सिखावनियों के अनुरूप जीवन

११

~ बाबा मुक्तानन्द

कृपाशक्ति उत्तर से दक्षिण तक,
पश्चिम से पूरब तक व्याप्त है।
इसका विस्तार ऊपर से नीचे तक 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 :
कृपाशक्ति उत्तर से दक्षिण तक, पश्चिम से पूरब तक व्याप्त है। इसका विस्तार ऊपर से नीचे तक है।

बाबा जी की सिखावनी पर ध्यान करने हेतु स्वयं को तैयार करने के लिए, एक सुखद आसन में बैठ जाएँ।

महसूस करें कि आपकी बैठने की हड्डियाँ आपके नीचे की सतह की ओर जा रही हैं।

अपनी रीढ़ को धीरे-से ऊपर उठने दें और लचीला रहने दें।

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

अब, आप अपने हाथों में और अपने शरीर के ऊपरी भाग में दोनों ओर खिंचाव लाएँगे।

अपने शरीर की क्षमता का ध्यान रखें।

अपने शरीर को उतना ही खिंचाव दें जो आपके लिए सुविधापूर्ण हो।

सबसे पहले, इस बात पर ध्यान दें कि आपकी रीढ़ को आपकी पीठ की मांसपेशियों का सहारा मिल रहा है और सामने की ओर, आपके पेट की मांसपेशियों का।

अपने बाएँ हाथ को अपने बाएँ नितम्ब के बगल में, कुर्सी पर या ज़मीन पर रखें।

अपने दाहिने हाथ को अपने सिर के ऊपर जितना ऊँचा ले जा सकते हैं, ले जाएँ, आपकी हथेली का मुख बाईं ओर हो।

श्वास लेते हुए, अपने दाहिने हाथ व शरीर के ऊपरी भाग को ऊपर की ओर उठाएँ।

प्रश्वास छोड़ें और शरीर के ऊपरी भाग को मृदुलता से बाईं ओर झुकाएँ। अपने बाएँ हाथ को थोड़ा मोड़ें ताकि शरीर के दाहिने भाग में खिंचाव आ सके।

दो बार और श्वास-प्रश्वास लेते हुए, इस खिंचाव को बनाए रखें।

अब मध्य में आ जाएँ और दाहिने हाथ को नीचे ले आएँ।

अब आप अपने शरीर के दूसरी ओर खिंचाव लाएँगे।

अपने दाहिने हाथ को अपनी दाहिनी ओर, नितम्ब के बगल में, कुर्सी पर या ज़मीन पर रखें।

अपने बाएँ हाथ को अपने सिर के ऊपर जितना ऊँचा ले जा सकते हैं, ले जाएँ, आपकी हथेली का मुख दाहिनी ओर हो।

श्वास लेते हुए, अपने बाएँ हाथ व शरीर के ऊपरी भाग को ऊपर की ओर उठाएँ।

प्रश्वास छोड़ें और शरीर के ऊपरी भाग को मृदुलता से दाहिनी ओर झुकाएँ। अपने दाहिने हाथ को थोड़ा मोड़ सकते हैं ताकि शरीर के बाएँ भाग में खिंचाव आ सके।

दो बार और श्वास-प्रश्वास लेते हुए, इस खिंचाव को बनाए रखें।

अब मध्य में आ जाएँ और बाएँ हाथ को नीचे ले आएँ।

अपने हाथों को पुनः जंघाओं पर आराम से रखें, हथेलियाँ नीचे की ओर हों।

ध्यान दें कि आपकी पसलियाँ अधिक खुल गई हैं जिससे उनमें श्वास का प्रवाह मुक्तरूप से हो रहा है।

श्वास लेते हुए महसूस करें कि आपकी पसलियाँ हर ओर फैल रही हैं।

प्रश्वास छोड़ते हुए महसूस करें कि आपकी पसलियाँ वापस अपनी सामान्य स्थिति में आ रही हैं।

श्वास लें—अपनी पसलियों को फैलते हुए महसूस करें।

प्रश्वास छोड़ें—अपनी पसलियों को वापस सामान्य स्थिति में आ जाने दें।

कुछ क्षणों तक इसी प्रकार श्वास-प्रश्वास लेते रहें।

अब स्वाभाविक रूप से श्वास-प्रश्वास लें।

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

बाबा जी कहते हैं :

कृपाशक्ति उत्तर से दक्षिण तक, पश्चिम से पूरब तक व्याप्त है। इसका विस्तार ऊपर से नीचे तक है।

कल्पना करें कि आपकी जागरूकता चारों दिशाओं में बढ़ रही है—आपके आगे, आपके पीछे और आपके दोनों ओर।

उस अनन्त विस्तार को महसूस करें जो चारों दिशाओं में विद्यमान है।

अब कल्पना करें कि आपकी जागरूकता का विस्तार हो रहा है, ऊपर विशाल आकाश में और साथ ही, आपके नीचे स्थित असीम गहराइयों में भी।

महसूस करें आपकी जागरूकता *सभी* दिशाओं में फैल रही है।

आपके चारों ओर जो अनन्त विस्तार है, वह कृपा की शक्ति से व्याप्त है।

श्रीगुरु की कल्याणकारी कृपा को महसूस करें,
अपने अन्दर,
अपने ऊपर,
अपने नीचे,
अपने पीछे,
और अपने सामने।

इस करुणामय कृपा को महसूस करें जो हर ओर से आपको अपने आलिंगन में लिए हुए है।

इस जागरूकता के साथ ध्यान करें।

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