# सिखावनियों के अनुरूप जीवन

## ६

~ बाबा मुक्तानन्द

आदर्श महल में सभी आना चाहते हैं।
अपने दिल को आदर्श बनाओ;
क्यों द्वार-द्वार भटकते हो?

*~ बाबा मुक्तानन्द*

बाबा जी की सिखावनी पर ध्यान करने के लिए धारणा

नमस्ते।

आप बाबा मुक्तानन्द की एक सिखावनी पर ध्यान करेंगे।

बाबा जी सिखाते हैं :

> आदर्श महल में सभी आना चाहते हैं। अपने दिल को आदर्श बनाओ; क्यों द्वार-द्वार भटकते हो?

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

अपना ध्यान अपनी बैठने की हड्डियों पर लाएँ।

महसूस करें कि वे आपके नीचे की सतह से जुड़ी हैं।

अब, जब आपने एक स्थिर आधार स्थापित कर लिया है, धीरे-धीरे अपने शरीर के ऊपरी भाग को आगे-पीछे हिलाएँ . . . और फिर दाएँ-बाएँ हिलाएँ।

मध्य में आ जाएँ और वहाँ रुकें जहाँ आपको लगे कि आपके शरीर का ऊपरी भाग अपने आधार पर सन्तुलित है।

अनुभव करें कि जब आपका शरीर इस तरह सन्तुलन में होता है तो बैठना कितना सहज हो जाता है।

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

कल्पना करें कि आपकी रीढ़ ऊपर की ओर उठ रही है।

ध्यान दें कि आपकी रीढ़ लम्बी हो रही है, इसके साथ-साथ इसे लचीला भी रहने दें।

आपकी गर्दन का पिछला भाग तनावरहित, कोमल व सहज है।

अपना ध्यान अपने श्वास-प्रश्वास की स्वाभाविक लय पर ले आएँ।

इस बात पर ध्यान दें कि अन्दर आते श्वास और बाहर जाते प्रश्वास के बीच में एक छोटा-सा विश्राम-बिन्दु, प्रशान्ति का एक क्षण स्वाभाविक रूप से आता है। यह विश्राम-बिन्दु उस स्थान में मौजूद है जहाँ अन्दर आने वाले श्वास का अन्त होता है और बाहर जाने वाला प्रश्वास शुरू होने ही वाला होता है।

प्रशान्ति के इस स्थान पर केन्द्रण करते हुए कुछ बार श्वास-प्रश्वास लें।

अब, ध्यान दें कि वह विश्राम-बिन्दु या प्रशान्ति का वह क्षण स्वाभाविक रूप से तब भी आता है जब बाहर जाते प्रश्वास का अन्त होता है और अन्दर आने वाला श्वास शुरू होने ही वाला होता है।
प्रशान्ति के इस स्थान पर केन्द्रण करते हुए कुछ बार श्वास-प्रश्वास लें।

स्वाभाविक रूप से श्वास-प्रश्वास लेते रहें।

आप अपनी आँखें बन्द कर सकते हैं।

बाबा जी सिखाते हैं :

आदर्श महल में सभी आना चाहते हैं। अपने दिल को आदर्श बनाओ; क्यों द्वार-द्वार भटकते हो?

कल्पना करें कि आपका हृदय एक भव्य महल है।

यह विशाल है और खुला हुआ है।

इसके अन्दर जाएँ।

इस महल का आन्तरिक भाग सुनहरी रोशनी से जगमगा रहा है।

मोगरे के फूलों की ख़ुशबू सारे वातावरण को महका रही है।

इस अनुपम सुगन्ध को अपने श्वास में भर लें।

प्रश्वास छोड़ें और इस सुगन्ध को अपनी सम्पूर्ण सत्ता में व्याप्त हो जाने दें।

एक दैवीय मधुरातिमधुर संगीत वातावरण में गूँज रहा है। उसे सुनें . . .

आप गहन शान्ति से पूरित हैं।

यहाँ, अपने हृदयमहल में आप पूरी तरह तृप्त हैं।

श्वास के साथ तृप्ति को अन्दर आने दें।

प्रश्वास के साथ तृप्ति को बाहर बहने दें।

अपने हृदय में जगमगा रही इस तृप्ति में विश्राम करें।

ध्यान करें।

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