शिकवणींच्या अनुरूप जीवन

१९

~ बाबा मुक्तानंद

हे पूर्णतः सत्य आहे की, ईश्वर आहे
आणि तो सच्चिदानंद आहे.

~ बाबा मुक्तानंद

बाबांच्या शिकवणीवर ध्यान करण्यासाठी धारणा

तुमचे स्वागत आहे.

तुम्ही बाबा मुक्तानंदांच्या एका शिकवणीवर ध्यान करणार आहात.

बाबा शिकवतात :

> हे पूर्णतः सत्य आहे की, ईश्वर आहे आणि तो सच्चिदानंद आहे.

बाबांच्या शिकवणीवर ध्यान करण्याची पूर्वतयारी करण्यासाठी, एका स्थिर व सुखद आसनात बसा.

तुम्ही खुर्चीवर बसलेले असा अथवा मांडी घालून जमिनीवर, याकडे लक्ष द्या की, तुमचे गुडघे तुमच्या कंबरेच्या खालच्या भागाच्या समतल रेषेत अथवा त्याच्यापेक्षा किंचित खाली असावेत.

तुमचे गुडघे तुमच्या कंबरेच्या खालच्या भागापेक्षा उंच असल्यास, तुमच्या नितंबांच्या खाली एखादे ब्लँकेट घडी करून ठेवा किंवा एखादी घट्ट उशी ठेवा.

तुमच्या मानेचे मागच्या बाजूचे स्नायू तणावमुक्त करा.

तुमचा जबडा तणावमुक्त असू द्या.

आता, दीर्घ श्वास घ्या,. . .
आणि दीर्घ उच्छ्वास सोडा.

पुन्हा, दीर्घ श्वास घ्या,. . .
आणि दीर्घ उच्छ्वास सोडा.

पुन्हा एकदा, दीर्घ श्वास घ्या,. . .
आणि दीर्घ उच्छ्वास सोडा.

तुमचा श्वासोच्छ्वास स्वाभाविक गतीने होऊ द्या.

पुन्हा एकदा बाबा मुक्तानंदांचे शब्द ऐका.

बाबा म्हणतात :

हे पूर्णतः सत्य आहे की, ईश्वर आहे आणि तो सच्चिदानंद आहे.

ईश्वर सत्, चित्, व आनंद स्वरूप आहे—याविषयी बाबांच्या शिकवणीचा अनुभव घेण्यासाठी आता मी तुम्हाला एक धारणा करण्यासाठी मार्गदर्शन करेन.

सर्वप्रथम, 'सत्'विषयी जागरूक व्हा; 'सत्' म्हणजे 'अस्तित्व' किंवा 'असणे'.

तुमच्या अंतरी ही जाणीव आहे की, तुमचे अस्तित्व आहे, तुम्ही आहात. अंतरीच्या या जाणीवेवर तुमचे लक्ष एकाग्र करा.

कल्पना करा की, हे शुद्ध अस्तित्व म्हणजे 'सत्' ब्रह्मांडाच्या प्रत्येक गोष्टीमध्ये कसे व्याप्त आहे.

कल्पना करा की, या 'सत्'ला ना आदि आहे, ना अंत.

ते चिरंतन आहे, शाश्वत आहे.

जागरूक व्हा की, 'सत्', म्हणजे शुद्ध आणि शाश्वत अस्तित्व तुमचे खरे स्वरूप आहे.

आता, तुमची जागरूकता 'चित्'वर आणा; 'चित्' म्हणजे चिती किंवा चेतना.

'चित्'चा प्रकाश तुमच्या अंतरी चमचमतो आहे.

हे जाणा की, कशा प्रकारे हे ‘चित्’ म्हणजे चिती तुमच्या आंतरिक आणि बाह्य जगताला प्रकाशित करते.

हे जाणा की, ‘चित्’मुळेच तुम्ही आत्ता ही धारणा ऐकू शकत आहात आणि धारणेच्या निर्देशांचे पालन करू शकत आहात.

हेच ‘चित्’ तुमची स्वप्ने आणि गाढ निद्रा यांनादेखील प्रकाशित करते.

जागरूक व्हा की, ‘चित्’ म्हणजे प्रकाशमय चिती तुमचे खरे स्वरूप आहे.

आता, तुमची जागरूकता आणा ‘आनंदा’वर म्हणजे परम सुखावर.

अशी एखादी वेळ आठवा, जेव्हा तुम्हाला तुमच्या अंतरी आनंदाचा अनुभव आला होता.
कदाचित नामसंकीर्तन करताना असे घडले असेल
किंवा ध्यान करताना
किंवा मधुर संगीत ऐकताना.

तो प्रसंग आठवा, आणि तोच आनंद पुन्हा अनुभवा. . .

त्या आनंदाचे शुद्ध सत्त्व, त्याचे शुद्ध सार अनुभवा.

आता तुमची जागरूकता हळुवारपणे तुमच्या अंतरीच्या त्या स्थानावर आणा, जिथे या आनंदाचा उदय होतो.

हे जाणून घ्या की, हा आनंद, हे परम सुख तुमच्या अंतरी सदैव उपस्थित आहे.

जागरूक व्हा की, आनंद तुमचे खरे स्वरूप आहे.

बाबा म्हणतात : “ईश्वर सच्चिदानंद आहे.”

तुमच्या अंतरी ईश्वराची उपस्थिती अनुभवा
‘सत्’च्या रूपात,
‘चित्’च्या रूपात
आणि ‘आनंदा’च्या रूपात.

सच्चिदानंद व्याप्त आहे
तुमच्या मनात,
तुमच्या हृदयात
आणि अगदी तुमच्या श्वासात.

या बोधासह तुमच्या श्वासात आनंद भरून घ्या. . .

उच्छ्वासासह आनंद बाहेर जाऊ द्या. . .

श्वासात आनंद भरून घ्या. . .

उच्छ्वासासह आनंद बाहेर जाऊ द्या. . .

ध्यान करा.

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