सिखावनियों के अनुरूप जीवन

३१

~ बाबा मुक्तानन्द

यदि तुम भक्ति का विकास करना चाहते हो,
यदि तुम अपने अन्दर भक्ति को जगाना चाहते हो,
यदि तुम भक्तिरस का पान करना चाहते हो
तो आपको ध्याओ, आपका सम्मान करो, आपको पूजो,
आपको वन्दो, क्योंकि आपका राम आपमें आप होकर रहता है।

~ बाबा मुक्तानन्द

बाबा जी की सिखावनी पर ध्यान करने के लिए धारणा

नमस्ते।

बाबा मुक्तानन्द सिखाते हैं :

> यदि तुम भक्ति का विकास करना चाहते हो, यदि तुम अपने अन्दर भक्ति को जगाना चाहते हो, यदि तुम भक्तिरस का पान करना चाहते हो तो आपको ध्याओ, आपका सम्मान करो, आपको पूजो, आपको वन्दो, क्योंकि आपका राम आपमें आप होकर रहता है।

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

अपना ध्यान, अपनी बैठने की हड्डियों पर लाएँ. . .

जाँच लें कि आप अपनी बैठने की दोनों हड्डियों पर सन्तुलित होकर बैठे हैं।

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

अब, आप कुछ हल्के व्यायाम करेंगे ताकि आपके शरीर के सामने व पीछे के भाग में खिंचाव आए और उसमें खुलापन आ सके।

जब आप इन्हें करें तो कृपया अपने शरीर की क्षमता का ध्यान रखें और उतना ही करें जितना आप आसानी से कर सकते हैं।

श्वास अन्दर लें और
अपने कन्धों को पीछे की ओर ले जाएँ. . .
सीने को थोड़ा-सा ऊपर उठाएँ और चौड़ा होने दें,
जिससे रीढ़ के ऊपरी भाग में एक घुमाव आए,
और अब ऊपर की ओर देखें।
इससे आपके शरीर के सामने के भाग में खिंचाव आएगा।

प्रश्वास बाहर छोड़ें, अपने कन्धों को गोलाई में घुमाते हुए आगे की ओर लाएँ. . .
अपने सिर को नीचे झुकाएँ. . .
कोमलता से रीढ़ के ऊपरी भाग को गोलाकार में लाएँ।
इससे आपकी पीठ के ऊपरी भाग में खिंचाव आएगा।

फिर से, श्वास अन्दर लें और
सीने को ऊपर उठाएँ और उसे चौड़ा होने दें,
ऊपर की ओर देखें,
रीढ़ के ऊपरी भाग में एक घुमाव लाएँ।

प्रश्वास बाहर छोड़ें,

रीढ़ के ऊपरी भाग को गोलाकार में लाएँ. . .

अपने सिर को नीचे झुकाएँ।

अब आप कुछ और बार इस व्यायाम को दोहराएँ; इसे श्वास-प्रश्वास के साथ जोड़ें और अपनी ही गति से करें।

फिर से सीधे और सन्तुलित होकर बैठ जाएँ।

अब, मैं आपको प्राणायाम करने हेतु मार्गदर्शन दूँगा जो श्वास-प्रश्वास के प्रवाह को नियमित करने की तकनीक है।

इस विशिष्ट प्राणायाम में आप मेरे चार गिनने तक साँस लेंगे,

तीन गिनने तक साँस को रोकेंगे,

छः गिनने तक साँस बाहर छोड़ेंगे,

और फिर तीन गिनने तक साँस को रोकेंगे।

इस तरह गिनती के साथ, आप इस प्राणायाम को तीन बार करेंगे। मैं गिनूँगा और मेरी गिनती के साथ आप इसे करते जाएँ।

यदि किसी भी समय आपको इसे करना कठिन लगे तो आप फिर से स्वाभाविक रूप से साँस लेने लगें।

साँस लें, २, ३, ४,. . . रोकें, २, ३. . .
साँस छोड़ें, २, ३, ४, ५, ६,. . . रोकें, २, ३. . .

साँस लें, २, ३, ४,. . . रोकें, २, ३. . .
साँस छोड़ें, २, ३, ४, ५, ६,. . . रोकें, २, ३. . .

साँस लें, २, ३, ४,. . . रोकें, २, ३. . .
साँस छोड़ें, २, ३, ४, ५, ६,. . . रोकें, २, ३. . .

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

अपने शरीर और मन में प्रशान्त ऊर्जा को महसूस करें।

बाबा जी की सिखावनी को एक बार फिर सुनें।

बाबा जी कहते हैं :

> यदि तुम भक्ति का विकास करना चाहते हो, यदि तुम अपने अन्दर भक्ति को जगाना चाहते हो, यदि तुम भक्तिरस का पान करना चाहते हो तो आपको ध्याओ, आपका सम्मान करो, आपको पूजो, आपको वन्दो, क्योंकि आपका राम आपमें आप होकर रहता है।

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

कल्पना करें कि आपका हृदय आत्मा का निवास-स्थान है।

दिव्य भक्तिरस की अनुभूति करने की आपकी जो ललक है, उससे जुड़ जाएँ।

बाबा जी आपको इसका उपाय बताते हैं। वे सिखाते हैं :

> आपको ध्याओ।

बाबा जी की सिखावनी का पालन करते हुए अपने हृदय के पावन स्थान में प्रवेश करें।

वहाँ, अपने हृदय-सिंहासन पर आपको झिलमिलाता नीलप्रकाश दिखाई देता है।

यह आपकी अपनी ही आत्मा का प्रकाश है।

बाबा जी कहते हैं :

आपको वन्दो।

अपने मन में यह दृश्य लाएँ कि आप अपने हृदय में वास करने वाली तेजोमय आत्मा के सामने घुटनों के बल बैठकर, बहुत श्रद्धा व आदरभाव के साथ उसका वन्दन कर रहे हैं।

अत्यन्त सम्मान से आप अपना सिर झुकाते हैं।

बाबा जी के शब्द आपका मार्गदर्शन करते हैं :

आपका सम्मान करो, आपको पूजो।

आप आरती की थाली तैयार करते हैं जिसमें सुगन्धित फूल हैं, एक दीप-ज्योति है।

अपने मन में देखें कि आप इस थाली को हाथों में लेकर, आरती कर रहे हैं—इस तरह आप अपनी आत्मा का सम्मान कर रहे हैं, उसकी पूजा कर रहे हैं।

आप आत्मा के ज्योतिर्मय नीलप्रकाश को, प्रकाश अर्पित कर रहे हैं।

आरती करके आप प्रणाम करते हैं।

जब आप प्रणाम करने के लिए झुकते हैं तो आत्मा का दीप्तिमान नीलप्रकाश आपकी सम्पूर्ण सत्ता में व्याप्त हो जाता है।

अब आप ध्यान के लिए बैठते हैं। ध्यान से पहले, बाबा जी के इन शब्दों को सुनें :

आपका राम आपमें आप होकर रहता है।

हर श्वास और हर प्रश्वास के साथ मन ही मन, मन्त्र ‘ॐ नमः शिवाय’ का जप करें. . . इस जागरूकता के साथ जप करें कि ‘मैं शिव हूँ जो सबकी आत्मा हैं’।

ॐ नमः शिवाय।

मैं शिव हूँ जो सबकी आत्मा हैं।

भगवान मुझमें, मैं होकर रहते हैं।

ॐ नमः शिवाय।

ॐ नमः शिवाय।

ॐ नमः शिवाय।

बाबा जी कहते हैं :

> यदि तुम भक्तिरस का पान करना चाहते हो तो आपको ध्याओ।

‘ॐ नमः शिवाय’ का जप करते रहें।

मैं शिव हूँ जो सबकी आत्मा हैं।

भगवान मुझमें, मैं होकर रहते हैं।

ध्यान करें।

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