीं स्थिति में और अधिक अन्तर्दर्शन, सूझबूझ तथा वास्तविकता के अन्य प्रमाणों द्वारा हमें अपने व्यक्तित्व को विकसित करना है। बिना स्वयं को उत्तरदायी समझे विकसित हो कर अपने उत्तरदायित्व लेना है। .....

सर्वोच्च अवस्था को **चौदहवीं अवस्था** कहते हैं जहाँ आप केवल यंत्र मात्र होते हैं और परम चैतन्य के हाथों खिलौने बन आप यह भी नहीं जानते कि आप हैं क्या?

ईसा ने अपना बलिदान स्वीकार किया, उन्हें यह भूमिका निभानी थी। सामूहिकता में प्रकट होने वाली घृणा को कम करने का प्रयास कीजिये। ज्योंही यह 'मैं भाव' समाप्त होगा सभी शक्तियाँ आपमें आने लगेंगी।

यह खोखली बाँसुरी की तरह है। किसी भी रुकावट की अवस्था में यह बजेगी नहीं। हमारे सभी विचारों और बंधनों में से अहं कि 'मैं यह कार्य कर रहा हूँ' सबसे बुरा है। इसका समाप्त होना आवश्यक है, क्योंकि इस तरह सोचते हुए हम कभी आनन्द नहीं ले सकते।

...... **जब तक आप स्वयं को कर्ता समझते रहेंगे आप आनन्द के सागर में छलाँग नहीं लगा सकते।**

...... अत: हमारे अन्त:स्थित इन चौदह अवस्थाओं के माध्यम से अपने पुनर्जन्म के विषय में हम बात कर रहे हैं। इन स्तरों को पार कर अचानक हम सुन्दर कमलों की तरह खिल उठते हैं। ईस्टर पर अंडे भेंट करना इस बात का प्रतीक है कि ये अंडे सुन्दर पक्षी बन सकते हैं।

प.पू.श्री माताजी, इटली, १९.४.१९९२

अध्याय ७

कुछ तथ्य जिन्हें श्री माँ ने स्पष्ट किया है

●...... मेरे फोटो में चैतन्य लहरियाँ हैं। ये सच्चाई है। इस प्रतिमा में भी चैतन्य लहरियाँ हैं परन्तु मेरे जितनी नहीं। पहली बात यह कि मैं जीवन्त हूँ और दूसरी बात यह कि प्रतिमाओं का अनुपात गलत हो सकता है, मानव ने अपनी कल्पना से इन प्रतिमाओं का सृजन किया है। **परन्तु इन स्वयंभू लिंगो में सभी में चैतन्य लहरियाँ हैं।**

● ...... **कुछ विशिष्ट प्रतिमायें पृथ्वी माँ से प्रगट हुई हैं, पृथ्वी माँ इनका सृजन करती हैं। वे सोचती हैं, इन चीज़ों का सृजन करती हैं, इन्हें अपने गर्भ से बाहर फेंकती हैं और ये चैतन्य लहरियाँ लेते हैं।**

● ...... मैं जो कुछ भी बोलती हूँ, क्योंकि मैं वही हूँ, मेरी हर बात से प्रणव प्रसारित होता है **यह वास्तव में प्रणव है। मेरी हर बात, मेरा हर शब्द मंत्र है जो इसमें प्रवाहित होता है** और जब मैं अपनी उँगली इसमें डालती हूँ तो मैंने देखा है कि मेरी चैतन्य लहरियाँ सभी कुछ परिवर्तित कर सकती हैं, यहाँ तक कि **जब मैं अपने मुँह से प्रणव फूँकती हूँ तो आत्मसाक्षात्कारी लोग उसे अपने सहस्रार पर महसूस कर सकते हैं। यह सच्चाई है।**

● ...... सारी प्रकृति का नियंत्रण करने के लिये परमात्मा ने ग्रह स्थापित कर दिये हैं। मुख्यत: नौ ग्रह है। पूरे **ब्रह्माण्ड तथा हर चीज़ को नियंत्रित करने के लिये नवग्रह स्थापित कर दिये। इन बिन्दुओं से सब कुछ नियंत्रित होता है। इनका प्रभाव हमारे शारीरिक एवं भौतिक जीवन पर भी पड़ता है।**

प.पू.श्री माताजी, भारतीय विद्या भवन, २२.३.१९७७

●...... महिलाओं को वाम–पक्षी होना चाहिये। उसे मोटा होना चाहिये, पुरुष से कहीं मोटा। उसे बच्चे उत्पन्न करने हैं।

●...... मैं यदि बहुत पतली हो जाऊँ तो मेरे सारे चक्र अनावृत्त हो जायेंगे और मैं परेशानी में फँस जाऊंगी। अत: **मुझे अपने अन्दर बहुत सा पानी और बहुत सी चर्बी बनाये रखनी पड़ती है ताकि मेरे सारे चक्र संरक्षित रहें।**

प.पू.श्री माताजी, साक्षात्कार, ६.९.१९८४

●...... भारत का जो संगीत है 'ओम' से बना है। ......हम जानते नहीं हमारा संगीत कितना ऊँचा है। इस संगीत में सारा 'ओम' है।

●...... यह आत्मा का संगीत है, इससे हमारे हाथ के वाइब्रेशन बढ़ते हैं और इससे परम शान्ति मिलती है।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, १६.३.१९८४

●...... भारत में बहुत से स्वयंभू हैं, अर्थात **ऐसे देवी-देवता जो स्वत: पृथ्वी से प्रकट हुए हैं।** उदाहरणार्थ महाराष्ट्र में महाकाली, महालक्ष्मी, महासरस्वती के स्थान हैं। वहाँ पर आदिशक्ति का भी एक स्थान है, नासिक में चतुश्रृंगी आदिशक्ति का प्रतीक है जो मानव को उत्थान देने वाली शक्ति का चौथा आयाम है।

प.पू.श्री माताजी, कबेला, २१.६.१९९८

●...... सहजयोग जाग्रत भक्ति है, इसमें मानव चेतना जाग्रत व विस्तृत होती है। मेस्मेरिज्म में चेतना नहीं रहती है, इसमें आँखे खुली रहती हैं, जिनसे आप अचेत अवस्था में पहुँच जाते हैं, जब कि **सहजयोग में ध्यान करते समय आपकी आँखे बन्द रहती हैं। इसलिये सहजयोग में आँखों का प्रयोग मेस्मेरिज़्म के लिये नहीं किया जा सकता।**

प.पू.श्री माताजी, मद्रास, ८.२.१९८९

●...... श्रीकृष्ण को सोलह हज़ार शक्तियों से विवाह करना पड़ा। उनके पास सहजयोगिनियाँ तो थी नहीं। **जिस प्रकार मैं अपनी शक्ति आप लोगों के माध्यम से प्रवाहित करना चाहती हूँ। उसी प्रकार श्रीकृष्ण ने अपनी सारी शक्तियों को राक्षस से मुक्त करके शक्ति संचार के लिये धारण किया। पंचतत्व भी उनकी पत्नियों के रुप में आये।**

●...... इस्लाम के कबीले की लड़ाई के कारण बहुत से पुरुषों की मृत्यु हो गयी पर स्त्रियाँ बच गयी। पुरुषों की संख्या इतनी कम थी कि वेश्यावृत्ति आरंभ हो सकती थी। अत: उस समय पैगम्बर मोहम्मद साहब ने कहा कि एक पुरुष चार स्त्रियों से विवाह करे। युवकों की कमी होने के कारण बड़ी उम्र के पुरुषों से विवाह करने की आज्ञा दी गयी। **समाज को व्याभिचार से मुक्त करने के लिये यह सब किया गया। इसे समयाचार कहते हैं पर समयाचार भी समय की आवश्यकता के अनुसार बदलना चाहिये। इसके लिये विवेक आवश्यक है।**

प.पू.श्री माताजी, वेनचेस्टर, १७.५.१९८०

●...... अवतरण कभी नहीं मरते, ये न मरते हैं और न इन्हें कोई कष्ट होता है। लोगों को उनकी मूर्खता दर्शाने के लिये **अवतरणों को यह सब नाटक खेलना होता है।**

प.पू.श्री माताजी, १४.८.१९८८

●...... मृत्यु जीवन का परिवर्तन मात्र है, बिना मृत्यु के जीवन अस्तित्व विहीन है। यह जीवन तथा मृत्यु के बीच संतुलन है। **मृत्यु केवल कुछ समय विश्राम कर अधिक उत्साह तथा शान्तिपूर्वक दूसरा जन्म लेने के लिये है। ....प्रकृति का नियम है जिस चीज़ की रचना हुई है, उसका विनाश होता है।**

प.पू.श्री माताजी, फरवरी १९९२

...... व्यक्ति को जिस समय मरना है, तभी मरता है। क्योंकि जो भी पैदा होता है, मरता है। मगर आप नहीं जानते कि आपको शाश्वत जीवन प्राप्त हुआ है, आप कभी मर नहीं सकते। **मृत्यु इस शरीर का मिट जाना नहीं है। मृत्यु तब है जब आप अपनी आत्मा का नियंत्रण पूर्णतया खो दें।** एक बार जब आप आत्मसाक्षात्कारी हो जाते हैं तो आपके पास पूरा नियंत्रण है।

और यदि आप चाहें तो जन्म लेने के लिये जहाँ चाहें अपनी आत्मा को ले जा सकते हैं और बिना आपकी इच्छा के आपका जन्म न होगा।

...... आपके लिये मृत्यु जैसा कुछ नहीं है, क्योंकि आपको अमर जीवन प्राप्त हुआ है। ऐसा नहीं है कि आप इसी शरीर को कायम रखते हैं, आप अपने वस्त्र बदलते रहेंगे मगर आप जीवित हैं, आप सतर्क हैं और जानते हैं कि इस शरीर की अनुपस्थिति में भी आप सहजयोग और सत्य कार्यों के लिये हर समय वहाँ पर उपलब्ध हैं।

प.पू.श्री माताजी, इटली, ७.५.१९९५

●...... **'आत्मज'** मतलब जो आत्मा से पैदा हुये, वही आत्मज होते हैं जिसका आत्मा से सम्बन्ध हो गया उसका नितान्त सम्बन्ध होता है। बहुत ही नज़दीकी आदमी को कहा जाता है। 'ये मेरे आत्मज हैं।'

प.पू.श्री माताजी, १०.२.१९८१

●...... **'कल्याण'** मतलब हर तरफ से साफल्य, हर तरफ से प्लावित होना, हर तरह से अलंकृत होना। जब आशीर्वाद में कोई कहता है कि तुम्हारा कल्याण हो तो क्या होना चाहिये ?

...... ये कल्याण क्या है? यह वही कल्याण है जिसको हम आत्मसाक्षात्कार कहते हैं। बगैर आत्मसाक्षात्कार के कल्याण नहीं हो सकता। .....वाकई आपका कल्याण होना मतलब आप पार हो जाते हैं। ....**इस कल्याण मार्ग में बहुत सी उपलब्धियाँ है, इसमें सबसे बड़ी उपलब्धि है शान्ति, मानसिक शान्ति, शारीरिक शान्ति और सबसे बढ़कर सांसारिक शान्ति।**

प.पू.श्री माताजी, १५.२.२००४

●...... मैं आपको 'राग' के विषय में बताऊंगी–'रा' का अर्थ है शक्ति और 'ग' शब्द का अर्थ है जो हमारे अन्दर प्रवेश कर जाये, यह आकाश तत्व का गुण है। आकाश तत्व में यदि आप कोई शब्द डाल दें तो इसे आप ब्रह्माण्ड के किसी भी कोने में पकड़ सकते हैं तो राग वह शक्ति है जो आकाश तत्व में प्रवेश कर जाती है, अर्थात आपकी आत्मा ही राग है।

प.पू.श्री माताजी, सेंट जार्जश्वेस, १४.८.१९८८

●...... **'प्रपंच'**– पंच माने हमारे में जो पंचमहाभूत हैं, उनके द्वारा निर्माण हुई स्थिति, परन्तु उससे पहले 'प्र' आने से उसका अर्थ दूसरा हो जाता है, वह है इन पंचमहाभूतों में जिन्होंने प्रकाश डाला वह प्रपंच है। ....प्रपंच छोड़कर अन्यत्र परमात्मा की प्राप्ति नहीं हो सकती।

बहुतों की कल्पना है कि 'योग' का मतलब है कहीं हिमालय में जाकर बैठना और बड़े होकर मर जाना। ये योग नहीं हठ है। हठ भी नहीं, बल्कि थोड़ी मूर्खता है। ये जो योग के बारे में कल्पना है, अत्यन्त गलत है। विशेषकर महाराष्ट में जितने भी संत हो गये वे सभी गृहस्थी में रहे। उन्होंने प्रपंच किया।

...... प्रपंच का तत्व है 'प्र' और वह प्र माने प्रकाश। वह जब तक आपमें जाग्रत नहीं होता तब तक आप पंच में हैं, प्रपंच में नहीं उतरे।

प.पू.श्री माताजी, बंबई, २९.११.१९८४

●...... आजकल सिखाने वाले आसन झूठे हैं। अब सभी आसनों में मैं देख रही हूँ कुण्डलिनी का विरोध करने वाली घटनायें होती हैं। इन आसनों में से बहुत ही थोड़े आसन ऐसे हैं जो कि आत्मिक उन्नति के लिये पोषक हैं।

...... हठयोग का ज्ञान समाज में फैलाने वाले जो अगुरु हैं उनके पास तो धर्म का कोई मेल ही नहीं है तो आत्मज्ञान कहाँ से आयेगा? .....हाँ शारीरिक दृष्टि से

आपको ठीक लगने लगेगा।

प.पू.श्री माताजी, निर्मला योग, २३.९.१९७९

●...... **आधुनिक राजयोग,** बिना ईंधन को जलाये कार के पहिये को चलाने के प्रयत्न के समान है। राजयोग अपने आप ही सहजयोग में समाविष्ट है। जैसे खाना खाते ही हमारा पाचन तंत्र स्वयं ही क्रियाशील हो जाता है, उसी तरह जब कुण्डलिनी जाग्रत होती है तो आप स्वयं ही ईश्वर से जुड़ जाते हैं।

प.पू.श्री माताजी, चैतन्य लहरी १९८९

●...... **'ज़ेन' प्रणाली** जो जापान में शुरु हुई, ये कुण्डलिनी मिश्रित है। इस प्रणाली में वे पीठ पर रीढ़ की हड्डी तथा चक्रों पर चोट मार कर कुण्डलिनी जाग्रत करने का प्रयत्न करते हैं। यह कठोरता इस सीमा तक की गई की लोगों की रीढ़ की हड्डी टूट जाती है। टूटी रीढ़ में कुण्डलिनी कभी नहीं उठेगी।

प.पू.श्री माताजी, शुडी कैम्प, इंग्लैण्ड, ३१.५.१९९२

...... **मेरे बच्चों! परमात्मा सच्चाई में हैं।** सच्चाई से परमात्मा को जाना जाता है। अपने में सच्चाई रखो कम से कम। जिसने अपने में सच्चाई रखी है उसमें परमात्मा जरूर प्रगट होंगे और ये दिन आ गये हैं, ये विशेष दिन आ गये हैं। इस कलियुग का अपना महत्व है। नल–दमयन्ती आख्यान में कलि ने अपना महात्म्य बताया था कि 'जिस वक्त मेरा राज्य (यानी कलियुग) संसार में आयेगा, उस वक्त जो ये गिरिकन्दराओं में साधु–संत घूम रहे हैं, ये एक साधारण गृहस्थ की तरह से रहेंगे और उसी वक्त उनका कल्याण होगा। उसी वक्त उनको आत्मा प्राप्त होगी।'

आज वही साधु–संत बनकर आप लोग यहाँ आयें हैं ये समझ लेना चाहिये कि कोई विशेष ही कृपा है, जिससे आप आये हैं। पूर्व जन्म का संचित है, इसलिये आये हैं। उस पूर्व जन्म के संचित को आज सहजयोग में पा लेना है।

प.पू.श्री माताजी

आप ज़िम्मेदार बनें

...... सहजयोग का तरीका है कि पहले अपने आदर्श से, अपने स्वयं के व्यक्तित्व से दूसरों को प्रभावित करना। ....सबकी दृष्टि हमारे ऊपर है, हम कैसे बने रहे हैं ये बहुत ज़रुरी चीज़ है। ....इस बनने में आपकी मेहनत जो है उसमें एक डिसीप्लीन आना पड़ेगा। डिसीप्लीन करने का बहुत आसान तरीका है .....**इच्छा**

शक्ति जो है उसमें एक ही इच्छा होनी चाहिये कि आत्माकार हम हो जायें।

...... **दूसरी क्रिया शक्ति में यह होना चाहिये कि कुछ भी हो वह सहज हमसे हो। .....सहजयोगी को बहुत सूझ–बूझ के साथ चलना चाहिये और समझदारी अपने ऊपर ज़िम्मेदारी के तौर पर लेनी चाहिये।**

...... ज़िम्मेदारी कि हम संसार के सामने एक समझदार इन्सान बनें। ......समझदारी .....बड़प्पन का मतलब है एक तरह की पिता (Paternal) जैसी फीलिंग है, भावना है, पितृत्व की फीलिंग, मातृत्व की फीलिंग ....इस प्रकार आपमें समझदारी का प्यार होना चाहिये।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली आश्रम, ३.१.१९८४

●...... आपकी अपने प्रति ज़िम्मेदारी है कि आप आत्मा बनें।

● आपकी ज़िम्मेदारी कि आप मुझे बेहतर और बेहतर और बेहतर रूप से समझें।

● आपकी ज़िम्मेदारी है कि आप इस सारी तकनीक को समझें जो आपके अंत:स्थित है। ये समझना आपकी ज़िम्मेदारी है कि यह तकनीक किस प्रकार कार्यान्वित है और किस प्रकार व्यवहार करती है?

●यह आपकी ज़िम्मेदारी है कि आप स्वयं गुरु किस प्रकार बनेंगे? सम्माननीय एवं गरिमामय व्यक्तित्व बनना आपकी ज़िम्मेदारी है।

●आपकी सहजयोग के प्रति ज़िम्मेदारी है। सहजयोग जो कि परमात्मा का कार्य है, और जो प्रारम्भ हो चुका है। आप ही मेरे बाजू हैं आप ही ने परमात्मा का कार्य करना है और आप ही ने परमात्मा विरोधी आसुरी–तत्वों से लड़ना है।

...... **आप में से हर एक पूरे ब्रह्माण्ड के बराबर मूल्यवान हैं।**

प.पू.श्री माताजी, लोनावला, १९.१२.१९८२

अध्याय ८
प.पू.श्री माँ का एक पत्र

कुण्डलिनी जागरण के बाद ....आपकी आत्मा के जो तीन महान गुण हैं – 'केवल सत्य', 'चित्त प्रकाशित होना', 'आनन्दमय जीवन' – ये तीनों के तीनों आपको प्राप्त हो जाते हैं।

प.पू.श्री माताजी, दिल्ली, २३.३.१९९२

मेरे प्यारे सहजयोगियों

...... मानव चित्त में बहुत से भ्रम होते हैं, जब ये भ्रम टूट जाते हैं तब यह चित्त ज्योतिर्मय होकर आनन्दमायी बन जाता है। **कुण्डलिनी जाग्रति से आपके बहुत सारे भ्रम दूर हो गये हैं।**

आपने महसूस किया कि कुण्डलिनी मात्र कल्पना न होकर मानव के अन्त:स्थित जीवन्त शक्ति है। यह शक्ति सभी मनुष्यों में है और सामान्य मनुष्य में स्वत: इसकी जाग्रति घटित हो जाती है। किसी भी कर्मकाण्ड द्वारा इसकी जाग्रति नहीं होती, यदि किसी व्यक्ति ने दुष्कर्म किये हों तो भी इसकी जाग्रति संभव नहीं है क्योंकि **सुप्तावस्था में भी कुण्डलिनी को व्यक्ति के पूर्व कर्मों की चेतना होती है।**

कुण्डलिनी धर्मपरायण है और यह माँ साक्षी भाव में है। फिर भी यह जानती है कि व्यक्ति के अन्दर क्या अच्छाई है और क्या बुराई। कुण्डलिनी की कृपा से शरीर मन के रोग दूर हो जाते हैं।

कुण्डलिनी शक्ति देवी भागवती की इच्छा शक्ति है। भगवती माँ की इच्छा मात्र से ये सुगमता पूर्वक जाग्रत हो जाती है। स्वयं को बहुत ऊँचा मानने वाले व्यक्ति को जाग्रति प्राप्त करने के लिये बहुत प्रयत्न करने पड़ते हैं, पर यह उसका दोष नहीं है।

चैतन्य लहरी के रुप में जो आपके अन्दर ब्रह्मतत्व बह रहा है, वह आपके शरीर, मन एवं अहंकार रुपी तीनों आवरणों को स्वच्छ कर देता है। यह तीनों आवरणों में से यदि कोई भी आवरण अस्वच्छ हो जाये तो आपकी चैतन्य लहरियाँ आपको इसके बारे में इंगित करती है।

आपका शरीर यदि शक्तिशाली हो जाये, मस्तिष्क पावन हो जाये और आपका अहंकार यदि समाप्त हो जाये तो आपको आत्मा का आशीर्वाद प्राप्त होने लगता है। दिव्य चैतन्य लहरियाँ आत्मा से प्रवाहित होती हैं क्योंकि अब आत्मा के प्रकाश की लौ निर्मल रुप से जलने लगती है। **इस ब्रह्माण्ड का सृजन किस प्रकार हुआ, क्यों इसका सृजन किया गया? क्या परमात्मा का अस्तित्व है? ये सब मूल प्रश्न हैं। देवता लोग भी इन प्रश्नों को नहीं समझ सके, परन्तु मैंने जो कुछ भी बताया है वह ठीक है या गलत इस बात को चैतन्य लहरी पर परखा जा सकता है।** अपने अनुभव से जब आप ये सीख जायेंगे कि सत्य और प्रेम एक ही है और अनुभव से जब आपको अपने अत्यन्त सूक्ष्म ब्रह्म तत्व का अहसास हो जाएगा तब आपके भ्रम समाप्त हो जायेंगे।

'परमेश्वरी सिद्धान्त' अर्थात **'ब्रह्म'** कमल की तरह से आपके हृदय में खिल उठेगा और इसकी सुगंध चहुं ओर फैल जाएगी। **स्थूल–सूक्ष्म एवं कारण रुप शरीर की सभी अस्वच्छतायें समाप्त हो जायेंगी। आपका चित्त ब्रह्म हो जाएगा तो असत्य से जुड़े होने के कारण उत्पन्न भ्रम नष्ट हो जायेंगे।**

यद्यपि ब्रह्म तत्व सूर्य की तरह से है, इसकी किरणें असत्य रुपी जल पर प्रतिबिम्बित होती हैं और हमारे चित्त को अस्थिर करती हैं, परन्तु जब आपका चित्त ही 'ब्रह्म' बन जायेगा तो यह डाँवाडोंल नहीं होगा, प्रेममयी भगवती माँ से एकरुप होकर उनकी ध्यान–धारणा से ये सारे भ्रम दूर होंगे।

आप सामूहिक रुप से चेतन हो गये हैं। सामूहिक चेतना की यह शक्ति जो आपमें जाग्रत हो गयी है, यह ब्रह्मशक्ति है जो पूरे ब्रह्माण्ड में, हर अणु–रेणु में, विभिन्न रुपों में विद्यमान है। जड़ चीज़ों में यह जड़ शक्ति है, जीव धारियों में यह सौन्दर्य शक्ति है, जाग्रत अवस्था में यह कृष्ण शक्ति है। सहजयोग में यह चेतना शक्ति है, परमात्मा में यह पराकृपा (supreme bliss) है और देवी भगवती के अन्दर यह ब्रह्मभूत शक्ति है।

आपने ये सारी चीज़ें समझ ली हैं। आप सब चेतन मस्तिष्क से अपने हृदय को समर्पित करके भ्रम मुक्त हो जायें। यह मेरा आशीर्वाद है।

सदा सर्वदा आपकी माँ–'निर्मला', चैतन्य लहरी, जुलाई–अगस्त २००५ से

...... परमात्मा ने आपको अपने प्रतिबिम्ब के रुप में बनाया है, नि:संदेह अपनी सामूहिकता में बनाया है ताकि आप सागर बनें, सागर बन कर नहीं, बूँद रुप में सागर में विलीन होकर।

(प.पू.श्रीमाताजी, १९९२ साक्षात्कार, हाँगकाँग)

...... परमात्मा क्यों चाहते हैं कि आप उन्हें पहचानें, क्योंकि आपमें वे अपना प्रतिबिम्ब देखना चाहते हैं। इसलिये उन्होंने आपका सृजन किया है और वे आपमें अपना प्रतिबिम्ब देखना चाहते हैं।

देवी के साथ भी ऐसा ही है, उन्होंने आपको आत्मसाक्षात्कार दिया है क्योंकि वे आपमें अपना प्रतिबिम्ब देखना चाहती हैं। अत: उस प्रतिबिम्ब के लिये जो अत्यन्त पावन, सुन्दर स्नेह एवं करुणामय हैं, और सर्वोपरि विवेक से परिपूर्ण हैं, आपको स्वयं को तैयार करना होगा।

(प.पू.श्रीमाताजी, कानाजौहरी, न्यूयार्क, २०००)

सर्वाधिकार सुरक्षित

बिना पूर्व आज्ञा के इस पुस्तक के किसी भी भाग की प्रतिलिपि या किसी भी रूप में प्रसारण वर्जित है। कोई भी व्यक्ति अनधिकृत रूप से यदि इसका प्रकाशन करता है तो उस पर हानिपूर्ति का दावा किया जाएगा।

– सहजयोग के द्वारा ही लोगों को पुनर्जीवित करें, उन्हें पुनरुत्थान दें, उन्हें आत्मा का प्रकाश दें। एक ऐसी अवस्था तक उन्हें लायें जहाँ वे समझ सकें कि ठीक क्या है और गलत क्या है? लोगों को आप करुणा एवं प्रेम का एहसास करने दें। ऐसा जब होने लगता है तो हमारे अन्तर्निहित तीसरी शक्ति कार्यान्वित हो जाती है।

प.पू.माताजी श्री निर्मला देवी