सिखावनियों के अनुरूप जीवन

२६

~ बाबा मुक्तानन्द

जो-जो, जहाँ-जहाँ तू देखता है, वह सब तेरा ही प्रकाश है।
तुझसे कुछ भी भिन्न नहीं है। तू ही सबमें व्याप्त है।
'मैं यहाँ हूँ, मैं वहाँ नहीं', यह भिन्नता मन में मत मान।
'मैं सर्वत्र हूँ, सभी की आत्मा हूँ', ऐसा निरन्तर ध्याया कर।

~ बाबा मुक्तानन्द

बाबा जी की सिखावनी पर ध्यान करने के लिए धारणा

नमस्ते।

बाबा मुक्तानन्द सिखाते हैं :

> जो-जो, जहाँ-जहाँ तू देखता है, वह सब तेरा ही प्रकाश है। तुझसे कुछ भी भिन्न नहीं है। तू ही सबमें व्याप्त है। 'मैं यहाँ हूँ, मैं वहाँ नहीं', यह भिन्नता मन में मत मान। 'मैं सर्वत्र हूँ, सभी की आत्मा हूँ', ऐसा निरन्तर ध्याया कर।

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

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

अपनी रीढ़ को ऊपर की ओर उठने दें।

इसे लचीला रहने दें।

अपनी गर्दन की मांसपेशियों को सहज हो जाने दें।

अब, अपने पूरे शरीर की ओर बारीकी से ध्यान दें। देखें कि आप अपने शरीर के किसी भाग में तनाव या जकड़न तो नहीं महसूस कर रहे हैं—अपनी कमर या नितम्बों में, पेट में, पीठ के ऊपरी भाग में, अपनी गर्दन में. . .

दीर्घ श्वास अन्दर लें और जागरूकता के साथ अपने श्वास को ख़ास तौर पर उस भाग में बहने दें जहाँ भी आपको तनाव या जकड़न महसूस हो रही हो।

प्रश्वास बाहर छोड़ें और उस तनाव या जकड़न को दूर हो जाने दें।

इस प्रक्रिया को कुछ और बार दोहराएँ।

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

अब मैं एक धारणा करने में आपका मार्गदर्शन करूँगी।

कुछ क्षणों के लिए, स्क्रीन पर दिए गए चित्र को देखें जिस पर बाबा जी की सिखावनी लिखी हुई है।

ध्यान से देखें कि पर्वत कितना भव्य है, सुन्दर है और. . . नीचे, पर्वत की तलहटी में स्थित ऊँची-नीची भूमि को भी देखें।

ध्यान दें कि स्वच्छ-सफ़ेद बादलों को, प्रकाश कैसे उज्ज्वल बना रहा है।

देखें कि बहता हुआ पानी कैसे, तरह-तरह के रूप-आकार ले रहा है।

पूरे के पूरे दृश्य को अपने अन्दर उतार लें।

अब, अपनी आँखें बन्द करें।

कल्पना करें कि आप इसी रमणीय प्रदेश में, हरी-हरी घास से ढँकी हुई, एक ढलान पर बैठे हैं।

वसन्त-ऋतु का समय है . . . हवा में ताज़गी है।

आपको पक्षियों के चहकने की और चट्टानों के बीच बहते हुए पानी की कल-कल ध्वनि सुनाई दे रही है।

एक बार फिर बाबा जी की सिखावनी का पहला भाग सुनें :

> जो-जो, जहाँ-जहाँ तू देखता है, वह सब तेरा ही प्रकाश है।

मन की आँखों से आप पर्वत-क्षेत्र के इस रमणीय दृश्य को निहार रहे हैं; इसे निहारते हुए इस बात के प्रति जागरूक हो जाएँ कि आपकी अपनी चेतना का प्रकाश, आपके अपने बोध का प्रकाश, इस पूरे के पूरे दृश्य को प्रकाशित कर रहा है।

अपनी आँखें खोलें और स्क्रीन पर दिए गए चित्र को फिर से देखें।

यह चित्र भी आपके अपने ही बोध के प्रकाश से प्रकाशित है।

आप जो कुछ भी देख रहे हैं, उसका अस्तित्व इसलिए है क्योंकि वह आपकी अपनी ही चेतना के प्रकाश से प्रकाशित है।

आप पुनः अपनी आँखें बन्द कर लें।

इस पर्वतीय दृश्य को अपने मन की आँखों के सामने देखते रहें।

आते-जाते बादलों को निहारें।

बहते पानी की ध्वनि को सुनें।

ताज़ी हवा के स्पर्श को अपनी त्वचा पर महसूस करें।

बाबा जी आगे कहते हैं :

> तुझसे कुछ भी भिन्न नहीं है। तू ही सबमें व्याप्त है।

अनुभव करें कि आप विस्तृत आकाश में हैं,. . .
आप बहते पानी में हैं,. . .
आप भव्य पर्वत में हैं।

बाबा जी आगे कहते हैं :

> 'मैं यहाँ हूँ, मैं वहाँ नहीं', यह भिन्नता मन में मत मान। 'मैं सर्वत्र हूँ, सभी की आत्मा हूँ', ऐसा निरन्तर ध्याया कर।

देखें कि परम आत्मा, तेजोमय परम चेतना आपके अन्दर जगमगा रही है।

अपनी आँखों के सामने यह दृश्य लाएँ कि ज्योतिर्मय आत्मा का अस्तित्व विश्व में हर कहीं है,
हर प्राणी में और हर वस्तु में है,. . .
यह अन्य लोगों में है,
पेड़-पौधों और पशुओं में है,
पर्वतों में, वनों में और महासागरों में है,
यह ग्रह-नक्षत्रों में है।

अब बाबा जी के मार्गदर्शन का पालन करते हुए, इस विचार पर ध्यान करें : 'मैं सर्वत्र हूँ, सभी की आत्मा हूँ'।

श्वास अन्दर लेते हुए, मन ही मन दोहराएँ, 'मैं सर्वत्र हूँ'।

प्रश्वास बाहर छोड़ते हुए, मन ही मन दोहराएँ, 'मैं सभी की आत्मा हूँ'।

श्वास अन्दर लें—'मैं सर्वत्र हूँ'।

प्रश्वास बाहर छोड़ें—'मैं सभी की आत्मा हूँ'।

ध्यान करें।

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