सिखावनियों के अनुरूप जीवन

२०

~ बाबा मुक्तानन्द

इस बात पर विवाद करना व्यर्थ है कि क्या परमात्मा सगुण है।
हर भक्त अपनी रुचि, भावना और मनोभाव के अनुसार उसे भज सकता है
और भजना भी चाहिए।

~ 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 :

> इस बात पर विवाद करना व्यर्थ है कि क्या परमात्मा सगुण है। हर भक्त अपनी रुचि, भावना और मनोभाव के अनुसार उसे भज सकता है और भजना भी चाहिए।

ध्यान के लिए एक सुखद आसन में बैठ जाएँ।

महसूस करें कि आपकी बैठने की हड्डियाँ आपके नीचे की सतह से जुड़ी हैं।

अपनी रीढ़ को सहजता से ऊपर उठने दें।

आपकी गर्दन कोमल है. . .

और आपके कन्धे तनावरहित हैं।

आपके अन्दर जो खुलापन है, उस पर अपना ध्यान ले आएँ।

इस खुलेपन में आपका श्वास मुक्त रूप से प्रवाहित हो रहा है।

दीर्घ श्वास अन्दर लें—

और महसूस करें कि वह पूरी तरह आपके पैरों के तलवों तक पहुँच रहा है।

दीर्घ प्रश्वास बाहर छोड़ें—

और महसूस करें कि श्वास आपके पैरों के तलवों से लेकर आपके सिर के ऊपरी भाग तक प्रवाहित हो रहा है।

एक बार फिर, श्वास लें और उसे पूरी तरह अपने पैरों के तलवों तक पहुँचने दें।

प्रश्वास छोड़ें. . .

और महसूस करें कि श्वास आपके पैरों के तलवों से लेकर आपके सिर के ऊपरी भाग तक प्रवाहित हो रहा है।

अब श्वास-प्रश्वास को पुनः स्वाभाविक गति से चलने दें।

अब, बाबा जी की सिखावनी को सुनें।

बाबा जी कहते हैं :

> इस बात पर विवाद करना व्यर्थ है कि क्या परमात्मा सगुण है। हर भक्त अपनी रुचि, भावना और मनोभाव के अनुसार उसे भज सकता है और भजना भी चाहिए।

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

अन्दर आते व बाहर जाते श्वास-प्रश्वास के प्रवाह के साथ जुड़ जाएँ।

श्वास-प्रश्वास की लय के साथ अपना ध्यान अन्दर की ओर मोड़ें।

भगवान के किसी ऐसे रूप की कल्पना करें जो आपको अत्यन्त प्रिय हो।

देखें कि भगवान के इस मनभावन स्वरूप से दिव्य गुण प्रसरित हो रहे हैं।

हर एक गुण पर ध्यान दें।

अब कल्पना करें कि आप अपने ही मनपसन्द तरीक़े से अपने प्रियतम की पूजा कर रहे हैं।

मन में पूजा करते हुए, देखें कि आप अपने परमप्रिय प्रभु की पूजा किन गुणों के साथ, किन दिव्य भावों के साथ कर रहे हैं।

इन्हीं दिव्य भावों से अपनी पूजा के हर एक पहलू को ओतप्रोत होने दें।

भगवान को नैवेद्य व अन्य वस्तुएँ अर्पित करते हुए, आपको अनुभव होता है कि भगवान उन्हें ग्रहण कर रहे हैं और वे प्रसन्न हैं।

भगवान के प्रति आपके हृदय में जो भाव हैं, उन्हें अपने अन्दर जगमगाने दें।

ध्यान करें।

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