शिकवणींच्या अनुरूप जीवन

१६

~ बाबा मुक्तानंद

तुमच्या इच्छांना तुमच्या जीवनावर शासन करू देऊ नका.
एखादी गोष्ट आली, तर येऊ द्या.
एखादी गोष्ट गेली, तर जाऊ द्या.

~ बाबा मुक्तानंद

बाबांच्या शिकवणीवर ध्यान करण्यासाठी धारणा

नमस्ते.

तुम्ही बाबा मुक्तानंदांच्या एका शिकवणीवर ध्यान करणार आहात.

बाबा शिकवतात :

> तुमच्या इच्छांना तुमच्या जीवनावर शासन करू देऊ नका. एखादी गोष्ट आली, तर येऊ द्या. एखादी गोष्ट गेली, तर जाऊ द्या.

बाबांच्या शिकवणीवर ध्यान करण्यासाठी स्वतःला तयार करण्याकरता एका सुखद आसनात, ताठ बसा.

हे अनुभवा की, तुमच्या बसण्याच्या भागाची दोन्ही हाडे, खाली खुर्चीच्या वा जमिनीच्या पृष्ठभागावर सहजतेने स्थिरावली आहेत.

तुमच्या कंबरेच्या वरचा भाग, हळुवारपणे पुढे-मागे, पुढे-मागे हलवा. . . आणि आता डावीकडून उजवीकडे, उजवीकडून डावीकडे हलवा. . .

मध्यभागी परत या आणि जिथे तुम्हाला असे वाटेल की, तुमचे शरीर तुमच्या बसण्याच्या हाडांवर संतुलित झाले आहे, तिथे स्थिर व्हा.

या भक्कम आधारापासून तुमच्या शरीराचा वरचा भाग एखाद्या दृढ आणि प्रशांत महापर्वताप्रमाणे वर जातो आहे.

तुमच्या पर्वतासमान आसनाची स्थिरता अनुभवा.

श्वास घेताना हे अनुभवा की, तुमची प्राणशक्ती खालच्या दिशेला, तुमच्या पाठीच्या कण्याच्या मुळापर्यंत प्रवाहित होते आहे, आणि यामुळे तुमच्या आसनाचा पाया आणखीनच भक्कम होतो आहे.

उच्छ्वास सोडताना हे अनुभवा की, तुमची प्राणशक्ती वरच्या दिशेला प्रवाहित होते आहे, आणि यामुळे तुमच्या पाठीचा कणा वरच्या दिशेला लांब होतो आहे.

पुन्हा एकदा, श्वास घ्या आणि तो तुमच्या पाठीच्या कण्याच्या मुळापर्यंत जाऊ द्या.

उच्छ्वास सोडा आणि तुमच्या पाठीचा कणा वरच्या दिशेला लांब होऊ द्या.

अशा प्रकारे आणखी काही वेळा श्वासोच्छ्वास करत राहा.

तुमचा श्वासोच्छ्वास स्वाभाविक गतीने होऊ द्या.

आता, मी तुम्हाला बाबांच्या शिकवणीवरील एका धारणेत मार्गदर्शन करेन.

बाबा म्हणतात :

> तुमच्या इच्छांना तुमच्या जीवनावर शासन करू देऊ नका. एखादी गोष्ट आली, तर येऊ द्या. एखादी गोष्ट गेली, तर जाऊ द्या.

बाबांच्या शिकवणीचा अनुभव घेण्याकरता एका महापर्वताची कल्पना करा, जो आकाशाच्या दिशेने उंच उभा आहे.

तुमच्या मनामध्ये हे दृश्य आणा की, ऋतू येतात व जातात, तरीदेखील पर्वत तसाच स्थिरपणे उभा आहे.

तो हिवाळ्यात पडणाऱ्या बर्फाने आणि उन्हाळ्यातील उष्णतेने प्रभावित होत नाही.

आता कल्पना करा की, तुमचे शरीर एका पर्वतासमान आहे.

तुमच्या पर्वतासमान आसनातून दृढता आणि प्रशांती प्रसरित होत आहेत.

तुम्ही एका भव्य पर्वताप्रमाणे बसलेले आहात; तुम्ही पूर्ण आहात, संतुष्ट आहात.

तुम्ही तुमच्या अस्तित्वाच्या गाभ्याशी, तुमच्या सारतत्त्वाशी जोडलेले आहात.

आता कल्पना करा की, जी गोष्ट प्राप्त करण्याची तुम्हाला इच्छा आहे, ती तुमच्याकडे येते आहे.

ती येऊ द्या.

असे करताना, तुमच्या आंतरिक स्थिरतेशी जोडलेले राहा.

आता कल्पना करा की, जी गोष्ट प्राप्त करण्याची तुम्हाला इच्छा आहे, ती तुमच्यापासून दूर जाते आहे.

ती जाऊ द्या.

तिला जाऊ देताना तुमच्या अंतरातील प्रशांतीशी जोडलेले राहा; या प्रशांतीमध्ये कधीही परिवर्तन होत नाही.

आत येणाऱ्या आणि बाहेर जाणाऱ्या श्वासाच्या प्रवाहावर तुमचे लक्ष आणा.

श्वास आत घेताना तुमच्या अंतरातील प्रशांती अनुभवा.

उच्छ्वास सोडताना तुमची आंतरिक स्थिरता अनुभवा.

श्वास घ्या आणि तुमची आंतरिक प्रशांती अनुभवा.

उच्छ्वास सोडा आणि तुमची आंतरिक स्थिरता अनुभवा.

बाबांचे शब्द तुमच्या बोधामध्ये धारण करा : “एखादी गोष्ट आली, तर येऊ द्या.”

“एखादी गोष्ट गेली, तर जाऊ द्या.”

श्वास आत येतो आहे . . . उच्छ्वास बाहेर जातो आहे . . . तो अनुभवा.

तुमच्या स्वतःच्या प्रशांतीमध्ये स्थिर राहा.

ध्यान करा.

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