सिखावनियों के अनुरूप जीवन

२५

~ बाबा मुक्तानन्द

चित्त को सँभालो।
चित्त तुम्हारा अति सुखद मित्र है।

~ बाबा मुक्तानन्द

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

आपका स्वागत है।

बाबा मुक्तानन्द सिखाते हैं :

> चित्त को सँभालो। चित्त तुम्हारा अति सुखद मित्र 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 आपके शरीर के ऊपरी भाग का वज़न, आपकी बैठने की दोनों हड्डियों पर सन्तुलित है।

अपनी गर्दन को ऊपर की ओर उठने दें. . .
    और अपनी ठोड़ी को नीचे की ओर, ज़रा-सा झुकने दें।

अपनी रीढ़ में और भी लचीलापन लाने हेतु, आप बैठकर उसे हलके-से मोड़ेंगे।

अपने शरीर की क्षमता का ध्यान रखें और उतना ही करें जितना आप आसानी से कर सकें।

यदि आप कुर्सी पर बैठे हैं तो कुर्सी के आगे की ओर होकर बैठें।

बाईं ओर मुड़ने के लिए, अपने दाहिने हाथ को अपने बाएँ घुटने पर रखें और बाएँ हाथ को अपने बाएँ नितम्ब के बगल में, कुर्सी पर या ज़मीन पर रखें।

श्वास अन्दर लें और अपनी रीढ़ को ऊपर की ओर उठने दें।

प्रश्वास बाहर छोड़ें और अपने शरीर के ऊपरी भाग को यानी अपने धड़ को धीरे-धीरे बाईं ओर घुमाएँ; ऐसा करने के लिए आप घुटने पर व बगल में रखे अपने हाथों का सहारा लें।

इस प्रकार शरीर के ऊपरी भाग को घुमाने से रीढ़ सौम्यता से मुड़ती है। इसे करते समय सहजता से श्वास-प्रश्वास लेते रहें, रीढ़ को ऊपर की ओर उठा हुआ रखें और कन्धों को चौड़ा रखें।

अब पुनः सामान्य स्थिति में आ जाएँ और सामने की ओर देखें।

अब, आप दाहिनी ओर मुड़ेंगे।

अपने बाएँ हाथ को अपने दाहिने घुटने पर रखें और दाहिने हाथ को अपने दाहिने नितम्ब के बगल में, कुर्सी पर या ज़मीन पर रखें।

श्वास अन्दर लें और अपनी रीढ़ को ऊपर की ओर उठने दें।

प्रश्वास बाहर छोड़ें और अपने शरीर के ऊपरी भाग को यानी अपने धड़ को धीरे-धीरे दाहिनी ओर घुमाएँ; ऐसा करने के लिए आप घुटने पर व बगल में रखे अपने हाथों का सहारा लें।

इस प्रकार शरीर के ऊपरी भाग को घुमाने से रीढ़ सौम्यता से मुड़ती है। इसे करते समय सहजता से श्वास-प्रश्वास लेते रहें, रीढ़ को ऊपर की ओर उठा हुआ रखें और कन्धों को चौड़ा रखें।

अब पुनः सामान्य स्थिति में आ जाएँ और सामने की ओर देखें।

अब आप श्वास-प्रश्वास पर अपना ध्यान केन्द्रित करेंगे। जब आप श्वास अन्दर लेंगे तो महसूस करें कि श्वास, आपके शरीर के सामने के भाग से होकर, नीचे की ओर बह रहा है, और जब आप प्रश्वास बाहर छोड़ेंगे तो महसूस करें कि यह आपके शरीर के पीछे के भाग से होकर, ऊपर की ओर प्रवाहित हो रहा है।

अब, एक दीर्घ श्वास अन्दर लें और कल्पना करें कि श्वास आपके शरीर के सामने के भाग से होकर नीचे की ओर बह रहा है. . . यह एक हल्की-सी लहर की तरह, सिर के ऊपरी भाग से लेकर, रीढ़ के मूल तक पहुँच रहा है।

एक दीर्घ प्रश्वास बाहर छोड़ें. . . और कल्पना करें कि प्रश्वास आपके शरीर के पीछे के भाग से होकर ऊपर की ओर बह रहा है. . . यह रीढ़ के मूल से लेकर, सिर के ऊपरी भाग तक पहुँच रहा है।

एक बार फिर, दीर्घ श्वास अन्दर लें. . . और महसूस करें कि श्वास, शरीर के सामने के भाग से होकर नीचे की ओर बह रहा है।

दीर्घ प्रश्वास बाहर छोड़ें और महसूस करें कि यह आपके शरीर के पीछे के भाग से होकर, सिर के ऊपरी भाग तक प्रवाहित हो रहा है।

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

एक बार फिर, बाबा मुक्तानन्द की सिखावनी को सुनें।

बाबा जी कहते हैं :

चित्त को सँभालो। चित्त तुम्हारा अति सुखद मित्र है।

अब मैं बाबा जी के शब्दों पर एक धारणा करने में आपका मार्गदर्शन करूँगी।

अपने चित्त यानी मन के प्रति जागरूक हो जाएँ।

मौन रूप से, अपने मन से ये शब्द कहें :

"तुम मेरे निष्ठावान साथी हो।

मैं खुद को और अपने आस-पास के संसार को समझ पाऊँ, इसमें तुम मेरी मदद करते हो।

तुम हमेशा मेरी रक्षा करने की कोशिश करते हो, मेरा ध्यान रखने की कोशिश करते हो।

तुम्हारी चंचलता ही मुझे भगवान की खोज के मार्ग पर ले आई है और इसी चंचलता के कारण मैंने अपनी श्रीगुरु को पाया है।"

बहुत सराहना व कृतज्ञता के भाव से अपने मन से कहें :

"तुम मेरे सच्चे मित्र हो।"

अब, अपनी कल्पना में यह दृश्य लाएँ कि आप इस असाधारण, अनोखे मित्र की, अपने चित्त की देखभाल कैसे करेंगे, इसे कैसे सँभालेंगे।

मौन रूप से कहें :

"मेरे प्यारे मित्र, मेरा यह निश्चय है कि

श्रीगुरु की सिखावनियों का अध्ययन करके मैं तुम्हारा पोषण और उत्थान करूँगा।

भगवान के नाम का जप करके मैं तुम्हें उस प्रेम तक ले जाऊँगा जिसे तुम पाना चाहते हो।

मैं तुम्हें याद दिलाऊँगा कि तुम अपने बारे में और दूसरों के बारे में अच्छा सोचो।

ध्यान करके मैं तुम्हें उस शान्ति तक ले जाऊँगा जिसे पाने की तुममें ललक है।

इन सभी तरीक़ों से मैं तुम्हारा *सच्चा* मित्र बनूँगा।"

जब आप इन तरीक़ों से अपने चित्त को सँभालेंगे, उसका ध्यान रखेंगे तो कल्पना करें कि इससे आपका जीवन कितने महान सुख से भर जाएगा।

अब, बड़े प्यार से, अपने मन को आमन्त्रित करें कि वह अन्तर की ओर मुड़े।

अपने मन को आत्मा की प्रशान्ति व परमसुख में विश्राम करने दें।

ध्यान करें।

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