शिकवणींच्या अनुरूप जीवन

१८

~ बाबा मुक्तानंद

अहंकार म्हणजे काय आहे ? आपणा सर्वांना ‘अहम्’ची, ‘मी’ची जाणीव आहे.
ती नैसर्गिकपणे आपल्या अंतरी विद्यमान आहे आणि ती शुद्ध आहे.
जर आपण त्या ‘मी’ला तो जसा आहे तसाच ठेवला, तर तो ‘मी’ ईश्वर आहे.
परंतु, आपण नेहमी त्या ‘मी’ला काहीतरी जोडत राहतो
आणि असे करताक्षणीच,
तो ‘मी’ अहंकार बनतो व आपल्या सर्व कष्टांना कारणीभूत होतो.

~ *बाबा मुक्तानंद*

बाबांच्या शिकवणीवर ध्यान करण्यासाठी धारणा

नमस्ते.

बाबा मुक्तानंदांच्या एका शिकवणीवर आधारित असलेल्या या ध्यानामध्ये तुमचे स्वागत आहे.

बाबा शिकवतात :

> अहंकार म्हणजे काय आहे ? आपणा सर्वांना ‘अहम्’ची, ‘मी’ची जाणीव आहे. ती नैसर्गिकपणे आपल्या अंतरी विद्यमान आहे आणि ती शुद्ध आहे. जर आपण त्या ‘मी’ला तो जसा आहे तसाच ठेवला, तर तो ‘मी’ ईश्वर आहे. परंतु, आपण नेहमी त्या ‘मी’ला काहीतरी जोडत राहतो आणि असे करताक्षणीच, तो ‘मी’ अहंकार बनतो व आपल्या सर्व कष्टांना कारणीभूत होतो.

ध्यानाकरता एका सुखद आसनात ताठ बसा.

तुमच्या बसण्याच्या भागाची हाडे, खाली खुर्चीच्या वा जमिनीच्या पृष्ठभागावर सहजतेने स्थिर होऊ द्या.

हे अनुभवा की, तुमच्या बसण्याच्या दोन हाडांच्या आधारावर तुमच्या शरीराचा वरचा भाग संतुलित आहे.

तुमच्या शरीराचा वरचा भाग पाठीच्या कण्याच्या मुळापासून मस्तकाच्या वरच्या भागापर्यंत हळुवारपणे उंच होऊ द्या.

तुमची छाती रुंद होऊ द्या.

तुमचे दंड आणि खांदे सहज आहेत.

तुमचे हात तुमच्या मांड्यांवर ठेवा, तळहात खालच्या दिशेला असावेत.

तुमच्या मानेचा मागील भाग हळुवारपणे उंच होऊ द्या, जणू काही तुमचे मस्तक समोरच्या बाजूला हलकेच वाकते आहे.

जबड्यामध्ये कोणताही ताण असल्यास तो निघून जाऊ द्या.

तुमचे लक्ष तुमच्या श्वासोच्छ्वासावर आणा.

अशा प्रकारे श्वासोच्छ्वास करा की, तुमचा श्वास आणि उच्छ्वास, या दोन्हींचा अवधी साधारण एकसारखाच असेल.

आता, श्वास घ्या. . .आणि श्वास घेतल्यानंतर दोन सेकंद थांबा.

मग, उच्छ्वास सोडा.

या पद्धतीने काही वेळा श्वासोच्छ्वास करत राहा.

आता, श्वास घेतल्यानंतर तुम्ही जेव्हा दोन सेकंद थांबाल, त्यानंतर तुमच्या उच्छ्वासाचा अवधी वाढवायला सुरुवात करा. तो तितकाच वाढवा जितके तुम्हाला सहजपणे वाढवता येईल. या पद्धतीने काही वेळा श्वासोच्छ्वास करा.

तुमचा श्वासोच्छ्वास नैसर्गिक गतीने होऊ द्या.

आता, पुन्हा एकदा बाबांची शिकवण ऐका.

बाबा म्हणतात :

> अहंकार म्हणजे काय आहे? आपणा सर्वांना ‘अहम्’ची, ‘मी’ची जाणीव आहे. ती नैसर्गिकपणे आपल्या अंतरी विद्यमान आहे आणि ती शुद्ध आहे. जर आपण त्या ‘मी’ला तो जसा आहे तसाच ठेवला, तर तो ‘मी’ ईश्वर आहे. परंतु, आपण नेहमी त्या ‘मी’ला काहीतरी जोडत राहतो आणि असे करताक्षणीच, तो ‘मी’ अहंकार बनतो व आपल्या सर्व कष्टांना कारणीभूत होतो.

आता मी तुम्हाला बाबांच्या या शिकवणीवर एक धारणा करण्यासाठी मार्गदर्शन करेन.

पुन्हा एकदा तुमचे लक्ष तुमच्या श्वासोच्छ्वासाच्या प्रवाहावर आणा.

पाहा की, श्वासोच्छ्वासाप्रति फक्त जागरूक झाल्याने, तुमचा श्वासोच्छ्वास कसा आणखी स्थिर व प्रशांत होत जातो.

हे अनुभवा की, तुमचे मनदेखील स्थिर आणि शांत होते आहे.

मनाच्या या स्थिरतेमध्ये ‘मी’च्या शुद्ध जाणीवेप्रति जागरूक व्हा—‘मी’ची ही शुद्ध जाणीव, ज्यामुळे तुम्हाला हे कळते की, तुमचे अस्तित्व आहे.

याकडे लक्ष द्या की, ‘मी’चा हा बोध तुमच्या अंतरी सदैव विद्यमान असतो.

हा ‘मी’ तुमची सहज-स्वाभाविक अवस्था आहे.

पाहा की, तुम्ही जेव्हा ‘मी’च्या या बोधाशी विचार जोडता, तेव्हा काय घडते.

मनातल्या मनात स्वतःला काहीतरी सांगा—जसे की, “मी हुशार आहे” किंवा “मी अतिशय व्यस्त आहे.”

मनात जो कोणता विचार येईल, तो पुन्हापुन्हा म्हणा.

निरीक्षण करा की, या विचाराचा किंवा विचारांचा तुमच्या आंतरिक स्थितीवर काय प्रभाव पडला.

आता, सर्व विचार सोडून द्या आणि शुद्ध ‘मी’च्या बोधाकडे परत या.

मनातल्या मनात म्हणा : ‘मी.’

‘मी.’

‘मी.’

बाबा शिकवतात :

जर आपण त्या ‘मी’ला तो जसा आहे तसाच ठेवला, तर तो ‘मी’ ईश्वर आहे.

श्वास घ्या, आणि शुद्ध ‘मी’चा बोध कायम ठेवा. . .

उच्छ्वास सोडा, आणि अनुभवा की, तुम्ही आणि शुद्ध ‘मी’ एकच आहात. . .

ध्यान करा.

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