सिखावनियों के अनुरूप जीवन

२७

~ बाबा मुक्तानन्द

जैसे निर्वात स्थान में लौ हिलती नहीं,
वैसे ही, आत्मा में तल्लीन हुआ मन
सदैव आत्मसुख में रमा रहता है।

~ बाबा मुक्तानन्द

बाबा जी की सिखावनी पर ध्यान करने के लिए धारणा

आपका स्वागत है।

बाबा मुक्तानन्द सिखाते हैं :

> जैसे निर्वात स्थान में लौ हिलती नहीं, वैसे ही, आत्मा में तल्लीन हुआ मन सदैव आत्मसुख में रमा रहता है।

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

यदि आप कुर्सी पर बैठे हैं तो अपने दोनों पैरों को ज़मीन पर रखें, पैर कमर की सीध में हों और आपके पंजे घुटनों के ठीक नीचे हों।

यदि आप ज़मीन पर पालथी मारकर बैठे हैं, तो ज़रूरत पड़ने पर, एक तकिए या कुशन पर बैठें, ताकि आपकी कमर का निचला भाग, आपके घुटनों से थोड़ा ऊपर हो।

अपने शरीर के ऊपरी भाग को धीरे-धीरे आगे-पीछे हिलाएँ. . .
और फिर दाएँ से बाएँ,. . . और बाएँ से दाएँ हिलाएँ।

जहाँ आपको लगे कि आपके शरीर का ऊपरी भाग, आपकी बैठने की हड्डियों के आधार पर सन्तुलित है, वहाँ ठहर जाएँ।

कल्पना करें कि आपकी रीढ़ सहजता से ऊपर की ओर उठ रही है।

अपनी गर्दन के पिछले भाग को कोमल रखें और उसे ऊपर की ओर उठने दें।

अब, कल्पना करें कि आपका शरीर पूरी तरह ख़ाली है।

आपके अन्दर इस ख़ाली स्थान में जो प्रशान्ति है, उससे जुड़ें।

महसूस करें कि आप बिलकुल हल्के हैं. . . भाररहित हैं।

खुलकर श्वास लें।

ध्यान से देखें कि हर बार जब आप श्वास लेते हैं और प्रश्वास छोड़ते हैं तब, आपकी साँस एक प्रशान्त स्थान से उठती है और वापस उसी प्रशान्ति में समा जाती है।

महसूस करें कि आपके श्वास-प्रश्वास में प्रशान्ति व्याप्त है।

इसी जागरूकता के साथ कुछ और बार श्वास-प्रश्वास लें।

एक बार पुनः बाबा मुक्तानन्द की सिखावनी को सुनें।

बाबा जी कहते हैं,

> जैसे निर्वात स्थान में लौ हिलती नहीं, वैसे ही, आत्मा में तल्लीन हुआ मन सदैव आत्मसुख में रमा रहता है।

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

कल्पना करें कि आपकी दोनों भौहों के बीच एक चमचमाती हुई लौ है।

यह लौ सौम्य है और शीतलता देने वाली है।

यह लौ, आत्मा के अविचल प्रकाश की प्रतीक है।

आपकी दोनों भौहों के बीच के स्थान में पूर्ण प्रशान्ति है; इस प्रशान्ति में यह लौ हिल नहीं रही है, यह स्थिर है।

पूर्ण निस्तब्धता में यह लौ अपना प्रकाश फैला रही है।

इस प्रकाश पर अपना ध्यान स्थिरता से केन्द्रित करें।

यदि आपका मन भटके तो उसे धीरे-से, पुनः इस लौ पर एकाग्र करें।

इसका उज्ज्वल प्रकाश आपके मन को शान्ति देता है, सुकून देता है।

यह प्रकाश परम आत्मा का तेज है।

अपने मन को आत्मा में लीन कर दें जो सदैव सुखमय है।

अपने मन को इस आत्मसुख से ओत-प्रोत हो जाने दें।

ध्यान करें।

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