गुरुमाई चिद्विलासानन्द की सिखावनियाँ

अनुशासित बनो

श्रीगुरुगीता का पाठ
रविवार, २२ मार्च, २०२०

भगवान नित्यानन्द मन्दिर

बड़े बाबा की पूजा करना हमेशा मेरे सबसे प्रिय अभ्यासों में से एक रहा है। और इतने वर्षों में एक चीज़ जो मैंने देखी है वह यह कि जब मैं बड़े बाबा को फूल और अन्य पूजा-सामग्री चढ़ाने का विशेष संकल्प बनाती हूँ तो मैं शक्ति के बड़े अनोखे रंगों का, और उसकी अनोखी आकृतियों व गति का अनुभव करती हूँ।

कल शाम, “मन्दिर में रहो,” नामक सत्संग में मैंने वैश्विक हॉल में सायंकालीन आरती के बाद सबकी ओर से बड़े बाबा को गुलाबी रंग के गुलाब चढ़ाए थे। जब मैं ये गुलाब चढ़ा रही थी तो मैंने अपने हृदय में अनायास ही आनन्द को झिलमिलाते हुए अनुभव किया। मुझे ऐसा लगा मानो एक दिव्य हस्त मेरे हृदय की गर्भगुहा को गुदगुदा रहा हो। और उस आनन्द के प्रकाश कण मेरे शरीर के अणु-अणु में मृदुलता से स्पन्दित हो रहे थे। ऐसे आनन्दमय अनुभव के क्षण में मैंने यह संकल्प किया कि तुममें से हर किसी को यह महसूस हो कि दिव्यात्मा का कोमल हाथ तुम्हें अपने क़रीब थामे हुए है और तुम्हें इस कठिन समय से गुज़रने के लिए हर वह सम्बल मिले जो तुम्हें चाहिए।

हमारे परम प्रिय बड़े बाबा को प्यारे गुलाबी रंग के गुलाब अर्पित करने में मेरे साथ भाग लेने के लिए धन्यवाद।

***

अब हम भगवान नित्यानन्द के स्वरूप पर ध्यान करेंगे।

बड़े बाबा और उनकी सिखावनियों पर ध्यान करो।

“सभी पवित्र तीर्थों का केन्द्र हृदय है। वहाँ जाओ और वहीं रमण करो।।”

इस सिखावनी को मूर्तरूप दो।

हृदय तुम्हारे अन्दर है।
जिस महानता का तुम अपने हृदय में अनुभव करते हो,
उसे अपनी सत्ता के बाहर भी प्रकट करो।

हृदय—हृदय का आनन्द—तुम्हारे अन्दर है।
अपने संसार में इसे प्रकट करो।

तुम ध्यान करते हो अपनी आत्मा को जानने के लिए,
और जब तुम अपनी आँखें खोलते हो,
तो तुम उस ज्ञान को अपने साथ ले जाते हो, जहाँ भी तुम जाते हो,
हर उस चीज़ में ले आते हो जो तुम करते हो।

हृदय—हृदय की मधुरता—तुम्हारे अन्दर है।
उस मधुरता को मूर्तरूप दो।

जब तुम लोगों को देखो तो उन्हें अनुभव करने दो उसी मधुरता का,
अपने हृदय का, जो ज्ञान और प्रज्ञान से भरपूर है।

जो ज्ञान तुम्हें अन्दर से प्राप्त हो रहा है उसे सहजता से अपना लो।

जो प्रज्ञान तुम्हें ध्यान में मिलता है उस पर भरोसा करो।

अपना जीवन जीते हुए
ज्ञान और ध्यान के,
ज्ञान और प्रज्ञान के,
ज्ञान और प्रार्थनाओं के,

ज्ञान और संकल्प के
अपने अनुभवों को उपयोग में लाओ।

ध्यान के दौरान तुम जो अनुभव करते हो वह एक उपहार है जिसे तुम्हें दूसरों के साथ बाँटना चाहिए।

मैं यह क्यों कहती हूँ, "अपनी आत्मा से प्रेम करो"?
"अपनी आत्मा से प्रेम करो" मैं यह कहती हूँ जिससे कि तुम
अपने परिवेश में भी उसी प्रेम का अनुभव करो।

भावसंवेग उमड़ते हैं।
भावसंवेग शान्त भी हो जाते हैं।
भावसंवेग आपे से बाहर हो जाते हैं,
विशेषतः तब जब कुछ भी तुम्हारे नियन्त्रण में नहीं होता।

इसलिए, तुम्हें अनुशासन का पालन करना होगा।

अनुशासन में अमृत है।
अमृत ही सच्ची औषधि है।

नामसंकीर्तन करते हुए अपने अन्दर के अमृत का अनुभव करो।

अपने बर्तन धोते हुए अन्दर के अमृत का अनुभव करो।

मौन का पालन करते हुए अपने मन के अमृत का अनुभव करो।

पूजा करते हुए अपने हृदय के अमृत का अनुभव करो।

अपने दुश्मनों को जब देखो तो भी अन्दर के अमृत का अनुभव करो।

जब तुम्हारे सामने कोई चुनौती आए तो अपनी सत्ता के अमृत का अनुभव करो।

याद रखो : तुम आत्मा हो।
तुम आत्मा हो।
आत्मा की प्रशान्ति।

अपने मन को बार-बार *आत्मा की प्रशान्ति* के शरण-स्थल की ओर ले आओ।

लौट आओ, लौट आओ, और लौट आओ।

फिर से ठीक करो, फिर से ठीक करो, और फिर से ठीक करो।

पुनः नवीन करो, पुनः नवीन करो, और पुनः नवीन करो।

बड़े बाबा के अमृतमय स्वरूप पर ध्यान करो।

© २०२० एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।