शिकवणींच्या अनुरूप जीवन

६

~ बाबा मुक्तानंद

आदर्श महालात सर्वजण येऊ इच्छितात.
आपले हृदय आदर्श बनव;
का दारोदारी भटकतोस?

~ *बाबा मुक्तानंद*

बाबांच्या शिकवणीवर ध्यान करण्यासाठी धारणा

नमस्ते.

तुम्ही बाबा मुक्तानंदांच्या एका शिकवणीवर ध्यान करणार आहात.

बाबा शिकवतात :

> "आदर्श महालात सर्वजण येऊ इच्छितात. आपले हृदय आदर्श बनव; का दारोदारी भटकतोस?"

बाबांच्या शिकवणीवर ध्यान करण्याची पूर्वतयारी करण्यासाठी, एका सुखद आणि स्थिर आसनामध्ये बसा.

तुमच्या बसण्याच्या जागेतील हाडांवर लक्ष केंद्रित करा.

अनुभवा की, तुम्ही जिथे बसला आहात त्या जागेच्या पृष्ठभागावर ती हाडे स्थिरावली आहेत.

आता तुम्ही एक स्थिर पाया स्थापित केला आहे. तेव्हा, तुमच्या शरीराचा कंबरेच्या वरचा भाग, हळुवारपणे पुढे-मागे, पुढे-मागे हलवा. . .आणि मग डावीकडून उजवीकडे, उजवीकडून डावीकडे हलवा.

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

हे अनुभवा की, तुमच्या शरीराचे आसन जेव्हा अशा प्रकारे संतुलित आणि स्थिर असते, तेव्हा बसणे किती सहज-सुखद असते.

तुमचे हात तुमच्या मांड्यांवर ठेवा, तळहात खालच्या दिशेला असावेत.

कल्पना करा की, तुमच्या पाठीचा कणा वरच्या दिशेला उचलला जातो आहे.

जेव्हा तुम्ही याकडे लक्ष देत आहात की, पाठीचा कणा वरच्या दिशेला उचलला जातो आहे, त्याचबरोबर त्याला लवचीक राहू द्या.

तुमच्या मानेचा मागील भाग तणावरहित, कोमल आणि सहज असू द्या.

तुमचे लक्ष तुमच्या श्वासोच्छ्वासाच्या नैसर्गिक प्रवाहाकडे आणा.

यावर लक्ष एकाग्र करा की, आत येणारा श्वास व बाहेर जाणारा उच्छ्वास यांच्या मध्ये एक अल्प विश्रामबिंदू, एक प्रशांत क्षण नैसर्गिकपणे येतो. हा विश्रामबिंदू त्या स्थानी असतो जिथे आत येणाऱ्या श्वासाचा अंत होतो आणि उच्छ्वास बाहेर प्रवाहित होणारच असतो.

काही वेळा श्वासोच्छ्वास करत प्रशांततेच्या या स्थानावर लक्ष एकाग्र करा.

आता, याकडे लक्ष द्या की, उच्छ्वास बाहेर पडल्यावर जेव्हा श्वास आत येणारच असतो, तेव्हादेखील तो अल्प विश्रामबिंदू, तो प्रशांत क्षण नैसर्गिकपणे येतो. त्या प्रशांत स्थानावर एकाग्र होऊन काही वेळा श्वासोच्छ्वास करा.

नैसर्गिकपणे श्वासोच्छ्वास करत राहा.

तुम्ही डोळे बंद करू शकता.

बाबा शिकवतात :

> “आदर्श महालात सर्वजण येऊ इच्छितात. आपले हृदय आदर्श बनव; का दारोदारी भटकतोस ?”

कल्पना करा की, तुमचे हृदय एक भव्यदिव्य महाल आहे.

तो विशाल आहे आणि त्याचे द्वार खुले आहे.

आत प्रवेश करा.

या महालाचा आतील भाग सोनेरी प्रकाशाने चमचमतो आहे.

मोगऱ्याच्या फूलांचा सुगंध सर्वत्र दरवळतो आहे.

हा अनुपम सुगंध तुमच्या श्वासात भरून घ्या.

उच्छ्वास सोडा आणि तो सुगंध तुमच्या संपूर्ण अस्तित्वात व्याप्त होऊ द्या.

एक दिव्य सुमधुर संगीत निनादते आहे. ते ऐका. . .

तुम्ही प्रगाढ शांतीने ओतप्रोत झाला आहात.

इथे, तुमच्या हृदयमहालामध्ये, तुम्ही पूर्णपणे तृप्त आहात.

तृप्तीने पूरित असलेला श्वास आत घ्या.

तृप्तीने पूरित असलेला उच्छ्वास बाहेर सोडा.

तुमच्या हृदयात चमचमणाऱ्या तृप्तीमध्ये स्वतःला विसावू द्या.

ध्यान करा.

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