सिखावनियों के अनुरूप जीवन

२३

~ बाबा मुक्तानन्द

यदि तुम दिन-रात अनुशासन का पालन करो—
अनुशासित रीति से रहो,
अनुशासित रीति से खाओ-पियो,
अनुशासित रीति से निद्रा लो—
तो समस्त रोग, समस्त उपद्रव दूर रहता है।

~ बाबा मुक्तानन्द

<u>बाबा जी की सिखावनी पर ध्यान करने के लिए धारणा</u>

नमस्ते।

बाबा मुक्तानन्द सिखाते हैं :

> यदि तुम दिन-रात अनुशासन का पालन करो—अनुशासित रीति से रहो, अनुशासित रीति से खाओ-पियो, अनुशासित रीति से निद्रा लो—तो समस्त रोग, समस्त उपद्रव दूर रहता है।

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

अपनी बैठने की हड्डियों को अपने नीचे की सतह की ओर जाने दें।

अपने शरीर के ऊपरी भाग को अपनी बैठने की हड्डियों के आधार पर सन्तुलित करें।

महसूस करें कि आपकी रीढ़ धीरे-से ऊपर की ओर उठ रही है।

अपने कन्धों को चौड़ा व कोमल रहने दें।

अपनी गर्दन की मांसपेशियों को हर ओर से तनावमुक्त हो जाने दें।

अब, अपने पूरे शरीर के प्रति जागरूक हो जाएँ।

कल्पना करें कि आपके शरीर का हर कोशाणु चिति के झिलमिलाते प्रकाश से ओतप्रोत है।

महसूस करें कि आपके शरीर का एक-एक कोशाणु इस अन्तर-प्रकाश में तैर रहा है।

अब, अपना ध्यान अपने श्वास-प्रश्वास पर लाएँ, जो स्वाभाविक रूप से अन्दर व बाहर बह रहा है।

दीर्घ श्वास अन्दर लें. . .

और दीर्घ प्रश्वास बाहर छोड़ें।

श्वास अन्दर लेते समय, चिति के इस अन्तर-प्रकाश को अपना श्वास अर्पित करें।

प्रश्वास छोड़ते समय, कल्पना करें कि यह अन्तर-प्रकाश और भी अधिक प्रखरता से जगमगा रहा है।

श्वास अन्दर लें, अन्तर-प्रकाश को अपना श्वास अर्पित करें. . .

प्रश्वास बाहर छोड़ें, और कल्पना करें कि यह अन्तर-प्रकाश और भी अधिक प्रखरता से जगमगा रहा है।

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

एक बार फिर, बाबा जी की सिखावनी को सुनें।

बाबा जी कहते हैं,

> यदि तुम दिन-रात अनुशासन का पालन करो—अनुशासित रीति से रहो, अनुशासित रीति से खाओ-पियो, अनुशासित रीति से निद्रा लो—तो समस्त रोग, समस्त उपद्रव दूर रहता है।

अब आप बाबा जी की सिखावनी पर एक धारणा करेंगे।

पल भर के लिए विचार करें कि प्रकृति कैसे अपने ही अनुशासन की लय के साथ चलती है।

सूर्य की कल्पना करें।

सुबह उसे उदित होते हुए देखें. . .

शाम को उसे अस्त होते हुए देखें।

मन में यह दृश्य लाएँ कि मौसम कैसे अपने वार्षिक चक्र के अनुसार, नियमित रूप से, एक के बाद एक आते रहते हैं।

आपके अन्दर भी, एक अनुशासित और नैसर्गिक लय चल रही है. . . आपके श्वास-प्रश्वास के रूप में।

अभी, इस समय आपके अन्दर जो श्वास-प्रश्वास बह रहा है, उसे प्राणशक्ति से, ब्रह्माण्डीय जीवनी शक्ति से ऊर्जा मिलती है।

कल्पना करें कि प्राणशक्ति वह चैतन्य शक्ति है जो. . .

आपके हृदय को स्पन्दित कर रही है,

आपके रक्त को प्रवाहित कर रही है,

और आपके भोजन को पचा रही है।

जब आप नियमित रूप से, हर रोज़ एक अनुशासनपूर्ण दिनचर्या का पालन करते हैं, तो आप प्राणशक्ति की सहायता करते हैं कि वह आपके अन्दर सहज रीति से कार्य कर सके।

कल्पना करें कि आप नियमित समय पर जाग रहे हैं और सो रहे हैं।

ध्यान दें कि जागने व सोने के समय के नियम का पालन करने से आपके शरीर को कैसी ताज़गी और स्फूर्ति महसूस होती है।

अब, देखें कि आप ताज़ा और पोषक आहार ले रहे हैं।

कल्पना करें कि जब आप नियमित रूप से और संयम से खाते हैं, यानी न बहुत ज़्यादा, न बहुत कम, तब आप कैसा स्वस्थ महसूस करते हैं।

कल्पना करें कि आप अपने अन्तर में विद्यमान प्राणशक्ति के साथ सामंजस्य बनाए रखते हुए, अनुशासित रीति से अपना दिन बिता रहे हैं।

आपके शरीर को महसूस होता है कि वह स्फूर्तिवान है और आराम महसूस कर रहा है।

आपका श्वास-प्रश्वास प्रशान्ति से बह रहा है।

आपका मन एकाग्र है, और इसमें स्पष्टता है।

आपका हृदय सकारात्मकता से गुनगुना रहा है।

आपको महसूस होता है कि आप अपनी आत्मा से जुड़े हुए हैं।

एक बार फिर, देखें कि श्वास-प्रश्वास अपनी ही नैसर्गिक लय के साथ शरीर में आ रहा है और शरीर के बाहर जा रहा है।

इसके निरन्तर प्रवाह को, शान्तिदायक प्रवाह को महसूस करें।

श्वास-प्रश्वास की गति के साथ बने रहें।

श्वास-प्रश्वास की स्थिर लय, आपको अपने अन्दर, आपकी अपनी आत्मा तक ले जाए।

ध्यान करें।

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