शिकवणींच्या अनुरूप जीवन

१०

~ बाबा मुक्तानंद

नीलतेज सर्व तेजांचे तेज आहे.
नीलतेज सूर्याचे, चंद्राचे आणि अग्नीचे तेज आहे.
नीलतेज ते तेज आहे जे मनाला प्रकाशित करते,
जे सर्वकाही प्रकाशित करते.

~ बाबा मुक्तानंद

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

नमस्ते.

तुम्ही बाबा मुक्तानंदांच्या एका शिकवणीवर ध्यान करणार आहात.

बाबा शिकवतात :

> नीलतेज सर्व तेजांचे तेज आहे. नीलतेज सूर्याचे, चंद्राचे आणि अग्नीचे तेज आहे. नीलतेज ते तेज आहे जे मनाला प्रकाशित करते, जे सर्वकाही प्रकाशित करते.

ध्यानासाठी एका स्थिर आणि सुखद आसनात बसा.

तुमच्या बसण्याच्या भागातील दोन्ही हाडांकडे लक्ष द्या.

अनुभवा की, तुम्ही जिथे बसला आहात त्या जागेच्या पृष्ठभागावर ती हाडे स्थिरावली आहेत.

तुमचे हात तुमच्या मांड्यांवर ठेवा, तळहात खालच्या दिशेला असावेत. किंवा, तळहात वरच्या दिशेला करून, तुम्ही तुमचे हात एकमेकांवर तुमच्या मांडीवरही ठेवू शकता.

तुमच्या पाठीचा कणा वरच्या दिशेला लांब होऊ द्या.

कल्पना करा की, एक अदृश्य धागा तुमच्या डोक्याच्या वरच्या भागाला हळूच वर आकाशाकडे उचलतो आहे.

तुमचे डोके तुमच्या पाठीच्या कण्याच्या वरच्या भागावर सहजतेने स्थिरावले आहे.

आता तुमचे लक्ष तुमच्या श्वासोच्छ्वासावर आणा.

श्वास घेताना हे अनुभवा की, श्वास तुमच्या मस्तकाच्या वरच्या भागापासून खाली हृदयाच्या मध्यभागी प्रवाहित होतो आहे.

उच्छ्वास सोडताना हे अनुभवा की, उच्छ्वास हृदयापासून परत तुमच्या मस्तकाच्या वरच्या भागाकडे प्रवाहित होतो आहे.

तुमचा श्वासोच्छ्वास हा मस्तकाचा वरचा भाग आणि हृदय, या दोहोंच्या मध्ये प्रवाहित होतो आहे; त्याच्या शांतीमय गतीचा अनुभव घ्या.

स्वाभाविकपणे श्वास घ्या.

आता मी तुम्हाला बाबांच्या शिकवणीवर एका धारणेमध्ये मार्गदर्शन करेन.

बाबांचे शब्द ऐका :

> नीलतेज सर्व तेजांचे तेज आहे. नीलतेज सूर्याचे, चंद्राचे आणि अग्नीचे तेज आहे. नीलतेज ते तेज आहे जे मनाला प्रकाशित करते, जे सर्वकाही प्रकाशित करते.

बाबांच्या शिकवणीचा अनुभव घेण्यासाठी, कल्पना करा की, तुमच्या अंतरी मखमली अंधकाराने भरलेले एक प्रशांत स्थान आहे.

हे स्थान निःस्तब्ध आणि रमणीय आहे.

या प्रशांत अंधकारात प्रवेश करा.

या अंधकारात तुम्हाला एक छोटासा, चमचमणारा नीलप्रकाश दिसतो.

तुम्ही त्याला न्याहाळत आहात, आणि हा नीलप्रकाश हळूहळू सगळ्या दिशांना पसरू लागला आहे.

हा नीलप्रकाश तुमच्या अंतरी चमचमतो आहे.

हा तुमच्या मनाला प्रकाशित करतो आहे.

हा सर्वकाही प्रकाशित करतो आहे.

हा नीलप्रकाश सूर्याचे तेज आहे, . . .
हा चंद्राची उज्ज्वलता आहे, . . .
आणि अग्नीची दीप्ती आहे.

हे नीलतेज चैतन्य आहे. हे नीलतेज भगवंताचा प्रकाश आहे.

नीलतेजाला तुमच्या श्वासात भरून घ्या.

नीलतेज तुमच्या उच्छ्वासाबरोबर बाहेर प्रवाहित होऊ द्या.

नीलतेजाला तुमच्या श्वासात भरून घ्या.

नीलतेज तुमच्या उच्छ्वासाबरोबर बाहेर प्रवाहित होऊ द्या.

हे दिव्य नीलतेज तुमच्या अंतरी आहे आणि तुमच्या चहूकडे आहे.

ध्यान करा.

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