सिखावनियों के अनुरूप जीवन

१६

~ बाबा मुक्तानन्द

अपनी इच्छाओं को अपने जीवन पर हावी मत होने दो।
कुछ आता है तो आने दो।
कुछ जाता है तो जाने दो।

~ 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 :

> अपनी इच्छाओं को अपने जीवन पर हावी मत होने दो। कुछ आता है तो आने दो। कुछ जाता है तो जाने दो।

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

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

अपने शरीर के ऊपरी भाग को धीरे-धीरे आगे-पीछे हिलाएँ . . . और अब दाएँ से बाएँ, बाएँ से दाएँ हिलाएँ . . .

जहाँ आपको लगे कि आपके शरीर का वज़न आपकी बैठने की हड्डियों के आधार पर सन्तुलित है, वहाँ ठहर जाएँ।

इस मज़बूत आधार से आपके शरीर का ऊपरी भाग एक दृढ़ और प्रशान्त महापर्वत की तरह ऊपर की ओर उठ रहा है।

अपने पर्वत जैसे आसन की स्थिरता को महसूस करें।

श्वास अन्दर लेते हुए, महसूस करें कि आपकी प्राणशक्ति नीचे की ओर, रीढ़ के मूल तक प्रवाहित हो रही है और इससे आपके आसन का आधार और भी दृढ़ हो रहा है।

प्रश्वास छोड़ते हुए, महसूस करें कि आपकी प्राणशक्ति ऊपर की ओर प्रवाहित हो रही है और इससे आपकी रीढ़ ऊपर की ओर उठ रही है।

एक बार फिर, श्वास अन्दर लें और उसे पूरी तरह रीढ़ के मूल तक जाने दें।

प्रश्वास छोड़ें और अपनी रीढ़ को ऊपर की ओर उठने दें।

इसी तरह कुछ और बार श्वास-प्रश्वास लेते रहें।

अपने श्वास-प्रश्वास को स्वाभाविक लय पर आ जाने दें।

अब, मैं बाबा जी की सिखावनी पर एक धारणा करने में आपका मार्गदर्शन करूँगी।

बाबा जी कहते हैं :

> अपनी इच्छाओं को अपने जीवन पर हावी मत होने दो। कुछ आता है तो आने दो। कुछ जाता है तो जाने दो।

बाबा जी की सिखावनी को अनुभव करने के लिए, एक महापर्वत की कल्पना करें जो ऊपर आसमान की ओर उठ रहा है।

अपने मन की आँखों के सामने ऐसा दृश्य लाएँ कि मौसम गुज़रते जाते हैं, पर पर्वत वैसा का वैसा स्थिर खड़ा रहता है।

यह सर्दियों में गिरने वाली बर्फ़ और गर्मियों के ताप से अप्रभावित रहता है।

अब कल्पना करें कि आपका अपना शरीर एक पर्वत है।

आपकी पर्वत जैसी यह मुद्रा दृढ़ता और प्रशान्ति को प्रसरित कर रही है।

एक भव्य पर्वत की तरह बैठे हुए आप, पूर्ण हैं, सन्तुष्ट हैं।

आप अपने अन्तरतम से, अपने अस्तित्व के मर्मस्थान से जुड़े हैं।

अब, कल्पना करें कि जिस चीज़ को पाने की आपकी इच्छा है, वह आपकी ओर आ रही है।

उसे आने दें।

ऐसा करते हुए, अपनी अन्तर-स्थिरता के साथ जुड़े रहें।

अब, कल्पना करें कि जिस चीज़ को पाने की आपकी इच्छा है, वह आपसे दूर जा रही है।

उसे जानें दें।

जब आप उसे जाने दे रहे हैं तो अपने अन्तर की प्रशान्ति से जुड़े रहें; यह प्रशान्ति सदैव अपरिवर्तनशील रहती है।

अपना ध्यान अन्दर आते श्वास और बाहर जाते प्रश्वास पर ले आएँ।

श्वास लेते हुए, अपनी अन्तर-प्रशान्ति का अनुभव करें।

प्रश्वास छोड़ते हुए, अपनी अन्तर-स्थिरता का अनुभव करें।

श्वास लें और अपनी अन्तर-प्रशान्ति का अनुभव करें।

प्रश्वास छोड़ें और अपनी अन्तर-स्थिरता का अनुभव करें।

बाबा जी के शब्दों को अपने बोध में बनाए रखें : "कुछ आता है तो आने दो।"

"कुछ जाता है तो जाने दो।"

श्वास अन्दर आ रहा है . . . प्रश्वास बाहर जा रहा है . . . उसे महसूस करें।

अपनी ही प्रशान्ति में स्थिर बने रहें।

ध्यान करें।

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