गुरुमाई चिद्विलासानन्द की सिखावनियाँ

सशक्त बनो

सायंकालीन नामसंकीर्तन

शनिवार, २८ मार्च, २०२०

भगवान नित्यानन्द मन्दिर

श्रीगुरुमाई ने मन्दिर में प्रवेश किया और सत्संग के लिए अपना आसन ग्रहण किया। इस दौरान प्रतिभागी कुण्डलिनी शक्ति की स्तुति में कुण्डलिनीस्तवः का पाठ कर रहे थे। मेज़बान, स्वामी ईश्वरानन्द की आरम्भिक वार्ता के पश्चात् श्रीगुरुमाई का प्रवचन।

हम यहाँ हैं बड़े बाबा के सान्निध्य में। शीघ्र ही हम माण्ड राग में ‘ॐ नमो भगवते मुक्तानन्दाय’ की धुन करेंगे। माण्ड राग टेढ़ा-मेढ़ा चलता है—कभी ऊपर जाता है और कभी नीचे आता है, ऊपर जाता है और नीचे आता है। कहते हैं कि यह राग सर्पाकार है, इसलिए यह एकदम उत्तम रहा कि हमने कुण्डलिनीस्तवः का पाठ किया।

तुममें से अधिकांश लोग कई दिनों से, कई हफ़्तों से घर पर हैं। मैं आशा करती हूँ कि तुम इस समय का सदुपयोग कर रहे हो—*सचमुच* इस समय का सदुपयोग। शायद यह सबसे लम्बा समय है जब तुम अपने खुद के साथ रहे हो।

तुमने खुद को कैसा पाया है?

क्या तुम खुद को कमज़ोर पाते हो?

क्या तुम खुद को मज़बूत पाते हो?

क्या तुम खुद को भेड़ मानते हो या
तुम खुद को नेतृत्वकर्ता मानते हो?

क्या तुम्हें लगता है कि तुम्हारे पास वह है जो तुम्हें यह जीवन गुज़ारने के लिए चाहिए,
या तुमने पाया है कि तुम बस एक बेवकूफ़ जीव हो?

तुमने खुद को कैसा पाया है?

क्या तुमने अपनी ताक़त, अपनी मज़बूती को पाया है? क्या तुम खुद को एक मज़बूत व्यक्ति मानते हो? इस पल में तुम अपने आपको कैसे देखते हो?

क्या तुमने इस बात पर ध्यान दिया है कि कब तुम अपने दिमाग़ का इस्तेमाल करते हो और कब अपने दिमाग़ का इस्तेमाल नहीं करते?

जब किसी की बात तुम्हें नहीं भाती या जिस सच की तुम्हें जानकारी है उससे वह बात मेल नहीं खाती तो क्या तुम उस व्यक्ति से सवाल करते हो? या फिर जो कोई जैसा भी कह रहा है तुम उसकी धारा में बह जाते हो?

पिछले कुछ दिनों में और पिछले कई हफ़्तों में तुमने खुद को कैसा पाया है? तुम्हारे अन्दर कौन-सी अन्तर्दृष्टियाँ, कौन-से अभिज्ञान उभरे हैं जिनसे तुम्हें महसूस हुआ, "हाँ! मैं 'वह' हूँ! 'वह' हूँ मैं! सोऽहम्।" या फिर तुम खुद को बिलकुल असहाय पाते हो?

तुम खुद को कैसे सँभालते हो—सचमुच?

कोई भी दुःख से बचा नहीं है। कोई भी शारीरिक व्याधियों से बचा नहीं है। जिसके पास भी स्थूल शरीर है उसे बाधाओं का सामना करना ही पड़ता है। यद्यपि सभी शरीर बहुत तन्दुरुस्त और मज़बूत नहीं होते, एक चीज़ निश्चित है—हर किसी के अन्दर अनन्त मज़बूती होती है। यह मज़बूती स्वयं अपने आपमें समर्थ होती है। शरीर के डील-डौल से, शरीर के आकार-प्रकार से, शरीर के रंग से फ़र्क़ नहीं पड़ता। आन्तरिक मज़बूती किसी भी बाहरी दशा से प्रभावित नहीं होती। यह स्वयं अपने आपमें एक हस्ती है।

क्या तुम उस अपरिमित आन्तरिक बल से मिले हो, उस तक पहुँचे हो? या क्या तुम दूसरों को अपने मन पर राज करने देते हो? क्या तुम दूसरों को अपने जीवन पर राज करने देते हो?

अलग-थलग रहने की इस अवधि में, तुम्हें अपने बारे में क्या अभिज्ञान हुआ है—सचमुच?

ख़ैर, समय के इस पल में—चाहे तुमने अपने बारे में कुछ देखा हो या न देखा हो, इसके बावजूद तुम भगवान नित्यानन्द के सान्निध्य में हो। सिद्धयोग वैश्विक हॉल में, मन्दिर में रहो।

'ॐ नमो भगवते मुक्तानन्दाय' का नामसंकीर्तन करते हुए, इसकी धुन को अपने अन्दर की अच्छी ऊर्जा को विमुक्त करने दो—वह ऊर्जा जो तुम्हें भगवान से उपहारस्वरूप मिली है; वह ऊर्जा जो श्रीगुरु की कृपास्वरूप जाग्रत हुई है; वह ऊर्जा जिसके तुम मालिक हो, वह ऊर्जा जो तुम्हारी अपनी है, मात्र तुम्हारी; वह ऊर्जा जो तुम्हें अपने पैरों पर खड़े होने में सम्बल देती है। *आत्मा की प्रशान्ति।* तुम *आत्मा की प्रशान्ति* का अनुभव करोगे यदि यह अनुभव करो कि तुम कौन हो—तुम्हारी अपनी मज़बूती, तुम्हारा अपना पराक्रम, तुम्हारा अपना आत्मविश्वास, तुम्हारा अपना दृढ़ विश्वास, तुम्हारी अपनी स्पष्टता।

याद रखो, इस धुन को, इस राग को सर्पाकार कहा जाता है। यह सर्प का आकार लेता है—कुण्डलिनी शक्ति। तो इस धुन को अपनी सत्ता में प्रवाहित होने दो। इस शक्ति को, कुण्डलिनी शक्ति को अपने शरीर के अणु-अणु की ऊर्जा को विमुक्त करने दो। अपने मन को, अपने अवचेतन मन को, अपनी बुद्धि को, अपने हृदय को एकलय होने दो—अपने पूरे शरीर को एकलय होने दो। सब एकलय होने दो। किसी और के हाथों में अपना जीवन मत सौंपो कि वह उसे अपने नियन्त्रण में कर ले। यदि तुम चौकस नहीं हो तो तुम दूसरों को अपने बारे में कुछ भी उलटा-सीधा कहने दोगे।

जीने के अपने अधिकार पर दावा करो।

जीने के अपने अधिकार पर दावा करो।

जीने के अपने अधिकार पर दावा करो।

अपने उद्देश्य को जानो।

आओ नामसंकीर्तन करें।

***

जब सभी 'ॐ नमो भगवते मुक्तानन्दाय' का नामसंकीर्तन कर रहे थे तो श्रीगुरुमाई ने निम्नलिखित सिखावनियाँ दीं :

मज़बूत बनो। आँख मूँदकर आज्ञा का पालन मत करो। यदि तुम ऐसा करोगे तो एक दिन यह तुम्हें धराशायी कर देगा।

मज़बूत बनो। कृपा करके मज़बूत बनो। अपने प्रेम की नींव को फलने-फूलने दो।

मज़बूत बनो। कोबरा नाग की तरह मज़बूत बनो। कुण्डलिनी शक्ति।

पराक्रमी बनो। यह संकल्प रखो कि तुम्हारे चारों ओर मज़बूत लोग हों। कमज़ोर लोग? उन्हें धता बताओ, उन्हें दूर भगाओ!

अब ढोंगी होने का समय नहीं रह गया है। तुम ढोंगी लोगों से घिरे रहना नहीं चाहते। जब लोग निष्कपट नहीं होते तो वे तुम्हारी ऊर्जा को सोख लेते हैं। मज़बूत ऊर्जा को, सुन्दर ऊर्जा को अपने ऊपर छा जाने दो। मज़बूत बनो। मज़बूत बनो। मज़बूत बनो।

अभी जब हम नामसंकीर्तन कर रहे हैं, मुझे मन्दिर की छत पर पड़ती वर्षा की बून्दों का मनोरम स्वर सुनाई पड़ रहा है। वर्षा, शुद्धिकारक बल। यदि तुम स्वस्थ हो तो अपने स्वास्थ्य को बेहतर करते रहो। तुम्हें यह समझना ही होगा कि तुम ही हो जो अपने आपको स्वर्ग ले जाते हो और तुम ही हो जो अपने आपको नरक ले जाते हो। चुनाव तुम्हारा है। तुम जहाँ भी हो वहाँ स्वर्ग का निर्माण करना तुम्हारा कर्तव्य है।

तुम्हारा घर एक आश्रय-स्थल है। सुनिश्चित करो कि वह एक आश्रय-स्थल ही है।

घर—ॐ।

घर—ॐ।

घर—ॐ।

तुम्हारा हृदय तुम्हारा घर है। ओऽम्।

अपनी ताक़त का, अपनी मज़बूती का आवाहन करो। आवाहन करो।

श्रीगुरु की कृपा को आकृष्ट करो। उसे आकृष्ट करो।

अपने हृदय की ओर ध्यान दो। उसकी ओर ध्यान दो।

क्या तुम प्रेम की अनुभूति कर रहे हो? जब तुम मज़बूत होते हो तो तुम प्रेम महसूस करते हो। जब तुम

कमज़ोर होते हो तो तुम भय महसूस करते हो। वे कमज़ोर व्यक्ति—उन्हें धता बताओ! क्यों? वे तुम्हारी ऊर्जा को सोख रहे हैं। तुम्हारी स्थिति जिसके कारण भी कमज़ोर होती है, जिसके कारण भी तुम कमज़ोर महसूस करते हो, उसे धता बताओ। तुम्हारे अपने शरीर में जो मज़बूत आत्मसत्ता है उसे जाग्रत करो—जिससे कि तुम एक सन्तोषप्रद जीवन जी सको। सशक्त बनो।

ढोंगी मत बनो। दूसरों को भी ढोंगी बनने के लिए प्रोत्साहित मत करो। जब आवाज़ उठाने की ज़रूरत हो तो आवाज़ उठाओ। अपने चेहरे पर बनावटी मुस्कान चिपकाकर मत घूमो। तुम बाहर जो भी प्रकट करोगे, वही तुम्हारे पास वापस आएगा। यदि तुम मज़बूती दिखाओगे तो तुम्हें मज़बूती मिलेगी।

मज़बूत होने के लिए कहो हाँ।
        कमज़ोर होने के लिए कहो नहीं।

थोड़ा कठोर प्रेम दिखाओ। कठोर प्रेम को पाने के लिए निर्भय रहो। यदि तुम नीचे गिरते हो तो फिर से खड़े होओ। और यदि तुम खड़े हो तो उड़ना सीखो। कुण्डलिनी शक्ति की सामर्थ्य का मानस-चित्रण करो। अपने हृदय को नृत्य करने दो। अपने प्रति ईमानदार बनो।

अभी मज़बूत बनो।
        कल मज़बूत बनो।
                परसों मज़बूत बनो।
                        दिन के समय मज़बूत बनो।
                                पूरी रात मज़बूत बनो।
                                        मज़बूत बनो!

इसे अपना मन्त्र बना लो : "मैं मज़बूत हूँ।"

***

नामसंकीर्तन के बाद श्रीगुरुमाई इन शब्दों के साथ प्रतिभागियों को ध्यान में ले गईं :

Wunderbar. बहुत अच्छा। बहुत बढ़िया। मज़बूत बनो, और तुम बच जाओगे। कमज़ोर सोचो, और तुम मिट जाओगे। जैसा कि तुमने बार-बार बाबा मुक्तानन्द को कहते हुए सुना है, साधना कमज़ोर मन वाले

लोगों के लिए नहीं होती। और मैं कहती हूँ कि माउण्ट ऐवरेस्ट पर चढ़ना कमज़ोर मन वाले लोगों के लिए नहीं है। इसलिए, केवल मज़बूत मन वाले ही साधना कर पाते हैं।

तुम शेर हो सकते हो या तुम भेड़ हो सकते हो। चुनाव तुम्हारा है।

क्या तुम्हारे अन्दर मज़बूती है? निश्चित रूप से। तुम्हारे पास यह ज़रूर है।

क्या तुम्हारे अन्दर महानता है? निश्चित रूप से। तुम्हारे पास यह ज़रूर है।

तुम सद्गुणों के कोष को अपने भीतर धारण किए हुए हो। हाँ, तुम धारण किए हुए हो। भगवान ने तुम्हें वह सब कुछ दिया है जिसकी तुम्हें ज़रूरत है। भगवान से प्राप्त उपहारों का उपयोग तुम कैसे करते हो, यह चुनाव तुम्हारा है। मज़बूती से पेश आओ, और तुम बच जाओगे। कमज़ोरी से पेश आओ, और तुम मिट जाओगे।

खुद की ताक़त, खुद की मज़बूती तक पहुँचो।
कृपा का आवाहन करो।
बार-बार, बार-बार खुद की ताक़त, खुद की मज़बूती तक पहुँचो।
बार-बार, बार-बार कृपा का आवाहन करो।

और अब, हम बड़े बाबा के स्वर्णिम स्वरूप पर ध्यान करेंगे। आज बड़े बाबा ने गाढ़ा गुलाबी रंग पहना है; उनका परिधान ख़ूबसूरत गुलाबी रंग का है।

आँखें बन्द कर या आँखें खुली रखकर बड़े बाबा के स्वरूप पर ध्यान करो।

मधुर बड़े बाबा। दिव्य बड़े बाबा। बड़े बाबा हम पर अपनी कृपा बरसाते हैं।

बड़े बाबा वास्तविक हैं। खुद को भी वास्तविक बनाओ।

बड़े बाबा मज़बूत हैं। खुद को भी मज़बूत बनाओ।

बड़े बाबा मधुर हैं। खुद को भी मधुर बनाओ।

बड़े बाबा दयालु हैं। खुद की दयालुता को खोजो।

यदि यह सच है कि तुम जिसकी संगति में रहते हो, वही बन जाते हो तो तुम्हें अपने आपसे यह पूछना

ही होगा कि तुम किसकी संगति में रह रहे हो। यदि तुम महान आत्माओं की संगति में रह रहे हो तो फिर वही तुम्हारा अनुभव होता है।

बड़े बाबा एक हीरे की तरह मज़बूत हैं।

बड़े बाबा मख़मल की तरह मुलायम हैं।

बड़े बाबा महान हैं, विस्तृत आकाश की तरह महान।

बड़े बाबा का प्रेम निर्मल है, बादलों से झरती वर्षा की पहली बूँद की तरह निर्मल।

बड़े बाबा प्रेम हैं। वे प्रेम की सुगन्ध हैं।

गहरा श्वास अन्दर लो और लम्बा प्रश्वास छोड़ो।
    गहरा श्वास अन्दर लो और लम्बा प्रश्वास छोड़ो।
        गहरा श्वास अन्दर लो। लम्बा प्रश्वास छोड़ो।

सहजता से श्वास लो।

बड़े बाबा के श्वास के साथ अपने श्वास को मिला लो।
    श्वास अन्दर लो जब वे श्वास लेते हैं।
        प्रश्वास छोड़ो जब वे प्रश्वास छोड़ते हैं।

यदि तुम बड़े बाबा के साथ जुड़ते हो तो निश्चितरूप से वे तुम्हारे हृदय के साथ जुड़ेंगे।

ध्यान करो।

***

अगले दिन, इस “मन्दिर में रहो” सत्संग के बाद, किसी ने श्रीगुरुमाई से कहा कि वह “मज़बूत“ शब्द पर कितना चिन्तन कर रही है। श्रीगुरुमाई ने उससे कहा कि वे भी चिन्तन कर रही हैं “मज़बूत” शब्द पर—हमेशा से—और कैसे इस शब्द को सुनने मात्र से लोगों को यह आश्वासन मिलता है, एवं यह महसूस होता है कि वे एक सुरक्षा-कवच में आश्रय लिए हुए हैं। फिर श्रीगुरुमाई ने यह बताया कि वे इस वर्ष, २०२० में “मज़बूत“ शब्द के बारे में किस तरह सोचती हैं :

Soft	मृदुल
Tough	कठोर
Renewal	नवीकरण
OM	ॐ
Niceness	अच्छाई
Graciousness	शालीनता

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