शिकवणींच्या अनुरूप जीवन

८

~ बाबा मुक्तानंद

अक्षरे आणि शब्द हे आपल्या विचारांची निर्मिती करतात,
आणि विचार आपल्या भावनांची निर्मिती करतात—
जसे की, आपले सुख आणि दुःख, आपले नैराश्य आणि प्रसन्नता,
आपली इच्छा, प्रेम, गर्व, अपेक्षा आणि मत्सर.

~ बाबा मुक्तानंद

<u>बाबांच्या शिकवणीवर ध्यान करण्यासाठी धारणा</u>

नमस्ते.

तुम्ही बाबा मुक्तानंदांच्या एका शिकवणीवर ध्यान करणार आहात.

बाबा शिकवतात :

> अक्षरे आणि शब्द हे आपल्या विचारांची निर्मिती करतात,
> आणि विचार आपल्या भावनांची निर्मिती करतात—
> जसे की, आपले सुख आणि दुःख, आपले नैराश्य आणि प्रसन्नता,
> आपली इच्छा, प्रेम, गर्व, अपेक्षा आणि मत्सर.

लवकरच, मी तुम्हाला बाबांच्या शब्दांवर एका धारणेमध्ये मार्गदर्शन करेन.

प्रथम, तुमचे आसन ठीक करा जेणेकरून ते ध्यानाकरिता स्थिर व सुखद असेल.

तुम्ही ज्यावर बसला आहात, त्या खुर्चीच्या वा जमिनीच्या पृष्ठभागाचा भक्कम आधार अनुभवा.

तुमचे हात तुमच्या मांड्यांवर ठेवा, तळहात खालच्या बाजूला असावेत.

तुमच्या पाठीचा कणा लांब आणि लवचीक आहे.

तुमच्या मानेचे स्नायू तणावमुक्त असू द्या.

आता तुमचे लक्ष तुमच्या पोटाच्या भागाकडे आणा.

तुमच्या पोटाच्या स्नायूंचे हलकेच आकुंचन करा, यामुळे तुमच्या पाठीचा खालचा भाग स्थिर राहण्यास मदत होते.

याकडे लक्ष द्या की, तुम्ही स्नायूंचे आकुंचन *अगदी हळुवारपणे* करत आहात जेणेकरून श्वास मुक्तपणे प्रवाहित होत राहील.

दीर्घ श्वास घ्या आणि श्वासाला तुमच्या फुफ्फुसाच्या खालच्या भागात प्रवाहित होऊ द्या, असे करताना तुमच्या पोटाचा भाग विस्तृत होऊ द्या.

उच्छ्वास सहजतेने तुमच्या शरीरातून बाहेर प्रवाहित होऊ द्या आणि एका दृढ व प्रशांत आसनात स्थिर व्हा.

पुन्हा एकदा, श्वासाला तुमच्या फुफ्फुसाच्या खालच्या भागात प्रवाहित होऊ द्या, असे करताना तुमच्या पोटाचा भाग विस्तृत होऊ द्या.

सहजतेने उच्छ्वास सोडा आणि तुमच्या आसनात आणखी सहज व स्थिर व्हा.

काही क्षण अशा प्रकारे श्वासोच्छ्वास करत राहा.

नैसर्गिकपणे श्वासोच्छ्वास करा.

आता मी तुम्हाला बाबांच्या शिकवणीवरील एका धारणेमध्ये मार्गदर्शन करेन.

बाबांचे शब्द पुन्हा एकदा ऐका :

> अक्षरे आणि शब्द हे आपल्या विचारांची निर्मिती करतात,
> आणि विचार आपल्या भावनांची निर्मिती करतात—
> जसे की, आपले सुख आणि दुःख, आपले नैराश्य आणि प्रसन्नता,
> आपली इच्छा, प्रेम, गर्व, अपेक्षा आणि मत्सर.

बाबांच्या शिकवणीचा अनुभव घेण्यासाठी, तुम्ही विभिन्न विचार तुमच्या मनामध्ये धारण कराणार आहात आणि निरीक्षण करणार आहात की, त्यांचा तुमच्यावर काय प्रभाव होतो आहे.

प्रथम, असा एक शब्द अथवा विचार आठवा जो तुम्हाला अस्वस्थ किंवा बेचैन करतो.

तो असा एखादा शब्द असू शकतो अथवा एखादे वाक्य असू शकते, जे तुम्हाला इतर कोणी बोलले असेल किंवा एखादी अशी गोष्ट जी तुम्ही स्वतःशी बोलला असाल.

आता काही क्षण हा शब्द किंवा विचार तुमच्या बोधामध्ये धारण करा.

हा शब्द किंवा विचार अजूनही धारण करून ठेवा आणि निरीक्षण करा की, याचा तुमच्या शरीरावर काय प्रभाव होतो आहे, . . .

तुमच्या मनावर, . . .

आणि तुमच्या भावनांवर.

आता, काही क्षण एक असा शब्द किंवा विचार आठवा जो तुम्हाला उत्साहाने भरून टाकतो किंवा तुम्हाला प्रसन्न करतो.

हादेखील असा एखादा शब्द असू शकतो वा असे एक वाक्य असू शकते जे तुम्हाला इतर कोणी बोलले असेल किंवा एखादी अशी गोष्ट जी तुम्ही स्वतःशी बोलला असाल.

आता काही क्षण हा शब्द किंवा विचार तुमच्या बोधामध्ये धारण करा.

हा शब्द किंवा विचार अजूनही धारण करून ठेवा आणि निरीक्षण करा की, याचा तुमच्या शरीरावर काय प्रभाव होतो आहे, . . .

तुमच्या मनावर, . . .

आणि तुमच्या भावनांवर.

आता मौन रूपाने स्वतःशी हे शब्द बोला :

“मी आत्मा आहे.”

“मी शुद्ध चेतना आहे.”

"मी आत्मा आहे."

"मी शुद्ध चेतना आहे."

या शब्दांचे, या शुद्ध विचारांचे उच्चारण करत राहिल्यामुळे यांचा तुमच्यावर जो प्रभाव होतो आहे त्याचे निरीक्षण करा.

या शब्दांची शक्ती आणि सत्य तुमच्या अंतरी प्रतिध्वनित होऊ द्या.

ध्यान करा.

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