सिखावनियों के अनुरूप जीवन

३

~ बाबा मुक्तानन्द

मौन परमोत्कृष्ट धर्म है,
शाश्वत सत्य का प्रतीक है।

~ बाबा मुक्तानन्द

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

स्वागत।

आज आप बाबा मुक्तानन्द की एक सिखावनी पर ध्यान करेंगे।

बाबा जी सिखाते हैं :

"मौन परमोत्कृष्ट धर्म है, शाश्वत सत्य का प्रतीक है।"

ध्यान के लिए एक स्थिर और सहज आसन में बैठ जाएँ।

यदि आप कुर्सी पर बैठे हैं तो जाँच लें कि आपके नितम्ब, घुटने और पंजे समानान्तर हैं और कमर की सीध में हैं।

इस बात पर ध्यान दें कि आपके पंजे, घुटनों के ठीक नीचे हों।

पंजों और घुटनों को इस तरह एक-सीध में रखना, आपके कूल्हों और घुटनों के जोड़ों की सेहत के लिए अच्छा रहता है।

अपने हाथों को चिन्मुद्रा में जंघाओं पर रखें।

चाहे आप कुर्सी पर बैठे हों या ज़मीन पर, महसूस करें कि आपका वज़न आपकी बैठने की दोनों हड्डियों पर समान रूप से सन्तुलित है।

अपने शरीर के ऊपरी भाग को धीरे-धीरे आगे-पीछे हिलाएँ।

और अब दाएँ से बाएँ, बाएँ से दाएँ हिलाएँ . . .

जहाँ आपको यह महसूस हो कि आपका शरीर अपने आधार पर स्थिर व सन्तुलित है, वहीं रुक जाएँ।

कल्पना करें कि इस दृढ़ आधार से, शक्ति रीढ़ की हड्डी के निचले भाग से कुण्डलाकार में उठते हुए, सिर के ऊपरी भाग तक गतिमान हो रही है।

अपनी गर्दन को तनावरहित व कोमल रहने दें और उसे ऊपर की ओर उठने दें।

अब आप अपने श्वास-प्रश्वास की सहायता से अपने मन को केन्द्रित करेंगे। इसके लिए आप अन्दर आते श्वास और बाहर जाते प्रश्वास को सम करेंगे।

मेरे चार गिनने तक आप श्वास अन्दर लेंगे और फिर मेरे चार गिनने तक आप प्रश्वास बाहर छोड़ेंगे।

अब, अपने श्वास-प्रश्वास की गति को मेरी गिनती के साथ मिलाएँ।

श्वास लें, २, ३, ४—प्रश्वास छोड़ें, २, ३, ४।

श्वास लें, २, ३, ४—प्रश्वास छोड़ें, २, ३, ४।

इसे अपने आप दो बार और करें।

अब, श्वास-प्रश्वास को पुनः उसकी स्वाभाविक लय से चलने दें।

ग़ौर करें कि इस तरह सन्तुलित रूप से श्वास लेने व प्रश्वास छोड़ने से, आपके शरीर पर इसका कैसा शान्तिदायक प्रभाव पड़ता है।

महसूस करें कि आपका मन और भी अधिक शान्त हो गया है।

अपनी आँखें बन्द कर लें।

बाबा जी की सिखावनी को सुनें :

"मौन परमोत्कृष्ट धर्म है, शाश्वत सत्य का प्रतीक है।"

अपनी कल्पना में, श्री मुक्तानन्द आश्रम में स्थित, भगवान नित्यानन्द मन्दिर के शिखर पर शोभायमान स्वर्णिम कलश को देखें।

यह कलश मन्दिर की पावनता का प्रतीक है।

यह स्मरण कराता है, उस अपरिवर्तनशील परम सत्य का, उस मौन अन्तर-साक्षी का जिसकी अनुभूति हम ध्यान में करते हैं।

अपनी कल्पना में देखें कि यह कलश आकाश में एक स्थिर स्वर्णिम ज्योति की भाँति चमचमा रहा है।

कोई भी मौसम हो, कलश एक-सा ही रहता है।

देखें कि वह सर्दियों की बर्फ़ में चमचमा रहा है।

देखें कि वह बसन्त की फुहारों में जगमगा रहा है।

देखें कि वह गर्मी के स्वच्छ आसमान में झिलमिला रहा है।

उस समय कलश की चमक को देखें जब पतझड़ में वृक्ष चमकीले पत्तों से भरे होते हैं।

कलश की ही तरह, वह मौन साक्षी आपके अन्तर में चमचमा रहा है, अब भी और हमेशा, सदा-सर्वदा।

अपने आप को अन्तर-मौन में लीन कर दें।

ध्यान करें।

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