शिकवणींच्या अनुरूप जीवन

२१

~ बाबा मुक्तानंद

स्वतःचा सन्मान करा.
तुम्ही जर स्वतःचा सन्मान केलात, तर तुम्ही इतरांचाही सन्मान करता.

~ बाबा मुक्तानंद

बाबांच्या शिकवणीवर ध्यान करण्यासाठी धारणा

नमस्कार.

तुम्ही बाबा मुक्तानंदांच्या एका शिकवणीवर ध्यान करणार आहात.

बाबा शिकवतात :

स्वतःचा सन्मान करा. तुम्ही जर स्वतःचा सन्मान केलात, तर तुम्ही इतरांचाही सन्मान करता.

बाबांच्या शिकवणीवर ध्यान करण्याची पूर्वतयारी करण्यासाठी एका सुखद व स्थिर आसनात बसा.

हे अनुभवा की, तुमच्या बसण्याच्या भागाची हाडे खाली खुर्चीच्या अथवा जमिनीच्या पृष्ठभागावर सहजतेने स्थिरावली आहेत.

तुमचे दंड म्हणजे खांद्यापासून हाताच्या कोपरापर्यंतचा भाग, तुमच्या खांद्यांच्या अगदी खाली आणि तणावमुक्त असावा.

यामुळे तुमची छाती रुंद होते आणि तुमचे खांदे तणावरहित होतात.

तुमचे हात तुमच्या मांड्यांवर चिन्मुद्रेत ठेवा, म्हणजे तुमचे अंगठे व तर्जनी एकमेकांना स्पर्श करत असावेत, तळहात खालच्या दिशेला असावेत.

किंवा तुम्ही तुमचे हात एकावर एक ठेवून तुमच्या मांडीवर ठेवू शकता. तळहात वरच्या दिशेला असावेत. ही ध्यानमुद्रा आहे.

तुमच्या मानेचा मागील भाग हळुवारपणे अशा प्रकारे उंच होऊ द्या की, जणू काही तुम्ही तुमचे मस्तक हलकेच समोरच्या बाजूला वाकवत आहात.

तुमचे लक्ष तुमच्या श्वासोच्छ्वासावर आणा.

दीर्घ श्वास आत घ्या, जेणेकरून तुमच्या शरीराचा वरचा भाग विस्तृत होईल—समोरच्या बाजूला, मागच्या बाजूला, आणि डाव्या व उजव्या बाजूला. . .
आणि मग दीर्घ उच्छ्वास बाहेर सोडा.

पुन्हा एकदा, दीर्घ श्वास घ्या आणि अनुभवा की, तुमच्या शरीराचा वरचा भाग सर्व बाजूंना विस्तृत होतो आहे. . .
आणि मग दीर्घ उच्छ्वास सोडा.

आता, तुमचा श्वासोच्छ्वास पूर्ववत नैसर्गिक गतीने होऊ द्या.

पुन्हा एकदा बाबा मुक्तानंदांची शिकवण ऐका :

बाबा म्हणतात :

> स्वतःचा सन्मान करा. तुम्ही जर स्वतःचा सन्मान केलात, तर तुम्ही इतरांचाही सन्मान करता.

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

कल्पना करा की, तुम्ही एका पवित्र मंदिराच्या उंबरठ्यापाशी उभे आहात.

हे तुमच्या अंतरात्म्याचे मंदिर आहे—तुमच्या हृदयाचे मंदिर.

या पवित्र स्थानात प्रवेश करण्याआधी तुम्ही क्षणभर थांबता.

तुमच्या लक्षात येते की, तुम्ही एका दिव्य लोकात प्रवेश करणार आहात.

आता, अत्यंत आदराने व श्रद्धाभावाने उंबरठा ओलांडा.

मंदिराच्या गाभाऱ्यात प्रवेश करा.

तुमच्यासमोर आहे, एक पूजावेदी. ही वेदी तुमच्या अंतरात्म्याच्या, परम आत्म्याच्या सन्मानाप्रीत्यर्थ स्थापित आहे.

पूजावेदीच्या मध्यभागी एक ज्योत चमचमते आहे, तिची आभा सर्वत्र पसरते आहे. ही मंदिराची देवता आहे : तुमच्या स्वतःच्या आत्म्याची दिव्य ज्योत.

तुम्ही या ज्योतीचे दीप्तीमान तेज न्याहाळत असताना तुम्हाला तुमच्या स्वतःच्या पावित्र्याचा बोध होतो.

तुम्ही अगदी हळुवारपणे या ज्योतीपुढे नतमस्तक होता; तुमच्या अंतरी विद्यमान असलेल्या या प्रकाशाला तुम्ही हृदयापासून प्रणाम करता.

जेव्हा तुम्ही प्रणाम करून आपले डोके वर करता,
तेव्हा तुमचे संपूर्ण अस्तित्व सन्मानाच्या अमृताने भरून जाते—
सन्मान, स्वतःच्या दिव्यतेप्रति,
सन्मान, या ब्रह्मांडातील प्रत्येक व्यक्तीच्या
व प्रत्येक गोष्टीच्या दिव्यतेप्रति.

अत्यंत आदराने व श्रद्धाभावाने, तुमच्या हृदयात चमचमणाऱ्या दिव्य ज्योतीवर ध्यान करा.

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