शिकवणींच्या अनुरूप जीवन

२९

~ बाबा मुक्तानंद

तुम्ही जर शांत बसून
श्वास आणि उच्छ्वास यांमधील नैसर्गिक मध्यस्थानावर केंद्रण केले,
तर जप न करता मंत्र ऐकू शकाल.

~ बाबा मुक्तानंद

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

नमस्ते.

बाबा मुक्तानंद शिकवतात :

> तुम्ही जर शांत बसून श्वास आणि उच्छ्वास यांमधील नैसर्गिक मध्यस्थानावर केंद्रण केले, तर जप न करता मंत्र ऐकू शकाल.

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

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

हे अनुभवा की, तुमच्या शरीराचा वरचा भाग तुमच्या बसण्याच्या हाडांच्या आधारावर संतुलित आहे.

तुमचे हात तुमच्या मांड्यांवर ठेवा, तळहात खालच्या दिशेला असावेत.

तुमच्या पाठीचा कणा लवचीक असू द्या व तो हळुवारपणे उंच होऊ द्या.

तुमची मान कोमल आणि तणावमुक्त असू द्या.

आता, तुमचे लक्ष तुमच्या श्वासोच्छ्वासाच्या नैसर्गिक प्रवाहावर आणा.

तुमचा श्वास आत येतो आहे आणि उच्छ्वास बाहेर जातो आहे, तो फक्त पाहत राहा; त्याच्या लयीमध्ये काहीही बदल करण्याचा प्रयत्न करू नका.

पुन्हा एकदा बाबा मुक्तानंदांचे शब्द ऐका.

बाबा म्हणतात :

> तुम्ही जर शांत बसून श्वास आणि उच्छ्वास यांमधील नैसर्गिक मध्यस्थानावर केंद्रण केले, तर जप न करता मंत्र ऐकू शकाल.

आता मी तुम्हाला बाबांच्या शिकवणीवर एक धारणा करण्यासाठी मार्गदर्शन करेन.

तुमची जागरूकता तुमच्या श्वासोच्छ्वासाच्या सहज प्रवाहावर आणा.

श्वासोच्छ्वासाच्या स्वाभाविक लयीकडे लक्षपूर्वक पाहा.

श्वासोच्छ्वास करताना, तुमचे लक्ष आत येणाऱ्या श्वासावर आणा.

श्वास आत घ्या आणि पाहत राहा की, तो कुठपर्यंत जातो.

सहजतेने उच्छ्वास बाहेर सोडा.

पुन्हा एकदा, श्वास आत घ्या आणि पाहत राहा की, तो कुठपर्यंत जातो.

दीर्घ उच्छ्वास बाहेर सोडा.

श्वास आत घ्या आणि प्रशांतीच्या त्या क्षणाकडे लक्षपूर्वक पाहा, जेव्हा आत येणाऱ्या श्वासाचा अंत होतो आणि उच्छ्वास बाहेर प्रवाहित होणारच असतो.

आणखी काही वेळा श्वासोच्छ्वास करत राहा आणि प्रशांततेच्या त्या क्षणावर लक्ष एकाग्र करा.

हेच आहे, श्वास आणि उच्छ्वास यांमधील नैसर्गिक मध्यस्थान, ज्याचे वर्णन बाबा करत आहेत.

श्वासोच्छ्वास करत राहा आणि तुमचे लक्ष उच्छ्वासावर आणा.

उच्छ्वास बाहेर सोडा आणि पाहत राहा की, तो कुठपर्यंत जातो. मग श्वास आत घ्या.

आता आणखी काही वेळा श्वासोच्छ्वासाबरोबर हे करा.

उच्छ्वास बाहेर सोडा आणि प्रशांतीच्या त्या क्षणाकडे लक्षपूर्वक पाहा, जेव्हा उच्छ्वासाचा अंत होतो आणि श्वास आत येणारच असतो.

आणखी काही वेळा श्वासोच्छ्वास करत राहा आणि प्रशांततेच्या त्या क्षणावर लक्ष एकाग्र करा.

हेच आहे, उच्छ्वास आणि श्वास यांमधील नैसर्गिक मध्यस्थान ज्याविषयी बाबा सांगत आहेत.

श्वासोच्छ्वासामधील या नैसर्गिक मध्यस्थानी म्हणजे प्रशांतीच्या या क्षणात एक सूक्ष्म स्पंदन आहे.

श्वास आत घ्या आणि श्वासाचा जिथे अंत होतो, तिथे हे सूक्ष्म स्पंदन अनुभवा.

उच्छ्वास बाहेर सोडा आणि जिथे उच्छ्वासाचा अंत होतो, तिथे या सूक्ष्म स्पंदनाची अनुभूती करा.

हे सूक्ष्म स्पंदन आत येणारा श्वास व बाहेर जाणारा उच्छ्वास यांच्या मध्यस्थानी आहे, आणि हेच सूक्ष्म स्पंदन बाहेर जाणारा उच्छ्वास व आत येणारा श्वास यांच्या मध्यस्थानीदेखील आहे. श्वासोच्छ्वास करत राहा आणि त्या सूक्ष्म स्पंदनावर आपले लक्ष एकाग्र करा.

हेच सूक्ष्म स्पंदन, मंत्र आहे.

मंत्र तुमच्या श्वासोच्छ्वासाच्या लयीबरोबर तुमच्या अंतरी प्रतिध्वनित होत राहतो.

तो ऐका.

आत येणाऱ्या श्वासाच्या अंती मंत्र स्पंदित होताना ऐका.

बाहेर जाणाऱ्या उच्छ्वासाच्या अंती मंत्र स्पंदित होताना ऐका.

मंत्रामध्ये तल्लीन व्हा.

ध्यान करा.

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