शिकवणींच्या अनुरूप जीवन

४

~ बाबा मुक्तानंद

मनुष्य जशी भावना ठेवतो, तसे फळ प्राप्त करतो.
शुभभावना वैकुंठयात्रा आहे.

~ बाबा मुक्तानंद

बाबांच्या शिकवणीवर ध्यान करण्यासाठी धारणा

स्वागत.

आज तुम्ही बाबा मुक्तानंदांच्या एका शिकवणीवर ध्यान करणार आहात.

बाबा शिकवतात :

> “मनुष्य जशी भावना ठेवतो, तसे फळ प्राप्त करतो. शुभभावना वैकुंठयात्रा आहे.”

ध्यानासाठी एका स्थिर आणि सुखद आसनात बसा.

तुमचे हात तुमच्या मांड्यांवर ठेवा, तळहात खालच्या दिशेला असावेत.

तुमच्या बसण्याच्या भागाची हाडे खाली खुर्चीत वा जमिनीमध्ये सहजतेने सामावू द्या.

तुमचे लक्ष तुमच्या छातीच्या वरच्या भागावर आणा आणि छाती रुंद व विस्तृत होऊ द्या.

खांद्यांपासून कोपरांपर्यंतचे तुमचे हात सहज व तणावमुक्त ठेवा. यामुळे तुमच्या छातीचा वरचा भाग स्वाभाविकपणे रुंदावलेला राहतो आणि मानदेखील हळुवारपणे उंच होते.

तुमचा जबडा आणि तुमच्या चेहऱ्याचे स्नायू सैल सोडा.

आता, तुमचे लक्ष तुमच्या श्वासोच्छ्वासाकडे आणा.

श्वास आत घेताना असे अनुभवा की, तुमचा डायफ्रॅम खालच्या बाजूला जातो आहे. डायफ्रॅम म्हणजे छाती व पोट यांच्या मध्ये असलेला स्नायूचा पडदा. असे अनुभवा की, डायफ्रॅम जेव्हा खाली जातो, तेव्हा त्याचबरोबर तुमच्या बरगड्यादेखील बाहेरच्या बाजूला रुंदावत आहेत.

उच्छ्‌वास बाहेर सोडताना असे अनुभवा की, डायफ्रॅम पुन्हा स्वाभाविकपणे वर येतो आहे आणि बरगड्या परत त्यांच्या पूर्वस्थितीत येत आहेत.

अशा प्रकारे आणखी काही वेळा श्वासोच्छ्‌वास करा.

डोळे बंद करा.

पुन्हा एकदा बाबांची शिकवण ऐका :

> "मनुष्य जशी भावना ठेवतो, तसे फळ प्राप्त करतो. शुभभावना वैकुंठयात्रा आहे."

कल्पना करा की, तुम्ही वैकुंठाच्या तीर्थयात्रेवर आहात, जे भगवंताचे परम धाम आहे.

तुम्हाला तुमच्या समोर पूर्ण मार्ग स्पष्ट दिसतो आहे.

हा मार्ग डोंगरदऱ्यांमधून, हिरव्यागार मैदानांतून जातो. एका डोंगराच्या शिखरावर एक सुंदर श्वेत मंदिर स्थित आहे. तुम्हाला ठाऊक आहे की, या मंदिरात भगवंताची एक मूर्ती विराजमान आहे.

मार्गावरून चालताचालता तुम्ही भगवंताला अर्पण करण्यासाठी फुले गोळा करता.

गडद निळ्या रंगाची फुले पाहून तुम्ही या कृतज्ञभावाने भरून जाता की, तुमच्या जीवनाचा प्रत्येक दिवस हा तुम्हाला भगवंताने दिलेला आहे.

एक मखमली-गुलाबी गुलाब तुम्हाला मानवतेविषयी असलेल्या तुमच्या प्रेमाचे स्मरण करवितो.

एक चमकदार पिवळे डॅफोडिलचे फूल तुम्हाला स्मरण करवून देते की, सत्य जाणून घेण्याची तुमची वचनबद्धता किती दृढ आहे.

मोगऱ्याचा सुगंध तुम्हाला मोहून टाकतो. ती फुले तुम्हाला स्मरण करवून देतात की, जगातील कणाकणांत भगवंताची उपस्थिती आहे.

तुम्ही मंदिराच्या प्रवेशद्वारापाशी येता आणि तिथे तुम्ही गोळा केलेल्या सगळ्या फुलांनी एक सुंदर पुष्पगुच्छ बनवता.

अत्यंत श्रद्धेने व भक्तिभावाने, तुम्ही तो पुष्पगुच्छ मूर्तीच्या चरणांशी अर्पण करता.

मग तुम्ही प्रणाम करता. आणि तुम्ही प्रणाम करत असताना तुम्हाला तुमच्या परमप्रिय भगवंताशी ऐक्याची अनुभूती होते.

तुम्ही तिथे बसता.

तुमचे संपूर्ण अस्तित्व भगवंताच्या प्रेमाने व्याप्त आहे.

ध्यान करा.

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