शिकवणींच्या अनुरूप जीवन
२२
~ बाबा मुक्तानंद

या जगाला ज्या एका गोष्टीची गरज आहे
आणि जी आचरणात आणायला हवी,
ती म्हणजे विश्वबंधुत्वभाव.
याच भावातून प्रेम उत्पन्न होते.

~ *बाबा मुक्तानंद*

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

नमस्ते.

बाबा मुक्तानंद शिकवतात :

> या जगाला ज्या एका गोष्टीची गरज आहे आणि जी आचरणात आणायला हवी, ती म्हणजे विश्वबंधुत्वभाव. याच भावातून प्रेम उत्पन्न होते.

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

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

हे अनुभवा की, या भक्कम आधारावर तुमच्या शरीराचा वरचा भाग संतुलित आहे.

तुमचे हात तुमच्या मांड्यांवर ठेवा, तळहात खालच्या दिशेला असावेत.

किंवा, तुम्ही तुमचे हात एकावर एक ठेवून तुमच्या मांडीवर ठेवू शकता, तळहात वरच्या दिशेला असावेत.

तुमचे लक्ष तुमच्या पाठीच्या कण्याकडे आणा.

कल्पना करा की, तुमच्या पाठीचा संपूर्ण कणा सहजतेने वरच्या दिशेला उंच होतो आहे.

हे अनुभवा की, तुमचे डोके तुमच्या पाठीच्या कण्यावर आरामात स्थिरावलेले आहे.

पाहा की, तुमची मान आणि डोके एका सरळ रेषेत आहेत का.

यांना आणखी सरळ रेषेत आणण्यासाठी, तुमच्या मानेचा मागचा भाग हळुवारपणे वरच्या दिशेला लांब होऊ द्या.

आता, तुमचे डोके थोडेसे मागच्या बाजूला न्या, जेणेकरून तुमचे कान तुमच्या खांद्यांच्या सरळ रेषेत येतील.

तुमचे डोके आणि खांदे तणावमुक्त आहेत.

आता, दीर्घ श्वास आत घ्या. . .
आणि जेव्हा तुम्ही उच्छ्वास सोडाल,
तेव्हा तुमच्या पाठीचा कणा व डोके हळुवारपणे वरच्या दिशेला उंच होऊ द्या.

पुन्हा एकदा, दीर्घ श्वास आत घ्या.

उच्छ्वास सोडताना, हे अनुभवा की, तुमच्या पाठीचा कणा आणि डोके हळुवारपणे वरच्या दिशेला उंच होत आहेत.

अशा प्रकारे आणखी काही वेळा श्वासोच्छ्वास करा.

आता तुमचा श्वासोच्छ्वास पूर्ववत नैसर्गिक गतीने होऊ द्या.

पुन्हा एकदा बाबा मुक्तानंदांची शिकवण ऐका.

बाबा म्हणतात :

> या जगाला ज्या एका गोष्टीची गरज आहे आणि जी आचरणात आणायला हवी, ती म्हणजे विश्वबंधुत्वभाव. याच भावातून प्रेम उत्पन्न होते.

आता मी तुम्हाला बाबांच्या या शिकवणीवर एक धारणा करण्यासाठी मार्गदर्शन करेन.

ज्या व्यक्ती तुम्हाला प्रिय आहेत, त्यांच्याविषयी तुम्हाला जो स्नेह आणि जी आपुलकी वाटते, ती भावना अनुभवा.

या व्यक्ती कदाचित तुमचे जवळचे मित्र आणि तुमचे प्रिय कुटुंबीय असू शकतात. . .

ज्यांच्यासोबत असताना तुम्हाला सुरक्षित वाटते आणि असे वाटते की, त्यांनी तुम्हाला अगदी मनापासून आपले मानले आहे.

या चांगल्या लोकांशी असलेला तुमचा दृढ संबंध अनुभवा.

त्यांच्यासोबत असताना जे प्रेम स्वाभाविकपणे उदयास येते, ते अनुभवा.

आता, कल्पना करा की, मित्रत्वाची आणि आपुलकीची, बंधुत्वाची ही भावना संपूर्ण विश्वामध्ये पसरते आहे.

कल्पना करा की, तुम्ही सर्वांना बंधू-भगिनी या दृष्टीने पाहत आहात.

कल्पना करा की, सर्व जण भगवंताचे कुटुंबीय आहेत.

तुमच्या शेजारपाजारच्या सर्व लोकांशी तुमचे जे घट्ट नाते आहे, ते अनुभवा. . .

तुमच्या शहरातील सर्व लोकांशी तुमचे जे नाते आहे ते अनुभवा. . .

तुमच्या राज्यातील लोकांशी असलेले तुमचे नाते. . .

तुमच्या देशातील लोकांशी असलेले तुमचे नाते अनुभवा.

समस्त मानवजातीशी तुमच्या हृदयाचा जो संबंध आहे, तो अनुभवा.

पाहा की तुम्ही स्वतः आणि या पृथ्वी ग्रहावरील प्रत्येक व्यक्ती या संबंधाविषयी जागरूक होते आहे.

कल्पना करा की, सर्व जण ऐक्यभावासह मिळूनमिसळून राहत आहेत.

एकतेची ही दृष्टी बाळगल्यामुळे जे शुद्ध प्रेम उदयास येते, ते अनुभवा.

कल्पना करा की, सर्व जण एकमेकांविषयी प्रेमभावाने राहत आहेत.

प्रत्येक व्यक्तीच्या हृदयात प्रेम चमचमते आहे.

ते महान प्रेम तुमच्या अंतरी अनुभवा.

ध्यान करा.

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