सिखावनियों के अनुरूप जीवन

१८

~ बाबा मुक्तानन्द

अहंकार क्या है? हम सभी को 'अहम्' का, 'मैं' का बोध है।
यह हमारे अन्दर सहज रूप में रहता है और यह शुद्ध है।
यदि हम उस 'मैं' को वैसा ही रहने दें जैसा वह है तो वह 'मैं', परमात्मा है।
पर हम उस 'मैं' में हमेशा कुछ जोड़ देते हैं
और हमारे ऐसा करते ही
यह 'मैं', अहंकार बन जाता है और हमारे सभी कष्टों का कारण हो जाता है।

~ बाबा मुक्तानन्द

बाबा जी की सिखावनी पर ध्यान करने के लिए धारणा

नमस्ते।

बाबा मुक्तानन्द की एक सिखावनी पर आधारित इस ध्यान में आपका स्वागत है।

बाबा जी सिखाते हैं :

> अहंकार क्या है? हम सभी को 'अहम्' का, 'मैं' का बोध है। यह हमारे अन्दर सहज रूप में रहता है और यह शुद्ध है। यदि हम उस 'मैं' को वैसा ही रहने दें जैसा वह है तो वह 'मैं', परमात्मा है। पर हम उस 'मैं' में हमेशा कुछ जोड़ देते हैं और हमारे ऐसा करते ही यह 'मैं', अहंकार बन जाता है और हमारे सभी कष्टों का कारण हो जाता है।

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

अपनी बैठने की हड्डियों को अपने नीचे की सतह की ओर जाने दें।

महसूस करें कि आपके शरीर का ऊपरी भाग अपने आधार पर सन्तुलित है।

अपनी रीढ़ के मूल से लेकर सिर के ऊपरी भाग तक, अपने शरीर को मृदुलता से ऊपर की ओर उठने दें।

अपने सीने को चौड़ा होने दें।

आपकी भुजाओं का ऊपरी भाग यानी कोहनी से ऊपर का भाग और कन्धे सहज हैं।

आपके हाथ, आपकी जंघाओं पर रखे हैं, हथेलियाँ नीचे की ओर हैं।

अपनी गर्दन के पिछले भाग को धीरे-से ऊपर की ओर उठने दें ताकि आपका सिर हल्का-सा आगे की ओर झुक जाए।

आपके जबड़े में यदि कोई तनाव है तो उसे दूर हो जाने दें।

अपना ध्यान अपने श्वास-प्रश्वास पर ले आएँ।

इस प्रकार साँस लें कि आपके श्वास और प्रश्वास की अवधि लगभग बराबर हो।

अब, श्वास अन्दर लें. . . और श्वास लेने के बाद दो सेकेन्ड के लिए रुकें।

फिर, प्रश्वास छोड़ें।

कुछ और बार इसी प्रकार श्वास-प्रश्वास लें।

अब, श्वास अन्दर लेने के बाद जब आप दो सेकेन्ड के लिए रुकें तो अपने प्रश्वास को लम्बा करना शुरू करें। उसे उतना ही लम्बा करें जितना आप आसानी से कर सकें। इसी प्रकार कुछ बार श्वास-प्रश्वास लेते रहें।

अपने श्वास-प्रश्वास को पुनः सामान्य लय से चलने दें।

अब, एक बार फिर बाबा जी की सिखावनी को सुनें।

बाबा जी कहते हैं :

> अहंकार क्या है? हम सभी को 'अहम्' का, 'मैं' का बोध है। यह हमारे अन्दर सहज रूप में रहता है और यह शुद्ध है। यदि हम उस 'मैं' को वैसा ही रहने दें जैसा वह है तो वह 'मैं', परमात्मा है। पर हम उस 'मैं' में हमेशा कुछ जोड़ देते हैं और हमारे ऐसा करते ही यह 'मैं', अहंकार बन जाता है और हमारे सभी कष्टों का कारण हो जाता है।

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

एक बार फिर अपना ध्यान अपने श्वास-प्रश्वास के प्रवाह पर ले आएँ।

ग़ौर करें कि श्वास-प्रश्वास के प्रति मात्र जागरूक हो जाने से, कैसे आपका श्वास अधिक स्थिर और प्रशान्त होता जाता है।

अनुभव करें कि आपका मन भी स्थिर व शान्त होता जा रहा है।

मन की इस स्थिरता के बीच, 'मैं' की शुद्ध भावना के प्रति जागरूक हो जाएँ—'मैं' की यह भावना, जो आपको महसूस कराती है कि आप 'हैं'।

ध्यान दें कि 'मैं' का यह बोध आपके अन्दर सदैव मौजूद रहता है।

यह 'मैं' आपकी सहज-स्वाभाविक अवस्था है।

देखें कि जब आप 'मैं' के अपने इस बोध में विचारों को जोड़ देते हैं तो क्या होता है।

मन ही मन अपने आप से कुछ कहें—जैसे, "मैं होशियार हूँ" या "मैं बहुत व्यस्त हूँ।"

मन में जो भी विचार आए, उसे कई बार दोहराएँ।

ग़ौर करें कि इस विचार या इन विचारों का आपकी अन्तर-स्थिति पर क्या प्रभाव पड़ा।

अब समस्त विचारों को जानें दें और शुद्ध 'मैं' के बोध में वापस आ जाएँ।

मन ही मन दोहराएँ : 'मैं'।

'मैं'।

'मैं'।

बाबा जी सिखाते हैं :

यदि हम उस 'मैं' को वैसा ही रहने दें जैसा वह है तो वह 'मैं', परमात्मा है।

श्वास अन्दर लें, और शुद्ध 'मैं' के बोध को बनाए रखें. . .

प्रश्वास बाहर छोड़ें, और अनुभव करें कि आप और शुद्ध 'मैं' एक ही हैं. . .

ध्यान करें।

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