शिकवणींच्या अनुरूप जीवन

२

~ बाबा मुक्तानंद

ध्यानासाठी
एखादी विशिष्ट वेळ व जागा वेगळी राखून ठेवणे
अतिशय चांगले.

~ बाबा मुक्तानंद

बाबांच्या शिकवणीवर ध्यान करण्यासाठी धारणा

नमस्ते.

तुम्ही बाबा मुक्तानंदांच्या शिकवणीवर ध्यान करणार आहात.

बाबा शिकवतात :

> “ध्यानासाठी एखादी विशिष्ट वेळ व जागा वेगळी राखून ठेवणे अतिशय चांगले.”

काही क्षण घेऊन एका स्थिर आणि सुखद आसनात बसा.

तुम्ही जर खुर्चीवर बसलेले असाल, तर खुर्चीच्या पुढच्या भागावर बसा. तुमची पावले एकमेकांना समांतर ठेवा आणि ती जमिनीवर विश्रांत असावीत.

तुम्ही जर जमिनीवर बसलेले असाल, तर सुखासनात म्हणजे मांडी घालून बसा.

आता, तुमचे लक्ष तुमच्या कंबरेच्या खालच्या भागावर आणि गुडघ्यांवर आणा.

तुमचे बसण्याचे आसन संतुलित तसेच दृढ करण्यासाठी, तुमच्या कंबरेच्या खालचा भाग हा तुमच्या गुडघ्यांच्या समतल रेषेत अथवा गुडघ्यांपेक्षा किंचित वर असायला हवा.

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

पाहा की, तुमचे नितंब वर उचलले गेल्यामुळे, ते तुमच्या शरीराच्या वजनाला एका आधारतलावर कशा प्रकारे स्थिर करत आहेत.

यामुळे तुमच्या पाठीच्या खालच्या भागातील नैसर्गिक बाकाला आधार मिळतो आणि तुमच्या बसण्याच्या भागातील हाडे, खाली खुर्चीच्या पृष्ठभागावर वा जमिनीवर मुक्तपणे स्थिरावतात.

याने तुमचा पाठीचा कणा लवचीक राहण्यासाठी आणि नैसर्गिकपणे लांब होण्यासाठीदेखील मदत होते.

आता, कल्पना करा की, तुमच्या पाठीचा कणा अलगदपणे वरच्या दिशेला उचलला जातो आहे.

तुमच्या हाताची बोटे चिन्मुद्रेत ठेवा, म्हणजे तुमच्या हाताचा अंगठा व तर्जनी एकमेकांना स्पर्श करत असावेत.

तुमचे हात तुमच्या मांड्यांवर आरामात ठेवा, तळहात खालच्या दिशेला असावेत.

तुमची मान तणावरहित, कोमल आणि सहज असू द्या.

या आसनात स्वतःला आणखी दृढपणे स्थिर करण्यासाठी, कोमलतेने श्वास घ्या, आणि श्वासाला तुमच्या पाठीच्या कण्याच्या अगदी खालपर्यंत जाऊ द्या.

उच्छ्वास सोडा. उच्छ्वास सोडताना तुमच्या पाठीचा कणा वरच्या दिशेला उचलला जाऊ द्या.

पुन्हा, श्वास घ्या आणि तो तुमच्या पाठीच्या कण्याच्या अगदी खालपर्यंत जाऊ द्या . . .

उच्छ्वास सोडा, आणि अनुभवा की, तुमच्या पाठीचा कणा वरच्या दिशेला उचलला जातो आहे.

तुमच्या सहज गतीने श्वासोच्छ्वास करत असे आणखी दोनदा करा.

नैसर्गिकपणे श्वासोच्छ्वास करा.

पाहा की, श्वासोच्छ्वासाकडे लक्ष दिल्यामुळे मन कसे शांत होते आहे.

आता तुम्ही तुमचे डोळे बंद करू शकता.

पुन्हा एकदा बाबांची शिकवण वाचा :

> "ध्यानासाठी एखादी विशिष्ट वेळ व जागा वेगळी राखून ठेवणे अतिशय चांगले."

पुन्हा एकदा, तुमचे लक्ष तुमच्या श्वासोच्छ्वासाच्या स्थिर प्रवाहाकडे आणा.

या क्षणात तसेच तुमच्या ध्यानाच्या स्थानी जी प्रशांती आहे, ती अनुभवा.

तुमच्या अंतरी अशी शक्ती विद्यमान आहे जी शांत आहे, तरीदेखील क्रियाशील आहे.

जेव्हा तुम्ही ध्यानाला बसता तेव्हा तुम्ही या दिव्य शक्तीचे अगदी त्याचप्रमाणे पोषण करता, ज्याप्रमाणे तुम्ही तुमच्या बागेतील एखाद्या फळझाडाची काळजी घेता.

आता, कल्पना करा की, तुम्ही एका प्रशस्त बागेत उभे आहात.

हा प्रातःकाल आहे आणि निसर्ग निःस्तब्ध व शांत आहे.

हवा ताजी आहे.

तुम्ही इथे एक फळझाड लावण्यासाठी आला आहात.

आधी तुम्ही चांगली माती आणि सूर्यप्रकाश असलेली जागा शोधता आणि तिथे एक बीज पेरता.

तुम्ही जसजसे त्या बीजाला नियमितपणे पाणी घालता, तसतसा त्या बीजामध्ये अंगभूत असलेला वृक्ष दिवसेंदिवस आकार घेत जातो.

त्या बीजाला पाणी घालत राहिल्याने, एक कोमल हिरवा अंकुर दिसू लागतो.

तुम्ही जेव्हा त्या अंकुराला पाणी घालता, छोटीछोटी पाने असलेले एक देठ विकसित होते.

तुम्ही जसजसे त्या देठाला पाणी घालता, तसतसे रोपटे वाढून त्याचा वृक्ष बनतो व त्याला फांद्या येतात आणि त्यावर फुले उमलू लागतात.

जसजसे तुम्ही त्या वृक्षाला पाणी घालता, तसतशी त्या फुलांची फळे बनतात.

जसजसे तुम्ही वृक्षाला पाणी घालत राहता, तसतशी फळे पिकत जातात आणि ती रसाळ व गोड होतात.

आता, कल्पना करा की, तुम्ही या चवदार फळाचा पहिला घास घेत आहात.

याच्या अमृतरसाचा आनंद घ्या.

या अमृतरसासह तुम्ही स्वतःच्या अंतरी खोलवर उतरत जा.

ध्यान करा.

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