सिखावनियों के अनुरूप जीवन

८

~ बाबा मुक्तानन्द

अक्षर और शब्द हमारे विचारों को बनाते हैं
और विचार हमारी भावनाओं को—
हमारे सुख और दुःख को, हमारी खिन्नता और प्रसन्नता को,
हमारी इच्छा, प्रेम, गर्व, अपेक्षा और ईर्ष्या को।

~ 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 :

> अक्षर और शब्द हमारे विचारों को बनाते हैं
> और विचार हमारी भावनाओं को—
> हमारे सुख और दुःख को, हमारी खिन्नता और प्रसन्नता को,
> हमारी इच्छा, प्रेम, गर्व, अपेक्षा और ईर्ष्या को।

जल्द ही, मैं आपको बाबा जी के शब्दों पर एक धारणा में मार्गदर्शित करूँगा।

पहले, अपना आसन ठीक कर लें ताकि यह ध्यान के लिए स्थिर व सुखद हो।

अपने नीचे की ठोस सतह के सम्बल को महसूस करें।

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

आपकी रीढ़ ऊपर की ओर उठी हुई और लचीली है।

अपनी गर्दन की मांसपेशियों को सहज होने दें।

अब, अपना ध्यान अपने पेट की ओर लाएँ।

अपने पेट की मांसपेशियों को हलके-से अन्दर की ओर खींचें, इससे आपकी पीठ के निचले भाग की स्थिरता को बनाए रखने में सम्बल मिलता है।

ध्यान रखें कि आप मांसपेशियों को *बहुत ही हलके-से* अन्दर ले रहे हैं, ताकि श्वास आसानी से बहता रहे।

एक दीर्घ श्वास अन्दर लें और श्वास को फेफड़ों के निचले भाग में ले जाएँ, ऐसा करते समय अपने पेट को फैलने दें।

प्रश्वास को सहजता से अपने शरीर से बाहर बहने दें, और एक दृढ़ व प्रशान्त आसन में स्थिर हो जाएँ।

एक बार फिर, दीर्घ श्वास अन्दर लें और श्वास को अपने फेफड़ों के निचले भाग में ले जाएँ, ऐसा करते समय अपने पेट को फैलने दें।

सहजता से प्रश्वास छोड़ें, अपने आसन में और भी सहज व स्थिर होते जाएँ।

कुछ क्षणों के लिए इसी तरह श्वास लेते रहें।

अब स्वाभाविक रूप से श्वास लें।

अब मैं आपको बाबा जी की सिखावनी पर एक धारणा में मार्गदर्शित करूँगा।

एक बार पुनः, बाबा जी के शब्दों को सुनें :

> अक्षर और शब्द हमारे विचारों को बनाते हैं
> और विचार हमारी भावनाओं को—
> हमारे सुख और दुःख को, हमारी खिन्नता और प्रसन्नता को,
> हमारी इच्छा, प्रेम, गर्व, अपेक्षा और ईर्ष्या को।

बाबा जी की सिखावनी का अनुभव पाने के लिए, आप अलग-अलग तरह के विचारों को अपने मन में धारण करेंगे और निरीक्षण करेंगे कि वे किस तरह आपको प्रभावित कर रहे हैं।

सबसे पहले, एक ऐसे शब्द या विचार को याद करें जो आपको परेशान करता हो।

यह कोई शब्द या कोई वाक्य हो सकता है जो आपसे किसी ने कहा हो या कोई ऐसी बात जो आपने अपने आप से कही हो।

अब कुछ क्षणों के लिए इस शब्द या विचार को अपने मन में बनाए रखें।

इस शब्द या विचार को अब भी मन में बनाए रखें और ग़ौर करें कि इसका क्या प्रभाव हो रहा है,
आपके शरीर पर,. . .
आपके मन पर, . . .
और आपकी भावनाओं पर।

अब, कुछ क्षणों के लिए एक ऐसे शब्द या विचार को याद करें जो आपको उत्साह से भर देता हो या आपको ख़ुशी देता हो।

यह भी, ऐसा कोई शब्द या वाक्य हो सकता है जो किसी ने आपसे कहा हो, या कोई ऐसी बात जो आपने अपने आप से कही हो।

अब कुछ क्षणों के लिए इस शब्द या विचार को अपने मन में बनाए रखें।

इस शब्द या विचार को अब भी मन में बनाए रखें और ग़ौर करें कि इसका क्या प्रभाव हो रहा है, आपके शरीर पर,. . .

आपके मन पर, . . .

और आपकी भावनाओं पर।

अब, मन ही मन अपने आप से ये शब्द कहें :

"मैं आत्मा हूँ।"

"मैं शुद्ध चेतना हूँ।"

"मैं आत्मा हूँ।"

"मैं शुद्ध चेतना हूँ।"

इन शब्दों को, इन शुद्ध विचारों को दोहराते रहने से, इनका आप पर जो प्रभाव हो रहा है, उसे ध्यान से देखें।

इन शब्दों की शक्ति और सत्य को अपने अन्तर में गूँजने दें।

ध्यान करें।

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