सिखावनियों के अनुरूप जीवन

१४

~ बाबा मुक्तानन्द

मन को वर्तमान क्षण के बाहर नहीं जाना चाहिए,
बल्कि उस क्षण की सीमा में ठहर जाना चाहिए
और वहाँ पूर्ण स्थिर हो जाना चाहिए।

~ बाबा मुक्तानन्द

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

आपका स्वागत है।

आप बाबा मुक्तानन्द की एक सिखावनी पर ध्यान करेंगे।

बाबा जी सिखाते हैं :

मन को वर्तमान क्षण के बाहर नहीं जाना चाहिए,
बल्कि उस क्षण की सीमा में ठहर जाना चाहिए
और वहाँ पूर्ण स्थिर हो जाना चाहिए।

ध्यान के लिए एक सुखद आसन में बैठ जाएँ।

अपने शरीर के ऊपरी भाग को सन्तुलन में लाएँ ताकि यह आपकी बैठने की दोनों हड्डियों के आधार पर स्थिर बना रहे।

अपने हाथों को सहजता से अपनी जंघाओं पर रखें, आपकी हथेलियाँ नीचे की ओर हों और उँगलियाँ चिन्मुद्रा में हों।

या फिर, आप अपने हाथों को ध्यानमुद्रा में, अपनी गोद में भी रख सकते हैं।

अपनी गर्दन की मांसपेशियों को हर ओर से तनावमुक्त हो जाने दें।

कल्पना करें कि आपकी रीढ़, मृदुलता से लम्बी हो रही है यानी यह नीचे की ओर भी जा रही है और साथ ही ऊपर की ओर भी उठ रही है।

रीढ़ की एक-एक हड्डी यानी कशेरुका, अत्यन्त कोमलता से और सन्तुलित रूप से एक के ऊपर एक टिकी हुई है।

प्रत्येक कशेरुका के बीच एक मुलायम-सी गद्दी होती है।

आपकी रीढ़ लम्बी हो रही है, ऐसा सोचने भर से हर एक गद्दी के बीच और भी अधिक जगह बन रही है।

अब, अपना ध्यान अपने श्वास-प्रश्वास पर ले आएँ।

श्वास लेते हुए, कल्पना करें कि प्रत्येक कशेरुका, प्रकाश से बनी एक गद्दी पर हल्के-से तैर रही है।

प्रश्वास छोड़ते हुए, कल्पना करें कि प्रत्येक कशेरुका के बीच जो जगह है, वह बढ़ रही है।

एक बार फिर, श्वास लें और कल्पना करें कि प्रत्येक कशेरुका, प्रकाश से बनी एक गद्दी पर हल्के-से तैर रही है।

प्रश्वास छोड़ें और कल्पना करें कि प्रत्येक कशेरुका के बीच की जगह बढ़ रही है।

कुछ और बार श्वास-प्रश्वास लेते हुए इसका अभ्यास करें।

स्वाभाविक रूप से श्वास लें।

अब, मैं आपको बाबा जी की सिखावनी पर एक धारणा के लिए मार्गदर्शन दूँगी।

बाबा जी कहते हैं :

> मन को वर्तमान क्षण के बाहर नहीं जाना चाहिए,
> बल्कि उस क्षण की सीमा में ठहर जाना चाहिए
> और वहाँ पूर्ण स्थिर हो जाना चाहिए।

मन वर्तमान क्षण में ठहरा रहे, इसके लिए अपने श्वास का सहारा लें।

जब आप अपने श्वास के प्रवाह पर मन को एकाग्र करते हैं तो यह आपको स्वाभाविक रूप से वर्तमान क्षण में ले आता है।

श्वास लेते हुए, अपनी नाक, गले व फेफड़ों में प्रवाहित हो रही वायु का प्रेमभरा स्पर्श महसूस करें।

प्रश्वास छोड़ते हुए, महसूस करें कि वायु आपके फेफड़ों, गले व नाक को प्रेम से स्पर्श कर रही है।

अन्दर आते श्वास और बाहर जाते प्रश्वास के साथ, वायु के इस प्रेमल स्पर्श पर अपना ध्यान बनाए रखें।

अगर आपका मन भटके तो बस अपना ध्यान श्वास-प्रश्वास के प्रवाह पर ले आएँ।

अपने श्वास पर एकाग्र रहने से, आपका मन वर्तमान क्षण में बना रहता है।

वर्तमान क्षण में बने रहने से आपका मन और भी अधिक स्थिर होता जा रहा है।

इस स्थिरता में प्रवेश करें।

ध्यान करें।

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