शिकवणींच्या अनुरूप जीवन

२०

~ बाबा मुक्तानंद

या गोष्टीवर विवाद करणे व्यर्थ आहे की, परमेश्वर सगुण आहे का.
प्रत्येक भक्त स्वतःची रुची, भावना आणि मनोभाव यांच्यानुसार
परमेश्वराची उपासना करू शकतो आणि त्याने तसे करावे.

~ बाबा मुक्तानंद

बाबांच्या शिकवणीवर ध्यान करण्यासाठी धारणा

तुमचे स्वागत आहे.

तुम्ही बाबा मुक्तानंदांच्या एका शिकवणीवर ध्यान करणार आहात.

बाबा शिकवतात :

> या गोष्टीवर विवाद करणे व्यर्थ आहे की, परमेश्वर सगुण आहे का. प्रत्येक भक्त स्वतःची रुची, भावना आणि मनोभाव यांच्यानुसार परमेश्वराची उपासना करू शकतो आणि त्याने तसे करावे.

ध्यानासाठी एका सुखद आसनात बसा.

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

तुमच्या पाठीचा कणा हळुवारपणे वरच्या दिशेला उंच होऊ द्या.

तुमची मान कोमल आहे. . .
आणि तुमचे खांदे तणावमुक्त आहेत.

तुमच्या अंतरी जी विस्तृतता आहे, त्यावर तुमचे लक्ष आणा.

या विस्तृततेमध्ये, तुमचा श्वास मुक्तपणे प्रवाहित होतो आहे.

दीर्घ श्वास आत घ्या—

आणि अनुभवा की, श्वास अगदी तुमच्या तळपायापर्यंत पोहोचतो आहे.

दीर्घ उच्छ्वास बाहेर सोडा—

आणि अनुभवा की, श्वास तुमच्या तळपायापासून तुमच्या मस्तकाच्या वरच्या भागापर्यंत प्रवाहित होतो आहे.

पुन्हा एकदा, दीर्घ श्वास घ्या आणि तो अगदी तुमच्या तळपायापर्यंत जाऊ द्या.

उच्छ्वास सोडा. . .

आणि अनुभवा की, श्वास तुमच्या तळपायापासून तुमच्या मस्तकाच्या वरच्या भागापर्यंत प्रवाहित होतो आहे.

आता पुन्हा स्वाभाविक गतीने श्वासोच्छ्वास होऊ द्या.

आता, बाबांची शिकवण ऐका.

बाबा म्हणतात :

या गोष्टीवर विवाद करणे व्यर्थ आहे की, परमेश्वर सगुण आहे का. प्रत्येक भक्त स्वतःची रुची, भावना आणि मनोभाव यांच्यानुसार परमेश्वराची उपासना करू शकतो आणि त्याने तसे करावे.

आता मी तुम्हाला बाबांच्या शिकवणीवर एक धारणा करण्यासाठी मार्गदर्शन करेन.

आत येणाऱ्या आणि बाहेर जाणाऱ्या श्वासोच्छ्वासाच्या प्रवाहावर एकाग्रतेने लक्ष द्या.

श्वासोच्छ्वासाच्या गतीबरोबर तुमचे लक्ष अंतरी वळवा.

भगवंताच्या अशा एखाद्या रूपाची कल्पना करा, जे तुम्हाला अत्यंत प्रिय आहे.

पाहा की, भगवंताच्या या मनोहर रूपातून दिव्य गुण प्रसरित होत आहेत.

प्रत्येक गुणाकडे लक्ष द्या.

आता, कल्पना करा की, तुम्ही तुमच्या आवडत्या पद्धतीने तुमच्या प्रियतमाची पूजा करत आहात.

मनातल्या मनात पूजा करताना पाहा की, तुमच्या परमप्रिय भगवंताची पूजा करताना तुम्ही ती कोणत्या दिव्य भावांसह करत आहात, तुम्ही कोणते गुण अभिव्यक्त करत आहात.

हे दिव्य भाव तुमच्या पूजेच्या प्रत्येक पैलूमध्ये व्याप्त होऊ द्या.

भगवंताला नैवेद्य आणि इतर वस्तू अर्पण करताना तुम्हाला जाणवते की, भगवंत ते ग्रहण करतो आहे आणि तो प्रसन्न आहे.

तुमच्या हृदयात भगवंतासाठी जे भाव आहेत, ते तुमच्या अंतरी झगमगू द्या.

ध्यान करा.

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