सिखावनियों के अनुरूप जीवन

२१

~ बाबा मुक्तानन्द

अपना सम्मान करो।
यदि तुम अपना सम्मान करते हो तो तुम दूसरों का भी सम्मान करते हो।

~ बाबा मुक्तानन्द

बाबा जी की सिखावनी पर ध्यान करने के लिए धारणा

नमस्कार।

आप बाबा मुक्तानन्द की एक सिखावनी पर ध्यान करेंगे।

बाबा जी सिखाते हैं :

अपना सम्मान करो। यदि तुम अपना सम्मान करते हो तो तुम दूसरों का भी सम्मान करते हो।

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

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

आपकी भुजाओं का ऊपरी भाग यानी कोहनी से ऊपर का भाग कन्धों के ठीक नीचे हो और तनावरहित हो।

इससे आपका सीना चौड़ा और कन्धे तनावरहित रहते हैं।

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

या फिर, आप अपनी हथेलियों को एक के ऊपर एक करके अपनी गोद में भी रख सकते हैं। हथेलियाँ ऊपर की ओर हों। यह ध्यानमुद्रा है।

अपनी गर्दन के पिछले भाग को कोमलता से ऊपर की ओर ऐसे उठने दें मानो आप अपने सिर को हल्का-सा आगे की ओर झुका रहे हों।

अपना ध्यान अपने श्वास-प्रश्वास पर लाएँ।

गहरा श्वास लें जिससे आपके शरीर का ऊपरी भाग विस्तृत हो—आगे, पीछे और बगल में दोनों ओर. . . और फिर लम्बा प्रश्वास छोड़ें।

एक बार फिर, गहरा श्वास लें, महसूस करें कि आपके शरीर का ऊपरी भाग हर ओर से विस्तृत हो रहा है. . .
और फिर लम्बा प्रश्वास छोड़ें।

अब, अपने श्वास-प्रश्वास को पुनः इसकी स्वाभाविक लय पर आ जाने दें।

बाबा मुक्तानन्द की सिखावनी को फिर से सुनें।

बाबा जी कहते हैं :

अपना सम्मान करो। यदि तुम अपना सम्मान करते हो तो तुम दूसरों का भी सम्मान करते हो।

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

कल्पना करें कि आप एक पावन मन्दिर की चौखट पर खड़े हैं।

यह आपकी अन्तरात्मा का मन्दिर है—आपके हृदय का मन्दिर।

इस पावन स्थल में प्रवेश करने से पहले आप पल भर रुकते हैं।

आपको एहसास होता है कि आप किसी दिव्य लोक में प्रवेश करने जा रहे हैं।

अब, बहुत ही आदर व श्रद्धाभाव के साथ, चौखट के उस पार क़दम रखें।

मन्दिर के गर्भगृह में प्रवेश करें।

आपके सामने एक वेदी है। यह आपकी अन्तरात्मा के, परम आत्मा के सम्मान में स्थापित वेदी है।

वेदी के ठीक मध्य में एक ज्योति जगमगा रही है; इसकी आभा चारों ओर फैल रही है। यही हैं मन्दिर के देवता—आपकी अपनी ही आत्मा का दिव्य प्रकाश।

इसकी दीप्तिमान प्रभा को निहारते-निहारते आपको स्वयं अपनी पवित्रता का बोध होता है।

आप नमन करते हुए धीरे-से झुकते हैं; अपने अन्तर में स्थित इस ज्योति को हृदय से सम्मान अर्पित करते हैं।

जब आप प्रणाम करके सिर उठाते हैं
तो आपकी सम्पूर्ण सत्ता सम्मान के अमृत से भर जाती है—
सम्मान, स्वयं अपनी दिव्यता के प्रति,
सम्मान, इस ब्रह्माण्ड में हर किसी की
और हर वस्तु की दिव्यता के प्रति।

बहुत ही आदर व श्रद्धाभाव के साथ, अपने हृदय में जगमगाती दिव्य ज्योति पर ध्यान करें।

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