

# उत्थान पथ पर इक्कीस महत्वपूर्ण कदम

चले हुए पहले कदम से सफर की शुरुआत हो जाती है। सहजयोगी के लिए यह पहला कदम आत्मसाक्षात्कार को पा लेना है। परंतु केवल एक कदम चलने से अपनी मंजिल तक पहुंचने की आशा हम कभी नहीं कर सकते। बेशक हम विराट के अंग- प्रत्यंग हैं और आदिशक्ति के शरीर के कोषाणु भी फिर भी हम स्वतंत्र हैं। हम में से हर एक को उत्थान का यह सफर अकेले और व्यक्तिगत रूप से तय करना है। सफर तय करने के लिए चले जाने वाले कुछ कदम तो अभी तक रहस्य बने हुए हैं और कुछ केवल व्यक्ति-विशेष के लिए ही हैं। परन्तु कुछ सुप्रसिद्ध तथा सर्व-स्वीकृत कदम हैं जो मंजिल तक पहुंचने के लिए हर सहजयोगी के लिए आवश्यक हैं।

सहजयोगी बनने के लिए इक्कीस आवश्यक कदम नीचे दिए गए हैं। हर कदम बहुत छोटा तथा सुगम है, परन्तु एक साथ लिए जाने पर हमारे "पूर्णत्व प्राप्ति" की ओर यह छोटे कदम एक "लंबी छलांग" बन जाते हैं।

## 1. हमें सदा याद रखना है कि श्री माताजी वास्तव में कौन हैं

"और मैं परमात्मा से प्रार्थना करूंगा तथा वे आपको एक और आनंद-दाता प्रदान करेंगे-- -- आनंद- दाता, जो कि ब्रह्म-चैतन्य हैं, जिन्हें परम-पिता, मुझ पर कृपा करके, भेजेंगे। वे आपको सब प्रकार का ज्ञान सिखाएंगे (गी)।"

श्री ईसा मसीह

"आज के महत्वपूर्ण दिन मैं घोषणा करती हूँ कि मैं ही मानवता की रक्षा करने के लिए अवतरित हुई हूँ। मैं घोषणा करती हूँ कि मैं ही आदि शक्ति हूँ, जो कि सब माताओं में परम है, जो की आदि माँ है, शक्ति है, जो परमात्मा की शुद्धतम इच्छा है, जो की स्वयं ही अपने अस्तित्व को अर्थ-वर्ता प्रदान करने के लिए, और इस सृष्टि तथा मानव मात्र को अर्थ प्रदान करने के लिए अवतरित हुई हैं। और मुझे पूर्ण विश्वास है कि अपने प्रेम, धैर्य तथा अपनी शक्तियों के द्वारा मैं इस लक्ष्य को प्राप्त कर लूंगी।

मैं ही बार-बार अवतरित होती रही, परंतु अब मैं अपने पूर्णत्व और सर्व-शक्तियों सहित अवतरित हुई हूँ। न केवल मानव जाति को मोक्ष प्रदान करने के लिए, न केवल मानव-मात्र की मुक्ति के लिए, अपितु परमात्मा का साम्राज्य, आनंद तथा आशीष, जिन से परमपिता आपको धन्य करना चाहते हैं, वो सब आपको प्रदान करने के लिए मैं इस पृथ्वी पर आयी हूँ।

( २.१२.७९ )

समय अत्यंत महत्वपूर्ण है, यह चेतना सदा आपके हृदय में होनी चाहिए। आपका जन्म एक अत्यंत महत्वपूर्ण समय में हुआ। जब भी आप मेरे साथ होते हैं वही समय श्रेष्ठतम होता है। अतः वास्तविक रूप से उस समय का लाभ उठाइये।

( २१.९.८४ )

## 2. हमें प्रतिदिन ध्यान धारणा अवश्य करनी है

विकसित होने के लिए ध्यान धारणा आवश्यक है। प्रतिदिन, प्रतिदिन और प्रतिदिन ध्यान करना महत्वपूर्ण है। चाहे आपको एक दिन भोजन छोड़ना पड़े, नींद त्यागनी पड़े, चाहे आप एक दिन दफ्तर न जायें या दिन-चर्या का कोई और कार्य आपको छोड़ना पड़े- परंतु प्रतिदिन आप ध्यान अवश्य करें। उत्थान के लिए यह प्रथम आवश्यक है।

( मुंबई पूजा १९८८ )

ध्यान धारणा पर बहुत अधिक समय लगाना आवश्यक नहीं। परन्तु जो भी समय आप लगाएं और जो लाभ प्राप्त करें वह सुस्पष्ट होना चाहिए। ध्यान की कान्ति आपमें कितनी है और किस तरह से आप इसे दूसरों में बांटते हैं यह दोनों गुण उन संतों के हैं जो आपने बनाए हैं। स्वयं गहनता को प्राप्त किए बिना न तो हम दूसरे सहजयोगियों की रक्षा कर सकते हैं और न ही उनकी जो सहजयोगी नहीं हैं।

( २७.७.८२ )

ध्यान धारणा हमारे जीवन का अंग-प्रत्यंग है। जिस प्रकार मानव श्वास लेता है उसी प्रकार आपको ध्यान करना है। बिना ध्यान किए आपका उत्थान नहीं हो सकता। आपको ध्यान करना है। ध्यान किए बिना आप विकसित नहीं हो सकते। आप अपनी पूर्व अवस्था में ही रहेंगे। ध्यान धारणा द्वारा गहनता प्राप्त करने पर ही व्यक्तित्व का विकास संभव है। उथलेपन से कोई लाभ नहीं इसी कारण ध्यान-धारणा आवश्यक है परन्तु लंबे समय तक ध्यान आवश्यक नहीं।

( २.५.८७ )

सहजयोग में आकर भी जो लोग ध्यान धारणा नहीं करते और न ही उत्थित (गहन) होते हैं, वे या तो नष्ट हो जाते हैं या सहजयोग से बाहर फेंक दिए जाते हैं।

( २८.७.८५ )

## 3. हमें दूसरों की आलोचना कतई नहीं करनी चाहिए

अपने दृष्टिकोण ( नजरिये ) को बदलें। दूसरों की अच्छाई देखने का प्रयत्न करें। सहजयोग से बाहर के लोगों से न सही कम से कम सहजयोगियों की अच्छाइयों को देखने का प्रयत्न तो आप कर ही सकते हैं। उनके गुणों को देखने का प्रयत्न कीजिए। उन्होंने सहजयोग का क्या किया है? आप उनके कितने आभारी हैं? उन्हें सहजयोग कैसे देना है? उनकी खूबियों को क्यों न देखा जाये? उन्हें उत्साहित करने से तथा उनसे प्रेम-व्यवहार द्वारा भी आप सहजयोग की सहायता कर रहे हैं।

( २८.७.८५ )

अपनी आंख में पड़े इतने बड़े कचरे का ध्यान न करके अपने भाई की आँख में पड़े धूल के कण को क्यों देखता है? ओ पाखंडी पहले अपनी आंख के कचरे को निकाल फेंक और तब तू स्पष्ट रूप से देख पायेगा कि भाई की आंख में पड़े धूल-कण को भी निकाल फेंकना है।

श्री ईसामसीह

दूसरों के दोषों की गणना से हमारे अपने दोषों में वृद्धि होती है।

श्री बुद्ध

यदि आप एक माँ के बच्चे हैं तो किसी दूसरे से ऊंचे कैसे जा सकते हैं? आप सदा मां के बालक ही रहेंगे। मां की दृष्टि में आप किसी अन्य बच्चे से ऊंचे कैसे हो सकते हैं? नहीं हो सकते। इसके विपरीत यदि आप इस तरह की चालाकी करने का प्रयत्न करेंगे तो माँ आपको दण्ड देगी।

( २८.७.८५ )

#### 4. नियमित जूता क्रिया, पानी-पैर, नाक में घी तथा लहरियों का आदान- प्रदान कीजिए

हम स्वयं से लड़ नहीं सकते | सहजयोग के नियमित अभ्यास-जूता क्रिया, पानी पैर, ध्यान-धारणा आदि द्वारा हम यह कार्य कुंडिलिनी तथा आत्मा पर छोड़ सकते हैं | क्योंकि यह सब स्वतः ही घटित होता है अतः अहं-हस्तक्षेप या मानसिक गतिविधि को कोई स्थान नहीं देना चाहिए | ( २१.५.८४ )

एक साधारण सा कार्य करने के लिए मैंने आप सब से कहा है - नाक में कुछ कतरे घी डालना, साधारण होते हुए भी यह कार्य महत्वपूर्ण है | आप सब विकृत हंसा चक्र से पीड़ित हैं - और विकृत हंसा चक्र एड्स के मामले का रोग-लक्षण है | इतनी छोटी सी बात का भी ध्यान नहीं रखा जाता |

जो कुछ भी मैं कहती हूँ उसे सुनना आपका धार्मिक कर्तव्य होना चाहिए | वास्तव में आप सबको मेरी आज्ञा का पालन करना ही चाहिए | ( ५.५.८७ )

#### 5. आत्मा के विरोध में न हमें कुछ करना चाहिए और न कुछ कहना

"बुराई क्या है "

मैंने कुछ लोगों को कहते सुना है -

"बुराई क्या है, मैं अभी तक धुम्रपान करता हूँ : चैतन्य लहरिया मुझमें हैं |" कुछ कहते हैं " मैं अभी तक शराब पीता हूँ: चैतन्य लहरियां मुझमें हैं : क्या बुराई हैं ?"

"मैं अभी तक फंला गुरु के पास जाता हूँ, मुझमें लहरिया ठीक-ठाक है |"

"मैं अब भी पहले की तरह व्यभिचारमय जीवन बिता रहा हूँ : फिर भी मुझमें लहरियां हैं |"

लहरियां बहुत समय तक रहती हैं परन्तु अचानक रुक जाती हैं आप स्वयं को इनकी सीमा से बाहर पाते हैं | आप यह भी नहीं जान पाते कि आप को बाहर फेंक दिया गया है |स्पर्श -रेखा की तरह,धीरे-धीरे आपको लगता है कि आप बाहर निकल गये | अतः मनुष्य को इसके विषय में सावधान रहना चाहिए |

हमारे अंदर ही एक अपकेंद्री (centrifugal) और एक केन्द्राभिमुखी (centripital ) शक्ति निहित है |

एकादश (रूद्र) शक्ति अपकेंद्रिय है , इसी के माध्यम से आपको ( सहजयोग से ) बाहर से फेंका जाता है|

सहजयोग न किसी के पैरों में गिरता है न ही किसी से प्रार्थना करता है | यदि आपको सहजयोग में रहने की प्रबल इच्छा है तो आप अवश्य इसमें रहेंगे, पर यदि आप इस में नहीं रहना चाहते हैं तो आपकी इच्छा से भी अधिक तेजी से यह आपको बाहर फेंकता है |

सहजयोग में यही कठिनाई है और माँ होने के नाते मुझे यहीं रहस्य आपको बताना है कि यह ( सहजयोग ) आपको बाहर फेंक देने के लिए अति उत्सुक है | ( २१.५.८४ )

## 6. हमें नियमित रूप से श्रीमाताजी के टेप सुनने तथा देखने चाहिए

" श्री माताजी , ये लोग केंद्र के लिए एक टेप लेते हैं, हर व्यक्ति इसे सुनता है और बस समाप्त | "

आप सबके पास एक-एक टेप होना चाहिए | लोग इतना भी नहीं करते | इतना भी नहीं | कुछ समय बाद यह हो सकेगा | यह संभव है कि एक देश में केवल एक ही टेप घुमाया जा रहा हो |

"हम टेप घुमाते हैं, आज न्यूयॉर्क में तो कल बोस्टन में | आपको यह बार-बार सुनना चाहिए |"

कागज पेंसिल लेकर बैठ जाइए और स्वयं देखिए कि मैं क्या कर रही हूं | आपके पास हर टेप होना चाहिए | इन भयंकर गुरुओं ( कुगुरुओं ) के टेप आपको हर कार में, हर स्थान पर सुनने को मिलते हैं | उन सब लोगों के पास वो टेप है | क्या कारण है की सहजयोगियों के पास मेरे टेप नहीं है ? आप इनकी प्रतिलिपियां ( कॉपियां ) बनवा सकते हैं |  
श्री विराट पूजा

## 7. "हमारा ज्ञान सर्वोत्तम है |" यह दुर्विचार आपमें भरने की आज्ञा अपने अहं को मत दीजिए | यह भी नहीं कि सभी लोग हमारे जैसे बनें और हम सही आचरण करें |

अहं से झगड़ा आपको कभी नहीं करना चाहिए | जितना आप इससे लड़ेंगे उतना ही यह आपके सिर पर सवार होगा | अहं को वश में करने का यह तरीका नहीं | काबू पाने के लिए यदि आप अहं से कहें "मैं तेरी पिटाई करने वाला हूं" तो यह और अधिक बढ़ेगा | अहं से कभी न लड़ें | इसे बस देखना मात्र है |

आपका चित्त अति महत्वपूर्ण है | अब यह प्रकाशित है | जिस चीज को भी आप देखते हैं अपने असली आकार में आ जाती है | बढ़े हुए होने पर अपने अहं को आप केवल देखिए | अच्छा हो आप अपने को शीशे में देख कर कहिए, "अहं महाशय कैसे हैं आप?" तो यह काम हो जाएगा | इसे केवल देखिए, इससे झगडीये नहीं |

सभी प्रकार के अहं हो सकते हैं | आप अधिक पढ़े लिखे हैं तो आप अहंकारी हैं और यदि आप अनपढ़ हैं तो भी आप अहंकारी हैं क्योंकि आप अपनी योग्यता दिखाने में ही लगे रहते हैं | सभी प्रकार के अहं हैं | ( २८.७.८५ )

एक और कठिनाई जो लोगों के सामने आने लगती है वह है स्वयं को गुरु मान बैठना | वे सहजयोग के बारे में बोलने लगते हैं, बातचीत करने लगते हैं और साथ ही सोचने लगते हैं कि वे श्रीकृष्ण बन गए हैं | सहजयोग के विषय में न जानने वाले व्यक्ति की अपेक्षा उनका अहं कहीं अधिक होता है | इतने भयंकर घमंड के साथ वे बोलने लगते हैं कि मुझे भी उन से डर लगता है | कभी-कभी सोचती हूं सहजयोग के विषय में वे इतना जानते हैं ? अपने ज्ञान का प्रदर्शन वो इस तरह से करते हैं कि डर लगता है | वे यहां तक सोचने लगते हैं कि नियमाचरण ठीक नहीं है | ठीक प्रकार के नियम बनने चाहिए | अतः हम नियमों की देखभाल कर रहे हैं | हम नियमाचरणों तथा अन्य चीजों के प्रहरी हैं |

( २७.५.८५ )

उनमें से कुछ कहते हैं कि हम इतने महान हो गए हैं कि हमें पानी पैर क्रिया आदी करने की कोई आवश्यकता नहीं है | ध्यान- धारणा करने की कोई जरूरत नहीं है | ऐसे भी कुछ लोग हैं | कुछ लोग कहते हैं कि अब हम सहजयोगी बन गए हैं, पाप हमें छू भी नहीं सकता | हम महान विकसित आत्माएं हैं | पर सबसे अधम वे हैं जो मेरे नाम का दुरुपयोग

करते हुए कहते हैं "श्री माताजी ने ऐसा कहा है, मैं आपको इसलिए बता रहा हूँ कि क्योंकि श्रीमाताजी ने ऐसा कहा है" जबकि मैंने वैसा कुछ भी नहीं कहा होता। ( २८.७.८५ )

#### 8. "सुनहरे नियम" का पालन जी जान से करें।

"अपने पडोसी को भी वैसा ही प्रेम करें जैसे स्वयं को करते हैं।

"आपका पडोसी कौन है?

एक सहजयोगी ही आपका पडोसी है। उसी का साथ दें।

अपनी माँ पर विश्वास करें। जिस प्रकार मैंने आपका विश्वास किया है आप भी मेरा विश्वास करें तभी कार्य होगा। अपना हृदय इस विश्वास के प्रति खोलें। यह पूर्णतः सम्मानजनक है या नहीं, इसकी चिन्ता आप छोड़ दें क्योंकि हृदय सब जनता है।

आपके प्रेममय हृदय का यह विश्वास ही सबकुछ करेगा। प्रेम, अपेक्षित सौम्य, सुगंध तथा पोषण प्रदान करता है। प्रेम के विषय में बातें नहीं केवल हार्दिक प्रेम ही अपेक्षित मार्ग है। (२१.०५.८४)

अतः यह करुणा होनी ही चाहिए और जब तक आप दूसरों के लिए पितृ-वत या मातृ-वत करुणा भाव विकसित नहीं कर लेते....मेरे कहने का मतलब यह है की मैं १०८ वर्ष की आयु के व्यक्ति की भी माँ हूँ वास्तव में आपको अन्य लोगों को मातृ-प्रेम देना होगा तथा उनके प्रति करुणा और प्रेम-भाव आपके अन्तः में होने चाहिए। आपको अपने सुख चैन तथा लाभ के विषय में नहीं सोचना चाहिए। परन्तु आपने सोचना है दूसरों को, स्वयं को नहीं, सुख चैन पहुँचाने के लिए आप क्या कर सकते हैं।

मैंने जो करुणा एवं प्रेम आपको प्रदान किया है उसे संचित कर दूसरों को पहुँचायें। अन्यथा आप सड़ कर नष्ट हो जायेंगे। प्रेम और करुणा आपसे बहनी ही चाहिए। ( २८.०७.८५ )

#### 9. मनसा-वाचा-कर्मणा हमें कष्ट नहीं होना है।

कुछ लोग अचानक ही कर्म-कांडों में फंस जाते हैं। उदाहरणतया मैंने कुछ सहजयोगियों को पूजा में आकर भी स्वयं को पागलो की तरह से बन्धन देते देखा है। राह चलते-चलते भी वे बन्धन देंगे। जहां भी वे जायेंगे पागलों की तरह से बन्धन लेंगे। यह बन्धन में फंसना है, विवेक-बुद्धि नहीं है। यह सहजयोगी नहीं है। देखना है कि "बन्धन आवश्यक है या नहीं।" माँ कि उपस्थिति में तो आप बन्धन में ही हैं। स्वयं बन्धन देने कि क्या आवश्यकता है? मैं जब भाषण दे रही होती हूँ तब भी लोग अपने को बन्धन देकर कुण्डलिनी उठा रहे होते हैं। मेरे विचार में ऐसे लोग मुख हैं। ( १०.७.८८ )

परन्तु यदि आप अब भी देखें तो धर्म में बहुत से कर्म-काण्ड किये जा रहे हैं। अवतरणों के देह-त्याग के तत्पश्चात ही लोगों ने कर्म-काण्ड शुरू कर दिए। हास्यास्पद। श्री कृष्ण के देह त्याग के पश्चात भी लोग समझ न पाये कि वे क्या करें? क्योंकि श्री कृष्ण ने भी कर्म-काण्ड वर्जित ठहराये थे।

परिणामस्वरूप श्री कृष्ण के उपरांत लोग बहुत चिन्तातुर हो गए कि क्या करें? और यह चिन्ता धर्म के क्षेत्र में प्रकट

हुई तथा एक बार फिर कर्म-काण्ड शुरू हो गये। लोग अत्यन्त कट्टर हो गये और इस कट्टरता ने जीवन के सारे आनन्द का हनन कर दिया। इस कट्टरता के साथ अन्य सभी प्रकार कि कुरीतियाँ भी प्रचलित हो गई। धर्म में सभी प्रकार के कर्म-काण्ड की मूर्खताओं के खण्डन के लिए ही श्री कृष्ण अवतरित हुए। यह अति महत्वपूर्ण अवतरण था, पर कितने लोग इसे समाज सकें? यह मैं नहीं जानती। यह सब लीला हैं, ईश्वर का खेल हैं, यह दर्शाने के लिए वे अवतरित हुए। गंभीर होना क्यों आवश्यक है? कर्म-काण्ड के बन्धन में आप परमात्मा को नहीं बांध सकते। मूर्खतापूर्ण कर्म-काण्डों में आप स्वयं को न बांधें। यह संदेश देने के लिए वे पृथ्वी पर अवतरित हुए। (०६.०८.८८)

**10. पारम्परिक संबंध विकसित करने के लिए हमें कार्य-रत रहना चाहिए, मर्यादाओं के प्रति हमें जागरूक रहना चाहिए।**

सहजयोगियों से आपके संबंध आदर्श होने चाहिए। अन्यथा कहीं कोई भयानक त्रुटि है। संबंधों को आदर्श बनाने के लिए प्रयत्नशील रहे। किसी व्यक्ति को यदि आप अहं या किसी अन्य दोष से ग्रसित पाते हैं तो सबसे पहले यह देखिये कि क्या आप बिलकुल ठीक हैं? "क्या मैं पूर्ण हूँ?" "क्या मैं स्वस्थ हूँ?"

यदि मुझमें कमी है तो पहले मैं स्वयं को सुधारूँ। पर यदि मैं आदर्श व्यक्ति हूँ तो मैं दूसरे पर प्रभुत्व नहीं जमा रहा हूँ। तब उसके प्रति मधुर व्यवहार द्वारा उसके अहं को कम करने का प्रयास मुझे करना चाहिए। किसी भी तरह से आदर्श संबंध स्थापित कीजिए। यह अति सुगम है।

पारम्परिक सम्बंध श्रेष्ठतम होने चाहिए।

अपने प्रति आपका रुख कठोर होना चाहिए। अपने अहं की आपने ताड़ना करनी है। अपने "अस्तित्व" को यदि मुझे परमात्मा को अर्पण करना है तो मुझे स्वयं को परिपूर्ण करना होगा, यह बात आपको अन्तस में सुस्पष्ट करनी है। अस्तित्व की परिपूर्णता आवश्यक है।

यदि आपको दूसरों से सम्बंध रखने हैं तो वे आदर्श होने चाहिए। एक सहजयोगी का दूसरे सहजयोगी से सम्बंध एक असाधारण चीज है। यही महानतम सम्बंध है। अपने भाई-बहन के साथ आपका सम्बंध आदर्श होना चाहिए।

(२८.०७.८५)

**11. आश्रम में हमें समस्याएं नहीं खड़ी करनी चाहिए**

**आश्रम आनन्द तथा शांति का स्थान होना चाहिए**

सामूहिकता में रह पाने में असमर्थ लोग किसी भी तरह से सहजयोगी नहीं हैं। सामूहिकता से भागने को प्रयत्नशील लोगों को जान लेना चाहिए कि उन्हीं में कुछ कमी है।

दूसरों की (सहजयोगियों) संगती का आनन्द उन्हें लेना चाहिए। दूसरों के सौंदर्य से उन्हें आनन्दित होना चाहिए। उन्हें अन्य सहजयोगियों की चैतन्य लहरियों का आनन्द प्राप्त करना चाहिए। अपने लिए निजी वस्तुएं तथा सुविधाओं के विचार में प्रयत्नशील व्यक्ति अभी तक पूर्णतया परिपक्व नहीं हुए।

सामूहिकता ही आपकी स्थिति का भली भांति निर्णय करने का माप-दंड है।

बड़े होकर हम अपने व्यक्तिगत जीवन तथा निजी सुविधाओं की इच्छा करते हैं। इस प्रकार के जीवन में कोई

आनन्द नहीं, यह आनन्द विहीन है। "मैं सामूहिकता का कितना आनन्द लेता हूँ ? "यही हर सहजयोगी के लिए अपने स्तर को देखने का माप-दंड है। मैं दूसरों की संगती में ( सामूहिकता में ) रहकर कितना आनन्दित होता हूँ? और अपना व्यक्तिगत- मेरा बच्चा, मेरा पति, मेरा परिवार, मेरा कमरा- मैं कितना चाहता हूँ ? व्यक्तिगत उपलब्धियां चाहने वाले लोग अभी तक पूर्णतः सहजयोगी नहीं है। अभी तक वे अपरिपक्व हैं और जिस स्तर पर वे हैं उसके योग्य नहीं हैं। ( १०.०५.८५ )

## 12. अपने अंतस की परिचित समस्याओं को सुलझाने के लिए गंभीरता से प्रयत्नशील होना ही चाहिए

अपने अंतस की त्रुटियों को जाने बिना आप स्वयं को सुधार नहीं सकते | सहजयोग आपको अपनी त्रुटियाँ तथा अपने चक्रों की खराबियों को समझने और उनको दूर करने का ज्ञान प्रदान करता है | अपने चक्रों को शुद्ध करके आप असन्तुष्टता का अनुभव करते हैं | यह आपका अपना शरीर है और आपके अपने चक्र हैं | आपने अपने ही जीवन को आनंदमय बनाना है | अतः अपने अंदर की खराबियों का आभास पाते ही उन्हें दूर करने का प्रयत्न कीजिए |

जीवन को परिवर्तित कर डालो | एक नवीन, निर्मल व्यक्ति बन जाओ | फुल सम आप पुष्पित हो रहे हैं और पेड़ की तरह विस्तृत | अपनी पदवी को ग्रहण करो |सहयोगी के अपने पद को आप ग्रहण करो | यह अति सरल है |

यह अति सरल कार्य है | केवल मुझे प्रसन्न रखना है..... क्योंकि मैं ही चित्त हूँ | मुझे यदि आपने प्रसन्न कर लिया तो आपने सारा कार्य कर लिया |

परंतु सांसारिक वस्तुओं तथा तर्क वितर्क से मुझे प्रसन्न नहीं किया जा सकता | केवल अपने उत्थान से आप मुझे प्रसन्न कर सकते हैं | अतः अपने उत्थान से आप अपनी स्थिति का अंदाजा लगाइए | ( २१.५.८४ )

स्वयं को तटस्थ करने का प्रयत्न कीजिए | क्रोध, वासना, लोभ आदि पर काबू पाने का प्रयत्न कीजिए | थोड़ा खाइए,पेटुओं की तरह न खाइये | कभी कहीं किसी बड़े भोज आदि के अवसर पर आप अधिक खा लें,पर हर समय आप इस तरह नहीं खा सकते | अधिक खाना सहजयोगी का लक्षण नहीं है | काबू पाने का प्रयत्न कीजिए |

( २१.५.८४ )

मेरे बच्चे बनना भी सरल कार्य नहीं क्योंकि मैं जानती हूँ कि आप क्या करते हैं -आपके बारे में मैं सब जानती हूँ | आप जानते हैं कि मैं आपको सुधारती भी हूँ | परंतु आपका मुझसे जुड़े रहना प्रकट करता है कि आप अंतरपरिवर्तन द्वारा निर्मल व्यक्ति बन कर, विकसित होने के लिए दृढ़-संकल्प (कटिबद्ध) लोगों की श्रेणी से संबंधित हैं | सहजयोगी बनना सरल नहीं- ऐसा नहीं है कि कुछ धन देकर आप सदस्य बन गए और फिर माताजी के शिष्य बन गए | मेरे शिष्य बनने के बाद भी आपको कुछ परीक्षाएं उत्तीर्ण करनी होंगी, जिसके लिए आपको कठिन परिश्रम करना पड़ेगा | अपने परिवार में रहते हुए आपको काफी तपस्या करनी पड़ेगी | ( जनवरी १९८१ )

### 13. हमें सुधारे जाने पर कभी प्रति-क्रिया नहीं करनी चाहिए

यदि आपके विषय में कोई गलत बात भी कहे तो चिंता की कोई बात नहीं। परन्तु यदि उनकी कही बात सत्य है तो आपको सुधरने का प्रयत्न करना चाहिए।

चाहे मैं आपसे नाराज़ होऊँ, आपको डांट दूँ, आपको दुलारूँ, चाहे मैं कह दूँ "ऐसा मत करो", "मेरे समीप मत आओ, दूर रहो" इस प्रकार की मेरी हर बात आपके हित के लिए होती हैं।

मेरी दृष्टि में आपकी हितैषिता केवल इसी बात में है कि आप मुक्त हों, मुझसे लाभान्वित हो कर आप वैभवशाली बनें।

( २१.०५.८४ )

### 14. हमें सप्ताह में कम से कम एक बार जन-सामूहिक कार्यक्रम में भाग लेना आवश्यक है

एक ओर तो मुझे ऐसे मुखर्ष लोग मिलते हैं और दूसरी ओर वास्तविक जिज्ञासुओं के समूह। उन तक कैसे पहुंचा जाए ? कीचड़ में लथ पथ हीरे की तरह वे लोग हैं। बहुत अधिक कीचड़ में लथपथ। कीचड़ में उस हीरे को ढूँढने के लिए, खोए हुए इस हीरे को पाने के लिए व्यक्ति को अज्ञान की एक खान में गोता लगाना पड़ता है।

मुझे बहुत चिंता होती है, यह लगता है कीचड़ उनके मस्तिष्क, आंखें और सभी कुछ को इस तरह ढांप लेगा कि शायद वे अपना आत्मसाक्षात्कार भी न प्राप्त कर सकें। शायद वे इससे वंचित रह जाएं।

( १९.१.८४ )

सहजयोग विषय के लिए अधिकतम विवेक (अंतर-दृष्टि) की आवश्यकता है। क्योंकि सहजयोग को, यदि आप इसे समझ पाए हैं ( मैं नहीं जानती कि आप इसे समझ भी पाये हैं और इसका ज्ञान आपको है भी सही या नहीं ) अनुभव के सिवाय किसी भी तरह नहीं सीखा जा सकता। अनुभव के बाद ही आप उसका विश्वास कर सकते हैं। मेरा यह सब बताने का अभिप्राय आपके मस्तिष्क को (अनु) बंधित करना नहीं। अनुभव प्राप्त कर आप स्वयं सीखिए।

( २१.५.८४ )

विज्ञापनों या मेरे चित्रों के द्वारा सहजयोग नहीं बढ़ेगा। आपके परिश्रम, उत्तरदायित्व तथा इसकी जिम्मेदारी लेने से ही यह कार्य होगा। सहजयोग को फैलाने तथा स्थापित करने की जिम्मेदारी आपकी है।

श्री विराट पूजा

मेरे लिए तो आना भी आवश्यक नहीं। परंतु समझाये बिना कौन सहजयोग में आएगा ? कोई भी नहीं। अतः मुझे समझाना पड़ता है। और मैंने बहुत कुछ बताया, इतना बताया कि आप कल्पना भी नहीं कर

सकते। लंदन में मैंने कम से कम एक हजार भाषण दिये। वहां सभी लोग इसे बहुत बड़ी बात मानते हैं। मैं नहीं जानती, परंतु काश मैं अब भाषण देना बंद कर सकती। उस दिन कोई भाषण दे रहा था। मुझे बहुत प्रसन्नता हुई कि वह व्यक्ति इतना अच्छा बोल सकता है। मैंने कहा "अब मैं भाषणों से छुटकारा पा लुंगी। मैं केवल कुंडलिनी- जागृति का ही कार्य करूंगी। बताने का कार्य आप देखें।" आपमें से कुछ लोग यदि सहजयोग के महान वक्ता बन कर उभर सके तो मुझे इतने अधिक भाषणों से छुटकारा मिल सके।

( २७.५.८५ )



## 15. अपनी त्रुटियों पर पर्दा डालने के लिए हमें बहाने नहीं खोजने चाहिए।

कोई भी गलती हो जाने पर कुछ लोग कहेंगे की " यह मेरा बांया स्वाधिष्ठान हैं। कुछ कहेंगे कि "मुझ पर भूत बाधा थी।" कुछ किसी अन्य कारण को दोष देंगे।

आप जिसे मर्जी दोष दे रहे हों, वास्तव में कौन आपसे सफाई मांग रहा हैं ? आप स्वयं अपने से पूछ रहे हैं। अतः मेरे प्रति श्रद्धा का अर्थ हैं कि सर्व प्रथम आप अपना सामना करें और स्वयं देखें कि आप क्या कर रहे हैं। ( २८.०७.८५ )

आप किसी भी सहजयोगी से पूछिए कि " आपने ऐसा क्यों किया ?" "अवश्य कोई भूत रहा होगा। " यदि आप कहें कि " आपने ऐसा कार्य क्यों किया " तो उनका उत्तर होगा " मैं नहीं जानता । किसी भूत ने यह कार्य किया है। " वे कभी वहां उपस्थित नहीं हैं- सारे भूत वहां उपस्थित हैं। ( २७.०५.८५ )

वर्तमान में रहने का प्रयत्न कीजिये | वर्तमान से मुंह न छिपाइए | इसका सामना कीजिये | न भूतों को दोष दीजिये और न स्वयं में दोष-भाव आने दीजिये | दोनों ही दशाएं आपको वर्तमान से दूर ढकेल देंगी |

केवल सारी प्रकृति को देखिये, पूरी परम-शक्ति को देखिये, युग- युगान्तरों से अपनी तीव्र (शुद्ध) इच्छा को देखिये | सभी कुछ आपके साथ है |

समय आ गया है | आप अभी वहीं हैं | हमें क्या करना है?

जब भी आप स्वयं को किसी भी तरह से दुर्व्यवहार करते पाएं तो स्वयं को दण्डित करें | परमात्मा से दण्डित होने से अच्छा होगा की आप स्वयं को दण्डित करें, क्योंकि परमात्मा द्वारा दिया गया दण्ड कठोर होता है |

दोष भावना ग्रस्त न हो क्योंकि आपने दोष किया ही नहीं | ( २७.०५.८५ )

## 16. हमें निर्णायक बनने से बचना चाहिए |

मानव के गुणों को क्यों न देखा जाय | मानवीय दुर्गुणों को सुधारने में असमर्थ होते हुए भी यदि आप उन्हें देखते हैं,तो वो दुर्गुण आप में भी आ जायेंगे | यदि आप इन्हे ठीक कर सकें तो बहुत अच्छी बात है| पर आप ऐसा नहीं कर सकते |

लोग सदा यह भी कहते हैं " मैं यह कार्य नहीं करूंगा |" परन्तु आप कोई अन्य कार्य करेंगे जिसे कोई दूसरा व्यक्ति नहीं करना चाहेगा |

दूसरों के विषय में निर्णय लेने से पूर्व व्यक्ति को समझना चाहिए की सर्व प्रथम स्वयं को तोल ले | क्योंकि आप किसके द्वारा दूसरों का मूल्यांकन कर रहे हैं? अपने अहं एवं प्रति अहं द्वारा | यह गलती मैंने आमतौर पर देखी है | भविष्य में यह नहीं होनी चाहिए |

आप लोग एक दूसरों के दोषों को नहीं देखेंगे, सब के गुणों को देखें | ( २८.०७.८५ )

सहजयोगियों को दूसरे सहजयोगियों की आलोचना करते देख मैं आश्चर्यचकित रह जाती हूँ | आप एक ही विराट के अंग-प्रत्यंग हैं | मैं आलोचना कर सकती हूँ परन्तु आपको क्यों ऐसा करना चाहिए ? आपने केवल परस्पर प्रेम करना है |

ईसा ने यह बात केवल तीन बार कही | पर मैं अब तक १०८ बार कह चुकी हूँ की आपको परस्पर प्रेम करना है | करुणा को अभिव्यक्त करने का केवल यही तरीका है | यदि मैंने कभी भी तुम्हे प्रेम किया है तो आपमें दूसरों के प्रति धैर्य तथा प्रेम होना ही चाहिए |

दूसरों को न तोलें ताकि आपको भी न तौला जाए | जिस माप दण्ड से आप दूसरों को आंकेंगे उसी से आपको भी आंका जायेगा |

### 17. हमें व्यर्थ गप्पे नहीं हाकने चाहिए

एक दूसरे के प्रति आप व्यंगपूर्ण बातें न कहें | वह ऐसा है वह वैसा है | दूसरों पर छींटा-कशी मुझे बिलकुल पसंद नहीं | आप सब एक दूसरे का सम्मान करें | यदि कोई व्यक्ति दम्भी या स्वार्थी है तो उसका दोष स्पष्ट प्रकट हो जायेगा और उसका सुधार भी हो जायेगा | अतः छींटा-कशी मत कीजिये | आम जनता के मध्य भी कभी कभी मुझे ऐसी बातें सुनाई पड़ती हैं | यह अत्यन्त अनुचित है | ( २४.०३.८१ )

कुछ सहजयोगिनियों को बोलने के बुरी आदत है | सदा टाएं-टाएं- टाएं | यह बहुत बुरी बात है | इससे प्रतीत होता है की अभी उनमें बहुत कमी है | केवल साडी पहन लेने या बिंदी लगा लेने से आप सहजयोगी (नी ) नहीं बन जाती |

सर्वप्रथम जानिये की " गम्भीरता क्या है ?" केवल आवश्यक होने पर ही बोलिए |

कुछ औरतें सदा कहानियां करती रहती है पर सहजयोग पर भाषण नहीं देंगी | फुस फसाने के लिए आप सदा तैयार हैं

तो इस विषय में आपको बहुत सावधान रहना है | यदि कोई आलोचना कर रहा हों तो खामोश रहिये | यह मौन स्थापितहोना ही चाहिए |

अपनी उपस्थिति में भी मैंने लोगों को बातें करते देखा है | यह सर्वथा अनुचित है |

दूसरों के विषय में, दूसरों के चरित्र के विषय में बातचीत करना हमारा कार्य नहीं है | क्या हम एक हाथ के चरित्र के विषय में दूसरे हाथ से बातें करते है ? विवाह आदि के घटनाओं के बारे में बातचीत..... एक तरह से आप लोग विवाहित व्यक्ति नहीं है | आप तो सहजयोग से विवाहित है | ( ०८.०७.९० )

### 18. अपने समय और साधनों सहित हमें उदार होना चाहिए |

अपना लक्ष्य स्पष्ट करें|

आपको समझने का प्रयत्न करना चाहिए की सहजयोगियों के रूप में आपके जीवन का लक्ष्य क्या है | अब आप परिवर्तित लोग है | आप उनमें से नहीं जिन्हें अपनी संपत्ति, सांसारिक वस्तुओं, अपनी आजीविकाओं ( रोजी रोटी) की देखभाल अथवा चिन्ता करनी पड़ती है | अपने स्वास्थ्य, संपत्ति तथा निजीजीवन की चिन्ता करने वाले लोग अब आप नहीं |

यदि आपमें उच्च जीविका की अभिलाषा है या आप महत्वकांक्षी है - " मेरी नौकरी कैसी चलेगी आदि आदि " -- तो अच्छ हो की आप सहजयोग से बहार हो जायें | तीसरे कुछ लोग सभी मूर्खतापूर्ण बातें सोचते है, यह मेरी पत्नी है, ये

मेरी प्रेयसी है, आदि-आदि | आप यहाँ किस लिए हैं ? किस लिए ? " मेरे बच्चे, मेरी गृहस्थी, मेरी माँ, मेरे पिता | " सभी तरह के तुच्छ लोगों ने घेर हुआ है |

इन तुच्छताओं से ऊपर उठे बिना आप मेरी सहायता नहीं कर सकते |

आपको अति दृढ़ व्यक्ति बनना है | आपको महान शूरता, आदर्शवाद और उच्च विचार शीलता संपन्न होना पड़ेगा |

( २८.०७.८५ )

आप किस प्रकार कह सकते हैं " मैंने कानून तथा पैगंबरों की बात मानी? " क्योंकि ऐसा लिखा हुआ है, " अपने पडोसी को अपनी हे तरह से प्रेम करो | " परन्तु खेद है की आपके बहुत से भाई, अब्राहम के बेटे-बेटियां, गन्दगी से ढके हुए हैं और भूखो मर रहे हैं, और तुम्हारा अपना घर बहुत सी अच्छी वस्तुओं से भरा पड़ा है और यहाँ से निकल कर कोई भी वस्तु उन तक नहीं पहुँचती | श्री ईसा मसीह

### 19. चैतन्य लहरियों के सम्मुख बौद्धिक धारणाओं को महत्व न दें |

आप सबको हर समय अवश्य याद रखना है की हम साक्षात्कारी आत्माएं हैं, की हम में चैतन्य लहरियां हैं | हमे इस प्रकार देखना तथा समझना है | केवल चैतन्य लहरियों के माध्यम से ही हम दूसरों को जान सकते हैं | किसी दूसरे रास्ते से नहीं | कभी-कभी किसी सुंदर तथा मधुर प्रतीत होने वाले व्यक्ति को आप सर्प-सम पायेंगे |

अतः चैतन्य लहरियों द्वारा मूल्यांकन ही सर्वोत्तम है | अपनी सूझ-बूझ या अन्य उथली विधियों से किसी को आंकना उचित नहीं |

हमारे कुछ और भी बंधन हैं जिनसे हम दूसरों को तोलते हैं | यह बंधन हमारे निर्णायक बुद्धि को प्रभावित कर सकते हैं | अतः चैतन्य लहरियां देखना सर्वोत्तम विधि है | लहरियों के माध्यम से ही आपको घटनाक्रम ( हालात ) का सच्चा ज्ञान प्राप्त होगा |

( १६.५.८७ )

आपकी माँ बहुत अच्छी वक्ता हैं.....और वह आपसे बातचीत करती हैं | पर यह आपका मानसिक लगाव ( दुर्बलता ) नहीं बन जाना चाहिए | जैसे " श्री माताजी ऐसा कहती हैं " और सभी लोग पुरे उत्साह के साथ इसकी चर्चा करना शुरू कर देते हैं | परन्तु यह आपके अस्तित्व का अंग-प्रत्यंग तो नहीं बना |

सभी कुछ जानते हुए भी खोखले, व्यक्तियों के साथ लगाव आजकल एक अति सामान्य बात हैं | इस मानसिक लगाव पर तो आक्रमण होना ही चाहिए | देखना और अनुभव करना ही " बनना " हैं | जैसे यदि मुझे इस स्थान पर आना हैं तो मुझे यहाँ आकर इसे देखना होगा | यदि मैं इसके बारे में सोचती रहूँ, मानसिक विचार तथा चित्र बनाती रहूँ तो कोई लाभ नहीं होने वाला | यह मेरी नहीं हैं और यह सत्य भी नहीं |

तो जब आप चेतनावस्था में आते हैं तो स्वयं देखने लगते हैं | तो हमे स्वयं देखना चाहिए | मानसिक धारणाओं -- की आप पहले ही इसके विषय में जानते हैं - से बहार निकलो | आप कुछ नहीं जानते क्योंकि जो आप जानते हैं वह केवल बौद्धिक है |

वह आपके अस्तित्व का अंग-प्रत्यंग होना चाहिए |

( २७.०५.८५ )

## 20. हमें सदा याद रखना चाहिए की हम श्रीमाताजी के घर में रहते हैं

आश्रम के विषय में कभी शिकायत नहीं होनी चाहिए।

आश्रम आपकी माँ का मंदिर है-एक ऐसा स्थान जो मंदिर-सम होना चाहिए। आश्रम में रहने वाले तथा वहाँ आने वाले अन्य लोगों को इसकी देखभाल करनी चाहिए। उदाहरणतया आप अपने बच्चों को यहाँ लायें पर उन्हें हर कमरे में जाने की आज्ञा नहीं होनी चाहिए।

इस स्थान को मंदिर की ही तरह रखें। और जो लोग यहाँ रहते हैं उन्हें भी समझना चाहिए वे यहाँ प्रशिक्षण के लिए रहते हैं सुख-सुविधा के लिए नहीं। ( २५.०३.८१ )

## 21. निजी कार्यों को सहज गतिविधियों के सम्मुख प्राथमिकता नहीं दी जानी चाहिए

अब मुझे लगता है की हममें एक प्रकार की दासता भी है। स्व-रचित स्वार्थ का दासत्व।

"यह मेरे सुख चैन है। मुझे यह मिलना ही चाहिए। यह आनन्ददायक होना चाहिए। मैं आनंद ले रहा हूँ।" मैं ये हूँ, मैं वो हूँ।"

जब तक आप इसका आनंद नहीं उठाते यह महान हो ही नहीं सकती। मेरा अभिप्राय है की हर चीज़ आपको आनन्दानुभव देने वाली होनी चाहिए, न की आप उसे अनुभव प्रदान करें।

मेरे विचार में लोग नहीं जानते की वे क्या कर रहे हैं। किस प्रकार का कार्य वे कर रहे हैं। "आपका लक्ष्य क्या है?" इस बात को जानने की ऊंचाई के स्तर तक लोग आना नहीं चाहते। पुरे विश्व की रक्षा करने का प्रयत्न आप कर रहे हैं।

अतः अब जागिये। अपनी तुच्छ और क्षुद्र बुद्धि से ऊपर उठिए। एक ऐसे उच्च स्तर तक उत्थित हो जाइये जहाँ आप जान सके की आप पूरी मानवता की रक्षा करने वाले हैं।

यदि आप यह महसूस नहीं कर सकते तो सहजयोग छोड़ दिजिए। क्षुद्र लोगों के लिए सहजयोग नहीं है। मराठी में गबाले शब्द है। तुकाराम ने कहा है "यैर्य गबाळच्या कामा नोहे।" "यह कार्य क्षुद्र लोगों का नहीं है।" ( २४.०७.८५ )

अपने लक्ष्मी तत्व को कायम रखने की जिम्मेवारी यदि हम नहीं ले सकते हो भौतिक ब्रह्माण्ड में घुस पाना सहजयोग के लिए कठिन होगा। क्योंकि कौन आश्रम बनाएगा और कौन कार्यक्रम आयोजित करेगा। प्रायः जब सहजयोग में किसी कार्य के लिए पैसा देने को कहा जाता है तो लोग शिकायत करते हैं परन्तु वे केवल स्थूल नाटक हे देखते हैं-सूक्ष्म, गहन अर्थ को नहीं। की हमें लक्ष्मी-विष्णु तत्त्व की ओर चित्त देने के लिए कहा जा रहा है, जिससे की श्री माताजी की कृपा से प्राप्त सारी प्रकाशित आत्माएं विराट को प्रकाशित कर सकें।

ज्ञानोदय को अर्थ देने के लिए हमें ब्रह्माण्ड को प्रकाशित कर, परिणाम की चिंता किये बिना-क्यूंकि शुद्ध आत्मा हैं-स्थूल भौतिकता में प्रवेश करना होगा। ( २१.०५.८४ )

हम बहुत कुछ चाहते हैं, फिर भी हमारी आवश्यकताएं बहुत काम हैं.....

ज्योतिष व्यक्ति की कोई आवश्यकता नहीं होती।

श्री बुद्ध