शिकवणींच्या अनुरूप जीवन

२७

~ बाबा मुक्तानंद

ज्याप्रमाणे निर्वात स्थानी ज्योत फडफडत नाही,
त्याचप्रमाणे आत्म्यात तल्लीन झालेले मन
सदैव आत्मसुखात रममाण असते.

~ बाबा मुक्तानंद

बाबांच्या शिकवणीवर ध्यान करण्यासाठी धारणा

आपले स्वागत आहे.

बाबा मुक्तानंद शिकवतात :

> ज्याप्रमाणे निर्वात स्थानी ज्योत फडफडत नाही, त्याचप्रमाणे आत्म्यात तल्लीन झालेले मन सदैव आत्मसुखात रममाण असते.

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

तुम्ही जर खुर्चीवर बसलेले असाल, तर तुमचे पाय जमिनीवर ठेवा, पाय नितंबांच्या सरळ रेषेत असावेत आणि तुमची पावले तुमच्या गुडघ्यांच्या अगदी खाली, सरळ रेषेत असावीत.

तुम्ही जर जमिनीवर मांडी घालून बसला असाल, तर आवश्यकता असल्यास एखाद्या छोट्याशा उशीवर किंवा कुशनवर बसा, जेणेकरून तुमच्या कंबरेच्या खालचा भाग तुमच्या गुडघ्यांच्या किंचित वर असेल.

तुमच्या शरीराचा वरचा भाग, हळुवारपणे मागे-पुढे हलवा. . .
आणि आता डावीकडून उजवीकडे, व उजवीकडून डावीकडे हलवा.

जिथे तुम्हाला असे वाटेल की, तुमच्या शरीराचा वरचा भाग तुमच्या बसण्याच्या भागाच्या हाडांवर संतुलित झाला आहे, तिथे स्थिर व्हा.

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

तुमच्या मानेचा मागील भाग कोमल ठेवा आणि तो वरच्या दिशेला उंच होऊ द्या.

आता, कल्पना करा की तुमचे शरीर पूर्णपणे रिक्त आहे.

तुमच्या अंतरातील या रिक्त स्थानात जी प्रशांती आहे, ती अनुभवा.

हे अनुभवा की तुम्ही अगदी हलके आहात. . . भाररहित आहात.

मोकळेपणाने श्वास घ्या.

याकडे लक्ष द्या की, श्वास आत घेताना आणि उच्छ्वास बाहेर सोडताना, प्रत्येक वेळी श्वास एका प्रशांतीच्या स्थानातून उदयास येतो आणि पुन्हा त्याच प्रशांतीमध्ये विलीन होतो.

हे अनुभवा की, तुमच्या श्वासात आणि उच्छ्वासात प्रशांती व्याप्त आहे.

याच जागरूकतेने आणखी काही वेळा श्वासोच्छ्वास होऊ द्या.

पुन्हा एकदा बाबा मुक्तानंदांची शिकवण ऐका.

बाबा म्हणतात,

> ज्याप्रमाणे निर्वात स्थानी ज्योत फडफडत नाही, त्याचप्रमाणे आत्म्यात तल्लीन झालेले मन सदैव आत्मसुखात रममाण असते.

आता मी तुम्हाला बाबांच्या शिकवणीवर एक धारणा करण्यासाठी मार्गदर्शन करेन.

कल्पना करा की, तुमच्या दोन्ही भुवयांच्या मध्यभागी एक चमचमणारी ज्योत आहे.

ही ज्योत सौम्य आहे आणि शीतलता प्रदान करणारी आहे.

ही ज्योत आत्म्याच्या अविचल प्रकाशाचे प्रतीक आहे.

दोन्ही भुवयांच्या मध्यभागातील या स्थानात पूर्ण प्रशांती आहे; या प्रशांतीमध्ये ही ज्योत फडफडत नाही, ती स्थिर आहे.

पूर्ण निःस्तब्धतेमध्ये ही ज्योत तिचा प्रकाश पसरवते आहे.

या प्रकाशावर तुमचे लक्ष स्थिरपणे एकाग्र करा.

तुमचे मन जर भरकटत असेल, तर त्याला हळुवारपणे या ज्योतीवर पुन्हा एकाग्र करा.

तिचा उज्ज्वल प्रकाश तुमच्या मनाला शांती देतो आहे.

हा प्रकाश परम आत्म्याचे तेज आहे.

तुमचे मन आत्म्यामध्ये तल्लीन करा, जो सदैव सुखमय आहे.

तुमचे मन या आत्मसुखाने व्याप्त होऊ द्या.

ध्यान करा.

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