शिकवणींच्या अनुरूप जीवन

१४

~ बाबा मुक्तानंद

मनाने वर्तमान क्षणाच्या बाहेर जाऊ नये,
याउलट त्या क्षणाच्या परिसीमेतच थांबावे
आणि तिथेच पूर्णपणे स्थिर व्हावे.

~ *बाबा मुक्तानंद*

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

आपले स्वागत आहे.

तुम्ही बाबा मुक्तानंदांच्या एका शिकवणीवर ध्यान करणार आहात.

बाबा शिकवतात :

> मनाने वर्तमान क्षणाच्या बाहेर जाऊ नये,
> याउलट त्या क्षणाच्या परिसीमेतच थांबावे
> आणि तिथेच पूर्णपणे स्थिर व्हावे.

ध्यानासाठी एका सुखद आसनात बसा.

तुमच्या शरीराचा वरचा भाग संतुलित करा जेणेकरून तो बसण्याच्या जागेच्या दोन हाडांच्या आधारावर स्थिर राहील.

तुमचे हात सहजतेने तुमच्या मांड्यांवर ठेवा, तळहात खालच्या दिशेला असावेत आणि तुमच्या हाताची बोटे चिन्मुद्रेत असावीत.

किंवा, तुम्ही तुमचे हात ध्यानमुद्रेत, तुमच्या मांडीवरही ठेवू शकता.

तुमच्या मानेचे स्नायू सर्व बाजूंनी तणावमुक्त करा.

कल्पना करा की, तुमच्या पाठीचा कणा खालच्या आणि वरच्या, दोन्ही दिशांना हळुवारपणे लांब होतो आहे.

पाठीच्या कण्याचा प्रत्येक मणका हा कोमलतेने एकावर एक अशा प्रमाणे संतुलित आहे.

प्रत्येकी दोन मणक्यांच्या मध्ये एक मृदू गादी असते.

तुमच्या पाठीचा कणा दोन्ही दिशांना लांब होतो आहे, असा केवळ विचार केल्याने तुम्ही प्रत्येकी दोन गाद्यांच्या मध्ये आणखी जागा तयार करता.

आता, तुमचे लक्ष तुमच्या श्वासोच्छ्वासावर आणा.

श्वास घेताना कल्पना करा की, प्रत्येक मणका प्रकाशाने बनलेल्या गादीवर अलगदपणे तरंगतो आहे.

उच्छ्वास सोडताना कल्पना करा की, प्रत्येक मणक्याच्या मधील जागा वाढते आहे.

पुन्हा एकदा, श्वास घ्या आणि कल्पना करा की, प्रत्येक मणका प्रकाशाने बनलेल्या गादीवर अलगदपणे तरंगतो आहे.

उच्छ्वास सोडताना कल्पना करा की, प्रत्येक मणक्याच्या मधील जागा वाढते आहे.

आणखी काही वेळा श्वासोच्छ्वासाबरोबर हा अभ्यास करा.

स्वाभाविकपणे श्वासोच्छ्वास चालू ठेवा.

आता मी तुम्हाला बाबांच्या शिकवणीवरील एका धारणेमध्ये मार्गदर्शन करेन.

बाबा म्हणतात :

मनाने वर्तमान क्षणाच्या बाहेर जाऊ नये,
याउलट त्या क्षणाच्या परिसीमेतच थांबावे
आणि तिथेच पूर्णपणे स्थिर व्हावे.

मनाने वर्तमान क्षणात थांबावे, यासाठी तुमच्या श्वासोच्छ्वासाचा आधार घ्या.

श्वासोच्छ्वासाच्या प्रवाहावर मन एकाग्र केल्याने तुम्ही स्वाभाविकपणे वर्तमान क्षणात येता.

श्वास घेताना, तुमचे नाक, घसा आणि फुफ्फुसे यांमध्ये प्रवाहित होणाऱ्या वायूचा प्रेमळ स्पर्श अनुभवा.

उच्छ्वास सोडताना, हे अनुभवा की, वायू तुमच्या फुफ्फुसांना, घशाला आणि नाकाला प्रेमाने स्पर्श करतो आहे.

आत येणाऱ्या श्वासाबरोबर व बाहेर जाणाऱ्या उच्छ्वासाबरोबर, वायूच्या या प्रेमळ स्पर्शावर लक्ष एकाग्र करत राहा.

तुमचे मन जर भरकटत असेल, तर फक्त तुमचे लक्ष श्वासाच्या प्रवाहावर परत आणा.

श्वासावर एकाग्र राहिल्याने तुमचे मन वर्तमान क्षणात टिकून राहते.

वर्तमान क्षणात उपस्थित राहिल्याने तुमचे मन अधिकाधिक स्थिर होते आहे.

या स्थिरतेमध्ये प्रवेश करा.

ध्यान करा.

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