सिखावनियों के अनुरूप जीवन

१

~ बाबा मुक्तानन्द

मनुष्य का जीवन
एक ऐसे पुष्प की भाँति होना चाहिए
जो केवल उत्कृष्ट सुगन्ध फैलाता है।

~ बाबा मुक्तानन्द

बाबा जी की सिखावनी पर ध्यान करने के लिए धारणा

नमस्ते।

आप बाबा मुक्तानन्द की एक सिखावनी पर ध्यान करेंगे।

बाबा जी सिखाते हैं :

> “मनुष्य का जीवन एक ऐसे पुष्प की भाँति होना चाहिए जो केवल उत्कृष्ट सुगन्ध फैलाता है।”

बाबा जी की सिखावनी पर ध्यान करने हेतु आप स्वयं को तैयार कर सकें इसलिए, मैं आपको आसन और श्वास-प्रश्वास के निर्देश दूँगा।

उसके बाद, मैं आपको एक धारणा में मार्गदर्शित करूँगा, और फिर दस मिनट के लिए ध्यान होगा।

ध्यान के लिए एक स्थिर व सहज आसन स्थापित करने के पाँच चरण हैं। अब, मैं आपको उनके निर्देश दूँगा।

पहला चरण है, एक दृढ़ आधार तैयार करना।

यदि आप कुर्सी पर बैठे हैं तो अपने दोनों पैरों को ज़मीन पर समतल रखें, पैर कमर की सीध में रखें और पंजों को एक-दूसरे के समानान्तर रखें।

यदि आप ज़मीन पर बैठे हैं तो एक ठोस तकिए या कुशन पर सहजता से सुखासन में यानी पालथी मारकर बैठें।

आप चाहे ज़मीन पर बैठे हों या कुर्सी पर, अपना ध्यान अपनी बैठने की दोनों हड्डियों पर ले आएँ जो नितम्बों के नीचे होती हैं और नीचे ज़मीन या कुर्सी की सतह को स्पर्श करती हैं।

महसूस करें कि आपके शरीर के ऊपरी भाग का वज़न, आपकी बैठने की हड्डियों पर सन्तुलित है।

अपनी बैठने की हड्डियों को अपने नीचे की सतह की ओर जाने दें, और ऐसा करते हुए, बैठने के लिए एक दृढ़ आधार तैयार करें।

दूसरा चरण है, अपने हाथों और भुजाओं को सहजता से रखना।

आपकी भुजाओं का ऊपरी भाग यानी कोहनी से ऊपर का भाग सहज व तनावरहित है।

अपने हाथों को चिन्मुद्रा में रखें यानी आपका अँगूठा और तर्जनी एक-दूसरे को स्पर्श कर रहे हों।

उसके बाद, अपने हाथों को जंघाओं पर रखें, हथेलियाँ नीचे की ओर हों।

तीसरा चरण है, यह कल्पना करना कि आपकी शक्ति कुण्डलाकार में, धीरे-से, ऊपर की ओर उठ रही है।

कल्पना करें कि शक्ति, रीढ़ की हड्डी के निचले भाग यानी उसके मूल से, कुण्डलाकार में ऊपर की ओर उठ रही है, और आपके शरीर में प्रवाहित होकर सिर के ऊपरी भाग तक गतिमान हो रही है।

चौथा चरण है, अपनी गर्दन को तनावरहित, कोमल व सहज रहने दें।

अपनी गर्दन के पिछले भाग को कोमल रखें और उसे ऊपर की ओर ऐसे उठने दें मानो आप अपने सिर को हल्का-सा आगे की ओर झुका रहे हों।

अपने जबड़े को ढीला छोड़ें।

अपने चेहरे की मांसपेशियों को सहज होने दें।

अपनी दृष्टि को सौम्य रखें।

पाँचवाँ चरण है, मुक्तरूप से व सहजता से श्वास-प्रश्वास लेना।

अपना ध्यान अपने श्वास-प्रश्वास पर लाएँ।

आप जैसे भी श्वास-प्रश्वास ले रहे हैं, उसमें कोई बदलाव किए बिना, बस इस पर ध्यान दें कि अन्दर आते और बाहर जाते समय, श्वास कैसा महसूस होता है।

आपका सीना चौड़ा और हल्का-सा उठा हुआ है।

देखें कि आपका श्वास सहजता से बह रहा है।

अब, यदि आप चाहें तो अपनी आँखें बन्द कर सकते हैं।

बाबा जी सिखाते हैं :

> "मनुष्य का जीवन एक ऐसे पुष्प की भाँति होना चाहिए जो केवल उत्कृष्ट सुगन्ध फैलाता है।"

अपने मन की आँखों में, एक सुकोमल गुलाबी फूल की कल्पना करें।

इसकी पँखुड़ियाँ पूरी तरह खिली हुई हैं।

इस फूल से निकल रही अप्रतिम सुगन्ध को अपने श्वास में भर लें।

इसकी दिव्य सुगन्ध का आनन्द लेते हुए प्रश्वास बाहर छोड़ें।

आपके श्वास-प्रश्वास के साथ यह सुगन्ध आपको अपने हृदय में विद्यमान निस्तब्ध स्थान में ले जाए।

वहाँ, आपकी सत्ता के केन्द्र में एक अत्यन्त शोभायमान पुष्प है जो पूरी तरह प्रकाश से बना हुआ है।

इस तेजोमय पुष्प से आपके हृदय के गुण प्रसरित हो रहे हैं—

प्रेम,

दयालुता,

उदारता,

आनन्द . . .

कल्पना करें कि ये विशुद्ध गुण आपकी सत्ता में व्याप्त हो रहे हैं और आपके आस-पास के संसार में फैल रहे हैं।

अपने हृदय से प्रसरित हो रही इस मधुरता में विश्राम करें।

ध्यान करें।

© २०२३ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।