शिकवणींच्या अनुरूप जीवन

१३

~ बाबा मुक्तानंद

श्रीगुरूंच्या शिकवणी सद्‌गुणांनी पूरित आहेत.
त्यांचे अनुकरण करा, कारण त्या सुखप्रद आहेत.

~ *बाबा मुक्तानंद*

बाबांच्या शिकवणीवर ध्यान करण्यासाठी धारणा

नमस्ते.

तुम्ही बाबा मुक्तानंदांच्या एका शिकवणीवर ध्यान करणार आहात.

बाबा म्हणतात :

> श्रीगुरूंच्या शिकवणी सद्‌गुणांनी पूरित आहेत. त्यांचे अनुकरण करा, कारण त्या सुखप्रद आहेत.

ध्यानासाठी एका सुखद आसनात, ताठ बसा.

तुम्ही खुर्चीवर बसलेले असा वा जमिनीवर, हे अनुभवा की, तुमच्या बसण्याच्या भागाच्या हाडांना, तुम्ही ज्यावर बसला आहात त्या पृष्ठभागाचा आधार मिळतो आहे.

तुम्ही तुमच्या दोन्ही हातांच्या तर्जनीने अंगठ्याला हळुवारपणे स्पर्श करून, तुमचे हात चिन्मुद्रेत ठेवू शकता. तुमचे हात तुमच्या मांड्यांवर ठेवा, तळहात खालच्या दिशेला असावेत.

किंवा, तुम्ही ध्यानमुद्रेत बसू शकता. तुमचे हात एकावर एक ठेवून तुमच्या मांडीवर ठेवा. तळहात वरच्या दिशेला असावेत.

आता, श्वास घ्या आणि हे अनुभवा की, तुमच्या पाठीचा कणा वरच्या दिशेला लांब होतो आहे.

उच्छ्वास सोडा, आणि तुमच्या जागरूकतेमध्ये हा भाव ठेवा की, तुमच्या पाठीचा कणा वरच्या दिशेला लांब होतो आहे.

पुन्हा एकदा श्वास घ्या आणि हे अनुभवा की, तुमच्या पाठीचा कणा वरच्या दिशेला लांब होतो आहे.

उच्छ्वास सोडा, आणि तुमच्या जागरूकतेमध्ये हा भाव ठेवा की, तुमच्या पाठीचा कणा वरच्या दिशेला लांब होतो आहे.

आता स्वाभाविक गतीने श्वासोच्छ्वास चालू ठेवा.

तुमचे लक्ष तुमच्या चेहऱ्याच्या स्नायूंकडे आणा. . .आणि त्यांना तणावमुक्त असू द्या.

तुमच्या डोळ्यांचे स्नायू सहज असू द्या.

तुमची जीभ तुमच्या तोंडाच्या तळावर सहजतेने स्थिरावलेली आहे.

तुमच्या जबड्याचे सांधे तणावमुक्त करा.

तुमच्या चेहऱ्याचे सर्व स्नायू कोमल असू द्या.

आता मी तुम्हाला बाबांच्या शिकवणीवरील एका धारणेमध्ये मार्गदर्शन करेन.

बाबा म्हणतात :

> श्रीगुरूंच्या शिकवणी सद्‌गुणांनी पूरित आहेत. त्यांचे अनुकरण करा, कारण त्या सुखप्रद आहेत.

एक क्षण घेऊन श्रीगुरूंची अशी एक शिकवण आठवा, जिचे तुमच्या जीवनात पालन करण्यासाठी तुम्ही जागरूकतेने प्रयत्न केले आहेत.

ही शिकवण तुमच्या बोधात धारण करून ठेवा.

कल्पना करा की, तुम्ही जीवनातील एखाद्या समयी किंवा परिस्थितीमध्ये त्या शिकवणीचे पालन करत आहात.

याकडे लक्ष द्या की, ही शिकवण आचरणात आणल्यामुळे, त्याचा तुमच्या मनावर आणि हृदयावर काय प्रभाव पडतो.

याकडे लक्ष द्या की, याचा प्रभाव इतरांवर अथवा तुमच्या सभोवतालच्या वातावरणावर कशा प्रकारे पडतो.

हे जाणा की, या शिकवणीमध्ये जो गुण, जो चांगुलपणा अंतर्भूत आहे, तो कशा प्रकारे तुमच्या अंतरी आणि तुमच्या जगात प्रसरित होतो आहे.

आणि आता, मनातल्या मनात ही शिकवण पुन्हापुन्हा म्हणा.

प्रत्येक वेळी शिकवणीचे उच्चारण करताना, त्यामध्ये असलेला कल्याणकारितेचा भाव अनुभवा.

चांगुलपणाचा हा गुण तुमच्या अंतरी प्रवाहित होऊ द्या; तो तुम्हाला तुमच्या हृदयाकडे घेऊन जावो.

तुमच्या हृदयात निनादत असलेला आनंदाचा प्रतिध्वनी ऐका.

या आनंदात अवस्थित राहा.

ध्यान करा.

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