सिखावनियों के अनुरूप जीवन

५

~ बाबा मुक्तानन्द

सहस्रार में महातेज के चिन्मय-मन्दिर में

तेरी प्यारी नीलमणि है।

ध्यान करके उसे खोज ले।

~ बाबा मुक्तानन्द

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

नमस्कार।

आप बाबा मुक्तानन्द की एक सिखावनी पर ध्यान करेंगे।

बाबा जी सिखाते हैं :

> "सहस्रार में महातेज के चिन्मय-मन्दिर में तेरी प्यारी नीलमणि है। ध्यान करके उसे खोज ले।"

बाबा जी की सिखावनी पर ध्यान करने हेतु आप स्वयं को तैयार कर सकें इसके लिए, मैं आपको आसन और श्वास-प्रश्वास के निर्देश दूँगा।

उसके बाद, मैं आपको एक धारणा में मार्गदर्शित करूँगा, और फिर दस मिनट के लिए ध्यान होगा।

अब, एक स्थिर व सहज आसन में बैठ जाएँ।

यदि आप कुर्सी पर बैठे हैं तो अपने दोनों पंजों को ज़मीन पर समतल रखें।

यदि आप ज़मीन पर बैठे हैं तो सुखासन में यानी पालथी मारकर बैठें।

अपने हाथों को जंघाओं पर रखें, हथेलियाँ नीचे की ओर हों। आपके दोनों हाथों के अँगूठे और तर्जनी, मृदुलता से एक-दूसरे को स्पर्श कर रहे हों। यह चिन्मुद्रा है।

या, आप अपनी हथेलियों को एक के ऊपर एक करके अपनी गोद में भी रख सकते हैं। हथेलियों का मुख ऊपर की ओर हो। यह ध्यानमुद्रा है।

कल्पना करें कि आपकी रीढ़ धीरे-से लम्बी हो रही है यानी नीचे की ओर जा रही है और साथ ही ऊपर की ओर भी उठ रही है।

अपने कन्धों को चौड़ा व तनावरहित रखें। उन्हें सहज रहने दें।

अपनी गर्दन के पिछले भाग को कोमल रहने दें और धीरे-से ऊपर की ओर उठने दें मानो आप अपने सिर को हल्का-सा आगे की ओर झुका रहे हों।

अपने जबड़े को ढीला छोड़ें।

अब, अपना ध्यान अपने श्वास-प्रश्वास पर लाएँ।

कल्पना करें कि आपका श्वास महातेज का एक प्रवाह है।

जब आप श्वास अन्दर लेते हैं तो महातेज का यह प्रवाह आपके सिर के ऊपरी भाग से, नीचे आपकी रीढ़ के सबसे निचले भाग तक, उसके मूल तक प्रवाहित हो रहा है।

जब आप प्रश्वास बाहर छोड़ते हैं तो महातेज का यह प्रवाह आपकी रीढ़ के सबसे निचले भाग, यानी उसके मूल से, आपके सिर के ऊपरी भाग तक प्रवाहित हो रहा है।

एक बार फिर, श्वास अन्दर लेते समय, महातेज का यह प्रवाह आपके सिर के ऊपरी भाग से, नीचे आपकी रीढ़ के मूल तक प्रवाहित हो रहा है।

प्रश्वास छोड़ते समय, महातेज का यह प्रवाह आपकी रीढ़ के मूल से, आपके सिर के ऊपरी भाग तक प्रवाहित हो रहा है।

अपनी आँखें बन्द कर लें।

बाबा जी सिखाते हैं :

> "सहस्रार में महातेज के चिन्मय-मन्दिर में तेरी प्यारी नीलमणि है। ध्यान करके उसे खोज ले।"

एक बार फिर, कल्पना करें कि आपका श्वास महातेज का एक प्रवाह है।

दिव्य महातेज।

इस महातेज को अपने श्वास में भर लें . . .

प्रश्वास के साथ इस महातेज को बाहर बहने दें . . .

महातेज को अपने श्वास में भर लें . . .

प्रश्वास के साथ महातेज को बाहर बहने दें . . .

महसूस करें कि आपके शरीर की प्रत्येक कोशिका में दिव्य तेज व्याप्त है।

अब, अपना ध्यान सहस्रार की ओर लाएँ, जो सिर के ऊपरी भाग में स्थित ज्योतिर्मय परम चिति का लोक है।

कल्पना करें कि वहाँ झिलमिलाते प्रकाश से बना एक भव्य मन्दिर है।

सहस्त्रार में स्थित इस प्रकाश-मन्दिर में प्रवेश करें।

इस स्थान के परम सुख को, यहाँ के मांगल्य और प्रशान्ति को महसूस करें।

आप ऐसे प्रकाश से घिरे हैं जो चैतन्य है, जो मृदुलता से स्पन्दायमान है।

आपके समक्ष एक तेजोमय नीलमणि चमचमा रही है।

यह है, पावन नीलबिन्दु, आपकी अन्तरात्मा का महातेज।

नीलबिन्दु से परम शान्ति की किरणें प्रसरित हो रही हैं।

नीलबिन्दु की तेजोमय प्रभा में लीन हो जाएँ।

ध्यान करें।

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