शिकवणींच्या अनुरूप जीवन

२५

~ बाबा मुक्तानंद

चित्ताला सांभाळा.
चित्त तुमचा अति सुखद मित्र आहे.

~ बाबा मुक्तानंद

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

आपले स्वागत आहे.

बाबा मुक्तानंद शिकवतात :

> चित्ताला सांभाळा. चित्त तुमचा अति सुखद मित्र आहे.

बाबांच्या शिकवणीवर ध्यान करण्यासाठी स्वतःला तयार करण्याकरता एका सुखद आणि स्थिर आसनात बसा.

हे अनुभवा की, तुमच्या शरीराच्या वरच्या भागाचे वजन तुमच्या बसण्याच्या भागाच्या दोन्ही हाडांवर संतुलित आहे.

तुमची मान हळुवारपणे उंच होऊ द्या. . .
आणि तुमची हनुवटी किंचित खालच्या दिशेला येऊ द्या.

तुमच्या पाठीच्या कण्याला अधिक लवचीकपणा आणण्यासाठी, तुम्ही बसून त्याला अगदी हळुवारपणे वळवणार आहात.

तुमच्या शरीराच्या क्षमतेकडे लक्ष द्या आणि तितकेच करा जितके तुम्ही सहजतेने करू शकाल.

तुम्ही जर खुर्चीवर बसलेले असाल, तर खुर्चीच्या पुढच्या भागावर बसा.

डावीकडे वळण्यासाठी, तुमचा उजवा हात तुमच्या डाव्या गुडघ्यावर ठेवा आणि डावा हात डाव्या नितंबाच्या बाजूला, खुर्चीवर किंवा जमिनीवर ठेवा.

श्वास आत घ्या आणि तुमचा पाठीचा कणा वरच्या दिशेला उंच होऊ द्या.

उच्छ्वास बाहेर सोडा आणि तुमच्या शरीराचा वरचा भाग हळूहळू डावीकडे वळवा; हे करण्यासाठी तुम्ही गुडघ्यावर आणि बाजूला ठेवलेल्या तुमच्या हातांची मदत घ्या.

शरीराचा वरचा भाग अशा प्रकारे वळवल्याने पाठीचा कणा हळुवारपणे एका बाजूला वळतो. असे करत असताना श्वासोच्छ्वास सहजतेने होऊ द्या, पाठीचा कणा वरच्या दिशेला उंच ठेवा आणि तुमचे खांदे रुंद ठेवा.

आता पुन्हा सामान्य स्थितीत या आणि समोर पाहा.

आता तुम्ही उजवीकडे वळणार आहात.

तुमचा डावा हात तुमच्या उजव्या गुडघ्यावर ठेवा आणि उजवा हात उजव्या नितंबाच्या बाजूला, खुर्चीवर किंवा जमिनीवर ठेवा.

श्वास आत घ्या आणि तुमचा पाठीचा कणा वरच्या दिशेला उंच होऊ द्या.

उच्छ्वास बाहेर सोडा आणि तुमच्या शरीराचा वरचा भाग हळूहळू उजवीकडे वळवा; हे करण्यासाठी तुम्ही गुडघ्यावर आणि बाजूला ठेवलेल्या तुमच्या हातांची मदत घ्या.

शरीराचा वरचा भाग अशा प्रकारे वळवल्याने पाठीचा कणा हळुवारपणे एका बाजूला वळतो. असे करत असताना श्वासोच्छ्वास सहजतेने होऊ द्या, पाठीचा कणा वरच्या दिशेला उंच ठेवा आणि तुमचे खांदे रुंद ठेवा.

आता पुन्हा सामान्य स्थितीत या आणि समोर पाहा.

आता, तुम्ही श्वासोच्छ्वासावर तुमचे लक्ष एकाग्र करणार आहात. तुम्ही जेव्हा श्वास आत घ्याल, तेव्हा अनुभवा की, श्वास तुमच्या शरीराच्या समोरच्या भागातून खाली प्रवाहित होतो आहे आणि जेव्हा तुम्ही उच्छ्वास बाहेर सोडाल, तेव्हा अनुभवा की, तो शरीराच्या मागच्या भागातून वरच्या दिशेला प्रवाहित होतो आहे.

एक दीर्घ श्वास आत घ्या आणि कल्पना करा की, श्वास शरीराच्या समोरच्या भागातून खालच्या दिशेला प्रवाहित होतो आहे. . . तो एका सौम्य लाटेप्रमाणे तुमच्या मस्तकाच्या वरच्या भागापासून, पाठीच्या कण्याच्या मुळापर्यंत पोहोचतो आहे.

एक दीर्घ उच्छ्वास बाहेर सोडा. . . आणि कल्पना करा की, तो शरीराच्या मागच्या भागातून वरच्या दिशेला प्रवाहित होतो आहे. . . तो तुमच्या पाठीच्या कण्याच्या मुळापासून ते मस्तकाच्या वरच्या भागापर्यंत पोहोचतो आहे.

पुन्हा एकदा, दीर्घ श्वास आत घ्या. . . आणि अनुभवा की, श्वास शरीराच्या समोरच्या भागातून खालच्या दिशेला प्रवाहित होतो आहे.

दीर्घ उच्छ्वास बाहेर सोडा आणि अनुभवा की, तो शरीराच्या मागच्या भागातून मस्तकाच्या वरच्या भागापर्यंत प्रवाहित होतो आहे.

तुमचा श्वासोच्छ्वास पुन्हा स्वाभाविक गतीने होऊ द्या.

पुन्हा एकदा बाबा मुक्तानंदांची शिकवण ऐका.

बाबा म्हणतात :

> चित्ताला सांभाळा. चित्त तुमचा अति सुखद मित्र आहे.

आता मी तुम्हाला बाबांच्या शब्दांवर एक धारणा करण्यासाठी मार्गदर्शन करेन.

तुमच्या चित्ताप्रति म्हणजे मनाप्रति जागरूक व्हा.

मौन रूपाने, तुमच्या मनाला हे शब्द सांगा :

> “तू माझा एकनिष्ठ सोबती आहेस.
>
> मी स्वतःला आणि माझ्या सभोवतालच्या जगाला समजून घ्यावे, यासाठी तू माझी मदत करतोस.
>
> तू सदैव माझे रक्षण करण्याचा प्रयत्न करतोस, माझी काळजी घेण्याचा प्रयत्न करतोस.
>
> तुझी चंचलताच मला भगवंताचा शोध घेण्याच्या मार्गावर घेऊन आली आहे आणि याच चंचलतेमुळे मला माझ्या श्रीगुरू प्राप्त झाल्या आहेत.”

अत्यंत कृतज्ञतेने व प्रशंसाभावाने तुमच्या मनाला म्हणा :

"तू माझा खरा मित्र आहेस."

आता, तुमच्या डोळ्यांसमोर हे चित्र आणा की, तुम्ही या असामान्य मित्राची, तुमच्या चित्ताची काळजी कशी घ्याल, त्याला कसे सांभाळाल.

मौनरूपाने म्हणा :

"माझ्या प्रिय मित्रा, हा माझा निश्चय आहे की,

मी श्रीगुरूंच्या शिकवणींचे अध्ययन करून तुझे पोषण आणि उत्थान करेन.

मी भगवंताच्या नामाचा जप करून तुला त्या प्रेमापर्यंत घेऊन जाईन, जे तुला हवे आहे.

मी तुला आठवण करून देईन की, तू स्वतःविषयी आणि इतरांविषयी चांगला विचार कर.

ध्यान करून मी तुला त्या शांतीपर्यंत घेऊन जाईन जिची तुला तीव्र उत्कंठा आहे.

या सर्व मार्गांनी मी तुझा *खरा* मित्र बनेन."

तुम्ही जेव्हा अशा पद्धतींनी चित्ताला सांभाळाल, त्याची काळजी घ्याल, तेव्हा कल्पना करा की, असे केल्याने तुमचे जीवन कशा महान सुखाने भरून जाईल.

आता, अत्यंत प्रेमाने तुमच्या मनाला आमंत्रित करा की, त्याने अंतरी वळावे.

तुमच्या मनाला आत्म्याच्या प्रशांतीमध्ये आणि परमसुखामध्ये विसावू द्या.

ध्यान करा.

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