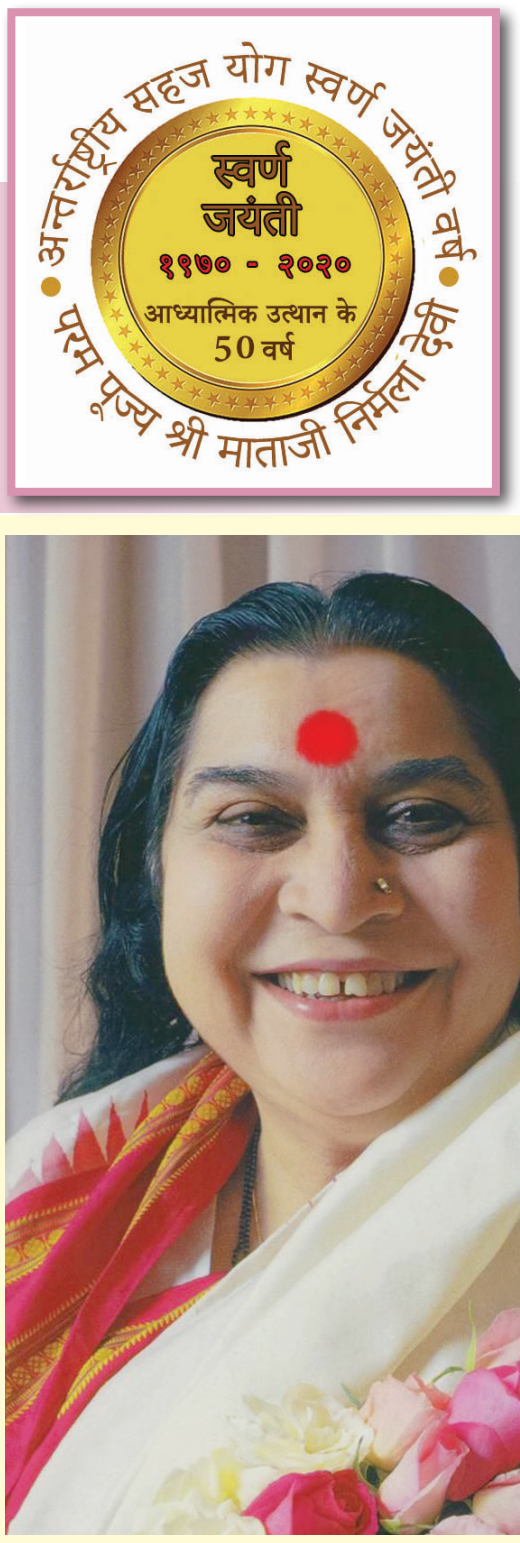
ADVERTORIAL



मम हृदय कुंज निवास कुरु कामादि खल दल गंजनम्।। –(श्री राम स्तुति)

(काम, क्रोध, लोभादि शत्रुओं का नाश करने वाले श्रीरघुनाथजी मेरे हृदय कमल में सदा निवास करें।)

श्रीराम के तत्व की अंत: जाग्रति

राम राज्य के लिए एकमात्र मार्ग

दोहा/सोरठ

सुनु ब्यालारि काल कलि मल अवगुन आगार।
गुनउ बहुत कल्जिुग कर बिनु प्रयास निस्तार।।१०२(क)।।

"आपको अंदर से राम बनना है"

– श्री माताजी निर्मला देवी

इस आधुनिक युग में जब परमात्मा की खोज एक मृगतृष्णा लगती है और अहंकार बुद्धि पर राज करता है, केवल श्री राम के तत्व को जानकर और इसे जागृत कर ही माया के जंजाल- भवसागर से मुक्ति प्राप्त हो सकती है। इस तत्त्व की प्राप्ति किसी मानसिक क्रिया जैसे पढ़ने, विमर्श, वाद-विवाद करने आदि से नहीं, परन्तु एक अन्तः स्थित सूक्ष्म शक्ति की जागृति से ही मुमकिन है। यह सूक्ष्म शक्ति, जिसका वर्णन वेदों, ग्रंथों और उपनिष्दों में कुण्डलिनी नाम से किया गया है, वही शक्ति है जिसकी जागृति की महिमा महाऋषि वशिष्ट ने श्री राम और उनके भाई लक्ष्मण को अपने आश्रम में बतलाई थी। यह कुण्डलिनी एक अति सूक्ष्म शक्ति है जो रीढ़ की हड्डी के नीचे त्रिकोणाकार अस्थि में साढ़े तीन कुण्डल बनाकर स्थित है। यही कुण्डलिनी हमारी अन्तर्जात माँ है जो हमे उत्क्रांति प्रदान करती हैं। षट्चक्र भेदन कर जब कुण्डलिनी मनुष्य के सूक्ष्म तंत्र में सहस्रार, जोकि सिर का तालु भाग है, का भेदन करती है तब 'योग', अर्थात आत्मा का परमात्मा के साथ जुड़ाव, घटित होता है। इससे हमारे अंदर एक नयी चेतना का विस्तार होता है जिसे हम आत्म-साक्षात्कार कहते हैं। कहा गया है, कि बिना स्वयं को जाने परमात्मा नहीं मिल सकते। केवल आत्म-साक्षत्कार के उपरांत ही हम सभी धर्मों, संतों और अवतरणों, जैसे कि श्री राम की वाणी को समझ व उसे आत्मसात कर सकते हैं। चिरकाल में इस शक्ति की जागृति अत्यंत कठिन एवं दुर्लभ थी और एक गुरु केवल एक शिष्य को ही आत्म-साक्षात्कार दे पाता था। इसकी प्रक्रिया अत्यंत दुर्गम थी

जिसमें साधक को कड़ी तपस्या और ध्यान के माध्यम से मन एवं शरीर की शुद्धि करनी पड़ती थी। हिमालय की बर्फ की गोद में कठिन तपस्चर्या से लेकर किष्किंधा की घनी कंदराओं में ध्यान-साधना कर रहे साधकों में से भी सबसे पवित्र और समर्पित को ही आत्मा का साक्षात्कार प्राप्त हो पाता था। इसी कारण, परमात्मा की खोज कर रहे जन मानस में से केवल एक या दो साधकों के ही चित्त में आत्मा का प्रकाश प्रकाशित हो पता था।

हे सर्पों के शत्रु गरुड़ जी! सुनिए, कलिकाल पाप और अवगुणों का घर है। किन्तु कलियुग में एक गुण भी बड़ा है की उसमे बिना ही परिश्रम भवबंधन से छुटकारा मित्र जाता है।

(श्री रामचरितमानस)

आज कलियुग में मानव जाति को सबसे बड़े वरदान के रूप में सहज योग का ज्ञान मिला है जोकि सन १९७० में परम पूज्य श्रीमाताजी निर्मला देवी द्वारा शुरू किया गया था, जिनको सभी प्रेम से श्री माताजी बुलाते हैं। उन्होंने एक सुगम तरीके से इच्छुक साधकों को, चाहे वे फिर कितने भी लोग हों, आत्म साक्षात्कार देने की प्रक्रिया को कार्यान्वित किया। 'सहज' अर्थात सरल, स्वतः घटित होने वाला अतः परमात्मा के साथ जुड़ाव, जिसे 'योग' कहते हैं, वह सहज योग में कुण्डलिनी की जागृति द्वारा सुगमता के साथ घटित हो जाता है। जब साधक शुद्ध इच्छा व्यक्त करता है तो कुण्डलिनी माँ जागृत होती हैं और सभी चक्र पार कर सहस्रार का भेदन करती हैं जिससे अंततः हमारा चित्त आत्मा के प्रकाश से प्रकाशित हो जाता है। जब ये प्रकाश हमारे व्यक्तित्व में आता है तो हमारे अंतःस्थित सभी अज्ञान के अन्धकार को निकाल देता है और परमात्मा की शक्ति का अनुभव हाथों की हथेलियों और सिर के तालु भाग पर शीतल चैतन्य लहरियों के रूप में प्रारम्भ हो जाता है।

सो मनि जदपि प्रगट जग अहई। राम कृपा बिनु नहिं कोउ लहई।।
सुगम उपाय पाइबे केरे। नर हतभाग्य देहिं भटठभेरे।।

चित्त के प्रकाशित होने पर, ये शरीर स्वयं एक मंदिर के समान हो जाता है जिसमें सभी चक्रों पर विराजमान देवी-देवताओं के तत्त्व जागृत हो जाते हैं, उन्हीं में से एक श्री राम का तत्त्व भी है। जब श्री हनुमान ने सीना फाड़कर दिखाया तो उनके हृदय में श्री सीता राम की छवि दिखाई दी। उसी तरह हमारे सूक्ष्म तंत्र, जो तीन नाड़ियों और सात चक्रों से निर्मित है, में श्रीराम अपनी अर्धांगिनी श्री सीता के साथ हृदय, या अनाहत, चक्र के दाहिनी ओर विराजमान हैं। जब कुण्डलिनी इस चक्र का भेदन करती है तो श्री राम का तत्त्व जागृत हो जाता है और मनुष्य स्वतः ही अपने व्यक्तित्व में श्री राम के गुण-धर्म अपनाने शुरू कर देता है। यह गुणों का अपनाना किसी मानसिक क्रिया या बाहरी अनुशासन से नहीं अपितु हमारे सेंट्रल नरवस सिस्टम पर सहज ही घटित होता है, जैसे दिल का धड़कना एवं पाचन क्रिया जैसी स्वचालित क्रियाएं स्वतः होती हैं। श्री राम मर्यादा पुरुषोत्तम हैं, वह पवित्रता के रक्षक और सम्पूर्ण मानव जाति में सर्वो परि हैं। अपने अवतरण से उन्होंने एक आदर्शपुरुष का चरित्र, धर्म का महत्व और एक ज़िम्मेदार और भले राजा की भूमिका दिखाई। श्री राम हमेशा लोगों की भलाई के लिए, उनके मत्त का सम्मान करते हुए जनमत्त और जनहित्त के लिए कार्य करते थे। इतना ही नहीं अपितु उनके जीवन का सबसे बड़ा गुण एक ईमानदार राजकर्ता और एक सत्यवादी राजा का दिखता है जो उन्होंने अपने संतुलन, शांत स्वभाव, कोमलता और माधुर्य से प्रक्षेपित किया।

"श्री राम की मधुरता, जिस प्रकार वे लोगों को आराम देते थे, एक उदाहरण है एक सीप का जिसके मुख में एक छोटा सा पत्थर का कण आ जाता है और वह एक चमकीला तरल पदार्थ निकाल उसे ढक देता है और उसे आरामदायक बनाने के लिए मोती में बनाता है। अब वह अपना आराम नहीं चाहते थे। राम थोड़े अलग हैं, कि वह हर किसी को एक हीरे या मोती में बनाना चाहते थे ताकि दूसरा व्यक्ति चमक जाए और अच्छा लगे ओर इस तरह वह आराम महसूस करते थे। जब उन्होंने लोगों पर शासन करना शुरू किया, तो श्री राम ने परोपकार को दिखाया। वह वे थे जिन्होंने लोगों की जरूरतों की परवाह की थी।"

(श्री माताजी का श्री रामचंद्र जी के एक परोपकारी राजा होने के गुण का वर्णन)

संतों के कल्याण और निर्दोषों की रक्षा के लिए श्री राम ने अनेकानेक राक्षसों का संहार किया। वे परम शील थे लेकिन धर्म और संतुलन को प्रस्थापित करने हेतु उन्होंने कुकर्मियों का नाश करने में एक क्षण का भी विलम्ब नहीं किया। त्रेता युग में यह राक्षस शारीरिक रूप में प्रक्षेपित थे परन्तु इस कलियुग में जब रावण स्वयं हर मस्तिष्क में अहंकार रूपी बैठा है और दानवी प्रवृत्तियां मानव व्यक्तित्व में प्रवेश कर देश को भ्रष्टाचार और धूमिल राजनीती से खोखला कर रही हैं, तो ज़रूरत है तो केवल हमारे अंतस में बैठे श्री राम की शक्ति को उजागर करने की। यह जागृति एक घटना है जो हमारे स्वचालित नाड़ी तंत्र पर महसूस की जा सकती है। यह केवल बात नहीं है, यह एक होनी, एक वास्तविकता है। हम श्री राम राज्य की बात करते हैं परन्तु राजकरण की बाहरी सफ़ाई से राम राज्य नहीं आ सकता, जब तक यह सफ़ाई हर व्यक्ति के अंदर नहीं होती। जब तक हमारे नेताओं और जन मानस के अंदर यह अन्तर्जात ईमानदारी प्रस्थापित नहीं होती तब तक राम राज्य केवल एक आदर्श राज्य का सपना बनकर रह जाएगा, जो तत्त्व में तो बहुत अच्छा है पर करनी में नहीं।

अगर राम राज्य आना है, तो श्री राम को उन लोगों के दिलों में जन्म लेना होगा जोकि राजकरण के शीर्ष पर हैं।

यद्यपि यह मणि (कुण्डलिनी) जगत में प्रकट (प्रत्यक्ष) है, पर बिना श्री राम जी की कृपा के उसे कोई पा नहीं सकता। उसके पाने के उपाय भी सुगम (सहज) ही हैं पर अभागे मनुष्य उन्हें ठुकरा देते हैं।

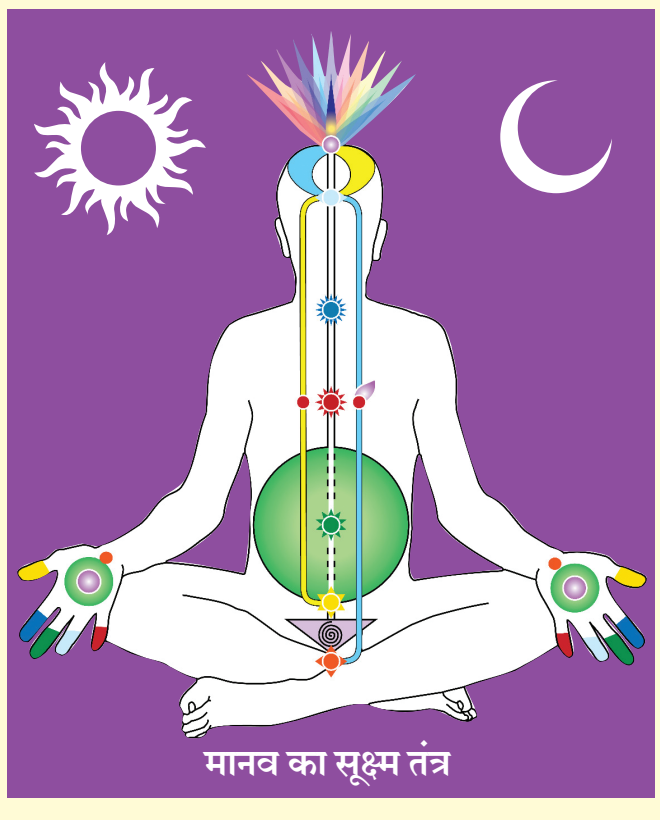
(श्री रामचरितमानस)

श्री राम हमारे हृदय में सत्य, धर्म और मर्यादा के गुणों के साथ स्थित हैं। श्री राम का जीवन, एक प्रेममय पिता, पति, पुत्र और एक भले राजा के रूप में, एक आदर्श नेता और व्यक्ति के दृश्य की नींव रखता है। नीच जाति की माने जाने वाली शबरी के झूठे बेर खाने में उनकी विनम्रता और करुणा उनके हृदय के प्रेम को प्रतिबिंबित करती हैं। श्री राम ऊंच-नीच के विचारों से परे थे। एक राजा के बेटे होने के बाद भी उनका प्रेम सबके लिए एक समान था। जिस करुणा और विनम्रता से उन्होंने शबरी के बेर स्वीकार्य किये, ये उनके अद्भुत चरित्र की सुंदरता दर्शाता है। उनके लिए जाति और सामाजिक प्रतिष्ठा मायने नहीं रखती। उनका प्रेम और आदरभाव सभी लोगों को एक समान प्लावित करता था। यह प्रेम तब प्रगटित होता है जब आत्मा के साथ तादात्म्य स्थापित हो जाता है। तब व्यक्ति दूसरे व्यक्ति के तत्त्व को छू सकता है। आज के समय में हम राजनीती और राजकरण के ऊपर इतने वाद-विवाद देखते हैं, पर यदि हम श्री राम के जीवन से प्रेरणा लेकर देखें तो जानेंगे कि एक अच्छी सरकार केवल तभी कार्य कर सकती है जब वह लोकमत्त और जनहित के लिए पूर्ण प्रेम, निस्वार्थ भाव और विनम्रता से कार्य करे।

इस कलियुग में ये सबसे बड़ा निर्णय है कि आप राम बनना चाहते हैं या रावण। दोनों ही अंदर बैठे हैं पर एक को चुनने की पूरी स्वतंत्रता आपके हाथों में हैं। जबतक कुण्डलिनी शक्ति जागृत नहीं होती तब तक श्री राम को सत्य स्वरूप में नहीं समझा जा सकता। हम विचार-विमर्श, शास्त्रार्थ, किताबें लिखना, मंदिर बनाना, रैली निकालना आदि सब श्री राम के नाम पर करते हैं, पर जब तक हृदय में श्री राम नहीं बैठेंगे,यह सब भी व्यर्थ चला जाएगा। जैसे एक दीप जिसको जलाया नहीं गया प्रकाश नहीं फैला सकता उसी प्रकार जब तक हमारे अंदर के प्रकाश पर अज्ञान के काले बादल घिरे रहेंगे तब तक श्री राम का चरित्र जोकि सम्पूर्ण भारतवर्ष में विख्यात और पूजनीय है, हमारे व्यक्तित्व में नहीं उतर सकता। श्री राम की बात करने से हम श्री राम जैसे नहीं बन सकते, पर केवल कुण्डलिनी की जागृति द्वारा, जोकि एक जीवंत क्रिया है और हमारे सेंट्रल नर्वस सिस्टम पर होने वाली एक घटना है, जिसके परिणाम स्वरुप हम श्री मर्यादा पुरुषोत्तम के तत्त्व से प्लावित होते हैं और उनके गुणों को स्वतः अपनाते हैं। कोई कह सकता है कि, "मैं बहुत बड़ा राम भक्त हूँ" पर यह भक्ति भी बाहरी ही रह जाती है जब तक अंदर से जुड़ाव स्थापित नहीं होता। असली दशहरा हमारे अंदर घटित होता है जब अहंकार रूपी रावण को कुण्डलिनी की शीतल अग्नि विध्वंस कर देती है। यही अच्छाई की बुराई और सत्य की असत्य पर असली जीत है। पर यह आपके हाथों में है। केवल अपनी पूर्ण स्वतंत्रता में ही आपको इस जागृति की इच्छा करनी है। यह किसी भी रूप से लादी नहीं जा सकती। यह एक खोज है जिसके लिए केवल शुद्ध इच्छा चाहिए और कुछ नहीं। अंततः यह केवल सहज योग में कुण्डलिनी की सूक्ष्म और सुगम जागृति से ही मुमकिन है जिससे हम श्री राम तत्त्व को पूर्ण रूप से अपने व्यक्तित्व में उतारकर अपने हृदय के मंदिर में स्थापित कर सकते हैं।

उनके आदर्शों को प्राप्त करने के बाद, हम दूसरे तक पहुँचते हैं क्योंकि वह मानवीय आदर्श थे। यह महान बात है कि भगवान हमारे आदर्श बनने के लिए मानव रूप में इस धरती पर आए। हमें धर्म को निभाने की ताकत दिखाने के लिए वह तमाम कष्टों से गुज़रे। यही विश्व धर्म और योग की अवस्था है।

(श्री माताजी निर्मला देवी जी)



मानव का सूक्ष्म तंत्र

श्री राम के बारह प्रमुख गुण :

१. **मर्यादा पुरुषोत्तम:** श्री राम मर्यादा अर्थात दिव्य सीमा के रक्षक हैं और पूरी मानव जाति में सबसे महान हैं। वह एक आदर्श व्यक्ति हैं, जिनके वचन ही उनके कर्म हैं।

२. **माधुर्य:** राजा के बेटे होने के बावजूद श्री राम का चरित्र मिठास से भरा है। उनकी सामाजिक उच्चता उन्हें प्रभावित नहीं करती है। वह जिस किसी के साथ भी मिलते हैं वह उनके व्यक्तित्व की मिठास में लिपटा रहता है वैसे ही जैसे गंदगी का कण एक सीप द्वारा मोती में बदल जाता है।

३. **निःस्वार्थ भाव:** श्री राम ने अपनी प्रजा को अपने परिवार, अपनी पत्नी और बच्चों की तुलना में अधिक ऊंचा रखा। यदि राजनेता आज इस बात को समझते तो वे स्वार्थी नहीं होते और धर्म के अनुयायी होते ।

४. **परोपकार:** लोगों के कल्याण और जनता की राय के लिए सम्मान श्रीराम के जीवन का महत्वपूर्ण आदर्श है। श्री राम एक परोपकारी राजा थे और जब तक यह परोपकार हमारे भीतर नहीं आएगा तब तक हम एक ईमानदार सरकार नहीं बना सकते। जब हम दूसरों की भलाई के लिए परवाह करते हैं केवल तभी हम सच्चे अर्थों में नेता बन सकते हैं।

५. **विनम्रता:** विश्व वन्दित रघुकुत्र से होते हुए भी श्री राम ने खुद को दूसरों से श्रेष्ठ समझ स्वयं का कोई झूठा मानसिक अनुमान नहीं लगाया। वह बहुत विनम्र थे। उनकी विनम्रता शबरी के बेर की स्वीकृति में दिखाई देती है।

६. **करुणा:** दूसरों को प्यार और समझ के साथ बदलने का उत्साह दिखाता है कि श्री राम सबसे दयालु हैं, और करुणा के सागर हैं। उन्होंने राक्षमों का वध भी संतों को बचाने की करुणा के साथ किया। अहिल्योद्धार अर्थात गौतम ऋषि की पत्नी अहिल्या का उद्धार कर श्रीराम की असीम करुणा और उत्पीड़ितों के प्रति प्रेम का दर्शन होता है। करुणा एक बहुत ही शक्तिशाली शक्ति है जिसका वास्तविक अर्थ हम आत्म बोध के बाद ही समझ सकते हैं।

७. **सत्य:** श्री राम का जीवन पूरी तरह सत्य मार्गी था। उन्होंने जो कहा, सो किया और वास्तविकता से कोई पर्दा नहीं रखा। परम सत्य, जोकि आत्मा है वह हमारे चित्त में तब आती है जब ध्यान कुंडलिनी द्वारा प्रबुद्ध होता है और हम वचन और कार्य दोनों से पूरी तरह ईमानदार और सच्चे हो जाते हैं ।

८. **धर्म:** श्री राम का सबसे बड़ा गुण धर्म के मार्ग पर चलना था। वह धर्म जोकि अन्तर्जात नैतिकता है, उसका पालन करने वाले थे। सबसे शांत और दयालु होने के बावजूद भी उन्होंने धनुष उठाकर राक्षसों और गुनहगारों को सज़ा दी। राम का धर्म आत्मा का था। जब हमें आत्मबोध प्राप्त होता है तो आत्म धर्म भी हमारे भीतर स्थापित हो जाता है।

९. **धैर्य:** अपने दृष्टिकोण में धैर्य और कोमलता के माध्यम से श्रीराम ने लोगों का दिल जीत लिया।उन्होंने अपने वनवास की अवधि के दौरान चौदह वर्षों तक धैर्यपूर्वक प्रतीक्षा की और इसमें कोई संदेह नहीं है कि उनके चरित्र की सरासर ताकत उनके चित्त की स्थिरता से आयी। यही आत्मा की शांति हमारे चित्त में प्रकाशित होकर हमें पोषण देती है और इन गुणों को विकसित करती है।

१०. **संतुलन:** श्री राम संतुलन और प्रेम के तत्व पर खड़े थे।उनका व्यक्तित्व बहुत ही सरल, प्रेममय और संतुलित था। यह सुषुम्ना नाड़ी का गुण है, हमारे उत्थान का मार्ग जो हमें संतुलन प्रदान करता है और हमारे जन्मजात विकास का मार्ग भी है ।

११. **आज्ञाकारिता:** अपने जीवन के विभिन्न उदाहरणों में आदश मानव के रूप को चित्रित करते हुए श्री राम ने अपने बड़ों की और सही चीजों कि ओर आज़ाकारिता दिखाई। उसी प्रकार जब श्री राम का तत्त्व हमारे हृदय में स्थापित हो जाता है तो हम आत्मा की आज़ाकारिता का विकास करते हैं और जो सही होता है वही करते हैं। जो कुछ भी गलत है और हमारे व्यक्तित्व के लिए अनुचित है वह स्वत: दूर हो जाता है ओर सत्य हमारा सारथी बन जाता है।

१२. **आत्मबल और दृढ़ संकल्प:** श्री मर्यादा पुरुषोत्तम का पूरा जीवन उनके चरित्र की सरासर ताकत, उनके प्रेम की शक्ति और जीवन में उनके कार्यों के प्रति उनके समर्पण को दर्शाता है। जिन्होंने सूर्पनखा को एक आँख उठा-कर भी नहीं देखा, वह श्री राम सभी प्रलोभनों से ऊपर और इन सभी गलत विचारों से अलग थे। उन्होंने अपने आत्मबल, सततः प्रयास और दृढ़निश्चय के माध्यम से जो कुछ कहा वह हासिल किया। हम भी इस गुण को विकसित कर सकते हैं, ज़रूरत है तो केवल हमारे आत्मा के प्रकाश में प्रवेश करने की जो अंतःस्थित, अनंत और सत्य है।

श्री राम का तत्व सनातन है जो कभी नष्ट नहीं हो सकता। जब हम भी अपने अंदर के सनातन तत्व जोकि आत्मा है उससे एकाकार हो जाते हैं, केवल तभी हम श्री राम को समझ सकते हैं। सहज योग से ये जुड़ाव आसानी से घटित हो जाता है जैसे दिल के धड़कने जैसी बाकी स्वचालित क्रियाएँ। हम अपने दिल को धड़काने में कोई बाहरी क्रिया नहीं करते, हम पाचन क्रिया में भी कोई कार्य नहीं करते उसी प्रकार कुण्डलिनी जागृति के लिए भी हम कोई बाहरी प्रयास नहीं कर सकते। यह सहज ही घटित होता है। सहज योग में इसी कुण्डलिनी के उजागर होने पर श्री राम के सभी गुण-धर्म हमारे व्यक्तित्व और व्यवहार में प्रगटित हो जाते हैं। जब कुण्डलिनी सहस्रार छू, उसका भेदन करती है तो हमारे चित्त को आत्मा के प्रकाश से पोषित कर उसमें स्थित कर देती है। तब हम 'स्व' के अर्थ को जान, आत्म स्वरुप हो जाते हैं। हमारी उत्क्रांति का आखिरी चरण शुद्ध आत्मा बनना है और सहज योग से यह वास्तविकता अनुभव की जा सकती है और जीवन में उतारी जा सकती है।

यही परम सत्य है और अब समय आ गया है कि इस युग में हम सभी इसे समझें और अपना आत्म-साक्षात्कार प्राप्त कर अनंत आनंद और चिरस्थायी शांति से जीवन निर्वाह करें। जब हम खुद शांति में स्थित हो जाएंगे तो पूरे विश्व में शांति फ़ैल जायेगी। पूरी मानवता की खोज का उत्तर अब आ गया है।