सिखावनियों के अनुरूप जीवन

९

~ बाबा मुक्तानन्द

‘ॐ नमः शिवाय’ का अर्थ है, ‘मैं अन्तरात्म-स्वरूप शिव को नमन करता हूँ।’
जिस गति से तुम बोलते हो, उसी गति से मन ही मन इसका जप करो।
इसे प्रेम से जपो और अन्तर में गहरे उतर जाओ।
यह समझो कि तुम स्वयं ही मन्त्र-देवता हो।

~ बाबा मुक्तानन्द

बाबा जी की सिखावनी पर ध्यान करने के लिए धारणा

नमस्ते।

आप महामन्त्र ‘ॐ नमः शिवाय’ के विषय में बाबा मुक्तानन्द की एक सिखावनी पर ध्यान करेंगे।

बाबा जी सिखाते हैं :

> ‘ॐ नमः शिवाय’ का अर्थ है, ‘मैं अन्तरात्म-स्वरूप शिव को नमन करता हूँ।’ जिस गति से तुम बोलते हो, उसी गति से मन ही मन इसका जप करो। इसे प्रेम से जपो और अन्तर में गहरे उतर जाओ। यह समझो कि तुम स्वयं ही मन्त्र-देवता हो।

बाबा जी के शब्दों को अपनी सत्ता में गूँजने दें।

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

आप चाहे कुर्सी पर बैठे हों या ज़मीन पर, महसूस करें कि आपकी बैठने की हड्डियाँ आपके नीचे की सतह से जुड़ी हैं।

इस स्थिर व दृढ़ आधार से, अपनी रीढ़ को धीरे-से ऊपर उठने दें।

कुछ क्षणों के लिए अपने दोनों हाथों की उँगलियों को फैलाएँ व खींचे, और उस खिंचाव को महसूस करते हुए उसका आनन्द लें।

अपनी उँगलियों के पोरों से बहुत कोमलता से अपने जबड़े की मालिश करें।

अपनी ठोड़ी की मालिश से आरम्भ करते हुए, अपने जबड़े को दोनों ओर मालिश करते जाएँ, और दोनों कानों के ठीक सामने जहाँ जबड़े के जोड़ हैं, वहाँ भी हल्के-से मालिश करें।

जबड़े की मालिश करते रहें और किसी भी प्रकार के तनाव को दूर हो जाने दें।

अब, अपनी उँगलियों के पोरों से अपने पूरे चेहरे को धीरे-धीरे थपथपाएँ।

अपने चेहरे की सभी मांसपेशियों को सहज हो जाने दें।

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

अपने शरीर के अन्दर आते और बाहर जाते श्वास-प्रश्वास पर ध्यान दें जो महासागर की सुकूनभरी और एक लय में बहती लहरों की तरह प्रवाहित हो रहा है।

महसूस करें कि आपका श्वास सहजता से अन्दर आ रहा है . . .
        और सहजता से बाहर जा रहा है।

सहजता से अन्दर आ रहा है . . .
        और सहजता से बाहर जा रहा है।

अब, जब मैं आपको बाबा जी की सिखावनी पर एक धारणा में मार्गदर्शित करूँ, तब इसी तरह श्वास लेते रहें।

एक बार फिर, बाबा जी सिखाते हैं :

> 'ॐ नमः शिवाय' का अर्थ है, 'मैं अन्तरात्म-स्वरूप शिव को नमन करता हूँ।' जिस गति से तुम बोलते हो, उसी गति से मन ही मन इसका जप करो। इसे प्रेम से जपो और अन्तर में गहरे उतर जाओ। यह समझो कि तुम स्वयं ही मन्त्र-देवता हो।

बाबा जी के शब्दों को अपने अन्दर समाहित होने दें।

मन ही मन व धीरे-धीरे 'ॐ नमः शिवाय' जपना शुरू करें, जैसा कि बाबा जी ने कहा है, प्रत्येक अक्षर का उच्चारण उसी गति से करें जिस गति से आप बोलते हैं।

ॐ नमः शिवाय।

प्रेम के साथ मन्त्र-जप करते रहें—अपनी अन्तरात्मा के प्रति प्रेमभाव के साथ जप करें।

महसूस करें कि 'ॐ नमः शिवाय' के अक्षर आपके अन्दर स्पन्दित हो रहे हैं।

मन्त्र के साथ अपने अन्तर में, अपनी सत्ता के केन्द्र में उतरते जाएँ।

अपने अन्दर इन शब्दों को सुनें : 'मैं अन्तरात्म-स्वरूप शिव को नमन करता हूँ।'

ॐ नमः शिवाय।

मन्त्र के प्रत्येक जप द्वारा मैं अन्तरात्मा की पूजा करता हूँ।

ॐ नमः शिवाय।

मैं आत्मा हूँ।

ॐ नमः शिवाय।

मैं अपनी आत्मा को प्रेम अर्पण करता हूँ।

ॐ नमः शिवाय।

ॐ नमः शिवाय।

ॐ नमः शिवाय।

ध्यान करें।

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