शिकवणींच्या अनुरूप जीवन

५

~ बाबा मुक्तानंद

सहस्त्रारातील महातेजाच्या चिन्मय-मंदिरात
तुझा प्रिय नीलमणी आहे.
ध्यान करून त्याचा शोध लाव.

~ बाबा मुक्तानंद

बाबांच्या शिकवणीवर ध्यान करण्यासाठी धारणा

नमस्कार.

तुम्ही बाबा मुक्तानंदांच्या एका शिकवणीवर ध्यान करणार आहात.

बाबा शिकवतात :

> “सहस्त्रारातील महातेजाच्या चिन्मय-मंदिरात तुझा प्रिय नीलमणी आहे. ध्यान करून त्याचा शोध लाव.”

बाबांच्या शिकवणीवर ध्यान करण्याची पूर्वतयारी करण्यासाठी, मी तुम्हाला आसन आणि श्वासोच्छ्वास यांविषयी सूचना देणार आहे.

त्यानंतर, मी तुम्हाला धारणेसाठी मार्गदर्शन करणार आहे आणि मग दहा मिनिटांचे ध्यान असेल.

सुरुवातीला, एका स्थिर व सुखद आसनात बसा.

तुम्ही जर खुर्चीवर बसलेले असाल, तर तुमचे पाय एकमेकांना समांतर ठेवा.

तुम्ही जर जमिनीवर बसलेले असाल, तर सुखासनात म्हणजे मांडी घालून बसा.

तुमचे हात तुमच्या मांड्यांवर ठेवा, तळहात खालच्या दिशेला असावेत आणि तुमच्या दोन्ही हाताचे अंगठे व तर्जनी एकमेकांना स्पर्श करत असावेत. ही चिन्मुद्रा आहे.

किंवा तुम्ही तुमचे हात एकमेकांवर ठेवून तुमच्या मांडीवर ठेवू शकता. तळहात वरच्या दिशेला असावेत. ही ध्यानमुद्रा आहे.

कल्पना करा की, तुमच्या पाठीचा कणा हळुवारपणे लांब होतो आहे—तो खालच्या दिशेला जातो आहे आणि त्याचवेळी वरच्या दिशेला उचलला जातो आहे.

तुमचे खांदे रुंद करा आणि त्यांना सैल सोडा.

तुमच्या मानेचा मागील भाग कोमल ठेवा आणि तो हळुवारपणे उंच होऊ द्या, जणूकाही तुम्ही तुमचे मस्तक समोरच्या बाजूला हलकेच वाकवत आहात.

तुमचा जबडा सैल सोडा.

आता, तुमचे लक्ष तुमच्या श्वासोच्छ्वासाकडे आणा.

कल्पना करा की, तुमचा श्वासोच्छ्वास हा महातेजाचा एक झरा आहे.

तुम्ही जेव्हा श्वास आत घेता, तेव्हा महातेजाचा हा झरा तुमच्या मस्तकाच्या वरील भागाकडून खाली तुमच्या पाठीच्या कण्याच्या मुळापर्यंत प्रवाहित होतो आहे.

तुम्ही जेव्हा उच्छ्वास बाहेर सोडता, तेव्हा महातेजाचा हा झरा तुमच्या पाठीच्या कण्याच्या मुळाकडून मस्तकाच्या वरच्या भागाकडे वाहतो आहे.

पुन्हा एकदा, श्वास आत घेताना महातेजाचा हा झरा तुमच्या मस्तकाच्या वरील भागाकडून खाली तुमच्या पाठीच्या कण्याच्या मुळापर्यंत प्रवाहित होतो आहे.

उच्छ्वास बाहेर सोडताना, महातेजाचा हा झरा तुमच्या पाठीच्या कण्याच्या मुळाकडून मस्तकाच्या वरच्या भागाकडे वाहतो आहे.

डोळे बंद करा.

बाबा शिकवतात :

> “सहस्त्रारातील महातेजाच्या चिन्मय-मंदिरात तुझा प्रिय नीलमणी आहे. ध्यान करून त्याचा शोध लाव.”

पुन्हा एकदा, कल्पना करा की, तुमचा श्वास हा महातेजाचा एक झरा आहे.

दिव्य महातेज.

हे महातेज तुमच्या श्वासात भरून घ्या. . .

उच्छ्वासासह हे महातेज बाहेर प्रवाहित होऊ द्या. . .

महातेज तुमच्या श्वासात भरून घ्या. . .

उच्छ्वासासह हे महातेज बाहेर प्रवाहित होऊ द्या. . .

हे अनुभवा की, तुमच्या शरीरातील प्रत्येक पेशी दिव्य तेजाने व्याप्त आहे.

आता तुमचे लक्ष सहस्त्राराकडे आणा, जो तुमच्या मस्तकाच्या वरच्या भागातील ज्योतिर्मय परम चीतीचा लोक आहे.

कल्पना करा की, तिथे चमचमत्या प्रकाशाने बनलेले एक वैभवशाली मंदिर आहे.

सहस्त्रारातील या प्रकाश-मंदिरात प्रवेश करा.

या स्थानातील परमसुख, येथील मांगल्य आणि प्रशांती अनुभवा.

तुम्ही अशा प्रकाशाने वेढलेले आहात जो चैतन्य आहे, जो मृदुलतेने स्पंदित होतो आहे.

तुमच्यासमोर चमचमतो आहे, एक तेजोमय नीलमणी.

हा आहे पवित्र नीलबिंदू, तुमच्या अंतरात्म्याचे महातेज.

नीलबिंदूमधून परमशांतीची किरणे प्रसरित होत आहेत.

नीलबिंदूच्या तेजोमय प्रभेमध्ये लीन व्हा.

ध्यान करा.

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