सिखावनियों के अनुरूप जीवन
२

~ बाबा मुक्तानन्द

ध्यान के लिए
एक अलग समय व स्थान निर्धारित कर लेना
बहुत अच्छा रहता है।

~ 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 :

> "ध्यान के लिए एक अलग समय व स्थान निर्धारित कर लेना बहुत अच्छा रहता है।"

कुछ क्षण लें और एक स्थिर व सहज आसन में बैठ जाएँ।

यदि आप कुर्सी पर बैठे हों तो कुर्सी के आगे की ओर होकर बैठें ताकि आप अपने पंजों को ज़मीन पर समतल रख सकें।

यदि आप ज़मीन पर बैठे हों तो सुखासन में यानी पालथी मारकर बैठें।

अब, अपना ध्यान अपनी कमर के निचले भाग और घुटनों की ओर लाएँ।

अपने बैठने की मुद्रा को सन्तुलित और दृढ़ करने के लिए, आपकी कमर का निचला भाग आपके घुटनों की सीध में या घुटनों से थोड़ा ऊपर होना चाहिए।

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

ग़ौर करें कि अपने नितम्बों को ऊपर रखने से आपके शरीर का वज़न किस प्रकार अपने आधार पर स्थिर व सन्तुलित हो जाता है।

इससे आपकी पीठ के निचले भाग में जो स्वाभाविक घुमाव है, उसे सहारा मिलता है और आपकी बैठने की हड्डियाँ आपके नीचे की सतह की ओर जा पाती हैं।

यह आपकी रीढ़ की हड्डी को लचीला रखने व स्वाभाविक रूप से ऊपर उठने में भी मदद करता है।

अब, कल्पना करें कि आपकी रीढ़ सहजता से ऊपर की ओर उठ रही 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 गर्दन को तनावरहित, कोमल व सहज रहने दें।

इस आसन में स्वयं को और भी दृढ़ता से स्थापित करने के लिए कोमलता से श्वास इस तरह अन्दर लें कि वह पूरी तरह आपकी रीढ़ के निचले भाग तक पहुँचे।

अब प्रश्वास छोड़ते हुए अपनी रीढ़ को ऊपर की ओर उठने दें।

एक बार फिर, श्वास लें और उसे पूरी तरह अपनी रीढ़ के निचले भाग तक बहने दें . . .

प्रश्वास छोड़ें, अपनी रीढ़ को ऊपर की ओर उठता हुआ महसूस करें।

ऐसा दो बार और करें, अपनी ही गति से करें।

स्वाभाविक रूप से श्वास लें।

देखें कि किस प्रकार अपने श्वास-प्रश्वास पर ध्यान देने से आपका मन शान्त होता जाता है।

अब, आप अपनी आँखें बन्द कर सकते हैं।

बाबा जी की सिखावनी को फिर से सुनें :

> "ध्यान के लिए एक अलग समय व स्थान निर्धारित कर लेना बहुत अच्छा रहता है।"

एक बार फिर, अपनी जागरूकता को अपने श्वास-प्रश्वास की स्थिर लय की ओर लाएँ।

इस क्षण में और आपके ध्यान करने के स्थान में जो शान्ति व्याप्त है, उसे महसूस करें।

आपके अन्तर में ऐसी शक्ति है जो निस्तब्ध है, फिर भी क्रियाशील है।

जब आप ध्यान करने बैठते हैं तब आप इस दिव्य शक्ति को वैसे ही पोषित कर रहे होते हैं, जैसे आप अपने बगीचे में लगे एक फलदार वृक्ष की देखभाल करेंगे।

अब, कल्पना करें कि आप एक विशाल बगीचे में खड़े हैं।

यह सुबह-सुबह का समय है और प्रकृति निस्तब्ध व शान्त है।

हवा में ताज़गी है।

आप यहाँ एक फल का वृक्ष लगाने आए हैं।

आप पहले एक ऐसी जगह ढूँढ़ते हैं, जहाँ अच्छी मिट्टी हो व सूर्य का प्रकाश हो, और वहाँ आप एक बीज बो देते हैं।

जब आप नियमित रूप से बीज को सींचते हैं तो बीज में निहित वृक्ष दिन-ब-दिन आकार लेने लगता है।

बीज को नियमित रूप से पानी देने पर, एक कोमल-सा हरा अंकुर फूट पड़ता है।

जब आप उस अंकुर में पानी देते हैं तो एक छोटी-सी डण्ठल पर नन्हीं-नन्हीं कोंपलें उग आती हैं।

जब आप इस डण्ठल को पानी देते हैं तो पौधा बढ़ता जाता है और उसमें शाखाएँ निकलने लगती हैं और फूल खिलने लगते हैं।

जब आप इस वृक्ष को भी सींचते जाते हैं तो शाखाओं पर लगे फूल, फल बनने लगते हैं।

वृक्ष को पानी देते रहने से, फल पक जाते हैं और वे रसीले व मीठे हो जाते हैं।

अब, कल्पना करें कि आप इस स्वादिष्ट फल को पहली बार चख रहे हैं।

इसके अमृतरस का आनन्द लें।

इस अमृतरस के साथ अपने अन्तर में गहरे उतरते जाएँ।

ध्यान करें।

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