सिखावनियों के अनुरूप जीवन

१२

~ बाबा मुक्तानन्द

चार दिन की ज़िन्दगी के उजियाले दिनों में सजग रहो।
नीति, धर्म से जिओ।
सत्ता एक दिन क्षीण हो जाएगी . . .

~ बाबा मुक्तानन्द

<u>बाबा जी की सिखावनी पर ध्यान करने के लिए धारणा</u>

नमस्ते।

आप बाबा मुक्तानन्द की एक सिखावनी पर ध्यान करेंगे।

बाबा जी कहते हैं :

> चार दिन की ज़िन्दगी के उजियाले दिनों में सजग रहो। नीति, धर्म से जिओ। सत्ता एक दिन क्षीण हो जाएगी . . .

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

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

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

अपने हाथों को जंघाओं पर रखें, हथेलियाँ नीचे की ओर हों। आप अपनी तर्जनी से अँगूठे को हल्के-से स्पर्श करते हुए, हाथों को चिन्मुद्रा में भी रख सकते हैं।

अब, आप अपना ध्यान अपने शरीर के ऊपरी भाग की ओर लाएँ।

आपके शरीर का ऊपरी भाग हल्का और लचीला है।

शरीर के ऊपरी भाग में हल्कापन महसूस करने से, ध्यान के लिए एक सहज आसन में बैठने में मदद मिलती है।

आपको हल्कापन महसूस हो सके, इसमें मदद करने हेतु मैं आपको एक ऐसे प्राणायाम का अभ्यास कराऊँगा जिसके तीन भाग हैं।

सबसे पहले, अपने शरीर के ऊपरी भाग में प्रवाहित हो रहे श्वास के प्रति जागरूक हो जाएँ।

जब मैं तीन भागों वाले श्वास का वर्णन करूँ तो उसे सुनें और फिर मैं आपको एक-एक चरण करके निर्देश दूँगा।

तीन भागों वाले श्वास में,

आप नाक से साँस लेते हैं—

पहले अपने फेफड़ों के सबसे नीचे के भाग में साँस लेते हैं,

फिर फेफड़ों के मध्य भाग में,

और अन्त में फेफड़ों के सबसे ऊपरी भाग में।

फिर आप उलटे क्रम में साँस छोड़ते हैं—

पहले फेफड़ों के ऊपरी भाग से साँस छोड़ते हैं,

फिर फेफड़ों के मध्य भाग से,

और अन्त में फेफड़ों के सबसे निचले भाग से।

अब मेरे निर्देशों के अनुसार इसका अभ्यास करें।

पहले धीरे-धीरे अपने फेफड़ों के सबसे नीचे के भाग को श्वास से भरें . . .
फिर मध्य भाग को . . .
और अन्त में सबसे ऊपर के भाग को।

धीरे-धीरे प्रश्वास छोड़ते हुए, पहले फेफड़ों के सबसे ऊपरी भाग को ख़ाली करें . . .
फिर मध्य भाग को . . .
और अन्त में सबसे नीचे के भाग को।

एक बार फिर : अपने फेफड़ों के सबसे नीचे के भाग को श्वास से भरें . . .
फिर मध्य भाग को . . .
और फिर सबसे ऊपर के भाग को।

प्रश्वास छोड़ते हुए, पहले फेफड़ों के सबसे ऊपरी भाग को ख़ाली करें . . .
फिर मध्य भाग को . . .
और अन्त में सबसे नीचे के भाग को।

अब सामान्य गति से श्वास-प्रश्वास लेते रहें।

देखें कि अब आपके शरीर के ऊपरी भाग को कैसा महसूस हो रहा है।

अब, एक बार पुनः बाबा जी के शब्दों को सुनें।

बाबा जी कहते हैं :

> चार दिन की ज़िन्दगी के उजियाले दिनों में सजग रहो। नीति, धर्म से जिओ। सत्ता एक दिन क्षीण हो जाएगी . . .

बाबा जी की सिखावनी पर धारणा करने हेतु, एक बार फिर अपना ध्यान अपने श्वास-प्रश्वास पर ले आएँ।

उस शक्ति के प्रति जागरूक हो जाएँ जो श्वास को अन्दर खींचती है व बाहर छोड़ती है।

आपके श्वास-प्रश्वास में जो शक्ति निहित है, वह आपकी अपनी पावन प्राणशक्ति है।

यह वह दिव्य शक्ति है जिसके ज़रिए आप सोचते-विचारते हैं व इस संसार में कार्य करते हैं, जिसके ज़रिए आपका अस्तित्व है और आप जीवित हैं।

जागरूक हो जाएँ कि आपके अन्दर प्रवाहित हो रहा यह श्वास कितना बहुमूल्य है।

अब, इन संकल्पों को सुनें और इन्हें अपने हृदय में धारण करें।

> मैं नीति व धर्म से जीता हूँ।
>
> मैं विवेक और दयालुता के साथ बोलता हूँ।
>
> मैं मानवता के हित के लिए कार्य करता हूँ।
>
> मैं अपना काम ईमानदारी व सत्यनिष्ठा के साथ करता हूँ।
>
> मैं दूसरों की विचारशीलता व सत्कर्मों की सराहना करता हूँ।
>
> मैं करुणापूर्ण व्यवहार करता हूँ—स्वयं अपने प्रति, दूसरों के प्रति और समस्त जीवों के प्रति।

अपने इस जीवन के लिए, मैं भगवान को, श्रीगुरु को अपनी कृतज्ञता अर्पित करता हूँ।

श्वास अन्दर लेते हुए, प्राण की पावन शक्ति को अपने अन्दर ग्रहण करें।

प्रश्वास बाहर छोड़ते हुए, भगवान को अपनी कृतज्ञता अर्पित करें।

श्वास लें और प्राण की पावन शक्ति को ग्रहण करें।

प्रश्वास छोड़ें और भगवान को अपनी कृतज्ञता अर्पित करें।

जागरूकता के साथ श्वास-प्रश्वास लेते हुए ध्यान करें।

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