शिकवणींच्या अनुरूप जीवन

१२

~ बाबा मुक्तानंद

चार दिवसाच्या आयुष्यातील उजळलेल्या दिवसांत सजग राहा.
नीती, धर्माने जगा.
सत्ता एक दिवस क्षीण होईल. . .

~ बाबा मुक्तानंद

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

नमस्ते.

तुम्ही बाबा मुक्तानंदांच्या एका शिकवणीवर ध्यान करणार आहात.

बाबा म्हणतात :

> चार दिवसाच्या आयुष्यातील उजळलेल्या दिवसांत सजग राहा. नीती, धर्माने जगा. सत्ता एक दिवस क्षीण होईल. . .

बाबांच्या शिकवणीवर ध्यान करण्यासाठी स्वतःला तयार करण्याकरता एका स्थिर व सुखद आसनात बसा.

हे अनुभवा की, तुमच्या बसण्याच्या भागाची दोन्ही हाडे तुमच्या खालील पृष्ठभागावर सहजतेने स्थिरावली आहेत.

तुमच्या पाठीचा कणा लवचीक असू द्या व तो हळूच लांब होऊ द्या.

तुमचे हात तुमच्या मांड्यांवर ठेवा, तळहात खालच्या दिशेने असावेत. तुम्ही तुमच्या हाताच्या तर्जनीने अंगठ्याला हलकेच स्पर्श करून, तुमचे हात चिन्मुद्रेतही ठेवू शकता.

आता तुमचे लक्ष तुमच्या शरीराच्या वरच्या भागाकडे आणा.

तुमच्या शरीराच्या वरच्या भागात हलकेपणा आणि लवचीकता आहे.

शरीराच्या वरच्या भागात हलकेपणा असल्याने ध्यानाकरता एका सुखद आसनात बसण्यास मदत होते.

तुम्हाला हलकेपणा जाणवावा यासाठी मी तुम्हाला एका अशा प्राणायामाच्या अभ्यासामध्ये मार्गदर्शन करेन ज्याचे तीन भाग आहेत.

सर्वप्रथम, तुमच्या शरीराच्या वरच्या भागात प्रवाहित होणाऱ्या श्वासाप्रति जागरूक व्हा.

मी तीन भागांच्या श्वासोच्छ्वासाचे वर्णन जेव्हा करेन, तेव्हा ते ऐका आणि मग मी तुम्हाला टप्प्याटप्प्याने सूचना देईन.

तीन भागांच्या श्वासोच्छ्वासामध्ये,

तुम्ही नाकाने श्वास आत घेता—

प्रथम फुफ्फुसांच्या सर्वात खालच्या भागामध्ये श्वास घेता,

नंतर फुफ्फुसांच्या मधल्या भागामध्ये,

आणि शेवटी फुफ्फुसांच्या सर्वात वरच्या भागामध्ये.

मग तुम्ही उलटच्या क्रमाने उच्छ्वास बाहेर सोडता—

प्रथम फुफ्फुसांच्या वरच्या भागातून उच्छ्वास बाहेर सोडता,

मग फुफ्फुसांच्या मधल्या भागातून

आणि शेवटी फुफ्फुसांच्या खालच्या भागातून.

आता माझ्या सूचनांनुसार याचा अभ्यास करा :

प्रथम हळूहळू तुमच्या फुफ्फुसांचा सर्वात खालचा भाग श्वासाने भरून टाका . . .

नंतर मधला भाग . . .

आणि शेवटी सर्वात वरचा भाग.

हळूहळू उच्छ्वास सोडा व प्रथम फुफ्फुसांचा सर्वात वरचा भाग रिकामा करा. . .

नंतर मधला भाग. . .

आणि शेवटी सर्वात खालचा भाग रिकामा करा.

पुन्हा एकदा : तुमच्या फुफ्फुसांचा सर्वात खालचा भाग श्वासाने भरून टाका. . .

नंतर मधला भाग. . .

आणि शेवटी सर्वात वरचा भाग.

उच्छ्वास सोडत प्रथम फुफ्फुसांचा वरचा भाग रिकामा करा. . .

नंतर मधला भाग. . .

आणि शेवटी सर्वात खालचा भाग रिकामा करा.

आता स्वाभाविक गतीने श्वासोच्छ्वास चालू ठेवा.

पाहा की, शरीराच्या वरच्या भागात आता कसे वाटते आहे.

आता, पुन्हा एकदा बाबांचे शब्द ऐका.

बाबा म्हणतात :

चार दिवसाच्या आयुष्यातील उजळलेल्या दिवसांत सजग राहा.
नीती, धर्माने जगा. सत्ता एक दिवस क्षीण होईल . . .

बाबांच्या शिकवणीवर धारणा करण्यासाठी, पुन्हा एकदा तुमचे लक्ष तुमच्या श्वासोच्छ्वासावर आणा.

त्या शक्तीविषयी जागरूक व्हा, जी श्वास आत आणते आणि बाहेर सोडते.

तुमच्या श्वासोच्छ्वासात जी शक्ती निहित आहे, ती तुमची स्वतःची पावन प्राणशक्ती आहे.

ही ती दिव्य शक्ती आहे, जिच्याद्वारे तुम्ही विचार करता आणि या जगात कार्य करता, जिच्याद्वारे तुमचे अस्तित्व आहे आणि तुम्ही जिवंत आहात.

तुमच्या अंतरी प्रवाहित होणारा श्वास किती बहुमूल्य आहे, याविषयी जागरूक व्हा.

आता, हे संकल्प ऐका आणि ते तुमच्या हृदयात धारण करा.

मी नीतीने आणि धर्माने जगतो.

मी विवेकाने आणि दयाळूपणाने बोलतो.

मी मानवतेच्या कल्याणासाठी कार्य करतो.

मी माझे काम प्रामाणिकपणे व सचोटीने पार पाडतो.

मी इतरांच्या विचारशीलतेविषयी आणि त्यांच्या सत्कर्मांविषयी कौतुक व्यक्त करतो.

मी स्वतःप्रति, इतरांप्रति आणि सर्व प्राणिमात्रांप्रति करुणापूर्ण आचरण करतो.

माझ्या या जीवनाकरता मी भगवंताला, श्रीगुरूंना कृतज्ञता अर्पण करतो.

श्वास घ्या व प्राणाची पावन ऊर्जा ग्रहण करा.

उच्छ्वास सोडा व भगवंताला कृतज्ञता अर्पण करा.

श्वास घ्या आणि प्राणाची पावन ऊर्जा ग्रहण करा.

उच्छ्वास सोडा व भगवंताला कृतज्ञता अर्पण करा.

सजगतेने श्वासोच्छ्वास चालू ठेवा, ध्यान करा.

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