शिकवणींच्या अनुरूप जीवन

११

~ बाबा मुक्तानंद

कृपाशक्ती
उत्तरेपासून दक्षिणेपर्यंत, पश्चिमेपासून पूर्वेपर्यंत व्याप्त आहे.
तिचा विस्तार वरपासून खालपर्यंत आहे.

~ *बाबा मुक्तानंद*

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

नमस्ते.

तुम्ही बाबा मुक्तानंदांच्या एका शिकवणीवर ध्यान करणार आहात.

बाबा शिकवतात :

> कृपाशक्ती उत्तरेपासून दक्षिणेपर्यंत, पश्चिमेपासून पूर्वेपर्यंत व्याप्त आहे. तिचा विस्तार वरपासून खालपर्यंत आहे.

बाबांच्या शब्दांवर ध्यान करण्यासाठी स्वतःला तयार करण्याकरता एका सुखद आसनात बसा.

हे अनुभवा की, तुमच्या बसण्याच्या भागाची हाडे, तुम्ही जिथे बसला आहात, त्या जागेच्या पृष्ठभागावर स्थिरावली आहेत.

तुमच्या पाठीचा कणा हळूच लांब होऊ द्या आणि त्याला लवचीक राहू द्या.

तुमचे हात तुमच्या मांड्यांवर ठेवा, तळहात खालच्या दिशेला असावेत.

आता, तुम्ही तुमच्या हातांना आणि शरीराच्या वरच्या भागाला, दोन्ही बाजूंनी हलकेच ताण देणार आहात.

तुमच्या शरीराच्या गरजांकडे लक्ष द्या.

तुमच्या शरीराला तितक्याच प्रमाणात ताण द्या, जितका तुमच्यासाठी सहज असेल.

सर्वप्रथम, या गोष्टीप्रति जागरूक व्हा की, तुमच्या पाठीच्या कण्याला तुमच्या पाठीच्या स्नायूंचा आधार मिळतो आहे आणि पुढच्या बाजूने, तुमच्या पोटाच्या स्नायूंचा आधार मिळतो आहे.

तुमच्या डावा हात तुमच्या डाव्या नितंबाच्या बाजूला, खुर्चीवर किंवा जमिनीवर ठेवा.

तुमचा उजवा हात तुमच्या डोक्याच्या वर जितका उंच नेता येईल, तितका न्या, तुमचा तळहात डाव्या बाजूला असावा.

श्वास घ्या आणि तुमचा उजवा हात व कंबरेच्या वरील शरीराचा भाग वरच्या दिशेला लांब करा.

उच्छ्वास सोडा आणि तुमच्या शरीराचा वरचा भाग हळूच डावीकडे वाकवा. तुमचा डावा हात वाकवा जेणेकरून शरीराच्या उजव्या बाजूला हलका ताण येईल.

आणखी दोन वेळा श्वासोच्छ्वास करेपर्यंत हा ताण कायम ठेवा.

मध्यभागी परत या आणि तुमचा उजवा हात खाली आणा.

आता, तुम्ही तुमच्या शरीराच्या दुसऱ्या बाजूला हलका ताण देणार आहात.

तुमच्या उजवा हात तुमच्या उजव्या नितंबाच्या बाजूला, खुर्चीवर किंवा जमिनीवर ठेवा.

तुमचा डावा हात तुमच्या डोक्याच्या वर जितका उंच नेता येईल, तितका न्या, तुमचा तळहात उजव्या बाजूला असावा.

श्वास घ्या आणि तुमचा डावा हात व कंबरेच्या वरील शरीराचा भाग वरच्या दिशेला लांब करा.

उच्छ्वास सोडा आणि तुमच्या शरीराचा वरचा भाग हळूच उजवीकडे वाकवा. तुमचा उजवा हात वाकवा जेणेकरून शरीराच्या डाव्या बाजूला हलका ताण येईल.

आणखी दोन वेळा श्वासोच्छ्वास करेपर्यंत हा ताण कायम ठेवा.

मध्यभागी परत या आणि तुमचा डावा हात खाली आणा.

तुमचे हात तुमच्या मांड्यांवर आरामात ठेवा, तळहात खालच्या बाजूला असावेत.

पाहा की, तुमच्या बरगड्या अधिक खुल्या झाल्या आहेत जेणेकरून त्यांमध्ये श्वास मुक्तपणे प्रवाहित होऊ शकतो.

श्वास आत घेताना हे अनुभवा की, तुमच्या बरगड्या सर्व दिशांना विस्तृत होत आहेत.

उच्छ्वास सोडताना हे अनुभवा की, बरगड्या पुन्हा त्यांच्या सामान्य स्थितीत येत आहेत.

श्वास घ्या—बरगड्या विस्तृत होत असल्याचे अनुभवा.

उच्छ्वास सोडा—बरगड्यांना पुन्हा त्यांच्या सामान्य स्थितीत येऊ द्या.

काही क्षण अशा प्रकारे श्वासोच्छ्वास करा.

आता स्वाभाविकपणे श्वासोच्छ्वास करा.

आता मी तुम्हाला बाबांच्या शिकवणीवर एका धारणेमध्ये मार्गदर्शन करणार आहे.

बाबा म्हणतात :

> कृपाशक्ती उत्तरेपासून दक्षिणेपर्यंत, पश्चिमेपासून पूर्वेपर्यंत व्याप्त आहे. तिचा विस्तार वरपासून खालपर्यंत आहे.

कल्पना करा की, तुमची जागरूकता चारही दिशांना विस्तृत होते आहे—तुमच्या समोर, तुमच्या मागे आणि तुमच्या दोन्ही बाजूंना.

तो अफाट विस्तार अनुभवा जो चारही दिशांमध्ये विद्यमान आहे.

आता कल्पना करा की, तुमच्या जागरूकतेचा विस्तार होतो आहे—वर विशाल आकाशात आणि त्याच वेळी तुमच्या खाली स्थित असलेल्या असीमित सखोलतेतही.

हे अनुभवा की, तुमची जागरूकता *सर्व* दिशांमध्ये पसरते आहे.

तुमच्या सभोवताली जो अनंत विस्तार आहे, तो कृपेच्या शक्तीने व्याप्त आहे.

श्रीगुरूंची कल्याणकारी कृपा तुमच्या अंतरी अनुभवा,

तुमच्या वर अनुभवा,
तुमच्या खाली,
तुमच्या मागे,
आणि तुमच्या समोर.

ही करुणामय कृपा अनुभवा, जी सर्व दिशांनी तुम्हाला आलिंगन देते आहे.

या जागरूकतेसह ध्यान करा.

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