शिकवणींच्या अनुरूप जीवन

३०

~ बाबा मुक्तानंद

उच्छ्वास बाहेर सोडताना व श्वास आत घेताना ‘ॐ’
तुमच्या श्वासात निरंतर स्पंदित होत असतो.
एक योगी त्यावर आपले मन एकाग्र करतो
आणि दिव्य नादरूपात तो ध्वनी ऐकतो.

~ बाबा मुक्तानंद

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

आपले स्वागत आहे.

बाबा मुक्तानंद शिकवतात :

> उच्छ्वास बाहेर सोडताना व श्वास आत घेताना ‘ॐ’ तुमच्या श्वासात निरंतर स्पंदित होत असतो. एक योगी त्यावर आपले मन एकाग्र करतो आणि दिव्य नादरूपात तो ध्वनी ऐकतो.

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

तुमच्या बसण्याच्या भागाची हाडे, खाली खुर्चीच्या किंवा जमिनीच्या पृष्ठभागावर सहजतेने स्थिर होऊ द्या.

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, त्याच्या मुळापासून मस्तकाच्या वरच्या भागापर्यंत हळुवारपणे उंच होतो आहे.

तुमचे खांदे रुंद आणि कोमल असू द्या.

तुमच्या मानेचे स्नायू सर्व बाजूंनी तणावमुक्त करा.

तुमचे लक्ष तुमच्या श्वासोच्छ्वासाच्या नैसर्गिक प्रवाहाकडे आणा.

दीर्घ श्वास आत घ्या आणि हे अनुभवा की, श्वासाची ऊर्जा तुमच्या शरीरात व्याप्त होते आहे.

दीर्घ उच्छ्वास बाहेर सोडा आणि शरीरात जर कुठे तणाव किंवा ताठरपणा जाणवत असेल, तर तो निघून जाऊ द्या.

दीर्घ श्वास आत घ्या आणि हे अनुभवा की, श्वासाची ऊर्जा तुमच्या शरीरात व्याप्त होते आहे.

दीर्घ उच्छ्वास बाहेर सोडा आणि शरीरातील तणाव किंवा ताठरपणा निघून जाऊ द्या.

आता तुमचा श्वासोच्छ्वास पूर्ववत त्याच्या स्वाभाविक गतीने होऊ द्या.

पुन्हा एकदा, बाबांची शिकवण ऐका.

बाबा म्हणतात :

> उच्छ्वास बाहेर सोडताना व श्वास आत घेताना ‘ॐ’ तुमच्या श्वासात निरंतर स्पंदित होत असतो. एक योगी त्यावर आपले मन एकाग्र करतो आणि दिव्य नादरूपात तो ध्वनी ऐकतो.

आता मी तुम्हाला बाबांच्या शिकवणीवर एक धारणा करण्यासाठी मार्गदर्शन करेन.

श्वास आत घेताना आणि उच्छ्वास बाहेर सोडताना, तुमच्या श्वासोच्छ्वासाच्या ध्वनीप्रति जागरूक व्हा.

तुमचे पूर्ण लक्ष या ध्वनीवर एकाग्र करा.

तुमच्या श्वासामध्ये व उच्छ्वासामध्ये एक सूक्ष्म स्पंदन आहे, ते ऐका.

या स्पंदनाच्या मुळाशी आहे ‘ॐ’ जो दिव्य अंतर-नाद आहे.

श्वास आत घेताना. . .आणि उच्छ्वास बाहेर सोडताना, ‘ॐ’ निरंतर प्रतिध्वनित होत असताना ऐका.

‘ॐ’ आत्म्याचे स्फुरण आहे.

तो ऐकत राहा.

जसजसे तुम्ही ‘ॐ’मध्ये तल्लीन होत जाता, त्याचा ध्वनी तुम्हाला त्याच्या स्रोतापर्यंत, आत्म्यापर्यंत घेऊन जातो.

दिव्य अंतर-नाद ‘ॐ’ ऐका.

श्वास आत घेताना ऐका. . . ‘ॐ’.

उच्छ्वास बाहेर सोडताना ऐका. . . ‘ॐ’.

‘ॐ’मध्ये स्वतःला तल्लीन करा.

ध्यान करा.

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