सिखावनियों के अनुरूप जीवन

४

~ बाबा मुक्तानन्द

मनुष्य जैसी भावना रखता है, वैसा फल प्राप्त करता है।
शुभ-भावना वैकुण्ठ-यात्रा है।

~ बाबा मुक्तानन्द

बाबा जी की सिखावनी पर ध्यान करने के लिए धारणा

स्वागत।

आज आप बाबा मुक्तानन्द की एक सिखावनी पर ध्यान करेंगे।

बाबा जी सिखाते हैं :

"मनुष्य जैसी भावना रखता है, वैसा फल प्राप्त करता है। शुभ-भावना वैकुण्ठ-यात्रा है।"

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

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

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

अपनी जागरूकता को अपने सीने के ऊपरी भाग की ओर लाएँ और सीने को खुलने दें व चौड़ा होने दें।

अपनी भुजाओं के ऊपरी भाग यानी कोहनी से ऊपर के भाग को सहज व तनावरहित रखें। इससे आपके सीने का ऊपरी भाग स्वाभाविक रूप से चौड़ा रह पाता है और गर्दन को भी ऊपर की ओर उठने में मदद मिलती है।

अपने जबड़े को और अपने चेहरे की मांसपेशियों को सहज व तनावरहित होने दें।

अब, अपना ध्यान अपने श्वास-प्रश्वास पर लाएँ।

श्वास अन्दर लेते हुए महसूस करें कि आपका डायफ़्रॉम नीचे की ओर जा रहा है और आपकी पसलियाँ दोनों ओर फैल रही हैं। डायफ़्रॉम मांस की एक झिल्ली है जो सीने व पेट के क्षेत्र के बीच होती है।

प्रश्वास बाहर छोड़ते हुए, महसूस करें कि आपका डायफ़्रॉम, पुनः स्वाभाविक रूप से ऊपर की ओर उठ रहा है और पसलियाँ वापस अपनी पूर्वस्थिति में आ रही हैं।

इसी तरह से कुछ और बार श्वास-प्रश्वास लें।

अपनी आँखें बन्द कर लें।

बाबा जी की सिखावनी को फिर से सुनें :

> "मनुष्य जैसी भावना रखता है, वैसा फल प्राप्त करता है। शुभ-भावना वैकुण्ठ-यात्रा है।"

कल्पना करें कि आप भगवान के परम धाम, वैकुण्ठ की तीर्थयात्रा पर हैं।

आपको अपने सामने उसका मार्ग स्पष्ट दिखाई दे रहा है।

यह रास्ता पहाड़ियों, घाटियों और घास के हरे-भरे मैदानों से होकर गुज़रता है। ऊपर, एक पहाड़ी की चोटी पर एक सुन्दर श्वेत मन्दिर स्थित है। आप जानते हैं कि इस मन्दिर में भगवान की एक मूर्ति विराजमान है।

मार्ग पर चलते-चलते, आप भगवान को चढ़ाने के लिए तरह-तरह के फूल एकत्रित कर लेते हैं।

गहरे नीले रंग के फूलों को देखकर आप इस कृतज्ञ-भाव से भर जाते हैं कि आपके जीवन का प्रत्येक दिन भगवान का दिया हुआ है।

मख़मली गुलाबी रंग का गुलाब आपको मानवता के प्रति अपने प्रेम की याद दिलाता है।

चटक पीले रंग का फूल आपको याद दिलाता है कि सत्य को जानने के लिए आपमें कितनी दृढ़ वचनबद्धता है।

मोगरे की महक आपका मन मोह लेती है, यह फूल आपको स्मरण कराता है कि भगवान संसार के कण-कण में व्याप्त हैं।

मन्दिर के द्वार पर पहुँचकर आप वहाँ फूलों का एक ख़ूबसूरत गुलदस्ता बना लेते हैं।

श्रद्धा और भक्तिभाव के साथ, आप इस गुलदस्ते को मूर्ति के चरणों में अर्पित करते हैं।

आप प्रणाम करते हैं। और, प्रणाम करते हुए आपको अपने प्रियतम के साथ ऐक्य की अनुभूति होती है।

आप वहाँ बैठ जाते हैं।

आपकी सम्पूर्ण सत्ता भगवान के प्रेम से सराबोर है।

ध्यान करें।

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