गुरुमाई चिद्विलासानन्द की सिखावनियाँ

ज़िम्मेदार बनो

सायंकालीन की आरती

शनिवार, २१ मार्च, २०२०

भगवान नित्यानन्द मन्दिर

किसी भी दिन कहने के लिए क्या है, बस यही कि जो तुम कर रहे हो वह करते रहो—और ऐसा करो सचेत होकर व सावधानीपूर्वक। तुम्हें जो भी जानने की ज़रूरत है, वह कहा जा चुका है, बार-बार, बार-बार कहा जा चुका है।

***

किसी भी दिन तुम कैसा महसूस कर रहे हो, क्या महसूस कर रहे हो वह तुम्हारे कर्मों का फल है। अतएव, तुम जैसा महसूस करना चाहते हो वैसा महसूस करो, यह सुनिश्चित करना तुम्हारी ज़िम्मेदारी है।

दूसरे कैसा महसूस कर रहे हैं—सच कहो तो यह ज़िम्मेदारी तुम्हारी नहीं है। तुममें से हरेक को इस बात की ज़िम्मेदारी लेने की ज़रूरत है कि तुम क्या करते हो, क्या कहते हो और क्या सोचते हो। तुम जानते हो कि मैं क्या सिखाती हूँ। ज़िम्मेदारी तुम्हारी है, अब चाहे तुम उसका पालन करो या न करो।

ज़िम्मेदारी की बात कर रहे हैं तो यह याद रखो कि तुम्हें किसी भावना में डूबे रहना है या नहीं इसका नियन्त्रण पूरी तरह तुम्हारे हाथ में है। यह सुनिश्चित करने की पूरी-पूरी ज़िम्मेदारी लो कि तुम तभी बोलो जब तुम्हें बोलने की ज़रूरत है। जहाँ तुम्हें पहुँचने की ज़रूरत है, वहाँ पहुँचो। और जहाँ होने की ज़रूरत नहीं है, वहाँ मत रहो।

याद रखो : ज़िम्मेदारी या उत्तरदायित्व तुम्हारी क्षमता के प्रति तुम्हारा उत्तर है। यह जानकर कि तुम्हारे पास शक्ति है, तुम्हें सबल महसूस करना चाहिए। अतएव, तुम कैसा महसूस करते हो और क्या महसूस

करते हो ये दोनों तुम्हारे अपने दायरे के भीतर हैं। जो तुम्हारे पास है, जो तुम्हारी क्षमताएँ हैं उन पर गर्व करो।

हमेशा याद रखो कि तुम मेरे ख़यालों में हो, तुम मेरी प्रार्थनाओं में हो, तुम मेरे बोध में हो। मैं हमेशा तुम्हारे लिए सर्वोत्कृष्ट की ही कामना करती हूँ। मैं हमेशा यह जानती हूँ कि तुम अपने हृदय में भगवान का प्रकाश धारण किए हुए हो।

ज़िम्मेदार बनो।
ज़िम्मेदार बनो।
ज़िम्मेदार बनो।
मन्दिर में रहो!

ज़िम्मेदार बनो। मन्दिर में रहो।

तुम्हारा शरीर भगवान का मन्दिर है।
ज़िम्मेदार बनो। मन्दिर में रहो।

तुम्हारा मन भगवान का मन्दिर है।
ज़िम्मेदार बनो। मन्दिर में रहो।

तुम्हारा घर मन्दिर है।
ज़िम्मेदार बनो। मन्दिर में रहो।

तुम जहाँ भी हो, महसूस करो कि तुम मन्दिर में हो।

यदि तुम्हें बुरा महसूस हो रहा है तो ख़ुद को बुरा महसूस होने दो
और फिर उससे बाहर निकल आओ।
यदि तुम्हें अच्छा महसूस हो रहा है
तो और भी अच्छा महसूस करने का प्रयास करो।
यदि तुम ख़ुश हो तो और भी अधिक ख़ुशी महसूस करो।

और यदि तुम दुःखी हो तो उससे बाहर निकलो। मैं यह क्यों कह रही हूँ "उससे बाहर निकलो"? मैं समझाती हूँ। मेरा मतलब यह नहीं है कि उसे एक ओर सरका दो। मेरा मतलब है कि उससे बाहर आने

के लिए *कोई रास्ता खोज निकालो* । उदाहरण के लिए, हो सकता है कि पहाड़ पर चढ़ते हुए तुम कभी थक जाओ। तुम्हारी साँस फूलने लगे। तुम्हें लगे कि अब तुम और ऊपर नहीं चढ़ सकते। मगर फिर, ज़रा अनुमान लगाओ? तुम रास्ता खोज ही *लेते हो*! क्यों? क्योंकि तुम्हारा संकल्प है, तुम्हारा लक्ष्य है—शिखर तक पहुँचना। और वही तुम्हें एक नई ऊर्जा देता है, जिससे तुम्हें पहाड़ पर चढ़ते रहने की ताक़त मिलती है।

इसी तरह यदि तुम दुःखी हो तो उस दुःख को दूर करने का तरीक़ा खोजो। और यदि तुम ख़ुश हो तो उस भावना में और ख़ुशी मिला लो। यह तुम्हें और भी अधिक ऊर्जा से भर देगा। तुम किसी भी चीज़ को अद्‌भुत बना सकते हो—बल्कि तुम उसे और भी *अधिक* अद्‌भुत बना सकते हो। क्या बड़े बाबा हर दिन अधिकाधिक अद्‌भुत नहीं दिखाई देते?

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