

Dhyan Ki Avashakta

Date : 27th November 1991
Place : Delhi
Type : Seminar & Meeting
Speech : Hindi
Language

CONTENTS

I Transcript

| | |
|---------|---------|
| Hindi | 02 - 06 |
| English | - |
| Marathi | - |

II Translation

| | |
|---------|---------|
| English | - |
| Hindi | - |
| Marathi | 07 - 09 |

ORIGINAL TRANSCRIPT

HINDI TALK

Scanned from Hindi Chaitanya Lahari

आज आप लोगों से बहुत देर बाद मुलाकात हो रही है और सहज योग के बारे में हम लोगों को समझ लेना चाहिए। सहज योग, ये सारे संसार की भलाई के लिए इस संसार में उत्पन्न हुआ है। और उसके आप लोग माध्यम हैं। आपको जिम्मेदारियाँ बहुत ज्यादा हैं क्योंकि आप इसके माध्यम हैं। और कोई नहीं है इसका माध्यम। हम अगर किसी पेड़ को Vibration दें या किसी मन्दिर को Vibration दें या कहीं और भी Vibration दें तो वो चलायमान नहीं हो सकता, वो कार्यान्वित नहीं हो सकता। आप ही की धारणा से और आप ही के कार्य से यह फैल सकता है। फिर हमें यह सोचना चाहिए कि सहजयोग में एक ही दोष है। वैसे तो सहज है सहज में प्राप्ति हो जाती है। प्राप्ति सहज में होने पर भी उसको संभालना बहुत कठिन है क्योंकि हम हिमालय पर नहीं रह रहे हैं। हम कहीं ऐसी जगह नहीं रह रहे हैं जहाँ और कोई वातावरण नहीं है सिर्फ आध्यात्मिक वातावरण है। हर तरह के वातावरण में हम रहते हैं। उसी के साथ-2 हमारी भी उपाधियाँ बहुत सारी हैं। जो हमें चिपकी हुई हैं। तो सहजयोग में शुद्ध बनना, शुद्धता अपने अंदर लाना यह कार्य हमें करना पड़ता है जैसे कि कोई भी Channel हो और वो अगर शुद्ध न हो, जैसे बिजली का Channel हो उसमें से बिजली नहीं गुजर सकती। गर पानी का नल है, उसमें कोई चीज़ भरी है तो उसमें से पानी नहीं गुजर सकता, इसी प्रकार ये चेतन्य भी है। जिस नसों में बहता है उनको शुद्ध

होना चाहिए और इन नसों को शुद्ध करने को जिम्मेदारी आप लोगों की है। हालांकि आपने मुझे कितनी बार कहा है कि माँ हमें भक्ति दो। माँ हमें नितांत आपके प्रति श्रद्धा दो किन्तु ये चीज़ आपको खुद ही समझदारी से जानना है। पहली तो बात है कि शुद्ध जब नसें हो जाएंगी तो आप आनंद में आ जाएंगे। आपको लगेगा ही नहीं कि आप कोई कार्य कर रहे हैं। आप कोई सा भी कार्य करते जाएंगे उसमें आप यश प्राप्त करेंगे। बहुत सहज में सारे कार्य होते जाएंगे जो दुनियाई कार्य हैं। हर तरह की सहूलियत आपके अंदर आएंगी। हर तरह के लोग आपके पास आ करके आपको मदद करेंगे। आपको कभी-2 आश्चर्य होगा कि किस तरह से बिगड़ी बन रही है और किस तरह से हम ऊँचे उड़ते जा रहे हैं। इसमें लक्ष्मी जी की भी कृपा निहित है। कला की भी उन्नति निहित है। हर तरह की उन्नति, प्रगल्भता इसमें आ जाती है। पर ये सारे एक तरह के प्रलोभन हैं ये समझ लेना चाहिए क्योंकि कभी-कभी मैं देखती हूँ कि एक आदमी ने Business किया सहजयोग में। उसको बहुत रुपया मिल जाता है और वो फिर वो गिर जाता है और इतने बुरी तरह से वो गिर जाता है कि उठाना मुश्किल हो जाता है। तो नसों की स्वच्छता हमें करनी चाहिए। उसमें सवेरे का ध्यान अवश्य करना चाहिए। अगर आपका सवेरे ध्यान नहीं लगता तो कुछ न कुछ खराबी हमारे अंदर आ गई है, कुछ न कुछ गड़बड़ी हमारे अंदर हो गई

है। कोई न कोई अशुद्ध विचार हमारे अंदर आ गए हैं उनको देखना चाहिए, जानना चाहिए, समझना चाहिए और सफाई करनी चाहिए। जिसे की हम introspection कहते हैं हमें अपनी ओर मुड़ कर देखना चाहिए। ये आपके हित के लिए है किसी ओर के हित के लिए नहीं। पहले तो अपना ही हित आप साध्य कर लीजिए। अगर आपके अंदर कोई दोष है, उस वजह से, उपाधियाँ होती हैं, आदतें होती हैं, वातावरण होता है, तौर तरीकें होते हैं तरह-2 की चीजों से मनुष्य में ये षड्रिपु बैठ रहते हैं। ये जो हमारे अंदर 6 हमारे दुश्मन हैं छिपे रहते हैं और वो बार-2 अपना सर उठाते हैं इसलिए आवश्यक है कि हम अपने को कोसे नहीं अपने को पापी नहीं कहें, अपने को खराब न कहें, अपने को किसी तरह से लौछित न करें लेकिन इसमें से निकलने का प्रयत्न करना चाहिए। जैसे कमल है। किसी भी गंदे, बिल्कुल सड़े हुए जगह में पैदा होता है और वो सब में से निकल कर वो फिर जब खिलता है तो सुरभित होकर कं सारा जो कुछ भी वातावरण है उसे सुरभित कर देता है। इसी प्रकार सहजयोग की विशेषता है। आप भी उसी कमल की तरह हैं, न होते तो न आप सहज में आते और न ही इसे आप प्राप्त करते। आप कीड़े मकौड़े तो हैं नहीं। आप अवश्य ही कमल हैं। लेकिन इस कमल को सुरक्षित होने के लिए थोड़ी सी मेहनत करनी पड़ती है। अपनी ओर नजर करने से।

सवेरे का जो ध्यान है अपनी ओर नजर करने का ध्यान है कि मैं क्या कर रहा हूँ। मेरे अंदर क्या दोष हैं मेरे अंदर क्रोध आता है। इस क्रोध को मैं किस तरह नष्ट करूँ। मुझे और ऐसी कुछ इच्छाएँ होती हैं जो

कि मेरे लिए दुःखदायी हैं मुझे नष्ट करेंगी। उधर मैं क्यों जाता हूँ। इस तरफ ध्यान से आपको पता हो जाएगा कि आपके अंदर कौन सी चक्र की पकड़ है उसको आपको साफ करना है। उसको साफ करके, ठीक-ठाक करके और फिर आप ध्यान में बैठें। जैसे कि इसको प्रत्याहार कहते हैं। माने ये कि सफाई, इसकी सफाई पहले करनी चाहिए। अपने मन की सफाई करनी चाहिए। उस थोड़े से समय में हमको अपने मन की सफाई करनी चाहिए। अपने से अगर हमें प्रेम है अगर वाकई में हमारे अंदर स्वार्थ है तो स्व का अर्थ हमें जान लेना चाहिए और सोच लेना चाहिए कि इन खराबियों से हमें क्या फायदा होता है। क्षणिक कोई होता है, आनंद मिला। क्षणिक कोई उससे सुख लाभ हुआ, समझ लीजिए, कोई बात हुई भी तो भी उससे मैंने अपना तो जरूरी है कोई बड़ा भारी नुकसान कर लिया क्योंकि ध्यान नहीं लगा माने ये ही हुआ कि आपको एकाकारिता अभी साध्य नहीं हुई। अब कोई तो लोग होते हैं वो ये भी कहते हैं कि हमारा तो ध्यान लगता है पर होता नहीं। तो अपने साथ सच्चाई रखना बहुत जरूरी बात है। गर हम अपने साथ सच्चाई नहीं रखेंगे तो फिर हम किसके साथ सच्चाई रख सकते हैं। ये अपने हित के लिए है। हमारे अच्छाई के लिए है। हमारे भलाई के लिए है। अधिकतर लोगों को मैं देखती हूँ सहज योग में आने के बाद बीमारियाँ अधिकतर नहीं होती। अधिकतर लोगों को सहजयोग में आने के बाद कई तरह का लाभ हो जाता है और अधिकतर लोगों को मैं बहुत आनंद में भी पाती हूँ। उनके घर के जो प्रश्न हैं वो भी छूट जाते हैं। सब कुछ व्यवस्थित हो जाता है। सब कुछ ठीक हो जाता है। तो भी

कभी-2 ऐसा होता है कि कोई न कोई वजह से, किसी न किसी पुरानी त्रुटि की वजह से सहज का ध्यान लगता नहीं। सवेरे उठ कर ध्यान करना बहुत आवश्यक है जो लोग सवेरे उठ कर ध्यान नहीं करेंगे वो सहज में कितने भी क्रियान्वित रहें और सब कुछ करते रहें अपने गहराई वो पा नहीं सकते। क्योंकि आपकी गहराई में ही सारा सुख, समाधान, सारी संपत्ति, ऐश्वर्य श्री सब कुछ उसी गहराई में है। उस गहराई में उतरने के लिए ब्रीच की जो कुछ रुकावटें हैं उनको आपको निकाल देना चाहिए। अपने को प्रेम करके, अपनी ओर दृष्टि करके, अपने को समझ करके कि मेरे अंदर यह दोष है। इस दोष को मुझे निकाल देना चाहिए। दूसरे के दोषों की ओर बहुत जल्दी हमारी नजर जाती है। ये काम आपका नहीं है ये मेरा काम है। ये आप काम मेरे ऊपर छोड़ दीजिए। आप अपने दोषों की ओर देखिए।

उसके बाद शाम का जो ध्यान है, उस ध्यान में समर्पण होना चाहिए। तब फिर आगे की बात आती है कि आप किस तरह से समर्पित हैं माने उस समय ये सोचना चाहिए कि मैंने सहज योग के लिए क्या किया। मैंने सहज योग के लिए कौन सा कार्य किया। शरीर से, मन से, बुद्धि से। एक अधे गायक हैं बहुत मशहूर हैं। विद्वान हैं बहुत पढ़े-लिखे हैं पता नहीं जाने कैसे अंधी आँख से इतना पढ़ा उन्होंने। वे मुझसे 3-4 बार मिले बस। ऐसी कविता एक दम फूट पड़ी कि मैंने सोचा ये ऐसे कैसे धँस गए एकदम अपनी गहराई में। ऐसी कविताएँ फूटी कैसे उनके हृदय से? ऐसी-2 बातें कि जो हजार देवी के नाम में भी नहीं लिखी हुई वो भी उन्होंने वर्णित करीं। और बिल्कुल सही भावने में। ऐसा

उन्होंने वर्णन कैसे किया। तो उनकी गहराई पहले श्री जैसे आप सबको है लेकिन वो घुस पड़े उसमें। उसको प्राप्त किया उन्होंने। पहुँच गए वहाँ। सबके अंदर यह संपदा है। अब सब ही पूरी तरह से उसे प्राप्त कर सकते हैं। तो शाम का ध्यान जो है वो बाहर की ओर होना चाहिए। माने मैंने औरों के लिए क्या किया। मैंने सहजयोग के लिए क्या किया। मैंने माँ के लिए क्या किया। ये सब विचार आपको रखना चाहिए। जब आप ऐसा बैठ कर सोचेंगे तो सोचना चाहिए इस तरह से कि वो मुझे कितना प्यार करते हैं, उन्होंने मुझे कितना प्यार दिया। मैंने दिया उन्हें इतना प्यार। वो कितने मेरी तरफ Sincere हैं। मैं इतना उनकी तरफ Sincere रहा? इस तरह की बात सोचने से फिर आपको आनंद आने लग जाएगा जब आप सोचेंगे कि मैंने इतना प्यार किया। क्रोध करना, नाराज होना, झगड़ा करना, दूसरों के दोष देखना। इसमें अपना समय बर्बाद करने से देखना चाहिए कि उन्होंने किस तरह से मुझे प्यार किया। हमारे सहज योग में प्यार बहुत शुद्ध है, इसमें कोई गंदगी नहीं होनी चाहिए। जिस प्यार में गंदगी आ जाए वो सहज का प्यार नहीं। बिल्कुल निर्वाज्य जिसमें ब्याज भी नहीं माँगा जाता। ऐसा प्यार मैंने कैसे दिया? फिर जब आप सोचेंगे कि मैं इतना प्यार करता हूँ, प्यार करता हूँ, बड़ा आनंद आएगा। ताकि तब जब आप कहते हैं कि मैं उससे नफरत करता हूँ वो ऐसा है, वो खराब है, ये है, तब आनंद नहीं आएगा। आनंद तभी आता है जब हम ये सोचते हैं कि ये प्यार का आंदोलन चल रहा है। बड़ी सुन्दर भावना मन में उठती है फिर। और ये सुन्दर भावना एक तरह की प्रेरणा होती है तब। उसका वर्णन करना तो मुश्किल ही है

परन्तु उसकी झलक चेहरों पर दिखाई देती है। उसकी झलक आपके शरीर में दिखाई देती है। आपकी गृहस्थी में दिखाई देती है। वातावरण में दिखाई देती है और सारे ही समाज में दिखाई देती है।

इसलिए दोनों समय का ध्यान अवश्य सबको करना चाहिए। एकाध दिन गर नहीं खाना खाया तो कोई बात नहीं। एकाध दिन गर नहीं बाहर घूमने गए तो कोई बात नहीं। एकाध दिन आराम नहीं हुआ तो कोई बात नहीं, लेकिन ध्यान सहजयोगियों को अवश्य करना चाहिए। क्योंकि ध्यान ही में पाया जाता है। तो सवेरे का ध्यान गर हम कहें कि ज्ञान का है तो शाम का ध्यान भक्ति का है। इस तरह से अपने को जब आप बिठाते जाएंगे तो समझ लेंगे कि कितने आप महत्वपूर्ण हैं। आपका महत्व इतिहास में कितना है। ये इतना बड़ा कार्य जो हो रहा है सहज योग में ये सब आप ही के माध्यम से हो जाएगा। आप अपने को औरों से मत तोलिये। जो लोग बड़े यशस्वी होते हैं जो बड़ी-2 जगहों में रहते हैं, वो ये काम करने वाले नहीं। डरपोक लोगों से भी ये काम होने वाला नहीं। लेकिन वैसा बनना होगा। पहले लोग हिमालय पर जाते थे। हजारों में से कोई एक को आत्मसाक्षात्कार की अनुभूति होती थी और बाकी तो सब ऐसे ही रह जाते थे। उनको बड़ी तपस्या करना पड़ती थी। अब आपको तपस्या करने की जरूरत नहीं। हिमालय पर जाने की जरूरत नहीं। भूखे रहने की जरूरत नहीं। कुछ करने की जरूरत नहीं। तो आपकी सफाई का फिर कौन सा मार्ग सहजयोग में है, जो शायद आपने जाना नहीं। तो जान लीजिए कि सामूहिकता। सामूहिकता ही आपकी सफाई का मार्ग है। जो लोग

सामूहिक हो सकते हैं, निर्वाण्य, निर्वाण्य तरीके से जो सामूहिक हो सकते हैं, उनकी सफाई अपने आप हो जाएगी। उनको कोई विशेष तपस्या करने की जरूरत नहीं। सामूहिकता को भी एक तपस्या की तरह से नहीं बल्कि एक आनंद की तरह से मानना चाहिए। उसमें अगर ये सोचें कि कैसे इन लोगों के साथ रहा जाए ये तो ऐसे लोग हैं। ये तो वैसे लोग हैं। क्योंकि सहजयोग में सबके लिए द्वार खुले हैं तो वो आपके लिए कठिन हो जाएगा, गर आप यह सोचते हैं। तपस्या के मामले में जो उसको मजे से उठा सकता है वही सहज की तपस्या है। सब चीज हो ही रहा है उसमें करने का क्या है। सब चीज बन ही रही है। उसमें बनाने का क्या है। आपकी स्थिति देवताओं जैसी है ये समझ लेना चाहिए। उससे कम नहीं है जैसे देवता लोग हम उनसे कहें या न कहें वे अपने कार्य को करते ही रहते हैं उसी प्रकार आपको भी हो जाना चाहिए। उस स्थिति में आप बहुत आसानी से जा सकते हैं। कोई कठिन नहीं है कोई मुश्किल नहीं है लेकिन थोड़ा सा समय हमें अपने को भी देना चाहिए। पूरी समय हम बेकार की चीजों में समय बिताते हैं तो कुछ समय हमें अपने को भी देना चाहिए। और सवेरे व शाम प्रतिदिन ध्यान करना चाहिए, प्रतिदिन। इसमें अगर नहीं हुआ तो ये नहीं कि मैंने बड़ा गलत कर दिया। ऐसी बात नहीं ध्यान गर नहीं हुआ तो कोई बात नहीं पर ध्यान करना चाहिए ये जो मैं कह रही हूँ एक order की तरह से नहीं। एक सूझबूझ की बात। एक विचार कि जिससे मुझे फौरन पता चल जाता है कि कौन लोग ध्यान करते हैं रोज और कौन लोग नहीं

करते। फौरन। क्योंकि जैसे कोई कपड़ा रोज धोएँ तो वह साफ ही रहेगा, उसमें गंदगी कैसे आएगी? और जो नहीं करते हैं उसकी गंदगी फौरन दिखाई दे जाती है। बहुत लोगों के 2-4 दिन ध्यान न करने से बहुत खराबी आ जाती है। तो ये स्नान है। गर स्नान न करें तो भी चलेगा पर ध्यान जरूर करना चाहिए। अपनी शांति के लिए, अपने सुख के लिए, अपने हित के लिए और सारे संसार के हित के लिए हमें करना चाहिए। अपने से गर हमें प्रेम है तो हमें चाहिए कि हम जाने कि हम कितने महत्वपूर्ण हैं, कितने

गौरवशाली हैं और हमारे लिए सबसे कितना बड़ा काम, कितना ऊँचा काम हमें आता है। आशा है आप लोग मेरा लैक्चर सुन करके उस पर थोड़ा सा विचार करेंगे। मनन करेंगे। ये न हो कि मैंने कह दिया उसके बाद माता जी ने कह दिया। फिर वो दूसरों पर लगाते हैं, अपने लिए कहा है ऐसा नहीं नहीं सोचते। सोचते हैं माता जी ने उनके लिए कहा मेरे लिए नहीं कहा। हरेक को सांचना चाहिए कि ये मेरे लिए ही कहा है कि मुझको कैसे ऊपर उठना चाहिए, इसमें कैसे मुझे कामयाब होना है, कैसे मुझे बढ़ना है।

सबको अनन्त आशीर्वाद।

MARATHI TRANSLATION

(Hindi Talk)

आज अनायासे आपण एकत्र जमलो आहोत म्हणून सहजयोगाबद्दल आपण जास्त समजून घेऊया. सहजयोग हा साऱ्या मानवजातीच्या भल्यासाठी आहे आणि तुम्ही लोक त्याचे माध्यम आहात. तुमच्यावर अर्थातच खूप मोठी जबाबदारी आहे. आपण जर झाडाला किंवा दगडाला व्हायब्रेशन्स दिल्या तर त्या प्रवाहित होऊ शकत नाहीत, कार्यान्वित होऊ शकत नाहीत तर तुमच्याच श्रद्धेमधून व कार्यामधून त्या प्रवाहित होणार असतात. सहजमध्ये एक प्रकारचा दोष आहे तो म्हणजे तो सहजच प्राप्त होण्यासारखा आहे पण त्याला सांभाळणे तितकेच कठीण आहे. कारण आपण पोकळीत राहत नाही किंवा फक्त आध्यात्मिक वातावरणात राहत नाही तर तऱ्हेतऱ्हेच्या वातावरणात व लोकांमध्ये आपण राहतो. आपल्या स्वतःच्याही बऱ्याच उपाधी असतात आणि त्यांना आपण चिकटून असतो. म्हणून सहजयोगात आपण शुद्ध बनणे व ही शुद्धता आपल्या अंतरंगात रुजवणे हे कार्य आपल्याला करायचे आहे. शक्तीचे वाहक असणारे माध्यम शुद्ध हवेच. उदा. विजेची तार खराब असेल तर वीज प्रवाहित होणार नाही किंवा पाण्याच्या पाईपमध्ये कचरा असेल तर नळामधून पाणी येणार नाही. त्याचप्रमाणे चैतन्य पसरवणाऱ्या नसा शुद्ध असल्या पाहिजेत आणि ही जबाबदारी तुमची स्वतःची आहे. एरवी तुम्ही माझ्याकडे श्रद्धा, भक्ती मागत राहता पण ही मुख्य गोष्ट तुम्ही स्वतःच समजावून मिळवायची आहे.

पहिली गोष्ट म्हणजे नसा शुद्ध झाल्यावर तुम्हालाच आनंद मिळणार आहे. आपण काही कार्य करत आहोत हे ही तुम्हाला जाणवणार नाही. जे काही कार्य कराल त्यात तुम्हाला यश मिळेल; सर्व काही सहज घडून येईल. सर्व जमून येईल, योग्य प्रकारचे लोक तुमच्याकडे येऊन तुम्हाला मदत करतील. इतके की तुम्हालाच आश्चर्य वाटेल की आपण कसे एका वरच्या स्तरावर येत आहोत. तुमच्यावर लक्ष्मीची कृपा होत असते, तुमचे सर्व प्रश्न सुटत जातात व तुम्ही उत्तरोत्तर प्रगल्भ होत राहता. पण हे सर्व एक प्रकारचे प्रलोभन आहे हे तुम्ही समजून घेतले पाहिजे. नुकतेच एका सहजयोग्याने घटस्फोट घेतला आणि त्यात त्याला बरेच पैसे मिळाल्याचे मी ऐकले, पण असे लोक एकदम इतके खाली ढकलले जातात की त्यांना पुन्हा वर उठवणे कठीण होते. म्हणून नाड्यांच्या स्वच्छतेकडे तुम्ही लक्ष द्यायला हवे. त्यासाठी सकाळचे ध्यान आवश्यक आहे. सकाळचे ध्यान लागत नसेल तर आपल्यामध्ये कुठेतरी बिघाड झाला आहे, कसले तरी अशुद्ध विचार आपल्या मनात येत आहेत असे पक्के समजा व त्यामुळे कोणते चक्र खराब झाले आहे हे तपासून त्यावर उपाय केला पाहिजे व चक्रांना स्वच्छ केले पाहिजे. म्हणजेच आत्मपरीक्षण करून स्वतःकडे लक्षपूर्वक बघितले पाहिजे. हे सर्व तुमच्या हिताचे आहे म्हणून मी सांगत आहे. तुमच्यामध्ये आपल्याच सवयींमुळे भोवतालच्या वातावरणामुळे, इतर लोकांबरोबर संबंध येत असल्यामुळे बरेच वेळा दोष येतात आणि ते एखाद्या शत्रूसारखे तुमच्यामध्ये लपून बसतात आणि मधून मधून डोके वर काढतात. म्हणून स्वतःला कुठल्याही प्रकारे अपराधी न समजता ते दोष दूर करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. कमळ कसल्याही घाणेरड्या चिखलातून वर येते आणि उमलल्यावर आपला सुगंध सगळीकडे पसरवते.

सहजयोग असाच आहे व तुम्ही कमळासारखे व्हायचे आहे. पण हे कमळ सुरभित होण्यासाठी थोडीशी मेहनत करायला हवी.

सकाळचे ध्यान हे स्वतःकडे पाहण्यासाठी आहे. माझ्यात काही दोष आहेत, माझा राग कमी झाला आहे का? माझ्या मनात मला हानिकारक असणारे विचार वा इच्छा येतात का इ.गोष्टींकडे लक्ष देत गेल्यास कुठल्या चक्रामुळे हा त्रास होत आहे हे तुम्हाला समजेल व ते ठीक करण्याच्या मागे लागू. ते ठीक करून मग ध्यानात जा. आपले मन व चक्र दोन्ही आधी स्वच्छ ठेवा. स्वार्थ ठेवायचा असला तर आधी 'स्व' चा अर्थ जाणला पाहिजे. ध्यान लागत नाही याचा अर्थ अजून एकाग्रता मिळाली नाही. स्वतःशी आधी प्रामाणिक राहायला शिका. सहजयोगात आल्यावर मी पाहते की पुष्कळ लोकांचे आजार बरे झाले आहेत, त्यांना पुष्कळ लाभ झाला आहे. कुटुंबातील प्रश्न मिटले आहेत, सर्व काही ठीक झाले आहे. तरीसुद्धा कुठल्या ना कुठल्या कारणाने त्यांचे सहजध्यान होत नाही. सकाळी उठून जे ध्यान करत नाहीत त्यांनी सहजचे कितीही कार्य केले तरी ते गहनता मिळवू शकत नाहीत आणि गहनतेतच सगळा आनंद, समाधान, ऐश्वर्य आहे. ही गहनता मिळवण्यासाठीच सतत आत्मपरीक्षण करत राहून स्वतःमधले दोष जाणून ते काढून टाकले पाहिजेत. दुसऱ्यांच्या दोषांकडे आपली चटकन नजर जाते पण ते काम तुमचे नाही तर माझे काम आहे.

संध्याकाळच्या ध्यानामध्ये समर्पण महत्त्वाचे आहे. मी सहजयोगासाठी काय केले, शरीर-मन-बुद्धीने मी सहजयोगासाठी काय करतो इकडे बघा. म्हणजे एक प्रकारे सहजयोगाचा विचार करा. तसेच इतर लोक तुमच्यावर किती प्रेम करतात, तुम्हाला किती मदत करतात हे बघा म्हणजे तुमच्या मनातही प्रेम बहरेल. प्रेमाला जर काही निमित्त लागले तर ते सहज प्रेम नाही. सहज प्रेम निर्व्याज्य असते आणि अशा प्रेमामधूनच मोठा आनंद मिळत असतो. दुसऱ्याचे दोष बघत बसलात, तो किती वाईट आहे असा विचार करत बसलात तर आनंद मिळत नाही. प्रेमाचे आंदोलन बघण्यात फार सुंदर भावना असते व ती प्रेरणादायी असते. त्याचे शब्दांनी वर्णन करणे अवघड आहे. पण त्याचे तेज चेहऱ्यावर येते, तुमच्या वागण्यात ते दिसते व वातावरणात त्याचा प्रभाव पडतो.

अशातऱ्हेने दोन वेळचे ध्यान अवश्य केले पाहिजे. एखादे वेळेस जेवायला मिळाले नाही तरी काही बिघडत नाही, एखादे वेळेस बाहेर फिरायला जायला झाले नाही किंवा आराम मिळाला नाही तरी चालेल पण दोन वेळचे ध्यान हे सहजयोगात अवश्य केले पाहिजे. ध्यानामधूनच सर्व काही मिळणार आहे. सकाळचे ध्यान ज्ञानाचे आहे तर सायंकाळचे ध्यान भक्तीचे आहे. अशा ध्यानामध्ये तुम्ही स्थिरावलात की तुम्हाला कळेल की तुमची महानता केवढी आहे. सहजयोगात जे काही होणार आहे व होत आहे ते तुमच्या माध्यमातून होत आहे. तुम्ही नुसत्या श्रीमंतीकडे बघू नका, जे लोक महालात, चैनीत राहत आहेत ते काही कामाचे नाहीत. तसेच डरपोक लोकांकडून हे काम होण्यासारखे नाही. पूर्वीच्या काळी हजारोंमध्ये एखादा आत्मसाक्षात्कारी असायचा. त्यासाठी फार तपश्चर्या करावी लागायची. पण आता तुम्हाला हिमालयात जाण्याची, अन्न त्याग वा तपस्या करण्याची जरूर नाही.

ही आंतरिक स्वच्छता मिळवण्याचा आपला मार्ग कोणता आहे विचाराल तर तो म्हणजे सामूहिकता.

निर्व्याज्यपणे जे सामूहिकतेत राहतात त्यांची स्वच्छता विनाप्रयास होत राहते. सामूहिकतेत राहणे ही तपस्या नसून एक प्रकारचा आनंद आहे असे समजा. सहजयोग सर्वांसाठी खुला आहे. म्हणून सामूहिकतेत आल्यावर हे लोक असेच आहेत, अमक्या माणसाला हा त्रास आहे असले विचार करत बसाल तर काम अवघड होईल. अशा लोकांबरोबर जो सहजपणे राहण्याची मजा मिळवतो तो सहज तपस्याच करत असतो. सर्व काही मिळाल्यावर आता काय हवे? तुम्ही आता देव-देवतांच्या स्थितीला आला आहात हे लक्षात घ्या; तुम्ही सांगा अगर न सांगा देव-देवतांचे कार्य चालूच असते. तसे तुमचे झाले पाहिजे आणि हे मुळीच कठीण नाही. इतर कामे व व्यवहार चालू असतांनाही थोडा वेळ तुम्ही स्वतःसाठी काढला पाहिजे व रोज सकाळी व संध्याकाळी ध्यान केलेच पाहिजे. मी हे सांगते तो काही नियम असा नाही तर एक समजूतदारपणाचा विचार आहे. ज्यामुळे आपण सहजमध्ये स्थिरावतो. कोण रोज ध्यान करतात व कोण करत नाहीत हे मला चटकन कळते. रोज धुतलेले कपडे चटकन ओळखता येतात व धुतलेले नसले तर त्याच्यावरची घाण लगेच दिसून येते असाच हा प्रकार आहे. तसेच एखादे दिवशी स्नान नाही झाले तरी ध्यान झालेच पाहिजे. हे सर्व आपल्याच सुखासाठी, हितासाठी व सर्व मानवजातीच्या हितासाठी आहे. आपले स्वतःवर जर खरोखरच प्रेम असेल तर आपण किती गौरवशाली व महान स्थितीला आलो आहोत व किती महान कार्य करत आहोत हे तुम्हाला समजेल.

मी जे हे सर्व सांगितले त्याचे चिंतन करा, मनन करा, विचार करा, नुसते मातार्जींनी सांगितले आहे असे म्हणू नका. माझ्यासाठी नाही तर दुसऱ्या लोकांसाठी श्री माताजी सांगतात अशी खोटी समजूत करून घेऊ नका. मी कशी प्रगती करेन याचे सतत भान राखून याचा विचार करा.

सर्वाना अनंत आशीर्वाद!