सिखावनियों के अनुरूप जीवन

२४

~ बाबा मुक्तानन्द

अपनी सहनशीलता को बढ़ाओ।
दूसरों के प्रति अपनी ईर्ष्या कम करो।
मानवमात्र के प्रति अपनी दयालुता को बढ़ाओ।
अपने हृदय में घृणा को कोई स्थान न दो।
तुम ईश्वर के अंश हो।
इस चिरन्तन सत्य में विश्वास रखो।

~ बाबा मुक्तानन्द

बाबा जी की सिखावनी पर ध्यान करने के लिए धारणा

नमस्ते।

बाबा मुक्तानन्द सिखाते हैं :

> अपनी सहनशीलता को बढ़ाओ। दूसरों के प्रति अपनी ईर्ष्या कम करो। मानवमात्र के प्रति अपनी दयालुता को बढ़ाओ। अपने हृदय में घृणा को कोई स्थान न दो। तुम ईश्वर के अंश हो। इस चिरन्तन सत्य में विश्वास रखो।

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।

जहाँ आपकी गर्दन आपके सीने के ऊपरी भाग से मिलती है, वहाँ दाहिनी और बाईं ओर हँसली यानी कॉलरबोन होती है। अपनी हँसली वाले भाग में खुलापन आने दें, इसे चौड़ा होने दें. . .

और अपने कन्धों को दोनों तरफ़, बाहर की ओर एक-दूसरे से दूर जाने दें।

अपनी रीढ़ को धीरे-से ऊपर उठने दें।

आप अपनी गर्दन के लिए कुछ हल्के व्यायाम करेंगे।

जब आप इन्हें करें तो कृपया अपने शरीर का बहुत ध्यान रखें।

उतना ही करें जितना आप आसानी से कर सकें।

अब, अपनी गर्दन के पिछले भाग को ऊपर की ओर उठने दें।

बहुत धीरे-धीरे अपने सिर को दाहिनी ओर तब तक घुमाएँ, जब तक आपको ऐसा न लगने लगे कि हल्का-सा खिंचाव आने लगा है।

इसी स्थिति में रहते हुए कुछ बार सहजता से श्वास-प्रश्वास लें।

अपने सिर को पुनः सामान्य स्थिति में, यानी मध्य में ले आएँ।

एक बार फिर, अपनी गर्दन के पिछले भाग को ऊपर की ओर उठने दें।

बहुत धीरे-धीरे अपने सिर को बाईं ओर तब तक घुमाएँ, जब तक आपको ऐसा न लगने लगे कि हल्का-सा खिंचाव आने लगा है।

इसी स्थिति में रहते हुए कुछ बार सहजता से श्वास-प्रश्वास लें।

अपने सिर को पुनः सामान्य स्थिति में, यानी मध्य में ले आएँ।

श्वास अन्दर लें और कल्पना करें कि आपकी गर्दन की मांसपेशियाँ नरम हो रही हैं।

प्रश्वास बाहर छोड़ें और अपनी गर्दन के पिछले भाग को कोमलता से ऊपर की ओर उठने दें।

एक बार फिर, श्वास अन्दर लें और कल्पना करें कि आपकी गर्दन की मांसपेशियाँ नरम हो रही हैं।

प्रश्वास बाहर छोड़ें और अपनी गर्दन के पिछले भाग को कोमलता से ऊपर की ओर उठने दें।

स्वाभाविक रूप से श्वास-प्रश्वास लें।

एक बार पुनः बाबा मुक्तानन्द की सिखावनी को सुनें :

> अपनी सहनशीलता को बढ़ाओ। दूसरों के प्रति अपनी ईर्ष्या कम करो। मानवमात्र के प्रति अपनी दयालुता को बढ़ाओ। अपने हृदय में घृणा को कोई स्थान न दो। तुम ईश्वर के अंश हो। इस चिरन्तन सत्य में विश्वास रखो।

अब मैं आपको बाबा जी की सिखावनी पर एक धारणा करने के लिए मार्गदर्शन दूँगी।

सबसे पहले, बाबा जी के इन वाक्यों पर अपना ध्यान एकाग्र करें :

> तुम ईश्वर के अंश हो। इस चिरन्तन सत्य में विश्वास रखो।

कल्पना करें कि ईश्वर नीले रंग के . . . एक विशाल महासागर हैं।

देखें कि इस महासागर की सतह पर लहरें खेल रही हैं।

हर एक लहर का अपना ही एक रूप है, अपना ही एक आकार है।

हर एक लहर, इस महासागर रूपी ईश्वर का एक अंश है।

अब, कल्पना करें कि आप इस महासागर की एक लहर हैं।

इस बात में दृढ़ता से विश्वास करें कि आप ईश्वर के एक अंश हैं।

इस बात को अपने बोध में बनाए रखते हुए, यह जान लें कि ईश्वर में जो गुण हैं, वे आपमें भी हैं।

अब, एक ऐसी परिस्थिति को याद करें जिसमें आपको किसी दूसरे व्यक्ति के साथ सहनशीलता से व्यवहार करना था, धैर्य बनाए रखना था; और वह व्यक्ति भी ईश्वर का ही अंश है।

हो सकता है कि यह ऐसी परिस्थिति रही हो जब आप किसीके सामने अपना धैर्य खो बैठे हों या उनसे चिढ़ गए हों, जैसे परिवार के किसी सदस्य के सामने, किसी दोस्त, सहकर्मी या किसी अनजान व्यक्ति के सामने।

अब, कल्पना करें कि इस परिस्थिति में आपको याद रहा कि आप ईश्वर के अंश हैं।

अपने मन में यह दृश्य लाएँ कि आप सहनशीलता के सद्गुण को अपना रहे हैं और उस व्यक्ति के साथ धैर्य बनाए रखे हुए हैं।

ध्यान से देखें कि सहनशीलता से व्यवहार करने से आपके शरीर में कैसा महसूस हो रहा है।

ध्यान से देखें कि इससे आपके मन में कैसा महसूस हो रहा है।

ध्यान से देखें कि इससे आपके हृदय में कैसा महसूस हो रहा है।

अब, ऐसे समय को याद करें जब आपने किसी के साथ दयालुताभरा व्यवहार किया था।

अपने दयालुताभरे कार्यों को याद करें।

ध्यान से देखें कि दयालुताभरा व्यवहार करने से आपके शरीर में कैसा महसूस हो रहा है।

ध्यान से देखें कि इससे आपके मन में कैसा महसूस हो रहा है।

ध्यान से देखें कि इससे आपके हृदय में कैसा महसूस हो रहा है।

देखें कि आपके दयालुताभरे व्यवहार का उस व्यक्ति पर क्या प्रभाव हुआ।

एक बार फिर, इस बात में दृढ़ता से विश्वास करें कि आप ईश्वर के एक अंश हैं।

महसूस करें कि ये दिव्य सद्‌गुण आपके अन्दर विद्यमान हैं :

सहनशीलता,

दयालुता,

और प्रेम।

कल्पना करें कि इन सद्‌गुणों में जो रूपान्तरणकारी शक्ति है, उसमें ईर्ष्या और घृणा विलीन हो रही हैं।

बाबा मुक्तानन्द के इन शब्दों को अपने हृदय में बनाए रखें :

तुम ईश्वर के अंश हो। इस चिरन्तन सत्य में विश्वास रखो।

ध्यान करें।

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