

भगवान नित्यानन्द, वे जो स्वर्णिम हैं

कल्पना करें कि आप
श्री मुक्तानन्द आश्रम में,
भगवान नित्यानन्द मन्दिर के बाहर उद्यान में खड़े हैं।

आपके पैरों के नीचे ग्रीष्म की नर्म-गुदगुदी घास है।

अपने पैरों को धरती पर स्थिर करते हुए
घास के हर तिनके को महसूस करें और धरती माँ से जुड़ें।

यह साँझ का समय है।
अभी-अभी सूर्यास्त हुआ है और आकाश में फैला प्रकाश धुँधला होता जा रहा है।

मन्दिर के शिखर पर लगा केसरिया ध्वज
सन्ध्याकालीन मन्द-मन्द हवा में लहरा रहा है।

उन्मुक्त होकर नृत्य करते इस रेशमी, भगवे ध्वज की डोर
जब ध्वज-स्तम्भ से टकारती है
तो एक आवाज़-सी उत्पन्न होती है!

ऐसा लगता है जैसे पवन एकतारा बजा रहा हो।

क्या यह आपको सुनाई दे रहा है?

क्या आपको पवन का कम्पन सुनाई दे रहा है?

कभी यह धीमा होता है,
तो कभी तेज़,
और कभी बिलकुल निश्चल।

सन्ध्याकालीन इस शीतल, मन्द पवन को श्वास में भरते हुए
आपको हवा में एक सुगन्ध आने लगती है—
एक ऐसी महक जो वर्ष के बस इसी समय आती है।

यह बारिश के तुरन्त बाद मिट्टी से उठने वाली अनूठी महक है।

एक क्षण रुकें और बारिश में भीगी, गीली मिट्टी की
सौंधी-सौंधी सुगन्ध लें।

गहरा श्वास लें. . . और लम्बा प्रश्वास छोड़ें . . .

हर श्वास के साथ, मिट्टी की इस महक से
अपने शरीर के हर कोशाणु को नई ऊर्जा से भर जाने दें।

सुनें। ढलती हुई साँझ में प्रकृति का संगीत भी बदल रहा है।

जो पक्षी दिनभर चहचहा रहे थे,
अब धीरे-धीरे सोने जा रहे हैं।

अब तक विश्राम कर रहे झींगुर और टिड्डे
बस जागने ही लगे हैं।

सुनें . . .

नीलकण्ठ पक्षी की मन्द होती बोली को,
नन्हीं लाल चिड़िया के आखिरी तराने को,
टिड्डों की उभरती गुनगुनाहट को
और बीच-बीच में आती झींगुरों की आवाज़ को।

रात का संगीत जीवन्त हो उठा है,
संगीत की विविध स्वरलहरियों को सुनें,
तरह-तरह के उतार-चढ़ावों को, सुर-तालों को सुनें।
ये सब एक-साथ बज रहे हैं, फिर भी उनमें पूर्ण एकलयता है।

प्रकृति की ध्वनियों का रसास्वादन करें।

गुंजन
और कूजन
और चहचहाहट
और टक-टक के बीच
कुछ क्षण हैं . . . मौन के।

उस मौन के साथ एकलय हो जाएँ।
उस मौन में समा जाएँ।
उस मौन को अपने श्वास में भर लें, और उसे अपने रोम-रोम में व्याप्त होने दें।

श्वास लेते हुए,
ध्यान दें, जलते धूप की सुगन्ध हवा में फैली है
और पुजारी की घण्टी की टन-टन ध्वनि
आस-पास की ध्वनियों के बीच नृत्य करती हुई आप तक पहुँच रही है।

श्वास लें।

गीली मिट्टी की महक को,
ग्रीष्म-ऋतु में श्री मुक्तानन्द आश्रम की सुगन्धित वायु को श्वास में भर लें।

प्रकृति के आशीर्वादों में लिपटे हुए,
आप अब भगवान नित्यानन्द मन्दिर की ओर चल रहे हैं।

प्रवेश द्वार धीरे-से खुलता है,
और आप मन्दिर की चौखट को स्पर्श करने के लिए आदरपूर्वक नीचे झुकते हैं।

आप अन्दर कदम रखते हैं।

अब आप भगवान नित्यानन्द की,
बड़े बाबा की
योगीराज की
महिमान्वित उपस्थिति में हैं;
वे स्वर्णिम हैं।

मन्दिर में बड़े बाबा को खूब सारे फूल अर्पित किए गए हैं।

चमेली और जूही और स्वर्णिम चम्पा की अमृतमयी सुगन्ध लें।

आप बड़े बाबा को साष्टांग प्रणाम करते हैं।
यह प्रणाम सम्पूर्ण शरीर से साथ किया जाता है—
हाथ, पैर, धड़ और सिर को एक सीध में रखकर।
प्रार्थना व समर्पण की मुद्रा में
आपकी अन्तर-स्थिति, आपका मन व आपका हृदय
आपके भौतिक शरीर के साथ पूर्णतया एकलय हैं।
आपका माथा ठण्डे, श्वेत संगमरमर के फर्श को स्पर्श कर रहा है।

मन्दिर का एक-एक पत्थर, इस पावन स्थल पर की गई
असंख्य आरतियों, नामसंकीर्तनों,
और श्रीगुरुगीता के पाठों की
शक्ति से स्पन्दित हो रहा है।

अपने कान को ज़मीन से लगाएँ और ध्यान से सुनें—

क्या आपको सुनाई दे रहा है?

ज़मीन से उठता नगाड़े का गर्जन . . .

चारों दीवारों से आता शंखनाद . . .

छत से प्रतिध्वनित होता घण्टियों का स्वर . . .

मन्दिर एक पात्र है जो अपने आपमें कई पावन नादों को समाए हुए है।

अपने आपको भगवान नित्यानन्द मन्दिर के

दिव्य स्पन्दनों से सराबोर हो जाने दें।

अपना ध्यान पुनः अपने श्वास-प्रश्वास पर लाएँ।

दिव्य स्वरों को अपने श्वास में भर लें।

वे आपको अन्दर से शुद्ध कर दें।

नगाड़े के स्वर को अपने हृदय में प्रतिध्वनित होने दें।

शंख के स्वर को अपनी पसलियों में गूँजने दें।

घण्टियों के स्वर को अपने शरीर के हरेक कोशाणु में बहने दें।

दिव्य स्वरों को अपने श्वास में भर लें।

दिव्य स्वरों को प्रश्वास के साथ बाहर छोड़ें।

वे आपके शरीर के रोम-रोम को शुद्ध कर दें।

अब सामने की ओर देखें।

बड़े बाबा के स्वर्णिम स्वरूप को देखें,

वे परमानन्द की स्थिति में अवस्थित हैं।

क्या आपको अपने भीतर परमानन्द की लहरें उमड़ती हुई महसूस हो रही हैं?

बड़े बाबा के स्वर्णिम मुखमण्डल को देखें,
उनके करुण भाव को देखें।

क्या इससे उनके मुस्कराने का आभास होता है?
हाँ, बिलकुल।

क्या आप मुस्करा रहे हैं?
हाँ, बिलकुल।

क्या आपको सुनाई दे रहा है? बड़े बाबा की खिलखिलाती हुई हँसी का स्वर?
हाँ, बिलकुल।

श्वास लें।

बड़े बाबा के स्वर्णिम स्वरूप से उदित होते परमानन्द को अपने श्वास में भर लें।

अपनी सत्ता में से उदित होते परमानन्द को प्रश्वास के साथ बाहर जाने दें।

अपना ध्यान बड़े बाबा के नेत्रों की ओर लाएँ।
वे शाम्भवी मुद्रा में हैं : नेत्र खुले हैं परन्तु दृष्टि अन्तर्मुखी है।

बड़े बाबा की अन्तर्मुखी दृष्टि आपको आपके अपने अन्तर में ले जाए
नित्यानन्द-अवस्था में—नित्य आनन्द की अवस्था में।

मन ही मन दोहराएँ :

भगवान नित्यानन्द मेरे हृदय में वास करते हैं।

मैं भगवान नित्यानन्द के हृदय में हूँ।

उनका हृदय, मेरा हृदय है।

मेरा हृदय, उनका हृदय है।

हृदय में हम एक हैं।

ध्यान करें।

