सिखावनियों के अनुरूप जीवन

१७

~ बाबा मुक्तानन्द

अपने आपको तुच्छ मत समझो।
अपने सभी दोषों, राग-द्वेषों की स्मृतियों को जीवित रखकर
अपनी क़ीमत कम मत होने दो।
सद्गुणों का विकास करने पर ध्यान 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 :

> अपने आपको तुच्छ मत समझो। अपने सभी दोषों, राग-द्वेषों की स्मृतियों को जीवित रखकर अपनी क़ीमत कम मत होने दो। सद्गुणों का विकास करने पर ध्यान दो।

सबसे पहले, ध्यान के लिए एक स्थिर व सुखद आसन में बैठ जाएँ।

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

आपके शरीर का ऊपरी भाग सन्तुलित है और हल्का है।

अपने हाथों को चिन्मुद्रा में रखें यानी आपका अँगूठा और तर्जनी एक-दूसरे को स्पर्श कर रहे हों। अपने हाथों को जंघाओं पर रखें, हथेलियाँ नीचे की ओर हों।

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

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

जहाँ आपकी गर्दन आपके सीने के ऊपरी भाग से मिलती है, वहाँ दाहिनी और बाईं ओर हँसली यानी कॉलरबोन होती है। कल्पना करें कि आपकी हँसली वाले इस भाग में खुलापन आ रहा है और यह चौड़ा हो रहा है, जिससे आपके शरीर के ऊपरी भाग में और भी अधिक जगह बन रही है।

अब, अपना ध्यान अपने कन्धों पर लाएँ।

कल्पना करें कि आपके कन्धे दोनों तरफ़, बाहर की ओर एक-दूसरे से दूर जा रहे हैं।

इससे आपके सीने में और पीठ के ऊपरी भाग में जो जगह बन रही है, उसे महसूस करें।

अब, आप श्वास-प्रश्वास के साथ, अपने शरीर के ऊपरी भाग को और भी विस्तृत करेंगे।

श्वास अन्दर लें, और अपनी हँसली यानी कॉलरबोन वाले भाग को श्वास से भर जाने दें।

प्रश्वास बाहर छोड़े, और अपनी हँसली वाले भाग को सामान्य स्थिति में आ जाने दें।

एक बार फिर, श्वास अन्दर लें, और अपनी हँसली वाले भाग को श्वास से भर जाने दें।

प्रश्वास बाहर छोड़ें, और अपनी हँसली वाले भाग को सामान्य स्थिति में आ जाने दें।

स्वाभाविक रूप से श्वास-प्रश्वास लें।

बाबा मुक्तानन्द की सिखावनी को फिर से सुनें।

बाबा जी कहते हैं :

> अपने आपको तुच्छ मत समझो। अपने सभी दोषों, राग-द्वेषों की स्मृतियों को जीवित रखकर अपनी क़ीमत कम मत होने दो। सद्‌गुणों का विकास करने पर ध्यान दो।

अब मैं आपको बाबा जी की इस सिखावनी पर एक धारणा करने के लिए मार्गदर्शन दूँगा।

अपने मन की आँखों के सामने यह कल्पना करें कि आप एक पवित्र अग्नि के सामने बैठे हैं।

अपनी कल्पना में देखें कि आप अग्नि में उन सद्‌गुणों की आहुति दे रहे हैं जिनका आप विकास करना चाहते हैं।

देखें कि आप अग्नि में इन सद्‌गुणों की आहुति दे रहे हैं . . .

करुणा,
सम्मान,
पराक्रम,
उदारता,
भगवान के लिए अपनी ललक।

जैसे-जैसे आप इनमें से एक-एक सद्‌गुण की आहुति देते जा रहे हैं, आपको महसूस हो रहा है कि वह सद्‌गुण आपके अन्दर और भी अधिक सशक्त होता जा रहा है।

पल भर के लिए आपका मन भूतकाल में भटक जाता है।

आपको वह समय याद आ जाता है जब आपको लगा था कि आप असफल हो गए हैं।

जैसे ही यह स्मृति आपका ध्यान अपनी ओर खींच लेती है, आपको अपने अन्दर अयोग्यता का भाव महसूस होने लगता है।

आप अपनी दृष्टि को एक बार फिर अग्नि की ओर लाते हैं। इसकी चमक और गरमाहट आपको स्वयं अपनी अच्छाई की याद दिला देती है।

आप फिर से एकाग्र हो जाते हैं। इस नई एकाग्रता के साथ आप दोबारा अग्नि में अपने सद्‌गुणों की आहुति देने लगते हैं. . .

उत्साह,

क्षमाशीलता,

दयालुता।

देखें कि अग्नि की लपटें और भी ऊँची उठकर नृत्य कर रही हैं।

अग्नि को देखते हुए आपको अपने अन्दर एक स्थिर व प्रखर प्रकाश का अनुभव होता है—यह आपकी अपनी आत्मा की ज्योति है।

इस अन्तर-ज्योति को देखें। अपने बारे में आपकी जो एक सीमित समझ है, उसे यह अन्तर-ज्योति प्रकाशित कर रही है।

इस सीमित समझ को जैसे ही यह अन्तर-ज्योति स्पर्श करती है, तो देखें कि यह सीमित समझ प्रकाश में कैसे लुप्त हो जाती है।

श्वास अन्दर लें. . . और देखें कि आपकी अन्तर-ज्योति तेजस्विता से जगमगा रही है।

प्रश्वास बाहर छोड़ें . . . और देखें कि आपकी अन्तर-सत्ता प्रकाश से भर गई है।

श्वास अन्दर लें. . . देखें कि यह ज्योति तेजस्विता से जगमगा रही है।

प्रश्वास बाहर छोड़ें. . . देखें कि प्रकाश आपकी सत्ता में व्याप्त हो रहा है।

अपने अन्तर-प्रकाश पर ध्यान करें।

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