सिखावनियों के अनुरूप जीवन

७

~ बाबा मुक्तानन्द

हमारे अन्दर दिव्य सुख निहित है,
वही सुख जिसे हम संसार में ढूँढ़ रहे हैं।

~ *बाबा मुक्तानन्द*

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

नमस्ते।

आप बाबा मुक्तानन्द की एक सिखावनी पर ध्यान करेंगे।

बाबा जी सिखाते हैं :
"हमारे अन्दर दिव्य सुख निहित है, वही सुख जिसे हम संसार में ढूँढ़ रहे हैं।"

सबसे पहले एक सुखद और दृढ़ आसन में बैठ जाएँ।

महसूस करें कि आपकी बैठने की हड्डियाँ आपके नीचे की सतह की ओर जा रही हैं।

अपने हाथों को जंघाओं पर रखें, हथेलियों का मुख नीचे की ओर हो।

महसूस करें कि शक्ति, रीढ़ की हड्डी के निचले भाग से, कुण्डलाकार में ऊपर की ओर उठते हुए सिर के ऊपरी भाग तक गतिमान हो रही है।

अपने चेहरे की मांसपेशियों को तनावमुक्त होने दें।

अपनी दृष्टि को सौम्य रखें।

अपना ध्यान अपनी भुजाओं और हाथों की स्थिति पर लाएँ।

जाँच लें कि आपकी भुजाओं का ऊपरी भाग आपके कन्धों के ठीक नीचे है और तनावरहित है।

यदि ऐसा नहीं है तो अपने हाथों को अपनी जंघाओं पर रखकर उन्हें तब तक अपनी कमर के निचले भाग की ओर लाते जाएँ जब तक कि कोहनी से ऊपर का भाग कन्धों के ठीक नीचे न आ जाए।

महसूस करें कि आपके कन्धे चौड़े हो रहे हैं और आपके कन्धों के पीछे, पीठ के ऊपरी भाग में स्थित हड्डियाँ एक-दूसरे के नज़दीक आ रही हैं और वे सहज हैं।

अब, एक दीर्घ श्वास अन्दर लें . . .

और दीर्घ प्रश्वास बाहर छोड़ें . . .

फिर से, दीर्घ श्वास अन्दर लें . . .

दीर्घ प्रश्वास बाहर छोड़ें . . .

अपने श्वास-प्रश्वास को सामान्य गति से चलने दें।

अपनी आँखें बन्द कर लें।

बाबा जी सिखाते हैं :

> "हमारे अन्दर दिव्य सुख निहित है, वही सुख जिसे हम संसार में ढूँढ़ रहे हैं।"

कुछ क्षण लेकर एक ऐसे अवसर को याद करें जब आपको गहरा सुख महसूस हुआ था।

उस समय को याद करते हुए, सुख की उस भावना से जुड़ जाएँ।

अब, धीरे-से अपना ध्यान अपने अन्तर में उस स्थान पर लाएँ जहाँ से इस सुख की भावना का उदय होता है।

जहाँ से इस सुख का उदय होता है, उस स्थान को श्वास से भर लें।

प्रश्वास छोड़ते समय, इस सुख का विस्तार होने दें और उसे अपनी सम्पूर्ण सत्ता में भर जाने दें।

आपके अन्तर में सुख का एक अनन्त फौवारा है।

यह सुख दिव्य है, असीम है, विशुद्ध है।

अपने अन्दर के इस दिव्य सुख के स्थान को श्वास से भर लें . . .

प्रश्वास छोड़ें, इस दिव्य सुख को मुक्त रूप से बाहर बहने दें।

इस दिव्य सुख का रसास्वादन करें जो आपके अन्दर सतत विद्यमान है।

ध्यान करें।

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