शिकवणींच्या अनुरूप जीवन

७

~ बाबा मुक्तानंद

आपल्या अंतरी दिव्य सुख वसते आहे,
तेच सुख जे आपण जगामध्ये शोधत आहोत.

~ *बाबा मुक्तानंद*

बाबांच्या शिकवणीवर ध्यान करण्यासाठी धारणा

नमस्ते.

तुम्ही बाबा मुक्तानंदांच्या एका शिकवणीवर ध्यान करणार आहात.

बाबा शिकवतात :

> “आपल्या अंतरी दिव्य सुख वसते आहे, तेच सुख जे आपण जगामध्ये शोधत आहोत.”

सर्वप्रथम एका सुखद व दृढ आसनात बसा.

हे अनुभवा की, तुमच्या बसण्याच्या भागातील हाडे, खाली खुर्चीच्या वा जमिनीच्या पृष्ठभागावर सहजतेने विसावत आहेत.

तुमचे हात तुमच्या मांड्यांवर ठेवा, तळहात खालच्या दिशेला असावेत.

हे अनुभवा की, शक्ती तुमच्या पाठीच्या कण्याच्या मुळापासून कुंडलाकाराने वरच्या दिशेला मस्तकाच्या वरच्या भागाकडे गतिमान होते आहे.

तुमच्या चेहऱ्याचे स्नायू तणावमुक्त असू द्या.

तुमची दृष्टी एकाग्र व सौम्य असू द्या.

तुमचे लक्ष तुमच्या बाहूंच्या आणि हातांच्या स्थितीकडे आणा.

तपासून पाहा की, खांद्यांपासून ते कोपरापर्यंत तुमचे हात खाली खांद्यांच्या रेषेत आहेत, तसेच आरामदायक स्थितीत व तणावमुक्त होत आहेत.

ते तसे नसतील, तर तुमचे पंजे मांड्यांवर ठेवून कंबरेच्या खालच्या भागाच्या दिशेने तोपर्यंत सरकवा, जोपर्यंत खांद्यांपासून ते कोपरापर्यंतचे तुमचे हात खाली खांद्यांच्या रेषेत आरामदायक स्थितीत येत नाहीत तसेच तणावमुक्त होत नाहीत.

हे अनुभवा की, तुमचे खांदे रुंद होत आहेत आणि तुमच्या खांद्यांच्या मागे, पाठीच्या वरच्या भागातील हाडे एकमेकांच्या दिशेला सरकत आहेत आणि सहज होत आहेत.

आता दीर्घ श्वास घ्या. . .

आणि दीर्घ उच्छ्वास सोडा. . .

पुन्हा, दीर्घ श्वास घ्या. . .

दीर्घ उच्छ्वास सोडा. . .

आता तुमचा श्वासोच्छ्वास पूर्ववत नैसर्गिक गतीने होऊ द्या.

डोळे बंद करा.

बाबा शिकवतात :

> “आपल्या अंतरी दिव्य सुख वसते आहे, तेच सुख जे आपण जगामध्ये शोधत आहोत.”

काही क्षण घेऊन तो प्रसंग आठवा, जेव्हा तुम्ही गहन सुख अनुभवले होते.

ती वेळ आठवा व सुखाची ती भावना पुन्हा अनुभवा.

आता हळूच तुमचे लक्ष तुमच्या अंतरातील त्या स्थानाकडे आणा जिथे सुखाची ही भावना उदयास येते आहे.

ज्या स्थानातून या सुखाचा उदय होतो, त्या स्थानाला श्वासाने भरून टाका.

उच्छवास बाहेर सोडताना, या सुखाचा विस्तार होऊ द्या आणि ते तुमच्या संपूर्ण अस्तित्वात व्याप्त होऊ द्या.

तुमच्या अंतरी सुखाचे एक अनंत कारंजे आहे.

हे सुख दिव्य आहे, असीमित आहे, विशुद्ध आहे.

तुमच्या अंतरातील या दिव्य सुखाच्या स्थानाला श्वासाने भरून टाका. . .

उच्छ्वास सोडा व या दिव्य सुखाला मुक्तपणे बाहेर प्रवाहित होऊ द्या.

या दिव्य सुखाचा आस्वाद घ्या जे तुमच्या अंतरी सदैव विद्यमान आहे.

ध्यान करा.

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