शिकवणींच्या अनुरूप जीवन

९

~ बाबा मुक्तानंद

‘ॐ नमः शिवाय’चा अर्थ आहे, ‘मी शिवाला नमन करतो, जो अंतरात्मा आहे.’
तुम्ही ज्या गतीने बोलता, त्याच गतीने मनातल्या मनात याचा जप करा.
जप प्रेमाने करा आणि अंतरी खोलवर जा.
हे जाणा, की तुम्ही स्वतःच मंत्रदेवता आहात.

~ बाबा मुक्तानंद

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

नमस्ते.

तुम्ही महामंत्र ‘ॐ नमः शिवाय’ या विषयी बाबा मुक्तानंदांच्या एका शिकवणीवर ध्यान करणार आहात.

बाबा शिकवतात :

> ‘ॐ नमः शिवाय’चा अर्थ आहे, ‘मी शिवाला नमन करतो, जो अंतरात्मा आहे.’ तुम्ही ज्या गतीने बोलता, त्याच गतीने मनातल्या मनात याचा जप करा. जप प्रेमाने करा आणि अंतरी खोलवर जा. हे जाणा, की तुम्ही स्वतःच मंत्रदेवता आहात.

बाबांचे शब्द तुमच्या अस्तित्वात प्रतिध्वनित होऊ द्या.

बाबांच्या शिकवणीवर ध्यान करण्यासाठी स्वतःला तयार करण्याकरता एका सुखद आसनात बसा.

तुम्ही खुर्चीवर बसलेले असा वा जमिनीवर, हे अनुभवा की, तुमच्या बसण्याच्या भागातील दोन्ही हाडे तुमच्या खालील पृष्ठभागावर सहजतेने स्थिरावली आहेत.

हा स्थिर व दृढ आधार स्थापित केल्यावर, तुमच्या पाठीचा कणा हळूच लांब होऊ द्या.

काही क्षण तुमच्या दोन्ही हातांची बोटे पसरवा व त्यांना ताणा आणि तो ताण अनुभवत त्याचा आनंद घ्या.

तुमच्या बोटांच्या पेरांनी अगदी हळुवारपणे तुमच्या जबड्याची मालीश करा.

हनुवटीची मालीश करत सुरुवात करा आणि हळूहळू जबड्याच्या दोन्ही बाजूंची मालीश करा, आणि मग तुमच्या कानांच्या अगदी समोर जिथे जबड्याचे सांधे आहेत तिथेदेखील हळुवारपणे मालीश करा.

जबड्याची मालीश करताना, कोणताही ताण असल्यास तो निघून जाऊ द्या.

आता, तुमच्या बोटांच्या पेरांनी तुमच्या संपूर्ण चेहऱ्यावर हळूहळू थोपटा.

तुमच्या चेहऱ्याचे सर्व स्नायू तणावरहित होऊ द्या.

आता, तुमचे हात मांड्यांवर आरामात ठेवा, तळहात खालच्या दिशेला असावेत.

तुमच्या शरीराच्या आत येणाऱ्या व बाहेर जाणाऱ्या श्वासोच्छ्वासावर लक्ष एकाग्र करा, जो महासागराच्या लयबद्ध आणि शांतीदायक लहरींप्रमाणे प्रवाहित होतो आहे.

हे अनुभवा की, तुमचा श्वास सहजतेने आत येतो आहे. . .
    आणि सहजतेने बाहेर जातो आहे.

सहजतेने आत येतो आहे. . .
    आणि सहजतेने बाहेर जातो आहे.

आता जेव्हा मी तुम्हाला बाबांच्या शिकवणीवर एका धारणेमध्ये मार्गदर्शन करेन, तेव्हा अशाच प्रकारे श्वासोच्छ्वास करत राहा.

पुन्हा एकदा, बाबा शिकवतात :

> ‘ॐ नमः शिवाय’चा अर्थ आहे, ‘मी शिवाला नमन करतो, जो अंतरात्मा आहे.’ तुम्ही ज्या गतीने बोलता, त्याच गतीने मनातल्या मनात याचा जप करा. जप प्रेमाने करा आणि अंतरी खोलवर जा. हे जाणा, की तुम्ही स्वतःच मंत्रदेवता आहात.

बाबांचे शब्द तुमच्या अस्तित्वात व्याप्त होऊ द्या.

मनातल्या मनात आणि हळूहळू ‘ॐ नमः शिवाय’चा जप करण्यास सुरुवात करा, जसे बाबांनी सांगितले आहे की, प्रत्येक अक्षराचा उच्चार त्याच गतीने करा ज्या गतीने तुम्ही बोलता.

ॐ नमः शिवाय.

प्रेमाने मंत्रजप करत राहा—तुमच्या अंतरात्म्याविषयी असलेल्या प्रेमासह जप करा.

हे अनुभवा की, ‘ॐ नमः शिवाय’ची अक्षरे तुमच्या अंतरी स्पंदित होत आहेत.

मंत्राद्वारे तुमच्या स्वतःच्या अंतरी, तुमच्या अस्तित्वाच्या केंद्रस्थानी प्रवेश करा.

तुमच्या अंतरी हे शब्द ऐका : ‘मी शिवाला नमन करतो, जो अंतरात्मा आहे.’

ॐ नमः शिवाय.

मंत्राच्या प्रत्येक जपाद्वारे, मी अंतरात्म्याची पूजा करतो आहे.

ॐ नमः शिवाय.

मी आत्मा आहे.

ॐ नमः शिवाय.

मी माझ्या आत्म्याला प्रेम अर्पण करतो.

ॐ नमः शिवाय.

ॐ नमः शिवाय.

ॐ नमः शिवाय.

ध्यान करा.

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