सिखावनियों के अनुरूप जीवन

२२

~ बाबा मुक्तानन्द

एक चीज़ जिसकी संसार को आवश्यकता है
और जिसे आचरण में लाना चाहिए,
वह है विश्वबन्धुत्व का भाव।
इसी भाव से प्रेम उत्पन्न होता है।

~ बाबा मुक्तानन्द

बाबा जी की सिखावनी पर ध्यान करने के लिए धारणा

नमस्ते।

बाबा मुक्तानन्द सिखाते हैं :

> एक चीज़ जिसकी संसार को आवश्यकता है और जिसे आचरण में लाना चाहिए, वह है विश्वबन्धुत्व का भाव। इसी भाव से प्रेम उत्पन्न होता है।

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

महसूस करें कि आपकी बैठने की हड्डियाँ आपके नीचे की सतह की ओर जा रही हैं।

महसूस करें कि आपके शरीर का ऊपरी भाग, इस दृढ़ आधार पर सन्तुलित है।

अपने हाथों को जंघाओं पर रखें, 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।

अपनी जागरूकता को अपनी रीढ़ पर लाएँ।

कल्पना करें कि आपकी पूरी रीढ़ सहज रूप में ऊपर की ओर उठ रही है।

महसूस करें कि आपका सिर रीढ़ के ऊपरी भाग पर आराम से टिका हुआ है।

देखें कि क्या आपकी गर्दन और सिर एक-सीध में हैं।

इन्हें और भी एक-सीध में लाने के लिए, अपनी गर्दन के पिछले भाग को कोमलता से ऊपर की ओर उठने दें।

अब, अपने सिर को ज़रा-सा पीछे की ओर ले जाएँ, ताकि आपके कान आपके कन्धों की सीध में आ जाएँ।

आपका सिर और आपके कन्धे तनावमुक्त हैं, सहज हैं।

अब, दीर्घ श्वास अन्दर लें. . .
और जब आप प्रश्वास छोडें
तो अपनी रीढ़ और सिर को कोमलता से ऊपर की ओर उठने दें।

एक बार फिर, दीर्घ श्वास अन्दर लें. . .

प्रश्वास छोड़ते हुए, महसूस करें कि आपकी रीढ़ और सिर, कोमलता से ऊपर की ओर उठ रहे हैं।

इसी प्रकार कुछ और बार श्वास-प्रश्वास लेते रहें।

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

बाबा मुक्तानन्द की सिखावनी को फिर से सुनें।

बाबा जी कहते हैं :

> एक चीज़ जिसकी संसार को आवश्यकता है और जिसे आचरण में लाना चाहिए, वह है विश्वबन्धुत्व का भाव। इसी भाव से प्रेम उत्पन्न होता है।

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

अपने प्रियजनों के लिए जिस स्नेह व अपनेपन की भावना को आप महसूस करते हैं, उससे जुड़ जाएँ।

ये लोग आपके क़रीबी मित्र और आपके प्यारे परिवारीजन हो सकते हैं. . .

> वे लोग जिनके साथ आप सुरक्षित महसूस करते हैं और आपको लगता है कि वे आपको दिल से अपना मानते हैं।

इन भले लोगों के साथ आपका जो मज़बूत रिश्ता है, उसे महसूस करें।

जो प्रेम उनके सान्निध्य में होते हुए सहज ही उमड़ता है, उसे महसूस करें।

अब, कल्पना करें कि मित्रता और अपनेपन का, बन्धुत्व का यह दायरा विश्वभर में बढ़ता जा रहा है।

कल्पना करें कि आप सभी को अपने भाइयों-बहनों के रूप में देख रहे हैं।

कल्पना करें कि सभी लोग भगवान का परिवार हैं।

उस गहरे रिश्ते को महसूस करें जो आपका अपने आस-पड़ोस के सभी लोगों के साथ है. . .

जो अपने शहर के सभी लोगों के साथ है. . .

अपने प्रदेश के सभी लोगों के साथ है. . .

अपने देश के सभी लोगों के साथ है. . .

समस्त मानवजाति के साथ आपके हृदय का जो सम्बन्ध है, उसे महसूस करें।

देखें कि आप और इस पृथ्वी ग्रह के समस्त लोग इस सम्बन्ध के प्रति जागरूक हो रहे हैं।

कल्पना करें कि एकता बनाए रखते हुए सभी साथ-साथ रह रहे हैं।

एकता की यह दृष्टि रखने से जिस शुद्ध प्रेम का उदय होता है, उसका अनुभव करें।

कल्पना करें कि सभी लोग एक-दूसरे के प्रति प्रेमभाव के साथ रह रहे हैं।

हर एक व्यक्ति के हृदय में प्रेम जगमगा रहा है।

उस महान प्रेम को अपने अन्दर महसूस करें।

ध्यान करें।

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