सिखावनियों के अनुरूप जीवन

३०

~ बाबा मुक्तानन्द

श्वास बाहर छोड़ते और अन्दर लेते हुए,
'ॐ' तुम्हारे श्वास में सतत स्पन्दित होता रहता है।
योगी उस पर अपने मन को एकाग्र करता है
और उस ध्वनि को दिव्य नाद के रूप में सुनता है।

~ बाबा मुक्तानन्द

बाबा जी की सिखावनी पर ध्यान करने के लिए धारणा

आपका स्वागत है।

बाबा मुक्तानन्द सिखाते हैं :

> श्वास बाहर छोड़ते और अन्दर लेते हुए, 'ॐ' तुम्हारे श्वास में सतत स्पन्दित होता रहता है। योगी उस पर अपने मन को एकाग्र करता है और उस ध्वनि को दिव्य नाद के रूप में सुनता है।

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

अपनी बैठने की हड्डियों को अपने नीचे की सतह की ओर जाने दें।

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 पर सन्तुलित है, वहाँ ठहर जाएँ।

कल्पना करें कि आपकी रीढ़, अपने मूल से लेकर सिर के ऊपरी भाग तक मृदुलता से ऊपर की ओर उठ रही है।

अपने कन्धों को चौड़ा व कोमल रहने दें।

अपनी गर्दन की मांसपेशियों को हर ओर से तनावमुक्त हो जाने दें।

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

गहरा श्वास अन्दर लें और महसूस करें कि आपका शरीर, श्वास की ऊर्जा से भर रहा है।

लम्बा प्रश्वास बाहर छोड़ें और शरीर में यदि कहीं भी तनाव या जकड़न है तो उसे दूर हो जाने दें।

गहरा श्वास अन्दर लें और महसूस करें कि आपका शरीर, श्वास की ऊर्जा से भर रहा है।

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

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

एक बार फिर, बाबा जी की सिखावनी को सुनें।

बाबा जी कहते हैं :

> श्वास बाहर छोड़ते और अन्दर लेते हुए, 'ॐ' तुम्हारे श्वास में सतत स्पन्दित होता रहता है। योगी उस पर अपने मन को एकाग्र करता है और उस ध्वनि को दिव्य नाद के रूप में सुनता है।

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

श्वास अन्दर लेते हुए और प्रश्वास बाहर छोड़ते हुए, अपने श्वास-प्रश्वास की ध्वनि के प्रति जागरूक हो जाएँ।

अपना पूरा ध्यान इस ध्वनि पर एकाग्र कर दें।

आपके श्वास-प्रश्वास में एक सूक्ष्म स्पन्दन निहित है, उसे सुनें।

इस स्पन्दन के मूल में है, 'ॐ' जो कि दिव्य अन्तर-नाद है।

श्वास लेते हुए. . . और प्रश्वास छोड़ते हुए, 'ॐ' को निरन्तर गूँजते हुए सुनें।

'ॐ' आत्मा का स्फुरण है।

इसे सुनते रहें।

जैसे-जैसे आप 'ॐ' में तल्लीन होते जाते हैं, इसकी ध्वनि आपको इसके स्रोत तक, आत्मा तक ले जाती है।

दिव्य अन्तर-नाद 'ॐ' को सुनें।

श्वास अन्दर लेते हुए सुनें. . . 'ॐ'।

प्रश्वास बाहर छोड़ते हुए सुनें. . . ‘ॐ’।

‘ॐ’ में स्वयं को लीन कर दें।

ध्यान करें।

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