# शिकवणींच्या अनुरूप जीवन

## १७

~ बाबा मुक्तानंद

स्वतःला तुच्छ लेखू नका.
तुमच्या सर्व दोषांच्या, आसक्तींच्या आणि अनासक्तींच्या स्मृती जिवंत ठेवून
स्वतःचे मूल्य कमी होऊ देऊ नका.
सद्गुणांचा विकास करण्याकडे लक्ष द्या.

*~ बाबा मुक्तानंद*

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

*नमस्ते.*

तुम्ही बाबा मुक्तानंदांच्या एका शिकवणीवर ध्यान करणार आहात.

बाबा शिकवतात :

> स्वतःला तुच्छ लेखू नका. तुमच्या सर्व दोषांच्या, आसक्तींच्या आणि अनासक्तींच्या स्मृती जिवंत ठेवून स्वतःचे मूल्य कमी होऊ देऊ नका. सद्गुणांचा विकास करण्याकडे लक्ष द्या.

सर्वप्रथम, ध्यानाकरता एका स्थिर व सुखद आसनात बसा.

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

तुमच्या शरीराचा वरचा भाग संतुलित आहे आणि त्यात हलकेपणा आहे.

तुमच्या हातांची बोटे चिन्मुद्रेत ठेवा, म्हणजे तुमच्या हाताचा अंगठा व तर्जनी एकमेकांना स्पर्श करत असावेत; तुमचे हात तुमच्या मांड्यांवर ठेवा, तळहात खालच्या दिशेला असावेत.

तुमच्या पाठीचा कणा लवचीक असू द्या व तो हळुवारपणे लांब होऊ द्या.

तुमच्या मानेच्या स्नायूंना सर्व बाजूंनी तणावमुक्त होऊ द्या.

जिथे तुमची मान आणि छातीचा वरचा भाग येऊन मिळतात, तिथे उजव्या व डाव्या बाजूला कॉलरबोन किंवा गळ्याचे हाड असते. कल्पना करा की, तुमच्या कॉलरबोनच्या आजूबाजूचा भाग खुला होतो आहे आणि रुंद होतो आहे, यामुळे तुमच्या शरीराच्या वरच्या भागात अधिक जागा निर्माण होते आहे.

आता तुमचे लक्ष तुमच्या खांद्यांकडे आणा.

कल्पना करा की, तुमचे खांदे दोन्ही बाजूला, बाहेरच्या दिशांना एकमेकांपासून दूर जात आहेत.

यामुळे तुमच्या छातीमध्ये आणि पाठीच्या वरच्या भागामध्ये जी जागा निर्माण होते आहे, ती जागा अनुभवा.

आता, श्वासोच्छ्वासाबरोबर तुम्ही तुमच्या शरीराचा वरचा भाग आणखी विस्तृत करणार आहात.

श्वास घ्या आणि तुमच्या कॉलरबोनच्या आजूबाजूचा भाग श्वासाने भरून टाका.

उच्छ्वास सोडा आणि तुमच्या कॉलरबोनच्या आजूबाजूचा भाग सामान्य स्थितीत येऊ द्या.

पुन्हा एकदा, श्वास घ्या आणि तुमच्या कॉलरबोनच्या आजूबाजूचा भाग श्वासाने भरून जाऊ द्या.

उच्छ्वास सोडा आणि तुमच्या कॉलरबोनच्या आजूबाजूचा भाग सामान्य स्थितीत येऊ द्या.

स्वाभाविकपणे श्वासोच्छ्वास करा.

पुन्हा एकदा बाबा मुक्तानंदांची शिकवण ऐका :

बाबा म्हणतात :

> स्वतःला तुच्छ लेखू नका. तुमच्या सर्व दोषांच्या, आसक्तींच्या आणि अनासक्तींच्या स्मृती जिवंत ठेवून स्वतःचे मूल्य कमी होऊ देऊ नका. सद्‌गुणांचा विकास करण्याकडे लक्ष द्या.

आता मी तुम्हाला बाबांच्या या शिकवणीवरील एका धारणेमध्ये मार्गदर्शन करेन.

तुमच्या मनश्चक्षूंनी पाहा की, तुम्ही एका पवित्र अग्नीसमोर बसलेला आहात.

तुमच्या डोळ्यांसमोर असे दृश्य आणा की, ज्या सद्‌गुणांचा विकास तुम्ही करू इच्छिता, त्यांची आहुती तुम्ही अग्नीला देत आहात.

पाहा की, तुम्ही अग्नीला या सद्‌गुणांची आहुती देत आहात. . .

करुणा,

सन्मान,

पराक्रम,

उदारता,

भगवंताप्रति तुमची तीव्र उत्कंठा.

जसजसे तुम्ही यांपैकी एक-एक सद्‌गुणाची आहुती अग्नीला देत आहात, तसतसे तुम्हाला जाणवते आहे की, तो सद्‌गुण तुमच्या अंतरी आणखी अधिक सबळ होतो आहे.

क्षणभरासाठी तुमचे मन भूतकाळात भरकटते.

तुम्हाला ती वेळ आठवते, जेव्हा तुम्हाला वाटले होते की, तुम्हाला अपयश आले आहे.

ही आठवण तुमचे लक्ष वेधून घेताच तुम्हाला स्वतःमध्ये अयोग्यतेची भावना जाणवते.

तुम्ही पुन्हा एकदा तुमची दृष्टी अग्नीकडे वळवता. त्याची दीप्ती आणि ऊब तुम्हाला तुमच्या चांगुलपणाची आठवण करून देते.

तुम्ही पुन्हा एकाग्र होता. या नव्या एकाग्रतेसह तुम्ही पुन्हा एकदा अग्नीमध्ये तुमच्या सद्‌गुणांची आहुती देऊ लागता. . .

उत्साह,

क्षमाशीलता,

दयाळूपणा.

पाहा, अग्नीच्या ज्वाळा अधिकच उंच होत आहेत, त्या नृत्य करत आहेत.

अग्नीकडे पाहत असताना तुम्हाला तुमच्या अंतरी एक स्थिर आणि प्रखर प्रकाश जाणवतो—हा प्रकाश तुमच्या आत्म्याची ज्योत आहे.

ही अंतर-ज्योत पाहा. स्वतःविषयी तुमची जी एक सीमित समज आहे, तिला ही अंतर-ज्योत प्रकाशित करते आहे.

या सीमित समजूतीला अंतर-ज्योतीचा स्पर्श होताच, पाहा की, ही सीमित समज प्रकाशात कशी लुप्त होते.

श्वास घ्या . . .आणि पाहा की, तुमच्या अंतरीची ही ज्योत प्रखरतेने चमकते आहे.

उच्छ्वास सोडा. . .पाहा की, तुमचे अंतरंग प्रकाशाने ओतप्रोत आहे.

श्वास घ्या. . .पाहा की, ही ज्योत प्रखरतेने चमकते आहे.

उच्छ्वास सोडा. . .पाहा की, प्रकाश तुमच्या अस्तित्वात व्याप्त होतो आहे.

तुमच्या अंतर-प्रकाशावर ध्यान करा.

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