सिखावनियों के अनुरूप जीवन

१९

~ बाबा मुक्तानन्द

यह पूर्णतया सत्य है कि ईश्वर है
और वह सच्चिदानन्द है।

~ 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 :

> यह पूर्णतया सत्य है कि ईश्वर है और वह सच्चिदानन्द है।

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

आप चाहे कुर्सी पर बैठे हों या ज़मीन पर पालथी मारकर बैठे हों, देखें कि आपके घुटने कमर के निचले भाग की सीध में हैं या उससे थोड़ा नीचे हैं।

यदि आपके घुटने आपकी कमर के निचले भाग से ऊपर हों तो एक ठोस कुशन या तह किए हुए कम्बल को अपने नितम्बों के नीचे रख लें।

अपनी गर्दन के पीछे की मांसपेशियों को तनावरहित हो जाने दें।

अपने जबड़े को तनावमुक्त होने दें।

अब, एक दीर्घ श्वास अन्दर लें,. . .
        और दीर्घ प्रश्वास बाहर छोड़ें।

फिर से, दीर्घ श्वास अन्दर लें,. . .
        और दीर्घ प्रश्वास बाहर छोड़ें।

एक बार फिर, दीर्घ श्वास अन्दर लें,. . .
        और दीर्घ प्रश्वास बाहर छोड़ें।

अपने श्वास-प्रश्वास को सामान्य लय से चलने दें।

बाबा मुक्तानन्द के शब्दों को फिर से सुनें।

बाबा जी कहते हैं :

        यह पूर्णतया सत्य है कि ईश्वर है और वह सच्चिदानन्द है।

ईश्वर का स्वरूप है, सत्, चित् व आनन्द—इस विषय पर बाबा जी की सिखावनी का अनुभव करने हेतु अब मैं आपको एक धारणा करने में मार्गदर्शन दूँगी।

सबसे पहले 'सत्' के प्रति जागरूक हो जाएँ। 'सत्' का अर्थ है, 'अस्तित्व' या 'होना'।

आपको यह एहसास है कि आपका अस्तित्व है, आप हैं। अपने अन्दर के इस एहसास पर ध्यान दें।

कल्पना करें कि कैसे यह शुद्ध अस्तित्व यानी 'सत्', ब्रह्माण्ड की हर वस्तु में व्याप्त है।

कल्पना करें कि इस 'सत्' का न आदि है, न अन्त।

यह अनन्त है, शाश्वत है।

जागरूक हो जाएँ कि 'सत्' यानी शुद्ध और शाश्वत अस्तित्व आपका सच्चा स्वरूप है।

अब, अपनी जागरूकता को 'चित्' पर लाएँ; 'चित्' यानी चिति या चेतना।

'चित्' का प्रकाश आपके अन्दर जगमगा रहा है।

समझें कि कैसे यह 'चित्', आपके अन्तर-जगत और बाह्य जगत, दोनों को प्रकाशित करता है।

समझें कि यह 'चित्' ही है जिसके कारण आप अभी इस धारणा को सुन पा रहे हैं, और इसके निर्देशों का पालन कर पा रहे हैं।

यही 'चित्', आपके स्वप्नों और गहन निद्रा को भी प्रकाशित करता है।

जागरूक हो जाएँ कि 'चित्' यानी प्रकाशमय चिति आपका सच्चा स्वरूप है।

अब, अपनी जागरूकता को 'आनन्द' पर लाएँ, जो परम सुख है।

किसी ऐसे अवसर को याद करें जब आपको अपने अन्दर आनन्द का अनुभव हुआ हो।

हो सकता है कि ऐसा संकीर्तन के समय हुआ हो,

या ध्यान के समय,

या मधुर संगीत सुनते समय।

उस अवसर को याद करें, और उसी आनन्द को फिर से अनुभव करें. . .

उस आनन्द के शुद्ध सत्त्व की, उसके शुद्ध सार की अनुभूति करें।

अब अपनी जागरूकता को धीरे-से, अपने अन्दर के उस स्थान पर लाएँ जहाँ से इस आनन्द का उदय होता है।

जान लें कि यह आनन्द, यह परम सुख आपके अन्दर सदैव मौजूद है।

जागरूक हो जाएँ कि 'आनन्द' आपका सच्चा स्वरूप है।

बाबा जी कहते हैं, "ईश्वर सच्चिदानन्द है।"

अपने अन्दर ईश्वर की उपस्थिति को महसूस करें
'सत्' के रूप में,
'चित्' के रूप में,
और 'आनन्द' के रूप में।

सच्चिदानन्द व्याप्त है,
आपके मन में,
आपके हृदय में,
और आपके अपने श्वास में।

इसी बोध के साथ आनन्द को अपने श्वास में भर लें. . .

आनन्द को प्रश्वास के साथ बाहर छोड़ें. . .

आनन्द को श्वास में भर लें. . .

आनन्द को प्रश्वास के साथ बाहर छोड़ें. . .

ध्यान करें।

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