

# Sahaj Yogi Ek Adarsh Hindustani

Date : 24th March 2003  
Place : Delhi  
Type : Public Program  
Speech : Hindi  
Language

## CONTENTS

### I Transcript

Hindi	02 - 05
English	-
Marathi	-

### II Translation

English	06 - 09
Hindi	-
Marathi	-

# ORIGINAL TRANSCRIPT

## HINDI TALK

Scanned from Hindi Chaitanya Lahiri

आप लोगों का ये हार्दिक स्वागत देखकर के हृदय आनंद से भर आता है और समझ में नहीं आ रहा है कि क्या कहूँ और क्या न कहूँ! आपसे आज के मौके पर क्या कहना चाहिए और क्या बताना चाहिए, ये ही समझ में नहीं आता है क्योंकि आप लोग अधिकतर सहजयोगी हैं और जो नहीं हैं वो भी हो ही जायेंगे। हर बार ऐसा ही होता है।

जीवन में सहजयोग प्राप्त होना एक जमाने में बड़ी कठिन चीज थी, लेकिन अब ऐसा नहीं है। अब तो बहुत सहज में ही आपकी कुण्डलिनी जागृत हो सकती है। सहज में ही आप उस स्थान को प्राप्त कर सकते हैं जो कहा जाता है कि आप ही के अंदर आत्मा का वास है और आप ही के अंदर वो चमत्कार होना चाहिए जिससे आपको अपनी आत्मा से परिचित किया जा सके। ये चीज एक जमाने में बड़ी कठिन थी। हजारों वर्षों की तपस्वर्या, जंगलों में घूमना, ऋषियों-मुनियों की सेवा, उसके फलस्वरूप कुछ लोग, बहुत कुछ लोग, इसे प्राप्त करते थे। पर आजकल ऐसा जमाना आ गया है कि गर मनुष्य को ये गति नहीं मिली तो न जाने वो किस ठौर उतरेगा, उसका क्या हाल होगा? शायद इसीलिए इस कलियुग में भी यह सहजयोग इतना गतिमान है।

इसमें तो आप लोगों का भी योगदान है। हजारों सहजयोगी हो गए और सब लोग आपको खुद पार करा सकते हैं। ये कितना बड़ा कार्य हो गया है, क्योंकि मेरे अकेले के बस का इतना था क्या? लेकिन इसको संवारा है आपने, इसको उठाया है आपने और इसके लिए मेहनत की है आपने। मैं आपको कितना धन्यवाद दूँ ये मैं नहीं समझ पाती। कितनी बड़ी बात है कि इस दुनिया में हजारों लोग नवीन जीवन को प्राप्त कर गए और उनके

अंदर एक नई रोशनी आ गई। कोई समझ भी नहीं सकता, कोई मान भी नहीं सकता कि ऐसा घटित हो सकता है, पर हो गया। सर्वजाति और सर्वतरह के लोग जिन्होंने इसे प्राप्त किया है, उसके लिए कोई वर्ग विशेष नहीं, कोई ऊँच-नीच नहीं। पता नहीं, हिन्दुस्तान में ही नहीं बल्कि बाहर भी हजारों लोग इसको प्राप्त कर गए हैं और हमें बहुत से लोगों को ये देना होगा। अपने देश की जो समस्याएँ थीं वे सब इससे नष्ट हो जाएंगी। जिस जिस ने इसे प्राप्त किया है उनकी सारी समस्याएँ दूर हो गईं। नई दृष्टि पा ली उन्होंने और ऐसा संयोग है कि इसको पा कर के वो लोग भी अब कार्यान्वित हैं। हम तो सिर्फ इतना जानते हैं कि ये कार्य होना था और वो हो गया। पर इस कदर उसमें प्रबलता आ जाएगी, ये कभी सोचा भी न था। सिर्फ इतना ही कहना है कि जिन लोगों ने इसे प्राप्त किया है वो इसे अपने पास छिपा कर न रखें, औरों में भी बाँटें, औरों को भी दें। देने से और भी आनन्द बढ़ेगा। देने से इसका आनन्द और भी द्विगुणित हो जाएगा। इसमें कोई शंका नहीं है। ये अपने पास रखने की चीज नहीं है। बाँटने की चीज है। बाँटने से ही इसका मजा आएगा। आशा है आप सब लोग इसे बाँट कर इसका आनन्द उठाएँगे।

हमने तो बहुत वर्ष मेहनत की है, हिन्दुस्तान में और बाहर भी। इतनी मेहनत की है। अब उससे भी ज्यादा आप लोगों को करना होगा। तभी इस दुनिया का अज्ञान नष्ट होगा। बड़े भारी अज्ञान में डूबा है। आज यहाँ गड़बड़ है तो कल वहाँ गड़बड़ है। इसको ठीक करने के लिए आप को भी सज्ज हो जाना चाहिए। और जिन्होंने इसको प्राप्त किया है उनको इसे और भी फैलाना चाहिए, बढ़ाना चाहिए, देना चाहिए। किसी भी बहाने से

आर्त, शुभ्र नहीं होना। आप शांत मत बैठिए। कोई ऐसी विधा नहीं है कि आप इसे फेंकना नहीं सकते। इसमें जितनी शक्ति दें वो ही आपके अंदर कार्यान्वित होगी और उसी से आप लोगों को प्लावित करेंगे। हमारे लिए तो दिल्ली में इतना कार्य होना बहुत बड़ी चीज है। याद है जब हम दिल्ली में शुरू-शुरू में आए थे तो लोगों को कोई समझ ही नहीं थी और हमारे लिए वो अब समझ के अनुसार ही चलते थे। धीरे-धीरे समर्थ और धीरे-धीरे उन्होंने हरेक चीज का संतुलन प्राप्त किया। अनुभव से वो समझ गए कि मनुष्य के अन्दर क्या दुर्बलता है, क्या तकलीफ है। और इसके लिए वो धीरे-धीरे शिक्षित हो गए। इतना सहजयोगियों के पास ज्ञान आ गया। बड़े ज्ञानी हो गए। लोग बताते हैं कि मैं इनके अंदर इतना ज्ञान कहाँ से आया? अंदर से ही आया है इनके अंदर। इनके अंदर ही ये ज्ञान आ गया है और कहाँ से आया है? इस प्रकार अपने ही अंदर जो परमतत्व आत्मा का है, उसका ये प्रादुर्भाव है, वो प्रकटीकरण है जिससे लोग जानते हैं कि सच क्या है और आगे क्या है? हमसे जितना बन पड़ा, हमने हरेक चीज को समझाया और देखती हैं कि लोग बड़े आसानी से इसको आत्मसात करते हैं। देहातों में भी, जहाँ लोग खास पढ़े-लिखे नहीं हैं, उन्होंने भी सहजयोग इतने अच्छे से सीखा, इतना अच्छे से समझा और इतना अच्छे से समझाते हैं कि मैं खुद हैरान हूँ इनके तौर-तरीके देख करके।

दिल्ली वालों ने तो कमाल की हुई है। यहाँ कोई झगड़ा नहीं, कोई आफत नहीं, कोई आपस में किसी तरह का कोई मन-मुटाव नहीं। बहुत खुले दिमाग के लोग हैं और इनके साथ जितना हमसे बन पड़ा हमने समय बिताया था। अब तो नहीं इतना होता। और देखती हैं कि ये लोग इतने होशियार हो गए। आपके हाथ से काम करके ये समझ गए हैं कि सहजयोग क्या है और

उसको इन्होंने महायोग के चरम सीमा तक पहुँचा दिया है। मुझे खुद आश्चर्य होता है कि इतने सर्वसाधारण लोग हैं और इस कदर जानते हैं और समझते हैं। बहुत से लोग तो अनपढ़ हैं! पर इतने होशियार और इतने समझदार हैं कि बड़ा आश्चर्य होता है कि किस तरह ये सब समझ गए और ये किस तरह इस कार्य को करते हैं।

अब भी हमें कुछ और मोर्चे निकालने होंगे। एक तो हमें देशभक्ति की बात करनी चाहिए। देश-भक्ति जरूरी आनी चाहिए। देश के इतिहास में क्या-क्या हुआ और कितने लोगों ने अपना सर्वस्व त्याग किया। इन सबके बारे में बहुत जरूरी है कि आप को जानकारी होनी चाहिए और उसके बारे में आप लोगों को बातचीत करनी चाहिए। ये महान देश है, यहाँ बड़े-बड़े महान लोग हो गए। लेकिन कुछ ऐसी हमारे ऊपर अवकृपा हुई। विदेशों से हमारे ऊपर इतने लोग आए। उनके कारण हम लोग दिल खोलकर सबसे कुछ बात कर न सके। लेकिन जरूरी है कि अब बताया जाए। परदेस में भी लोगों ने बताया कि हिन्दुस्तान में क्या-क्या ज्यादाती हुई है। इसका मतलब ये नहीं कि आप उन लोगों से नफरत करें या दुष्टता करें, पर ये है कि आप समझ लें कि किस तकलीफ से यहाँ पर लोग गुजरे हैं। क्या क्या आफतें ले कर उन्होंने जिन्दगी काटी है। अगर आप इस चीज को समझ लें तो आपको पता होगा कि हमारा देश कितना महान है और कितने बड़े बवंडर से निकला है। उसका जब आप को पता होगा तो आपको भी अपने देश पर बड़ा गर्व होगा और आप भी सोचेंगे कि क्या महान देश है। फिर अपने देश की संस्कृति बहुत ऊँची है। ऐसी संस्कृति कोई भी देश में नहीं है। मैं तो इतने देशों में घूमी हूँ। इस संस्कृति में सबको इज्जत करना, सबको प्यार करना और देश को प्यार करना और बड़े-बड़े, बड़े-बड़े इनके आदर्श हैं, उन आदर्शों पर चलना। उनको भुला कर



हमारा कोई फायदा नहीं। यही नहीं, पर इन्हीं को हमको और देशों में फैलाना है। हमारे देश के बारे में जो जो गलतफहमियाँ हैं वो हट जाएंगी और हम सबको बता सकते हैं कि हमारा देश कितना महान है। हम लोगों की अच्छाईयाँ जो हैं, सामने आनी चाहिए। उससे लोग समझ जाएंगे कि हमारा देश कितना महान है। आप लोगों से इतना ही कहना है कि आप अपने देश के प्रति अत्यंत श्रद्धामय रहें और उन लोगों के लिए जिन्होंने देश के लिए इतना त्याग किया, जो सच्चाई पर खड़े रहे और जिन्होंने सच्चाई के लिए अपने प्राण तक दे दिए। ऐसे सब पीर-महात्मा लोगों को, आप लोगों को जानना चाहिए। सहजयोग का मतलब यह नहीं है कि आप सिर्फ इस देश की जो महानता है वो आप जानें, पर इस देश की जो परम्पराएँ हैं इसको भी समझें और यहाँ की संस्कृति को भी आप अपनाएं।

आजकल तो ऐसा जमाना चला है कि हम लोग विदेशी, परदेसी चीजों को पसंद करने लग गए हैं और उन्हीं के रास्ते पर चल पड़े हैं। इससे कितना नुकसान हुआ है हम लोगों का? इससे कितनी परेशानी उठाई है? अपने देश की महानता और उसके गौरव को समझें और वही हमारे जीवन में भी और औरों के जीवन में भी देखना चाहिए। ये तो कमाल की परम्पराएँ हैं। उससे दूर भागने से हम सत्य से दूर भाग रहे हैं। हम लोग सत्य पर खड़े रहे और इसीलिए हमें काफी विपत्तियाँ उठानी पड़ीं, ये तो माननी चाहिए बात। पर जो आदमी सत्य पर टिका है, वो तो अमर है। उसके लिए कुछ अच्छ नहीं कुछ बुरा नहीं। सबसे बड़ी बात ये है कि वो वंदनीय है, वो पूजनीय है, और उसके जैसे बनना एक बड़ी भारी बात है। ऐसे हजारों चरित्र इस देश में हो गए। लेकिन हम लोग अभी अपने देश को पहचानते नहीं और उसके आभूषण बनने की जगह हम दूसरे देशों की नकलें करते

हैं। सहजयोगियों को ये शोभा नहीं देता। और सहजयोगी करते भी नहीं, मुझे मालूम है। पर औरों को भी बताना चाहिए कि हमारी चीज में किस कदर इस देश में देशाभिमान है, स्वयं का अभिमान है और हर तरह के, हर तरह के आदर्श जीवन की रेखाएँ हैं। पर धीरे-धीरे, मेरा ख्याल है, ये बात आ जाएगी। अब सहजयोगी इतने हो गए हैं, इतने ज्यादा हो गए हैं कि मुझे ज्यादा बताने की जरूरत नहीं। वो लोग स्वयं ही इसको कर लेंगे।

मुझे आपसे गर कुछ कहना है तो ये कि आप गर सहजयोगी हैं तो आपके जीवन की पद्धति भी वैसी होनी चाहिए और दूसरे आप की जीवन प्रणाली भी वैसी होनी चाहिए जैसे एक आदर्श हिन्दुस्तानी की होती है। उसके लिए ये बात नहीं कि आप कौन से धर्म के हैं, एक ही जाति के हैं या... बात है कि आप हिन्दुस्तानी हैं और हिन्दुस्तानी का धर्म ये है कि वो...हिन्दुस्तान की शोभा बने और उसी में रममाण रहे। यहाँ के हर चीज में आपको ध्यान देना चाहिए। यहाँ का संगीत, यहाँ की कला, यहाँ की शिल्पकला और Architecture आदि सभी चीजें इतनी बढ़िया थीं। अब तो कुछ भी नहीं बन पाती। चलो न भी बने पर उनको समझना तो चाहिए। उनको देखना तो चाहिए। ये बात हिन्दुस्तानियों में आनी चाहिए। पता होना चाहिए कि इस देश में कितना महान कार्य हो चुका है और हम भी कुछ ऐसे कार्य करें जिससे इस देश की शोभा बढ़े। न जाने कितनी चीजें ऐसी हैं कि जो सहजयोगियों के लिए करनी होंगी, और करते हैं। उनका जीवन बहुत सुन्दर हो गया है। घर-बाहर हर जगह, और लोग बहुत तारीफ करते हैं कि सहजयोगियों का जीवन इतना सुन्दर कैसे हो गया। एक तो आत्मा का आशीर्वाद और दूसरे वो सूक्ष्म दृष्टि जिससे आप अच्छाई को पहचानते हैं, अच्छाई को जानते हैं। जब तक वो दृष्टि नहीं आएगी तब तक आप सहजयोगी नहीं हैं।



कहने को तो बहुत कुछ है पर मैं सोच रही थी कि आज बहुत से लोग ऐसे भी आए हैं जिन्होंने अपना आत्म ही देखा नहीं। उनके लिए जरूरी है कि उसका भी एक सत्र कराया जाये।

आप लोग सब मेरी ओर इस तरह हाथ करके बैठिए। बात मत करिये! शान्तिपूर्वक। हाँ, और आँख बंद कर लें। दोनों हाथ मेरे तरफ और आँख बंद करिए। और अब

कहिए आँख बंद करके कि श्री माता जी हमको कृपया आत्म साक्षात्कार दीजिए। धीरे, अंदर ही अंदर, बाहर नहीं। अब देखिए कि आपके हाथ में (आँख बंद रखिए) ठण्डी-ठण्डी हवा तो नहीं आ रही या गरम गरम भी आ रही होगी। गर आ रही हो तो हमारी ओर सीधा हाथ करें और बाँया हाथ सर पर रख कर देखें कि आपके सर से आ रही है ठण्डी-ठण्डी हवा।

सबको अनन्त आशीर्वाद है हमारा।

# ENGLISH TRANSLATION

## (Hindi Talk)

Scanned from English Divine Cool Breeze

Your warm welcome moves my heart with joy. I do not know what to say and what not to say. I do not even know what to tell you today, on this occasion, because most of you are Sahaja Yogis. And those who are not will also be transformed, everytime it so happens. There were times when the attainment of Sahajayoga in life used to be very difficult. But now the things have changed. Now your Kundalini could be awakened very easily. Without any difficulty you could attain that state where it is said that the soul resides within you, and within you that miracle should take place which makes you familiar with your soul (Atma). This state was very difficult to get in the olden days. Only a few could achieve it as a result of penance of thousands of years, living in Jungles and serving the saints and seers. But in this age if people do not receive their Self-Realization then, no one knows, what would happen to them and what abyss they will fall in. May be that it is the reason why Sahaja Yoga is working out in this Kaliyuga.

Your contribution is also there in its spreadment. Thousands have become Sahaja Yogis, and every one could give realization. Such a big thing has

happened ! Could I do it alone? You have taken care of it, brought it to a higher pedestal and have worked hard for it.

How much I thank you, I do not know! It is a big achievement that thousands of people have entered this New Life and a New Light has dawned in them. It is beyond anybody's understanding and belief that such a thing has happened. But it has taken place. People from all castes and creeds have got their Realization. They are not from any particular strata of life; there is no high or low. Thousands of people have received Realization, not only in India but also in other countries. Still we have to give it to many many more people. All the problems of our country will get solved by it (Sahaja Yoga). The problems of all those who have got it have been solved. They have developed a new outlook, it is co-incidence that all those who have received it are working it out. I know only this much that this was to happen and it has happened. I never thought that it will gain so much of momentum.

I have to say only this much that those who have got their Realization, should not confine it to themselves. They should give it to others, distribute it among other



people. By giving, their joy will increase. Joy will be doubled by giving. There is no doubt about it that it is not something to be confined to yourself. It is to be given, and this giving will give you joy. I hope you all will derive joy by distributing it.

For years together I have worked hard in India and also put very hard work in foreign countries. Now you have to do more than me. Only then ignorance could be destroyed in world. The world is submerged in deep ignorance. Today there is one problem and tomorrow there is another. You have to be prepared to set it right. Those who have received it, (Self-Realization) they should increase it, spread it and give it to others. You should not lose temper on any excuse. You have to be very peaceful. This power will workout in you and with that power you will transform others.

For me it is a big achievement that so much work has been done in Delhi. I remember in the beginning when I came here, people knew nothing. They went their own way. Gradually they developed and gained balance in every way. With experience they realized the weaknesses and problems of human beings. Slowly they were trained. Now they have become so knowledgeable

that people ask me, "Mother from where have they got so much of knowledge?" This knowledge has awakened from within. It has awakened in them from within, where else has it come? It is the dawn, the expression of that supreme spirit that resides within. With it they know as to what is the Truth and what is ahead of it.

I explained it to my might. Now I find that people absorb it very easily. In villages where people are not much educated, they have understood Sahaja Yoga so well and they explain it so nicely! I am myself amazed to see their style. Delhi people have done wonders. There is no ill-will. People here, are very open-minded. I remained with them as much as I could. Now I cannot give them much time. However, they have become experts. Working themselves they have understood Sahaja Yoga and have taken it to great heights.

I am surprised to see that such ordinary people knew so much, they have so much of knowledge! Many of them are illiterates but they are so expert and knowledgeable that one is astonished as to how they have known so much and how they do so much of work. We have still to open some more fronts. Firstly we should talk of

patriotism. It is essential to be patriotic. We should know the historical facts and also how so many people sacrificed everything for the sake of the country. It's necessary that you should have knowledge of it and you should talk to people about it. It's a great country and many great people incarnated in this land. But now some curse has fallen on us. Many people came to us from abroad. Because of them we could not open our hearts to the people. But it is necessary to tell the people about all this. In foreign countries also it was told what excesses were committed in India but that doesn't mean that you should know what the people of this country suffered. Under what difficult circumstances they lived! If you have understood it then you might have realized how great our country is and what a monstrous upheaval it has gone through. When you become aware of it then you will be proud of your country and think what a great country it is. The culture of our country is very high. Nowhere else one could find such a culture. I have gone to so many countries but our culture teaches us to respect everyone, love everyone, love the country and also it has big-big ideals. We have to follow those ideals.

There is no use forgetting them. Not only that but we have to spread these ideals in other countries. All the misunderstanding about our country will vanish and we shall be able to tell others that 'How great our country is'. Our good points should come up. By them people will know the greatness of our country. I want to say that you should all be very respectful to your country, to those who have made sacrifices for the country, to those who have upheld the Truth and sacrificed their lives for the sake of Truth. You should have knowledge of such saintly people. Sahaja Yoga doesn't mean that you know only the greatness of this country. You also have to know its tradition, take to its culture.

It's the age in which we have developed likings only for imported goods and we have taken to the path of foreigners. It has done enormous harm to the people. How much difficulty it has put us in! Know the greatness and glory of your country and see it in your life and lives of others. There are wonderful traditions here. By running away from these traditions we are going away from it. We stood on truth and because of that we have to face innumerable difficulties. You have to accept it. But the person standing on truth becomes immortal.



Nothing is good or bad for him. He is respectable, worthy of worship and to become like him will be a big achievement. But still we don't recognise our country and instead of becoming its ornaments, we go on imitating others. It does not behove Sahaj Yogis; and I know Sahaj Yogis do not do such things. But we have to tell it to others also that there is pride of country, self-pride and different types of ideals of life. I think gradually it will develop. The number of Sahaj Yogis has increased. It has increased so much that there is no need for me to tell much. Sahaj Yogis will themselves do this work.

What I have to say is that if you are Sahaj Yogis then method and system of your life should be that of an ideal Indian. Caste and religion should not be cared for. The only significant fact is that you are an Indian and it is your duty to be glory of the country and enjoy living in that glory. You should take care of each and every tradition of your country, its music, art, craft and architecture. All these were wonderful. Now-a-days that standard could not be maintained but atleast we should understand them and see those standards. Indians should have this quality. They should know that so much great work has been done in this country and we should also do

something which adds to the glory of our country. There are number of things which Sahaj Yogis have to do and they have been doing also. Their lives have become so beautiful. Whether it is in the family or outside, people praise them and say that how beautiful the lives of Sahaj Yogis have become! Firstly the blessings of the spirit and secondly the subtle outlook which makes you know and recognise goodness. Without that subtle outlook you are not Sahaj Yogis.

There is a lot to say but I am thinking that many such people are present here who have not experienced their spirit. It is necessary to have a session of Self-Realization for them. You should all stretch your hands towards me and sit silently, peacefully. Now please close your eyes. Both the hands towards me and close your eyes. Keeping your eyes closed, now say 'Shri Mataji' please give us Self-Realization' (say it in your heart - without speaking). Keep your eyes closed and feel whether you have cool breeze or hot blowing from your hands. If you are feeling this breeze then stretch your right hand towards me and left hand over your head and feel. Are you feeling the cool breeze over your head?

**May God Bless You All.**