'सिखावनियों के अनुरूप जीवन' का परिचय

स्वामी अखण्डानन्द द्वारा लिखित

जब मैं बाबा मुक्तानन्द की सिखावनियों के विषय में सोचता हूँ तो एक महासागर की छवि मन में उभरती है। एक महासागर की ही भाँति, बाबा जी के प्रज्ञान की गहराई और सामर्थ्य, अभिभूत कर देती है। बाबा जी की सिखावनियाँ समयातीत हैं। वे बाबा जी की कृपा से अनुप्राणित हैं। और जब आप बाबा जी की सिखावनियों का अध्ययन और अभ्यास करते हैं तो वे आपके लिए जीवन्त हो उठती हैं। और फिर, जब आप इस असमंजस में होते हैं कि आपका अगला क़दम क्या होना चाहिए तो ऐसे क्षणों में आप अन्तर में मुड़ सकते हैं और ठीक वहाँ, आपके समक्ष होती हैं बाबा जी की सिखावनियाँ, आपके पथ को प्रकाशित करने के लिए। बाबा जी की सिखावनियाँ सबके लिए हैं, इससे कोई अन्तर नहीं पड़ता कि आपकी आयु क्या है, आपका व्यवसाय क्या है या आप किस देश के हैं। ये वे सिखावनियाँ हैं, जिनके अनुरूप जीवन जीना चाहिए।

बाबा जी के जन्मदिवस माह, यानी मई के प्रत्येक दिन सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर बाबा जी की एक सिखावनी प्रकाशित की जाएगी। प्रत्येक सिखावनी के साथ एक धारणा होगी जिसकी सहायता से आप उस सिखावनी पर ध्यान कर सकते हैं। ये धारणाएँ अंग्रेज़ी व हिन्दी भाषाओं में ऑडिओ रिकॉर्डिंग के रूप में हैं और प्रत्येक धारणा के बाद तम्बूरे की ध्वनि के साथ दस मिनट का ध्यान है।

प्रत्येक धारणा में आसन और श्वास-प्रश्वास के लिए निर्देश हैं। निर्देशों का पालन करते समय, अपने शरीर पर ध्यान दें और यदि आपको अपने आसन में कोई बदलाव करने की ज़रूरत हो तो अवश्य करें। ये बदलाव आपके लिए हमेशा सहज व सुखद हों।

***

बाबा मुक्तानन्द के जन्मदिवस माह के सम्मान में, बाबा जी की सिखावनियों पर ध्यान करने के लिए अलग से समय तय कर लें। आप प्रत्येक दिन धारणा में भाग ले सकते हैं—उन्हें क्रम से सुन सकते हैं या जिस सिखावनी व धारणा की ओर आप आकृष्ट हुए हों, उसे बार-बार पढ़कर व सुनकर उसके साथ ध्यान कर सकते हैं। बाबा जी की सिखावनियों पर ध्यान और मनन करते हुए, खोज करें कि वे किस प्रकार आपके जीवन को आलोकित कर रही हैं।

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