सिखावनियों के अनुरूप जीवन

१०

~ बाबा मुक्तानन्द

नीलतेज समस्त तेजों का तेज है।
नीलतेज सूर्य और चन्द्र और अग्नि का तेज है।
नीलतेज वह तेज है जो मन को प्रकाशित करता है,
जो सब कुछ प्रकाशित करता 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 :

> नीलतेज समस्त तेजों का तेज है। नीलतेज सूर्य और चन्द्र और अग्नि का तेज है। नीलतेज वह तेज है जो मन को प्रकाशित करता है, जो सब कुछ प्रकाशित करता है।

ध्यान के लिए एक स्थिर व सहज आसन में बैठ जाएँ।

अपनी बैठने की दोनों हड्डियों की ओर ध्यान दें।

महसूस करें कि वे आपके नीचे स्थित सतह से जुड़ी हैं।

अपने हाथों को जँघाओं पर रखें, हथेलियाँ नीचे की ओर हों। या फिर, आप अपनी हथेलियों को ऊपर की ओर करके उन्हें एक के ऊपर एक, अपनी गोद में भी रख सकते हैं।

अपनी रीढ़ को ऊपर की ओर उठने दें।

कल्पना करें कि एक अदृश्य डोर आपके सिर के ऊपरी भाग को धीरे-से ऊपर आकाश की ओर खींच रही है।

आपका सिर आपकी रीढ़ के सबसे ऊपरी भाग पर सहजता से टिका हुआ है।

अब, अपना ध्यान अपने श्वास-प्रश्वास पर लाएँ।

श्वास अन्दर लेते समय, महसूस करें कि श्वास आपके सिर के सबसे ऊपरी भाग से नीचे की ओर, आपके हृदय के मध्य भाग में प्रवाहित हो रहा है।

प्रश्वास छोड़ते समय, महसूस करें कि प्रश्वास आपके हृदय से, वापस आपके सिर के ऊपरी भाग की ओर प्रवाहित हो रहा है।

आपका श्वास-प्रश्वास सिर के ऊपरी भाग और हृदय के बीच प्रवाहित हो रहा है, इसकी शान्तिमय गति को अनुभव करें।

स्वाभाविक रूप से साँस लें।

अब, मैं आपको बाबा जी की सिखावनी पर एक धारणा में मार्गदर्शित करूँगा।

बाबा जी के शब्दों को सुनें :

> नीलतेज समस्त तेजों का तेज है। नीलतेज सूर्य और चन्द्र और अग्नि का तेज है। नीलतेज वह तेज है जो मन को प्रकाशित करता है, जो सब कुछ प्रकाशित करता है।

बाबा जी की सिखावनी की अनुभूति करने के लिए, कल्पना करें कि आपके अन्दर मख़मली अन्धकार से भरा एक प्रशान्त स्थान है।

यह स्थान निस्तब्ध और रमणीय है।

इस प्रशान्त अन्धकार में प्रवेश करें।

इस अन्धकार में आपको एक नन्हा-सा चमचमाता नीला प्रकाश दिखाई देता है।

आप इसे निहार रहे हैं और यह नीलप्रकाश धीरे-धीरे सभी दिशाओं में फैलने लगा है।

यह नीलप्रकाश आपके अन्दर जगमगा रहा है।

यह आपके मन को प्रकाशित कर रहा है।

यह सब कुछ प्रकाशित कर रहा है।

यह नीलप्रकाश सूर्य का तेज है, . . .

> यह चन्द्रमा की उज्ज्वलता है, . . .
>
> > और अग्नि की दीप्ति है।

यह नीलतेज चैतन्य है। यह भगवान का प्रकाश है।

नीलतेज को अपने श्वास में भर लें।

नीलतेज को प्रश्वास के साथ बाहर जाने दें।

नीलतेज को अपने श्वास में भर लें।

नीलतेज को प्रश्वास के साथ बाहर जाने दें।

यह दिव्य नीलतेज आपके अन्दर है और आपके चारों ओर है।

ध्यान करें।

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