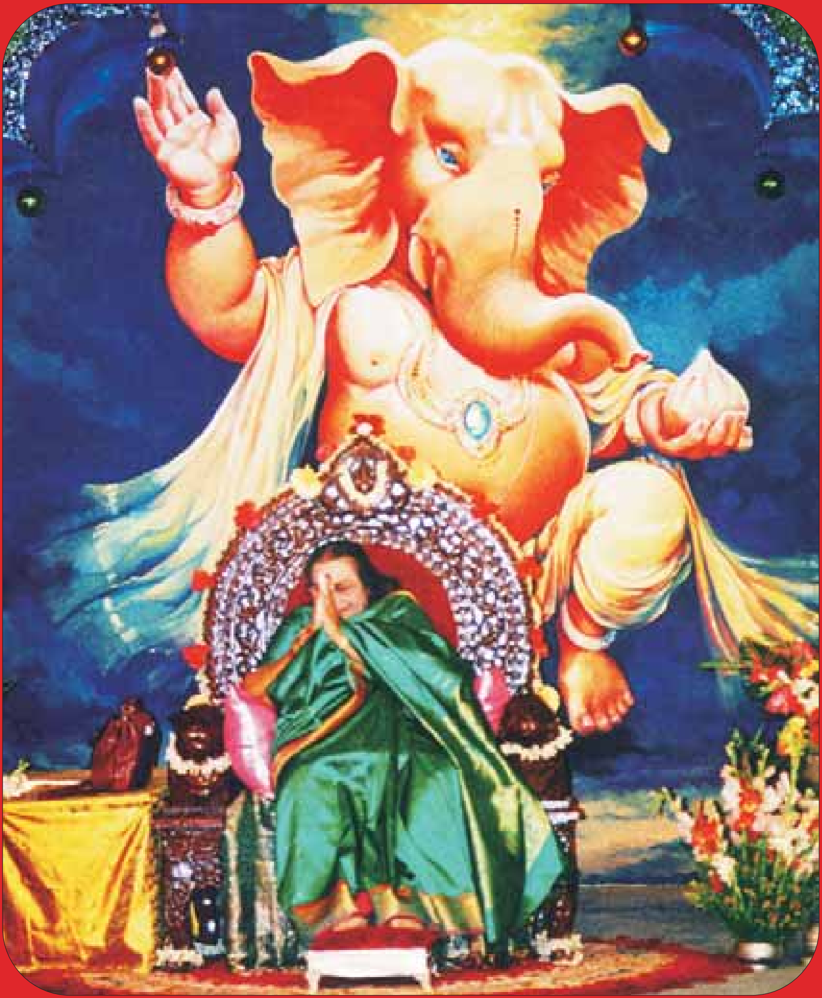
सहजयोग में बच्चों की परवरिश



उत्कृष्ट अवतरणवचन :

परम पूज्य श्रीमाताजी निर्मला देवी

सहजयोग में बच्चों की परवरिश

'Raising Children in Sahaja Yoga' का अनुवाद

परम पूज्य श्रीमाताजी निर्मलादेवी

(उत्कृष्ट अवतरणवचन)

अनुवाद

श्रीमती पद्मा गुज्जेवार

समर्पण

परम पूजनीय श्रीमाताजी निर्मलादेवी को प्रगाढ़ प्रेम और आदर से यह पुस्तक समर्पित की जाती है। इस पुस्तक में जो ज्ञान है उसका उद्‌गमस्थान परम पूजनीय श्रीमाताजी ही हैं।

श्रीमाताजी का बच्चों के लिये प्रेम, उनकी अभिभावकों के लिये क्षमा और धैर्य तथा उनकी मानवता के लिये अनुकंपा और कृपा वर्तमान तथा भविष्यकालीन पीढ़ियों के लिये एक आदर्श उदाहरण रहेगा।

जय श्रीमाताजी

प्रास्ताविक

परम पूजनीय श्रीमाताजी निर्मलादेवी द्वारा बालकों का सवंर्धन और उनकी शिक्षा इस विषय पर बहुत सारा उपदेश और सूचनायें दी गयी है। यह ज्ञान सुचारु रूप से प्राप्त हो इसका प्रयास ही यह पुस्तक है। सहजयोग में बालकों का संवर्धन तथा उनकी शिक्षा इस विषय पर प्रसंगोचित उद्धरण श्रीमाताजी के भाषणों से लिये गये हैं और उनका अन्तर्भाव यहाँ किया गया है।

श्रीमाताजी के भाषणों में अनेकानेक विषयों की पुनरुक्ति है। जिस मुद्दे पर श्रीमाताजी ने अपने विचार व्यक्त किया है। उस विषय के अनुसार उनका वर्गीकरण किया गया है। जैसे अनुशासन, मातृत्व, शारीरिक रक्षा इ.

अनेकानेक अध्यायों के प्रारंभ में तिरछे अक्षरों में लिखी गयी टिप्पणियाँ उनसे संबंधित विषयों की प्रस्तावना के लिये दी गयी है। ये टिप्पणियाँ श्रीमाताजी की नहीं हैं।

अवतरण चिन्हों के ''.....'' अन्तर्गत दिये गये पाठ्यांश श्रीमाताजी के भाषणों से दिये गये उद्धरण हैं। विषयों का शीघ्र अवलोकन तत्काल होने के लिये शीर्षक मोटे अक्षरों में दिये गये हैं।

श्रीमाताजी के भाषणों को पूर्णतया पुन: उद्धृत करने के लिये अवतरण वचनों का यह संग्रह नहीं है। बालसंवर्धन और बाल शिक्षा इन विषयों पर श्रीमाताजी ने जिन बातों का प्रतिपादन किया है, उनका मूल स्रोत क्या है इसका संदर्भ देना यही हमारा उद्देश्य है। भाषणों का मूलरूप में पठन या श्रवण करने की प्रेरणा इससे मिले यह अपेक्षा है।

जिन भाषणों से इन उद्धरण वाक्यों का संग्रह किया गया है, उनकी सूचि पुस्तक के पीछे परिशिष्ट में दी गयी है।

आशा है कि इस संग्रह के माध्यम से श्रीमाताजी के उपदेश का सारतत्त्व हममें प्रतिध्वनित होगा और प्रेम, आदर तथा प्रतिष्ठा से परिपूर्ण सुंदर जीवन चलाने के लिये यह हमारी सहायता करेगा।

जय श्रीमाताजी

ऋणनिर्देश

बाल संवर्धन विषय पर श्रीमाताजी ने हमें अमूल्य सामग्री दी है। वे सारे साधन और उपाय हम सबको सहजता से सुलभ और उपलब्ध हो, इस इच्छा से इस पुस्तक की कल्पना का आविर्भाव हुआ। मूल हेतु तो यह था कि सहज युवाओं के लिये ही इसका निर्माण किया जाये, सहज युवक, जिनमें बहुत सारे स्वयं माता-पिता बनने की आयु में आ चुके हैं या आ रहे हैं।

इस पुस्तक के लिये सामग्री का संग्रह करने के लिये जब हमने प्रारंभ किया, तो इतने सारे ज्ञान की खोज हुई, जिसे हम नहीं जानते थे (या उस ज्ञान को भूल गये थे।)। हमारे बच्चों का संवर्धन करते समय यह पुस्तक हमें सहायक साबित हुई। अन्य सहज बालकों को भी प्रतिष्ठा तथा आदर प्रदान करने में हमें मदद मिली। यह मार्ग तो हमें श्रीमाताजी का दिखाया हुआ है।

हम उन सहजयोगियों के लिये आभार प्रदर्शित करना चाहेंगे जिन्होंने इस पुस्तक का प्रकाशन संभव हो इसलिये अपना मूल्यवान समय दिया और प्रयास किया।

संशोधन और संग्रह-तृप्त डी ग्राफ, प्रोत्साहन और सतत साहाय्य-हेन्रो डी ग्राफ, मेगी कीट, सलाह और साहाय्य-गुदुला दियास-ग्रेना दोस, गिलमेट मेतौरी और ब्रिजिट शेवाव, अल्पकालीन सूचना पर भी जिन्होंने छायाचित्र दिये-रिचर्ड पेमेंट, द्रागोस इओनेल, पेट्रा श्मिड्ट्, मिकि मर्कल, गाय जेफरी, अज्ञात छायाचित्रकार जिन्होंने योगदान किया। डिज़ाईन (आकृति शिल्प) और प्रोडक्शन (निर्मिती)-मनफ्रेड और दारा टिटजुंग, इस प्रकल्प में साहाय्य करने के लिये-राहुल भोसले, इन सभी के हम आभारी हैं। हमारे बच्चे और शेष सामूहिकता ये दोनों ही इस संग्रह पुस्तक का आनंद लेंगे ऐसी आशा हम करते हैं।

जय श्रीमाताजी

अनुक्रम

7... **उचित परिपालन का महत्व**

बालक-श्रीगणेश जी का प्रतिबिंब ---9

मातृत्व सबसे बड़ी चीज़ है ----14

उत्तम परिपालन की आवश्यकता ----22

27... **बालसंगोपन-सामान्य उपदेश तथा सूचनायें**

माता-पिता के वर्तन (आचरण) का महत्व ---- 29

अनुशासन ---- 42

विश्वास ---- 50

सुधारना ---- 50

बिगाड़ना ---- 60

आसक्ति ---- 67

सामूहिक परिपालन ---- 71

चैतन्य लहरें ---- 80

सीख (शिक्षा) ---- 87

प्रात्यक्षिक क्रियाओं से ध्यान रखना ---- 98

105... आयु के अनुसार उपदेश

गर्भधारणा ---- 107

0-2 वर्ष ---- 112

2-6 वर्ष ---- 132

6-12 वर्ष ---- 142

12-16 वर्ष ----142

16 वर्ष तथा उसके आगे ---- 143

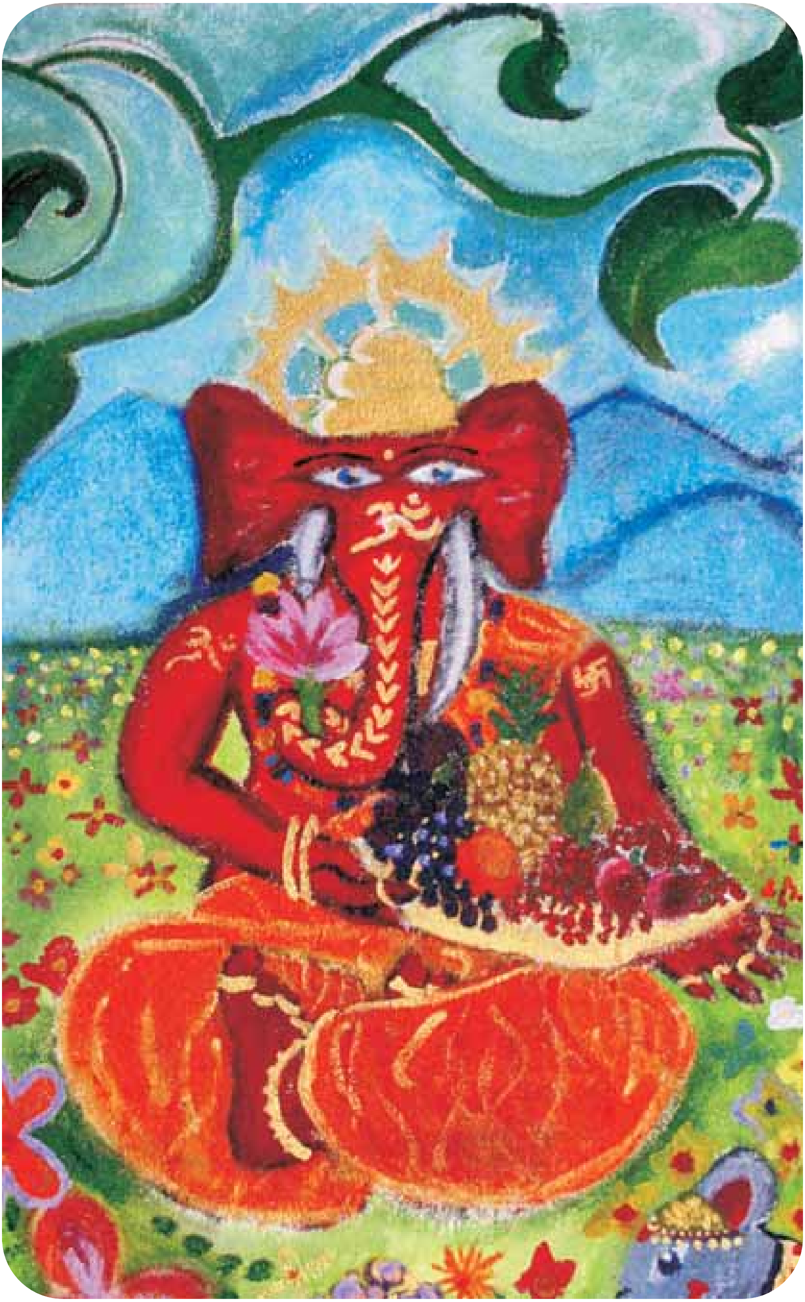
पोते-नाते ---- 148

149 परिशिष्ट - बालकों से संबंधित भाषणों की सूचि

उचित परिपालन का महत्व

जब किसी को कोई कोश, भंडार मिल जाता है और वह उसकी सुंदरता तथा मूल्य को देखता है, तब वह उस भंडार को, खजाने को सुरक्षित रखने के लिये सबकुछ करता है। इसी प्रकार से जब हम बालकों की सुन्दरता को देखेंगे और मातृत्व तथा पालकत्व की महत्ता का आकलन करेंगे तभी हम बालकों के परिपालन को महत्व और समय देंगे और उनके उत्थापन के लिये हमारा सारा प्रेम निछावर कर देंगे।

आने वाले पृष्ठों में श्रीमाताजी के उद्धरण हैं। उनमें श्रीमाताजी ने बालकों की सुन्दरता, मातृत्व की महत्ता और अपने बच्चों के सुयोग्य परिपालन की आवश्यकता का वर्णन किया है।



बालक - श्रीगणेशजी का प्रतिबिम्ब

उनमें श्रीगणेशजी अत्यंत स्पष्ट रूप से विराजमान, प्रकाशमान होते हैं :

''... हमने बच्चों से इतना सारा सीखना चाहिये कि वे कितने अबोध, निश्छल हैं, वे कितने सीदे-सादे हैं। बच्चे अति उदार होते हैं। बच्चे ऐसे होते हैं कि उनके पास होने वाली हर एक चीज़, सब कुछ दे डालते हैं। वस्तुओं का स्वामित्व उनकी समझ में नहीं आता। जरा कल्पना कीजिये-अगर किसी को कोई चीज़ पसंद आती है, तो (बच्चा कहता है), 'ठीक है, ले लो।' आप जानते हैं, अगर किसी व्यक्ति को कोई चीज़ पसंद है तो बच्चे उस चीज़ को उस व्यक्ति के लिये रख देंगे। बच्चे बहुत अद्‌भुत लोग होते हैं और हमें बच्चों से बहुत सारा सीखना है। उनके मुस्कराते चेहरे और उनके आनंद से हमें सीखना चाहिये कि आचरण कैसे करना चाहिये क्योंकि उनमें श्रीगणेशजी स्पष्ट रूप से विराजमान, आलोकित होते हैं...।''

(२००२, श्रीगणेश पूजा, कबेला)

जब आप बच्चे को देखते हैं, तो आपके अन्दर आनंद गुद्‌गुदाता है :

''... तो यह तत्त्व (अबोधिता) सब से अधिक प्रसन्नता देने वाला है। बच्चों को देखना, उनके साथ खेलना, उनके सहवास का आनंद लेना यह मनुष्यों को सबसे अधिक आनंद देने वाला तत्व है। क्यों? क्योंकि उसमें बालक की मधुरता है। मैंने कहना चाहिये, कि यह सत्य है कि जब आप किसी बच्चे को देखते हैं तो आपके अन्दर आनंद की गुद्‌गुदी होती है। तत्काल, आपका चेहरा अलग सा होता है, बदल जाता है। मैंने आपको बताया है कि मैंने एक मगरमच्छ माँ को उसके अंडे तोड़ते हुये देखा है। किसी फिल्म में उन्होंने यह दिखाया। उस समय आपने उस मगरमच्छ की आँखें देखनी चाहिये थी। कितने ध्यान से वह अंडों को तोड़ रही थी। उसकी आँखे इतनी सुंदर थी, उसकी आँखों में से कितना प्यार उमड़ रहा था। आप

विश्वास ही नहीं कर सकते कि ये उसी मगरमच्छ की आँखें हैं। वह हौले हौले अपने मुँह से सारे अंडे तोड़ रही थी और उनमें से छोटे-छोटे पिल्ले बाहर आ रहे थे। बाद में वह उन पिल्लों को किनारे पर ले आती है और पूरे समय तक अपने मुँह में ही उनको साफ करती है। इतने सलीके से आप देखिये कि एक स्नानगृह की तरह वह अपने मुँह का उपयोग करती है....''

(१९८९, श्रीगणेश पूजा)

हमने बच्चों से बहुत कुछ सीखना है :

''... वे केवल सहज सिद्ध, स्वतः सिद्ध ही नहीं हैं पर अत्यधिक आत्मविश्वासपूर्ण भी हैं। और वह तरीका भी व्याकुल उत्सुकता, कि हम सबने उनके साथ मिलना, एक हो जाना चाहिये। उन्होंने आश्चर्यचकित होने का अभिनय करने का इतना सुंदर प्रयास किया और वह सफल हो इसलिये अपना सर्वोत्तम सामर्थ्य लगा दिया। मैं सच में नहीं जानती कि उनकी बच्चों जैसी भाषा में उनके प्रति मेरे आभार मैं कैसे प्रकट करू। यह ऐसा युग है कि

जिसमें उच्च गुणों वाले बालकों का जन्म होने वाला है। और हम सबको यह समझना है कि इस धरती पर जन्म लेने वाले इन महान लोगों के संबंध में हमें पूर्ण आकलन और बोध, अनुभूति होनी ही है। और यह कि हम ही वे लोग हैं जिन की विश्वस्तता में ये बच्चे हैं।

विश्वस्त सदस्यों के समान हमें उनका परिपालन करना है और उन्हें उचित मार्गदर्शन करना है। हमारे अपने जीवन भी ऐसे ही होने चाहिये कि बच्चों को समझना चाहिये, 'जिस में हमारा जन्म हुआ है वह एक अलग ही प्रकार का परिवार है। हमारे माता-पिता भी अलग ही प्रकार के हैं और हम अत्यंत धार्मिक क्षेत्र में हैं....''

(१९८८, सायंकालीन कार्यक्रम, शूडी कँप)

देखिये और गौर से निरीक्षण कीजिये कि बच्चे कैसे होते हैं :

''... अगर आपके अन्दर श्रीगणेशजी हैं तो आप बालक बन जाते हैं, आपमें बच्चे जैसी अबोधिता आती है। आप किसी पर क्रोध नहीं करते या दिखाते, जैसे कि कुत्ता भौंकता है। मैं जानती हूँ कुछ सहजयोगी ऐसे हैं जो कुत्तों जैसे या भारतीय भिखारियों जैसे भौंकते रहते हैं। पर आप बच्चे जैसे बन जाते हैं-बच्चा जो प्यारा/मीठा है, जो हमेशा आपका मनोरंजन करने की कोशिश करता है। पूरे समय मीठी बातें बोलने की कोशिश करता है, हमेशा आपको सुख, आनंद लगे, ऐसी कोशिश करता है। कितने सारे आनंद उद्‌गम स्थान!

और इसी प्रकार से आप आनंद का उद्‌गमस्थान, सुख का जन्मस्थान तथा परिपूर्ण सिद्धता का मूलस्रोत बनते हैं। सदैव हास्य तथा आनंद से बुदबुदाते, सुंदर वस्तुओं से बुदबुदाते, झलकते! जरा देखिये, गौर कीजिये कि बच्चे आपका मन कैसे बहलाते हैं। अपने छुटकुले नन्हे हाथ लेकर इर्दगिर्द घुमते हुये, कैसे वे यह आनंद, सुंदरता को प्रत्यक्ष कृत्यों में लाते हैं। वे सही बात कैसे जानते हैं। जो बालक एक साक्षात्कारी आत्मा है वह आयु में बड़े

व्यक्ति से अधिक संवेदनशील, बुद्धिमान, मनस्वी होता है, मैंने यह देखा है...''

(१९८९, श्रीगणेश पूजा)

अबोधिता आक्रमणग्रस्त है...

''... बच्चों का साथ कितनी दूरी तक देना है, यह जानना मुश्किल है:

बालक में श्रीगणेशजी का पहला लक्षण सुज्ञता, विवेक है। अगर बच्चा सुजान नहीं है, अगर वह परेशान करने वाला है, अगर वह नहीं जानता कि किस प्रकार आचरण करना है, तो श्रीगणेशजी पर उसका आक्रमण हो रहा है, यहीं दिखता है। और आधुनिक काल में इन दिनों, जैसा कि है, बच्चे अत्यधिक आक्रमणग्रस्त हैं। अबोधिता पर आक्रमण हो रहा है। और बच्चों के साथ कहाँ तक जाना और कितनी दूरी तक नहीं जाना इन दोनों में सूक्ष्म, तरल रेखा खींचना लोगों के लिये बहुत मुश्किल है....''

(१९८९, श्रीगणेश पूजा)

मातृत्व सबसे बड़ी चीज़ है

मातृत्व सबसे ऊँची चीज़ है...

''... मैं आपको बताती हूँ कि वंश, कोई भी वंश जहाँ श्रेष्ठ मातायें नहीं होती, नहीं रहता है, उसका अस्तित्व ही नहीं होता। जिस देश के पास उच्च गुणवत्ता वाली मातायें नहीं है वह अस्तित्व में रह ही नहीं सकता। इसमें कोई शंका नहीं कि उस देश का नाश ही होगा। माताओं को तो केवल उनके बच्चे ही नहीं, तो पूरी जाति, वंश का, संपूर्ण राष्ट्र का जतन, प्रतिपालन कैसा करें इस पर ध्यान रखना है। यह बहुत ही महत्त्वपूर्ण बात है।

जहाँ जहाँ भी मातायें असफल हुई हैं, तो राष्ट्र भी असफल, अपयश का भागी बन गया है। तो यह समझने का प्रयास कीजिये कि यह सब करना माता का कर्तव्य है। अगर मातायें स्वयं ही संकुचित मनोवृत्ति की हैं, मातायें स्वयं ही स्वार्थी हैं, तो संपूर्ण राष्ट्र भी वैसा ही होगा। माँ से ही बच्चे तक हर एक चीज़ संक्रमित होती है....''

(१९८५, बालक-अभिभावक-विद्यालय)

माँ होना और प्रत्येक व्यक्ति से प्रेम करना यह सब से महान चीज़ है

''... आप देखिये, आप एक माँ हैं। और एक माँ ने अपने बच्चे को जैसा प्यार देना चाहिये उसी तरह के प्यार से और गौरव से आपने आपके बच्चों के साथ व्यवहार करना है। कुछ लोगों के लिये माँ के उच्च स्थान का स्वीकार करना बहुत ही मुश्किल होता है। वे सोचते हैं, 'क्यों? स्त्रियों ने ही क्यों माँ होना चाहिये?' मैं कहती हूँ कि यह तो सबसे बड़ी चीज़ है। मेरी तरफ देखिये। माँ होना सबसे बड़ी बात है और प्रत्येक व्यक्ति से प्रेम करना भी। तो वे आप पर प्रेम और मार्गदर्शन के लिये निर्भर रहते हैं। केवल प्रेम के लिये। कहने के लिये कितनी बड़ी बात है, 'हे ईश्वर, आप ही देखते हैं, मैं कितना दे

सकती हूँ। मैं कितने प्याले पूरे भर सकती हूँ।' यह इतनी महान अनुभूति है। मेरी इच्छा है कि माँ क्या है इसे आप जानेंगे। मातृत्व तो आपको आपकी सन्तानों से और पोते-पोतियों से सीखना है और विस्तारित होना है....''

(१९८०, बाल्यावस्था के विषय पर)

एक माता की गरिमा-प्रतिष्ठा का आदर किया जाना आवश्यक है :

''... आप सबने अपनी माताओं का बहुत ही आदर किया इस बारे में मैं नि:शंक हूँ। पर अब माँ होने पर आपका आदर किया जायेगा या नहीं, यह मैं नहीं जानती। एक बार यह बात प्रस्थापित हो गयी कि माँ ही उच्चतम स्थिति, श्रेणी है जिसे स्त्री प्राप्त कर सकती है और स्त्री/माँ का आदर किया जाना चाहिये तो स्त्रियों के बीच में भी सब प्राथमिकतायें बदल जायेंगी। क्योंकि वे क्या कर सकती हैं? माँ के रूप में उन्हें कोई भी स्थान नहीं, तो अपने बच्चों से वे ऊब जाती हैं। वे सोचती हैं, 'इस मातृत्व का उपयोग ही क्या है? यह तो एक अकृतज्ञतापूर्ण, आभारविहीन कार्य है।' यह सब तब बदल सकता है जब मनुष्य अंदर से बदल जाता है, जब कि रूपान्तरण घटित होता है....''

(१९८२, पी पी डर्बी, विशुद्धि, हृदय, आज्ञा)

मातृत्व गुरुभाव (गुरुत्व) से अधिक महत्वपूर्ण है :

''... क्योंकि गुरु वह हैं जो आपको प्रशिक्षित करते हैं, आपको कार्यक्षम बनाते हैं। वह आप को क्षमा करती है, आपसे प्रेम करती है, आपका भरण-पोषण करती है और प्रेम कैसे करना है, यह आपको सिखाती है। उसके पास अत्यधिक सहिष्णुता और अत्यधिक प्रेम है। और वह अकेली यह सब करती है। आपसे उसकी कोई भी अपेक्षा नहीं है। पूर्ण रूप से नि:स्वार्थ! नि:स्वार्थता या अनात्मता यह बहुत छोटा शब्द है ऐसा मैंने कहना चाहिये। यह तो इतनी विस्तारित विशाल करुणा, अनुकम्पा है कि जो कुछ भी गलत हो उस हर एक चीज़ को वह डुबो देती है, घोल देती है, उसे पचा

कर जीर्ण कर देती है और अपने में समा लेती है।

तो सब सहजयोगियों के लिये नवरात्रि का दिन बहुत महान है। क्योंकि तब उसने (माता ने) सीता जैसा रूप धारण किया। सीता, श्रीराम की शक्ति थी, एक मौन संभावना, पीडा, कष्ट! उसने कितनी पीड़ा झेली, कितना दु:ख भोगा! उसके बाद में उसने राधा का रूप लिया। फिर वह सरस्वती पाँच शक्तियों के रूप में आयी जो शक्तियाँ श्रीकृष्ण की पाँच पत्नियाँ थी। उसके बाद में वह मेरी बन कर आयी। वह तो सर्वाधिक पीडा थी। मैं सोचती हूँ कि अपने बेटे को क्रूस पर चढ़ाते देखना, कितनी व्यथा! पीड़ा, मौन, तितिक्षा की पीड़ा! पर उस को उन सब के बीच से गुजरना पड़ा।

वह सब नाटक देखना बहुत अधिक (पीडादायी) था। पर इन सब पीड़ाओं को वह सहती गयी क्योंकि आप सबको आपका आज्ञा चक्र पार करना था, इसीलिये उसे अपने पुत्र का बलिदान करना पड़ा। यह सब करना एक पिता के लिये सहज-सरल है, पर माँ के लिये बहुत ही कठिन है। अब आप सब मातायें हैं, आप में से बहुत कुछ, तो आप जानेंगी कि अपना बच्चा होना क्या होता है और तब कैसे लगता है....''

(१९८५, नवरात्रि पूजा)

क्यों, क्यों ? हमने अपने को इतनी क्षुद्र, सस्ती क्यों बनाना चाहिये ?

''... हम मातायें हैं और हमें अपने मातृत्व पर गर्व करना चाहिये। मातृत्व यह सर्वोच्च वस्तु है जिसे स्त्री प्राप्त कर सकती है। मेरे कहने का मतलब है कि मैंने उसे प्राप्त कर लिया है। क्यों कि मैं तो हजारों (बच्चों) की माँ हूँ। और मुझे लगता है कि किसी स्त्री के लिये हो सकने वाली यह सबसे बड़ी बात है कि वह माँ होती है।

(१९८२, पी पी डर्बी, विशुद्धि, हृदय, आज्ञा)

वत्सल, माँ-बच्चे के बीच होने वाले प्रेम की अनुभूति

''... ये वहीं चैतन्य लहरें हैं जो आप माँग रहे हैं। ये चैतन्य स्पन्दन और कुछ नहीं ये तो श्रीगणेशजी का तत्त्व है। श्रीगणेशजी ओंकार है। और जब यह अनुभूति होती है, तो वह क्या है, जैसा कि मैंने बताया वह अनुभूति, अर्थात् वत्सल, वात्सल्यभाव है, वह माँ और बच्चे के बीच में जो प्यार होता है, उसका बोध है। यह भाव या अनुभूति वहीं है जो माँ-बच्चे के बीच में होने वाली चैतन्य लहरें हैं। उन दोनों के बीच होने वाला अन्तर ही चैतन्य लहरें हैं और उसी की संवेदना, बोध होना है। कि यह अभी भी एक बच्चा है और वहाँ माँ भी है और वह माँ अपने बच्चे का परिपालन कर रही है। वह उस बच्चे को सारी शक्तियाँ देती है, उसका संवर्धन करती है, उससे प्रेम करती है, उसकी सीमाओं को समझती है और इन सब चीज़ों की देखभाल करती है।

बच्चे की सारी मधुरता, सारी सुज्ञता इन सबका गुणग्रहण, प्रशंसा होनी चाहिये। यहीं चैतन्य लहरें हैं। अगर आप इसका सूक्ष्म पक्ष देखेंगे, तो यह मेरा बच्चा नहीं है, होना भी नहीं चाहिये। यह एक सीमित वस्तु नहीं। क्योंकि यह शाश्वत है, सर्वत्र है, इसलिये आप इसे सीमित नहीं कर सकते....''

(१९८९, श्रीगणेश पूजा)

अपने बच्चों से प्यार करना और उनकी रक्षा करना आनंददायी है :

''... जब देने की बात आती है तो जो कुछ देना है, वह पूरे हृदय से दीजिये। देने में जो प्यार होता है उसकी अनुभूति लीजिये और आपको इतना आनंद, सुख होगा। क्योंकि आपको अपने लिये ही विशालता का अनुभव होता है। जैसे कि एक महासागर, जो बहुत सारे बादल देता है और फिर इन नदियों को अपने अंदर प्राप्त करता है। और पुन: उनको बादल बनाता है। यह तो सुन्दरता का प्रारंभ होने पर सुन्दरता का ही सुन्दर परिवर्तन होना इस प्रकार का एक चक्र है। यह कितना सुन्दर है।

और यही वह एक चीज़ है जो बनने का हमें प्रयास करना चाहिये। उस

चक्र का अंश, जो इतना सुंदर है और आपको अपने को भी खूब आनंद देने वाला है। और जो कुछ है वह सब यह ही है। और हाथ 'आश्रय' अर्थात् रक्षा के लिये है। जो लोग आप के नीचे काम करते हैं, जो आपके आश्रित हैं, आपके बच्चे, इन सब लोगों की आपने रक्षा करना अवश्य है...''

(१९८०, बाल्यावस्था के विषय पर)

अपने बच्चों के लिये काम करने में आप आनंद लेते हैं :

''... परंतु बच्चा जैसा है वैसा ही माँ उसका स्वीकार करती है। क्योंकि वह उसका अपना सृजन है। अगर बच्चे में कुछ दोष, विकलता, न्यून है तो उस दोष को अपना स्वयं का दोष मान कर वह स्वीकार करती है। और उसके लिये वह आवश्यक कार्य करती है। वह कड़ी मेहनत करती है। इसलिये त्याग कीजिये क्योंकि आपको उसमें आनंद आता है, वह करते हुये आपको आनंद आता है, आप अपने बच्चों के लिये काम करने में आनंद लेती है। अगर ऐसा नहीं होता तो इस संसार का अस्तित्व कभी भी नहीं होता...''

(१९८०, माता)

बच्चे माँ को समझते हैं :

''... तो मातृदिन (मदर्स डे) पर हमने यह समझना ही है कि हम मातायें हैं और माताओं का एक विशेष दायित्व होता है। उन्हें ऐसी स्थिति या स्थान पर रहना है कि उनमें क्रोध उत्पन्न नहीं होना चाहिये, वे उग्र स्वभाव की नहीं होनी चाहिये और निर्दय भी नहीं होनी चाहिये। अगर उन्हें समझ में आता है कि वे मातायें हैं तो कितनी सारी चीज़ें वे कर सकती हैं, उनकी जिम्मेदारी ले सकती हैं। धरती माँ की ओर तो देखिये। वह कितनी पीड़ा सहती है। उसी प्रकार सभी मातायें उनके संबंध में अनेकानेक चीज़ों का भार ले सकती हैं। और बच्चों को उस सब का स्मरण रहता है, हमारी माँ ने हमारे लिये कितना सारा किया है। वह कितनी सहनशील थी, कितनी दयालू, सौम्य थी, उसने

कैसे हम सब की देखभाल की। ये सारी बातें उनकी समझ में आती है...''

(१९८०, बाल्यावस्था के विषय पर)

शेष लोगों से कुछ अधिक उच्च होने के लिये मातायें अभिलाषा-आकांक्षा करेंगी :

''... तो ये ऐसे देश हैं जहाँ लोग पहले से ही अहंकार की ओर जाने वाले, अहंकाराभिमुख हैं। जब अन्य समस्याओं के अनेकानेक प्रकार होते हैं, सभी कुछ, तो हमने अपने मन को शुद्ध करने का प्रयास करना चाहिये। उसे साफ रखना चाहिये, अधिक ऊँचे सपनों के संबंध में दूरदृष्टि के संबंध में, उच्चतर वस्तुओं के और अधिक महान लोगों के संबंध में विचार करना चाहिये। ऐसे महान लोग जो सहजयोग में आने के लिये समर्थ, पात्र हैं। जिन लोगों की संख्या के बारे में हम सोचते हैं, उन्हें हमने सहजयोग में लेना चाहिये। उन में से कितने हमारे पास आते हैं, उनमें से कितने लोगों का हम स्वागत, स्वीकार करते है, इस संबंध में विचार होने चाहिये। आप देखिये, कि ये सारी चीज़ें आपको उदात्त, उन्नत बनाती हैं। और मस्तिष्क का यह सब उदात्तीकरण आपको उस प्रकार की शक्ति देता है जिसके द्वारा आप वास्तव में आपके बच्चों की सहायता करते हैं।

मान लीजिये, कि पिता शराबी है, पर बेटा उस बात का कभी स्मरण ही नहीं करता, वह स्मरण करना ही नहीं चाहता। एक पिता जो एक खूनी या चोर है, उसके लिये किसी भी पुत्र को सुख नहीं लगता भले ही वह पुत्र कह दे कि वह (मनुष्य) मेरा पिता है। परंतु पिता तो आदर्शत्व होता है, पिता जो त्याग, बलिदान है, एक पिता जिसके संबंध में कुछ विशेष बात है, तो ऐसे पिता का स्मरण तो प्रत्येक सन्तान करेगी। जो पिता उग्र स्वभाव का होता है या क्रोधी लोगों के प्रकार में होता है, उसे बच्चे मान लेंगे या उसके वश में आयेंगे यह संभव है, पर इस प्रकार के पिता का स्मरण बच्चे को इतना अधिक नहीं होगा। ऐसे पिता के लिये उसके मन में आदर ही नहीं होगा।

तो आदर करना, किसी वस्तु को प्राप्त करना ये तो परस्परसंबद्ध बात है। आपने इसी रीति से आचरण करना चाहिये जो आदरणीय है। और माँ के संबंध में तो ऐसी कल्पना है कि वह पूजनीय होनी चाहिये। तो माताओं, आप शेष लोगों से अधिक ऊँची होने की आकांक्षा करेंगी...''

(१९८५, बालक-अभिभावक-विद्यालय)

उत्तम परिपालन की आवश्यकता

उत्तम परिपालन से बालक अत्यंत सुंदर होते हैं :

''... परंतु यदि बच्चे होने से उन पर प्रभाव है, अति सुंदर प्रभाव है- उचित पारिवारिक जीवन का, उचित शालेय जीवन का, उचित मार्गदर्शन, उचित प्रेम और हर एक प्रकार से सहायता इन सबका सुंदर प्रभाव है, तो उनके बढ़ने के समय में बच्चे बहुत, बहुत अच्छे और सुंदर हो जाते हैं। इस प्रकार के स्वभाव के बच्चे आप के हो और आपके बच्चों की ढ़ंग से देखभाल हो, इसलिये मैं सब सहजयोगियों को आशीर्वाद देती हूँ। यह बहुत ही महत्त्वपूर्ण है क्योंकि वे आने वाले कल के सहजयोगी हैं। और उनके पास अधिक अच्छी गुणवत्ता होनी चाहिये क्योंकि आप किसी दूसरे ही समूह से, दूसरी दैवदशा से आये हैं। वे बच्चे तो अबोधिता से आये हैं इसलिये वे अत्यंत निर्मल शुद्ध हैं। उनकी शुद्धता का आदर करना और उनकी रक्षा करना आवश्यक है। संभव है कि बच्चों का महत्त्व आप समझेंगे और उनमें गणेशजी के गुणों की जागृति और विकास करेंगे...।''

(२००२, श्रीगणेश पूजा, कबेला)

वे बालक ही हैं जो मानवता का नेतृत्व करने वाले हैं :

''... अब हम छोटे बच्चों के सामने हैं। ये वे ही हैं जो अवतरण हैं। ये वे ही हैं जो किसी महान प्रगति की ओर मानवता का नेतृत्व करने वाले हैं। मानवता का ध्यान रखना, चिन्ता करना आवश्यक है। वे तो कल की मानवता हैं और हम आज की! और हम उन्हें क्या दे रहे हैं, जिसका अनुसरण वे करेंगे? उनके जीवन का ध्येय क्या है? बहुत ही, बहुत ही मुश्किल है यह कहना। पर सहजयोग के साथ वे सब उचित मार्ग पर जाएंगे। वे उचित वर्तन करेंगे। और ये सारी बात होगी आगामी, उभरते हुये सहजयोगियों का एक भिन्न समुदाय।

पर यह तो बड़े सहजयोगियों का कर्तव्य है, उन बच्चों की देखभाल करना, नैतिकता के अधिक अच्छे मानदण्ड स्वीकारना और अधिक अच्छा जीवन बिताना। इससे वे आपका अनुसरण करेंगे और यथार्थ रूप से अच्छे सहजयोगी बनेंगे। यह एक बहुत ही बड़ा दायित्व है। संभवत: हमें इसका आकलन नहीं हो रहा है, हम नहीं समझ पा रहे हैं। परंतु ये सब छोटे-छोटे जीव महान आत्माओं की प्रतिमूर्तियाँ, प्रतिमायें हैं। और उनका परिपालन उसी प्रकार से होना चाहिये, उसी तरह से उनका आदर किया जाना चाहिये और बहुत ध्यान रख कर उन से प्यार किया जाना चाहिये। यह बात हमें समझनी है।

हमारे ज्येष्ठ, वयोवृद्ध लोगों के साथ यह समस्या है कि इनके बारे में कुछ विचार किया जाना है इतना विचार भी हम लोग नहीं करते कि जिनकी चिन्ता परवाह करनी है, जिनके बारे में समझ लेना चाहिये, ऐसा कुछ हम सोचते ही नहीं। हम सोचते हैं कि हम अति बुद्धिमान है, खूब अच्छे हैं और हमने हमारी ऊर्जा उनके साथ रह कर व्यर्थ गँवानी नहीं चाहिये। ज्येष्ठ लोगों की यही समस्या है...''

(२००३, श्रीगणेश पूजा, कबेला)

आपको उनके संबंध में चिन्ता करनी है, तो हर एक चीज़ कार्यान्वित होगी :

''... और लोग बच्चों का ध्यान रखते हैं, उनकी चिन्ता करते हैं। अपने बच्चों का ध्यान रखना यह पहली चीज़ है जो आपने करनी आवश्यक है। इसका मतलब अपने स्वाधिष्ठान से लड़ना। आपको कोई भी चीज़ चिन्तित कर देती है। आप अपने बच्चों के संबंध में चिन्तित हो जाईये, बात खतम! आपको उन्हीं के संबंध में चिन्तित होना है और तब हर एक बात अपने आप कार्य करेगी।

(२००७, द्वितीय दिवस, नवरात्रि, सिडनी)

प्रेम की संपूर्ण सीमा कैसी रखनी है, यह आपने जानना आवश्यक है :

''... तो आपके बच्चे के लिये प्रेम पूरी तरह से महत्त्वपूर्ण है। पर सहजयोगी होने के नाते आपको अपने बच्चे से केवल आसक्ति या लगाव नहीं

होना चाहिये। यह पहली बात है। और दूसरी बात जो आपको जाननी है वह यह है कि अपने प्यार को पूर्णतया सीमित कैसे रखना यह आपने जानना आवश्यक है। हितेच्छा या सौजन्य ही सीमा है। 'क्या यह चीज़ मेरे बच्चे के लिये हितकारी है? क्या मैं मेरे बच्चे को बिगाड़ रहा हूँ? क्या मैं मेरे बच्चे को बहुत ही ज़्यादा प्रोत्साहित कर रहा हूँ? क्या मैं मेरे बच्चे के हाथों खेला जा रहा हूँ? क्या मैं मेरे बच्चे को ठीक से सम्हाल रहा हूँ?' क्यों कि बचपन में पिता और माता को ही बच्चे सम्हालने पड़ते हैं। उन्हें ही बच्चों की जिम्मेदारी लेनी होती है। बच्चों को आज्ञाकारी होना ही है और अपने माता-पिता की बात ध्यान से सुननी ही है...''

(१९८९, श्रीगणेश पूजा)

भावना और दायित्व इन दोनों को एकरूप दे कर परिपूर्ण करना है :

''... परन्तु आज मैं आपको थोड़ासा संबंधों के बारे में बताने जा रही हूँ। जैसे कि माता-पिता और उनके बच्चों के बीच में होने वाला संबंध और यह संबंध कैसा होना चाहिये इसकी धारणा या कल्पना। सबसे पहले अपने बच्चों से हमारा दो प्रकार से संबंध निर्माण होता है और बढ़ता है। उसमें एक तो भावनिक संबंध है और दूसरा है दायित्व का! भावनायें और दायित्व ये दोनों चीज़ें अलग-अलग होती हैं। कल्पना कीजिये कि एक माँ है और उसका बच्चा कोई गलत चीज़ सीखता है या करता है। ऐसा होते हुये भी भावनाओं के प्रभाव में आ कर वह कहती है, 'ठीक है, उसे वह करने दीजिये। आजकल तो सभी बच्चे ऐसे ही हैं, तो इस बच्चे को क्या कहेंगे? सब कुछ ठीक ही है।'

एक दूसरी माँ भी है, जिसे अपने बच्चों को कर्तव्य परायण और दायित्व निभाने वाले बनाना है। उसके लिये, वह अपने बच्चों को सुबह जल्दी उठने के लिये, क्रियाशील होने के लिये, कड़ी पढ़ाई करने के लिये, शाला में समय पर जाने के लिये, कपड़े ठीक ढ़ंग से पहनने के लिये और ऐसी सारी बातों के लिये कहती रहती है। अपने बच्चों की गलतियाँ सुधारने के लिये वह हमेशा

बच्चे के पीछे रहती है।

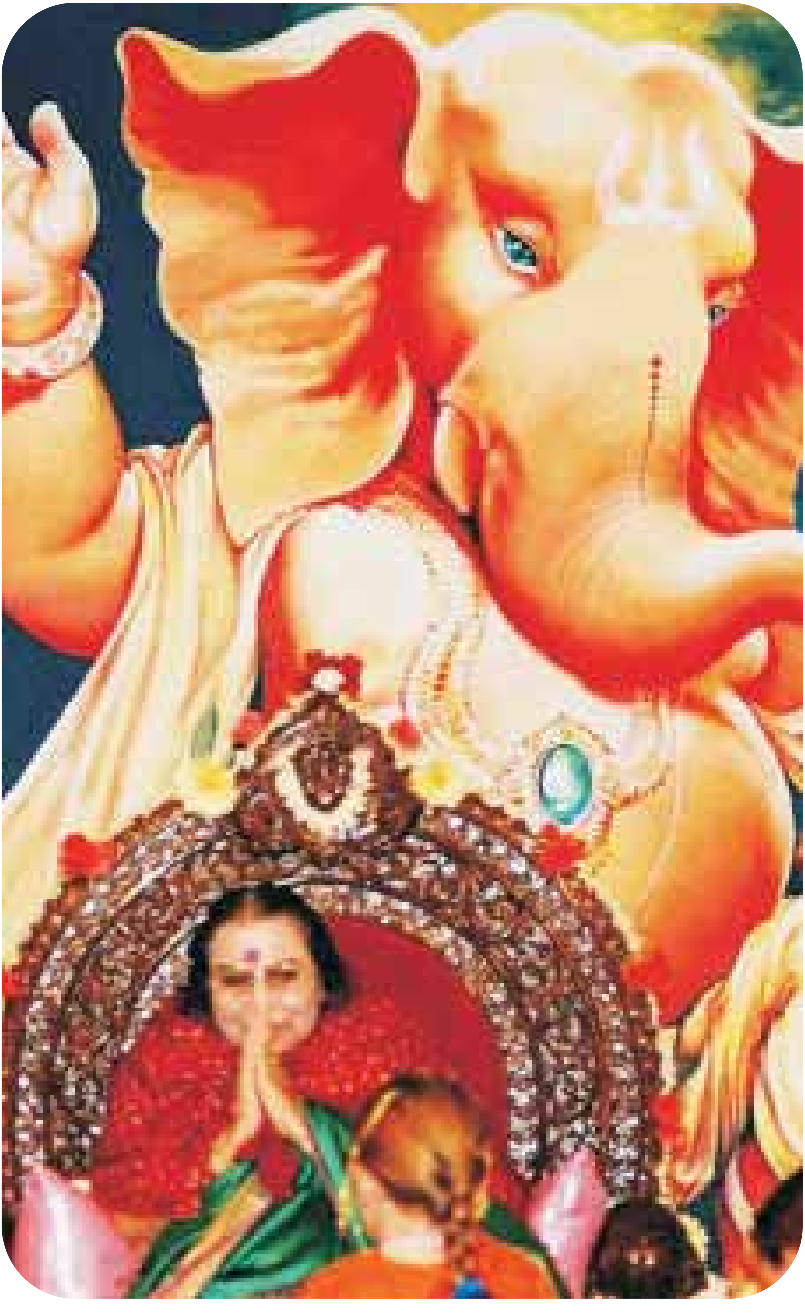
अब मैंने आपको बताना चाहिये, कि यह एकरूप होकर अखण्डता, परिपूर्णता देने वाली बात नहीं है। दोनों बातों को (भावना और दायित्व) एकत्र कर के उन्हें एक परिपूर्णता देनी है। वहाँ तो संपूर्णता लानी है, दोनों बातों को जोड़ना नहीं है। संयोग और संपूर्णता में भिन्नता आती है क्योंकि हमारी भावनायें दायित्व होना चाहिये और हमारा दायित्व हमारी भावनायें होनी चाहिये।

जैसे कि हम हमारे बच्चों से प्यार करते हैं। तो हम कहेंगे कि जब कि हम उसे प्यार करते हैं, तब हमारा यह कर्तव्य और दायित्व है कि वह बच्चा योग्य मार्ग पर चले। और उसने भी योग्य मार्ग पर ही चलना चाहिये क्योंकि हम उससे प्यार करते हैं। अगर हम हमारे बच्चे की गलती नहीं सुधारते हैं, उसे ठीक नहीं करते हैं और सही रास्ता उसको नहीं बताते हैं, तो उसका मतलब यह है कि भावनिक दृष्टि से हम प्रभावित हैं, हम पर भावनाओं का वर्चस्व है।

फिर हम कहते हैं, 'उन्हें सुधारने में ऐसी क्या बात है? जैसा है वैसा ही रहने दीजिये। वे जो करना चाहते हैं, वह करने दीजिये। अगर हम उनकी गलतियाँ सुधारते हैं या उनकी निंदा, भर्त्सना करते हैं, तो उन पर आघात होगा, उन्हें पीड़ा होगी। तो क्यों उन्हें पीड़ा देनी है?' दूसरा व्यक्ति सोचेगा, 'नहीं, भले ही उनको खराब लगे या पीड़ा हो, हमें तो उन्हें शुद्ध, निर्दोष करना है। उनको स्वच्छ करना है और उन्हें प्रकाशमान बनाना है।

पर जब इन दोनों की एकरूप अखण्डता होती है, तब वह व्यक्ति अपना आचरण और स्वभाव ऐसा बनाता है कि बच्चे पर इसका असर पड़ता है...''

(१९८३, बालक-पालक और अध्यापक-छात्रों में संबंध)



बालसंगोपन - सामान्य उपदेश

इस विभाग में बालसंवर्धन पर श्रीमाताजी द्वारा दिये गये उपदेश का अन्तर्भाव है। माता-पिता के समुचित आचरण का महत्त्व और सन्तुलित विधा से अनुशासन की आवश्यकता के संबंध में श्रीमाताजी ने हमें बार-बार बताया है।

बच्चों को सुधारने के लिये सूक्ष्म और छोटे-छोटे उपाय तथा बच्चों को बिगाड़ने से और उनसे अत्यधिक लगाव रखने से उत्पन्न होने वाले भय के संबंध में भी श्रीमाताजी ने कहा है।

बच्चों का मूलाधार सशक्त बनाने के लिये उन्होंने सामूहिक अवेक्षण के मूल्य पर भी जोर दिया है। योगी और समाज के सदस्य होने के नाते बच्चों की चैतन्य लहरों पर ध्यान रखना और वे छोटे बच्चे हैं यह देख कर उन्हें हमने क्या सिखाना है इसके बारे में श्रीमाताजी ने हमें बताया है।

अन्त में बालकों की शारीरिक रक्षा के संबंध में श्रीमाताजी ने हमें अनेकानेक व्यावहारिक और मूल्यवान सूचनायें दी हैं।

माता-पिता के वर्तन का महत्व

अनेक प्रसंगों में श्रीमाताजी ने (भाषण करते समय) इस तथ्य के संबंध में कहा है कि परिवार में माता–पिता जिस प्रकार का आचरण या व्यवहार करते हैं, उसका बहुत बड़ा प्रभाव बच्चों पर होता है। बच्चे अपने माता–पिता के आदर्श या उदाहरण का अनुसरण करते हैं। इसलिये माता–पिता ने अपने जीवन में बच्चों को उचित स्थान देना आवश्यक है।

श्रीमाताजी ने बार–बार यह भी कहा है, कि बच्चों के सामने माता–पिता ने नहीं लड़ना चाहिये। उन्होंने मर्यादा से समुचित व्यवहार करना चाहिये और बच्चों को संरक्षण देना चाहिये।

१. बच्चे माता-पिता की प्रतिमा का अनुकरण करते हैं

बच्चे माता-पिता के व्यवहार से सीखते हैं :

''... वे आपके आदर्श का अनुकरण करते हैं। आपके आचरण को अपने व्यक्तित्व में आत्मसात करते हैं। बच्चे भी आपके अपने वर्तन से भी सीखते हैं। अब आप अपने बच्चों को पीने के लिये ना करेंगे और स्वयं मछली जैसे पीते रहेंगे, तो वे आपकी बात कैसे सुनेंगे? उसी प्रकार सहजयोग में अगर आप ध्यान भी नहीं करते, आप अनुशासित नहीं हैं, आप अस्तव्यस्त रहते हैं, आप कमाल के बेपर्वाह हैं, आप लोगों का आदर नहीं करते, आपकी वाचाल (बक्की) हैं और आप बहुत कठोर हैं, तो बच्चे ये सारी चीज़ें ग्रहण कर लेते हैं। वे इतनी शीघ्रता से ये चीज़ें आत्मसात कर लेते हैं। बच्चे कैसे आत्मसात करते हैं यह आश्चर्यजनक है...''

(१९८५, स्कॉलरशिप)

हम जो कुछ करते हैं, बच्चे सहजता से उसका ग्रहण करते हैं :

''... यह तो सामान्य समझ है, कि हम जो कुछ करते हैं, बच्चे बहुत

सहजता से लेते हैं। तो आपको उन्हें कुछ देना है, उनमें कुछ संक्रमित करना है, तो उसी के अनुसार बच्चों के सामने आपने व्यवहार करना चाहिये। पर अब आज का समाज जैसा है, उससे दिखता है कि लोग आजकल बच्चों की ओर बिल्कुल ही ध्यान नहीं देते। लोग ऐसे हैं, मेरे कहने का मतलब ऐसा है कि अभी भी स्त्रियाँ नववधू जैसी हैं, मातायें भी अभी तक नववधू समान है, नये पतियों की खोज में व्यग्र हैं। पति भी नव वर (दूल्हे) जैसे अभी भी हैं, नयी पत्नियों को ढूंढते हुये, और बेचारे बच्चे! नहीं जानते की किस ओर देखना है...''

(१९८२, पी.पी.डर्बी, विशुद्धि, हृदय, आज्ञा)

बच्चे सदैव आपके आचरण का अवलोकन करते हैं :

''... उदाहरण के लिये, पिता एक अत्यंत आलसी, सुस्त आदमी है, वह शराबी है, तमाकू पीता है और गंदी-गंदी चीज़ें करता है। माँ शीघ्रकोपी है, बच्चों को बहुत पीटती है और डांटती है, कठोर शब्द बोलती है। तब ये सारी चीज़ें तो सहज नैसर्गिक भाव से ही बच्चों पर परिणाम करती हैं। उसके बाद अगर आप उन्हें हजार प्रवचन, अच्छी शिक्षा देने का प्रयास करेंगे, तो भी वे आपका व्यवहार देखते हैं कि ये लोग कैसे हैं।

बच्चों को पढ़ा कर या बता कर बिल्कुल कुछ भी परिणाम होने वाला नहीं है। वे देख-देख कर सीखते हैं। वे अपने माता-पिता का आचरण देखते हैं और सीखते हैं। आप दूसरों से कैसा व्यवहार करते हैं और उनसे कैसा व्यवहार करते हैं यह देखते हैं। आप एक-दूसरे से आपस में कैसा व्यवहार करते हैं, बच्चे हमेशा इन सबका निरीक्षण करते रहते हैं।

तो बच्चे हमेशा आपके वर्तन का निरीक्षण करते रहते हैं। और आप जो कुछ करते हैं, उसका गहरा असर बच्चों पर पड़ता है। सदाचरण पर सुबह से शाम तक उन्हें बड़े-बड़े भाषण देने का उतना असर नहीं पड़ता। इसलिये जो सहजयोगी यहाँ है या जिनके बच्चे यहाँ पढ़ रहे हैं, उन्होंने अच्छी तरह समझ लेना है कि इन सबका सर्वथा ज्ञान उनको है या नहीं। अगर टुकड़ों-टुकड़ों में

समझने के बजाय सकलता से, पूर्ण रूप से ज्ञान प्राप्त होने के बाद उतना बुरा नहीं लगता, क्योंकि सारी चीज़ें ठीक से समझायी गयी है और बच्चा बिगड़ता भी नहीं, भले ही वह खूब सारा प्यार पाता है...''

(१९८३, बालक-अभिभावक तथा अध्यापक-छात्र का संबंध)

जोर से चिल्लाईये मत, गुस्सा मत कीजिये या जल्दबाजी मत कीजिये :

''... माता-पिता का आचरण बच्चों के लिये अत्यंत महत्वपूर्ण है। बच्चों के सामने आपने जोर से चिल्लाना नहीं चाहिये, किसी चीज़ के लिये जल्दी भी नहीं करनी चाहिये और क्रोधित भी नहीं होना चाहिये। तभी तो बच्चा अधिक शान्त होता है। अगर बच्चा एक शान्त बालक नहीं है, तो समझ लीजिये कि आप में ही कुछ गलत है। निश्चित रूप से, माता-पिता में कुछ गलत है। हो सकता है, नाभि में हो, पेट में हो, या स्वाधिष्ठान पर, कि बच्चा सदैव अस्वस्थ, बेचैन रहता है...''

(१९८५, बालक, माता-पिता, विद्यालय)

दिखाईये कि हम सुखी, आनंदपूर्ण हैं :

''... प्रौढ व्यक्तियों ने बच्चों के सामने हँसना चाहिये। दिखाईये उनको कि आप खुश हैं। उनके कार्यों की दाद दीजिये, प्रशंसा कीजिये...'

अच्छी भाषा का प्रयोग कीजिये और प्रतिष्ठा, गरिमा से बात कीजिये :

''... हमें अत्यंत उत्तम भाषा का प्रयोग करना है और हमें क्रोधित नहीं होना है...''

(१९८५, बालक और अन्य विषय, पर्थ)

जैसे कि मैं देखती हूँ कि बच्चे ऐसे शब्द बोलते हैं जैसे :

''... 'निकल जाओ, दूर हट जाओ।' यह वे (बच्चे) पहले कहाँ से सीखते हैं? वे अपने माता-पिता से सीखते हैं या अपने मित्रों से सीखते हैं या

और किसी से वे सीखते ही होंगे। क्योंकि इस प्रकार के शब्द सामान्यत: बच्चों द्वारा बोले नहीं जाते। 'मेरे सामने से निकल जाओ, गेट लॉस्ट!' किसी छोटे बच्चे ने यह कहते हुये मैंने सुना है। मेरा मतलब किसी को भी यह कहना बहुत ज़्यादती है। पर इस प्रकार होते ही रहता है। बच्चों के सामने कैसे बोलना है, किस शालीनता से बोलना है, इस बात को हम समझते ही नहीं। संभवत: हम सब से असभ्य, अविनीत लोग हैं, पर कोई बात नहीं।

संभवत: हम बिल्कुल सड़ेगले लोग हैं। क्योंकि एक डकैत भी जानता है कि अपने बच्चों के सामने उचित वर्तन करना चाहिये क्योंकि बच्चे तो बाद में डकैत ही बनेंगे। एक वेश्या, वेश्या भी समझेगी कि उसने इस प्रकार से आचरण नहीं करना चाहिये, जिससे बच्ची भी वेश्या व्यवसाय का स्वीकार करेगी...''

(१९८२, पी.पी., डर्बी-विशुद्धि, हृदय, आज्ञा)

माता-पिता में अपने में ही अच्छा अनुशासन चाहिये :

''... बच्चों ने दूसरी एक आदत लगा लेनी चाहिये और वह है सुबह जल्दी उठना। उन्हें नहलाईये, उन्हें तैयार कीजिये, उन्हें चाय मत दीजिये, दूध दीजिये। अगर बच्चे ऐसा नहीं करते हैं, तो वह इसलिये कि माता-पिता ने बच्चों को अनुशासित नहीं किया है। और उसके बारे में माता-पिता भी अवश्य आदर्श होने चाहिये। अगर माता-पिता के पास ये बातें नहीं हैं तो बच्चे वैसा करेंगे ही नहीं। तो बच्चों को बिगाड़ने की पूरी जिम्मेदारी माता-पिता पर ही होती है और दूसरे किसी पर नहीं। सहजयोगियों ने भी बच्चों को बिगाड़ना नहीं चाहिये। पर मैं बिगाड़ सकती हूँ, क्योंकि मैं तो दादी हूँ। अपने आपकी जिम्मेदारी लेना जरूरी है....''

(१९८०, विवाह और सामूहिकता, चेल्सम रोड)

आप जो देखते हैं, बच्चे (भी उसी को) देखते हैं :

''... टेलिविजन्स हैं, कितने सारे हैं और वे उन्हीं चीज़ों का प्रचार करते हैं जो बच्चों के लिये अच्छी नहीं हैं और बच्चों ने उन्हें देखना भी नहीं चाहिये।

यदि बच्चे साक्षात्कारी आत्मायें हैं, तो उन्हें यह चीज़ें देखना पसंद ही नहीं, उन्हें हिंसा देखना अच्छा नहीं लगता, उन्हें मूर्खता, निरर्थकता देखना अच्छा नहीं लगता। मैंने यह देखा है, बच्चों को यह पसंद ही नहीं। पर माँ-बाप बैठ रहे हैं और निरर्थकता का आनंद लूट रहे हैं, तो बच्चे भी बैठे रहते हैं। धीरे-धीरे यह सब उनके मस्तकों में सरपट होते हुये प्रवेश करेगा। पर सामान्यत: बच्चों को कोई भी हिंसा, कोई मार-धाड और इसी प्रकार की कोई भी चीज़ अच्छी नहीं लगती...''

(२००२, गणेश पूजा, कबेला)

२. बच्चों को प्रथम स्थान दीजिये

प्रत्येक व्यक्ति ने उनकी देखभाल करनी चाहिये :

''... घर में बच्चों को पहला और प्राथमिक स्थान देना चाहिये। परिवार में भी उनका स्थान ऐसा ही होना चाहिये और प्रत्येक व्यक्ति ने उनकी देखभाल करनी चाहिये। बच्चे सबसे महत्त्वपूर्ण हैं। वो दूसरा कोई नहीं पर परिवार का मुख्य सदस्य है, तो वह बच्चों पर चिल्ला सकता है, गुस्सा हो सकता है। पर ऐसा कुछ नहीं...''

(२००२, गणेश पूजा, कबेला)

बच्चों के लिये समय निकालिये :

''... सामान्यत: दाहिनी बाजू वाले लोगों को बच्चे होते ही नहीं। वे अत्यधिक दाहिनी बाजू से प्रभावित होते हैं। फिर भी अगर उनके बच्चे होते हैं तो उनके बच्चों को वे अच्छे नहीं लगते क्योंकि उनके पास बच्चों के लिये समय ही नहीं है। बच्चों के साथ वे पूरे समय कड़ा व्यवहार करते हैं। वे बच्चों पर चिल्लाते रहते हैं, चिल्लाते रहते हैं, पर बच्चों के साथ कैसा व्यवहार करना है, वे जानते ही नहीं। या तो वे बच्चों के मर्जी के अनुसार कुछ भी करते हैं, जरूरत से ज़्यादा। क्योंकि वे हमेशा सोचते हैं, 'मुझे यह कभी भी नहीं मिला, कम से कम बच्चे को तो देने दो...''

(१९९०, हनुमान पूजा, जर्मनी)

३. बच्चों के सामने लड़ना नहीं चाहिये

आपकी समस्यायें भूल जाईये :

''... तो मुझे आपसे बिनती करनी है कि आप अपनी समस्यायें भूल जाईये। पति-पत्नी की समस्यायें कुछ भी नहीं। अपने बच्चों का ख्याल रखिये, उन्हें प्रतिष्ठा दीजिये। उन्हें एक घरौंदा दीजिये जिसमें वे रह सकते है...''

(१९८०, बाल्यावस्था के विषय पर)

बच्चों के सामने विवाद मत कीजिये :

''... बच्चों की उपस्थिति में माता-पिता ने विवाद नहीं करना चाहिये, शान्त रहिये...''

अपने शयन-कक्ष में लड़िये :

''... दूसरी बात यह है कि पति-पत्नी ने बच्चों की उपस्थिति में कदापि नहीं लड़ना चाहिये। अगर आपको लड़ना ही है, तो मैं आपको कुछ डंडे, लाठियाँ भी उधार दे सकती हूँ, आप लड़ सकते हैं। अपनी बेडरूम में लड़िये, आपको जो करना है वह कीजिये। आप सिर फोड़ सकते हैं, दिल तोड़ सकते हैं या आपको जो पसंद है, वह कर सकते हैं। पर आपके शयन-कक्ष के बाहर आप विलक्षण अच्छे पति-पत्नी हैं। कम से कम आपके बच्चों को तो अच्छे होने दीजिये। एक सुखी दंपती के जीवन का आनंद लेने दीजिये। वास्तव में लड़ना एक मूर्खता है। एक दूसरे से आनंद कैसे लेना है, यह आपने सीखना चाहिये...''

(१९८५, स्कॉलरशिप)

झगड़ा करने का कोई कारण ही नहीं :

''... अब पति-पत्नी ने भी बहुत ज़्यादा झगड़ा नहीं करना चाहिये। मैं तो सोचती हूँ कि झगड़ा करने का कोई कारण ही नहीं। शांत, चुप रहना ही बेहतर है। अगर कहीं कुछ विवाद हैं, तो बस, केवल शांत, चुप हो जाईये।

इससे ही काम हो जायेगा। सहजयोगियों को झगड़ा करने की, चिल्लाने की अनुमति नहीं है। और यह भी बात है कि बच्चों के सामने यह आपने कभी दिखाना भी नहीं चाहिये। जो कुछ होता है, वह आपके अंदर ही अंदर होता है। उससे बाहर आईये और एक-दूसरे से मृदु, अनुकंपा से युक्त हो जाईये। बच्चों की उपस्थिति में यह दिखना नहीं चाहिये...''

(१९८५-०३, बालक तथा अन्य विषय, पर्थ)

पिता और माता ने एक दूसरे का आदर करना चाहिये :

''... अगर पिता अपने बच्चे को माँ का आदर करने के लिये प्रवृत्त नहीं करते, तो बच्चा कभी भी ठीक, अच्छा नहीं होगा। क्योंकि इसमें कोई भी शंका नहीं कि अधिकार तो पिता से ही आते हैं, पर माँ का आदर करना ही चाहिये। पर उसके लिये यह भी महत्त्वपूर्ण है कि माँ ने भी पिता का आदर करना ही चाहिये। इसलिये अगर आप बच्चों की उपस्थिति में लड़ना शुरू कर देंगे, गलत व्यवहार करेंगे या अनुचित प्रकार से बोलेंगे, तो बच्चे के गणेश तत्त्व पर भी इसका बहुत बुरा असर पड़ेगा...''

(१९८९, गणेश पूजा, कबेला)

पुरुषों ने माँ को अधिकार देना चाहिये :

''... बच्चों की उपस्थिति में पुरुषों ने स्त्रियों के प्रति आदर दिखाना चाहिये। बच्चों की उपस्थिति में आपका व्यवहार उचित होना चाहिये। पुरुषों ने माँ को अधिकार देना चाहिये...''

उलटा जवाब मत दीजिये :

''... अगर पति बच्चों की माँ के प्रति सौम्य, सभ्य है, तो बच्चे भी लोगों के साथ सभ्य, सौम्य होंगे। बच्चों ने अपने माता-पिता को उलटा जवाब नहीं देना चाहिये, और स्त्रियों ने भी अपने पति को उलटा जवाब

बिल्कुल नहीं देना चाहिये। यह भी है कि बच्चा जब घर में होता है, तो आपको घर से दूर अपना समय बिताने की कोई जरूरत नहीं। अगर बच्चा भी वहाँ है, तो फिर ठीक है। जब बच्चा सो रहा है, तब ठीक है कि आप (पति-पत्नी) साथ में समय बिताते हैं। पर बहुत सारे लोगों की यह भी आदत है कि वे बच्चे को दूसरे कमरे में रखते हैं और पति-पत्नी किसी दूसरे कमरे में बैठते हैं। बच्चे को पूरे समय ऐसा नहीं लगना चाहिये कि माता-पिता उससे अलग हैं। उसे ऐसा लगना चाहिये कि पूरे समय वह परिवार का एक अविभाज्य अंश है। जब बच्चा सोता है, तो आप जाईये और एक दूसरे से बात कीजिये। पर यह भी है कि कुछ लोग बच्चों की उपस्थिति में लड़ते-झगड़ते हैं। यह तो भयंकर बात है। अतः आपके आचरण पर ही पूरी चीज़ निर्भर है...''

(१९८५, बालक, माता-पिता, विद्यालय)

बच्चों की उपस्थिति में क्रोध को न दिखाईये :

''... तो आज हमारा समझ लेने का दिन है और आप अच्छी मातायें बनने की कोशिश करेंगी इसका मुझे वचन दें। संभव है कि कभी कभार, पतिदेव जो बाहर से आते हैं, तो बौखलाये हुये हैं, कभी-कभी, तो बच्चों के सामने रोष न करने के लिये उन्हें कहिये। यह तो ठीक है कि वह सब परेशानी आपको ही सहनी पड़ेगी, तो कोई बात नहीं। क्योंकि आप सह सकती हैं, माँ होने के नाते आप सह सकती हैं। माँ का एक विशेष व्यक्तिमत्त्व होता है कि अपने बच्चे को वह जतन कर के रख सकती है। और यही कारण है कि माँ को उस बिंदु तक आना ही चाहिये। मैं पिताओं तथा अन्य रिश्तेदारों से, जो पुरुष हैं, उनसे विनंती करूंगी की उन्होंने माँ का आदर करना चाहिये। मातृत्व सबसे ऊँची बात है...''

(१९८५, बालक, माता-पिता, विद्यालय)

४. भद्रता से आचरण कीजिये

अपने बच्चों के सामने रूमानी नहीं होना चाहिये :

''... उचित और सुजान, स्वस्थ नैतिकता की ओर आपने अपने बच्चों

का मार्गदर्शन करना चाहिये। उसके लिये आपको उचित वर्तन करना चाहिये। अपने बच्चों के सामने आपने रूमानी, रसीले नहीं होना चाहिये। उन बच्चों को ऐसी स्थिति का सामना करने के लिये बाध्य मत कीजिये कि आप अपने कमरे में ताला लगाये और सब तरह की बातें करियें। आपको तो इस प्रकार से वर्तन करना है, जो प्रतिष्ठित हो। अन्यथा शुरू से ही बच्चे आपसे ये सारी चीज़ें ग्रहण करेंगे...''

(१९९१, ईस्टर पूजा, सिडनी)

इन्द्रियों का संयम और निर्मलता शान्ति लाते हैं :

''... अगर माता और पिता में चारित्र्य की शुद्धता और इंद्रियों पर संयम न हो, तो बच्चों को भी सब कुछ ठीक है, ऐसा नहीं लगता। उन्हें शांति का अनुभव भी नहीं होता। वे तो अस्वस्थ, बेचैन हो जाएंगे और फिर अपने अंदर ही अंदर उनकी यह बेचैनी बढ़ती ही जायेगी। एक शुद्ध निर्मल चरित्र वाला मनुष्य कभी भी भूत-पिशाच बाधा से पीड़ित नहीं हो सकता, मुझ से जान लीजिये कि निश्चित रूप से वह कभी भी भूत-पिशाच बाधा से पीड़ित नहीं हो सकता। आप अति बुद्धिमान हो सकते हैं, आप कुछ भी हो सकते हैं, आप एक महान लेखक भी हो सकते हैं, पर आपको भूत-पिशाच बाधा हो सकती है। पर एक शुद्ध निर्मल चरित्रवाला मनुष्य, एक सामान्य संयत व्यक्ति को कभी भी भूतबाधा हो ही नहीं सकती। भूतों को इंद्रियनिग्रही, शुद्ध लोगों से डर लगता है...''

(१९८५, गणेश पूजा)

''... दंपतियों के लिये, बच्चों के सामने अपने शुद्ध और शालीन आचरण के संबंध में ध्यान रखिये। बच्चों के सामने अपना शृंगारिक और लैंगिक जीवन कभी भी प्रकट मत होने दीजिये। जब आप अकेले होते हैं उस समय के लिये ये सारी चीज़ें छोड़ दीजिये। आपके उदाहरण से शर्म का असली मतलब उन्हें सिखाइये...''

सदा ही लैंगिक जीवन के संबंध में विचार करने से निवृत्त हो जाईये :

''... पर जितना संभव है उतना ही लैंगिक जीवन के संबंध सदैव विचार करने से निवृत्त हो जाईये, मत सोचिये उस विषय पर। अगर आप वैसे, उस ओर अधिक रहते हो, या उसकी ओर अधिक समीपता रखते हैं, तो क्या होता है कि आप का मन उसी में उलझा रहता है। इसकी परेशानी बच्चों को होती है। आपका वातावरण, आपकी चैतन्य लहरें बच्चों पर असर करती हैं। इसलिये जब आपका विवाह होता है तो उसका मतलब यह नहीं है कि सदासर्वदा आपने उस बात का ही विचार करना चाहिये। पर यह बात तो इतनी सामान्य हो गयी है कि ऐसे लोगों के लिये उनका विवाह एक बहुत बड़ी उपलब्धि है या वह किसी प्रकार का बहुत बड़ा मनोरंजन है। यह तो बिल्कुल वही चीज़ है जो सहज प्राकृतिक रूप से आपके लिये घटित हो गयी है। और इस मूर्खता की ओर अवधान देने की मात्रा इतनी अधिक है और कभी-कभी इतनी निराश करने वाली है कि ऐसे लोगों के अंदर ही अंदर यह निराशा छा जाती है। अत: बाद में बच्चों में भी ऐसी निराशा आनी शुरू हो जाती है पर यह बिना जाने कि वे क्यों इतने हताश हैं...''

(१९८५, बालक, पालक, विद्यालय)

५. बच्चों को सुरक्षा दीजिये

बच्चों को अपने माता-पिता से संपूर्ण प्रेम, संपूर्ण आश्वस्तता मिलनी ही है :

''... अपने सोने के कमरे में उनके पास कुत्ते और बिल्लियाँ होंगी और पति-पत्नी बच्चों से अलग कमरे में सोते रहेंगे। यह गलत है। बच्चों को प्यार दिया ही जाना चाहिये। उन्हें लगना चाहिये कि घर में उनका होना परिवार के लिये आवश्यक है। वे महत्त्वपूर्ण होने ही चाहिये; अति महत्त्वपूर्ण। पति और पत्नी में झगड़ा क्यों होता है, आप जानते हैं? क्योंकि पत्नी (अभी भी नयी नवेली) दुल्हन है और पति (अभी भी) दूल्हा है। वह अस्सी साल की आयु का होगा पर वह दूल्हा है अभी भी शादी के लिये तैयार है। मेरा मतलब है,

यह किस तरह की बात है, यह तो अविचारपूर्ण, निरर्थक है। बच्चों पर बिल्कुल ही ध्यान, नहीं है। बच्चों को अपने माता-पिता से संपूर्ण प्रेम, संपूर्ण विश्वास, आश्वस्तता मिलनी चाहिये और बच्चों के सामने ऐसे चित्र की कल्पना होनी चाहिये, ऐसा आदर्श होना चाहिये कि विवाह एक वरदान है।

बच्चों को इस प्रकार की अनुभूति तब होती है जब प्रेम और अनुरूपता के कारण पति और पत्नी के बीच में अभिन्नता और परस्पर विश्वास होता है। इस प्रकार से देखें तो भारत में हमारे बच्चे हमसे बहुत ज़्यादा स्वतंत्रता लेते हैं। हमारी चाबियाँ वे लेते हैं या उनके पास होती हैं, इसलिये उन्हें जो पसंद हैं उसे वे ले जा सकते हैं। मेरी साड़ियों में से किसी एक साड़ी का उपयोग वे कर सकते हैं। कोई समस्या नहीं है। मेरे कहने का मतलब है उन्हें यह करना ही पड़ता है। पर ऐसा करने पर उन्हें जिम्मेदारी लगने लगती है। वे इतना अधिक पैसा व्यर्थ खर्च नहीं करते जितना कि यहाँ के बच्चे करते हैं। अगर आपने उन्हें तृप्त, संतुष्ट रखा, तो कभी भी कोई भी चीज़ नहीं माँगते। पर बिल्कुल बचपन से ही यह मूलभूत समस्या है कि आपको अपने स्वयं पर ही निर्भर होना है, स्वतंत्र होना है। तब तो योग में भी आप स्वयं निर्भर, स्वतंत्र होते हैं...''

(२००२, श्रीगणेश पूजा, कबेला)

बच्चों में सुरक्षितता और आदर की भावना यथोचित प्रतिष्ठापित कीजिये :

''... पहली बात तो यह है कि बच्चों में सुरक्षितता की भावना और आत्मसम्मान की भावना यथाविधि स्थापित कीजिये। मैं सोचती हूँ कि यह सबसे महत्त्वपूर्ण बात है, जो हमें करनी है...''

(१९८५, बालक, पालक, विद्यालय)

सुरक्षा बच्चों को संतुलन देती है :

''... बच्चों के बारे में मुख्य बात यह है कि उन्हें उस स्थान पर पूर्णतः सुरक्षितता की भावना होनी चाहिये। बच्चों के लिये सुरक्षा अति महत्त्वपूर्ण बात है। अगर उन्हें उस स्थान पर असुरक्षित लगता है, तो हम उन में अच्छी

तरह से संतुलन नहीं ला पायेंगे...''

(१९८५, बालक, पालक, विद्यालय)

परिवार में शान्तिपूर्ण वातावरण रखिये :

''... सबसे आवश्यक बात यह है कि हमारी उपस्थिति, हमारे सान्निध्य की भावना बच्चे को होनी चाहिये। (बच्चे को लगना चाहिये कि हम हमेशा उसके आसपास हैं।) और यह बात उसे शान्त करेगी। उसे एक शान्तिपूर्ण व्यक्तिमत्त्व बनाईये। परिवार में शान्तिपूर्ण वातावरण, शान्त प्रकृति के माता-पिता और अन्य लोगों के साथ शान्तिपूर्ण संबंध ऐसे लोगों का निर्माण करेंगे जिन्हें शान्ति का मूल्य प्रतीत होगा। शान्ति के बारे में केवल बातें करने पर नहीं। या तो शान्ति के लिये समितियों का संघटन करने पर नहीं...''

(१९८५, बालक, पालक, विद्यालय)

अपने आप पर निर्भर होना अहंकार को उत्पन्न करता है :

''... अब जो लोग अपने माता-पिता से उस प्रकार से आश्वस्त नहीं होते, वे बिल्कुल अनाथ व्यक्ति की तरह होते हैं। यह संवेदना, यह तो बिना किसी के आधार, एकाकीपन की, भयंकर निराधार होने की दारूण अनुभूति है-हमारा कोई भी नहीं है यह संवेदना पूरी तरह से होना! आप जीवन में बिलकुल खो गये, कहीं के भी नहीं रहे ऐसा लगता है। मेरा मतलब है कि माता और पिता यह आपका स्वयं का एक हिस्सा हैं, यह आपके अंदर हैं। आप यह जानते हैं। हमने सहजयोग में देखा है कि कैसे हमें आपके माता और पिता के चक्रों को ठीक करना पड़ता है। वे तो आपके अंदर हैं, आप उनसे मुक्त नहीं हो सकते।

तो यह एक बड़ी समस्या है जिसका हमें सामना करना पड़ रहा है, कि आपमें प्यार की कमी है। प्रेम के बिना मनुष्य प्राणी का बीज ही जैसे डूब जाता है। अहंकार के प्रति अभिमुख होने के कारण, यह वृत्ति अहंकार को उत्पन्न करती है। आप अपने आप पर निर्भर हैं, तो आप स्वनिर्भर तो हैं ही।

उसमें क्या बड़ी बात है? बहुत बड़ा अहंकार अपना कार्य प्रारंभ कर देता है। 'ओह, मैं तो यह करने वाला हूँ, मैं तो यह करने वाला हूँ, मैं इसके समान होने वाला हूँ।' इस प्रकार अहंकाराभिमुख होना शुरू हो जाता है। उसके बाद भले ही आप पारमार्थिकता में आ जाये, तो भी अहंकार की ओर खींचे जाते हैं, इतनी अधिक मात्रा में, कि आप चकित हो जायेंगे। कितने बड़े प्रमाण में...''

(१९७८, पूर्व और पश्चिम के बीच का भेद, कॅक्स्टन हॉल)

अनुशासन

बच्चों को अनुशासित करने की आवश्यकता पर श्रीमाताजी ने सदैव उपदेश किया है। प्रेम, प्रतिष्ठा और आदर से यह कैसे करना है इसका भी परामर्श दिया है।

१. बच्चों को अनुशासित करना आवश्यक है

''... सहजयोग करने वाले बच्चे अत्यधिक रूप से अच्छे अनुशासित होने ही चाहिये...''

(१९८०, विवाह और सामूहिकता, चेल्सम रोड)

बच्चों को अत्यंत ध्यानपूर्वक और प्रेम से सम्भालना चाहिये :

''... मेरा चिरन्तन प्रेम आप सबकी ओर बहता है। मैं आप को कितनी सारी बातें बताती हूँ और आप समझ लें इस प्रकार से बताती रहती हूँ। पर आपको दुःख नहीं पहुंचाया गया न आप बिगड़ गये। कारण यह है कि संपूर्ण एकात्म ज्ञान से ही यह किया जाता है। अगर बच्चे जानते हैं कि आप पूरे हृदय से उन्हें प्यार करते हैं तो एक डाँट भी पर्याप्त है। पर उसकी जगह अगर आप आते-जाते बच्चों को डाँटते ही रहेंगे तो वे सोचते हैं कि डाँटना-डपटना आपकी आदत ही है। फिर वे आपकी ओर ध्यान नहीं देते न आपका आदर करते। इसलिये बच्चों को अत्यंत सावधानी से तथा प्रेम से सम्हालना है।...''

(१९८३, माता-पिता और बच्चों का तथा
अध्यापक और छात्रों का संबंध)

''...अपने बच्चों को प्रेम से अनुशासित करना आपको सीखना ही है...''

(१९८५, श्री गणेश पूजा)

बच्चों को नियंत्रण में रखा जाना चाहिये :

''... मेरे कहने का मतलब है कि बच्चों को नियंत्रण में रखा जाना ही है। अन्यथा आपको अध्यापकों की क्या आवश्यकता है? बच्चों को अपने आप ही पढ़ने दीजिये। उन्हें बताने के लिये उनके अपने माता-पिता की भी उन्हें जरूरत है, खूब ज़्यादा। अन्यथा वे तो पेड़ों में से जन्म लेकर बाहर निकलते। माता-पिता से उनका जन्म क्यों हुआ है?...''

(१९९२, सार्वजनिक कार्यक्रम के बाद सहजयोगियों से बातचीत, ब्रिस्बेन)

बच्चों को निर्माणशील, विधायक होना ही है :

''... भारतीय बच्चे (दूसरों के बारे में) विचार करने वाले होते हैं। और पश्चिमी देशों के बच्चे विघातक होते हैं। उन्हें विधायक होना जरूरी है...''

(१९८५, बालक और अन्य विषय, पर्थ)

अपने बच्चों से मत घबराईये :

''... यहाँ मुझे दिखाई दिया है कि स्वयं को अनुशासित करने के संबंध में बच्चों को कोई भी जानकारी देने का दायित्व माता-पिता नहीं लेते। क्योंकि बच्चे कमाल के आक्रमक हैं। बच्चों को इस बारे में कुछ जानना ही नहीं है। तो माता-पिता भी बच्चों को यह बताने की हिंमत ही नहीं करते कि 'यह तुम्हारे लिये अच्छा है। कृपया, इस प्रकार से करो। अगर तुम ध्यान करोगे तो और अच्छा होगा।' माता-पिता को डर लगता है कि अगर उन्होंने अपने बच्चों को इस प्रकार कुछ बताया तो वे बच्चों को खो बैठेंगे...''

(१९९१, भवसागर पूजा, ब्रिस्बेन)

आपको जानना ही चाहिये कि बच्चों के साथ आपने कितनी दूरी तक जाना और रहना है :

''... सहजयोग में बच्चों का उचित पालन-पोषण एक अत्यंत

महत्त्वपूर्ण बात है। क्योंकि ईश्वर की कृपा से आप सबको साक्षात्कारी बच्चे मिले हैं। इसलिये अपने बच्चों का साथ किस सीमा तक, कितनी दूरी तक जाना है यह जानना आपके लिये आवश्यक है। उन्हें अधिक सयाने बनाना है, नीतिमान बनाना है, सदाचरणी बनाना है। पहली बात तो यह है कि आपको उनकी सुज्ञता का जतन करना है। अगर उन्होंने कुछ समझभरी बात की, तो आपने उसकी दाद देनी चाहिये। पर उन्होंने ऐसा कुछ नहीं बोलना चाहिये जो उस जगह में अनुचित या अशोभन हो। तो गलत आचरण भी नहीं सहना चाहिये, इसका मतलब यह है कि अंतरतम में जो कुछ है उसका आविष्कार बाहर प्रकाश के रूप में होना चाहिये...''

(१९८९, श्री गणेश पूजा)

अनुशासन होना ही चाहिये :

''... प्रारंभ में ही यह स्पष्ट हो जाये कि अनुशासन के नाम पर मैं बच्चों पर अत्यधिक बंधन या सीमायें नहीं डालना चाहती क्योंकि बच्चे अपने आप ही अनुशासित होते हैं। पर फिर भी अनुशासन तो होना ही है। तो कुछ खास चीज़ों के लिये मैं आपको बताती हूँ। अगर आप किसी चीज़ का लगातार अनुसरण करके उसका अभ्यास करेंगे-जैसे कि सुबह नींद से उठना, तो धीरे-धीरे आपको दिखाई देगा कि बच्चे उस समय के (उठने के समय के) बाद सो नहीं सकते। ये सब अच्छी आदतें लगायी जा सकती हैं। जल्दी सो जाना, जल्दी उठना, ज़्यादा बातें नहीं करना और पूरी तरह से गूंगे या बहरे की तरह हो जाना, पर जो आवश्यक है उसी बात को और उतना ही बोलना, जिसकी जरूरत नहीं है ऐसी गंदी बात नहीं करना, क्षुद्र या निरर्थक होना और कटु तीक्ष्ण व्यंग्यभरी बातें न करना-इन सारी चीज़ों की ओर ध्यान से और सावधानी से देखना है...''

(१९८५, बालक-पालक-विद्यालय)

२. बच्चों को प्रतिष्ठा प्रदान कीजिये

सर्वोत्तम अनुशासन अर्थात् बच्चों में प्रतिष्ठा निहित करना :

''... जैसे आपके बच्चों को उनके बचपन से ही अपमानित करना यह बहुत साधारण बात है। 'तुम ने वह दरी क्यों खराब की? तुमने ऐसा क्यों किया? तुमने ऐसा नहीं कहना चाहिये था! क्यों कहा तुमने?' अनुशासित करने का यह बहुत ही गलत तरीका है।

सर्वोत्तम अनुशासन बच्चों में प्रतिष्ठा निहित करना ही है। देखिये, भारत में एक अच्छा घर या परिवार वही जाना जाता है जहाँ आप बच्चों को किस प्रकार से संबोधित करते हैं। जैसे कि एक अच्छे परिवार में हम बच्चों को 'महाशय' या थोडा उसी प्रकार से जिसका अर्थ 'महाशय' होता है, उसी प्रकार से संबोधित करते हैं। हम बच्चों को कभी भी अप्रतिष्ठा से संबोधित नहीं करते और हम उनको सदैव प्रतिष्ठा के स्तर पर ही रखते हैं और यह एक बहुत अच्छी बात है...''

(१९८०, बाल्यावस्था के विषय पर)

उन्हें प्रतिष्ठा दीजिये, तब वे अच्छा व्यवहार करेंगे :

''... जब हम उन्हें काटते या तोड़ते हैं तो जड़ के पास तोड़ते हैं। आप देखिये, वे हमसे बहुत ज्यादा अपेक्षायें रखते हैं। वे अपनी सारी गरिमा खो दते हैं। और मैं आपको बताऊंगी, 'बच्चों के साथ भी आप ऐसा ही करने का प्रयास कीजिये। आपको अचंभा होगा कि उनका आचरण कितना अच्छा होता है। हम कहते हैं, 'वे बिगड़ गये हैं।' मैंने कभी भी नहीं देखा है कि बच्चे प्रतिष्ठित होने पर बिगाड़े जा रहे हैं...''

(१९८०, बाल्यावस्था के विषय पर)

वे अपने बच्चों को पूरी स्वतंत्रता देते हैं :

''... बच्चों को अपनी स्वतंत्रता लेने दीजिये। प्रत्यक्ष रूप में जब हम

उन्हें जब ज़्यादा दबा कर रखते हैं या उन पर अत्यधिक निग्रह करते हैं तो वे हिंसक और विघातक हो जाते हैं। उस दृष्टि से भारतीय अधिक अच्छे हैं। क्यों कि बच्चों का परिपालन कैसे करना है यह बात वे जानते हैं। वे अपने बच्चों को पूरी स्वतंत्रता लेने देते हैं। बस, उन्हें प्रतिष्ठा की कल्पना दीजिये। जब बच्चे माता-पिता के साथ बचपन में बहुत मुक्त, खुले होते हैं, तब चार-पाँच वर्ष के होने के समय वे अत्यधिक प्रतिष्ठित होते हैं...''

(१९८२, सार्वजनिक कार्यक्रम, डर्बी, विशुद्धि, हृदय, आज्ञा)

उन्हें दूसरों के बारे में बताईये :

''... अगर आप उन्हें बताते हैं... तो! देखिये, आपको उन्हें बताने की जरूरत नहीं है, 'गलीचा खराब मत करो।' पर उन्हें प्रतिष्ठा दीजिये, तो वे उस गलीचे को कभी भी खराब नहीं करेंगे। आपको आश्चर्य होगा क्योंकि हम हमेशा उन्हें बीच में ही काट देते हैं। वे इतने खराब हो जाते हैं कि वे सोचने लगते हैं कि वे किसी भी काम के नहीं। तब क्या करना है यह हमें नहीं समझता। वे हमेशा इसी प्रकार से हमें कहते रहते हैं। और यदि आपको उन्हें बताना ही है तो किसी दूसरे के बारे में बताईये, जैसे, 'वह लड़का, तुम जानते हो, बिलकुल काम का, उपयोग का नहीं था। क्या करना है, वह नहीं जानता था। उसने सारा का सारा गलीचा गंदा कर दिया। मैं उसके घर गयी तो वह घर से चुपके से निकल गया था।' तब बच्चे को सारी बात समझ में आती है।

पर आप देखिये, बच्चे को हमेशा ठेठ पीटने से उसमें ऐसा व्यक्तिमत्त्व आता है, कि जो अंदर कुछ ठोस बातें धारण नहीं कर सकता। बाद में वह एक अत्यंत अहंकारी और उद्दण्ड व्यक्ति बन सकता है। अपने माता-पिता के पल्लू का छोर पकड़ कर वह भी उसी तरह बर्ताव कर सकता है। पर उसकी वह गरिमा, प्रतिष्ठा नहीं होगी जो बिलकुल मौन है, पर प्रकट होती है, अविष्कृत होती है। वह बिलकुल मौन प्रतिष्ठा होनी चाहिये, जो केवल अभिव्यक्त होती है। और जब लोग ऐसे ऊँचे, प्रतिष्ठित व्यक्ति को देखते हैं, तो

लोग कहते हैं, 'ओह, क्या आदमी है। क्या गरिमा और प्रतिष्ठा है उसकी!'

तो आप देखते हैं कि यह क्या है। और ऐसे लोग समाज के लिये एक तरह का आदर्श बन जाते हैं। मैं सोचती हूँ कि इस प्रकार से बच्चों की गलतियाँ या गलत आचरण सुधार कर उन्हें ठीक करने का यह तरीका नहीं है। कभी भी नहीं....! आपको कभी भी किशोरावस्था की समस्यायें नहीं आयेंगी। कभी भी किशोरावस्था की समस्यायें नहीं आनी चाहिये, आपको आश्चर्य होगा...'

(१९८०, बाल्यावस्था के विषय पर)

३. आदर

आदर के बिना कोई अनुशासन नहीं होता :

''... मुख्य चीज़ आदर ही है। हमारी अपनी जो चीज़ें होती हैं, हम केवल लाड़-प्यार करते हैं। क्या हम उनका आदर करते हैं? हम हमारे कपड़े इधर-उधर फेंक देते हैं। इसलिये बच्चों का जन्म होने के बाद जब वे बढ़ने लगते हैं तो उनमें कोई अनुशासन नहीं होता। वे सारे कपड़े इधर-उधर फेंक देंगे, अडम् धडम्। बिलकुल बेतरतीब और बाद में आप उन पर चिल्लायेंगे...''

(१९८०, विवाह और सामूहिकता, चेल्सम रोड)

माँ का आदर करने से स्वयं को आदर दिया जाता है :

''... जब बच्चे का जन्म होने का समय आता है, तब माँ को क्या कुछ सहना पड़ता है, मुझे बताया गया है। वस्तुत: उस समय यह सब माँ की ममता, प्यार की परीक्षा है, ऐसा मुझे लगता है। फिर भी माँ सब सहते ही रहती है क्योंकि उसे एक बच्चा चाहिये। पर जब यह मातृत्व बिगड़ने से उसकी प्रतिमा बिगड़ जाती है, जब मातायें माँ नहीं रहती और आदर करने योग्य नहीं रहती, तब उनका आदर किया नहीं जाता। और फिर बच्चे भी

अपनी माँ का आदर नहीं करते क्योंकि जो कोई भी चीज़ है उसके लिये उनके मन में बिलकुल ही आदर नहीं है।

सर्वप्रथम और सब में अंतिम बात तो माँ के लिये आदर है। अगर कोई माता या मातृत्व का आदर नहीं करता तो उसका मतलब यह है कि उसे स्वयं के लिये भी आदर नहीं है। तो वह कैसे अस्तित्व रखता है? वह तो अपनी माता की माध्यम से अपना अस्तित्व प्राप्त करता है। तो सारी सृष्टि, सारी निर्मिती के लिये एक महत्त्वपूर्ण प्रस्थापन, प्रकल्प है माता। आपके निर्माण के लिये, आपके बच्चों के निर्माण के लिये और आने वाली सारी सन्तानें, प्रजा के लिये...!'

(१९८०, माता)

विश्वास

अपने स्वयं में विश्वास होने दीजिये :

''... तो इससे अहंकाराभिमुख समाज अपना विश्वास खो देते हैं। तो यह इस प्रकार हो जाता है। देखिये, विश्वास, श्रद्धा अत्यंत महत्त्वपूर्ण चीज़ है। उन बच्चों का अपने ही माता-पिता पर विश्वास नहीं। तो अब आप किस में विश्वास करेंगे? आप का भी अपने बच्चों पर विश्वास नहीं, तो फिर आप किस में विश्वास करेंगे? यह तो हमने बनाया हुआ एक दुष्ट चक्र है। पहले माता-पिता को अपने ही बच्चों में विश्वास नहीं था, इसलिये अब बच्चों का भी माता-पिता में विश्वास नहीं। इसका भेद कहाँ करें? हमने उसे इसी बिंदु पर काट देना चाहिये और जरा देखें कि हम कहाँ हैं। हमें अपने स्वयं में विश्वास होना चाहिये। हम स्वयं पर और स्वयं में विश्वास रखें...''

(१९७८, पूरब और पश्चिम में भेद, कॅकस्टन हॉल)

सुधारना

अपने बच्चों की गलतियाँ दूर कर उन्हें ठीक करना, उनमें सुधार लाना यह बात माता-पिता के लिये सदैव सरल नहीं होती। या तो उन्हें अतीव कड़ा होना पड़ता है या तो अत्यधिक लाड़-प्यार करना। इन दो अंतिम छोरों तक गये बिना यह काम सरल नहीं होता। बच्चों से बोलना या बात करना और किस प्रकार आचरण करें यह उनको सिखाना इस विषय के महत्त्व के संबंध में हमें बता कर श्रीमाताजी ने हमें मार्गदर्शन किया है। बच्चों की गलतियाँ दूर कर उन्हें सुधारने का काम लोगों के सामने नहीं होना चाहिये और अच्छी बातों पर ध्यान रखने के लिये उसे डाँट कर नहीं सिखाना चाहिये। श्रीमाताजी ने यह भी स्पष्ट किया है कि बच्चों को सुधारने के लिये उन्हें पीटना भी साधारणत: अनावश्यक है।

१. बच्चों के साथ बोलना महत्त्वपूर्ण है

अपने बच्चों के साथ इस प्रकार बोलिये जिस प्रकार श्रीगणेशजी स्वयं

करते हैं, कि 'अपनी माता का आदर कीजिये।' आपकी माता का अर्थ आपकी परम पूजनीय श्रीमाताजी निर्मलादेवी तथा आपकी अपनी माता :

''... बच्चों का जहाँ तक संबंध है वहाँ तक हमने श्रीगणेशजी के साथ कितनी दूरी तक जाना है इस विषय से अधिक तर संबंधित आज का भाषण होगा। क्यों कि यह अत्यंत महत्त्वपूर्ण मुद्दा है। इसका कारण यह है कि श्रीगणेशजी सुज्ञता, विवेक प्रदान करने वाले देवता हैं। इसलिये माता-पिता को यह समझना ही चाहिये कि 'अगर श्रीगणेशजी सुज्ञता प्रदान करने वाले हैं, तो सुज्ञता होनी चाहिये, सुज्ञता मेरे अंदर होनी चाहिये, होगी ही और यदि मेरे पास सुज्ञता है, तो मुझ में संतुलन भी है। और मैं बच्चों पर क्रोध नहीं करूंगा। मैं उन्हें उनकी गलतियाँ दूर करके उनको ठीक, सही करने का प्रयास इस प्रकार करूंगा कि जिससे बच्चों में सुधार आयेगा।'

इसके विपरीत अगर आप अपने बच्चों के साथ अत्यंत कठोर होने का प्रयास करेंगे, तो उनके प्रतिकार करने की संभावना है और संभवत: वे भटक भी जायें अथवा यदि आपने उन पर अत्यधिक निर्बंध लगाये, फिर भी बच्चे उसी प्रकार से आचरण करेंगे। तो फिर एक बात होनी चाहिये, जैसे कि श्रीगणेशजी स्वयं जैसा करते हैं, ठीक उसी प्रकार अपने बच्चों से बात कीजिये। बोलिये कि, 'अपनी माता का आदर कीजिये।' अपनी माता का अर्थ आपकी परम पूजनीय श्रीमाताजी निर्मलादेवी और आपकी अपनी माता...''

(१९८९, श्रीगणेश पूजा)

''... वास्तव में मैं ऐसा कहूँगी, कि आपने उन्हें प्यार से रखना ही है। अगर आपने उनका कोई गलत व्यवहार या नकारात्मक कृति देखी, तो तीन-चार बार उसका निरीक्षण कीजिये। उसके बाद उनके साथ शांति से बैठिये और उन्हें बताईये कि यह बात अच्छी नहीं है। आपको देख कर आश्चर्य होगा कि यदि आप उनसे उचित बर्ताव करेंगे और प्यार से कहेंगे तो उन्हें आपका प्यार खो जाने का भय लगेगा और वे स्वयं में पूर्णता से सुधार लायेंगे।

पर अगर आपने अपने बच्चे के प्रति आपका प्यार कभी भी दिखाया ही

नहीं होगा और हमेशा उसे उसकी गलतियाँ दिखा कर सुधारने का प्रयास किया होगा, ‘इसको इधर रखो, इसको उधर रखो, इसे ठीक से लगातार रखो, इसके जैसा करो, उसके जैसा करो इ..’ तो बच्चे सोचेंगे कि, हमेशा ऐसा कहने की आपकी आदत ही है और आपने जो कहा उसको महत्त्व नहीं देंगे, ध्यान नहीं देंगे। इसलिये आपका आचरण या व्यवहार अखंड, एक जैसा, एकरूप होना चाहिये...''

(१९८३, पालक-बालक-अध्यापक-छात्र के बीच संबंध)

आदर :

''... और फिर बच्चों में सुधार लाने के लिये एक रास्ता या उपाय है। मेरे कहने का मतलब है कि बच्चों को दण्ड देना मुझे पसंद नहीं। इससे आप बच्चों में कभी भी सुधार नहीं ला सकते। पर उन्हें कहानियाँ सुना कर, उनसे बोल कर, उन्हें यथाक्रम लगा कर, आप यह सुधार अच्छी तरह कार्यान्वित कर सकते हैं। क्योंकि वे सब साक्षात्कारी आत्मायें हैं, वे साधारण बच्चे नहीं हैं। और अगर आप उनसे बात करेंगे, मैं आपको बताती हूँ कि इन दिनों बच्चे इतने सुजान है, कि वे तत्काल सुज्ञता ग्रहण कर लेते हैं, बिलकुल तत्काल! जब वे बोलते हैं तो सुज्ञता ही बोलते हैं। मेरे कहने का मतलब है कि कभी-कभी सभी कोई सुज्ञता ही बोलते हैं। अगर आप उनसे बातें करेंगे, तो आपको लगता है कि आप दादा-दादी, नाना-नानी या फिर परदादा-दादी के बीच में बैठे हैं। इसी प्रकार बहुत सारी चीज़ों के बारे में बोलते रहते हैं।

तो आपको समझना चाहिये कि ये विशेष बालक हैं। उनके साथ आदर से आचरण करना चाहिये, उनका संवर्धन भी आदर से होना चाहिये और उनके मन में धीरे-धीरे यह चीज़ उतरनी चाहिये कि, ‘आप विशेष बालक हैं।’ और यह कि ‘आप ऐसे बालक हैं जिन्हें दुनिया बदलनी है। आप इस पृथ्वी पर बहुत बड़े उद्देश्य से आये हैं और यही कारण है कि आपका संवर्धन इस प्रकार से किया जा रहा है।

जब बच्चों की समझ में आ जाता है कि वे कुछ खास हैं, तब उनमें

अनुशासन करना भी आता है। वे स्वयं ही अनुशासन करते हैं। तो उनके मन में पहली बात जो उतारनी है वह है सुरक्षा की भावना और आत्मसम्मान का बोध। मैं सोचती हूँ कि यही सबसे महत्त्वपूर्ण चीज़ है जो हमें करनी है...''

(१९८५, बालक-पालक-विद्यालय)

निश्चय दिखाईये :

''... जब आपको बच्चों से कुछ कहना होता है, तो क्रोध मत दिखाईये, निश्चय दिखाईये...''

उनसे बात कीजिये :

''... हमेशा ऐसा मत कहिये, 'वह मत करो, उसको छूना नहीं', उनसे बोलिये, बात कीजिये...''

संभाषण, मंत्रणा कीजिये (Conference) :

''... जब बच्चे गलत आचरण करते हैं तो उनकी गलती सुधार कर ठीक मत कीजिये। उन्हें यह अवमानना लगती है। एक संभाषण कार्यक्रम कीजिये। उन्हें सम्माननीय और सम्मानजनक होने के लिये कहिये...''

उनका असम्मान (अपमान) मत कीजिये :

''... मैंने देखा है, कि जब बच्चे गलत आचरण करते हैं, तो आप उनको ठीक करते हैं। 'ऐसा मत करो!' यह तरीका नहीं है। इससे तो आप उनका अवमान करते हैं। आप उनके साथ बैठिये, संभाषण, मंत्रणा कीजिये। आप उन्हें बताईये, 'अब हम संभाषण, मंत्रणा करेंगे। हम सब बैठेंगे।' उनको मंत्रणा जैसा लगना चाहिये। जिस प्रकार मंत्रणा कक्ष (कॉन्फरन्स हॉल) में बैठते हैं उसी प्रकार से उन्हें कुर्सियों पर बैठने दीजिये और उनसे कहिये, 'अब देखिये, हम सब सहजयोगी हैं। आप लोग भी सहजयोगी ही हैं और सारी दुनिया ध्यान से आपको देख रही है। आपको सम्माननीय गौरवपूर्ण बालक

होना ही है। आप का बर्ताव अच्छा ही होना जरूरी है। तो आपको यह सब इस प्रकार करना है। हमें अपनी चीज़ें बाँटना है। अन्यथा लोग कहेंगे कि आप सहजयोगी नहीं है। आपको अपनी प्रतिष्ठा, गरिमा होनी ही चाहिये।'

आप उनसे बात कीजिये। उनके व्यक्तिमत्व का विकास उस प्रकार कीजिये कि जिससे वे जानेंगे कि उन्हें प्रभावी, विभूतिमान होना है। उन्हें (राजा या रानी जैसे) ऐश्वर्यशाली होना है। अन्य लोगों जैसे क्षुद्र, हलके वे नहीं हो सकते।

क्योंकि हम हमेशा कहते हैं, 'उसको मत छूना, उसे मत करो।' बच्चे जानते नहीं, समझते नहीं। वे संभ्रम में पड़ जाते हैं। उनसे बात कीजिये, बैठिये और क्या किया जाना है, यह उनसे बोलिये। हमने कैसा व्यवहार करना है, अच्छी बातें कैसे कहनी है, दूसरों की सहायता कैसे करनी है, अपनी चीज़ें दूसरों के साथ कैसी बाँटनी है, अपने खिलौने दूसरों को कैसे देने हैं, अपनी चीज़ें ठीक से कैसी रखनी हैं, व्यवस्थित कैसे रहना है, साफसुथरा कैसे होना है इ.। यह एक प्रशिक्षण है और आपको यह करना होगा...''

(१९८५, स्कॉलरशिप)

उन्हें बताईये-यह गलत है :

''...अगर बच्चे गलत चीज़ें करते हैं तो उन्हें बताईये कि यह गलत बात है। उनको अपने मन से, अपनी मर्जी से करने मत दीजिये...''

२. सबके सामने उन्हें सुधारना नहीं है

''...दूसरे लोगों की उपस्थिति में किसी बच्चे की गलती निकाल कर उसे मत सुधारिये...''

*सबके सामने दण्ड नहीं देना है - ''...कभी भी सबके होते हुए दण्ड नहीं देना है। कभी भी जोर से मत चिल्लाईये। उन्हें तीन बार पूर्वसूचना दीजिये। चौथी बार उन्हें दण्ड दीजिये और पाँचवी बार तो सबके सामने उन्हें दण्ड दीजिये...''

''...अगर उन्होंने गलत बर्ताव किया तो वे आपका प्यार खो बैठेंगे यह

उन्होंने अवश्य जानना है...''

३. अच्छी बातों पर ध्यान दीजिये

अच्छी बातों पर ध्यान दीजिये :

''... बच्चा आपका अवधान अपनी ओर खींचने का प्रयास करता है। इसलिये अगर उसने कुछ गलत चीज़ की, जैसे कि गंदे शब्दों का उपयोग, तो आप उसे भूल जाईये। बाद में बच्चा भी भूल जायेगा। अच्छी बातों पर ध्यान दीजिये...''

उनका ध्यान दूसरी ओर खींचिये :

''...तो अन्योन्य संबंध स्थापित किया जाना चाहिये और बच्चों को भी समझ लेना चाहिये, जैसे कि दाद देना। जब वे कुछ अच्छी चीज़ करते हैं, तो आपने उसे अवश्य दाद देनी चाहिये और जब हम कुछ करते हैं तो आपका ध्यान अपनी ओर खींचने के लिये बच्चे ज़्यादातर गलत बातें करते हैं। अगर आपने उस ओर कुछ भी ध्यान नहीं दिया, तो बस, उनका ध्यान किसी दूसरी चीज़ की ओर ले जाईयें। इतना सरल है यह...''

(१९९२, योगियों से संभाषण, कॅनबेरा)

४. बच्चों को सुधारने के लिये कुछ छद्म प्रयोग, युक्तियाँ

उनके हाथों में दो डंडे दीजिये :

''...उन्होंने दूसरों का गुणग्रहण करके उन्हें दाद देनी चाहिये। उन्होंने किसी एक का पक्ष नहीं लेना चाहिये। उन्हें थोड़ासा झगड़ा करने दीजिये। अगर वे बहुत ज़्यादा लड़ेंगे, तो उनके हाथों में दो डंडे दीजिये। (हाँ, लड़ने के लिये ही, तब कहीं उनकी समझ में आयेगा कि उन्हें झगड़ा खतम करना है।)...''

उन्हें कहानियाँ बताईये :

''...और अगर आप देखेंगे कि आपके बच्चों में से कोई वहाँ मौजूद हैं,

तो आपने उन्हें कुछ कहानियाँ बतानी हैं। कैसे करना है यह मैं बताती हूँ। कुछ बच्चों को दूसरों को पीटने की या ऐसा ही कुछ करने की आदत होती है। तब आपने कहा, 'अगर अब तुम मारोगे या पीटोगे तो तुम्हारे पिछले हिस्से से एक पूंछ निकल आयेगी। वैसी ही, जैसी तुम कुत्ते को या कुत्ते जैसे किसी को देखते हो।' और वे विश्वास करते हैं। इस बात में उन्हें विश्वास होता है। दूसरे दिन वे पूछते हैं, 'क्या कोई पूँछ बाहर निकल आयी है?' (श्रीमाताजी हँसते हँसते) 'हाँ, हाँ, हो सकता है, शायद निकल आयी है।' तो अब आपको अनुकूल व्यवहार करना है, 'हाँ, मुझे तो बहुत ज़्यादा..!'

आप देखिये कि ये सब झूठमूठ के प्रयोग आप को बच्चों के साथ करने हैं। पर बच्चे बहुत चतुर, चालाक होते हैं। आपको कैसे नचाना, ये जानते हैं। आपको उनके गुलाम कैसे बनाना है यह भी जानते हैं। आप जानते हैं, कभी-कभी हर एक चीज़ के लिये उनकी कुछ न कुछ माँग रहेगी ही, 'यह करो, यह करो...''

(१९९१, महावीर पूजा के पश्चात् दिया गया भाषण, पर्थ)

तीन कहानियाँ

८० के दशक के प्रारंभ में ऑस्ट्रिया के कुछ योगियों को श्रीमाताजी ने दिये हुये तीन उदाहरण हैं। जब मैं एक योगी के घर में एक नॅनी का काम कर रही थी, तब श्रीमाताजी अपने कार्यक्रम करने व्हिएन्ना आयी। दिन के समय उस योगी का छोटा सा बच्चा (करीबन २ साल का) घर में खेल रहा था। तो कुछ विशेष परिस्थितियों में कैसा व्यवहार करना है इसकी कुछ छोटी-छोटी सूचनायें दीं।

खिलौने की सहायता से सुधारिये :

''... उन्होंने (श्रीमाताजी) अच्छी तरह से स्पष्ट करते हुये कहा कि अगर बच्चा ठीक से बर्ताव नहीं कर रहा है तो उसका विरोध करना टाल दीजिये। उसके स्थान पर उसके खिलौने का विरोध कीजिये। उन्होंने उस बच्चे का टेडी भालू लिया और उसके साथ खेलना शुरू किया और बोलती रही, 'आओ टेडी, हम अभी ध्यान करने वाले हैं। इधर आओ, बैठ जाओ। ओह, टेडी ध्यान करना नहीं चाहता।' श्रीमाताजी टेडी के साथ ऐसा खेल रही थी

जैसे कि टेडी ध्यान के लिये ना कर रहा था। नटखट भी बन रहा था। और इस बच्चे ने जो कुछ बातें की थी वे सारी टेडी कर रहा था। जो कुछ हो रहा था उस सबको यह छोटासा लड़का बड़े ध्यान से देख रहा था और उसका टेडी कितना नटखट है यह देख कर हँस रहा था। श्रीमाताजी ने हमसे कहा, 'बच्चे की जगह आप इस टेडी के विरोध में जाईये और जबाब-तलब कीजिये।'

तो श्रीमाताजी ने इससे एक पूरा नाट्य खड़ा किया। उन्होंने टेडी को वहाँ से जाने का आदेश दिया और उसको एक थप्पड मारा। इस खुशी भरे खेल से उस बच्चे का सारा का सारा ध्यान उसी में था। श्रीमाताजी बहुत कुछ समय उस बच्चे से और उसके टेडी के साथ खेल कर बिताया। और यह कैसे किया जा सकता है यह हमें बताया। फिर उन्होंने जमीन पर टेडी को ध्यान के लिये सुंदरता से बिठाया और कहा, 'अब टेडी बढ़िया बैठा है, बहुत अच्छा टेडी। इसी तरह से हम ध्यान करते हैं।' श्रीमाताजी ने विवरण कर के बताया कि आप टेडी से जो कह रहे है उसका संदेश उस बच्चे को मिल जायेगा। तो आपने यह खुद उसे ही कहने की आवश्यकता नहीं और खेल कर आप उनको कितना सारा सिखा सकते हैं...''

उनमें आपके लिये आदर होना ही है :

''... एक मौके पर ऐसा हुआ कि बाप नीचे जमीन पर लोट कर घूम रहा था (खेलते-खेलते) और अपने बच्चे के साथ खेल रहा था, जो एक साल के आसपास था। बाप बच्चे को अपने ऊपर कूदने दे रहा था और अपने शरीर के ऊपर बैठने दे रहा था। श्रीमाताजी ने उस पिता से कहा कि बच्चे के साथ खेलने के लिये उसने जमीन पर नहीं लेटना चाहिये और अपने ऊपर अगर उस बच्चे को बैठने दिया तो बच्चे में अहंकार आ जायेगा और पिता के लिये उसके मन में आदर नहीं होगा...''

सामूहिकता में सुधार :

''... एक बिंदू पर उस बच्चे की माँ उसको कुछ तो भी करने के लिये

मना कर रही थी। पर उस बच्चे ने थोड़ा सा मसखरे जैसा खेलना शुरू किया और वह सभी ओर हमारी तरफ देख रहा था। यह सब बहुत मधुर था। कुछ लोगों ने हँसना शुरू किया। उसकी माँ उसको ठीक से बर्ताव करने के लिये कुछ करने का प्रयास कर रही थी। श्रीमाताजी ने हमें बताया कि बच्चे ने हमें हँसते हुए नहीं देखना चाहिये। उन्होंने कहा, 'भारत में सब कोई गंभीर दिखेंगे और जो नहीं करना चाहिये वह अगर बच्चा कर रहा है तो सब कोई 'ना, ना,' कहेंगे। वे सब वैसे ही एकसमान दिखते हैं, तो बच्चा संभ्रमित नहीं होता।' श्रीमाताजी मुस्करा दी और उन्होंने हम सब के साथ धीमे से हँस भी दिया क्योंकि वह बच्चे के मीठे नटखटपन का आनंद ले रही थी। पर इस प्रकार से कि यह बात उस बच्चे के ध्यान में नहीं आयी। श्रीमाताजी ने अपना चेहरा गंभीर बना लिया था। और जब बच्चा उनकी तरख देखता था तो वे अपना मस्तक (निषेध दिखाये जैसे) हिलाती थीं...''

५. सब के सामने पीटना नहीं है

श्रीमाताजी ने अपने बच्चों को कभी मारा नहीं है और किसी माता-पिता ने भी ऐसा किया तो उन्हें पसंद नहीं। अगर पाँच साल से कम आयु का बच्चा सचमुच गलत बर्ताव करता है और उसको काबू में लाना मुश्किल है तो उसके बायें स्वाधिष्ठान पर हलकी सी चपत देने से बाधायें दूर की जाती हैं (पर सबके सामने नहीं) यह सब उसे पीड़ा देने के लिये नहीं बल्कि उसे सुधारने के लिये है। हमेशा इस बात पर ध्यान रखना चाहिये कि माता-पिता की ओर से यह बात उतावलेपन में या क्रोध से नहीं की जानी चाहिये।

''...मैंने अपने बच्चों को कभी नहीं पीटा और मुझे यह पसंद भी नहीं है। पर बच्चों को कैसे सिखाना या उन पर नियंत्रण में कैसे रखना यह अगर आप जानते नहीं तो कभी-कभी आप थप्पड़ का प्रयोग कर सकते हैं। कोई बात नहीं। खास कर के लड़कों के लिये तो कभी कभार ऐसा करने में कोई हर्ज नहीं। अगर उनकी समझ में ही नहीं आता, तो क्या करे? तो आपको इसी प्रकार से अनुशासित करना है...''

(१९८०, विवाह और सामूहिकता, चेल्सम रोड)

''...जो लोग अपने बच्चों को मारते हैं, पीटते हैं या उनके द्वारा अपनी महत्त्वाकांक्षायें पूरी कर लेते हैं वे मुझे अच्छे नहीं लगते। यह तो बहुत, बहुत ही गलत है। उन्हें अकेले छोड़ दीजिये, वे परिपूर्ण हैं। केवल इतनी ही बात है कि उन्हें ठीक समय पर उस चीज़ की कल्पना देनी चाहिये, उनकी इंद्रिय-शुचिता तथा सदाचरण के लिये उन्हें दाद देनी चाहिये। यह सब किया जाना चाहिये...''

(२००२, श्रीगणेश पूजा, कबेला)

पाँच वर्ष की आयु तक, यदा कदा और दूसरों की उपस्थिति में नहीं :

''... पाँच वर्ष की आयु जब तक नहीं होती, तब तक अगर आपके बच्चे ठीक से बर्ताव नहीं करते, तो (किसी कमरे में) आप उनको चपत लगा सकते हैं, पर दूसरों की उपस्थिति में नहीं। जैसा कि मैंने आपको बताया है, पाँच वर्ष की आयु तक आप उनको हलकी सी चपत लगा सकते हैं, पर गालियों का प्रयोग नहीं, किसी बुरी चीज़ का उपयोग नहीं, बच्चों को पीटना नहीं। अगर वे कमाल के विचित्र या उद्धत होंगे तो पीटना ठीक है। एकाध बार वह ठीक है। कभी-कभी उनको थप्पड देना आपके लिये जरूरी हो जाता है। कभी-कभी बच्चे वास्तव में टेढ़े स्वभाव के, कुटिल होते हैं। वह तो ठीक है, पर ऐसा कभी कभार ही होता है। क्योंकि उनमें से बहुत सारे साक्षात्कारी आत्मायें हैं। वे आपको ज़्यादा परेशान नहीं करेंगे, मैं निश्चिन्त हूँ कि वे सही रांह पर आयेंगे।

(१९८५, बालक और अन्य विषय, पर्थ)

उन्हें प्रहार मत करने दो : तो (एक बच्चे से संबंधित घटना के पश्चात्)

''... अगर वे प्रहार करते हैं, तो आप उनके हाथ पर प्रहार कीजिये। अगर वे अपने पैरों से प्रहार करते हैं, लाते मारते हैं, तो आप उन्हें वहीं पैरों पर मारिये...''

बच्चों को बिगाड़ना

इस अध्याय में बच्चों को बिगाड़ने के धोखों पर ध्यान जाता है। बच्चों पर बहुत अधिक ध्यान या प्यार देकर, या फिर अति सख्त होने से या केवल अपने ही बच्चे को प्यार दे कर बच्चे बिगाड़े जाते हैं। पैसा देना या भौतिक चीज़ों के संबंध में बच्चों को कल्पना देना भी भय या विकल्प का हेतु बन सकता है।

१. अत्यधिक प्यार भी नहीं और ज़्यादा कठोरता भी नहीं

आत्मा की सूचना के अनुसार चलिये :

''... हमने बच्चों से इस प्रकार से प्यार नहीं करना चाहिये कि जिससे वे आपका आदर न करें, या आपकी बात ध्यान से न सुनें। उन्होंने ऐसा नहीं सोचना चाहिये कि वे आपको मनवायेंगे, विश्वास दिलायेंगे और अपना स्वयं का समर्थन करेंगे। इस प्रकार से बच्चों को अंधा प्यार देकर हम उन्हें बिगाड़ते हैं और उन्हें गलत दिशा पर ले जाते हैं। इसी प्रकार बच्चों से अत्यधिक कठोर होने से हम अपने बच्चों को ऐसा बनाते हैं कि वे हम से अपना मुँह मोड लेते हैं। उसके बाद में वे आपका चेहरा देखना नहीं चाहते।

इन दोनों चीज़ों के मध्य में हमारा सहजयोग सुषुम्ना नाड़ी पर है। इसलिये हमने सुषुम्ना पर रहना चाहिये। अत्यधिक प्रेम के प्रवाह के साथ हमने बह नहीं जाना चाहिये या अत्यधिक उत्तरदायित्व से अपना व्यवहार नहीं करना चाहिये। हमने अपनी आत्मा के साथ सहजता से जाना है। और जब आप अपनी आत्मा की सूचना के अनुसार चलेंगे तब आप देखेंगे कि आपका ख्याल रखा जायेगा और आपके बच्चों का भी ख्याल रखा जायेगा...''

(१९८३, बालक-पालक-अध्यापक-छात्रों के बीच संबंध)

आप उन्हें बिगाड़ेंगे और अपने को भी बिगाड़ेंगे :

''... सहजयोगियों को कहीं एक बार बच्चे हो गये, तो उनके बच्चे ही उनकी सारी दुनिया हो जाती है। आप उनको बिगाड़ेंगे और खुद को भी बिगाड़ेंगे। आप उन बच्चों के केवल विश्वस्त हैं। उन्हें आपके विश्वास पर सौंपा गया है। पर आपने बच्चे को जन्म दिया, यह आपके लिये बहुत बड़ी बात हो जाती है। कोई भी जन्म दे सकता है, एक कुत्ता भी पिल्ले को जन्म देता है, उसमें क्या बड़ी बात है?...''

(१९८४, ईस्टर पूजा, लंडन)

''... तो बच्चे को जन्म देना यह कोई बड़ी बात नहीं है। पर आपके बच्चे के आप प्रभारी अर्थात् देखभाल करने वाले हैं और उस बच्चे को तो ईश्वर के लिये काम करना है। आप केवल प्रभारी (इन्चार्ज) हैं। परंतु 'यह बच्चा महान है, यह एक बहुत बड़ी साक्षात्कारी आमा है', यह पहचानना और उसके साथ सब कुछ आपके मस्तक को पूरी तरह से ध्वस्त कर देगा क्योंकि यह सूक्ष्मतर ध्वंस, नाश है। वह हैड्रोजन बम के समान है। सर्वसाधारण स्फोटक बम उसका एकाध हिस्सा नष्ट कर देते हैं। पर ये सूक्ष्मतर बम उससे कहीं ज़्यादा खराब, पीड़ादायक हैं। और यह स्थिति बच्चे को बिगाड़ेगी, आपको भी बिगाड़ेगी बहुत अधिक और वह भी आपके उत्थान में...''

(१९८४, ईस्टर पूजा, लंडन)

अत्यधिक प्रेम का मतलब बिगाड़ना :

''... बच्चे हमेशा ऐसा सोचते हैं कि वे आपका फायदा उठा सकते हैं। तो वास्तव में प्रेम ही उनका ख्याल रख रहा है, मालिश कर रहा है, आपकी सेवा कर आपको ठीक-ठाक रख रहा है, मेरा मतलब-मृदुता और आपके पास उनको रखना भी! वे आपके साथ सो सकते हैं। यह सब ठीक है। पर अत्यधिक प्रेम का मतलब एक प्रकार का बिगाड़ना ही है। उन्हें जो अच्छा लगता है, पसंद है उसी को वे करना चाहते हैं। उन्हें जब लगेगा तभी उन्हें नींद

से जागना-उठना है, उन्हें हर एक चीज़ लाड़-प्यार के कारण बिगाड़नी ही है। उन्हें ये सब करने की अनुमति नहीं देनी चाहिये, करने देना ही नहीं चाहिये, तब वे अच्छे बच्चे होंगे...''

(१९८५, बालक तथा अन्य विषय, पर्थ)

वे बच्चे आपके सिर पर चढ़ बैठेंगे :

''... बच्चों में अधिक ज़्यादा रुचि लेने की अनुमति नहीं, अधिक ज़्यादा रुचि नहीं लेने देनी है कि हमेशा आपके बच्चों के पीछे-पीछे दौड़ना, अपने बच्चों के लिये यह करना इ.इ.। क्योंकि एक बार अगर उन्होंने जान लिया कि वे आप पर अपना प्रभाव डाल रहे हैं, वर्चस्व जता रहे हैं, तब तो वे आपके सिर पर चढ़ बैठेंगे...''

(१९८०, विवाह और सामूहिकता)

जिस क्षण बच्चे जानते हैं कि वे आपका प्यार खो बैठेंगे, तब से वे ठीक से बर्ताव करते हैं :

''... अगर आपने पाया कि आपका बच्चा जिद्दी है, अगर आपने पाया कि वह कंजूस है, अगर आपने पाया कि दूसरों के साथ प्यार कैसे बाँटना है, यह बात आपका बच्चा नहीं जानता या फिर वह ज़्यादा प्रभाव जताता है, तो तत्काल यह सब नियंत्रित कीजिये। बच्चे बहुत चतुर होते हैं, बहुत अधिक चालाक! जिस क्षण उन्हें मालूम हो जाता है कि वे आपका प्यार खो बैठेंगे, तभी वे ठीक से बर्ताव करने लगते हैं। तो महालक्ष्मी तत्त्व पुरुषों में तथा स्त्रियों में भी बढ़ते रहना ही आवश्यक है। अब हमारे अपने परिवार भी हैं तो यह चीज़ कार्यान्वित होना जरूरी है। जैसे, क्या पूरा परिवार साथ में बैठता है और ध्यान करता है? क्या हम अपने बच्चों को श्रीमाताजी से संबंधित उचित शिष्ठाचार की औपचारिक रीति सिखाते हैं? जैसे कि एक स्त्री सभामंडप में एक छोटे बच्चे की बाबागाड़ी ही ले आ रही है, यह निरर्थक, मूर्खतापूर्ण है। मेरे कहने का मतलब है, क्या आप चर्च में बाबा-गाड़ी ले जा सकते हैं? यह

स्थान तो चर्च से भी अधिक (पवित्र) है। क्या आप की समझ में आता है कि आप किसके सामने हैं?

और वह यही बात है जो आपको अपने बच्चों को बतानी है। क्योंकि यह सबसे महान समय है, जब आप यहाँ हैं। देवी की शक्तियों के संपूर्ण आविष्कार की परमार्थता का यह सबसे महान समय है। जब आप के बच्चों को सुंदरता के सच्चे वास्तविक फूल बनना हैं, तो उन पर आवरण मत डालिये, उन्हें ढकिये मत। आपका उन्हें ढकने के इस प्रयास का अर्थ यह है कि मेरे लिये आपका जो तथाकथित प्रेम है उसके आवरण के नीचे उनकी आत्माओं को सूखने, नष्ट होने देना...''

(१९९०, दीवाली पूजा)

आपने आपके बच्चों के अतिरिक्त लाड़ प्यार भी नहीं करने चाहिये या उनसे अतिरिक्त कठोर भी नहीं होना चाहिये। दोनो चीज़ें बच्चों को बिगाड़ती है।

आपको आपके बच्चों के साथ सखती बरतनी है :

''... नहीं, जब आपके बच्चे बढ़ते हैं, तो आपने उनसे कमाल की सखती बरतनी चाहिये। उनके दादा-दादी, नाना-नानी उनके खूब लाड़ कर सकते हैं...आप नहीं।''

(१९८०, विवाह और सामूहिकता, चेल्सम रोड)

आपको उनकी सेवा करनी है पर बच्चों ने अपने लिये आपका गलत फायदा नहीं उठाना चाहिये :

''... बच्चों के संबंध यह एक बात सीखनी है, आपको उनकी सेवा करनी है। सच है, जब बच्चे छोटे होते हैं, तो आपको उनकी सेवा ही करनी पड़ती है, उन पर ध्यान रखना पड़ता है, पर उन्होंने आपका अपने खुद के लिये गैरफायदा नहीं उठाना चाहिये। जैसे की, आपको याद है, जब आपका बच्चा मेरे साथ रेलगाड़ी में यात्रा कर रहा था, मुझे लगा कि वह लगातार,

‘मुझे ये चाहिये, मेरी तरफ ध्यान दो,’ इस प्रकार बहुत अधिक ही अपनी माँ से माँग रहा था, अपेक्षा कर रहा था। उसकी माँ को सारे समय उससे बोलना पड़ता था, उसे कुछ कहानियाँ बतानी पड़ती थी, यह करो, वह करो। मैंने कहा, ‘यह मत करो, तुम बच्चे की तरफ बहुत ज़्यादा ध्यान दे रही हो, उसके लिये बहुत कुछ कर रही हो ताकि उसका मिजाज़ न बिगड़े। और यही कारण है कि वह तुम्हारा पूरा ध्यान लगातार अपनी तरफ जबरदस्ती से खींच रहा है, बहुत अधिक माँग कर रहा है। नहीं, उसने खेलना ही है, उसको अपने खुद के साथ खेलना है, उसे अपने खुद के साथ रहना है, तभी उसमें सुधार आयेगा।...''

(१९८५, बालक और अन्य विषय, पर्थ)

उन्हें उपहार देकर लाड़-प्यार से उन्हें बिगाड़िये मत, उन्हें योग्य समय पर ही उपहार दीजिये।

(१९८०, विवाह और सामूहिकता, चेल्सम रोड)

२. दूसरों के बच्चों के साथ भी आनंद लीजिये

सहजयोगियों, सभी बच्चों के आप प्रभारी (इन्चार्ज) हैं :

''... तो आपको क्या करना है कि आपको यह देखना है। यदि आपका अपना बच्चा है, तो ठीक है, आप केवल प्रभारी हैं, जैसे कि आप केवल अपने बच्चे के ही प्रभारी नहीं, आप सहजयोगियों के सभी बच्चों के प्रभारी हैं। उदार हो जाईये। ‘उदारचरितानां तु वसुधैव कुटुंबकम्’। जो व्यक्ति उदार होता है, उसके लिये पूरी दुनिया ही उसका परिवार है...''

(१९८४, ईस्टर पूजा, लंडन)

आप अपने बच्चे से जैसा आनंद लेते हैं उतना ही दूसरे बच्चों से भी लीजिये :

''... जब आप माता-पिता बन जाते हैं, तब आप दूसरे बच्चों से भी उतना ही आनंद उठाते हैं जितना कि आपके अपने बच्चे से, तब आप की

उदारता का प्रारंभ हुआ है...''

(१९८४, ईस्टर पूजा, लंडन)

अपने बच्चे को सामूहिक बनाईये :

''... अगर आप केवल अपने बच्चों के बारे में ही विचार करते हैं और दूसरे किसी के लिये नहीं सोचते, तब तो वे ही बच्चे शैतान बनेंगे और आपको अच्छा पाठ पढ़ायेंगे और अगली बार आप कहेंगे, 'हे भगवन, मुझे अब बच्चे मत दीजिये! अभी पर्याप्त हैं।' पर अगर आप बच्चे को सामूहिक बनायेंगे, अपनी चीज़ें दूसरे को देने के लिये सिखायेंगे और उसका आनंद उठायेंगे, तो बिलकुल बचपन से ही बच्चा बहुत उदार हो जाता है...''

(१९९०, दीवाली पूजा)

३. पैसा देकर बिगाड़ना

अपने बच्चों को पैसा मत दीजिये :

''... तीसरी बात, पैसे पर बहुत ज़्यादा जोर दिया जाता है। यहाँ तो बच्चों को भी धनाभिमुख अर्थात् पैसे की ओर देखना है, जैसे कि मैंने शिक्षा में देखा है। बच्चों को गाड़ी साफ करने के लिये कहा जाता है। उसके लिये अभिभावक या अन्य कोई पाँच पौंड या पाँच डॉलर्स दिये जाते हैं। तब कहीं वह बच्चा कुछ करता है। उन्हें पैसा मत दीजिये। वह तो उनका काम है, उनके काम का हिस्सा है, यह तो उनकी जिम्मेदारी है। अन्यथा आप ऐसा करने लगेंगे, तो इससे आप अपने बच्चों को बिगाड़ेंगे। उचित समय आने पर आप उन्हें कुछ उपहार या दूसरा कुछ दे सकते हैं। पर उन्हें इस प्रकार पैसा देने का आरंभ मत कीजिये। तब पैसा महत्वपूर्ण हो जाता है...''

(२०००, प्रारंभ कैसा करें, एल.ए.आश्रम)

पैसे के संबंध में नहीं बोलना है :

''... तो आप देखिये, कि यह धनाभिमुखता (मनी ओरिएंटेशन) या

पैसों की तरफ झुकाव बचपन से ही आता है। बच्चों के बचपन से ही अगर इन सब चीज़ों के बारे में बोलते हैं, धनाभिमुखता या पैसों की लालसा, तो बच्चे भी इस बात को जानते हैं और वे भी उस प्रकार से ही बोलते हैं। ऐसी अन्य बहुत सारी चीज़ें हैं जिनको बच्चों के लिये हमने बिलकुल से टालना है। जिन चीज़ों से पैसों की तरफ झुकाव आ जाता है, ऐसी चीज़ों के पास बच्चों को जाने ही मत दीजिये। क्योंकि आज की समस्या यही है। आप जहाँ-तहाँ ऐसे लोग पाएंगे कि जिन्होंने अवैध पैसा कमाया है। इतना सारा पैसा कमाया गया है, कि अब उसकी कोई आवश्यकता भी नहीं। पर फिर भी, आप देखेंगे, लोग पैसों के पीछे दौड़ते ही हैं। यह धनाभिमुखता, पैसों की लालसा, एक अजीब हास्यास्पद चीज़ है। यह तो अतिलोभ है। यह पागलपन है। मैं आपको बताती हूँ, यह सचमुच पागलपन है। एक व्यक्ति को पच्चीस मोटरगाडियाँ अपने लिये चाहिये...'

(२००२, श्रीगणेश पूजा, कबेला)

आसक्ति

बच्चों का मूलाधार अगर अच्छी स्थिति में रखना है तो उसके लिये मूल सिद्धांतों में एक यह भी सिद्धांत है कि अपने माता-पिता के अलावा उन्हें बहुत अन्य लोगों के संपर्क में बिलकुल बचपन से ही आने देना चाहिये। पश्चिमी देशों में अभिभावक बहुत बार अपने बच्चों को साथ में ही रखते हैं। संभवतः बच्चों को खोने का डर उन्हें हैं। इससे बच्चे बिगड़ जाते है और उनमें अहंकार आ कर बढ़ने लगता है। उनसे प्यार तो करना ही है पर उनसे अलग होना है। उन्हें दूसरों के विश्वास पर सौंप दीजिये और सामूहिकता की सुरक्षा में उन्हें बढ़ने दीजिये।

आपको सभी बच्चों की माँ बनना है :

''... आपको अपना बच्चा जो मिला है वह इसलिये कि आपको अपने बच्चे के लिये जो प्यार मिलता है या जो प्यार लगता है, उस प्यार का आपको विस्तार करना है, इस प्रकार कि अन्य सारे बच्चों के लिये भी आपको प्यार होना चाहिये। आपको केवल आपके अपने बच्चे की ही माँ नहीं होना है, आपको सब बच्चों की माँ बनना है...''

(१९८०, विवाह और सामूहिकता, चेल्सम रोड)

बच्चों को गँवाने के डर से स्वामित्व की भावना :

''... पश्चिमी देशों में हम अपने बच्चों को अपने ही पास रखना चाहते हैं, इसलिये वे भाग जाते हैं। उनको गँवाने के भय से यह स्वामित्व की भावना...''

(१९८५, श्री गणेश पूजा)

हमारा दूसरों से कोई संबंध या रिश्ता नहीं, बचपन में हमें कमाल की सुरक्षा में रखा जाता है :

''... मुझे लगता है कि इस देश के लोगों में ऐसा डर है कि वे अपने

बच्चों को खो बैठेंगे। यह सबसे बड़ा नुकसान है। बच्चे जब आयु में बड़े होने लगते हैं उसके बाद अधिकतर बच्चे अपने माता-पिता को छोड़ देते हैं और दूर चले जाते हैं। तब माता-पिता की अवस्था इस परिस्थिति से कठिन हो जाती है। उन्हें लगता है कि थोड़ासा भी कुछ हो गया, तो बच्चे हमें छोड़ देंगे। इसलिये माता-पिता उनको सिखाते हैं कि वे किसी से भी बात न करें, हर एक व्यक्ति से दूर रहें और हमेशा अपने बच्चों को गले लगा कर बैठते हैं, केवल अपने ही बच्चों का ख्याल रखते हैं। किसी दूसरी स्त्री से बात करते हुए बच्चे को देख भी नहीं सकते। उन्हें असूया होती है और उन्हें लगता है कि वे बच्चों को खो डालेंगे, क्योंकि उन्हें लगता है वे बच्चे को पर्याप्त प्रेम नहीं दे सकते। अगर दूसरा कोई बच्चे को प्यार देता है तो उन्हें लगता है कि वे बच्चे को खो बैठेंगे और वह बच्चा इतना अधिक व्यक्तिवादी, एकाकी हो जाता है कि उसे किसी एक खास प्रकार का व्यक्ति ही अच्छा लगता है और फिर कुछ समय के बाद उसका पसंदीदा व्यक्ति अपना प्रभाव बच्चे पर डालने लगता है और फिर माता-पिता बच्चे को खो बैठते हैं। इस दृष्टि से वह एक बहुत ही बीमार समाज है...''

(१९८५, श्रीगणेश पूजा)

लोग अपने बच्चों को बहुत ज़्यादा गले लगाकर बैठते हैं :

''... अब, मैंने देखा है कि इस देश में लोग अपने बच्चों को बहुत ज़्यादा गले लगाकर रखते हैं और बच्चे को सारे समय गोद में लेकर बैठना या कोख पर, कंधे पर बिठाना यह चीज़ बहुत ज़्यादा गलत है। यह तो अत्यधिक व्यवहार हो गया। अगर आपने यह सब कमाल से भी ज़्यादा किया, तो आप देखेंगे कि वे ही बच्चे आपका तिरस्कार करते हैं। क्योंकि आप देखिये कि बचपन से ही उनके मन में ऐसी भावना होने लगती है और बाद में बढ़ने लगती है कि आप जो कुछ कर रहे हैं वह हद से ज़्यादा है। पर बच्चे अपनी यह भावना व्यक्त नहीं कर सकते। बच्चों को जितना पसंद है, उतना उनको खेलने दीजिये। जब जरूरत हो, तभी बच्चे को अपने पास लीजिये। दूसरों को अपना

बच्चा लेने, उठाने दीजिये, पर आपने नहीं...''

(१९८५, श्रीगणेश पूजा)

वे श्रीमाताजी के बच्चे हैं :

''... मैं आपके विवाह करवा रही हूँ इसके पीछे वास्तव में मेरा कुछ स्वार्थ है। क्योंकि ऐसे बहुत सारे बड़े सन्त हैं जिन्हें जन्म लेने की इच्छा है। और मैं चाहती हूँ कि ऐसे ही लोगों का विवाह मेरे द्वारा हो, जो ऐसे अच्छे बच्चों को जन्म देंगे। पर हम हमारे बच्चों को लाड़-प्यार से बिगाड़ देते है। हम उनको बरबाद करते हैं। हमारे लिये वे हमारे अपने बच्चे हो जाते हैं, आदिशक्ति के बच्चे नहीं।

ऐसे बच्चे बाद में सबसे अलग दिखाई देते हैं क्योंकि बुरी तरह से लाड़-प्यार के कारण बिगाड़े गये हैं, वे बहुत ही आक्रमक हैं, वे बहुत अविनीत होते हैं, वे बहुत पीडादायक होते हैं और वे बहुत अधिकार भाव से ग्रस्त होते हैं। पर अगर आप देखेंगे कि आपका होना यह सहजयोगी बच्चों को जन्म देने के लिये है तो अनासक्ति आयेगी, आपका बच्चों से लगाव नहीं रहेगा।

(१९८७, विवाह, कोल्हापूर)

''... अगर बच्चों से अलिप्तता, अनासक्ति नहीं होगी, तो आप उनको बरबाद करेंगे, आप आपका वैवाहिक जीवन नष्ट कर देंगे, आप तो किसी काम के लिये भी ठीक नहीं हैं। आपने ऐसे नहीं सोचना चाहिये, 'ये मेरे बच्चे है, यह मेरी जिम्मेदारी है।' (पर ऐसा विचार करना है कि), 'ये श्रीमाताजी के बच्चे हैं और हम खाली उनका खयाल रख रहे हैं।' कभी-कभी आपको उन्हें नाराज हो कर बोलना पड़ता है और फिर सही ठिकाने पर लाना पड़ता है। आपको उनसे बोलना है और बताना है, 'आप योगी हैं। आप महान लोग हैं। इसलिये हमारा विवाह हुआ है'...''

(१९८७, विवाह, कोल्हापूर)

हमारा अपने बच्चों से कितना अधिक लगाव है :

‘‘... बाद में फिर तीसरा अवतरण (महालक्ष्मी का अवतरण) क्राइस्ट की माँ के रूप में आया। उन्होंने अपने बेटे को क्रूस पर चढ़ाने के लिये दिया। क्या हम हमारा थोड़ासा अन्तरवलोकन करेंगे? अपने अन्दर नज़र डाल कर देखेंगे? हम अपने बच्चों से बाज के समान कितना चिपक कर रहते हैं? अगर कभी किसी ने किस बच्चे को कुछ कह दिया तो लोगों को यह बात पसंद नहीं आती। स्वित्झर्लंड से मेरे पास यह बात पहुँची है कि कभी किसी ने बच्चों को कुछ कह दिया, तो माता-पिता को ऐसी बात जँचती नहीं। उनके बच्चों को किसी ने कुछ कहना ही नहीं चाहिये। इधर एक माँ अपने बेटे को क्रूस पर चढ़ाने के लिये देती है ताकि मानवता को मुक्ति मिलें । मैं तो क्रूस को देख भी नहीं सकती हूँ। जबकि हमें तो इतना लगाव है अपने बच्चों से...’’

(१९९०, दिवाली पूजा)

वह माता ही होती है, जो बच्चे को महान बनाती है :

‘‘... तो हमने समझ लेना चाहिये, क्या हमारे बच्चों को बढ़ कर बड़े होने दे रहे हैं? क्या वे ईर्ष्यालु हैं? क्या वे सन्त हैं? क्या वे सुन्दर हैं? वे दूसरों के साथ किस प्रकार से बात करते हैं? क्या उनमें विश्वास है? आने वाले कल में वे सहजयोगियों के नेता बनने वाले हैं। जैसे शिवाजी की माता, जैसे कि जिजामाता। उन्होंने कैसे अपने पुत्र को महान बनाया। वह तो माँ ही होती है जो बच्चे को महान बनाती है और अगर उस माँ को सारा समय जैसे बच्चे को पकड़ कर रखना चाहिये और बच्चे को भी अपनी माँ को पकड़ कर रखना है, तो यह आत्मघाती है। आपके लिये भी आत्मघाती और आपके बच्चों के लिये भी आत्मघातक...’’

(१९९०, दीवाली पूजा)

सामूहिक परिपालन

आसक्ति या अधिक लगाव की समस्या के संबंध में श्रीमाताजी ने बार-बार इस तथ्य पर जोर दिया है कि सामूहिकता के आधार पर बच्चों को संवर्धन करना चाहिये। इसका निश्चय ही ऐसा अर्थ नहीं है कि आश्रम में ही रहना पड़ेगा या बच्चों को सहज विद्यालयों में भेजना पड़ेगा। बल्कि उससे तो यह सूचित होता है कि माता-पिता ने दूसरों को और सहज सामूहिकता को भी अपने बच्चों की रक्षा, चिन्ता करना और उनकी गलतियाँ दूर कर उन्हें ठीक करना इन बातों के लिये अनुमति देनी चाहिये, ये चीज़ें करने देनी चाहिये।

सामूहिक सदस्यों को बच्चे के संवर्धन, पालन-पोषण के लिये एक सर्वसामान्य दृष्टिकोण होना चाहिये और बच्चों में सुधार कैसे लाना इसलिये उनमें संवाद, चर्चा भी होनी चाहिये।

इसकी उपलब्धि के लिये उपायों में नि:संशय यह एक उपाय है (जिसकी श्रीमाताजी ने बहुत सिफारिश की है) कि अगर संभव है तो अपने बच्चे को सहज विद्यालय में भेजिये।

१. हर एक चीज़ सामूहिकता का आधार लेकर ही करनी है

''... अगर किसी बच्चे की गलती सुधारी गयी तो किसी ने भी आक्षेप नहीं लेना चाहिये। हर एक चीज़ सामूहिकता का आधार लेकर ही करनी है। अगर किसी बच्चे की गलती सुधारी गयी, तो किसी ने भी आक्षेप नहीं लेना चाहिये। अगर आपने बच्चे को सुरक्षा दी, तो बच्चा चतुर, चालाक बन सकता है। वह जानता है कि कोई भी कुछ भी नहीं कह सकता। इसलिये वह मग्रूर बन सकता है...''

(१९९१, अंतिम भाषण, सिडनी)

अगर किसी दूसरे ने बच्चे की गलती सुधार दी तो किसी भी माता-पिता को बुरा नहीं लगना चाहिये :

''... अब कोई दूसरा व्यक्ति आता है और आपके बच्चे के बारे में कुछ

बताता है तो वह (भारतीय अभिभावक) तत्काल अपने बच्चे को डांटेगा। उस दूसरे व्यक्ति पर वह कभी भी नाराज़ नहीं होगा, 'आपने मेरे बच्चे के बारे में क्यों कहा?' पर उस व्यक्ति का और ईश्वर का आभारी होगा कि आपने मुझे मेरे बच्चे के बारे में बताया क्योंकि वह और बिगड़ गया होता। तो यह एक और बात है जो मैं आपसे बहुत स्पष्ट रूप से कहना चाहती हूँ कि अगर कोई आपके बच्चे की गलती देख कर उसे सुधार कर ठीक करता है, तो किसी भी अभिभावक को बुरा नहीं लगना चाहिये। उस व्यक्ति का आभार मानना चाहिये क्योंकि आपके बच्चों को बहुत अधिक मात्रा में सुधारने की जरूरत है...''

(१९९१, महावीर पूजा के बाद का भाषण, पर्थ)

पूरे समाज को ही बच्चे को नियंत्रित कर उसे अनुशासित करना चाहिये :

''... और यह काम कोई भी नहीं करता और इसलिये भारतीय बालक अधिक अच्छे हैं। आपने देखा ही होगा और आपके ध्यान में भी आया ही होगा कि समूह में रहने वाले भारतीय बच्चे किस प्रकार से बर्ताव करते हैं, वे कितने शांत हैं और कितनी मधुरता से वे हर एक बात ध्यान से सुनते हैं। बहुत ही सुंदर! उसका कारण यह है कि वे केवल अभिभावकों से, माता-पिता से ही अनुशासित नहीं किये जाते बल्कि सारे समाज के द्वारा अनुशासित किये जाते हैं। उसमें यह कल्पना निहित है कि आपके बच्चों से प्रत्येक व्यक्ति प्यार करता है। वे तो पूरे समाज के बच्चे हैं। हम सामूहिकता में रहते हैं। हम व्यक्तिवादी नहीं हैं। इसलिये अगर बच्चे ने कुछ गलत किया यह उन्हें समझ गया तो उन्होंने गलती निकाल कर बच्चे को सुधारना चाहिये।

पर अगर आपने देख लिया, जान लिया कि केवल अपना क्रोध दिखाने के लिये या शीघ्रकोपी स्वभाव के कारण कोई ऐसा कर रहा है, तो निश्चित ही आपने समूह नेता को यह बात बता देनी चाहिये। पर यह बात सामान्य रूप से ही सुलझानी चाहिये। इतना सब होने पर भी कहना चाहिये कि आप सब अभिभावक हैं और ऐसे बच्चों के लिये क्या अच्छा है यह आप जानते हैं। मुझे तो बहुत ही आश्चर्य हुआ यह जान कर कि दुसरे किसी के द्वारा बच्चों की

गलतियाँ निकाल कर उन्हें सुधारने की अनुमति ही नहीं। क्योंकि देखिये, आपको यह जानना आवश्यक है कि बच्चा एक बड़ी जिम्मेदारी होता है। और केवल माँ उसे नियंत्रित नहीं कर सकती है, न केवल पिता उसे नियंत्रण में ला सकता है। पूरे समाज को ही बच्चे को नियंत्रित और अनुशासित करना है...''

(१९९४, संगीत सभा के पूर्व किया गया भाषण, सिडनी)

आपके दो दृष्टिकोण नहीं होने चाहिये :

''... तो जब आप अपने बच्चों के साथ व्यवहार करते हैं तो आपने एक ही उसी प्रकार के आचरण को स्वयं में एकत्रित मिला कर बरतना चाहिये। कभी भी आपके दो प्रकार के दृष्टिकोण या विचार, या मत नहीं होने चाहिये। ऐसा होना चाहिये, बैठिये, एक दूसरे चर्चा करनी चाहिये कि बच्चों में हम कैसे सुधार लाने वाले हैं और हमारी नज़र में यह सब आया है। अगर आपका बच्चा कुछ गलत कर रहा है तो आपने उसका साथ नहीं देना चाहिये, किसी भी प्रकार से आपने बच्चे के पक्ष में नहीं रहना चाहिये। अगर किसी सहजयोगी ने कह दिया कि यह गलत है, तो आपने उसके कहने को ध्यान में रखना चाहिये...''

(१९९७, विवाह, कोल्हापूर)

बच्चों ने स्वाभाविकता से ही सामूहिक होना चाहिये :

''... मुझे इस बारे में बोलना ही था क्योंकि कल मैंने आपसे मूलाधार के संबंध में बात की और मैं देखती आ रही हूँ और मेरे ध्यान में आ रहा है कि आपके बच्चों को क्या हो गया है। मुझे दिख गया है कि आपके बच्चों में अनुशासन की जो मात्रा है वह आप ही से आयी हुई है। आप कितने अनुशासित हैं? और इस प्रकार आप बच्चों के हाथों में एक खिलौना बन गये हैं। वे जानते हैं कि उन्हें जो पसंद हैं उसी के अनुसार वे आपसे करवा ले सकते हैं। वे जानते हैं कि आप उन पर निर्भर हैं। उनके बिना आपका अस्तित्व ही नहीं। उनकी यही कल्पना है। इसलिये वे आपकी बात सुनते तक नहीं। परंतु अगर उन्होंने जान लिया कि उनके खराब बर्ताव के कारण वे आपका

प्यार खो सकते हैं, तो वे अच्छा बर्ताव करने लगेंगे।

बच्चे बहुत बुद्धिमान होते हैं। तो आपने यह देखना ही है कि वे समझ लेने के सही रास्ते पर आ गये हैं। क्योंकि वे अलग प्रकार के बच्चे हैं वे विशेष बालक हैं, जिन्हें आपके पास आपके विश्वास में सौंपा गया है। वे आपके बच्चे नहीं हैं। वे मेरे बच्चे हैं। इसलिये उनसे अत्यधिक लगाव का व्यवहार करना, या गले लगाना या ये, वो करना इन सारी चीज़ों की जरूरत ही नहीं हैं। मेरा मतलब है कि जिस प्रकार से आप करते हैं (प्यार दिखाते हैं) उससे उनकी हड्डियाँ टूट जाती हैं। यह तो बहुत ज़्यादती हो गयी। दूसरों के बच्चों पर इस प्रकार करने का प्रयास कीजिये, अपने बच्चों पर जरा कम।

अपने बच्चों को बाहर रखने के लिये और दूसरों से प्रेम करने के लिये प्रयास कीजिये। आपने किस प्रकार का मनोविज्ञान पढ़ा है, यह मैं नहीं जानती। पर यह बिल्कुल सीधी-सादी और सरल बात हमने समझ लेनी है कि हम सहजयोगी हैं कि बच्चों को सामूहिकता में ही होना है। अन्यथा उन्हें सामूहिक बनाने के लिये मुझे फिर से मेरा सिर पटक कर तोड़ना पड़ेगा। उन्होंने स्वाभाविक रूप से ही सामूहिक होना चाहिये...''

(१९८५, श्रीगणेश पूजा)

२. बच्चों को दूसरे लोगों के पास दीजिये

''... (आपके) बच्चों को दूसरे लोगों के पास भेजिये ताकि वे आपसे दूर होंगे और थोड़े खुले स्वभाव के भी हो जाएंगे...''

''... उन्होंने दूसरों के साथ बैठना ही है और अपना हृदय उनके सामने खोलना है...''

दूसरे लोगों की उपस्थिति में अपने स्वयं के बच्चे को पास लेना यह अशिष्ट व्यवहार है :

''... जहाँ तक बच्चों का संबंध है उसके अनुसार यह बीमार समाज है।

वह नहीं जानता कि बच्चों की परवरिश कैसी करनी है। भारत में इसके बिल्कुल विपरीत बात है। बिल्कुल उलटी! मैं सोचती हूँ कि भारतीय लोग बहुत जल्द ही सामूहिक होते हैं, उनके कारणों में से यह भी एक कारण है। क्योंकि बचपन में हम जब बच्चों का संवर्धन करते हैं या तो लोगों के बच्चे होते हैं, तब दूसरों की उपस्थिति में अपने बच्चे को उठा लेना या अपने पास लेना खराब, अशिष्ट व्यवहार माना जाता है। बिल्कुल ही अशोभन प्रकार...''

(१९८५, श्रीगणेश पूजा)

अबोधिता का संबंध या रिश्ता बढ़ाना :

''... अब मान लीजिये कि मैं घर में हूँ, तो मेरी बेटियाँ मेरे पास या मेरे पति के पास या भाईयों के पास सोने के लिये अपने बच्चों को हम लोगों के पास देंगी। अगर मेरे भाई वहाँ हैं या तो फिर उनके कोई भाई हैं, तो फिर मेरी बेटियाँ अपने बच्चों को उनके साथ सोने के लिये उन लोगों के पास देंगी, पर अपने पास नहीं। उसका मनोवैज्ञानिक कारण यह था और वे शायद इस कारण को जानती भी थीं, क्योंकि भारत एक बहुत परंपरावादी, परंपरा मानने वाला देश है। इसलिये वह कारण उनकी समझ में आ गया। इस के पीछे होने वाला मनोवैज्ञानिक कारण यह था कि बच्चे को दूसरा पुरूष या दूसरी स्त्री (माता-पिता को) की आदत होनी चाहिये। क्योंकि उस भावोत्कट स्थिति में इस उदात्तता की अनुभूति या बोध में बच्चे अबोध रहते हैं। इससे अबोधिता का रिश्ता निर्माण होता है और बढ़ता रहता है।

किसी को भी कुछ भी बात विचित्र नहीं लगती जब कोई आपको छूता है या और कुछ करता है। यही कारण है कि अगर कोई पुरुष किसी बच्चे को छूता है, तो उसे विचित्र संवेदना होती है और उस लड़के को भी विचित्र संवेदना होती है। यह तो बहुत ही निरर्थक बात है क्योंकि सामूहिकता के तत्त्व में आपको विश्वास रखना ही है...''

(१९८५, श्रीगणेश पूजा)

‘‘... बच्चे को दूसरों के पास दीजिये जिससे बच्चे सीख जाते हैं कि माता-पिता के अतिरिक्त दूसरे भी रिश्ते संभवनीय है। इसके कारण दूसरों से संबंध आने पर उसके बारे में वे अबोध ही होते हैं अन्यथा उनकी भावनायें विचित्र हो जाती है...’’

‘‘... दूसरे लोगों के साथ उन्हें बिठाना आवश्यक है। यह इसलिये कि वे ऐसा देखते और समझते हैं कि उनके माता-पिता ही उनके अपने हैं और शेष लोग नहीं और वंशविद्वेष इसी प्रकार से पनपता है। क्योंकि वे सोचते हैं कि जो लोग गोरे नहीं वे सामान्य लोग नहीं है। इस प्रकार के स्कॉटलंड टाइप स्वभाव विशेष या तो आप उसे साँप जैसा स्वभाव कह सकते हैं, ये सुरक्षात्मक वृत्तियों के स्वभाव विशेष निर्माण हो कर बढ़ने लगते हैं। फिर आप उन्हें दूसरों से अलग रखना शुरू कर देते हैं और केवल आपके पास ही रखते हैं।

इसके विपरीत आप उन्हें खुले होने दीजिये, दूसरों से बोलने दीजिये और अपने दिल को हर एक के सामने खोल देने दीजिये। आयु में बड़े लोगों का भी किसी दूसरे के बच्चों को स्पर्श करने के लिये दिल काँपता है। मैंने यह देखा है। वे पूछेंगे, ‘मैंने इस बच्चे को उठा कर मेरे हाथों में लेना चाहिये क्या?’ क्या नुकसान है? मेरा कहने का मतलब है कि भारत में अगर आप किसी के घर जाते हैं, तो बच्चे को उठा लेते हैं। और अब वे कह रहे हैं कि बीमारियों से रक्षा करने के लिये और ऐसी ही बातों के लिये वे ऐसा करते हैं। परंतु इसके विपरीत, बच्चों में रोगों का अभाव निर्माण हो जाता है...’’

(१९८५, श्रीगणेश पूजा)

मूलाधार के लिये :

‘‘... उन्हें दूसरे लोगों से मिलने दीजिये। कल मैंने आपसे मूलाधार के संबंध में बात की थी। बच्चों का मूलाधार स्वस्थ और विश्वसनीय होने दीजिये। उन्हें दूसरे लोगों से मिलने दीजिये, दूसरों से मित्रतापूर्ण व्यवहार करने दीजिये, हर एक के साथ खेलने दीजिये, इधर-उधर सब जगह जाने

दीजिये, ये सब करने की अनुमति दीजिये...''

(१९८५, श्रीगणेश पूजा)

लैंगिकता से अभिमुख होने का मूल स्थान :

''... अब, मैंने यह बात पहले भी बताई है कि क्यों लोग यौन संबंधों की तरफ अभिमुख होते हैं। मेरे कहने का मतलब है कि दूसरे व्यक्ति के स्पर्श के बारे में वे अति संवेदनशील होते हैं। अगर जिस किसी ने उन्हें स्पर्श किया तो उन्हें विचित्र भावना होती है। इसका कारण यह है कि उनके अंदर अन्य संवेदना का निर्माण और विकास हुआ ही नहीं। यह भी इसी कारण है कि आप केवल आपके अपने बच्चे को हमेशा गले लगाते हैं। इसके परिणामस्वरूप क्या होता है कि बच्चे को कभी भी दूसरों से होने वाला उत्कृष्ट, उदात्त रिश्ता और उसकी अनुभूति होती ही नहीं। कोई भी जो दूसरा (माना जाता) है यह तो एक पहचान है कि कुछ तो भी अलग है और जब आप बड़े हो जाते हैं और अचानक किसी को स्पर्श करते हैं, तो आप उदात्त, उत्कृष्ट चीज़ों का विचार ही नहीं कर सकते...''

(१९८५, श्रीगणेश पूजा)

''...बच्चों ने दूसरों को अंकल या आंटी (चाचा-चाची, मामा-मामी) कह कर बुलाना चाहिये...''

''... हमें दूसरों में विश्वास रखना ही है...''

अपने बच्चों से ज़्यादा वे हमारा ध्यान रख रहे थे :

''... (श्रीमाताजी के पिताजी के एक मित्र की कहानी, जो जब श्रीमाताजी छोटी बच्ची थी तो उनका ख्याल रख रहे थे।)

''...कोई फर्क नहीं। मुझे उनके बच्चे और मुझ में कोई फर्क है, ऐसा कभी महसूस नहीं हुआ। हमें तो लगता था कि वे अपने बच्चों से भी अधिक हमारा ध्यान रख रहे थे...''

(१९८९, मित्रता, मेलुन)

३. आश्रमों में रहने वाले बच्चे

''... आश्रम में रहने वाली माताओं ने काम करना चाहिये, न कि अपने बच्चों के संग केवल रहना चाहिये। बिल्कुल वैसे कि जैसे वे अपने घर में ही हो। बच्चे को जन्म देना कुछ महान बात नहीं...''

अपने घर में आप हर एक बात करेगी :

''... समझ लीजिये कि आपका अपना घर है, तो फिर आप खरीदारी करेंगी, आप खाना बनायेंगी, आप अपने बच्चे की परवरिश करेंगी, आप आपके घर की साफसफाई करेंगी, बर्तन मांजेंगी, हर एक बात आप खुद करेंगी। पर आश्रम में आप सोचती हैं, 'तो अब हमारा अपना नन्हा बच्चा है, इसलिये अब बच्चा क्या कर रहा है यह देखने के लिये हम पात्र हैं, बैठ कर उनका ख्याल रखने के लिये ही हम अब योग्य हैं।' मुझे भी बच्चों के साथ सारे समय खेलना ही अच्छा लगेगा और आपसे मुझे कुछ करना नहीं, लेना-

देना नहीं। क्या मैं वह कर सकती हूँ? मैं नहीं कर सकती...''

(१९८५, श्रीगणेश पूजा)

वे (बच्चे) आपकी जिम्मेदारी है :

''... बच्चे आपकी खुद की जिम्मेदारी है और अपने बच्चों की परवरिश आपको ही करनी है। आपने अपने बच्चों को उस प्रकार दूसरों के जिम्मेदारी में नहीं डालना चाहिये। हाँ, शनिवार और रविवार, यह बिल्कुल थोड़ासा है वे खेल सकते हैं या दूसरा कुछ कर सकते हैं। पर आपके बच्चों की जिम्मेदारी दूसरे किसी पर डालना उचित नहीं। भले ही वह दूसरा कोई सहजयोगी ही है क्योंकि वह भी आश्रम में रहता है। पर यह उचित नहीं...''

(१९९२, बरवुड में पहुँचने पर दिया हुआ भाषण, सिडनी)

चैतन्य लहरें

बच्चों की चैतन्य लहरों पर ध्यान रखने के लिये तथा तीव्र बाधाओं को नष्ट करने के लिये कुछ विशेष उपचार, इन चीज़ों के बारे में यहाँ सूचनाओं के रूप में कुछ उपदेश या सिफारिशें दी गयी है। सहजयोग में सामान्य रूप से जिन उपचारों का उपयोग होता है, निश्चित रूप से छोटे बच्चों के लिये भी लागू किया जा सकता है।

१. उनकी (बच्चों की) चैतन्य लहरों को कैसे सम्हालकर रखें

सुबह जल्दी ध्यान कीजिये :

बच्चे जब नन्हे होते हैं उसी आयु से उन्होंने हमारे साथ सुबह जल्दी ध्यान करना चाहिये, ऐसी सूचनारूप प्रशस्ति श्रीमाताजी ने दी है।

(१९८३, माताओं को दिया गया उपदेश)

उनकी (बच्चों की) चैतन्य लहरों के संबंध में जान लीजिये :

''... बच्चों के बारे में कितनी सारी अन्य बातों को जानना होता है, कि आपको उनकी चैतन्य लहरों के बारे में जानना आवश्यक है। उनकी चैतन्य लहरों के बारे में आपने दक्ष और जागरूक रहना चाहिये। उनमें क्या गड़बड़ी या गलत है, उसे खोजने का प्रयास कीजिये। वे क्या करते हैं इसे भी खोज कर जानने का प्रयास कीजिये। उदाहरण के लिये, आपको ऐसा बच्चा दिखता है, जो गलत बर्ताव करता है। तो सारा समय उसके पीछे नहीं पड़ना है। एक बार उस बच्चे को बुलाईये, उसे नीचे बिठाईये और उस बच्चे से कहिये, 'तुमने इस प्रकार से करना चाहिये। जब तुम अंदर श्रीमाताजी के साथ होते हो, तो उनकी तरफ ध्यान दो...''

(१९८५, श्रीगणेश पूजा)

बच्चों की चैतन्य लहरों से संबंधित अधिकतर समस्यायें माता-पिता से आती है

''... श्रीमाताजी ने यह भी स्पष्ट करके बताया है अधिकतर नुकसानदेह स्पंदनों से भगवान भी बच्चों की रक्षा कर सकते हैं, पर माता-पिता के स्पंदनों से उनकी रक्षा नहीं कर सकते। इसलिये यह महत्त्वपूर्ण बात है कि जितना संभव हो उतना अभिभावकों ने खुद को साफ करना है। हमारे प्रत्यक्ष अनुभवों के अनुसार बच्चों को स्पंदनों की जिन समस्याओं का सामना करना पड़ता है, उनमें से अधिक तर माता-पिता की होती हैं...''

(१९८५, श्रीगणेश पूजा)

खुद को साफ रखने का प्रयास कीजिये :

''... कितने संवेदनशील होते हैं बच्चे! सारे समय वे आपको सुधारते रहते हैं, आपकी बाधाओं की पकड़ स्वयं लेते हैं। जितना संभव है, उतना वे खुद को साफ, बाधामुक्त करने का प्रयास करते हैं। पर आप ही वे लोग हैं कि जिन्होंने उनके सामने समस्यायें नहीं खड़ी करनी है। सहजयोगी होने के नाते आपने स्वयं को स्वच्छ, साफ रखने के प्रयास करने चाहिये और चक्रों पर की आपकी बाधाओं की पकड़ भी नहीं होनी चाहिये। यह महत्त्वपूर्ण बात है...''

(१९८५, बालक-पालक-विद्यालय)

माँ बहुत सारा देती है :

''... अब बच्चे और माँ के रिश्तों में माँ बहुत कुछ देती है। आपकी पूरी बायीं बाजू माँ ही (तैयार) करती है। वह आपकी पूरी बायीं बाजू का निर्माण करती है क्योंकि उसने आपके लिये इच्छा की है, इसलिये वह उस बाजू का निर्माण करती है। दाहिनी बाजू पर माँ कोमल, नाजूक चीज़ों की सारी सुंदरता और आघात भी देती है, जो आपको आपके व्यवसाय में मिलते हैं और वे आपके जीवन के सारे लचीले अस्थिर क्षण कि आप सोचते हैं, 'क्या कुछ मुझे मिला है वह कहाँ से टपक पड़ा है?' ये तो आपकी माँ ने आपको दिये

हुये आशीर्वाद हैं। जब आपका जन्म होता है तो आप ही अपनी माँ को भी चुनते हैं। तो आपकी माँ को दोष देने से कोई उपयोग नहीं, कि वह इसके समान है, वह एक भयंकर स्त्री है, वह ये है, वो है...''

(१९८०, माता)

बच्चों को इतना ज़्यादा गोद में या कंधे पर रख कर मत ले जाईये :

''... जब बच्चा बड़ा हो जाता है, तब साक्षात्कारी आत्मा होने के बावजूद वह ये सब नहीं सह सकता। वह चिढ़चिढ़ा हो जाता है। चिढ़ते ही जाता है क्योंकि उसकी माँ बायीं बाजू से प्रभावित व्यक्ति है। इसलिये मैंने सूचना और सलाह दी थी, कि माताओं ने बच्चों को अपनी गोद में या और कहीं रख कर नहीं ले जाना है। जो मातायें इस प्रकार की हैं उन्होंने अपने बच्चे को गोद में या कंधे पर इतना अधिक नहीं लेना है। बच्चों को आजूबाजू में खेलने दीजिये, उन्हें अकेला छोड़ दीजिये। इससे कम से कम माँ की बाधा की पकड़ें बालक में जाती नहीं।

जब मातायें ऐसी होती हैं, तो उन्होंने इस बात को स्वीकार कर लेना चाहिये कि हम ऐसी हैं। पर हमारे साथ यहीं समस्या है। तो बच्चे को सारे समय गोद में हम नहीं रखें। उससे बच्चे के चक्रों पर बाधा की पकड़ें आ जाती है और उस बेचारे बच्चे में तो कोई गलती नहीं की है। बच्चा तो एक साक्षात्कारी आत्मा है तो उसने किसलिये पीड़ा सहनी है? वह तो आपकी पकड़ों से जूझ रहा है तो बच्चे के साथ दयाबुद्धि दिखाने के लिये बेहतर है कि उसे ऐसे बिंदु पर अकेला छोड़ दीजिये जहाँ बच्चों को उनके खुद के साथ छोड़ा जाता है और वे खुश रहते हैं। तो यही है वह रहस्य...''

(१९८५, बालक-पालक-विद्यालय)

रोग नष्ट हो जायेंगे :

''... पर अगर आपने बच्चे को हर एक के साथ इधर-उधर खेलने दिया, केवल अनुमति दीजिये इसके लिये, तो बीमारियाँ नष्ट हो जाएंगी, आपको आश्चर्य लगेगा और फिर मान लीजिये कि आपकी कोई समस्या है,

जैसे कि कहिये पीछेवाली आज्ञा की। तो अगर आप पर दूसरा कोई उपचार कर रहा है, तो वह अदृश्य हो जाती है। क्योंकि किसी की चैतन्य लहरें आपसे अधिक अच्छी हैं, तो भूत छोड़कर भागते हैं। पर अगर सारा समय आप उसे पकड़ कर ही बैठते हैं, तो आप स्वयं भी पीछेवाली आज्ञा से पीड़ित होती है और आप बच्चे को पकड़ कर बैठी हैं, तो बच्चे को भी वह पीड़ा सहनी पड़ती है...''

(१९८५, श्रीगणेश पूजा)

बच्चों को किससे पीड़ा हो रही है, यह खोज कर निकालिये :

''... माता-पिता होने के नाते या भावी माता-पिता होने के नाते और बच्चों के रिश्तेदार होने के नाते भी, सहजयोग में बच्चों को ध्यान दे कर पालने-पोसने का हमें बहुत बड़ा महत्त्व है। इसका कारण यह है कि सहजयोग में विवाहित लोगों के अपने बच्चे हैं जो कि साक्षात्कारी आत्मायें हैं। इसका मतलब यह है कि अति उच्च श्रेणी के बालक हैं और ऐसे बच्चों का संगोपन करना है तो बहुत ही ध्यान देकर और समझदारी से।

पहली बात तो यह है कि इन सब बच्चों को समस्यायें ही नहीं होंगी, पर धीरे-धीरे समस्यायें उभर सकती हैं! क्यों कि जब वे समाज के लोगों के संपर्क में आयेंगे तो उनको अलग-अलग पकड़ों का अनुभव आने लगेगा। और उसको बच्चे या तो जोर से रो कर, अपनी उंगलियाँ मुँह में डाल कर, जोर से चिल्ला कर या कर्कश आवाजें निकाल कर वे व्यक्त करेंगे। अपनी समस्याओं को प्रकट करने के लिये कितने सारे तरीकों से बच्चे प्रयास करेंगे।

विशेष रूप से दोनों स्वाधिष्ठान (बायां, दायां) बच्चों को तीव्रता से संतुलन की गड़बड़ी महसूस होती है। जब उन्हें बायें या दायें स्वाधिष्ठान पर बाधा होती है तो वह उंगली मुँह में डालकर दिखाने का प्रयास करते हैं। या तो फिर उस उंगली को खरोंच कर खास कर के अंगूठे को, क्यों कि आप जानते हैं कि अंगूठा ही स्वाधिष्ठान है। यह तो विशिष्ट प्रकार की पकड़ है। माँ ने उस

पर बिल्कुल ही दुर्लक्ष नहीं करना चाहिये। सब से पहले तो वह स्वयं इस बाधा से पीड़ित तो नहीं, यह उसने देखना चाहिये।

अगर वह स्वयं ही बायें स्वाधिष्ठान में या दायें स्वाधिष्ठान में बाधा से पीड़ित है, तो उसके लिये यह अत्यावश्यक है कि वह अपनी बाधा का निवारण कर चक्र शुद्ध करें। अधिक तर दायें तरफ का स्वाधिष्ठान कमजोर होता है। क्योंकि स्त्रियां अतिक्रियाशील होती हैं। वे जानती ही नहीं कि आराम कैसे करना है। इतना ही नहीं, जब वे ध्यान करती हैं तब भी क्षुब्ध, अस्वस्थ रहती हैं। तो यह उन्हीं का काम है कि जीवन में कौनसी समस्या है और वे किस व्याधि से पीड़ित है, ये उन्हें ही खोज कर निकालना है...''

(१९८५, बालक-पालक-विद्यालय)

२. चैतन्य लहरों से विशेष उपचार

बच्चों की एलर्जी :

''... बिल्कुल ठीक, बायीं नाभि ही। बायीं नाभि पर इस बाधा की पकड़ आयेगी। अब उसका मतलब है माँ! क्योंकि बच्चा अभी शादी-शुदा नहीं है। तो यह बाधा माँ से है, मतलब माँ को स्वयं को ही बायीं नाभि पर पकड़ होगी। यही कारण है कि बच्चे को एलर्जी की पकड़ आ रही है। तो बच्चे को सजा देने के बजाय माँ की बायीं नाभि और बच्चे की बायीं नाभि इन दोनों पर उपचार कर उन्हें ठीक क्यों न किया जाये? बच्चे की बायीं नाभि पर आपका दायां हाथ रखिये और आपका बायां हाथ ज्योति की तरफ कीजिये कि बस, हो गया...''

(बच्चों की एलर्जी के संबंध में)

दूषित दृष्टि उपचार (अति नकारात्मकता निकालने के लिये) :

१) सर्वप्रथम स्वयं को बंधन लीजिये और बच्चे को भी बंधन दीजिये।

२) चैतन्यितभारित निंबू लीजिये और निंबू के पेड़ के जुड़े हुये भाग को थोडासा काटें।

३) थोड़ा नमक लीजिये (दायें हाथ में)

४) निंबू का कटा हुआ हिस्सा बच्चे के सामने आये इस प्रकार से निंबू रखे।

५) बच्चे को बंधन दीजिये।

६) उसके बाद नमक और निंबू फेंक दीजिये।

७) अपने हाथ धो लीजिये।

अथवा नीचे दी गयी चीज़ों में से किसी एक को लेकर जलते हुए अंगारे पर डालें

१) नमक और राई के दाने (मराठी में मीठ-मोहरी)

२) सूखी लाल मिर्चें और नमक

३) चावल

४) नमक

ली हुई चीज़ें हाथ में लेकर बच्चे की सुषुम्ना नाड़ी के सामने से ऊपर नीचे हाथ घुमाईये। जिस किसी ने की हुई जो भी बाधा मेरे बच्चे को अस्वस्थ कर रही है या नुकसान कर रही है, उसका निवारण करें, ऐसी प्रार्थना कीजिये।

ऐसी ही क्रियायें शेष दो नाड़ियों पर भी करें और बच्चे को बंधन दें।

सीख (शिक्षा)

इस अध्याय में मूल, आधारभूत चीज़ों के बारे में बताया गया है कि बच्चों को प्रतिष्ठित मानव और योगी कैसे बनना है और इसलिये हमने अपने बच्चों को क्या सिखाना चाहिये। कैसे बर्ताव करना और कैसे बोलना यह सिखाने के लिये दिये गये उपदेश का भी इसमें समावेश है। श्रीमाताजी द्वारा बार-बार बच्चों से बोलने के या बात करने के तथा उनके लिये अपना कुछ समय देने के महत्त्वपर जोर दिया गया है।

१. कैसे बर्ताव करना है यह बात उन्हें सिखाईये

''... अब अगर वे कुछ गलत काम करते हैं तो वह गलत है यह आपने उनको अवश्य बताना चाहिये। आप उनके अभिभावक (माता-पिता) हैं और अभिभावक होने के नाते बच्चे को आपने बताना ही चाहिये कि यह गलत है। यह नहीं किया जाना चाहिये, यह तो बिल्कुल ही नहीं। इससे बच्चे उसके बारे में आज्ञाकारी हो जाते हैं और उन्हें क्या करना है यह समझ जाते हैं। क्योंकि अगर आपने उनकी मर्जी के अनुसार उन्हें चलने दिया, तो आज्ञाकारिता क्या होती है इसका अर्थ वे जानेंगे ही नहीं। कुछ भी हुआ तो भी बच्चों को अपनी इच्छा से सब करने के लिये आपने बिल्कुल अनुमति नहीं देनी है। आप लोगों की इस बारे में बिल्कुल गलत धारणा है। बारह वर्ष की आयु तक उनका उचित पालन-पोषण किया जाना चाहिये, अत्यधिक प्यार भी नहीं और कोई भी यह या वह बात जरूरत से ज़्यादा नहीं...''

(१९८५, बालक और अन्य विषय, पर्थ)

उन्हें बताईये कि अच्छा क्या है :

''... अगर आपके सबसे अच्छे बच्चे भी है, तो भी आप उनको इस

प्रकार की मूर्खताभरी कल्पना रख कर बरबाद कर सकते हैं कि, 'वह मेरा बच्चा है, यह मेरी है।' अच्छी चीज़ें आपके बच्चों के सामने खुल कर आने दीजिये, अच्छा क्या है यह भी उनको बताईये। दूसरों के साथ अच्छा कैसे रहना है यह उन्हें बताईये, दूसरों का ख्याल रखने के लिये उन्हें बताईये, दूसरों के पैर कैसे दबाना है, बाल कैसे सँवारना है, दूसरों को खाना कैसे देना है ये सारी बातें उनको बताईये। उनको ऐसे सिखाईये, छोटी-छोटी तश्तरियाँ लेकर दूसरों को कैसे खिलाना है, पंछियों को कैसे खिलाना है, फूलों को (पौधों को) पानी देने दीजिये। उन्हें छोटा मत बनाईये। इनमें कुछ बच्चे सचमुच उत्साही, ऊर्जावान हैं, आपसे जन्मे हुये बड़े संत है, पर आप उनको बरबाद कर रहे हैं...''

(१९९०, दीवाली पूजा)

उनसे (बच्चों से) बात कीजिये :

''... मुझे ऐसा लगता है, कि इसी तरीके से माता-पिता अपने कर्तव्य से छुटकारा पा लेते हैं। बच्चों ने क्या करना है यह आपने उनको बताना है। आपने उनसे बात करनी है, उनके साथ बोलना है। उनसे आपका सुसंवाद, अर्थात् एक दूसरे को जान कर अच्छी तरह से समझने की वृत्ति होना आवश्यक है। आपने उनसे बात करनी ही है और आपके अनुभव के आधार पर उन्हें मार्गदर्शन करना है। उन्हें बताईये कि क्या अच्छा है और क्या बुरा है।

पर यह भी क्या बात है कि बच्चों को जो उन्हें अच्छा लगता है वह करने देना है और स्वयं को अभिव्यक्त उसी प्रकार करना है जैसा उन्हें पसंद है? मैंने देखा है कि पश्चिमी देशों के बच्चे हमेशा अपने माता-पिता से 'क्यों? क्यों?' ऐसा पूछते रहते हैं। उन्हें नहीं जानना है, उनकी सीमायें होती हैं। हर एक 'क्यों' उन्हें समझना ही चाहिये, ऐसा कुछ नहीं है। वे कैसे समझ सकते हैं? वे सीमित हैं, उनकी मर्यादायें हैं और इसलिये पहले उन्हें पूरी तरह से तैयार करना है। अभी, इस हवाई जहाज को देखिये। अगर उसको पूरी तरह से रच कर पक्का बाँधा नहीं गया, तो उसे जाने की अनुमति नहीं है। क्योंकि

'यह तो ठीक है, उसे आकाश में जाने दीजिये।' ऐसा अगर कहा गया, तो क्या होगा? उसी प्रकार से उनमें हमें नट्स और बोल्टस् ठीक तरह से डाल कर पक्का बाँधना है और देखना है कि किस प्रकार उनके व्यक्तित्व का विकास होता है...''

(१९९२, केनबेरा जाते समय दिया हुआ भाषण)

उनमें आत्मसम्मान निहित कीजिये :

''... एक घंटे के लिये उनके साथ बैठिये और उनसे बात कीजिये, पर दूसरों की उपस्थिति में नहीं। उन्हें बताईये कि, 'आप लोग तो रानियों जैसे, राजाओं जैसे हो।' उनमें आत्मसम्मान निर्माण कर निहित कीजिये। इससे उनका वर्तन अच्छा होगा और ऊपर कैसे जाना है यह भी वे सीख जाएंगे...''

(१९८०, विवाह और सामूहिकता, चेल्सम रोड)

अच्छे शिष्ठाचार उन्हें सिखाईये :

''... इसलिये अत्यधिक सुरक्षा की प्रवृत्ति की भी आवश्यकता नहीं और पूरी तरह से सब छोड़ देने की भी जरूरत नहीं। आपको मध्य में होना है। अपने बच्चों को बताईये कि कैसा बर्ताव करना चाहिये और अच्छे शिष्ठाचार क्या होते हैं। उन्हें मालूम होना चाहिये कि ये बुरे व्यवहार है, शिष्ठाचार के अनुरूप नहीं है। हम उसे बिल्कुल कर नहीं सकते, बिल्कुल नहीं कर सकते। बुरे, अशिष्ठ आचार...''

(१९९४, संगीत सभा के पूर्व का भाषण, सिडनी)

उन्हें बताईये कि कैसा बर्ताव करना है :

''... उदाहरण के लिये, अगर आप किसी के घर जा रहे हैं, तो आपके साथ आपके बच्चे भी होंगे। जाने से पहले हम उन्हें बताते हैं, 'अब देखो, आपको वहाँ ठीक बर्ताव करना है। अन्यथा उन्हें लगेगा कि आपके माता-पिता अच्छे नहीं है। अब हम वहाँ जा रहे हैं तो वहाँ किसी भी ढंग से आपने

गलत बर्ताव नहीं करना है। आपने कुछ भी चीज़ वहाँ नहीं माँगनी है। बिल्कुल चुपचाप बैठे रहना।' तो सबसे पहले आप उनको अच्छा बर्ताव, आचरण कैसा है, यह बताते हैं। अब वे वहाँ जाते हैं और बिल्कुल अच्छा आचरण करते हैं। जब आप लौटकर आते हैं तब आपने उन्हें बताना है, 'कितनी बड़ी बात है, आप लोग बिल्कुल अच्छे रहे हो। आपने बहुत अच्छा बर्ताव किया। यह सचमुच बहुत ही अच्छा है। मुझे आप पर कितना गर्व है! तो अगले समय, इससे भी बेहतर...''

(१९९२, योगियों से बातचीत, कैनबेरा)

दूसरों को देने के लिये बच्चों को सिखाईये, देने और बाँटने के लिये हमेशा उनकी प्रशंसा कीजिये।

खिलौनों का आदर करने के लिये उन्हें सिखाईये :

''... अगर वे खिलौने तोड़ देते हैं या ऐसा ही कुछ करते हैं तो उनसे कहिये कि, 'अगर आप खिलौने तोड़ रहे तो आपको खिलौने मिलने वाले नहीं। खिलौने रख दीजिये, उन्हें ठीक से, करीने से रखिये।'और यह सब बच्चों को नियोजित, संघटित करने दीजिये...''

(१९८०, विवाह और सामूहिकता, चेल्सम रोड)

केवल स्वयं अपने पर ही निर्भर रहने के लिये बच्चों को मत सिखाईये :

''... तो अब, परिवार ही खो जाने के कारण, आपके बचपन से ही आपको अपने स्वयं के ऊपर निर्भर होना सिखाया जा रहा है। मेरे कहने का मतलब है यह वैसे ही होगा कि पेड़ का छोटासा पत्ता अगर कह रहा है, 'मैं अपने पर निर्भर रहूँगा।' आप कैसे रह सकते हैं? आप एक बड़े वृक्ष का एक हिस्सा या अंश हैं। आप अपने पर ही निर्भर है, या केवल अपने पर ही निर्भर रहना गलत बात है। आपको बड़े वृक्ष पर निर्भर रहना पड़ता है, जो वृक्ष आपको धारण करने वाला है और अब तो आपके बचपन से ही अपने पर ही

निर्भर रहना सिखाया जा रहा है...''

(१९८७, पूर्व और पश्चिम में भेद, कैक्स्टन हॉल)

''... बच्चों के साथ भी आपने धीरज रखना है, क्षमाशील होना है। मैं तो कहूँगी भारत में इस ढ़ंग से बहुत ही सौम्यता से और दया से बच्चों के साथ व्यवहार किया जाता है। और वे तो विशेष बच्चे हैं। जब वे बच्चे होते हैं तब उन्हें जो अच्छा लगता है वही वे करते हैं। पर जब वे उम्र में बड़े हो जाते हैं, तो हमें उनके किशोर आयु से कोई भी समस्या नहीं होती। जहाँ बच्चे आदर नहीं करते ऐसी समस्यायें ही हमें नहीं है...''

(१९८०, बाल्यावस्था के विषय पर)

२. भाषा

उन्हें आदर करना सिखाईये :

''... आपको भारतीय लोगों ने ही सिखाना आवश्यक है कि कैसे आदर करें। मेरा आशय यह है कि, भारत में माता-पिता का बहुत अधिक आदर किया जाता है। अगर माता-पिता बात कर रहे हैं तो बच्चे चुप रहेंगे, कुछ भी नहीं बोलेंगे। हर एक बात ऐसे आदर के कारण ही ठीक ढंग से होती है। अगर आदर, सम्मान नहीं होगा, तो समाज का विनाश किया जायेगा। और अगर आप ही किसी का आदर नहीं करते हैं, तो आपके बच्चे भी आदर नहीं करेंगे...''

(१९९२, सार्वजनिक प्रवचन के बाद सहजयोगियों के साथ बातचीत, ब्रिस्बेन)

'मैं नफ़रत करता हूँ', ऐसा कहने के लिये अनुमति मत दीजिये।

कहिये, 'वह अच्छा है' न कि, 'मुझे पसंद है' :

''... सुंदरता का विज्ञान 'यह अच्छा है, वह अच्छा है' इस प्रकार सिखाना अच्छा है। पर बच्चों ने ऐसा कहना नहीं सीखना चाहिये, 'यह मुझे

पसंद है, मुझे अच्छा लगता है...''

(१९८५, बालक और अन्य विषय, पर्थ)

''... और आपके बच्चों को यह जानना ही है कि कैसे बर्ताव करना है, जवाब किस प्रकार देना है और उन्होंने कितना बोलना है...''

(१९८०, विवाह और सामूहिकता, चेल्सम रोड)

शुभ प्रभात, शुभ संध्या, शुभ रात्रि कहने के लिये उन्हें सिखाईये :

''... अपने माता-पिता को उलटकर किसी भी बच्चे ने जवाब नहीं देना है। अगर उन्होंने उलटा जवाब दिया, तो उन्हें दो थप्पड दीजिये। उसकी अनुमति है। आदरशील कैसे होना यह उन्हें सिखाईये। अगर आपने उन्हें सिखाया नहीं, तो दूसरों का अनादर करने की उनकी वृत्ति होगी। तब उन्हें लोग जोर से चपत लगायेंगे...''

(१९८०, विवाह और सामूहिकता, चेल्सम रोड)

उन्हें सारा समय 'क्यों?' कर के पूछने मत दीजिये :

''... बच्चा और उसके माता-पिता इन के बीच में समझदारी का और आदर का रिश्ता होना चाहिये क्योंकि मैंने देखा है कि, 'क्यों? क्यों?' ऐसे सवाल बच्चे पूछते रहते हैं। आप देखिये कि यह एक प्रकार का आक्रमक स्वभाव है, और कुछ नहीं। उन्हें कुछ जानना-वानना नहीं होता है, खाली सवाल पूछते रहते हैं।

उस समय आपने उन्हें बताना है, 'तुम्हें यह नहीं जानना है। तुम्हें इसकी कोई जरूरत नहीं।' आपको उन्हें तभी मना कर के यह चुप कर देना है। शांत बच्चा कहीं अधिक बेहतर होता है। क्योंकि वह स्वयं निरीक्षण करता है और सीखता है। पर जो बच्चा आक्रमक होता है वह बाद में एक स्वैर व्यक्तित्व बन जाता है। तो देखना है कि आपका बच्चा आक्रमक तो नहीं है। वे थका देने

वाले होते हैं। ये बच्चे पूरी तरह से थकान देने वाले होते हैं...''

(१९९२, योगियों से बातचीत, कैनबेरा)

३. उनसे सुसंवाद होने दीजिये

उनसे सुसंवाद होने दीजिये :

''... तो अब हम उनसे सुसंवाद कैसे करे? देखिये, आप उनको प्रकृति के पास ले जाईये और फिर देखिये वे कैसा बर्ताव करते हैं, उनका ढ़ंग क्या है और उनके उपचार क्या है। उन्हें पागलों जैसे इधर-उधर दौड़ाना या कुछ फूल तोड़ना या ऐसी ही कोई कृति करना, इसके बजाय उन्हें बस बिठाईये और बताईये, 'अब यह कौनसा फूल है? आप इस फूल का नाम जानते हैं? अब ये वाला देखिये, यह कौनसा फूल है? आप इस फूल का नाम जानते हैं? अब ये वाला देखिये, क्या? यह कौनसा फूल है? आप इस फूल का नाम जानते हैं? अब ये वाला देखिये, क्या, यह फूल कौनसा है यह आप जानते हैं? मेरा मतलब है कि बहुत अभिभावक अपने आपको नहीं जानते! तो वे ये सारी चीज़ों को स्पष्ट करके बतायेंगे या नहीं, यह मैं नहीं जानती। उसके बाद, 'यह पेड़ कौनसा है?' प्रकृति को देखिये।

जो चीज़ें बच्चों को समाधान देती हैं या उन्हें अधिक गहराई तक ले जाती हैं ऐसी चीज़ों पर उनका अवधान ले जाना है। बजाय इसके, जैसे ही बच्चों को खुली और खाली जगह मिलती है तो वे केवल दौड़ना शुरू कर देते हैं। तब उनके साथ क्या करना है यह आप नहीं जानते। इसका कारण यह है कि किसी दिलचस्प चीज़ पर चित्त एकाग्र कर के कैसे रहना है, यह आपने उन्हें सिखाया ही नहीं। अब देखिये, मैं यहाँ बैठी हूँ। मैं इन पत्थरों को गौर से देख रही हूँ। यह भी मेरे मस्तक में रहेगा देखिये कितना सुंदर तंतु, कितना सुंदर धागा है। जरा देखिये, जरा देखिये, सुंदर! यह प्रकृति है। और अगर एक बार बच्चे इसमें रुचि लेना और उसकी सुंदरता को रसिकता से देखना शुरू करते हैं, तो उनका ध्यान इन चीज़ों पर अधिक होगा। जिन निरर्थक चीज़ों को

आप देखते हैं उसकी अपेक्षा...''

(१९९२, योगियों से बातचीत, कैनबेरा)

टेलिविजन के बारे में भी उनसे समझदारी का रवैया अपनाईये :

''... फिर तब भी टेलिविजन, उस पर जो बातें दिखाते हैं वे और बच्चे क्या देखते हैं इसकी चिन्ता रख कर आपने सावधान, जागरूक रहना चाहिये। माता-पिता ने भी इसके बारे में ख्याल रखना है और उन्हें बोलना है कि, 'यह गलत है, यह बहुत ही गलत है और यह हमारे सामने समस्यायें लायेगा।' अगर आपका आपके बच्चों से ठीक सुसंवाद और समझदारी है तो आपको कोई समस्या नहीं रहेगी...''

(१९९१, ईस्टर पूजा, सिडनी)

हम हमारे बच्चों के साथ ज़्यादा समय नहीं बिताते :

''... अगर बच्चों का माता-पिता से सुसंवाद और समझदारी का संबंध होगा, तो बच्चों को और ज़्यादा किसी बात की जरूरत ही नहीं होगी। बच्चों को बताने के लिये कुछ योग्य कहानियाँ पढ़नी चाहिये। बच्चों से बात कीजिये। अगर आप उनके साथ में होंगे, तो मुझे नहीं लगता कि वे खिलौने मांगेगें, खूब सारे खिलौनों की माँग करेंगे। नहीं मांगेगे बच्चे! वे तो बहुत संतुष्ट हो जाएंगे क्योंकि उनमें से अधिकतर साक्षात्कारी आत्मायें हैं। तो उनसे ऐसे तरीके से बात कीजिये कि इन भौतिक वस्तुओं की अपेक्षा वे अपनी आध्यात्मिकता में वृद्धि करेंगे। मैंने देखा है कि हम हमारे बच्चों के साथ ज़्यादा समय नहीं बिताते...''

(१९९२, योगियों से बातचीत, कैनबेरा)

बहुत अधिक ज्ञान की आवश्यकता नहीं :

''... बच्चों को हर एक चीज़ या बात बताने की बिल्कुल जरूरत नहीं। जब वे उम्र में बड़े हो जाएंगे, तब वे इन बातों को जान लेंगे। खूब ज़्यादा ज्ञान

की जरूरत नहीं। पश्चिम में हम उन्हें बहुत अधिक अनावश्यक ज्ञान देते हैं। (जैसे कि घास का नाम) ...''

(१९८५, बालक और अन्य विषय, पर्थ)

४. योगी बनने के लिये सिखाना

उन्हें लगने दीजिये कि वे सहजयोगी हैं :

''... और उन्हें अधिक अच्छा बर्ताव करना है। उनमें अपने यह धारणा निहित करनी चाहिये कि, 'आप सब सहजयोगी हैं इसलिये हम आपका आदर करते हैं।'...''

उन्हें बताईये कि क्या अच्छा है और क्या बुरा है। हर एक बात के लिये श्रीमाताजी को धन्यवाद दीजिये।

महान कार्य करने का है :

''... हमने उनसे अवश्य बात करनी है और बोलना है कि एक महान कार्य करने का है। आपने दूर-दूर के देशों में जाना है और बहुत सारी बातें जाननी है...''

''... अगर आपने उन्हें विशेष प्रणाली में नहीं डाला तो वे दूसरी ही दिशा में जाने की संभावना है...''

फोटो का आदर कीजिये :

''... उन्हें सीखने दीजिये कि, श्रीमाताजी की फोटो को उन्हें पीठ नहीं दिखानी है और फोटो के सामने पैर फैला कर नहीं बैठना है...''

दूसरों को देने के लिये उन्हें सिखाईये :

''... हमेशा दूसरों को देने की और मिल-बाँट कर किसी चीज़ का

उपयोग करने पर उनकी प्रशंसा कीजिये। दूसरों को खुश करना तथा दूसरों से और बड़ों से शालीनता से पेश आना ये बातें उन्हें सीखने दीजिये...''

दूसरों का और धरतीमाता का आदर करने के लिये उन्हें सिखाईये।

प्रतिष्ठा और प्रकृति के संबंध में उन्हें सिखाईये :

''... तो आपने उन्हें उनकी प्रतिष्ठा और वे कौन है इसके बारे में बताना है और प्रकृति की प्रतिष्ठा के बारे में भी बताना है। 'देखिये यह वृक्ष कितना प्रतिष्ठित है। वह वहाँ कैसे छाया देने के लिये खड़ा है।' तो उनके मन में भी वैसे ही भाव निर्माण होते हैं। अगर आपके मन में प्रकृति के संबंध में ऐसे कुछ भाव नहीं होंगे तो आप पर्यावरणसंबंधी समस्या को रोक नहीं सकते। वह महत्त्वपूर्ण है, बहुत ही महत्त्वपूर्ण...''

(१९९२, योगियों से बातचीत, कैनबेरा)

५. विवाह और चरित्रशुद्धि के संबंध में उपदेश

मूलाधार के संबंध में जानने के लिये बच्चों को कभी भी उत्सुक नहीं होने दीजिये :

''... अगर बच्चों को अबोध, निश्छल रहने दिया तो उनकी कोई रुचि या आनंद लेने की इच्छा नहीं होगी और जिज्ञासा या किसी चीज़ को जानने के लिये तीव्र उत्सुकता या इच्छा से निर्माण होने वाली समस्याओं में वे कभी नहीं फँसेंगे। उन्हें कभी भी कोई चीज़ जानने की तीव्र इच्छा से उत्सुक या जिज्ञासु मत होने दीजिये, आप भी खुश होंगे, बच्चों को भी खुशी लगेगी और बिल्कुल प्रारंभ से ही वे अपना जीवन नैतिकता के आधार पर शुरू करेंगे। आपके बच्चों को आपको यही चीज़ देनी है, एक उचित नैतिक बोध, उसकी अनुभूति...''

(१९९१, ईस्टर पूजा, सिडनी)

हमें बचपन से सिखाया जाता है कि तुम्हारा विवाह किया जायेगा :

''... आपने बच्चों को गंदे, अव्यवस्थित तथा लोटस ईटर्स जैसे सुस्त नहीं होने देना है, या तो उन लोगों के समान जिनके पास कोई चुस्ती नहीं। '...अब भारत में हमारी शादी कैसी होती है यह बात बिल्कुल सीधी-सादी है। देखिये कि बचपन से ही हमें सिखाया जाता है कि तुम्हारा विवाह होगा। तो आपको आपके पति के साथ कैसे रहना है, यह सीखना जरूरी है और एक पुरुष को हमेशा बचपन में ही सिखाया जाता है कि तुम तुम्हारी पत्नी के साथ कैसा बर्ताव करोगे। किन्तु वे यह नहीं जानते कि पत्नी कौन है। और पति कौन होगा। पति और पत्नी तो केवल एक प्रकार का प्रतीक है। वह कौन है यह बात वे बिल्कुल नहीं जानते, कोई भी हो सकता है। तो एक बार आपने उस स्त्री को धर्म के रूप में स्वीकार किया, तो आपके लिये यह एक अद्‌भुत आश्चर्य बन कर आता है और आप उसका आनंद लेते हैं। और यह सारी घटना एक बिंदु तक घटायी जाती है, ऐसे एक क्षण तक कि वह क्षण मंगल, पवित्र होना आवश्यक है...''

(१९८५, श्रीदेवी पूजा, सॅन दिएगो)

वे कभी भी एकान्त में नहीं जाते (जिनकी शादी तय हो गयी है उनके संबंध में) :

''... हम मिलते नहीं या मिलते हैं इसकी कोई जरूरत ही नहीं। कभी-कभी लोग मिलते हैं, एक साल तक एक दूसरे से बात करते रहते हैं। हो सकता है कि उनकी शादियाँ कुछ समय तक कारणवश बाद में, करने के लिये तय किया गया है क्योंकि मंगल, शुभ मुहूर्त नहीं है। उन्हें एक दूसरे के साथ होने का समय मिलता है, पर कभी भी एकान्त में नहीं। वे कभी भी एकान्त में जाते ही नहीं। इससे वह क्षण एक पवित्र मुहूर्त या क्षण बन जाता है, जब आप अपने पति या पत्नी से मिलते हैं। यह अति पवित्र क्षण है। तो आप उस बिंदु पर एकाग्रचित्त हो जाते हैं...''

(१९८५, श्रीदेवी पूजा, सॅन दिएगो)

प्रात्यक्षिक क्रियाओं से ध्यान रखना

बालकों के संवर्धन के विषय पर श्रीमाताजी ने प्रत्यक्ष रूप से कैसा व्यवहार करें और क्या कृति करे इस पर बहुत सारी सलाह दी है। अधिकतर अलग-अलग वय: काल में ये पथदर्शक बाते लागू की जा सकती है। अगले अध्याय में विशिष्ट वय: काल से संबंधित पथदर्शक प्रकार बताये जाएंगे।

१. नींद

दस घंटे से अधिक नहीं :

''... बच्चों ने (नन्हें शिशूओं को छोड़ कर) दस घंटे से अधिक नहीं सोना चाहिये...''

मुझे लगता है कि उनकी नींद का समय भी जरा जल्दी ही हैं :

''... आप उन्हें सुलाते हैं तो, अगर बच्चे बहुत जल्द ही सो गये, तो आपने उन्हें नींद से भी जल्द ही जगाना और उठाना है। अन्यथा कोई उपयोग नहीं। तब तो वे लंबे समय तक सोते ही रहेंगे। बाद में अगर वे देर से सोते हैं, तो वे उठते भी बहुत देर से ही! तो सबसे अच्छी बात यह है कि उन्हें करीबन रात में दस बजे या नौ बजे सुलाना चाहिये।

अगर बच्चे सोते हैं तो उन्होंने दस घंटे से ज़्यादा नहीं सोना चाहिये। दस घंटे होने पर उन्हें नींद से जगा कर उठाना ही चाहिये। अगर वे शाम ७.३० बजे सो जाते हैं, तो उसके बाद दस घंटे याने सुबह-सुबह ५.३० बजे होंगे। उस समय तो वे उठने वाले ही नहीं हैं। तो उनके सोने का समय रात ८.०० के आसपास रखिये और सुबह ६ बजे उन्हें उठा दीजिये, यह एक अच्छी कल्पना है। अगर आपने ऐसा किया, तो बच्चे बहुत अच्छे बनेंगे और समस्या सुलझ जायेगी। जब तक बच्चे बारह वर्ष के नहीं होते, तब तक ऐसा करना

चाहिये ...''

(१९८५, बालक और अन्य विषय, पर्थ)

२. अन्न

बच्चों ने खाने की चीज़ों के बारे में नखरे नहीं करने चाहिये :

''... और अब एक और बात अन्न और वह सब, इनके बारे में यह है कि बचपन से भोजन या खाने की चीज़ों के संबंध में बच्चों को खूब नखरे या गड़बड़ करने के लिये मत सिखाईये। अगर आपने ही उनके अन्न के बारे में पसंद-नापसंद पर जोर दिया, तो बच्चे भी हो हल्ला मचायेंगे। पर अगर आपने इस संबंध में अधिक व्याकुलता नहीं दिखाई, तो आपने जो कुछ दिया, उसी को बच्चे खा सकेंगे। पर निश्चित है कि, खाना अच्छा होना चाहिये। मैं इस बात पर विशेष ध्यान देती हूँ कि खाना, उसका स्वाद और सबकुछ अच्छा होना चाहिये। पर उसका मतलब यह नहीं है कि बच्चे ने उस बारे में इतने नखरे करने हैं कि कुछ समय बाद वह कहेगा कि उसे इस प्रकार का खाना चाहिये या उस प्रकार का! बच्चे ने सभी प्रकार के खाने का मजा लेने में तैय्यार होना चाहिये। अन्न बनाने का हमारा तरीका भी अत्यंत आरोग्यपूर्ण और स्वस्थ होना चाहिये। और निश्चित ही कुछ डॉक्टर हमें मदद करेंगे। यह भी बात है कि बच्चों को हम स्वास्थ्यपूर्ण भोजन देंगे ...''

(१९८५, बालक-पालक-विद्यालय)

खान-पान के संबंध में बच्चों से हमने कठोर नहीं होना चाहिये :

''... पर गांधीजी जैसे थे, उस प्रकार के लोगों के पक्ष में मैं नहीं हूँ। गांधीजी हमें उबला हुआ खाना देते थे, उसके ऊपर सरसों का तेल रहता था, वह हम खाते थे। क्योंकि वे कहते थे कि इसी प्रकार से आप में बिना स्वाद अन्न खाने की वृत्ति आ जाती है। देखिये, अनास्वाद, वे कहते थे कि, 'आपने स्वादिष्ट चीज़ नहीं खानी है।' मुझे नहीं लगता, कि मैं ऐसा कुछ कर पाऊंगी।

पर प्रत्येक व्यक्ति ऐसा कुछ नहीं कर पायेगा। तो बच्चों से इस संबंध में हमने कठोर नहीं होना चाहिये। हमने अति कठोर नहीं होना चाहिये क्योंकि गांधीजी के आश्रम से बाहर निकलने वाले लोगों को मैंने देखा है, वे बहुत ही कठोर लोग हैं। आप जानते हैं वे अतिरिक्त कठोर और दूसरों से बहुत अनुकूल या समान स्वभाव के नहीं होते...''

(१९८५, बालक-पालक-विद्यालय)

सामान्य और नियमित अच्छा अन्न :

''... ऐसा कुछ नहीं है कि उन्हें सब कच्चा अन्न या ये जो स्वास्थ्यदायक अन्न है और वैसी ही सारी चीज़ें इनको ही खाना पड़ेगा। इनकी जरूरत नहीं है। पर नियमित और सामान्य अच्छा अन्न जिससे उनके स्वास्थ्य में सुधार हो जाये...''

(१९८५, बालक-पालक-विद्यालय)

जहाँ तक संभव है, वहाँ तक डिब्बाबंद अन्न को टालिये :

''... कोई भी डिब्बाबंद चीज़ भयंकर होती है। कृपा कर के अपने बच्चों के लिये डिब्बे में बंद खाने को खरीद कर मत ले जाईये...''

(१९९२, फायनल टॉक, बरवूड)

जमीन पर गिरे हुए अन्न को मत उठाईये :

''... अगर कुछ चीज़ जमीन पर गिर जाती है, तो आप शीघ्रता से उसे उठा लेते हैं। फिर उसे दूर कहीं फेंक देते हैं और हाथ धोते हैं। हम केवल इतना ही कहते हैं, 'नहीं, ना, ना, ना, ना, वह नहीं।' अगर आपके मुँह से भी कोई चीज़ निकल कर गिर जाती है, तो आपने उसे उठाना नहीं है...''

(१९८५, स्कॉलरशिप)

स्वास्थ के लिये खाने का समय महत्त्वपूर्ण है :

''... मैं आपको बताती हूँ। अपना खाने का समय निश्चित और नियमित रखना यह स्वास्थ्य में सुधार होने के कारणों में से एक है। अन्न ग्रहण करने का निश्चित और नियत समय...''

(१९८५, बालक-पालक-विद्यालय)

३. वस्त्र

नायलॉन को टाल दीजिये :

''... तो सहजयोगियों ने जहाँ तक संभव हो, प्लास्टिक (नायलॉन) को वर्जित करना है। खास कर बच्चों के बारे में आपने बहुत ध्यान रखना है, उन्हें प्लास्टिक मत पहनाईये...''

(१९९२, योगियों से बातचीत, कैनबेरा)

४. ध्यान रखने योग्य सर्वसामान्य बातें

बच्चे को साफ रखिये और उसके कपड़े भी साफसुथरे रखिये।

उन्हें मालिश कीजिये ...उचित भोजन दीजिये ...बच्चों की उपेक्षा मत कीजिये।

आप कुछ समय के लिये आपका काम (नौकरी) छोड़ सकती हैं :

''... और कभी भी उनकी उपेक्षा मत कीजिये, निश्चित ही उनकी ओर अनदेखी मत कीजिये। अगर आप बाहर जा रही हैं या आपकी नौकरी या काम है, तो भी बच्चे को कभी भी अकेला मत छोड़िये। कुछ निश्चित उम्र के लिये आप अपने बच्चों के लिये उसे छोड़ सकती हैं। आप बाद में फिर उस नौकरी को ले सकती हैं। घर में इतनी सारी चीज़ें हैं, जिन्हें आप कर सकते हैं, स्त्रियां भी...''

(१९९१, श्रीमहावीर पूजा के बाद का भाषण, पर्थ)

उन्हें अकेले बाहर मत जाने दीजिये :

''... बच्चे यूँही बाहर कैसे जाते हैं इस पर हमें भी आश्चर्य होता है। अब मान लीजिये, कि कोई बच्चा जो लगभग पाँच साल का है, कहता है, 'मैं दुकान से कैन्डी खरीद लाता हूँ।' कुछ भी नहीं चलेगा। माँ कहेगी, 'ठीक है, जब हम बाहर जायेंगे तब तुम कैन्डी खरीद लेना।'

मेरे कहने का मतलब है कि जब तक मेरी बेटियों की शादियाँ नहीं हुई थी तब तक वे कभी भी अकेली बाहर नहीं गयीं। क्या आप विश्वास कर सकते हैं? कभी भी नहीं। अगर वे स्कूल में भी जाती थी, तो गाड़ी में ड्राइवर उनके साथ होते थे। जब वे कॉलेज में भी जाती थी, तब भी गाड़ी में ड्राइवर उनके साथ होते थे। कभी भी अकेली नहीं और कुछ समय बाद अगर वे जाती भी थी, बस से या किसी अन्य वाहन से, तो जब उच्च शिक्षा के लिये वे गयीं थीं, तो उनके साथ उनकी सहेलियाँ होती थी। जब सभी ओर नकारात्मक और बाधित वातावरण है, तो बच्चों की सुरक्षा का ध्यान रखना ही है...''

(१९८५, स्कॉलरशिप)

पुरुषों ने प्रतिदिन बच्चों के साथ कुछ समय अवश्य बिताना है :

''... और पुरुषों को भी यह समझना चाहिये कि उन्होंने बच्चों के संग प्रतिदिन कुछ समय बिताना ही चाहिये। वह बहुत ही महत्त्वपूर्ण है। क्योंकि बच्चे इतना आराम और आनंद देने वाले होते हैं...''

(१९९१, श्रीमहावीर पूजा के बाद का भाषण, पर्थ)

अगर आप अपने बच्चों से प्रेम नहीं करते, उन्हें नहीं चूमते, उन्हें गले नहीं लगाते और हृदय से लगा कर नहीं रखते, तो आप किस के साथ फिर यह सब करने वाले हैं? :

ङ्ग'... और फिर वह बच्चा, उसे क्या चाहिये? वह चाहता है कि उसे ऐसा अनुभव हो, या ऐसा लगे कि कोई उसे चाहता है और कोई उससे प्यार

करता है और फिर उससे थोड़े से लाड़ भी करता है। इससे कुछ भी गलत नहीं होता। किसी भी बच्चे का कुछ भी गलत होने वाला या बिगड़ने वाला नहीं है अगर आप उसके लाड़-प्यार करते है। यह गलत धारणा है, बिल्कुल ही गलत! अगर आपने अपने बच्चों के लाड़-प्यार नहीं किये तो दूसरे किसके करेंगे? अगर आप अपने बच्चों से प्रेम नहीं करेंगे, उन्हें चूमेंगे नहीं, उन्हें गले नहीं लगायेंगे या उन्हें अपने हृदय के पास लगा कर पकड़कर नहीं रखेंगे तो और किसके साथ आप यह सब कुछ करेंगे?...''

(१९७८, पूर्व और पश्चिम का भेद, कैक्स्टन हॉल)

प्लास्टिक के खिलौने : (बच्चों के लिये प्लास्टिक के खिलौने होंगे, तो यह बुरी चीज़ है क्या?)

श्रीमाताजी : उनके लिये बहुत अच्छे नहीं हैं। और आप जो इन प्लास्टिक नैपकिन्स का उपयोग बच्चों के लिये करते हैं, वह आवश्यक नहीं है। देखिये उसके बाद आपका बच्चों की ओर ध्यान नहीं रहता और उस नैपकिन की तरफ भी नहीं। मेरा मतलब है कि बच्चे थोड़ी देर तक खिलौनों से खेलते हैं पर फिर भी कभी-कभी वे उसे मुँह में डालते हैं और....! बच्चों को कपड़े से बनाये या लकड़ी के बनाये खिलौने खूब पसंद हैं। कपड़े पहने हुए प्लास्टिक खिलौने भी ठीक है। इतने अधिक धोकेवाले नहीं...''

(१९९२, योगियों से बातचीत, कैनबेरा)

५. पैसा और काम

बाहर जाना और पैसा कमाना और कुछ चीज़ माँगना, ये बातें बच्चों के लिये सम्मानजनक नहीं है:

''... वे तो छोटे बच्चे हैं। सोलह साल की किशोरियाँ सुबह-सुबह चीज़ें (न्यूज पेपर इ.) बाँटते घूमती हैं। तब माँ ने कहा, 'तो उसमें गलत ही क्या है?'

मैं तो इस सवाल का जवाब नहीं दे सकी। पर भारतीय मन जिनका है उन्हें यह जवाब आयेगा ही नहीं। क्योंकि उन्हें लगता है, 'हे भगवान, बारह साल की बच्ची, सबेरे जल्दी उठने का है और जाना भी है?' इस बात को सहना, समझना और अनुभव करना कि आपका अपना बच्चा, जो केवल बारह साल का है, उसे अपने जीने के लिये पैसा कमाना पड़ता है? इस छोटी सी उम्र में तो उसने इधर-उधर खेलना है। क्योंकि वह समय ही खेलने का होता है...''

(१९७८, पूर्व और पश्चिम का भेद, कैक्स्टन हॉल)

उन्हें काम करने दीजिये :

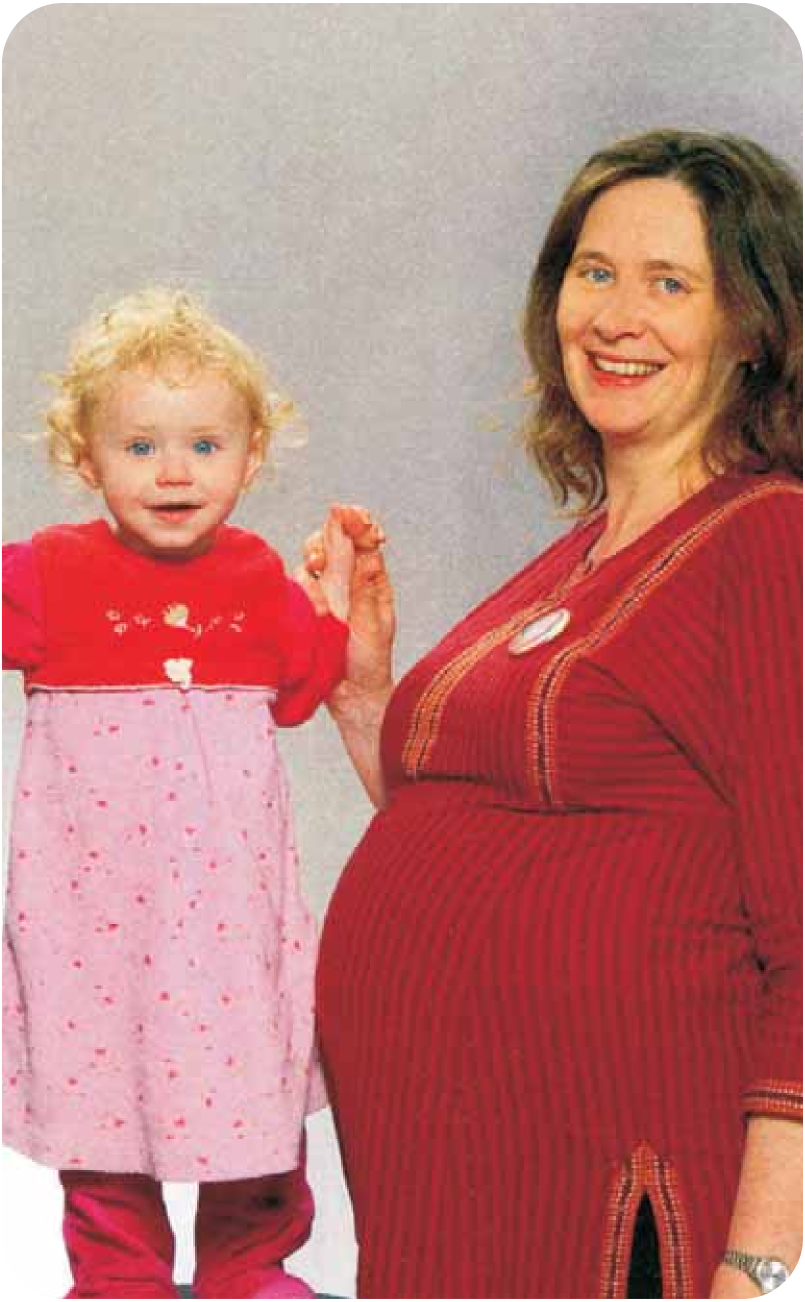
''... निश्चित रूप से ही आपने बच्चों के काम के पैसे कभी भी नहीं देने हैं। अगर वे काम कर रहे हैं तो अपने खुद के लिये काम कर रहे हैं। कुछ काम करने के लिये उन्हें पैसा देना यह बहुत बुरी बात है। वे मजदूर तो नहीं हैं...''

(१९९०, विवाह और सामूहिकता, चेल्सम रोड)

आयु के अनुसार उपदेश

बच्चे जैसे-जैसे आयु में बड़े होते जाते हैं, वैसे-वैसे अभिभावक अर्थात् माता-पिता होने के नाते उन्हें भी लगातार अपनी वृत्ति या व्यवहार बच्चों के आयु के अनुसार संयोजित करने पड़ते हैं। हम माता-पिता हैं तो हमें जिन आव्हानों का सामना करना पड़ता है उसमें यह भी एक आव्हान है (कि बढ़ती आयु के साथ उन्हे अनुरूप व्यवहार कैसे करना) इस संबंध में श्रीमाताजी ने भी हमें खास सलाह, सूचनायें तथा उपदेश किया है कि इन परिवर्तनों से मिलने जुलने वाला व्यवहार कैसे करना है और आयु के अनुसार अपने बच्चों के साथ हमारे संबंध कैसे बदलते रहते हैं।

प्रत्येक विशिष्ट आयु समूह के अनुसार अनेक व्यावहारिक सूचनाओं का भी इन में समावेश किया गया है।



गर्भधारणा

ईश्वर के विशेष आशीर्वाद :

''... जब स्त्री एक साक्षात्कारी आत्मा को अपने गर्भ में धारण करती है, तब बहुत सारी विलक्षण घटनायें घटती है। पर अगर साक्षात्कारी न होने वाले आत्मा को भी स्त्री गर्भ में धारण करती है तो उसके चेहरे पर तेज आने लगता है। आप देख सकते हैं कि वह किसी चीज़ का सृजन कर रही है। ईश्वर के विशेष आशीर्वाद उसे आलोकित करते हैं ...''

(१९८०, माता)

विवाह के पश्चात् अपत्य प्राप्ति के लिये शीघ्रता मत कीजिये :

''... उस पर पूरी तरह से योग्य विचार कीजिये और उसके बाद में बच्चे प्राप्त कीजिये। जब रहने के लिये आपकी उचित जगह है, और ऐसी अन्य चीज़ें हैं, तो बच्चे होने दीजिये। अच्छी होगी यह कल्पना...''

(१९८०, विवाह और सामूहिकता, चेल्सम रोड)

ये देहाकृतियाँ (फिगर्स) किसलिये हैं और आपके देहाकृति में किसे रुचि हैं?:

''... अगर भारत में किसी स्त्री का बच्चा नहीं होता है, वह प्रत्येक देवता, प्रत्येक प्रेषित, प्रत्येक व्यक्ति के पास जाएगी और रोयेगी कि उसे बच्चा होना चाहिये और इधर यहाँ जर्मनी में अब तो जनसंख्या माइनस ५% हो गयी है। जिस स्त्री के पाँच बच्चे हैं उसे प्रधान मंत्री के वेतन जितना या उससे भी अधिक पैसा उसे वे देते हैं। पर उस स्त्री को पाँच बच्चे नहीं होंगे वह कहती है, 'मैं मेरा फिगर खो दूंगी। (अर्थात् इससे इच्छित सुंदर शरीराकार नष्ट हो जाएगा।) मेरी समझ में नहीं आता कि इन फिगर्स को कहाँ लेकर जाने वाली हैं? ये फिगर्स क्या

होती हैं और आपके फिगर्स में किसे दिलचस्पी है?...''

(१९८२, पी.पी.डर्बी, विशुद्धि, हृदय, आज्ञा)

ग्रहण की ओर देखना टाल दीजिये :

''... अगर गर्भवती की अवस्था के चलते आपने ग्रहण देखा तो आपका बच्चा विकलांग होगा...''

(ग्रहण ग्रहनक्षत्रों से संबंधित घटनायें हैं। भारतीय परम्परा के अनुसार उनसे तीव्र लहरों के परिणाम होते हैं।)

(१९८२, पी.पी.रोम, गर्भधारणा के संबंध में उपयुक्त सूचनायें)

बहुत सारे सूर्यास्त देखना वर्जित कीजिये :

''... गर्भवती की अवस्था में डूबता हुआ सूरज लंबे समय तक और बहुत बार देखती हैं तो आपके बच्चे दृष्टि से क्षीण कमजोर हो सकते हैं...''

प्रारंभ के तीन महीनों में कमरे की जमीन पर बिना कोई आसन के बैठना या भूमि पर बैठना टालिये।

एंटीबायोटिक (जंतु संसर्ग की बाधा ठीक करने वाली दवाईयाँ) टाल दीजिये :

''... गर्भवती होते हुए अगर आप एंटीबायोटिक उपचार लेती हैं, तो आपका बच्चा नीले हृदय वाला हो सकता है जिसे लोग नील शिशु (ब्ल्यू बेबी) कहते हैं...''

(१९८२, पी.पी., रोम, गर्भधारणा संबंधी उपयुक्त सूचनायें)

उत्कृष्ट, अभिजात चीज़ों के संबंध में सोचिये :

''... फिर स्वयं आपने भी अभिजात चीज़ों के संबंध में सोचते रहना चाहिये। विशेषत: स्त्रियाँ जब गर्भवती होती हैं तो उन्होंने कुछ तो भी अत्यंत

उत्कृष्ट, उदात्त विषयों का पठन करना चाहिये। जैसे कि आप गीता, बाइबल या कुरान या इसके जैसा कुछ तो भी पढ़ सकती हैं। इससे आपके विचार ईश्वर के प्रति अभिमुख हो जाते हैं और जब बच्चे का जन्म होता है, तो बच्चा भी उन्हीं चीज़ों के बारे में सोचता है। माँ की सारी उपाधियाँ, गुणविशेष जब वह बच्चे को गर्भ में धारण करती है, उस दिन से ही शुरू हो जाती है और उसी दिन से ही बच्चा माँ की वृत्तियाँ लेना शुरू कर देता है। तो आप अपने में जो अच्छी उपाधियाँ लेती हैं, बच्चे के संबंध में जो अच्छी-अच्छी चीज़ें आप सोचती हैं, उसे आप स्वयं ही कार्यान्वित करती हैं। और इसी प्रकार से बच्चा अति शान्त, आज्ञाकारी, समझदार और एक स्वाभाविक व्यक्ति हो सकता है...''

(१९८५, बालक-पालक-विद्यालय)

उत्तम मानसिक तथा आध्यात्मिक स्वास्थ्य :

''... यह बात अत्यंत महत्त्वपूर्ण है कि माता का मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य बिल्कुल निर्मल और सकारात्मकता से भरपूर रखा जाना चाहिये...''

(१९८०, माताओं के लिये उपदेश)

''... मन में जो कुछ चलता रहता है, उसका परिणाम शिशु पर होगा। मन आनंद से परिपूर्ण होना है। आप कृत्रिमता तथा कल्पना के राज में मत रहिये...''

(१९८३, माताओं के लिये उपदेश)

'बालसंवर्धन' विषय पर पुस्तकें पढ़िये :

''... श्रीमाताजी ने सलाह दी है कि अगर माता-पिता से अर्थपूर्ण उपदेश का अभाव है तो गर्भवती स्त्री ने माता तथा बालसंगोपन पुस्तकें पढ़नी चाहिये जिससे मातायें अपने आपको शिक्षित कर सकती है। ऐसी सूचनायें भारत के जैसे समाज में उपलब्ध हो जायेंगी। (इसमें दादी या नानी की

भूमिका महत्त्वपूर्ण होती है)...''

(१९८३, माताओं के लिये उपदेश)

प्रतिदिन पैदल चलिये :

''... शारीरिक दृष्टि से देखा जाये, तो अगर माता सक्षम, स्वस्थ है और गर्भधारणा की अवस्था सामान्य है, तो श्रीमाताजी ने प्रतिदिन पैदल चलने की सलाह दी है। गर्भधारणा के संपूर्ण काल में किसी बगीचे मे वृक्षलतादि से भरपूर स्थान में पैदल चलना, घूमना चाहिये। श्रीमाताजी ने स्पष्ट किया है कि इस प्रकार से घूमना सुलभ प्रसूति के लिये तथा प्रसव वेदना कम करने में सहायक होता है। (इस उपदेश से सूचित होता है कि यदि स्वाधिष्ठान चक्र अच्छी स्थिति में होगा, तो यह बात भी सहायता करेगी।)...''

(१९८३, माताओं के लिये उपदेश)

आप जानते हैं उससे कहीं अधिक ही माँ आपको देती है :

''... पर माता, जो आपकी अपनी माँ है, जिसे आप अपनी माँ के रूप में जानते हैं, जो आपको शारीरिक जन्म देती है, वह माँ आप जानते हैं उससे कहीं ज़्यादा आपको देती है। क्योंकि उसके खून में (चैतन्य) लहरें होती हैं, और जब वह आपको अपना खून देती है, तो अपनी लहरें भी आपको देती है। वह अपनी ऊर्जा, शक्ति, धारणा शक्ति देती है। वह अपनी इच्छा आपको देती है और अगर वह स्वयं एक उत्क्रान्त व्यक्ति है तो आपकी उत्क्रान्ति में आपको प्रेरित करती है...''

(१९८०, माता)

० से २ वर्ष तक की आयु

१. सामान्य उपदेश

सब से अधिक संस्कारक्षम :

''... जब शिशु का जन्म होता है तब सब से महत्त्वपूर्ण समय होता है क्योंकि शिशु इस समय में सब से अधिक संस्कारक्षम होते हैं...''

(१९८६, बालकों के संबंध में उपदेश, विएन्ना)

''... जन्म होने के बाद तीन महीनों तक आपने बड़े ध्यान से शिशु की परवरिश करनी चाहिये...''

पहले चालीस दिन-घर के अंदर :

''... अगर संभव है तो शिशु ने शुरू के चालीस दिन घर के अंदर ही रहना चाहिये...''

(१९८६, बालकों के संबंध में उपदेश, विएन्ना)

''... बिल्कुल ही छोटी आयु में, तीन महीनों तक माता-पिता को छोड़कर अन्य व्यक्तियों ने शिशु को स्पर्श नहीं करना चाहिये। चूमना भी नहीं, इस प्रकार से शिशु की त्वचा को नहीं छूना चाहिये। तीन महीनों के बाद शिशु को आप दूसरी व्यक्ति के पास दे सकते हैं, पर ध्यान से...''

''... तीन महीनों के बाद दूसरे लोगों को भी आपके शिशु को लेने दीजिये, पर आपने नहीं। उन्होंने दूसरे लोगों के साथ अवश्य बैठना है। दूसरों के सामने अपना दिल खोल देना चाहिये...''

मूलाधार के संबंध में :

‘‘... उन्हें दूसरे लोगों से मिलने दीजिये। बच्चे को साफ रखिये और उसके कपड़े भी साफ-सुथरे होने चाहिये। उनकी मालिश कीजिये। उसे उचित खाना दीजिये। अगर बच्चा प्रत्येक व्यक्ति की प्रिय संपदा हो जाता है, सब कोई अगर उसे चाहते हैं, तो उसका मूलाधार अधिक अच्छा हो जाता है...’’

‘‘... तीन महीनों से दो वर्षों के मध्यकाल में बच्चे में अहंकार आने लगता है। आपने उससे प्रेम करना है और उसे आदर करने के लिये बताना है क्योंकि उस काल में भावनिक पक्ष अधिक प्रभावी रहता है। (जैसे कि शुभ प्रभात कहना) आदर और अभिजात उदात्त भावों के लिये यह आयु सबसे अधिक संस्कारक्षम है...’’

(१९८६, बालकों के संबंध में उपदेश, विएन्ना)

समर्पित रहिये पर आसक्ति मत रखिये :

‘‘... तीन वर्षों की आयु तक बालक का उचित संवर्धन कीजिये। समर्पित रहिये पर बच्चों से अत्यधिक लगाव मत रखिये। उनकी शारीरिक देखभाल कीजिये...’’

‘‘... आपने बच्चों की सेवा करनी है। उनकी ओर अवधान रखिये। पर हमने बहुत अधिक ध्यान नहीं देना है, उन्होंने अपने स्वयं के साथ खेलना चाहिये...’’

‘‘... हमने बच्चों को बहुत अधिक खुद से चिपका कर या हमेशा हाथों में तथा गोद में भी नहीं रखना चाहिये। जब जरूरत है तभी बच्चों को उठा कर अपने पास लीजिये। उसे खेलने दीजिये...’’

जब आवश्यकता है, तभी बच्चे को उठाकर अपने पास लीजिये :

‘‘... एक बार जब बच्चे को उसके जरूरत की सारी चीज़ें मिल जाती है, उदाहरण के लिये, नेपी या लंगोट बदलना, खिलाना इ.। हमेशा उसे

उठाकर नहीं लेना चाहिये क्योंकि उससे उसमें अहंकार पनपने के लिये प्रेरित या प्रोत्साहित किया जाता है...''

(१९८३, माताओं के लिये उपदेश)

माता-पिता से अत्यधिक उष्मा :

''... शिशु को हमेशा अपने कंधे पर या हाथों में पकड़ कर नहीं रखना है। (सुबह एक घंटा, शाम को एक घंटा)। अन्यथा माता-पिता से उन्हें अत्यधिक गरमी मिलती है। उसे धरती माता पर रख कर लेटने दीजिये...''

(१९८६, बालकों के संबंध में उपदेश, विएन्ना)

''... बच्चे को कभी भी कहीं भी अकेला मत छोडिये। अकेलापन बिल्कुल नहीं। उन्होंने आपके कमरे में ही सोना जरूरी है...''

(१९८५, स्कॉलरशिप)

बालक के चैतन्य लहरों की अनुभूति लीजिये :

''... अब हम देखेंगे, माँ हमारी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिये पहले से ही क्या क्या करती है? हमारे अस्तित्व का वह कौनसा अंश है? मैं तो कहूँगी कि माँ ही प्रत्येक बात है। आपकी व्यक्तिगत माँ जिसने आपको यह जन्म दिया है, यह शरीर दिया है, आपकी अपनी माँ जिसे आप स्पष्ट रूप से जानते हैं कि वह आपकी माँ है, (उसके संबंध में आप जानते हैं कि) यहीं माँ आपका पोषण करती है, जब आपकी गर्भ के रूप में स्थिति होती है। और बाद में जब आप बड़े होने लगते हैं तब आपकी वृद्धि तथा विकास के लिये जो आवश्यक है ऐसा सारा शारीरिक भरण-पोषण वह आपको देती है और माँ को उसमें आनंद आता है। अन्यथा वह अतिरिक्त बोझ ले रही है, ऐसा उसे लगता है। माँ चाहती है कि यह सब माँ दे दे और प्रत्येक व्यक्ति इसलिये उसके मूल्य का ग्रहण करें। यह तो आनंद का सामूहिक उपभोग है। यह ऐसे ही चल रहा है और दुनिया के चित्रों की सारी कलाकृतियों में, सारी दुनिया में

प्रत्येक भाषा में, प्रत्येक देश में, प्रत्येक धर्म में यह देखा जा सकता है...''

(१९८०, माता)

२. अन्न के द्वारा भरण-पोषण

स्तन्यपान :

माँ का दूध पीने के बाद शिशु का पेट भरा है या नहीं इसकी जाँच करें।

प्रत्येक स्तन्यपान के पश्चात् बालक ने ठीक से डकारना चाहिये। बालक सो जाये तो भी यह देखना है।

''... शिशु के पेट से जब वायु निकालना होता है तो नीचे वाली दिशा में उसके हाथ गले से लेकर पृष्ठवंश के नीचले हिस्से तक हिलाना चाहिये।

(१९८३, माताओं के लिये उपदेश)

शिशु के स्तन्यपान के समय तक माँ ने वायु उत्पन्न करने वाला आहार टालना है :

''... शीतपेय तथा सामान्यतः जानी हुई जो चीज़ें वायु उत्पन्न करती हैं, उन्हें टालना चाहिये। जब आपके शिशु पर उसका शीघ्र प्रभाव होता है, तो ये चीज़ें वर्जित हैं। (बीन्स, मसाले, लहसून, प्याज, पत्तागोभी इ.)...''

(१९८३, मातओं के लिये उपदेश)

''... माँ जितने दिन तक अपना दूध पिलाती है तब तक उसने स्वयं खाली दूध नहीं लेना है। या तो खीर के साथ या कुछ ताज़ा कुरकुरी चीज़ें या ऐसी ही कुछ चीज़ों के साथ माँ ने दूध पीना है...''

माँ के लिये अन्न - माँ के लिये कुछ अच्छे और उपयोगी पदार्थ : सूजी, चीनी की चाशनी में घुले हुए या सादे बादाम, रसगुल्ला (चीनी की चाशनी में घुली हुई भारतीय मिठाई)

''... बोतल से दूध पिलाना शीघ्र ही शुरू करना अच्छी बात है। बाद में शिशु को बोतल से दूध पीने में कोई समस्या नहीं आयेगी...''

कब्ज (कॉन्स्टिपेशन) :

''... जब छोटे बच्चे को कब्ज की बीमारी होती है, तो पहले यह देखना है कि माँ को कब्ज है या नहीं। उबले हुए दूध या संत्रे के रस के साथ माँ ने काली मनुक्का या खुरबानी (प्लम) रात को लेनी चाहिये...''

''... दस महीनों के पश्चात् स्तन्यपान बंद कर देना चाहिये...''

गाय का दूध :

''... तीन महीनों के बाद आप गाय का दूध पिलाना शुरू कर सकती हैं, पर आपको थोड़ा दूध देना है। (दिन में एक बार)। लोहे के बर्तन में पानी मिलाकर उबाला गया दूध बच्चे को दीजिये। अन्यथा बच्चे को अतिसार (डायरिया) या कब्ज, जुकाम या नाक से पानी बहने की बीमारी शुरू हो सकती है...''

दूध और पानी मिलाकर उबाल लीजिये :

''... जब आप बच्चों को गाय का दूध देती हैं (दस महिने बाद) तब हमेशा दूध और पानी लोहे के बर्तन में एक साथ उबालिये। दूध में थोड़ासा घी का अंश चाहिये...''

दूध पिलाने की बोतले काँच से बनी हुई बेहतर है (प्लास्टिक की नहीं)।

स्तनपान बंद करने के बाद ठोस आहार देने का आरंभ :

ठोस और वजनी आहार धीरे-धीरे दीजिये। एक महीने के बाद उबले पानी से शुरू कीजिये, उसके बाद फलों का रस दीजिये। छह महीनों के बाद ठोस आहार दीजिये जैसे मूंगदाल और चावल से बनी हुई खिचड़ी।

६ से १० महीनों के दरमियान :

छठे महीने में शिशु को माँ से स्तन्यपान देना बंद करना चाहिये और दस महीने तक तो पूरा ही बंद करना है। सारा आहार या अन्न प्राकृतिक चाहिये, डिब्बे में या किसी अन्य चीज़ में बंद किया गया या कृत्रिम रूप में बनाया हुआ आहार कभी भी नहीं देना है। श्रीमाताजी ने सूचित किया है कि, पहली बार जब स्तनपान बंद किया जाता है तो प्रारंभ के ठोस आहार चावल, दूध और चीनी मुलायम कर के देना है। छोटे बच्चों को दही देना शुरू मत कीजिये।

(१९८३, माताओं के लिये उपदेश)

स्वादिष्ट अन्न :

उचित प्रकार से आहार में नमक डालिये। थोड़ासा मख्खन भी। आहार स्वादिष्ट होना चाहिये।

अक्षर आप प्लास्टिक के चम्मच के बजाय संभव है तो चांदी के चम्मच का उपयोग कीजिये।

नियमित रूप से खिलाईये :

श्रीमाताजी ने बहुत जोर देकर हमें सलाह दी है कि बच्चों की दिनचर्या शुरू से ही लचीली हो ऐसी बनानी है। संयुक्तिक मात्रा में बच्चों ने हमारी जीवनशैली स्वीकारना है और उन्होंने हम पर राज नहीं चलाना चाहिये।

(१९८३, माताओं के लिये उपदेश)

खाने के संबंध में अन्य सूचनायें :

मुँह में डाली हुई कोई भी चीज़ धुली हुई ही होनी चाहिये। जमीन पर गिरी हुई वस्तुओं को उठाकर फेंक दीजिये और हाथ धोईये।

बच्चे को पर्याप्त मात्रा में कॅल्शिअम मिलता है इसकी निश्चितता कीजिये।

(आपके देश में उपलब्ध उत्पादन खोजिये। वह होमिओपेथी का भी हो सकता है।)

३. मालिश (मसाज)

नियमित रूप से मालिश करना सबसे महत्त्वपूर्ण बात है। जब तक बच्चा पाँच साल का नहीं होता, तब तक उसका मालिश होना महत्त्वपूर्ण है। शिशु को रोज दो बार मालिश कीजिये। (एक बार रात में और एक बार दिन में) छह महिनों तक रोज दो बार और पाँच सालों तक रोज एक बार मालिश करनी है।

मस्तक के लिये मालिश भी बहुत महत्त्वपूर्ण है :

''... एक बात के लिये आपने आग्रह करना ही है कि शरीर की मालिश पाँच वर्षों की आयु तक बहुत ही महत्त्वपूर्ण है। हर रोज बच्चे को ठीक तरह से मालिश की जानी जरूरी है। शरीर की मालिश अवश्य की जानी चाहिये, तब बच्चे शान्त होते हैं।

दूसरी बात यह है कि मस्तक का यह हिस्सा, अगर उसे उचित प्रकार से आवृत नहीं किया गया, तो बच्चों को तकलीफें होती है ऐसा मुझे मालूम हो गया है। आपको क्या करना है कि फोन्टनिल बोन (तालू की हड्डी) के इस भाग के ऊपर तेल डालना है और उस भाग के दोनो बाजूओं पर भी बहुत सारा तेल डालना है और इस प्रकार से वह तेल दोनों तरफ से मर्दन करके (मल कर) फैलाना है। और यह सब रोज करना है। और अगर आप चाहती हैं तो बाल धो लीजिये और अगर नहीं चाहती है तो मत धोईये। पर बाल शाम्पू या कुछ तीव्र नहीं, सौम्य चीज़ से या फिर बेबी शाम्पू या उसके जैसी मुलायम चीज़ से भी आप धो सकती है। पर सबसे अच्छी बात तो बालों में तेल डालकर धीमे से मलना यही है और वह महत्त्वपूर्ण है।

तालू भाग के ऊपर तेल लगाना सबसे अच्छी बात है। और आपने बच्चों

को तेल सही तरीके से लगाया और मर्दन किया, तो आपको आश्चर्य होगा कि बच्चे बहुत ही शान्त हो जाते हैं और वे आपको तकलीफ भी नहीं देंगे...''

(१९८५-०३, बालक और अन्य विषय, पर्थ)

मस्तक के लिये नारियल तेल :

''... मस्तक पर तेल से मालिश कीजिये। नारियल तेल सर्वोत्तम है। तालू के हड्डी का ऊपरी भाग और उसके दोनों तरफ भी तेल डालिये और मलिये। हर रोज। यह बच्चों को शान्त करता है...''

बच्चे के नाक में, कानों में और सिर पर रोज तेल डालना है :

''... अब डॉक्टरों के आधुनिक मत के अनुसार बच्चों के नाक में या कानों में तेल या ऐसा कुछ नहीं डालना है। ....उस दिन मैंने भी कहा कि मैं नहीं जानती कि आप लोग तेल या जो कुछ भी हो, क्यों नहीं डालते या लगाते। सिर में तेल क्यों नहीं डालना है? बेचारे सिर को हमेशा तेल की जरूरत होती है। कम से कम शनिवार को सिर में इतना तेल डालिये, उसको अच्छी तरह से मलिये और फिर नहा लीजिये। पर लोग तो अपने मस्तक में कोई भी तेल डालते ही नहीं। मेरे कहने का मतलब है कि आपने अपने भेजे को तेल देना है और उसे सक्षम, क्रियाशील रखना है, क्या आपको ऐसा नहीं लगता? अगर आपने किसी मशीन में तेल नहीं दिया, तो वह चटक जायेगी। तो इस भेजे के लिये, जो कि आपका विशेष यंत्र है और सहजयोग के बाद तो सचमुच ही एक खूब विशेष यंत्र है, उस मस्तिष्क में आपने बहुत तेल डालने का प्रयास करना चाहिये...''

सुबह बच्चे को नहलाईये (सर्दी के मौसम में शाम को)। शाम को मालिश कीजिये और रसायनों से विरहित पाऊडर लगाईये (उदाहरण के लिये - चंदन पाऊडर)

मालिश के बाद बच्चे को सुबह की धूप में रखिये (पर मुँह या मस्तक पर

सीधी धूप नहीं आनी चाहिये)।

बिना विटामिन वाले बच्चों के तेल का उपयोग मत कीजिये :

''... शिशु को हर रोज मालिश की जानी चाहिये क्योंकि वह चक्रों के लिये बहुत अच्छा होता है। ओलिव, बादाम, सरसों इ. का तेल या फिर घी और मख्खन इन में से किसी का भी उपयोग किया जा सकता है। परंतु बच्चों के लिये बनाये गये तथाकथित तेलों का उपयोग मत कीजिये क्योंकि उनमें विटामिन्स नहीं होते। बालों के लिये ओलिव तेल का उपयोग नहीं करना चाहिये क्योंकि इससे बाल सफेद होते हैं। सिर पर सहस्रार की ओर जाने वाली दिशा में तेल मलिये जैसे कि आप सहस्रार को तेल से भर रहे हैं...''

(१९८३, माताओं के लिये उपदेश)

पतले बच्चों के लिये मालिश :

ङ्क'... बच्चा स्वस्थ होना ही चाहिये। उसके स्नायु पूरी तरह विकसित होने चाहिये और शरीर में चरबी होना जरूरी है। अगर बच्चा दुबला-पतला है, या उसके स्नायु ठीक से विकसित नहीं हुए हैं तो उस बच्चे की मालिश करनी चाहिये। यह बहुत महत्त्वपूर्ण है। घी या मक्खन (विटामिन ए और डी) से की गयी मालिश सब से अच्छी है। मक्खन सबसे अच्छा है और उसमें केसर (सुगंध के लिये) मिला सकते हैं...''

(१९८३, बालकों के विषय में सलाह, विएन्ना)

४. वस्त्र

त्वचा से निकट स्पर्श के लिये शुद्ध सूती कपडे :

शत-प्रतिशत प्राकृतिक धागों से बने हुए कपड़े बच्चों ने पहनना चाहिये। इसके महत्त्व पर श्रीमाताजी बहुत आग्रही है। त्वचा से लगकर जो वस्त्र रहता है वह शुद्ध सूती होना चाहिये। जब ठंड रहती है तब सूती कपड़ों के ऊपर ऊनी

कपड़े पहनने चाहिये। कण्ठास्थि के भाग में जो छोटीसी वक्रता रहती है उसको आवरण करना भी महत्त्वपूर्ण है। जुकाम होने से रोकने के लिये यह सहायक है। छोटे बच्चों के लिये रेशम का वस्त्र इतना अच्छा नहीं है।

(१९८३, माताओं के लिये उपदेश)

कृत्रिम धागों से बने कपड़े भयंकर होते हैं :

''... मेरा मतलब है कि, मनुष्यनिर्मित कृत्रिम वस्त्रों को बच्चे सह नहीं सकते ऐसा हम सोचते ही नहीं। यह अति भयंकर है। त्वचा के लिये भी वह बहुत खराब है। जब आप छोटे थे तब आप सूती कपड़ों का उपयोग करते थे, आपके यहाँ सूत बनाने वाली, सूती कपड़े बनाने वाली मीलें भी थी। तो जो भयंकर कपड़ा आपके पास कभी नहीं था, उसे आपने अपने बच्चों को क्यों देना है? वे जब तक आपकी आयु के होंगे, तब उनके मुँह पर मुहासे जैसे छोटे-छोटे फोड़े और धब्बे आयेंगे। वे ऐसे होंगे कि...उन्हें उनकी त्वचा पर कौन से रोग होंगे यह मैं नहीं जानती। यह बात किसी की समझ में ही नहीं आती कि इस प्रकार की पेंटीज् का आप उनके लिये उपयोग कर रहे हैं और ऐसी जिन चीज़ों का आप उनके लिये उपयोग कर रहे हैं वह बहुत ही भयंकर है। उनका क्या होने वाला है, यह भी मैं नहीं जानती। आप जब छोटे थे तब जिन चीज़ों का उपयोग आपने कभी नहीं किया वही चीज़ें आप बच्चों के लिये उपयोग में ला रहे हैं, मुझ पर विश्वास कीजिये। यह ऐसा समय है कि जब बच्चों को सही में पूर्ण ध्यान या अवधान की आवश्यकता होती है, और यह समय ऐसा आ गया है कि जब उन्हें पूरी तरह से यातनायें दी जा रही है...''

(१९८२, पी.पी.डर्बी, विशुद्धि, हृदय, आज्ञा)

सूती नेपीज् (छोटे बच्चों का कमर में लपेटा जाने वाला छोटासा कपड़ा):

नेपीज् के बारे में कहे तो सूती नेपीज् का उपयोग कीजिये क्योंकि वे चैतन्य लहरों के लिये बहुत बेहतर हैं। फिर भी सेमिनार, कोई कार्यक्रम या

यात्रा करने के समय, जब कपड़े धोने की अच्छी सुविधा नहीं होती, तब थोड़े से समय के लिये करने का उपाय यह है कि हम उपयोग के बाद उन्हें फेंक सकते हैं, ऐसे कपड़ों का उपयोग कीजिये।

(१९८३, माताओं के लिये उपदेश)

सूती नेपीज् का उपयोग करें :

आप उनमें सोंखने के लिये कपास की थोडी रूई डाल सकते हैं। उसमें से हवा आरपार जानी चाहिये और उसमें सिलाई नहीं होनी है। अगर आप कहीं जा रही हैं, तो तभी एक बार उपयोग कर फेंकी जाने वाली नेपीज् का उपयोग कीजिये।

सूचना - चैतन्य लहरों का अच्छा प्रवाह बहने के लिये एक ही पूरे कपड़े के बजाय दो अलग टुकड़ों से बने हुये वस्त्र ज़्यादा अच्छे होते हैं। कपड़ा, पैर की हड्डी जहाँ कदम को जुड़ती है, उतने लंबाई के होने चाहिये। ठंडी हवा में यह ठीक से देख लें कि नाभि चक्र अच्छी तरह से आवृत है और सिर और पैर से ढके रहने चाहिये। लड़कियों ने लड़कियों के अनुरूप कपड़े पहनने चाहिये, उनके खुद के वेश में या फिर पंजाबी सूट में और लड़कों ने लड़कों के अनुरूप वस्त्र पहनना चाहिये।

(१९८३, माताओं के लिये उपदेश)

५. खिलौने

प्राकृतिक चीज़ों से बने खिलौने :

खिलौनों के संबंध में, खिलौने भी प्राकृतिक चीज़ों से बनाये जाने चाहिये जैसे कि लकड़ी। प्लास्टिक के खिलौनों की चैतन्य लहरें अच्छी नहीं होती इसलिये उन्हें टालना चाहिये।

बच्चों के लिये अधिक अच्छा है कि अच्छी गुणवत्ता के कम खिलौने रखना बेहतर है न कि खराब गुणवत्ता के ढेर सारे खिलौने रखना!

हमारे पास समय नहीं :

''... प्लास्टिक एक ऐसी चीज़ है कि जो हर एक चीज़ में घुस जाती है, हर एक चीज़ में! हम हमारे बच्चों को बहुत अधिक खिलौने देते भी हैं। हमारे उन दिनों में एक लड़की के पास एक या दो गुड़ियाँ होती थी। और अब प्लास्टिक के खिलौने, पूरा कमरा इन खिलौनों से भरा हुआ रहता है। अपना बच्चा खोजने के लिये आपको इन सब खिलौनों के बीच में से धीरे-धीरे सम्हालकर चलना पड़ता है। कितने सारे खिलौने! संभव है कि हम अपने बच्चों से रिश्ता रखना टालते हैं। हम उनसे बात नहीं करते, हमारे पास समय ही नहीं है। तो उन्हें खिलौने दे दीजिये और उन्हें वहीं रोकिये। एक प्रकार से मूल समस्या से दूर हटना। और इसी प्रकार से हम हमारे बच्चों को बिल्कुल ही नहीं जानते...''

(१९९२, योगियों से संभाषण, कैनबेरा)

६. नींद

सबसे अच्छी बात तो यह है कि बच्चा अपने बिस्तर पर सोता है पर उसी कमरे में जहाँ माता-पिता हैं। इसलिये बच्चे को माता-पिता के कमरे में ही रखिये, पर उनके बिस्तर में नहीं। (किसी छोटीसी खटिया पर)

पाँच साल तक बच्चे ने अपने माता-पिता के कमरे में सोना चाहिये या तो (आश्रम के) अन्य बच्चों के साथ।

बालक के लिये अकेलापन बिल्कुल नहीं चाहिये :

''... दूसरी बात यह है कि अपने छोटे बच्चे को कहीं भी अकेला नहीं छोड़ना है। जो कुछ भी हो, पर आपने बच्चे को अकेला नहीं छोड़ना चाहिये। आप अपने बच्चे को किसी ऐसे व्यक्ति के पास छोड़ सकती हैं, जो उसकी देखभाल कर सकती है, जो क्रेश (बच्चों की देखभाल करने का स्थान) चलाती है, या इसी प्रकार का कुछ काम जो कर सकती है। पर इस मुद्दे पर

ध्यान दीजिये और गौर कीजिये कि बच्चे को अकेलापन नहीं देना चाहिये, उसे अकेला नहीं रखना चाहिये। बच्चे को आपके कमरे में सुलाईये, संभवतः दूसरी कॉट पर, या छोटीसी कॉट पर! बच्चा थोड़ासा बड़ा हो गया, तब भी वह आपके साथ ही होना चाहिये। या तो फिर बड़े आयु का कोई बच्चा या फिर कोई आँटी या और दूसरा कोई होगा, तो उनके साथ सोने के लिये कहिये। पर बच्चों के मन में कभी ऐसी भावना नहीं आनी चाहिये कि वे एकाकी है। मनोविज्ञान की दृष्टि से इसका असर पड़ेगा और शारीरिक दृष्टि से भी समस्या आ सकती है। क्या आप जानते हैं कि भारत में हम लोग कभी भी बच्चे को अकेला नहीं रहने देते...''

(१९८५, स्कॉलरशिप)

(बाधाओं से सुरक्षा पाने के लिये) माता-पिता ने कपड़ों के पहने हुए ही सोना चाहिये।

अच्छी चैतन्य लहरों से युक्त बिस्तर का उपयोग कीजिये (पुराना बिस्तर नहीं)।

बचपन में बच्चे नींद से जल्दी उठ जाते हैं :

''... सब छोटे बच्चे बचपन में नींद से बहुत जल्दी उठ जाते हैं। यह माँ के लिये तो तकलीफ वाली बात है, पर बच्चे जल्दी ही उठ जाते हैं। इसी प्रकार मैं भी बहुत जल्दी सो कर उठती हूँ। नींद से जल्दी सो कर उठना यह छोटे बच्चे के जैसा आचरण है। क्योंकि पंछी चहचहाते हैं, सूरज उग रहा है, आकाश में कितनी सुंदरता है, और फिर मैं क्यों सो रही हूँ? छोटे बच्चे पूरे घर-परिवार को जगा देते हैं। पर यह बात लोगों को पसंद नहीं आती। देखिये, आप कभी देखेंगे कि, वे उनको पीटते हैं। भारत में ऐसा कुछ नहीं। भारत में लोग जल्दी उठने का प्रयास करते हैं। यह अत्यंत धार्मिक और अच्छी बात मानी जाती है...''

(१९८५, बालसदृश गुणों का विकास)

७. शारीरिक देखभाल

स्नान और मालिश :

''... बच्चे को नहलाते समय हमने बच्चे को थोड़ा सा गरम रखना चाहिये। जब हवा ठंडी होती है, बच्चों को बार-बार नहलाना भी नहीं चाहिये। श्रीमाताजी कहती हैं, कि हर रोज नहलाना जरूरी नहीं, पर रोज तेल-मालिश जरूरी है...''

(१९८३, माताओं के लिये उपदेश)

संपर्क और स्वच्छता :

''... बच्चे को पूरे समय मत छुईये। आपके शरीर से बच्चे को दूर रखिये क्योंकि आपके शरीर में जो गर्माहट होती है वह बच्चे में भी जाती है। हाँ, यह ठीक है, कि आपको बच्चे की देखभाल कभी-कभी करनी होती है (तब उसे अपने पास रखना होता है।) बच्चे ने यह जानना ही है कि आप उससे प्यार करते हैं। पर सारा समय बच्चे को ऐसे गोद में लेना और घूमना! मैंने कितनी सारी औरतों को ऐसे ही करते देखा है, जब कि वे मेरे भाषण के लिये बैठी हैं। क्यों, क्या जरूरत है? आप बच्चे को इतना आदत का गुलाम बना देते हैं और फिर अगर आपने ऐसा नहीं किया, तो बच्चा शांत नहीं रह सकता। बच्चे को अच्छी तरह मालिश कीजिये। मालिश बहुत अच्छी बात है। वास्तव में आपने खुद की भी मालिश करनी चाहिये, पर कम से कम बच्चे की तो कीजिये। रोज कैसे नहाना है, यह उन्हें सीखने दीजिये। रोज उनको ठीक से साफ करना, रखना है, जिससे उनमें साफ़सफ़ाई की भावना पनपेगी। बच्चे कभी भी अपने हाथ नहीं धोते, वे अपने हाथ नहीं धोना चाहते और फिर उनके हाथों से बदबू आती है क्योंकि वे सफ़ाई के लिये खाली काग़ज का उपयोग करते हैं। आपने उन्हें कुछ भी बताया, तो भी वे काग़ज का ही उपयोग करेंगे, वे अपने हाथ कभी भी नहीं धोते। हाथों से बदबू आती है, मुँह से भी बदबू आती है। आपके इतने विकास के होते हुए भी बच्चों में व्यक्तिगत

स्वच्छता का बोध नहीं है...''

(१९९२, अंतिम भाषण, बरवूड)

सौम्य शाम्पू : बेबी शाम्पू के जैसे किसी सौम्य शाम्पू से बच्चों का सिर धोईये।

आँखें : बच्चे के आँखों की जाँच कीजिये।

काजल : आँखों के लिये, काजल लगाये। घर में काजल बनाने के लिये कपूर जलाईये और चांदी के थाली में काजल इकठ्ठा कीजिये। उसमें घी मिलाईये और उसे पानी में रखिये। बाद में उसे छान कर डिब्बी में रखिये और रोज यह काजल आँखों में लगाईये।

नाखून : छोटे बच्चे के नाख़ून साफ़ रखिये।

चेहरा : दूध में ब्रेड भिगोकर बच्चे का चेहरा साफ कीजिये।

बाजूओं के नीचे (बाहुमूल को) पकड़कर बच्चों को कभी मत उठाईये :

बाजुओं के नीचे से पकड़कर छोटे बच्चे को ऊपर कभी मत उठाईये क्योंकि इससे उसके कंधों में नुकसान हो जाएगा और यह उसके लिये बहुत पीड़ा देने वाली बात होगी। छाती के स्तर पर उसे पकड़ कर रखिये।

(१९८३, माताओं के लिये उपदेश)

बाल सँवारना :

बाल अगर ज़्यादा भी नहीं हैं, तो भी कंघी करनी चाहिये। सामने से लेकर पीछे सिर के ऊपरी हिस्से पर और फिर सहस्रार के ऊपर और फिर पीछे और दोनों तरफ से बालों में कंघी कीजिये। सहस्रार खोलने के लिये और

बाल अच्छे बढ़ने के लिये यह किया जाना चाहिये।

(१९८३, माताओं के लिये उपदेश)

८. बाप्तिज्म

मनुष्य जाति का ब्रह्मरंध्र का हिस्सा सबसे महत्त्वपूर्ण है :

''... फोन्टानेल बोन एरिया को हम तालू कहते हैं। इसमें स्पन्दन होते रहते हैं। तो प्रत्येक व्यक्ति ने इस स्पन्दन करने वाले तालू पर हाथ रखना अति भयंकर है। तालू ब्रह्मरंध्र है और मनुष्य जाति का वह सबसे महत्त्वपूर्ण हिस्सा है। तो प्रत्येक व्यक्ति ने वहाँ स्पर्श करने से पहले बहुत ध्यान रखना चाहिये। आपको साक्षात्कारी आत्मा होना जरूरी है और यह कैसे करना है यह भी आपने अवश्य जानना है। इसका अर्थ यह है कि आपका सहजयोगी होना जरूरी है। तो जब आपके बच्चों का जन्म होता है, तो आपको बहुत ध्यान रखना है...''

(१९८३, पी.पी. दिल्ली, आज्ञा चक्र)

जो चीज़ें मनुष्य प्राणी के लिये हानिकारक हैं, उन्हें छोड़ देना ही चाहिये:

''... एक पुरोहित है जो साक्षात्कारी आत्मा नहीं है और वह इसका उचित अधिकारी नहीं है। ऐसे व्यक्ति का हाथ अगर आपने बच्चे के सिर पर रख दिया, तो साक्षात्कारी आत्मा होने से बच्चों को समस्यायें आती हैं। उनकी आँखें तिरछी हो गयी, वे विचित्र व्यवहार करने लगे और उनका दिमाग काम से गया और फिर हमें उन्हें ठीक करना पड़ा। तो यह समझना जरूरी है कि भले ही वह एक परंपरागत या उसके समान कोई भी बात है ऐसा दिखता है, तो भी यह देखना ही चाहिये कि, जो चीज़ें मनुष्य प्राणी के लिये हानिकारक हैं, उन्हें छोड़ देना ही चाहिये...''

(१९८३, पी.पी.दिल्ली, आज्ञा चक्र)

९. उपचार

टीका लगवाना :

श्रीमाताजी ने सलाह दी है, कि बचपन की बीमारियों का प्रतिरोध करने के लिये छोटे बच्चों को टीके लगवाना ही है। क्योंकि बाधाओं का विरोध करने, उन्हें सबल करने के लिये यह मदद करता है। टीका लगवाने से अगर टीके की चैतन्य लहरों से बालक पर उसका थोड़ा सा भी असर हो रहा है, ऐसा आपको लगता है, तो मोमबत्ती से आप बाँये स्वाधिष्ठान पर उपचार कीजिये।

बच्चों के दांतों के दर्द में आप स्टीवमेन्स पाऊडर या हाथीदांत कुंडलों का उपयोग कर सकते हैं

डमी (रबर की बनावटी निपल) :

डमी को थोड़े समय के लिये देना ठीक है, पर जहाँ तक संभव हो, उसे जितना जल्दी हो उतना दूर रखने का प्रयास करें। (ये दांतों के लिये अच्छा नहीं है।) विशुद्धि पर उपचार करना अधिक अच्छा है।

शौच का प्रशिक्षण :

आप शौच का प्रशिक्षण दो या तीन महिनों की आयु में शुरू कर सकती हैं। श्..श्..श्.. ऐसी आवाज़ कीजिये, तो शौच के बर्तन को स्पर्श करते समय वह एक प्रतिक्षेप हो जाता है।

तापमान :

जब बच्चे को बुखार आता है या बच्चा चिढ़चिढ़ा हो जाता है या उसके दाँत आने लगते हैं तो पेरासिटामोल की जगह प्राकृतिक उपाय कीजिये।

अतिसार (डायरिया) :

जब बच्चे को अतिसार होता है तब सौंफ और पुदिना की चाय उसमें

थोड़ीसी चीनी मिलाकर दिन में दो या तीन बार दीजिये।

कृश शरीर :

''... अगर बच्चे का शरीर पतला हो, तो उसके यकृत के बारे में जान लीजिये। अगर उसे यकृत की समस्या है, तो अच्छा उपचार यह है कि मूली (रेडीश) के पत्तों को उबालिये और उसमें चीनी मिलाईये। श्री चन्द्रमा का मंत्र बोलिये। शिशु के यकृत पर अपना बायां हाथ रखिये। फोटो से चैतन्य लहरें लीजिये। जब यकृत निष्क्रिय हो जाता है, काम नहीं करता, तो बच्चों को छोटे-छोटे फोड़े हो सकते हैं। अगर ऐसी बात है, तो किसी भी रूप में कैल्शिअम या फिर विटामिन ए और डी दीजिये। आइडोक्सेलेन, शार्क का तेल, दूध के साथ अच्छा होता है। सुबह एक बूँद और शाम को एक बूँद। (उसमें विटामिन ए और डी होता है)...''

(१९८६, बालकों के संबंध में उपदेश, विएन्ना)

वायु और उदरशूल :

ऐसा देखा गया है कि हमारे शिशुओं में बहुत सारे बच्चों ने वायु और पेटदर्द की समस्याओं की तकलीफ का अनुभव किया है। इस पर कैसा उपचार करना है और इसे कैसे रोकना है इस संबंध में श्रीमाताजी ने हमें बहुत सारी सूचनायें दी हैं।

अ) अजवाईन उपचार :

सेंकने के लिये चबाचबा के या सूखे तवे पर अजवाईन को गरम कीजिये। उसे बच्चे के नाभि की तूंद पर रख कर उस पर थोड़ी गरम नेपी रखिये और उसी स्थान पर उसे पकड़ कर रखिये।

ब) माँ ने भी अजवाईन चबाना चाहिये :

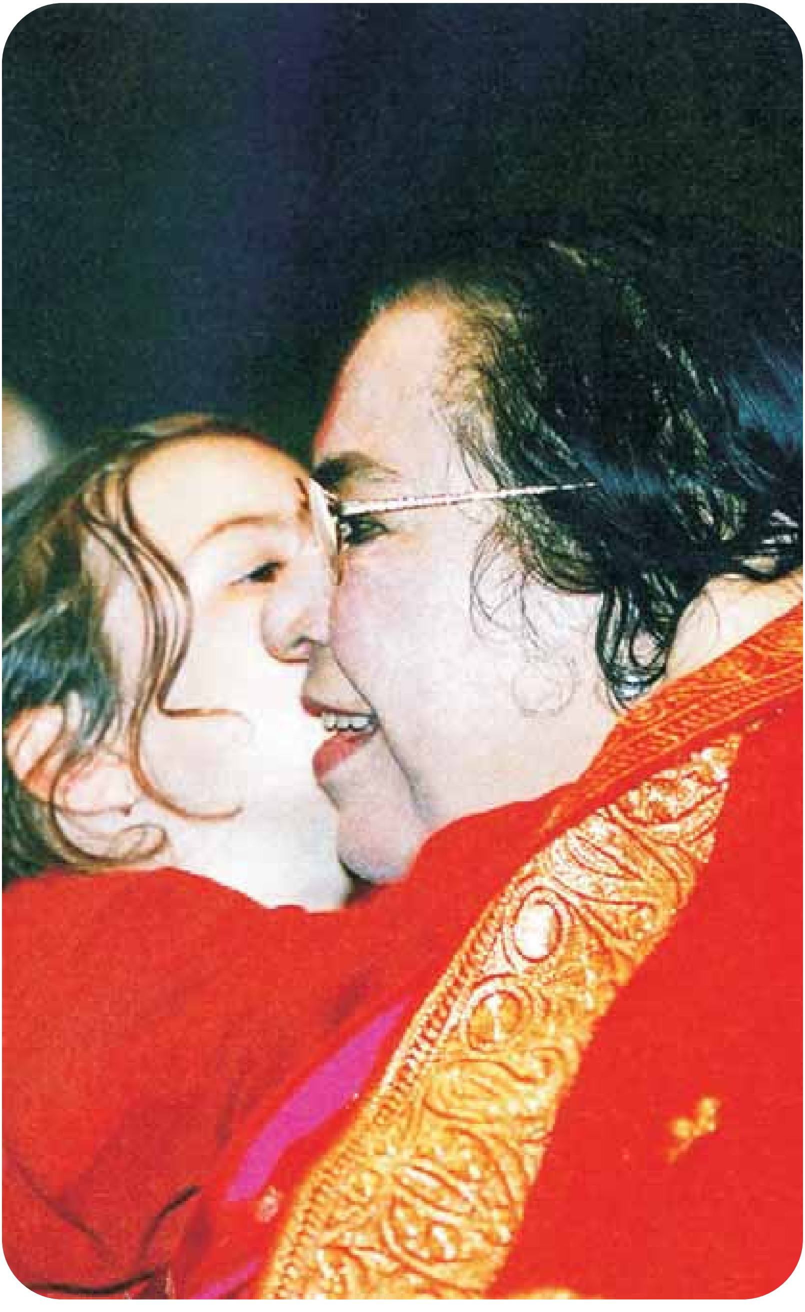
बहुत सारा, मुट्ठीभर दिन भर में।

अजवाईन लेने का दूसरा तरीका उसे पीना है। वह कैसे तैयार करना है यह श्रीमाताजी ने हमें दिखाया है -

सौंफ के सात दाने लीजिये। (भारत में भोजन के बाद पचन के लिये ये खाये जाते हैं।) और अजवाईन के दो दाने और चीनी लीजिये। इसे ही बच्चे के लिये पीने के पानी जैसा बोतल से उपयोग में लाईये। अगर तीव्र बीमारी हो, तो अजवाईन के दानों की मात्रा बढ़ाने से मदद होती है, यह बात सहजयोगी देख चुके हैं।

क) ग्राईप वॉटर (बिना अल्कोहोल के) :

एक से लेकर दूसरे महीने तक और बाद में भी ग्राईप वॉटर (बिना अल्कोहोल के) दिन में दो बार दिया जा सकता है। (अगर आपको वह अल्कोहोल के साथ ही मिलता है तो) पहले उसको उबालना चाहिये।



२ से ६ वर्ष तक की आयु

१. शारीरिक देखभाल

बच्चे जब तक ६ वर्षों के होते नहीं तब तक उन्हें मालिश कीजिये :

नाक और कानों में तेल डालिये। रात को बालों में तेल डालिये।

अगर बच्चा जरूरत से अधिक क्रियाशील या हलचल करने वाला है, तो सहज तंत्रों को उपयोग कीजिये और उसके लिवर पर बरफ रखिये।

बच्चों की पीने की चीज़ों में चैतन्यभारित पानी डालिये और चैतन्य लहरों से युक्त चीनी का उपयोग कीजिये।

उनके दांतों को दातून कीजिये (ब्रश) :

अपनी उंगलियों से मसूढों को मलिये (अगर आपको चाहिये तो एक बूंद आलिव का तेल और थोड़ासा नमक लेकर मलिये।)

अपने आप खुद ने कपड़े कैसे पहनने हैं (तीन वर्ष के बाद) और अपनी चीज़ें ठीक-ठाक कैसी रखनी हैं ये बातें उन्हें सिखाईये।

उन्हें रंगीन कपड़े दीजिये। काले या धूल के जैसे रंगों के कपड़े मत दीजिये।

चने अच्छे होते हैं। बहुत सारी मिठाईयों के स्थान पर आप उन्हें चने दे सकते हैं।

अपना बच्चा दूसरों के पास दीजिये :

''... मैं सोचती हूँ कि यह एक कारण है कि क्यों भारतीय लोग इतनी जल्दी सामूहिक हो जाते हैं। बचपन में, जब हम बच्चों का संवर्धन करते हैं,

या लोगों के बच्चे हो जाते हैं तब दूसरे लोगों की उपस्थिति में अपने ही बच्चे को उठा लेना असभ्य व्यवहार माना जाता है। बहुत ही अशिष्ट आचरण।

अब मेरी बेटी है और जब उसे मेरे सास-ससूर लेते थे, तब मैं बच्ची को दूध पिलाने के अतिरिक्त मेरी गोद में नहीं लेती थी, तब की जब मैं नन्हें बच्चे की परिचर्या करती थी। तब उन्होंने कहा कि, 'अब तुम एक अच्छी परिचारिका हो।' मैंने उनसे कभी भी यह माँग नहीं की कि, 'मुझे बच्ची दीजिये, मैं उसको अपने पास लूंगी।' कभी भी नहीं, इसे अशिष्ट, खराब व्यवहार माना जाता है ...''

(१९८५, श्रीगणेश पूजा)

आश्रम में :

अगर बच्चे आश्रम में रहते हैं, तो दो वर्षों के बाद वे दूसरे कमरे में सो सकते हैं (सामूहिकता के साथ, दूसरे बच्चों के साथ या बड़े व्यक्ति के साथ!)

२. बालसंगोपन (चाईल्ड केअर)

बच्चों के लिये अवधान में संतुलन :

''...आपने उनकी (बच्चों की) सेवा करनी है। उनकी तरफ ध्यान दीजिये। पर हमने उन पर बहुत अधिक ध्यान नहीं देना चाहिये। उन्होंने अपने ही साथ खेलना है...''

उन्हें चीज़ें बहुत ज़्यादा चुनने मत दीजिये :

(उदाहरण के लिये, भोजन, कपडे) इससे अहंकार पनपने की ओर वे बढ़ते हैं। (उदाहरण-उसे कुरकुरी चीज़ें चाहिये या खीर, ऐसा मत पूछिये, पर कहिये, 'आज तुम्हारे लिये खीर है।'

इस प्रकार से बच्चा सीखता है कि उसके माता-पिता उसे जो देते हैं वह उसके लिये अच्छा है।)

'क्यों?' नहीं :

''... बच्चों को 'क्यों?' सवाल मत पूछने दीजिये। यह बहुत ही गलत है। इससे उनमें बचपन से ही अहंकार आ जाता है...''

बच्चों द्वारा हमेशा सवाल पूछे जाना नहीं सहना चाहिये :

बच्चे ६ वर्ष की आयु होने तक तो बिल्कुल ही नहीं। उनसे सवाल पूछिये, उन्हें सुलझाने के लिये प्रश्न दीजिये। पर अपने सवालों से बच्चों ने आपको तकलीफ नहीं देनी है।

अत्याधिक ज्ञान मत दीजिये :

''... अन्यथा वह बेचारी माँ, क्या करना है वह नहीं जानती थी। वह पूरे समय बच्चे को बहलाना चाहती थी। वह केवल इतना ही देखना चाहती थी बच्चा खुश रहे और बीच-बीच में बाधा ना डालें। पर यह कोई तरीका नहीं है। बस, बिल्कुल मत बोलिये। केवल बात करना बंद कर दीजिये। और सवालों के बारे में भी। बच्चों को 'क्यों?' से प्रश्न पूछने नहीं देना चाहिये। यहाँ इधर 'क्यों?' यह तो मामूली, सर्वसाधारण सवाल है। पूरे समय सवाल पूछते रहना यह उनका काम नहीं और वह उनका ढंग भी नहीं। क्योंकि यह गलत बात है। इसके कारण बचपन से ही उनमें बहुत बड़ा अहंकार आ जाता है।

किस बात के लिये वे 'क्यों?' कर के पूछ रहे हैं? वे हर चीज़ के बारे में क्यो जानना चाहते हैं? धीरे-धीरे प्रत्येक व्यक्ति प्रत्येक चीज़ जानता ही है। जैसे कि आप रास्ते पर से चल रहे हैं तो बच्चे पूछेंगे, 'यह क्या है? यह क्या है? यह क्या है?' रास्ते पर होने वाली हर एक चीज़ के बारे में बताने की बिल्कुल जरूरत नहीं है। जब बच्चे बड़े हो जायेंगे, तो उसके बारे में जान जायेंगे। तो उनमें एक तरीके से सवाल पूछ-पूछ कर तकलीफ देने की वृत्ति निर्माण हो जाती है और उनका स्वभाव भी इस प्रकार से परेशान करने वाला हो जाता है कि आपने कहना चाहिये कि यह पेड़ इसका है, यह पेड़ इसका है

और यह वह पेड़ है।

जब वे बड़े हो जाते हैं तब भी तो आपको उन्हें बताना ही पड़ता है। बच्चे जिन चीज़ों को भूल जाते हैं उन चीज़ों के बारे में बचपन में ही उन्हें बताने का क्या उपयोग है? तो बहुत सारे ज्ञान से मस्तक लबालब भर देना या इंजेक्शन जैसे सुई के सिरे से ज्ञान देना जरूरी नहीं है। बहुत अधिक ज्ञान का दबाव बच्चों पर नहीं डालना चाहिये। क्योंकि अगर आप उनके मस्तकों में ठूंस-ठूंस ज्ञान भर देंगे, तो उन्हें संभ्रम हो जायेगा और बाद में उन्हें परेशानी होगी...''

(१९८५, बालक और अन्य विषय, पर्थ)

''... बच्चों को हर एक बात बताने की कोई जरूरत नहीं है। जब बच्चे बड़े हो जाएंगे, तो इन चीज़ों के बारे में जान जाएंगे। बहुत अधिक ज्ञान की आवश्यकता नहीं। पश्चिमी देशों में हम बच्चों को बहुत अधिक अनावश्यक ज्ञान देते हैं। (जैसे कि भिन्न प्रकार के घास के नाम) उन्होंने जिन चीज़ों के बारे में जानना जरूरी नहीं उन चीज़ों को उन्हें मत सिखाईये ...''

(१९८५, बालक और अन्य विषय, पर्थ)

'मुझे पसंद है' नहीं :

''... सुंदरता का विज्ञान 'यह अच्छा है, वह अच्छा है' इस तरीके से कह कर सिखाना एक अच्छी बात है। पर बच्चों ने, 'मुझे पसंद है, मुझे अच्छा लगता है,' ऐसी बातें सीखनी ही नहीं चाहिये...''

'मुझे पसंद है' को अनुमति नहीं देनी है :

''... 'मैं नफ़रत करता हूँ', यह एक दूसरा शब्द है, जिसे बोलने नहीं देना चाहिये। 'मैं नफ़रत करता हूँ,' बहुत गलत बात है यह। बच्चों ने ऐसा खराब शब्द कभी भी नहीं सीखना चाहिये। अपनी भाषा बहुत अच्छी होनी चाहिये। यह बात बच्चों को बतानी चाहिये...''

हमने ऐसा ही कहना है कि, 'ईश्वर को पसंद नहीं' ('मुझे पसंद नहीं' ऐसा नहीं)

छह वर्षों की आयु से पहले का अनुशासन :

''... मैं बार-बार आपसे बिनती करूंगी, मुझ पर दया कीजिये कि जब तक आपके बच्चे आपके साथ हैं तब तक सही समझदार तरीके से उनकी देखभाल कीजिये और आपने उन्हें कुछ अनुशासन भी देना है। यह बहुत महत्त्वपूर्ण है। उन्हें आत्मसम्मान दीजिये। कहिये कि, 'आप सहजयोगी हैं, आप ये हैं।' अगर आप उनका सम्मान या आदर नहीं करेंगे तो उनमें बिल्कुल आत्मसम्मान नहीं होगा। अगर आपने उनका आत्मसम्मान जागृत किया, तो आपको आश्चर्य होगा, पर बच्चे खूब अच्छा बर्ताव करने लगेंगे। ऐसा कह कर कि, 'देखिये, आप विशेष बालक हैं। आप सहजयोगी है, आप ऐसा व्यवहार नहीं कर सकते।' यह भी बताना है कि उन्होंने कैसे होना है। कुछ तो अनुशासन होना आवश्यक है। अन्यथा छह वर्षों की आयु में आप शुरू नहीं कर सकते और अगर आपने शुरू भी किया तो उसमें समय लगेगा...''

(१९९२, अंतिम भाषण, बरवूड)

३. अभिभावक (माता-पिता)(बालसंगोपन संबंधित सामान्य सूचनायें भी देखें)

चुंबन :

''... बहुत ज़्यादा चुंबन मत लीजिये। मस्तक के उपरी भाग में या बाजुओं में चूमना चाहिये...''

दूसरों की उपस्थिति में पूरे समय तक अपने बच्चे को अपने पास लेकर मत रखिये।

''... बच्चे को दूसरे लोगों के पास भी दीजिये जिससे वे समझ जायेंगे या सीखेंगे कि माता-पिता के अतिरिक्त अन्य रिश्ते भी संभवनीय है। इससे

दूसरों के साथ रिश्ते में वे अबोध या निष्कपट बनाये जाते हैं। अन्यथा उनके मन में विचित्र भाव आते हैं...''

बिना कुछ कारण के अगर बच्चे बहुत अधिक रोते या चिल्लाते हैं, तो उन्हें नीचे रख दीजिये (गोद से उतारकर)। अपनी गोद में उन्हें बहुत ज़्यादा मत रखिये।

शान्त रहिये :

''... बच्चों की उपस्थिति में माता-पिता ने एक दूसरे से विवाद नहीं करना चाहिये...''

''... प्रौढ व्यक्तियों ने बच्चों के सामने हँसना भी चाहिये। उन्हें दिखाईये कि हम आनंद में हैं। उनका गुणग्रहण कीजिये...''

(१९८६, सहजयोग शिक्षा के लिये रूपरेखा, रोम)

''... सबके सामने कभी भी सजा मत दीजिये। कभी चिल्लाना नहीं चाहिये। उन्हें तीन बार सूचना दीजिये, फिर चौथी बार उन्हें सजा दीजिये और पाँचवी बार दूसरों की उपस्थिति में सजा दीजिये...''

४. सीख

दो से छह वर्ष की आयु तक सब संस्कार कीजिये :

''... दो से छह वर्षों की आयु तक आप बच्चों को आत्मसम्मान, स्वच्छता, व्यवस्थितता और अनुशासन सिखाईये। यह सबसे महत्त्वपूर्ण समय है जब आप सब संस्कार कर सकते हैं। आप उनकी प्रतिभा और कुशलता की खोज कर सकते हैं, पर हर एक बच्चे पर, हर एक चीज़ की जबरदस्ती मत कीजिये। उन्हें जो अच्छा लगता है उसके लिये उन्हें प्रोत्साहन दीजिये...''

(१९८६, बालकों के संबंध में उपदेश, विएन्ना)

उन्हें ऐसा लगना चाहिये कि वे सहजयोगी हैं और उन्हें बेहतर बर्ताव करना है और वे विशेष लोग हैं।

क्या अच्छा है और क्या बुरा है, यह उन्हें बताईये :

जब वे कुछ अच्छी चीज़ें करते हैं तो उन्हें छोड़ दीजिये। अन्यथा वे अपने लिये सतर्क हो जाते हैं।

''... बच्चा हमेशा अवधान आकृष्ट करने का प्रयास करता है। अगर उसने कुछ गलत काम किया, जैसे कि खराब, गंदे शब्दों का उपयोग किया, तो उस तरफ ध्यान मत दीजिये। तब बच्चा वह भूल जायेगा। अच्छी चीज़ों की तरफ ध्यान दीजिये...''

'मेरा ' यह शब्द हमेशा मत कहिये। बच्चे को हमेशा एक ही बैठने की जगह या आसन मत दीजिये। कहिये 'हमारा' और 'हम'।

दूसरों को देने के लिये और देना तथा मिलबाँटकर सहभाग करना भी सिखाईये। दूसरों को खुश करने के लिये और दूसरों के साथ या खास तौर पर ज्येष्ठों के साथ सभ्यता से पेश आने के लिये उन्हें सिखाईये।

धूर्तता या चालबाजी पर नज़र रखिये। नटखट होना अगर अबोधिता के कारण हो तो मीठा लगता है, पर धूर्तता अपाय करती है।

दूसरों का तथा धरती माता का आदर करना बच्चों को सिखाईये।

उन्हें कृतज्ञता तथा श्रीमाताजी का आभार कैसे प्रदर्शित करें यह बात सिखाईये।

श्रीमाताजी की फोटो की तरफ पीठ नहीं रखना या फोटो के सामने पैर फैला कर नहीं बैठना है ये उन्हें सिखाईये।

शुभ प्रभात, शुभ संध्या, शुभ रात्रि कहने के लिये उन्हें सिखाईये।

उन्होंने स्पर्धा नहीं करनी है। सिर्फ अच्छाई में।

उन्होंने दूसरों को डराना नहीं चाहिये (जानवरों से या सांपों को लेकर)।

उन्हें सत्यशीलता समझती है :

''...अब श्रीगणेश जी के गुणविशेष क्या है? उन्हें चरित्र की शुद्धता नहीं समझेगी क्योंकि बच्चे बहुत छोटे होते हैं। उन्हें वे सारे गुणविशेष नहीं समझेंगे। पर एक गुण उन्हें जरूर समझ में आयेगा। वह है सत्यशील होना, सत्यशील होना...''

(२००३, श्रीगणेश पूजा, कबेला)

५. गतिविधियाँ

''... सपनों वाली, परियों की दुनिया नहीं। बच्चों को वस्तुस्थिति से अवगत कीजिये।

बारह वर्षों की आयु तक बहुत अधिक खेल नहीं :

''... वे (जापान में) बच्चों को बहुत अधिक खेलने नहीं देते, ज़्यादा बाहर भी जाने नहीं देते और बच्चे ज़्यादातर घर में या स्कूल में होते है और हाथों से चीज़ें बनाना सीखते रहते हैं और वैद्यकीय दृष्टि से मैं जानती हूँ कि बारह वर्षों की आयु होते तक एक माइलिन शीथ होती है जो आपकी मज्जाओं पर आ जाती है और यह आपको कुशलता और चपलता देती है...''

(१९९२, केनबेरा जाते समय दिया गया भाषण)

तो वह यहीं समय है जब उन्हें अपनी कुशलता बढ़ानी है :

''... वह कुशलता होती है, उसके कारण बच्चे अधिक एकाग्र हो जाते हैं, वे उसमें संबद्ध भी हो जाते हैं और भी एक बात है कि यह कुशलता बाद में प्राप्त नहीं की जा सकती। तो बारह वर्षों वाला यह अत्यंत मूल्यवान समय है, कि इस समय बच्चों को कुछ चित्र रेखांकित करने के लिये कहना चाहिये। यह चित्र जैसे तैसे मन में आये वैसे नहीं करने चाहिये, पर उचित प्रकार से, या तो

कुछ लकड़ी या पत्थर की कलाकृतियाँ या फिर चिकनी मिट्टी से बनी कुछ चीज़ें...''

(१९९२, केनबेरा जाते समय दिया गया भाषण)

''... तो संगीत, कला और ऐस प्रकार की सभी चीज़ों को बारहवे वर्ष तक विकसित किया जा सकता है। उसके पश्चात् ही बच्चों को बाहर जाने लगाते हैं और खेलना, सभी प्रकार के व्यायाम और खेल भी खेलना इ.चीज़ें करने लगाते हैं। पर छोटी आयु में उन्हें खुला नहीं छोड़ते...''

(१९९२, केनबेरा जाते समय दिया गया भाषण)

जब आप बच्चे को चित्र में रंग भरने देते हैं, तब उसे कुछ उपयुक्त सूचनायें दीजिये (मुक्तशैली की पेंटिंग नहीं होनी चाहिये)।

उन्हें द्रव्यों का बोध, अनुभव होने दीजिये। द्रव्यों के ऊपर या कपड़ों के ऊपर जो विविध कलात्मक नक्काशी या ड़िजाईन होते हैं, उनका गुणग्रहण

उन्हें करने दीजिये।

ग्रह-तारकाओं के संबंध में उन्हें बताईये।

वृक्ष क्या होते हैं, यह उन्हें बताईये। लकड़ी का उपयोग भी बताईये। वृक्षों को व्यक्ति समझ कर उनसे व्यवहार करना चाहिये, उनकी देखभाल कीजिये और उन्हें नाम भी दीजिये।

बाहर जाईये (जैसे म्यूज़ियम, अजायबघर)। इस भेंट के लिये बच्चों की तैयारी रखिये: वहाँ क्या अपेक्षा करनी है, उस स्थान का और वहाँ आये हुए अभ्यागतों का किस प्रकार आदर करना है।

हथियारों से खेलना टालिये। हिंसा की कहानियाँ भी टाल दीजिये।

उन्हें युद्ध के साधन, उपकरण मत दिखाईये।

देवताओं तथा श्रीमाताजी और उनके जीवन के संबंध में बातें कीजिये।

उन्हें दूसरों के लिये कुछ चीज़ें करने दीजिये।

बिना महत्त्व के आकार-प्रकार उन्हें मत सिखाईये जैसे कि, काटे और छूरी कहाँ होनी चाहिये।

६ से १२ वर्ष तक की आयु

उनमें से श्रीगणेशजी अत्यंत स्पष्ट रूप से विराजमान, प्रकाशमान होते हैं :

''... ६ वर्षों के होते-होते वे स्वतंत्र बालक बन जाते हैं। पर आदर रखना चाहिये। उसके बाद उनकी शिक्षा शुरू हो जाती है...''

(१९८६, बालकों के संबंध में उपदेश, विएन्ना)

दूसरों की उपस्थिति में बच्चे की गलती कभी भी सुधारनी नहीं चाहिये। (सामान्य उपदेश देखिये)

''... दस वर्षों की आयु होने तक आपने उन्हें सिखाना चाहिये...''

''... बारह वर्ष की आयु तक उनका उचित प्रकार से पालन करना चाहिये। अत्यधिक प्रेम भी नहीं, इस या उस चीज़ की अत्यधिकता नहीं...''

(१९८५, बालक और अन्य विषय, पर्थ)

१२ से १६ वर्ष तक की आयु

''... जब वे बारह वर्ष के होते हैं तब उन्हें जिसकी जरूरत होती है वह सब देना है और उन्हें चाहिये उतना सारा प्यार दीजिये।...''

उन्हें पूरी सुरक्षा दीजिये :

''... आप देखते हैं कि, बारह वर्ष की आयु में छाती की हड्डी (स्टर्नम बोन) अभी तक एण्टीबॉडीज छोड़ती ही रहती है। तो इस समय उन्हें जिनकी जरूरत है ऐसी सारी सुरक्षायें तथा उन्हं जितना चाहिये उतना प्यार देना बहुत महत्त्वपूर्ण है...''

(१९८५, बालक और अन्य विषय, पर्थ)

‘‘... आपके बच्चे जब तक सोलह वर्ष के नहीं होते, तब तक आपको उन्हें सब कुछ बताना होता है। वह हर चीज़ जो अच्छी, सदाचरण वाली होती है, कैसे बर्ताव करना और कैसे जीवन जीना है यह बताना है...’’

(१९८०, विवाह और सामूहिकता, चेल्सम रोड)

कसरत और खेल :

‘‘... तो संगीत, कला और इस प्रकार की चीज़ें बारह वर्ष की आयु तक विकसित होती है। उसके बाद में बच्चों को बाहर जाने दिया जाता है और फिर खेलना और सब तरह की कसरतें और खेल भी खेलने दिये जाते हैं...’’

(१९९२, केनबेरा जाते हुए दिया गया भाषण)

१६ वर्ष तथा उसके आगे

१६ वर्षों की आयु के बाद बच्चों के साथ मित्रों जैसा व्यवहार करना चाहिये।

शील चरित्र शुद्धता के संबंध में :

‘‘... आज उस मुद्दे पर आपका मन शुद्ध कर दीजिये कि दूसरा प्रत्येक मेरा भाई है या बहेन है। अगर आप शादीशुदा है तो ठीक ही है। पर हर एक की तरफ इस नज़र से देखिये, हर एक की ओर या तो भाई के समान या तो बहेन के समान देखने का प्रयास कीजिये। इन दोनों रिश्तों का अस्तित्व ही नहीं। यह तो एक अजीब देश है कि जहाँ ऐसा कोई भी रिश्ता नहीं, जो शुद्ध, पवित्र हो। यह तो इतनी गंदगी है, मैं आपको बताती हूँ कि अगर आप इसके संबंध में पढ़ेंगे, तो आप उस पर विश्वास नहीं करेंगे, इतनी विकृति है। विशेष रूप से छोटे बच्चों जैसे लोगों पर आक्रमण किया जाता है। वे कुमारी हैं, ऐसा उनके बारे में विचार कीजिये। ध्यान रखिये और युवतियों ने भी जानना चाहिये कि वे कुमारियाँ हैं। अगर ये लड़कियाँ लड़कों के साथ घूमती हैं और

वे लड़के भी सहजयोगी है, तो (उनके ऐसे व्यवहार से उन्हें समझना चाहिये कि) वे सहजयोगी नहीं है। सहजयोगिनियों को भी शीलसंपन्न और बलवती स्त्रियाँ होना है। शुद्धचरित्र उनका बलस्थान है और पुरुषों की भी शक्ति है। सहजयोग (स्वीकार करने) के बाद पुरुषों ने अपनी चारित्र्य संपन्नता के संबंध में सतर्क रहना चाहिये, यह उनकी भी शक्ति है...''

(१९८३, दीवाली पूजा, हेम्पस्टीड)

घर छोड़ रहे हैं? :

''... पर बिल्कुल शुरू से ही उन्हें इस बात की कल्पना रहती है कि, अठारह साल की उमर में बच्चे बाहर निकल जाएंगे। अगर आपका घर योग्य, ठीक-ठाक है, तो बच्चों ने आपको छोड़कर क्यों जाना चाहिये? और अगर आपका घर ठीक-ठाक भी नहीं तो भी आपके पास ढ़ेर सारा प्यार और सुविधा है, तो बच्चे आपको कभी नहीं छोड़ देंगे...''

(२०००, कैसे प्रारंभ करना है, एल.ए.आश्रम)

माता-पिता को छोड़ने की आवश्यकता नहीं :

''... जैसे कि मैं आपको बताती हूँ, हमारे पास एक अवधूत नाम का लड़का था। अब तो वह बड़ा लड़का, युवा हो गया है। जब वह छोटा था, तो उसने एक बार मुझसे पूछा, 'अगर आपने आपके माता-पिता को छोड़ दिया, तो आपके माता-पिता की बाधायें आपको छोड़ेंगी या नहीं?' मैंने कहा, 'नहीं, वे संभवतः छोड़कर नहीं जाएंगी याने कि माता-पिता की बाधायें।' 'तो फिर ये माता-पिता को छोड़ना क्या है?' मैंने कहा, 'कौन माता-पिता को छोड़कर जा रहा है?' 'नहीं,' उसने कहा, 'मैंने सुना है कि, पश्चिमी देशों में लोग, बच्चे जब अठारह वर्ष के हो जाते हैं तो अपने माता-पिता को छोड़ देते है। क्यों? माता-पिता को छोड़ देना मुझे नहीं अच्छा लगेगा।' 'क्यों? तुम तो (बंधन से) मुक्त हो सकते हो ना?' उसने कहा, 'तब तो मैं गलत काम करने के लिये भी बिल्कुल मुक्त हो जाऊंगा। मेरी गलती कौन सुधारेगा?

अगर मैं मेरे हाथ में सिगरेट लेता हूँ, तो मुझे कौन सुधारेगा? कौन मुझे बतायेगा, 'यह मत करो'।' मेरे कहने का मतलब है कि, अगर एक बच्चा हाथ में सिगरेट पकड़ता है और उसे जलाता है, तो पिता तत्काल उस सिगरेट को ले लेगा और जला भी देगा उसे और, 'अगली बार मैंने तुम्हें ऐसा देखा तो मैं तुम्हारी जुबान जला दूँगा।' बात खत्म!

पर बच्चा यह जानता है :

''... 'पापा मुझसे प्यार करते हैं और इस तरीके से प्यार करते हैं कि मैंने उन्हें नहीं खोना चाहिये।' पर उसने यह अवश्य जानना है कि अपने पिता की दयालुता वह खो सकता है। अगर आप बच्चे को जैसे अच्छा लगता है, वैसे अपनी मर्जी से हमेशा कुछ भी करने देते हैं, तो बच्चा आपके सिर पर चढ़ बैठेगा...''

(१९९१, महावीर पूजा के पश्चात् भाषण)

उनकी देखभाल कीजिये :

''... शुरू में या शुरू से ही बच्चे इतने आज्ञाकारी होते हैं, वे सोचते हैं, 'हम बच्चे हैं, हमें आज्ञा माननी चाहिये' और यह आज्ञाकारिता उनके सीधे-साधे स्वभाव से आती है। पर हमने उन्हें बहुत सारी बातें बताने का प्रयास नहीं करना चाहिये। और 'यह मत करो, वह मत करो' ऐसा कह कर उन पर काबू करने का प्रयास भी हमने नहीं करना चाहिये। अगर आप सारे समय तक ऐसा ही करते रहेंगे, तो बच्चों की समझ में नहीं आयेगा। आपको उन्हें बताने की जरूरत नहीं है, पर जब वे चारित्र्यसंपन्न बच्चे होते हैं या उनकी परवरिश सुशील समाज में होती है तब! इसलिये मैं हमेशा कहती हूँ, 'बाबा, आपके बच्चे हमारे स्कूल में भेज दो।' क्यों कि बच्चों को सुशील और चारित्र्यसंपन्न होना ही है। उन्हें शुद्ध चरित्र का मूल्य समझना ही चाहिये और खास कर के पश्चिमी देशों के आधुनिक समाज हमारे बच्चों की अबोधिता बहुत अधिक मात्रा में नष्ट कर रहे हैं। पश्चिम में मैंने सबसे बुरी बात यह देखी है कि बच्चे

उम्र में बड़े होने के बाद माता-पिता उन्हें पैसा देते ही नहीं और उनकी देखभाल भी नहीं करते...''

(२००२, गणेश पूजा, कबेला)

अपने बच्चों की शिक्षा के लिये पैसा दीजिये :

''... बच्चों के लिये सबसे पहली और सर्वप्रथम की जाने वाली बातें हैं अनुशासन और उनकी शिक्षा! अपने बच्चों को शिक्षा देने के लिये आपने जितना पैसा जरूरी है, उतना सब देना ही चाहिये और आपका पूरा ध्यान इस पर होना आवश्यक है। अब क्या होता है कि शिक्षा न होने के कारण बच्चों का उचित प्रकार से प्रतिपालन नहीं होता। उन्हें किसी व्यवसाय में भेजिये, अगर उनकी इच्छा है तो! उन्हें ऐसी चीज़ करने के लिये रखिये जहाँ वे कुछ सीख पायेंगे। यह वही उम्र है जब सीखना होता है। स्वतंत्रता चाहिये इसलिये उन्हें खाली छोड़ नहीं देना है। उन्हें अपना समय अपने लिये मिलने दीजिये...''

(२०००, कैसे प्रारंभ करना है, एल.ए.आश्रम)

लगातार विचार-विनिमय कर के वे अभी भी उनकी देखभाल करती हैं :

कबेला के कीले में श्रीमाताजी ने शुक्रवार, २० जून २००८ को वाल बोलबेरा (Val Borbera) के तीन महापौरों को आत्मसाक्षात्कार दिया। उसी का यह वर्णन है। उन्होंने कहा, 'अमरीका और इंग्लैंड की समस्याओं में एक मुख्य समस्या यह है कि, बहुत ही हलकी उमर में लड़के और लड़कियों को उनके खुद के हवाले छोड़ा जाता है। और उनके माता-पिता द्वारा उनकी पूरी तरह से देखभाल भी नहीं की जाती। माता-पिता बच्चों का ख्याल नहीं रखते और बच्चे माता-पिता पर ध्यान नहीं देते। किशोर आयु के बच्चे बहुत ही पहले खुद के हवाले छोड़ दिये जाते हैं। इसके परिणामों से एक यह भी है कि शराब पीने की मात्रा बढ़ गयी है।

यह तो अच्छा है कि वे अपनी जिंदगी खुद बिताते हैं और स्वतंत्रता प्राप्त करते हैं। पर उन्हें हमेशा प्यार और आधार देना आवश्यक है। श्रीमाताजी ने बताया कि उनकी दो बेटियाँ हैं और बेटियों के भी बच्चे हैं। इन बच्चों के भी बच्चे हैं पर अभी भी वे अपनी बेटियों का ख्याल उनसे लगातार विचार विनिमय कर के रखती है।

पोते-पोतियाँ

''... इसलिये सहजयोगियों ने यह बात समझना बहुत महत्त्वपूर्ण है कि सबसे पहले तो वे अपने बच्चों की अच्छी तरह से देखभाल और परवरिश करेंगे, उन्हें जिन चीज़ों की जरूरत है उन चीज़ों को देंगे, बच्चों का भरण-पोषण करेंगे, उनका मार्गदर्शन करेंगे, उनको नहीं बिगाड़ेंगे और दूसरी बात यह है कि एक बार आपके बच्चे शादीशुदा हो गये और उनके भी बच्चे हो गये, तो सहजयोगी मात-पिता अपने बच्चों पर, उनके बच्चों पर और उनकी पत्नियों पर अपना हक नहीं थोपेंगे...''

(१९९०, दीवाली पूजा)

दादा-दादी, नाना-नानी बच्चों को लाड़-प्यार से बिगाड़ सकते हैं, आप नहीं

''... नहीं, जब आपके बच्चे उम्र में बड़े होते जाते हैं, तब आपको उनके साथ बहुत ही कड़ा व्यवहार करना चाहिये। दादा-दादी या नाना-नानी उन्हें लाड़-प्यार से बिगाड़ सकते हैं, आप नहीं...''

(१९८०, विवाह और सामूहिकता, चेल्सम रोड)

श्रीमाताजी द्वारा बच्चों पर दिये गये प्रवचन की सूची

परिशिष्ट

दिनांक	नाम	स्थान	देश
19-06-78	पूर्व और पश्चिम में भेद	कैक्स्टन हॉल, लंदन	यू.के.
16-03-80	माता	डॉलिस हिल	यू.के.
1980	बाल्यावस्था इस विषय पर		ऑस्ट्रेलिया
05-12-80	विवाह और सामूहिकता	चेल्सम रोड	यू.के
29-04-82	सार्वजनिक कार्यक्रम	रोम	इटली
11-07-82	पी.पी.हृदय, विशुद्धि, आज्ञा	डर्बी	यू.के
19-03-83	माताओं के लिये उपदेश	सिडनी	ऑस्ट्रेलिया
15-12-83	प्रवचन-एस.एम.सहज मंदिर	दिल्ली	भारत
16-07-83	माताओं के लिये उपदेश	निर्मलयोग १६.८.८३	
03-02-83	पी.पी. आज्ञा चक्र	दिल्ली	भारत
06-11-83	दीवाली पूजा	हॅम्पस्टेड	यू.के.
22-04-84	ईस्टर पूजा	लंदन	यू.के.
12-03-85	उबालक-पालक-विद्यालय	हेम्पस्टेड	यू.के.
00-12-85	बालक सदृश गुणों का विकास	गणपतिपुले	भारत
12-05-85	बालकों के संबंध में उपदेश	पर्थ आश्रम	ऑस्ट्रेलिया
00-03-85	उबालक और अन्य विषय	पर्थ	ऑस्ट्रेलिया
21-04-85	श्रीगणेश पूजा	बर्मिंगहेम	यू.के.
00-06-85	स्कॉलरशिप सेमिनार	शेफिल्ड	यू.के.
09-12-85	इटली के झूलाघर		इटली
1985	नवरात्रि	वेगिस	
04-08-85	श्रीगणेश पूजा	ब्राईटन	यू.के
31-05-85	देवी पूजा	सेन दिएगो	यू.एस.ए
09-07-86	बालकों के संबंध में सलाह	विएन्ना	ऑस्ट्रेलिया
18-07-86	सहजयोग शिक्षा की रूपरेखा	रोम	

09-07-87	मित्रता	मेलून	फ्रान्स
30-12-87	विवाह	कोल्हापूर	भारत
04-02-88	सायंकालीन कार्यक्रम	शुडी कैम्पस्	यू.के.
1988	दिवाली पूजा	शुडी कैम्पस्	यू.के
16-06-88	एकादश रुद्र पूजा	शुडी कैम्पस्	यू.के.
08-08-89	श्रीगणेश पूजा	लादियाब्लरैटस्	
31-08-90	श्रीहनुमान पूजा	फ्रैंकफर्ट	जर्मनी
21-10-90	दीवाली पूजा	शिओग्गा	इटली
31-03-91	ईस्टर पूजा	सिडनी	ऑस्ट्रेलिया
06-04-91	भवसागर पूजा	ब्रिस्बेन	ऑस्ट्रेलिया
28-03-91	महावीर पूजा के पश्चात्	पर्थ आश्रम	ऑस्ट्रेलिया
30-03-91	सिडनी में बच्चों के साथ	सिडनी	ऑस्ट्रेलिया
00-04-91	सिडनी में अंतिम भाषण	सिडनी	ऑस्ट्रेलिया
11-02-92	कैनबेरा जाते समय भाषण	कैनबेरा	ऑस्ट्रेलिया
12-02-92	योगियों से बातचीत	कैनबेरा आश्रम	ऑस्ट्रेलिया
13-02-92	योगियों से बातचीत रेड हिल लूक आऊट	कैनबेरा	ऑस्ट्रेलिया
19-02-92	सार्वजनिक सभा के बाद योगियों से बातचित	ब्रिस्बेन	ऑस्ट्रेलिया
25-02-92	योगियों से बातचित	ख्राईस्ट चर्च	न्यूझिलंड
27-02-92	बरवूड पहुँचने पर भाषण	सिडनी	ऑस्ट्रेलिया
05-03-92	ऑस्ट्रेलिया दौरे का अंतिम भाषण	बरवूड आश्रम	ऑस्ट्रेलिया
02-04-94	संगीत सभा के पूर्व दिया गया भाषण	सिडनी	ऑस्ट्रेलिया
03-12-00	कैसे प्रारंभ करना है, सहजयोगियों से बातचित	एल.ए.आश्रम	यू.एस.ए.
13-09-03	श्रीगणेश पूजा	कबेला	इटली
13-10-07	नवरात्रि, द्वितीय रात्रि	सिडनी	ऑस्ट्रेलिया
20-06-08	तीन महापौरों का स्वागत	कबेला	इटली

There are many photographs where we do not know the correct information or have none at all. Please excuse us if there are any photos where we did not ask permission to use - it is because we do not know who you are. - Please Contact Trupta de Graaf for corrections.

PICTURE CREDITS: p12-13: Petra Schmidt '06 - Sahaj Kindergarten, Austria; p14 Daglio Camp '07; p16 Michael Markl '96 - SMND in Vienna w/Govinda & father; p18 Petra S. '07 - Anne from Belgium w/daughter - Daglio Camp '07; p23 Brigitte Saugstad '08, Mother & Child for SMND; p24 Petra S. Daglio '07 - Ganesha, Matti and Micka; p29-30 - Ganapatipule 2000; p30 info unknown - SMND & Child; p40 Petra S. Daglio Camp '07; p43 Petra S. - Father & children, Daglio Camp '07; p44 info unknown - SM in India; p46 info unknown - SMND & Child; *pS4* info unknown - Ganapatipule 2000; *pS7* Matthew Cooper - Didi's party, Australia; p60 Guru Puja 'S2; p64 Matthew C. '06 - Shri Adi Shakti Puja; p69 Matthew C. '06 - Didis party, Australia; p72 Petra S. - Daglio Camp '07; p77 - Cabell a Performance, mid 90's; p78 SMND in Australia in the SO's (?); pS6 Petra S. Daglio Camp '07; p92-93 Michael M. 'OS - boys, Yuva Ashram + Alexander, Vienna; p94 Michael M. 'OS - Victoria & Joy; p9S SMND & Wm Pottinger May 'Sl Darwin; p107 Michael M. '93 - Vienna welcome, Lincoln, Gagan, Grace; pl12 SMND with child - info unknown; p119 Yuva Shakti Seminar - info unknown; p120 H. de Graaf - Children in Holland; p123 Michael M. 'OS Yuva Shakti's.

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।

SAHAJA YOGA INTERNATIONAL • VISHWA NIRMALA DHARMA •

WWW.SAHAJAYOGA.ORG

अधिक जानकारी के लिये देखे www.sahajayoga.org