सिखावनियों के अनुरूप जीवन

२९

~ बाबा मुक्तानन्द

यदि तुम शान्त बैठकर,
श्वास और प्रश्वास के नैसर्गिक मध्य-स्थान पर ध्यान केन्द्रित करो
तो मन्त्र को बिना जपे सुन पाओगे।

~ बाबा मुक्तानन्द

बाबा जी की सिखावनी पर ध्यान करने के लिए धारणा

नमस्ते।

बाबा मुक्तानन्द सिखाते हैं :

> यदि तुम शान्त बैठकर, श्वास और प्रश्वास के नैसर्गिक मध्य-स्थान पर ध्यान केन्द्रित करो तो मन्त्र को बिना जपे सुन पाओगे।

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।

महसूस करें कि आपके शरीर का ऊपरी भाग, आपकी बैठने की हड्डियों पर सन्तुलित है।

अपने हाथों को जंघाओं पर रखें, हथेलियाँ नीचे की ओर हों।

आपकी रीढ़ लचीली है और मृदुलता से ऊपर की ओर उठी हुई है।

अपनी गर्दन को कोमल व तनावमुक्त हो जाने दें।

अब, अपना ध्यान अपने श्वास-प्रश्वास की स्वाभाविक लय पर ले आएँ।

आपका श्वास अन्दर आ रहा है और प्रश्वास बाहर जा रहा है, इसे बस देखते रहें; इसकी लय में कोई बदलाव लाने की कोशिश न करें।

एक बार पुनः, बाबा मुक्तानन्द के शब्दों को सुनें।

बाबा जी कहते हैं :

> यदि तुम शान्त बैठकर, श्वास और प्रश्वास के नैसर्गिक मध्य-स्थान पर ध्यान केन्द्रित करो तो मन्त्र को बिना जपे सुन पाओगे।

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

अपना ध्यान अपने श्वास-प्रश्वास के सहज प्रवाह पर ले आएँ।

श्वास-प्रश्वास की स्वाभाविक लय को ध्यान से देखें।

साँस लेते हुए, अपना ध्यान अन्दर आते श्वास पर लाएँ।

श्वास अन्दर लें और देखते रहें कि यह कहाँ तक जाता है।

सहजता से प्रश्वास बाहर छोड़ें।

एक बार फिर, श्वास अन्दर लें और देखते रहें कि यह कहाँ तक जाता है।

दीर्घ प्रश्वास बाहर छोड़ें।

श्वास अन्दर लें और प्रशान्ति के उस क्षण को ध्यान से देखें जब अन्दर आते श्वास का अन्त होता है और बाहर जाने वाला प्रश्वास शुरू होने ही वाला होता है।

कुछ और बार श्वास-प्रश्वास लें और प्रशान्ति के उस क्षण को ध्यान से देखते रहें।

यही है, श्वास और प्रश्वास के बीच मौजूद वह नैसर्गिक मध्य-स्थान जिसका वर्णन बाबा जी कर रहे हैं।

श्वास-प्रश्वास लेते हुए, अपना ध्यान बाहर जाते प्रश्वास पर लाएँ।

प्रश्वास बाहर छोड़ें और देखते रहें कि यह कहाँ तक जाता है। फिर श्वास अन्दर लें।

अब, कुछ और बार श्वास-प्रश्वास लेते हुए इसे करें।

प्रश्वास बाहर छोडें और प्रशान्ति के उस क्षण को ध्यान से देखें जब बाहर जाते प्रश्वास का अन्त होता है और अन्दर आने वाला श्वास शुरू होने ही वाला होता है।

कुछ और बार श्वास-प्रश्वास लें और प्रशान्ति के उस क्षण को ध्यान से देखते रहें।

यही है, प्रश्वास और श्वास के बीच मौजूद वह नैसर्गिक मध्य-स्थान जिसके बारे में बाबा जी बता रहे हैं।

श्वास-प्रश्वास के इस नैसर्गिक मध्य-स्थान में यानी प्रशान्ति के इस क्षण में एक सूक्ष्म स्पन्दन होता है।

श्वास अन्दर लें और जहाँ श्वास का अन्त हो रहा है, वहाँ उस सूक्ष्म स्पन्दन की अनुभूति करें।

प्रश्वास बाहर छोडें और जहाँ प्रश्वास का अन्त हो रहा है, वहाँ उस सूक्ष्म स्पन्दन की अनुभूति करें।

यह सूक्ष्म स्पन्दन अन्दर आते श्वास व बाहर जाते प्रश्वास के बीच मौजूद है, और वही सूक्ष्म स्पन्दन बाहर जाते प्रश्वास व अन्दर आते श्वास के बीच भी मौजूद है। श्वास-प्रश्वास लेते रहें और उस सूक्ष्म स्पन्दन पर अपना ध्यान केन्द्रित करें।

यही सूक्ष्म स्पन्दन, मन्त्र है।

मन्त्र आपके श्वास-प्रश्वास की लय के साथ आपके अन्दर गूँजता रहता है।

उसे सुनें।

अन्दर आते श्वास के अन्त में स्पन्दित होते मन्त्र को सुनें।

बाहर जाते प्रश्वास के अन्त में स्पन्दित होते मन्त्र को सुनें।

मन्त्र में लीन हो जाएँ।

ध्यान करें।

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