शिकवणींच्या अनुरूप जीवन

३१

~ बाबा मुक्तानंद

तुम्हाला जर भक्ती विकसित करायची असेल,
तुम्हाला जर तुमच्या अंतरी भक्ती जागृत करायची असेल,
तुम्हाला जर भक्तिरसाचे पान करायचे असेल,
तर आपल्या आत्मस्वरूपाचे ध्यान करा, आपल्या आत्मस्वरूपाचा सन्मान करा,
आपल्या आत्मस्वरूपाची पूजा करा, आपल्या आत्मस्वरूपाला वंदन करा,
कारण तुमचा राम तुमच्या अंतरी तुमच्याच स्वरूपात वास करतो.

~ *बाबा मुक्तानंद*

बाबांच्या शिकवणीवर ध्यान करण्यासाठी धारणा

नमस्ते.

बाबा मुक्तानंद शिकवतात :

> तुम्हाला जर भक्ती विकसित करायची असेल, तुम्हाला जर तुमच्या अंतरी भक्ती जागृत करायची असेल, तुम्हाला जर भक्तिरसाचे पान करायचे असेल, तर आपल्या आत्मस्वरूपाचे ध्यान करा, आपल्या आत्मस्वरूपाचा सन्मान करा, आपल्या आत्मस्वरूपाची पूजा करा, आपल्या आत्मस्वरूपाला वंदन करा, कारण तुमचा राम तुमच्या अंतरी तुमच्याच स्वरूपात वास करतो.

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

तुमची जागरूकता तुमच्या बसण्याच्या जागेच्या हाडांवर आणा. . .

याकडे लक्ष द्या की, तुम्ही तुमच्या बसण्याच्या दोन्ही हाडांवर संतुलित होऊन बसला आहात.

तुमचे हात तुमच्या मांड्यांवर ठेवा, तळहात खालच्या बाजूला असावेत.

आता, तुम्ही काही हलके व्यायाम करणार आहात जेणेकरून तुमच्या शरीराचा समोरचा आणि मागचा भाग अलगदपणे ताणला जाईल आणि त्यामध्ये मोकळेपणा येईल.

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

श्वास आत घ्या आणि
तुमचे खांदे मागच्या बाजूला न्या. . .
छाती थोडीशी वर उचला आणि ती रुंद होऊ द्या,
जेणेकरून पाठीच्या कण्याच्या वरच्या भागाला हलकासा बाक येईल
आणि आता वरच्या दिशेला पाहा.
यामुळे तुमच्या शरीराच्या समोरच्या भागात हळुवारपणे ताण येईल.

उच्छ्वास बाहेर सोडा, तुमचे खांदे गोलाकारात फिरवून समोरच्या बाजूला आणा. . .
तुमचे डोके खाली वाकवा,. . .
हळुवारपणे पाठीच्या कण्याचा वरचा भाग मागच्या बाजूने गोलाकारात आणा.
यामुळे पाठीच्या वरच्या भागात हळुवारपणे ताण येईल.

पुन्हा एकदा, श्वास आत घ्या आणि
छाती थोडीशी वर उचला आणि ती रुंद होऊ द्या,
वरच्या बाजूला पाहा,
पाठीच्या कण्याच्या वरच्या भागाला हलकासा बाक येऊ द्या.

उच्छ्वास बाहेर सोडा,
पाठीच्या कण्याचा वरचा भाग मागच्या बाजूने गोलाकारात आणा. . .
आणि डोके खाली वाकवा.

आता तुम्ही हा व्यायाम श्वासोच्छ्वासाबरोबर आणखी काही वेळा करा; आणि तुमच्याच गतीने तो करा.

पुन्हा ताठ आणि संतुलित होऊन बसा.

आता, मी तुम्हाला प्राणायाम करण्यासाठी मार्गदर्शन करेन, जो श्वासोच्छ्वासाच्या प्रवाहाचे नियंत्रण करण्याचे एक तंत्र आहे.

या विशिष्ट प्राणायामात, मी चार आकडे मोजेपर्यंत तुम्ही श्वास घ्याल,
तीन आकडे मोजेपर्यंत श्वास रोखून ठेवाल,
सहा आकडे मोजेपर्यंत उच्छ्वास बाहेर सोडाल,
आणि तीन आकडे मोजेपर्यंत श्वास रोखून ठेवाल.

अशा प्रकारे तुम्ही हा प्राणायाम तीन वेळा करणार आहात. मी आकडे मोजेन आणि मी मोजत असताना तुम्ही ते करत जा.

हे करत असताना, कोणत्याही वेळी जर तुम्हाला हे करण्यास कठीण वाटले, तर तुम्ही पुन्हा स्वाभाविकपणे श्वासोच्छ्वास करा.

श्वास घ्या, २, ३, ४,. . .रोखून ठेवा, २, ३. . .
श्वास सोडा, २, ३, ४, ५, ६,. . . रोखून ठेवा, २, ३. . .

श्वास घ्या, २, ३, ४,. . .रोखून ठेवा, २, ३. . .
श्वास सोडा, २, ३, ४, ५, ६,. . . रोखून ठेवा, २, ३. . .

श्वास घ्या, २, ३, ४,. . .रोखून ठेवा, २, ३. . .
श्वास सोडा, २, ३, ४, ५, ६,. . . रोखून ठेवा, २, ३. . .

आता, श्वासोच्छ्वास पूर्ववत स्वाभाविक लयीने होऊ द्या.

तुमच्या शरीरात आणि मनात प्रशांत ऊर्जा अनुभवा.

बाबांची शिकवण पुन्हा एकदा ऐका :

बाबा म्हणतात :

> तुम्हाला जर भक्ती विकसित करायची असेल, तुम्हाला जर तुमच्या अंतरी भक्ती जागृत करायची असेल, तुम्हाला जर भक्तिरसाचे पान करायचे असेल, तर आपल्या आत्मस्वरूपाचे ध्यान करा, आपल्या आत्मस्वरूपाचा सन्मान करा, आपल्या आत्मस्वरूपाची पूजा करा, आपल्या आत्मस्वरूपाला वंदन करा, कारण तुमचा राम तुमच्या अंतरी तुमच्याच स्वरूपात वास करतो.

आता मी तुम्हाला बाबांच्या शिकवणीवर एक धारणा करण्यासाठी मार्गदर्शन करेन.

कल्पना करा की, तुमचे हृदय हे आत्म्याचे निवासस्थान आहे.

दिव्य भक्तिरसाची अनुभूती करण्याची तुम्हाला जी तीव्र उत्कंठा आहे, ती अनुभवा.

बाबा तुम्हाला याचा उपाय सांगत आहेत. ते शिकवतात :

> आपल्या आत्मस्वरूपाचे ध्यान करा.

बाबांच्या शिकवणीचे पालन करा व तुमच्या हृदयाच्या पावन स्थानात प्रवेश करा.

तिथे, तुमच्या हृदय-सिंहासनावर तुम्हाला झगमगणारा नीलप्रकाश दिसतो.

तो तुमच्या आत्म्याचा प्रकाश आहे.

बाबा म्हणतात :

आपल्या आत्मस्वरूपाला वंदन करा.

तुमच्या मनश्चक्षूंसमोर हे दृश्य आणा की, तुम्ही तुमच्या हृदयात वास करणाऱ्या तेजोमय आत्म्यासमोर गुडघ्यांवर बसून अत्यंत श्रद्धेने आणि आदरभावाने त्याला वंदन करत आहात.

अत्यंत सन्मानाने तुम्ही तुमचे मस्तक नमवता.

बाबांचे शब्द तुम्हाला मार्गदर्शन करतात :

आपल्या आत्मस्वरूपाचा सन्मान करा, आपल्या आत्मस्वरूपाची पूजा करा.

तुम्ही आरतीचे ताट तयार करता, ज्यामध्ये सुगंधित फुले व प्रज्वलित निरांजन आहे.

आपल्या मनश्चक्षूंनी पाहा की, तुम्ही हे ताट हातात घेऊन आरती करत आहात—अशा प्रकारे तुम्ही तुमच्या आत्म्याचा सन्मान करत आहात, त्याची पूजा करत आहात.

तुम्ही आत्म्याच्या ज्योतिर्मय नीलप्रकाशाला प्रकाश अर्पण करत आहात.

आरती करून तुम्ही प्रणाम करता.

तुम्ही जेव्हा प्रणाम करण्यासाठी खाली वाकता, तेव्हा आत्म्याचा दीप्तिमान नीलप्रकाश तुमच्या संपूर्ण अस्तित्वात व्याप्त होतो.

आता तुम्ही ध्यान करण्यासाठी बसला आहात. बाबांचे हे शब्द ऐका :

तुमचा राम तुमच्या अंतरी तुमच्याच स्वरूपात वास करतो.

प्रत्येक श्वासाबरोबर आणि उच्छ्वासाबरोबर मनातल्या मनात ‘ॐ नमः शिवाय’ मंत्राचा जप करा. . . या जागरूकतेने जप करा की ‘मी शिव आहे, जो सर्वांचा आत्मा आहे.’

ॐ नमः शिवाय.

मी शिव आहे, जो सर्वांचा आत्मा आहे.

भगवंत माझ्या अंतरी, माझ्याच स्वरूपात वास करतो.

ॐ नमः शिवाय.

ॐ नमः शिवाय.

ॐ नमः शिवाय.

बाबा म्हणतात :

तुम्हाला जर भक्तिरसाचे पान करायचे असेल, तर आपल्या आत्मस्वरूपाचे ध्यान करा.

‘ॐ नमः शिवाय’चा जप करत राहा.

मी शिव आहे, जो सर्वांचा आत्मा आहे.

भगवंत माझ्या अंतरी, माझ्याच स्वरूपात वास करतो.

ध्यान करा.

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