श्रीगुरु के प्रकाश से, नवचैतन्य से पूरित

गुरुपूर्णिमा २०२१ के उपलक्ष्य में एक धारणा

गौरी मौरर द्वारा लिखित

कल्पना करें कि आप एक झील के किनारे बैठे हैं।

जल स्वच्छ है।

जल की सतह के नीचे स्थित पत्थरों व वनस्पतियों को देखें;
इनके आसपास तैरती हुई रंग-बिरंगी मछलियों की चमक को देखें।

जल के किनारे उगी ऊँची घास हवा में झूम रही है।

पूरा दृश्य सूर्य के गुनगुने, स्वर्णिम प्रकाश में नहाया हुआ है।

अपने श्वास के प्रति जागरूक हो जाएँ
जो अन्दर आते हुए, आपके अन्तरंग को सहला रहा है
और प्रश्वास के साथ बाहर प्रवाहित हो रहा है।

अन्दर आती व बाहर जाती साँस की मृदुल गति का आनन्द लें।

देखें कि सूर्य का प्रकाश कैसे घास के हर तिनके को जगमगा रहा है।

ग़ौर से देखें कि सूर्य का प्रकाश कैसे झील की सतह पर
सहस्त्रों हीरों की भाँति चमचमा रहा है।

इस बात का आनन्द लें कि आपकी साँस का हरेक कण
श्रीगुरु के आलोक से प्रकाशमान है।

श्वास लें और अपनी पसलियों को खुलने दें।

प्रश्वास छोड़ें और साँस को बाहर प्रवाहित होने दें।

अब अपना अवधान झील के दूसरे किनारे की ओर लाएँ।

वहाँ पेड़-पौधों से ढकी हरी-भरी ढलवाँ पर्वत श्रेणी है।

देखें कि यह दृश्य प्रकाश में कितना सुन्दर लग रहा है।

पहाड़ की चोटियों पर बहती मन्द-मन्द हवा वहाँ लगे फूलों को स्पर्श कर रही है।
अपनी ओर आती इस हवा की सुगन्ध लें।

इस सुगन्ध को महसूस करें। उसके अलौकिक स्पर्श को महसूस करें।

इस सुगन्ध के सौन्दर्य को श्वास के साथ अन्दर भरें।

यह प्रकाश है।

यह मनोहर है।

यह आपके लिए है।

सूर्य का प्रकाश इतना मृदुल, इतना रेशमी क्यों है?

संसार के दूसरे भाग को प्रकाशित करने हेतु, दूसरी ओर के क्षितिज की यात्रा पर जाता हुआ सूर्य
आकाश में नीचे उतर आया है।

सूर्य क्षितिज रेखा के पास आता जा रहा है
और प्रकाश व छाया, पहाड़ के कटावों व ढलानों की शोभा बढ़ा रहे हैं।

ऊपर की ओर देखें।

आकाश को, हल्के-हल्के बादलों को, सूर्य की किरणों को।

देखें कि कैसे ढलते हुए सूर्य का प्रकाश, वातावरण में फैले कणों को स्पर्श कर रहा है
और इन्द्रधनुषी रंग उत्पन्न कर रहा है।

और अब, पुनः अपने सामने फैले झील के स्वच्छ जल को देखें।
क्या दिख रहा है आपको?

सूर्य की किरणें जल की गहराई में चमक रही हैं।
आपने आकाश में जो इन्द्रधनुषी रंग देखे थे, वे जल में प्रतिबिम्बित हो रहे हैं।
ऐसा लग रहा है जैसे रत्नों की परत-सी बिछी हो।

प्रकाश। हर ओर प्रकाश।

आपके निकट प्रकाश।

क्षितिज पर प्रकाश।

ऊपर प्रकाश।

नीचे प्रकाश।

अन्दर प्रकाश।

बाहर प्रकाश।

प्रखर प्रकाश। ज्योति।

वृक्षों की टहनियों के बीच में से अपना मार्ग बनाता प्रकाश।

रंग-बिरंगा प्रकाश। द्युति।

आपके चेहरे पर कोमलता से गिरता प्रकाश आपकी त्वचा को गरमाहट दे रहा है।

मृदुल प्रकाश। कान्ति।

आपके उत्साह को बढ़ाता, आपकी सत्ता में व्याप्त प्रकाश।

श्वास के साथ प्रकाश को अन्दर भरें।

प्रश्वास के साथ प्रकाश को बाहर छोड़ें।

प्रकाश के वृत्त, सूर्यदेव, क्षितिज के नीचे डूब गए हैं।

अब साँझ ढल रही है।

अपने अवधान को पूर्व दिशा में लाएँ।
क्या हो रहा है?

क्या आप देख रहे हैं?

हम गुरुपूर्णिमा का उत्सव मना रहे हैं।
हम श्रीगुरु के प्रकाश की पूजा कर रहे हैं।

देखें। पूर्णिमा का चाँद ऊपर चढ़ रहा है।

पूर्णचन्द्र। श्रीगुरु का पूर्णचन्द्र।

यह जगमगाता हुआ गुलाबी मोती है।
जब आप चन्द्रमा की दीप्ति से मोहित हैं
तो आपके हृदय को कैसा महसूस हो रहा है?

इसकी दीप्ति विस्मयजनक है।
प्रद्योत। उज्ज्वल प्रकाश।

जब आप इस गुलाबी मोती की मृदुलता को विस्मय के साथ एकटक निहार रहे हैं
तो आपके हृदय में क्या उभर रहा है?

इसकी मृदुलता आदरभाव जगा रही है।
आलोक। मृदुल प्रकाश।

क्या पूर्णचन्द्र आपको अपने अन्दर खींच रहा है?
या *आप* चन्द्रमा की मधुरता को अपने अन्दर खींच रहे हैं?

जब चन्द्रमा चमकता है, तब जलराशियाँ उसके प्रकाश से मिलने को उछलती हैं।

उसी प्रकार, ध्यान से देखें कि श्रीगुरु के पूर्णचन्द्र का आशीर्वाद पाने के लिए
आपका हृदय कैसे हिलोरें मार रहा है।

क्या पूर्णचन्द्र गा रहा है?
क्या आप इसे सुन रहे हैं?

या यह आपका हृदय है जो गा रहा है?
आपको क्या सुनाई दे रहा है?

आऽऽह। यह तो मधुर स्वरलहरी है...दिव्य प्रेम की स्वरलहरी।

और आपको क्या दिख रहा है?

यह प्रकाश है। दिव्य प्रेम का प्रकाश।

श्रीगुरु ने आपके हृदय के भीतर दिव्य प्रेम का प्रकाश प्रज्वलित किया है।

गुरुकृपा द्वारा आपके भीतर प्रज्वलित इस प्रकाश के कारण ही
आप अपने जीवन में प्रकाश को देख पाते हैं।

दिव्य प्रकाश—कितना आभामय।

यह आपकी सत्ता के प्रत्येक स्थान को जगमगा देता है।

आपके शरीर के हर कोशाणु में प्रेम जाग्रत हो गया है।

यह दिव्य प्रेम चमेली-पुष्प की पँखुड़ी की भाँति कोमल है,
फिर भी इसमें आपको परिशुद्ध कर देने की सामर्थ्य है।

यह दिव्य प्रेम धधकती हुई अग्नि की भाँति सामर्थ्यवान है,
तथापि इसकी मधुरता आपको प्रेमरस पीने के लिए मना लेगी।

चन्द्रकिरणों के प्रकाश का पान करें।

गुरुप्रेम के प्रकाश का आस्वादन करें।

आकाश के प्रकाश का पान करें।

गुरुज्ञान के प्रकाश का आस्वादन करें।

इस दिव्य प्रकाश द्वारा अपने मन को शान्त होने दें।

इस दिव्य प्रकाश से अपनी सम्पूर्ण सत्ता को व्याप्त हो जाने दें।

महसूस करें कि यह दिव्य प्रकाश आप हैं।

प्रकाश, चित्प्रकाश।
आपका प्रकाश जिसे गुरुप्रकाश ने प्रज्वलित किया है।

दिव्य गुरुप्रकाश सच्चिदानन्द है।
सत्, चित् और आनन्द।

श्रीगुरु आपके साथ हैं। प्रकाश।

श्रीगुरु आपके पास हैं। प्रकाश।

श्रीगुरु आपके आगे चल रहे हैं। प्रकाश।

श्रीगुरु आपके पीछे चल रहे हैं। प्रकाश।

श्रीगुरु आपके साथ मुस्करा रहे हैं। प्रकाश।

श्रीगुरु आपकी रक्षा कर रहे हैं। प्रकाश।

अपने हृदय की निस्तब्धता से उभरने वाले इन शब्दों को सुनें।

मैं महान हूँ--मैं कृतज्ञ हूँ।
मैं आत्मा हूँ--मैं ज्ञानमय हूँ।
मैं प्रकाश हूँ--मैं नवचैतन्य से पूरित हूँ।
मैं श्रीगुरु के प्रकाश से, नवचैतन्य से पूरित हूँ।

और अब, अपने आप से ये शब्द फिर से कहें जिन्हें आपने अपने हृदय से उभरते हुए सुना।

मैं महान हूँ--मैं कृतज्ञ हूँ।
मैं आत्मा हूँ--मैं ज्ञानमय हूँ।
मैं प्रकाश हूँ--मैं नवचैतन्य से पूरित हूँ।
मैं श्रीगुरु के प्रकाश से, नवचैतन्य से पूरित हूँ।

प्रकाश। कितना दिव्य!

ध्यान करें।
अपने हृदय में जगमगाते इस प्रकाश के साथ ध्यान करें।

© २०२१ एस.वाय.डी.ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।