शिकवणींच्या अनुरूप जीवन

१

~ बाबा मुक्तानंद

मनुष्याचे जीवन
एका पुष्पासम असावे
जे केवळ उत्कृष्ट सुगंधच पसरवते.

~ बाबा मुक्तानंद

<u>बाबांच्या शिकवणीवर ध्यान करण्यासाठी धारणा</u>

नमस्ते.

तुम्ही बाबा मुक्तानंदांच्या शिकवणीवर ध्यान करणार आहात.

बाबा शिकवतात :

> “मनुष्याचे जीवन एका पुष्पासम असावे जे केवळ उत्कृष्ट सुगंधच पसरवते.”

बाबांच्या शिकवणीवर ध्यान करण्याची पूर्वतयारी करण्यासाठी, मी तुम्हाला आसन आणि श्वासोच्छ्वास यांविषयी सूचना देणार आहे.

त्यानंतर, मी तुम्हाला धारणेसाठी मार्गदर्शन करणार आहे, आणि मग दहा मिनिटांचे ध्यान असेल.

आता, मी तुम्हाला पाच टप्प्यांमध्ये मार्गदर्शन करणार आहे जेणेकरून तुम्ही ध्यानासाठी एका स्थिर व सुखद आसनात बसू शकाल.

पहिला टप्पा आहे, एक दृढ पाया तयार करणे.

तुम्ही जर खुर्चीवर बसलेले असाल, तर तुमचे पाय एकमेकांना समांतर ठेवा, पावले नितंबांच्या सरळ रेषेत असावीत, आणि जमिनीवर विश्रांत असावीत.

तुम्ही जर जमिनीवर बसलेले असाल, तर एखाद्या घट्ट उशीवर अथवा कुशनवर सुखासनात म्हणजे मांडी घालून बसा.

तुम्ही जमिनीवर बसलेले असा किंवा खुर्चीवर, तुमचे लक्ष तुमच्या बसण्याच्या दोन्ही हाडांकडे आणा जी नितंबांच्या खालच्या भागात आहेत आणि तुमच्या खालील जमिनीच्या वा खुर्चीच्या पृष्ठभागाला स्पर्श करत आहेत.

हे अनुभवा की, तुमच्या शरीराच्या वरच्या भागाचे वजन तुमच्या या बसण्याच्या हाडांवर संतुलित झाले आहे.

तुमच्या बसण्याच्या भागाची हाडे खाली खुर्चीत वा जमिनीमध्ये सहजतेने सामावू द्या. असे केल्याने तुमच्या आसनासाठी एक स्थिर पाया तयार होईल.

दुसरा टप्पा आहे, तुमचे तळहात आणि बाहू आरामदायक स्थितीत ठेवणे.

खांद्यांपासून ते कोपरांपर्यंत तुमचे हात आरामदायक स्थितीत व तणावमुक्त आहेत.

तुमच्या हाताची बोटे चिन्मुद्रेत ठेवा, म्हणजे तुमच्या हाताचा अंगठा व तर्जनी एकमेकांना स्पर्श करत असावेत.

त्यानंतर, तुमचे हात तुमच्या मांड्यांवर आरामात ठेवा, तळहात खालच्या दिशेला असावेत.

तिसरा टप्पा आहे, अशी कल्पना करणे की, तुमची शक्ती कुंडलाकाराने हळुवारपणे वरच्या दिशेने गतिमान होते आहे.

अशी कल्पना करा की, शक्ती तुमच्या पाठीच्या कण्याच्या खालच्या भागापासून कुंडलाकाराने वरच्या दिशेला सरकत आहे, आणि तुमच्या शरीरात प्रवाहित होत ती तुमच्या मस्तकाच्या वरील भागाच्या दिशेने गतिमान होते आहे.

चौथा टप्पा आहे, तुमची मान तणावरहित, कोमल आणि सहज असू द्या.

तुमच्या मानेचा मागील भाग कोमल ठेवा आणि तो हळुवारपणे उंच होऊ द्या, जणू काही तुम्ही तुमचे मस्तक समोरच्या बाजूला हलकेच वाकवत आहात.

तुमचा खालचा जबडा सैल सोडा.

तुमच्या चेहऱ्याचे स्नायू सैल सोडा.

तुमची दृष्टी एकाग्र व सौम्य असू द्या.

पाचवा टप्पा आहे, मुक्तपणे आणि नैसर्गिकपणे श्वासोच्छ्वास घेणे.

तुमचे लक्ष तुमच्या श्वासोच्छ्वासाकडे आणा.

तुमच्या श्वासोच्छ्वास करण्याच्या पद्धतीत काहीही बदल न करता, फक्त याकडे लक्ष द्या की, आत येताना आणि बाहेर जाताना श्वास कसा जाणवतो आहे.

तुमची छाती रुंद आहे आणि किंचित वर उचललेली आहे.

पाहा की, तुमचा श्वासोच्छ्वास सहजपणे प्रवाहित होतो आहे.

आता, हवे तर डोळे बंद करा.

बाबा शिकवतात :

> “मनुष्याचे जीवन एका पुष्पासम असावे जे केवळ उत्कृष्ट सुगंधच पसरवते.”

तुमच्या मनश्चक्षूंनी एका गुलाबी रंगाच्या नाजूक फूलाची कल्पना करा.

त्याच्या पाकळ्या पूर्णपणे उमललेल्या आहेत.

त्या फुलामधून दरवळणारा मोहक सुगंध आपल्या श्वासात भरून घ्या.

त्याच्या दिव्य सुगंधाचा आस्वाद घेत, उच्छ्वास बाहेर सोडा.

श्वासोच्छ्वास करत राहा. श्वासोच्छ्वासासह त्या सुगंधासमवेत स्वतःला तुमच्या हृदयातील प्रशांत स्थानी प्रवेश करू द्या.

तिथे, तुमच्या अस्तित्वाच्या केंद्रस्थानी, एक ज्योतिर्मय पुष्प आहे जे पूर्णतः प्रकाशाने बनलेले आहे.

या तेजोमय पुष्पामधून तुमच्या हृदयाचे गुण प्रसरित होत आहेत—

प्रेम,

दयाळूपणा,

औदार्य,

आनंद . . .

कल्पना करा की, हे विशुद्ध गुण तुमच्या अस्तित्वाला व्यापून टाकत आहेत आणि तुमच्या सभोवतालच्या विश्वात पसरत आहेत.

तुमच्या हृदयातून प्रसरित होणाऱ्या या गोडव्यात स्वतःला विसावू द्या.

ध्यान करा.

© २०२३ एस. वाय. डी. ए. फाउंडेशन®. सर्वाधिकार सुरक्षित.