शिकवणींच्या अनुरूप जीवन

३

~ बाबा मुक्तानंद

मौन परमोत्कृष्ट धर्म आहे,
शाश्वत सत्याचे प्रतीक आहे.

~ *बाबा मुक्तानंद*

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

स्वागत.

तुम्ही बाबा मुक्तानंदांच्या एका शिकवणीवर ध्यान करणार आहात.

बाबा शिकवतात :

> “मौन परमोत्कृष्ट धर्म आहे, शाश्वत सत्याचे प्रतीक आहे.”

ध्यानासाठी एका स्थिर आणि सुखद आसनात बसा.

तुम्ही जर खुर्चीवर बसलेले असाल, तर याकडे लक्ष द्या की, तुमचे नितंब, गुडघे आणि पावले एकमेकांना समांतर आहेत व ते नितंबांच्या सरळ रेषेत असावेत.

याची खात्री करून घ्या की, तुमची पावले तुमच्या गुडघ्यांच्या अगदी खाली, सरळ रेषेत आहेत.

ते असे सरळ रेषेत असल्यामुळे तुमच्या कंबरेच्या आणि गुडघ्यांच्या सांध्यांचे स्वास्थ्य चांगले राहण्यास मदत होते.

तुमच्या हाताची बोटे चिन्मुद्रेत तुमच्या मांड्यांवर ठेवा.

तुम्ही जमिनीवर बसलेले असा किंवा खुर्चीवर, हे अनुभवा की, तुमच्या शरीराचे वजन तुमच्या बसण्याच्या दोन हाडांवर समान रीतीने संतुलित आहे.

तुमच्या शरीराचा कंबरेच्या वरचा भाग, हळुवारपणे पुढे-मागे, पुढे-मागे हलवा. . .

आणि आता डावीकडून उजवीकडे, उजवीकडून डावीकडे हलवा. . .

जिथे तुम्हाला असे वाटेल की, तुमचे शरीर त्याच्या आधारावर संतुलित झाले आहे, तिथे शरीर हलवणे थांबवा व स्थिर व्हा.

हा भक्कम आधार तयार केल्यानंतर, अशी कल्पना करा की, शक्ती तुमच्या पाठीच्या कण्याच्या खालच्या भागापासून कुंडलाकाराने मस्तकाच्या वरच्या दिशेला गतिमान होते आहे.

तुमची मान तणावरहित, कोमल आणि सहज असू द्या.

आता, तुम्ही तुमच्या मनाला एकाग्र करण्यासाठी श्वासाचा व उच्छ्वासाचा उपयोग करणार आहात. याकरिता तुम्ही तुमच्या श्वासाचा व उच्छ्वासाचा अवधी सम करणार आहात.

मी चारपर्यंत आकडे मोजत असताना तुम्ही श्वास आत घ्या आणि पुन्हा मी चारपर्यंत आकडे मोजत असताना उच्छ्वास बाहेर सोडा.

मी आकडे मोजत असताना तुम्ही तुमच्या श्वासोच्छ्वासाची गती त्याबरोबर जोडा.

श्वास घ्या, २, ३, ४—उच्छ्वास सोडा, २, ३, ४.

श्वास घ्या, २, ३, ४—उच्छ्वास सोडा, २, ३, ४.

असे तुम्ही स्वतः आणखी दोन वेळा करा.

आता, नैसर्गिक रीतीने श्वासोच्छ्वास होऊ द्या.

याकडे लक्ष द्या की, अशा प्रकारे संतुलित रीतीने श्वासोच्छ्वास केल्याने तुमच्या शरीरावर याचा किती शांतीदायक परिणाम होतो.

हे अनुभवा की, तुमचे मन आणखी शांत झाले आहे.

डोळे बंद करा.

बाबांची शिकवण ऐका :

> "मौन परमोत्कृष्ट धर्म आहे, शाश्वत सत्याचे प्रतीक आहे."

तुमच्या कल्पनेमध्ये पाहा, श्री मुक्तानंद आश्रमातील भगवान नित्यानंदांच्या मंदिरावर सोनेरी कलश शोभायमान आहे.

हा कलश मंदिराच्या पवित्रतेचे प्रतीक आहे.

तो स्मरण करवितो, त्या अपरिवर्तनीय परम सत्याचे, अंतरातील त्या मौन साक्षीचे, ज्याचा अनुभव आपण ध्यानात घेतो.

कल्पना करा की, हा कलश आकाशाच्या पार्श्वभूमीवर एखाद्या स्थिर सोनेरी ज्योतीप्रमाणे चमचमतो आहे.

हवामान कसेही असो, कलश आहे तसाच राहतो.

पाहा की, तो हिवाळ्यातील बर्फात चमचमतो आहे.

पाहा की, वसंत ऋतूतील शिडकाव्यादरम्यान तो चकाकतो आहे.

पाहा की, तो उन्हाळ्यातील निरभ्र आकाशात चमकतो आहे.

पानगळीच्या मोसमादरम्यान वृक्ष जेव्हा गळून जाणाऱ्या, वेगवेगळ्या रंगांच्या पानांनी भरलेले असतात, तेव्हा त्या समयी कलशाची चमक पाहा.

कलशाप्रमाणेच, मौन साक्षी तुमच्या अंतरी चमचमतो आहे, आता आणि सदैव.

स्वतःला अंतरीच्या मौनामध्ये निमग्न करा.

ध्यान करा.

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