महासमाधि दिवस - 23 फरवरी

परम पूज्य श्री माताजी निर्मला देवी के जीवन का सम्मान करते हुए

> सहज योग के लिए मेरा दृष्टिकोण यह है कि, सभी अच्छे लोग, धर्मी लोग, ईश्वर-प्रेमी लोग - उन सभी चीज़ों से ऊपर उठेंगे जो बेकार, सांसारिक हैं, और ईश्वर के सभी आशीर्वादों के साथ हमेशा-हमेशा के लिए स्वर्ग में निवास करेंगे।

सहज योगियों से बात करें: प्रश्न और उत्तर, बर्डवुड आश्रम, सिडनी, ऑस्ट्रेलिया, 6 मई 1987

सहज योग दर्शन

श्री माताजी के विभिन्न भाषणों का संग्रह

सहज योग समझें और सत्य को पहचानें

- पहचानें कि एक दैवीय संगठन के सदस्यों के रूप में, हम अब व्यक्ति नहीं बल्कि दिव्य सत्ता की जागृत कोशिकाएँ हैं।
- समझें कि हम आत्मसाक्षात्कारी आत्माएं और संत हैं, जिनके पास संतों जैसी सभी शक्तियां और ज्ञान हैं।
- महसूस करें कि सहज योग के माध्यम से प्राप्त आध्यात्मिक ज्ञान विश्व पुस्तकालयों में पाई जाने वाली किसी भी लिखित पुस्तक से कहीं अधिक है।
- आदि शंकराचार्य और बुद्ध जैसे संतों की उच्च गुणवत्ता और पवित्रता को स्वीकार करें, जिन्होंने उच्च स्तर पर व्यक्तिगत मोक्ष प्राप्त किया।
- ऐसे संतों की दैवीय शक्ति और ईश्वर में गरिमापूर्ण और अटूट आस्था के साथ-साथ जीवन की छोटी-छोटी समस्याओं के प्रति उनकी उदासीनता की सराहना करें।
- प्रत्येक के अद्वितीय गुणों को पहचानते हुए, पिछले संतों द्वारा प्राप्त व्यक्तिगत मोक्ष की तुलना सहज योग के माध्यम से प्राप्त सामूहिक मोक्ष से करें।
- पहचानें कि जैसे-जैसे मनुष्य अपनी मानवीय जागरूकता के साथ सहज योग में प्रवेश करते हैं, हमारी शुद्धिकरण प्रक्रिया मूसा और यीशु जैसे पिछले अवतारों की तुलना में छोटी होती है।
- समझें कि जबकि मूसा और यीशु जैसे पिछले अवतार हमारे लिए आदर्श के रूप में काम करते हैं, हमारे पास स्वयं पैगंबर बनने की क्षमता है।
- बोध के माध्यम से हमारी आध्यात्मिक जागृति के बावजूद, मनुष्यों में आम तौर पर मौजूद कमजोरियों, समस्याओं और भ्रमों को स्वीकार करें।
- गरिमा और प्रोटोकॉल के साथ हमारी स्पंदनात्मक शक्तियों (चैतन्य लहरें)का उपयोग करने के महत्व पर जोर दें, क्योंकि वे हमारे भीतर देवताओं की शक्ति हैं।
- सहज योग के माध्यम से हमारे भीतर देवताओं की शक्ति को सक्रिय करने के अनुष्ठानिक पहलू पर प्रकाश डालें।
- दर्शकों को आध्यात्मिक विकास और प्राप्ति के लिए उनकी स्पंदनात्मक शक्तियों (चैतन्य लहरें) का प्रभावी ढंग से और जिम्मेदारी से उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- छोटी-छोटी बातों या तुच्छ उद्देश्यों के लिए स्पंदनात्मक जागरूकता (चैतन्य लहरें) का उपयोग करने से बचें, जैसे कि सिनेमा तक पहुँचने के लिए ट्रैफ़िक को बंधन देना ।
- पहचानें कि सहज योग में, आध्यात्मिक प्रगति और साधुता प्राथमिक फोकस है, न कि क्लब या थिएटर जाने जैसी सांसारिक गतिविधियाँ।
- आध्यात्मिकता की यात्रा में आध्यात्मिक विकास के महत्व और सांसारिक समस्याओं की महत्वहीनता पर जोर दें।
- महसूस करें कि सहजयोगियों के रूप में, व्यक्तियों का जन्म जागरूकता की उच्च अवस्था में हुआ है और उन्हें खुद को गरिमा के साथ रखना चाहिए।
- हाथों का सम्मान करें क्योंकि वे एक संत के उपकरण हैं, जिनमें देवताओं की दिव्य उपस्थिति (चैतन्य लहरें) होती है।
- बंधन या अन्य आध्यात्मिक प्रथाओं को उचित सम्मान और गरिमा के साथ संचालित करें, ऐसे किसी भी व्यवहार से बचें जिसे अशोभनीय या घटिया माना जा सकता है।
- पहचानें कि सहजयोगियों के रूप में, आप सभी दिव्य शक्ति के प्रसार में हैं और आपको एक-दूसरे का सम्मान और प्यार करना चाहिए।
- यह समझें कि प्रत्येक संत को न्यूनतम आवश्यकता के रूप में दूसरे संत का सम्मान करना चाहिए।
- यह समझें कि एक-दूसरे का सम्मान करने में विफलता चक्रों के कामकाज को बाधित कर सकती है, विशेष रूप से विशुद्धि चक्र, जो प्रकृति में सामूहिक है।
- समझें कि परिवार के सदस्यों जैसे करीबी रिश्तों में भी सम्मान सर्वोपरि है और इसे बनाए रखा जाना चाहिए।
- इस बात पर ज़ोर दें कि सम्मान के साथ प्यार भी होना चाहिए, क्योंकि प्यार के बिना सम्मान का कोई महत्व नहीं है।
- प्रत्येक व्यक्ति की सामाजिक स्थिति, वित्तीय स्थिति या जीवन में स्थिति की परवाह किए बिना उसके मूल्य को महत्व दें।
- पहचानें कि सहजयोगियों के रूप में, आपके पास कुंडलिनी के जागरण के माध्यम से दूसरों को ऊपर उठाने की शक्ति है, जो आपको दिव्य माँ के प्रेम से प्राप्त हुई है।
- एक-दूसरे से प्रेम और सम्मान करने का कर्तव्य अपनाएं, यह समझें कि संतों का सम्मान न करने से देश भटक सकता है।
- समझें कि व्यक्तिगत विकास दूसरों के विकास से जुड़ा हुआ है। विकास दूसरों की कीमत पर नहीं, बल्कि अपने साथ-साथ उनका उत्थान करके हासिल किया जाना चाहिए। शिक्षाओं को न केवल बौद्धिक रूप से बल्कि हृदय में आत्मसात करने पर जोर दिया जाता है, क्योंकि सहज योग आत्मा के स्तर पर काम करता है।
- वित्त, भौतिक संपत्ति, भावनाओं और शारीरिक कल्याण सहित जीवन के विभिन्न पहलुओं के प्रति अपना दृष्टिकोण समायोजित करें।
- यदि आप शादीशुदा हैं तो अपने विवाह की सफलता और खुशी को प्राथमिकता दें।
- अपने विवाह में खुशी और सफलता पैदा करने का प्रयास करें, क्योंकि इसका सीधा प्रभाव आपके आशीर्वाद और आध्यात्मिक विकास पर पड़ता है।
- माता-पिता बनने की जिम्मेदारी को स्वीकार करें और बच्चों को अपने परिवार में जन्म लेने दें, उन्हें एक पूर्ण जीवन के अवसर प्रदान करें।
- समझें कि आपके पारिवारिक वातावरण की ख़ुशी और स्थिरता भावी पीढ़ियों की भलाई में योगदान करती है।
- झगड़ों को सुलझाने और एक सहायक और प्रेमपूर्ण पारिवारिक माहौल का पोषण करने की दिशा में काम करें। याद रखें कि एक सामंजस्यपूर्ण पारिवारिक जीवन उसके सभी सदस्यों के समग्र विकास और समृद्धि के लिए आवश्यक है।

ध्यान करें - ध्यान करें - ध्यान करें

- बिना चूके हर दिन घर पर ध्यान करें।
- सहज योग की प्रभावशीलता आपके दैनिक ध्यान अभ्यास पर निर्भर करती है।
- जितना अधिक आप ध्यान करेंगे, आप सहज योग में उतनी ही गहराई तक जाएंगे, और इसके विकास में योगदान देंगे।
- सुबह और शाम दोनों समय ध्यान करने की आदत बनाएं।
- नियमित ध्यान से, आप पाएंगे कि आपका काफी समय बच गया है क्योंकि गपशप और लक्ष्यहीन भटकने जैसी अन्य गतिविधियों में आपकी रुचि कम हो गई है। आपका ध्यान सहज योग की ओर स्थानांतरित हो जाएगा, और आप इसकी शिक्षाओं में गहराई से उतरेंगे, जो एक विकास की तरह है। गहरी जड़ों वाला पेड़.
- जैसे-जैसे आप अपने ध्यान अभ्यास को गहरा करना जारी रखते हैं, अपने भीतर सहज योग के विकास का गवाह बनें।

प्रत्येक व्यक्ति में विश्व के उद्धार में योगदान देने की क्षमता है।

- सहज योग में आत्मसाक्षात्कार पहला कदम है, जो कुंडलिनी जागरण की ठंडी हवा को महसूस करने से चिह्नित है।
- इस प्रारंभिक अनुभव से परे, सहज योग में स्थिर होना महत्वपूर्ण है।
- जिन व्यक्तियों का वास्तव में आध्यात्मिक विकास हुआ है उनकी संयुक्त शक्ति महत्वपूर्ण सकारात्मक परिवर्तन लाने में सहायक होगी।

आत्म-साक्षात्कार सत्य को वास्तविक स्वरूप में समझने की कुंजी है।

- सत्य मानसिक प्रक्षेपण, कल्पना या पढ़ने का परिणाम नहीं है; यह जैसा है वैसा ही अस्तित्व में है।
- सत्य को समझने में मानवीय जागरूकता सीमित है; व्यक्ति को चेतना के इस स्तर से ऊपर उठना होगा।
- संसार में परोपकार की प्राप्ति के लिए मानव का परिवर्तन आवश्यक है।
- केवल लोगों को एकजुट करना पर्याप्त नहीं है; सच्चे एकीकरण के लिए उन्हें उच्च सामूहिक चेतना तक बढ़ाने की आवश्यकता है।
- इस सामूहिक चेतना में एक साथ जागरूक होना शामिल है, न कि केवल स्वयं को आध्यात्मिक रूप से उन्नत प्रमाणित करना।
- आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करने के लिए सत्य की खोज में ईमानदारी महत्वपूर्ण है।

www.nirmaldham.org | www.sahajayoga.org.in

सहज दर्शन प्रचार और प्रसार समिति

adlakhagk@gmail.com | +91 98712 78936