



## सत्र 2: तुम चैतन्यता हो

अपनी चैतन्यता से मधुर एवं प्यार भरे शब्दों से सम्बंध स्थापित करो।  
अपने हृदय में दिव्य प्रकाश के स्रोत को महसूस करो।

आइए आराम की स्थिति में आँ और हार्टफुलनेस रिलैक्सेशन के अभ्यास का अनुभव करें।

दाजी के साथ सीखें रिलैक्सेशन (5:36 मिनट)

<https://www.youtube.com/watch?v=wwpY80oh8cs>



## आज का फोकस: तुम चैतन्यरूप आत्मा हो

- 1) चैतन्यता क्या है?
- 2) अहंकार क्या है और इसका चैतन्यता से क्या सम्बन्ध है?
- 3) आपकी अपने अंदर से बातचीत किस तरह से आपकी चैतन्यता को मज़बूत बनाता है?
- 4) हार्टफुलनेस किस तरह से चैतन्यता को बढ़ाता है?

नोट: इन 4 प्रश्नों के उत्तर खोजने का आनंद लें ।



## विषय 1: चैतन्यता क्या है?

**मैं खुद ही चैतन्यता हूँ: मेरी आत्मा का सार**

मैं अपने विचार, भावनाएं या कार्य नहीं हूँ, बल्कि मैं केवल उनका साक्षी हूँ। मेरे मूल में, मैं चैतन्यता हूँ, मैं वह साक्षी हूँ जो जानता है कि क्या चल रहा है।

चैतन्यता मेरी आत्मा का सार और उसकी वाणी है।

मैं विचार नहीं हूँ, बल्कि उनका साक्षी हूँ - यह एहसास मेरी मदद कर सकता है ।

**विचार करें :** यह जानना कि आप अपने विचार नहीं हैं..., क्या यह आपकी मदद कर सकता है ?



## चैतन्यता /उच्चतर स्व को दुखदर्द नहीं होता

चैतन्यता = उच्चतर स्व = मेरी आत्मा

जान लें कि आपकी चैतन्यता /उच्चतर स्व को दुःख, उदासी या चिंता नहीं होती है।

और यह हमेशा मेरे साथ है, मुझे सांत्वना देने और मुखे बढ़ावा देने के लिए हमेशा मौजूद रहता है। मुझे बस इस तक पहुँचना है।

**विचार करें** : नोट करें कि कब अपनी चैतन्यता /उच्चतर स्व का प्रयोग करना सहायक होगा। उस समय को नोट करें जब आप पहले से ही ऐसा कर चुके हों। ऐसा करने में यह किस प्रकार आपकी सहायता करता है?



## आपकी चैतन्यता जैसी कि अष्टावक्र गीता में वर्णित है

न आप पृथ्वी हैं, न जल, न अग्नि, न वायु, न आकाश। मुक्ति पाने के लिए आत्मा को इन सभी का साक्षी और स्वयं चेतना समझो।

आत्मा साक्षी है, सर्वव्यापी है, परिपूर्ण है। अष्टावक्र गीता, अष्टावक्र, (अध्याय 1.12), पृ. 1.

मुझे निश्चित रूप से ज्ञात है कि शरीर और ब्रह्मांड कुछ भी नहीं हैं और आत्मा केवल विशुद्ध चेतना है। अष्टावक्र गीता, अष्टावक्र, (अध्याय 2.19), पृ. 3.



**तुम वास्तव में स्वयं का उच्चतर स्व हो; न कि यह सीमित स्व**

तुम इस ब्रह्मांड में व्याप्त हो और यह ब्रह्मांड तममें विद्यमान है। तुम वास्तव में शुद्ध चेतना हो। छोटी सोच मत रखो। अष्टावक्र गीता, अष्टावक्र, (अध्याय 1.16) पृ. 2.

**तुम चैतन्यता हो = आत्मा का सार हो**

**विचार करें** : इस बात पर विचार करें कि आप इस बात का सम्मान कैसे कर सकते हैं कि हमारा उच्चतर स्व, हमारी आत्मा ही हमारी वास्तविक पहचान है। इसे एक वैज्ञानिक प्रयोग की तरह लें, और इसके प्रति निरंतर जागरूक रहने का प्रयास करें। ध्यान दें कि क्या इससे आपका "व्यक्तित्व" बदल जाता है।



## अपनी उच्चतर स्व को ज़्यादा सुनें

वह [उच्चतर स्व ] आपको सूचित करेगा। अन्यथा, यदि स्वयं पर अपनी इंद्रियों को हावी होने दें तो अंतर्मन की धीमी आवाज़ सुनाई नहीं देगी। स्वयं को अंदर वापस लाने के लिए शांति के हर क्षण का उपयोग करें और इस प्रकार, थोड़े से अभ्यास के साथ, आप वह जानकारी प्राप्त कर सकेंगे जो आप प्राप्त करना चाहते हैं। आपका आध्यात्मिक हृदय आपके अनुरोधों को सुन सकेगा । वास्तव में हम इस विषय में पर्याप्त अनुरोध नहीं करते हैं, यही कारण है कि कुछ लोग इसे परिणामों की कमी मानते हैं।

बाबूजी, विहस्पर्स संदेश, जून 19, 1999।



## प्रश्नोत्तरी विराम

1) विचार करें वो कैसी परिस्थितियाँ है जब आप किसी और से सलाह मांगने के बजाय, मार्गदर्शन के लिए अपने भीतर जा सकते हैं, स्पष्टता के लिए अपने उच्चतर स्व से पूछ सकते हैं?

यह आपको स्वयं के प्रति आत्मविश्वास विकसित करने में कैसे मदद करेगा?





## विषय 2: अहंकार क्या है और अहंकार का चैतन्यता से क्या संबंध है?

### अहंकार क्या है?

अहंकार चेतना के 3 पहलुओं में से एक है।  
(मनस, बुद्धि, अहंकार)

चेतना वह तरीका है जिससे हम जीवन को जीते हैं और संभालते हैं।

अहंकार की दो आवाज़ें हैं: उच्चतर और सीमित

चैतन्यता ही उच्चतर स्व, आत्मा की वाणी और सार है।



## उच्चतर स्व हर समय सक्रिय है

उच्चतर स्व को सक्रिय करने के लिए इच्छाशक्ति का उपयोग करें

**चिंतन करें :** ऐसी स्थिति पर विचार करें जब आपका सीमित स्व नियंत्रण में रहने के अनुकूल है और आप उच्चतर स्व को आगे ला सकते हैं। क्या आप देख सकते हैं कि आपको अपनी इच्छाशक्ति को कैसे सक्रिय करना होगा?



**विषय 3: अंदर से जुड़े रहना चेतना के साथ संपर्क को मजबूत बनाता है।**

मेरा आंतरिक संवाद वह तरीका है जिससे मैं खुद से बात करता हूँ। हमेशा प्यार से अपने अंदर से बात करें।

अपने आप से हमेशा बड़े दिल और समझदारी से बात करें।  
आपका उच्चतर स्व हमेशा मदद देने के लिए तैयार है। **उसे बुलाना सीखें ।**

एक पवित्र आंतरिक संवाद करना सीखें जहाँ आपका सीमित स्व हमेशा सहायता के लिए जागरूकता को बुलाना जाने । यह आंतरिक संवाद एक प्रार्थनापूर्ण स्थिति बन जाता है। और दो आवाज़ें, एक हो जाती हैं।



## उच्चतर स्व की जागरूकता स्वयं को स्वीकारने में हमारी मदद करती है

हमारा सबसे अच्छा दोस्त हमारी 'स्वयं' के प्रति जागरूकता है, जो की हम जो कुछ भी हैं उस पर प्रकाश डालती है। छिपाने के लिए कुछ भी नहीं है, शर्मिंदा होने के लिए कुछ भी नहीं है। क्योंकि हम जानते हैं कि हम खुद पर्याप्त हैं, हम पूर्ण हैं और प्रेम करते हैं।

दाजी, जीवन जीने के लिए एक यजर्स मार्गदर्शिका, भाग 5, जीवन को सरल बनाना सीखना, हार्टफुलनेस ई-पत्रिका, (मई 2020), पृ. 71.

**चिंतन करें:** हम कैसे कह सकते हैं कि हमारी जागरूकता ही हमारा सबसे बड़ा सहयोग है?



## विषय 4: हार्टफुलनेस मार्ग और चैतन्यता

हार्टफुलनेस के अभ्यास - ध्यान, सफ़ाई, प्रार्थना और सतत स्मरण।  
उच्चतर स्व तक हमारी पहुँच और उससे सम्पर्क को साफ़ और  
जुड़े रहने में मदद देते हैं।



## पुनर्कथन: तुम ही चैतन्यता हो

- 1) चैतन्यता क्या है?
- 2) अहंकार क्या है और इसका चैतन्यता से क्या सम्बन्ध है?
- 3) आपकी अपने अंदर से बातचीत किस तरह से आपकी चैतन्यता को मज़बूत बनाता है?
- 4) हार्टफुलनेस किस तरह से चैतन्यता को बढ़ाता है?



**आओ ध्यान करें**