सिखावनियों के अनुरूप जीवन

१३

~ बाबा मुक्तानन्द

श्रीगुरु की सिखावनियाँ सद्‌गुणों से पूर्ण हैं।

उनका अनुकरण करो क्योंकि वे सुखप्रद हैं।

~ बाबा मुक्तानन्द

बाबा जी की सिखावनी पर ध्यान करने के लिए धारणा

नमस्ते।

आप बाबा मुक्तानन्द की एक सिखावनी पर ध्यान करेंगे।

बाबा जी कहते हैं :

श्रीगुरु की सिखावनियाँ सद्‌गुणों से पूर्ण हैं। उनका अनुकरण करो क्योंकि वे सुखप्रद हैं।

ध्यान के लिए एक सुखद आसन में, सीधे होकर बैठ जाएँ।

आप चाहे कुर्सी पर बैठे हों या ज़मीन पर, महसूस करें कि आपकी बैठने की हड्डियों को आपके नीचे स्थित सतह से सहारा मिल रहा है।

आप अपने दोनों हाथों की तर्जनी से अँगूठे को हल्के-से स्पर्श करते हुए, हाथों को चिन्मुद्रा में रख सकते हैं। आपके हाथ जँघाओं पर रखे हों, हथेलियाँ नीचे की ओर हों।

या, आप ध्यानमुद्रा में बैठ सकते हैं। अपनी हथेलियों को एक के ऊपर एक करके अपनी गोद में रखें, हथेलियों का मुख ऊपर की ओर हो।

अब, श्वास अन्दर लें और महसूस करें कि आपकी रीढ़ ऊपर की ओर उठ रही है।

प्रश्वास छोड़ें और यह एहसास बनाए रखें कि आपकी रीढ़ ऊपर की ओर उठी हुई है।

एक बार फिर, श्वास अन्दर लें और महसूस करें कि आपकी रीढ़ ऊपर की ओर उठ रही है।

प्रश्वास छोड़ें और यह एहसास बनाए रखें कि आपकी रीढ़ ऊपर की ओर उठी हुई है।

अब श्वास-प्रश्वास को स्वाभाविक गति से चलने दें।

अपना ध्यान अपने चेहरे की मांसपेशियों की ओर लाएँ . . . और उन्हें तनावमुक्त होने दें।

अपनी आँखों की मांसपेशियों को सहज रहने दें।

आपकी जिह्वा आपके मुँह के तल में सहज है।

अपने जबड़े के जोड़ों को तनावमुक्त होने दें।

अपने चेहरे की सभी मांसपेशियों को कोमल बना रहने दें।

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

बाबा जी कहते हैं :

> श्रीगुरु की सिखावनियाँ सद्‌गुणों से पूर्ण हैं। उनका अनुकरण करो क्योंकि वे सुखप्रद हैं।

एक क्षण लेकर श्रीगुरु की एक ऐसी सिखावनी को याद करें जिसका अपने जीवन में पालन करने के लिए आपने जागरूकता के साथ प्रयत्न किया हो।

इस सिखावनी को अपने बोध में बनाए रखें।

कल्पना करें कि आप जीवन के किसी समय में या किसी परिस्थिति में उस सिखावनी का अभ्यास कर रहे हैं।

ग़ौर करें कि इस सिखावनी को अपने जीवन में उतारने से इसका आपके मन व हृदय पर क्या प्रभाव पड़ता है।

ग़ौर करें कि अन्य लोगों पर या आपके आस-पास के वातावरण पर इसका कैसा प्रभाव होता है।

यह जानें कि इस सिखावनी में जो सद्‌गुण, जो अच्छाई निहित है, वह कैसे आपके अन्दर और आपके संसार में प्रसरित हो रही है।

और अब, इस सिखावनी को अपने मन में दोहराएँ।

हर बार इसे दोहराने के साथ-साथ, इसमें निहित कल्याणकारिता के भाव को महसूस करें।

अच्छाई के इस गुण को अपने अन्दर प्रवाहित होने दें; यह आपको, आपके अपने हृदय में ले जाए।

अपने हृदय में आनन्द के गुंजन को सुनें।

इस आनन्द में अवस्थित रहें।

ध्यान करें।

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