

# Sarvajanik Karyakram

Date : 2nd March 1991  
Place : New Delhi  
Type : Public Program  
Speech : Hindi  
Language

## CONTENTS

### I Transcript

Hindi	02 - 10
English	-
Marathi	-

### II Translation

English	-
Hindi	-
Marathi	-

# ORIGINAL TRANSCRIPT

## HINDI TALK

Scanned from Hindi Chaitanya Lahari

सत्य को खोजने वाले आप सभी साधकों को हमारा नमस्कार । \* सत्य को खोजने की जो आवश्यकता हमारे अंदर पैदा हुई है, उसका क्या कारण है ? आप कहेंगे कि इस दुनिया में हमने अनेक कष्ट उठाए, तकलीफें उठाईं । चारों तरफ हाहाकार दिखाई दे रहा है । कल्युग में मनुष्य भ्रांति में पड़ गया है, परेशान हो गया है । उसे समझ नहीं आता कि ऐसा क्यों हो रहा है । तब एक नए तरह के मानव की उत्पत्ति हुई है, एक सृजन हुआ है । उसे साधक कहते हैं । उसको विलियम ब्लेक ने 'मैन ऑफ गॉड' कहा है । आजकल तो परमात्मा की बात करना भी मुश्किल है फिर धर्म की चर्चा करना तो बहुत ही कठिन है क्योंकि परमात्मा की बात कोई करे तो लोग पहले उंगली उठा कर बताएंगे कि जो लोग बड़े परमात्मा को मानते हैं, मन्दिरों में, मस्जिदों में चर्चों में गुल्द्वारों में घूमते हैं, उन्होंने कौन से बड़े भारी उत्तम कार्य किए हैं ? आपस में लड़ाई, झगड़ा, तमाशो खड़े किए हैं । इन्होंने कौन-सी बड़ी शांति दिखाई है ? ये कौन - से सन्मार्ग से चलते हैं । किसी भी धर्म में कोई भी मनुष्य हो किसी भी धर्म का पालन करता है, परमात्मा को किसी तरह से भी मानता हो, लेकिन हर एक तरह का पाप वो कर सकता है । उस पर किसी भी तरह का बंधन नहीं, कोई रोक - टोक नहीं, फिर ऐसे धार्मिकता का क्या अभिप्रायः है ? ये धर्म किस काम को ? जब ऐसा हमारे सामने नजारा आ जाता है तो घबरा जाते हैं कि क्या बात है ? लेकिन, अगर आप इस चीज को एक वैज्ञानिक, तरीके से देखना चाहें और दिमाग खोलकर सोचें तो, आपको एक बात समझ में आ जाएगी कि धर्म के तत्व को किसी ने भी नहीं पकड़ा । और धीरे - धीरे सब उस धर्म से च्युत होते गए, हटते गए । सारे धर्मों में, जो इनके प्रणयता थे, जो अवतरण थे, जो महागुरु थे, उन्होंने एक बात कही थी कि पहले तुम अपने को खोज लो । काहे रे बन खोजने जाए, सदा निवासी, सदा अलेपा, तोहे संग समाए । कहे नानक, 'बिन आपाघोन्हें मिटे न भ्रम की काई' । सो नानक साहब ने कहा, अनादि काल से यही बात सचने कही । कुरान में भी लिखा हुआ है कि तुम्हें वली होना है, तुम्हें रूह को जानना है । कौनसा ऐसा शास्त्र है जिसमें ये लिखा नहीं है । ईसा ने कहा, 'जब तक तुम्हारा दूसरा जन्म नहीं होता है, तुम समझ नहीं पाओगे ।' कबीर ने कहा, 'कैसे समझाऊँ सब जग अंधा ।' अंधे को अगर आप बताना चाहें कि ये रंग कौन से हैं, तो वो समझ नहीं पाएगा । उसको बताने से फायदा नहीं । इस तरह की एक बड़ी समस्या समाज के सामने, अपने इस विश्व के सामने आज खड़ी है । इसका एक ही इलाज है कि आँख खुल जानी चाहिए आपकी । जब तक आँख आपकी नहीं खुलेगी, बेकार की बातें हो जाएगी, बात की बात रह जाएगी । बेकार की किताबें पढ़ - पढ़ करके आपस में लड़ते ही रहेंगे । इसका कोई इलाज होने ही नहीं । इसका इलाज है 'परिवर्तन ।' और इस

परिवर्तन के लिए कुछ न कुछ तो ऐसी विशेष व्यवस्था उस परमेश्वर ने जरूर करी होगी । क्या उसने हमें इस दुनिया में इसलिए भेजा है कि हम अपने जीवन को ऐसे भ्रांति में खो दें ? हमारे जीवन का कोई भी अर्थ न निकले ?

कि हम अपना जीवन इस तरह से लड़ाई, झगड़ा घर - गृहस्थी, इधर - उधर की बातों में खत्म कर दें ? क्या हमारे जीवन का यही एक मूल्य है ? क्या इसका कोई और मूल्य नहीं ? इसकी कोई कीमत नहीं ? इसलिए क्या हम अमीबा से इंसान बने ? कोई न कोई तो विशेष काम होगा, जिससे परमात्मा ने हमें एक मानव का रूप दिया । और जब यह जागृति आपके अंदर आ गई कि, हमें सत्य को जानना है । अब मैं मानती हूँ कि जैसे आपने कहा कि इसकी दुकानें खुल गई और दुकानों में चीजें बिकने भी लग गई । पैसे वाले सोचते हैं वो भगवान को खरीद सकते हैं । हो सकता है, यह सब गड़बड़ियां हो गई और उसमें भी बहुत से लोग बहक गए । किन्तु, असत्य है तो सत्य होना ही चाहिए । और वो सत्य क्या है ? उसे जान लेना भी एक परम कर्तव्य है । उसके बाद सब धर्मों का अर्थ निकलेगा क्योंकि यही सबका सार तत्व है । उस तत्व को छोड़ने के कारण ही तो ये आज हमारे सामने अनेक तरह की रूकावटें आ गई । और हम धर्म की ओर मुड़ना नहीं चाहते । दूसरी बात ये भी है कि विज्ञान में धर्म की कोई चर्चा ही नहीं है । धर्म के बारे में कोई बोलता नहीं और आज सारा जमाना विज्ञान में ही चल रहा है । विज्ञान के सामने फिर हम झुक जाते हैं कि विज्ञान तो कोई धर्म की बात ही नहीं करता । लेकिन विज्ञान जिन वस्तुओं के बारे में कहता है, जिन तत्वों के बारे में बोलता है उन सब में उनके धर्म हैं, उनकी मर्यादाएं हैं । जो सोना है उसका एक धर्म है । वो धर्म नहीं बदल सकता विज्ञान कार्बन का भी एक धर्म है, पशु का भी एक धर्म है । पशु भी परमात्मा के पास में है और जो जड़ वस्तुएँ हैं, जितने भी जड़ तत्व हैं, वो सब परमात्मा के पास में है । इसमें भी उसकी मर्यादा है । ऐसे ही मनुष्य में भी उसकी मर्यादा है । मनुष्य की दस मर्यादाएं हैं जो हमारे अंदर भवसागर में उसका वास्तव्य है । आदिगुरु दत्तत्रेय से लेकर जो भी महान गुरु हो गए, जिन्होंने अनेक बार जन्म लिया, उन्होंने हमारे अंदर धर्म की मर्यादाएं बिठाई हैं । पर इस धर्म की जब तक जागृति नहीं होगी, जब तक हम उस धर्म के साथ एकाकारिता नहीं स्थापित कर लेते, तब तक धर्म केवल बाह्य काम हो जाता है । लोग कहते हैं, "माँ हम इतनी पूजा - पाठ सब करते हैं पर अंदर कोई शांति ही नहीं ।" सो आप परमात्मा की बात कैसे कर रहे हैं ? हमने कहा कि अब परमात्मा का अनुभव लेने का समय आ गया है, इसे ले लीजिए । एक सर्वसाधारण बुद्धि से भी सोचिए कि सब चीजों के लिए आप पैसा कैसे दे सकते हैं ? कोई आपसे पैसा माँगता है तो आपको पूछना चाहिए कि इसका पैसा कैसे दे सकते हैं हम ? क्योंकि ये एक जीवंत क्रिया है । आप अमीबा से इंसान हुए तो कितना पैसा आपने दिया था ? और जब ये फूल धरती माता ने आपको दिए थे तब धरती माता को आपने कितने पैसे दिये थे ? अगर कोई जीवंत क्रिया है तो उसको आप पैसा कैसे दे सकते हैं ? धरती माता पैसा समझती है क्या ? जब ये बात आप समझ लें कि ये एक प्रक्रिया है जो निसर्ग से आपके पास है और जिसे आप निसर्ग से ही प्राप्त कर सकते हैं, ये हमेशा सहज माने स्वतः होती है । उसके लिए आपके अंदर ही सब कुछ बंधा हुआ है जैसे एक बीज में सारे पेड़, फल, पत्तियाँ और पुष्प जो कुछ बनने वाले हैं, एक छोटे से बीज में उसका सारा चित्र है । उसी तरह से आपके अंदर भी इसी तरह का पूरा एक चित्र बना हुआ



है । अब ये कहना कि साइंस में ये चीजें नहीं हैं तो सब चीजें विज्ञान में हैं क्या ? विज्ञान में प्यार की कोई बात है ? बताएँ कि माँ बच्चे से क्यों प्यार करती है ? मनुष्य अपने देश से क्यों प्रेम करता है ? बताएं । इसका कारण विज्ञान दे सकती है ? विज्ञान तो बहुत ही सीमित चीज है । जो आँखों के सामने दिखाई देता है, वही वो बता सकते हैं, और हजारों चीजें ऐसी हैं जो विज्ञान नहीं बता सकती । इतनी सीमित है । क्योंकि ये जो दृश्य हम देखते हैं उसी को जानने का एक तरीका है, वो विज्ञान से समझ सकते हैं । पर, कहां तक ? एक मिट्टी का कण भी तो हम नहीं बना सकते अपनी तरफ से । जो बना-बनाया है उसी को इधर - उधर से बदल दिया । कोई पेड़ टूट गया तो मकान बना दिया, और सोचने लगे वाह - वाह हमने क्या काम कर दिया । अरे । मरे से मरा बनाया । कौनसा काम किया तुमने ? जिंदा काम कर सकते हो ?

तो अहंकार इसा से आता है । जब मनुष्य सोचता है कि मैं ये करता हूँ, वो करता हूँ, मैंने ये किया, मैंने वो किया । विज्ञान ने जो किया वो देख ही लिया आपने । सद्दाम साहब का क्या हाल कर दिया, और आगे क्या होगा भगवान जाने । तो विज्ञान की सीमा को देखते हुए आपने जानना है कि इस विज्ञान से परे एक और विज्ञान है । यह विज्ञान परमेश्वरी विज्ञान है । उसे देवी विज्ञान कह सकते हैं । लेकिन ऐसा कोई विज्ञान है, ऐसी कोई चीज है, इस पर लोग अविश्वास करेंगे । लेकिन यह है, और इसके बारे में हजारों वर्षों से, इस भारतवर्ष में अनेक शास्त्रों में लिखा गया है । इतना ही नहीं, बारहवीं शताब्दी में श्री ज्ञानेश्वर अपने गुरु से इसके विषय में लिखने की आज्ञा माँगी मुझे सर्वसाधारण मराठी भाषा में यह सत्य कहने की तो आप इजाजत दे दीजिए । इजाजत मिलने पर ज्ञानेश्वरी गीता में ये बात उन्होंने लिखी ज्ञानेश्वरी, जो कि गीता पर टिका है, उसके छठे अध्याय में उन्होंने साफ - साफ लिख दिया कुण्डलिनी के बारे में कि ऐसी आपके अंदर शक्ति है जो जागृत हो सकती है । साफ - साफ लिख दिया । लेकिन धर्ममार्तण्डों, धर्म के नाम पर पैसा बनाने वालों को क्योंकि कुण्डलिनी जमाना आता ही नहीं था इसलिए उन्होंने ज्ञानेश्वरी के छठे अध्याय को बेकार कह कर निषिद्ध घोषित कर दिया । उसके बाद तुका राम, कबीर, रामदेव और नानक साहब ने यह बात, महाराष्ट्र, पंजाब, बिहार और हर जगह कुण्डलिनी के बारे में कहा । उन्होंने बताया कि कुण्डलिनी नाम की शक्ति हमारे अंदर स्थित है । जब ये कुण्डलिनी आपके अंदर जागृत हो जाती है तभी आप चारों तरफ फैली हुई इस परमात्मा की शक्ति, जिसे हम परम चैतन्य कहते हैं, उससे एकाकारित प्राप्त करते हैं । इसका संबंध (योग) इसके स्रोत से हो जाता है । जब तक आपका योग ही उससे नहीं होता, तब तक आपका कोई अर्थ ही नहीं लगता है । ये बात बाद में सबको कही गई, बताई गई । जनसाधारण तक, ये बात तब आई ।

आज तक जो कुछ हुआ है जो कुछ कहा गया है सहजयोग में वो प्रत्यक्ष में, अनुभव से कहा गया । इतना ही नहीं कि इसे आप प्राप्त करें, इतना ही नहीं कि जनसाधारण इसे प्राप्त करें, पर सहजयोगियों के पास ये भी शक्ति है कि वो और लोगों को भी दे सकें । ये होना ही था । ये जो चिजली आप देख रहे हैं पहले एक कहीं पर टिम - टिमाता हुआ एक बल्ब जला लिया था एडीसन ने,

जागृतों के कार्य की अनाधिकार चेष्टा करते हैं। आज जो बात मैं आपके सामने रखना चाहती हूँ वो ये है कि आप अपने को ये समझें कि हम मानव स्थिति में तो आए हैं लेकिन, इसमें भी एक ऊँची स्थिति है, जिस स्थिति को हम आत्मसाक्षात्कारी कहते हैं। जिसको हम साक्षात्कारी मानव कहते हैं, जिसको द्विज (पुनः अवतरित) कहते हैं। ये एक वास्तविक स्थिति है। जब आत्म साक्षात्कारी आप हो जाते हैं तो उसके अधिकार, उसकी सारी शक्तियाँ आपको मिल जाती हैं क्योंकि ये सब निहित है, अंदर ही है, बंधा हुआ है तो मिलना ही हुआ। तो पहले से शंका मत करिए। पहली बात यह है कि, आपको जानना चाहिए कि क्रांति में, विकास में आप चरम शिखर पे हैं। जहाँ आप बैठे हैं वहाँ से साढ़े तीन फुट से ज्यादा आपको चलना नहीं। ओर ये कार्य घटित हो जाता है क्योंकि आप साधक हैं अनेक जन्मों के आपके पुण्य हैं और उन पुण्यों के फलस्वरूप ये आप सहज में प्राप्त कर लेते हैं। मेरा लेना - देना कोई नहीं बनता, ये भी समझ लीजिए क्योंकि एक अगर दीप है तैयार और दूसरा जला हुआ दीप है। अगर वो उसे छू ले तो ये दीप जल जाएगा। तो उस दीप का कोन सा बड़ा भारी उपकार हो गया? क्योंकि ये दीप भी तो दूसरे दीप जला सकता है। इसी प्रकार सहजयोग में, जब आप इसे प्राप्त करते हैं तो आपकी शक्ति से ही आप अन्य लोगों को भी पार कर सकते हैं। इसी तरह से सहजयोग फैल रहा है। ऐसा कहते हैं कि 54 देशों में सहजयोग का कार्य चल रहा है। हालाँकि, मैं सब देश में तो नहीं गई हूँ लेकिन, कम से कम तीस देशों में मैंने देखा है कि सहजयोग बहुत जोरों पे फैल गया है। 'हम रुस गए थे। तो चौदह हजार, सोलह हजार से कम लोग नहीं आए। कभी हमें देखा नहीं था, जाना नहीं था। सिर्फ़ फोटो देखकर के वो लोग आए। उन्होंने सोचा कि कुछ न कुछ तो है इनकी शक्ति में। पता नहीं कैसे। मैं हैरान। ओर सबके - सब पार हो गए। मैं तो हैरान हो गई कि इन्होंने कभी भगवान का नाम नहीं सुना, कभी इन्होंने कोई धर्म की बात नहीं करी। ये लोग, कुछ भी नहीं जानते, बिचारे। ये कैसे पार हो गए? परन्तु धर्म के नाम पर जो कुसंस्कार हम लोगों के बन गए हैं उनकी वजह से हम में कभी - कभी रुकावटें आ जाती हैं तथा मिथ्यावाद को हमें त्याग देना चाहिए। इससे धर्म बदनाम हो रहा है, हमारे ऋषि - मुनी बदनाम हो रहे हैं। रुस में, जहाँ पर कि लोगों ने कभी धर्म का नाम ही नहीं सुना। मैंने सोचा जैसे कोई एकदम साफ - सुथरी कोई चद्दर थी। 'दास कबीर जतन से ओढ़ी' और एकदम से पार हो गए और गहरे उतरने लगे। बड़े आश्चर्य की बात है। और हम जो, सब उसके बारे में सुने हैं, जो सब जानते हैं, बड़े ज्ञानी लोग हैं हमारे ऐसे अगर कोई वाद - विवाद में खड़े हों तो आपको लगेगा कि समुद्र में ही कूद पड़ो। लेकिन, अंदर खोखले हैं बिल्कुल। ऊपरी तरह से जो हमने इतना कुछ जाना है और समझा है, इस चीज की वजह से हमारे अंदर जो असलियत है उतर नहीं पाती क्योंकि नकारात्मक को हमने असली मान लिया है। तो पहली चीज है कि इस तरह के कुसंस्कार हैं बहुत गलत हैं। वो आप समझ जाइएगा कि, ये गलत है। जैसे अभी एक साहब ने बताया कि 'गुरुओं के चक्कर'। ये भी बहुत है। जो हमारे गुरु थे फलाने, उन्होंने हमको नाम दिया। अरे भई, नाम देने को गुरु काहे को चाहिए। गधा भी दे सकता है, नाम गुरु काहे को चाहिए? मनुष्य को समझना चाहिए कि जो सत्य है, वो हमें पैसे से नहीं मिल सकता। सत्य को आप खरीद नहीं सकते। और सत्य जो भी हमें मिला है आज तक वो इन्सान होने के नाते हमारे मस्तिष्क में, हमारे केन्द्रीय स्नायु तंत्र पर यह हमारे शरीर में नसों की तरह से बह रहा है, उसी से जाना है। किसी के लेक्चरवाजी से



और उसके बाद आज संसार जगमग है क्योंकि जो चीज इस संसार के उद्धार के लिए, इस संसार को उठाने के लिए है, इसको संपूर्णता में लाने के लिए बनाई गई है वो जरूर आनी ही है। इसलिए वो आई है।

अब जब हम सत्य को खोज रहे हैं तब हमें जान लेना चाहिए कि सत्य क्या है? सत्य की खोज क्या है? संक्षिप्त में सत्य को जानना माने अपने आत्मा को जानना है। उसको जानते ही चारों तरफ फैली हुई परमात्मा की शक्ति को भी जानना है। अब जानना शब्द जो है, उस पर हम लोग गड़बड़ कर जाते हैं। जानने का मतलब बुद्धि से नहीं। बुद्धि से तो बहुत लोग जानते हैं। सुबह से शाम तक पाठ चलते रहते हैं। मैं आत्मा हूँ, अहम् ब्रह्मस्मि। और फिर भ्रम में लड़ने भी लग जाते हैं। जानने का मतलब है अपनी नसों पर अपने केन्द्रीय स्नायु तंत्र पर आपको जानना है। इसी को बोध कहते हैं, विद् कहते हैं जिससे वेद हुआ। इसी 'न' शब्द से ज्ञान बना उसी से बली हुई कश्यप हुए। हरेक धर्म में माने गए लोग होते हैं कि जो आत्म साक्षात्कारी हों। लेकिन एक - दो, एक - दो, ज्यादा नहीं। ये कार्य कलयुग में ही होना था। एक तरफ तो कलयुग का गहन अंधकार, अज्ञान और पहाड़ों जैसा अहंकार और ये पहाड़ों जैसा जो अहंकार है वो रोकता है इंसान को। इंसान कभी सोच भी नहीं सकता कि इस कलयुग में हम इस ज्ञान को प्राप्त कर सकते हैं। हम इस शक्ति को प्राप्त कर सकते हैं। किसी से भी बात कीजिए जवाब मिलेगा हो ही नहीं सकता, आश्चर्य, असंभव लेकिन, जब हो सकता है तो क्यों न इसे प्राप्त करें? और ये सहज ही है। सहज - 'सह' माने आपके साथ, 'ज' माने पैदा हुआ। ये योग आपका जन्म सिद्ध अधिकार है। सहज का दूसरा अर्थ होता है 'आसान' क्योंकि ये बहुत ही आवश्यक तत्व से भरी चीज है वो होना ही चाहिए। 'आसान' जैसे कि हमारा श्वास लेना बहुत जरूरी है तो वो आसान है। यदि श्वास लेने के लिए गुरु बनना और सब करना आवश्यक हो तो कितने लोग जीयेंगे। और ये गुरु बनाने का भी रिवाज बन गया है यहां पर। अरे भई। वो तो गुरु बने हैं, तुम कौन हो? तुम तो अभी भी वही बने हो। तो फायदा क्या ऐसे गुरु को रखने से? मानीं पैसा भी नहीं लेते। ऐसे बहुत से गुरु हैं पैसे कैसे नहीं लेते, अच्छे हैं बिचारे। अच्छी बात है। पर तुमको कुछ बनाएंगे न तभी तो तुम ही क्यों न अपना गुरु बन जाओ? बहुत आसान है सहजयोग में आप ही अपने गुरु हो जाते हैं। आप ही अपने को जान जाते हैं और सारा ज्ञान आप ही के सामने आ जाता है।

कुण्डलिनी का जागरण के समय बहुत लोग कहते हैं कि बड़ी तकलीफ होती है, गर्मी होती है और परेशानी होती है। कुछ नहीं होता। क्योंकि कुण्डलिनी आपकी मां है, ये समझ लीजिए। ये आदि - शक्ति मां का ही आपके अंदर प्रतिबिम्ब है, ये आपकी अपनी - अपनी व्यक्तिगत मां है और ये है आपकी शुद्ध इच्छा की शक्ति। आपकी मां ने जब आपको जन्म दिया था तो आपको क्या तकलीफें दी बिचारी ने। सारी तकलीफें तो खुद ही उठाईं। तो इस तरह की भी बातें बहुत से लोग करते हैं कि इसमें बड़ी तकलीफ होती है। शायद वो नहीं चाहते कि आप कुछ पा लें, या वो जानते ही नहीं और तीसरा यह हो सकता है कि वो गलत लोग हों, उनको कुछ मालूम ही न हो। तो हो सकता है वे

कुछ नहीं होता । ये अंदर की जागृति से ही होता है और जब इसकी जागृति हो जाती है तब मनुष्य समझता है कि मैं कितना गौरवशाली हूँ । मैं कितना विशेष हूँ । मेरी क्या व्यवस्था परमात्मा ने कर रखी है । और हर क्षण ऐसा लगता है कि किसी नई दुनियाँ में आप आनंद मग्न हैं । जीवन चमत्कारों से भर जाता है । हर सहजयोगी के इतने अनुभव हैं कि उन्हें लिखने की भी सामर्थ्य उनमें नहीं । हम जानते ही नहीं उस परमात्मा के प्यार को, उसकी शक्ति को और जो वह हमें देना चाहता है ।

धर्म के नाम पर उपवास करना, शरीर को कष्ट देना आदि कुसंस्कार ब्राह्मणाचार ने हमें दे दिए आप सोचिए कि कोई पिता अपने बच्चों को कष्ट में देखकर प्रसन्न हो सकता है ? माँ को यदि आपने सताना हो तो आप खाना नहीं खाते । ये सब पाखण्ड हमारे देश में इतने फैले हैं कि इन्हें छोड़ना बहुत मुश्किल है । प्रेम के सागर परमात्मा तो चाहते हैं कि आप आनन्द में रहें । आत्मसाक्षात्कार के बिना धर्म का मर्म आप नहीं समझ पाते, इसीलिए धर्म के नाम पर इतना कष्ट आप उठाते हैं ।

कितना बड़ा ये विज्ञान है कुण्डलिनी का । कैसे मूलाधार पर बैठी है । कैसे ये उठती है । इसकी जागृति जब होती है तो सबसे पहले आपकी शारीरिक व्याघ्राएं दूर हो जाती हैं । कैंसर, ब्लड कैंसर तक ठीक हो जाता है । ऐसे लोग यहां मौजूद हैं । पर यह तभी हो सकता है जब नम्रता और शुद्ध इच्छा पूर्वक आप हम से मांगें और अपनी जागृति करवा लें । यहां दिल्ली में तीन डाक्टरों ने इस पर एम.डी.पाई है । इनमें से एक का विषय सहजयोग द्वारा अस्थमा रोग का इलाज था । कुण्डलिनी जागृत होकर हमारे सारे चक्रों को प्लावित कर देती है इसके पोषण से चक्र ठीक हो जाते हैं और हम मानसिक, शारीरिक बौद्धिक और आर्थिक उन्नति की ओर बढ़ते हैं । पर यह भी नहीं कि सहजयोग में आने के बाद आपको कोई बिमारी ही नहीं होती । कारण यह कि सहजयोग में आने के बाद जो ध्यान, धारणा तथा प्रगति आपने करनी होती है वो आप नहीं करते । फिर भी आपके कष्ट बहुत घट जाते हैं ।

सहजयोग में आने के बाद एक महीने में आप पूरी तरह से सहजयोग को समझ सकते हैं और उसमें उतर भी सकते हैं । पर जिस प्रकार रोज हम लोग स्नान करके अपने शरीर को साफ करते हैं उसी प्रकार रोज अपने चक्रों को भी आपको साफ करना पड़ेगा । इसके लिए दस मिनट से ज्यादा नहीं चाहिए । ये इतनी सहज, सरल पद्धति है । जैसे भी आप हैं पहले साक्षात्कार पा लीजिए । थोड़ा सा भी प्रकाश अगर आ जाय तो काम हो जाता है । अंधेरे में रस्सी समझ कर गर आपने सांप पकड़ा हो और अचानक रोशनी हो जाए तो आप फौरन सांप को फेंक देंगे । इसी तरह कुण्डलिनी जागरण के प्रकाश में आप स्वयं ही सब बुराइयाँ छोड़ देंगे । सभी तरह के तनावों से मुक्त हो कर आप शांति को पा लेते हैं ।

तनाव (टैन्शन) रोग आज कल बहुत फैल गया है । पहले ये रोग किसी को होता ही नहीं था क्योंकि लोगों की जरूरतें बहुत कम थी और वो बहुत सादा जीवन बिताते थे । पर आज ऐसा नहीं है ।



तनाव से मुक्ति दिलाने के नाम पर बड़ी - बड़ी संस्थाएँ बन रखी हैं और लोगों से लाखों रुपये ऐंठे जा रहे हैं। जब आपकी कुण्डालनी चढ़ जाती है तो आप निर्विचारिता में आ जाते हैं और तनाव अपने आप समाप्त हो जाते हैं।

हमारे अन्दर तीन नाड़ियाँ हैं। 'ईड़ा, पिंगला, सुषमन नाड़ी रे' कहा है कबीर दस जी ने सुषुम्ना नाड़ी हमारे सूक्ष्म नाड़ी तंत्र (पैरा सिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम) को प्लावित करती है - पोषण करती है। और बायीं ओर ईड़ा तथा दायीं ओर पिंगला नाड़ियाँ बायें और दायें स्नायु तंत्र को प्लावित करती हैं। इस प्रकार हमारे स्वायत्त स्नायु तंत्र (ऑटो नोमस नर्वस सिस्टम) का कार्य स्वचालित (ऑटो - बॉर्न) है। ये स्वचालित पद्धति क्या है? 'ऑटो' यही आत्मा है। इसके विषय में डाक्टरों को कुछ पता नहीं। उन्हें बायें और दायें स्नायु तंत्र में अन्तर नहीं पता। हालाँकि अब वैज्ञानिकों का ध्यान इधर जाने लगा है। लेकिन सहजयोग में आप एकदम जान जाते हैं कि जब आप बायीं ओर होते हैं आप भूतकाल में रहते हैं, पिछली बातें सोचते हैं और अन्त में सुप्त - अवचेतन में पहुँच जाते हैं, सामूहिक अवचेतन में चले जाते हैं। तो ईड़ा नाड़ी का काम यह है कि जो भी काम हम करते हैं उसे वो हमारे पास में भरती जाती है। इसके कारण जो भी हमारे शरीर में कार्य है वो संस्कार युक्त हो जाते हैं। हमारे सभी संस्कार - अच्छे या बुरे - जैसे भी हों, इस नाड़ी की तरफ से बनते हुए लहरों की तरह बायीं ओर को बढ़ते जाते हैं। जब से ये संसार बना है तब से ही हमारे अन्दर का सुप्त - चेतन बना है और हमारे अन्दर है। उसके बाद हमारे जो अनेक जन्म हुए हैं वो भी उसी में हैं। माने हमने पशुधोनी से निकलकर मनुष्य रूप में जो जन्म लिये वो भी इसी रूप में है। आज भी एक पल, जो अभी आप यहाँ है, और जो पल आया और गया, वो भी हमारी पूरी बायीं तरफ से है।

हमारे दायीं ओर में जो व्यवस्था है वो ऐसी है कि जो भविष्य की ओर नजर करे। उसमें हमारा शारीरिक कार्य होता है और जिससे हम भविष्य के बारे में सोचते रहते हैं - कि कल क्या करना है, परसों क्या करना है। ये सारा कार्य दायीं तरफ से होता है। तो दायीं तरफ से कार्य करते वक्त जो कुछ भी शारीरिक कार्य हमें करने हैं वो रह जाते हैं क्योंकि हम सोचते ही रहते हैं इसलिए जो लोग बहुत ज्यादा सोचते हैं उनके लिए आजकल की बहुत सारी समस्याएँ खड़ी हो जाती हैं। इसका एक कारण यह है कि वो लोग एकांगीय हैं, दायीं ओर के हैं। दायीं ओर झुका हुआ मनुष्य सदा आने वाले कल के बारे में सोचेगा और योजनाएँ बनायेगा। आज तक कभी कोई योजना ठीक हुई है? योजना की असफलता से निराशा ही हाथ लगती है। तो हर वक्त भविष्य के बारे में सोचने वाला व्यक्ति दायीं ओर को होता जाता है। ऐसे आदमी को भी बहुत सारी बिमारियाँ हो जाती हैं। पहली बिमारी उसको लीवर की हो जाती है दूसरी बिमारी लीवर की गर्मी की है जिसकी वजह से अस्थमा की बिमारी हो सकती है ऐसे मनुष्य को दिल का दौरा आ सकता है, अंगघात हो सकता है। लीवर की गर्मी जब नीचे की ओर जाती है तो ऐसे आदमी को जानलेवा गुरदा रोग हो सकता है। उसे कब्ज के रोग भी सकते हैं। जब



हमारे अंग आलसी हो जाय, (लैथार्जिक) हो जाय उस वक्त हमें दांयी ओर की बिमारियां हो जाती है । दांयी ओर का आदमी दूसरों को सताता है और जो बांयी ओर का होता है वो अपने को सताता है । कभी उसका हाथ टूट रहा है और कभी पैर कभी उसे जांड़ों का दर्द हो जाता है । रत दिन अपने लिए रोता ही रहता है । एन्जोइना (हृदय शूल) भी बांयी ओर का रोग है । दिल का दौरा दूसरी चीज है । बांयी ओर के व्यक्ति की मांस पेशियां श्रॉण होती जाती है । ये बिमारियां डाक्टर लोग ठीक नहीं कर सकते । ये बिमारियां सहज में ही ठीक हो सकती है । फिर ऐर्पीलेप्सी (मिरगी) का रोग है । किसी - किसी का तो दिमाग खराब हो जाता है इस तरह की सारी मानसिक बिमारियां जो कि शरीर पर दिखाई देती है वो बांयी ओर की बिमारियां है । पागल आदमी को कभी दिल का दौरा नहीं पड़ता क्योंकि वो बांयी ओर होता है ।

इस तरह बांयी ओर दांयी दोनों ओर की बिमारियों को सहजयोग में आप एक साथ ठीक कर सकते हैं । सुषुम्ना मार्ग से जब कुण्डलिनी ऊपर को पड़ती है तो आप के चित्त को दांयी ओर बांयी ओर से खींच कर मध्य में ले जाती है । लेकिन यदि मनुष्य बहुत अधिक बांयी या दांयी ओर का हो और उसी तरफ से अचानक कोई अधिक जोर केन्द्रिय स्नायु तंत्र पर बने किसी चक्र पर पड़ जाय तो यह चक्र टूट भी सकता है और मनुष्य का सम्बन्ध पूरे में रुंद से टूट सकता है । ओर हो गई कैंसर जैसी बिमारी आपको । इस तरह के रोगों को मनोदैहिक (साई को समेटिक) रोग कहते हैं । इन बिमारियों को डॉक्टर लोग ठीक नहीं कर सकते हैं परन्तु सहजयोग में इन्हें ठीक करने के आसान तरीके हैं । सहजयोग में मूलभूत सात चक्र है और तीन नाड़ियां । इन्हें ठीक करने से ज्यादा कुछ करना ही नहीं है । जिस ओर का रोग हो उसका इलाज कर लो । बहुत आसान है । कोई पेड़ यदि बिमार है तो उसके मूल में उतर कर उसकी जड़ों का इलाज करना होगा । उसके पत्तों का इलाज करने से कोई फायदा नहीं । अपने रोगों को ठीक करने के लिए आपको अपने मूल में उतरना होगा । सूक्ष्म बनना होगा । इसके लिए आपको आत्म साक्षात्कार चाहिए । पर आजकल इस पर कोई विश्वास ही नहीं करता । अपनी आंख को देखिये, क्या कमाल का कैमरा है और आपका दिमाग क्या कमाल का कम्प्यूटर है । आप क्या कमाल के बने हुए हैं । इसको जो आत्मिक चीज है उसके ज्ञान को प्राप्त करें । जब आत्म साक्षात्कार द्वारा सभी लोग उस "केवल ज्ञान" को प्राप्त कर लेंगे तो सब झगड़े समाप्त हो जायेंगे । वही सत्य है और वही परमात्मा का प्रेम भी है । आपकी कुण्डलिनी ऐसी उठती है 'शोभना सुलभागति' बड़ी शोभा से बड़े आराम से धीरे - धीरे उठती है । किसी की खटाक से भी उठती है । पर लेकिन आपको पता भी नहीं चलेगा क्योंकि यह चारों तरफ फैले हुए परमात्मा के प्रेम का कार्य है । जब आप पार हो जायेंगे तो वातावरण में छोटे - छोटे से, कौमा के आकार के, कण चमकते हुए दिखाई देते हैं । यही सोचते हैं, सब जानते हैं, संयोजन करते हैं और सबसे बड़ी बात है कि ये प्यार करते हैं । प्यार के इतने सुन्दर, इतने सुलभ इतने मनभावन संयोजन को देखकर आप आश्चर्य चकित रह जायेंगे । और सोचेंगे कि मेरे जीवन की सारी योजना पहले ही बन चुकी है । लंदन जैसे शहर में जहाँ हजारों लोग बेरोजगार है वहाँ पर आश्चर्य की बात है कि एक भी बेरोजगार सहजयोगी मिलना मुश्किल है । हम समझ जाते हैं कि जब सारा हा इन्तजाम वो करने वाला है तो हम बेकार में परेशन हो रहे हैं । उसका प्रत्यक्ष हो जाता है । केवल

आपको अपने ऊपर विश्वास होना चाहिए । इसके लिए आपके अन्दर आपकी कृण्डलिनी का जागरण होना आवश्यक है ।

मैंने यह सब आपको इसान्ते बताया कि आपके मन की रचना ऐसी हो जाय कि आपमें साक्षात्कार पाने की इच्छा उत्पन्न हो जाये । इसकी कीमत आप अकेले । यह नहीं सोचें कि ये बेकार की चीज है । सहजयोग को बढ़ाने के लिए बहुत लोगों ने त्याग किये उन्हीं की मेहनत से आज सहजयोग कि यह स्थिति आ गई है कि आपको बिना किसी मेहनत के फल प्राप्त हो जाती है । इसलिए मैं का आपसे अनुरोध है कि संदेह को छोड़कर अपनी जागृति को प्राप्त कर लें ।

ईश्वर आपको आशीर्वादित करे ।