# शिकवणींच्या अनुरूप जीवन

## २३

~ बाबा मुक्तानंद

तुम्ही जर रात्रंदिवस अनुशासनाचे पालन केलेत—
अनुशासनाने राहणे,
अनुशासनाने खाणेपिणे,
अनुशासनाने झोपणे—
तर सगळ्या व्याधी, सगळी अस्वस्थता दूर राहते.

*~ बाबा मुक्तानंद*

बाबांच्या शिकवणीवर ध्यान करण्यासाठी धारणा

*नमस्ते.*

बाबा मुक्तानंद शिकवतात :

> तुम्ही जर रात्रंदिवस अनुशासनाचे पालन केलेत—अनुशासनाने राहणे, अनुशासनाने खाणेपिणे, अनुशासनाने झोपणे—तर सगळ्या व्याधी, सगळी अस्वस्थता दूर राहते.

बाबांच्या या शिकवणीवर ध्यान करण्यासाठी स्वतःला तयार करण्याकरता एका स्थिर आणि सहज आसनात बसा.

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

तुमच्या शरीराचा वरचा भाग तुमच्या बसण्याच्या हाडांच्या आधारावर संतुलित करा.

हे अनुभवा की, तुमच्या पाठीचा कणा वरच्या दिशेला हळुवारपणे लांब होतो आहे.

तुमचे खांदे रुंद आणि कोमल असू द्या.

तुमच्या मानेचे स्नायू सर्व बाजूंनी तणावमुक्त करा.

आता, तुमच्या संपूर्ण शरीराप्रति जागरूक व्हा.

कल्पना करा की, तुमच्या शरीरातील प्रत्येक पेशी चितीच्या चमचमणाऱ्या प्रकाशाने ओतप्रोत आहे.

हे अनुभवा की, तुमच्या शरीरातील पेशीन्‌पेशी या अंतर-प्रकाशामध्ये तरंगते आहे.

आता, तुमचे लक्ष तुमच्या श्वासोच्छ्‌वासावर आणा, जो नैसर्गिक गतीने आत येतो आहे आणि बाहेर जातो आहे.

दीर्घ श्वास आत घ्या. . .

आणि दीर्घ उच्छ्‌वास बाहेर सोडा.

श्वास आत घेताना, चितीच्या अंतर-प्रकाशाला तुमचा श्वास अर्पण करा.

उच्छ्‌वास बाहेर सोडताना, कल्पना करा की, हा अंतर-प्रकाश अधिकच प्रखरतेने चमचमतो आहे.

श्वास आत घ्या आणि अंतर-प्रकाशाला तुमचा श्वास अर्पण करा.

उच्छ्‌वास बाहेर सोडा आणि कल्पना करा की, हा अंतर-प्रकाश अधिकच प्रखरतेने चमचमतो आहे.

तुमचा श्वासोच्छ्‌वास पूर्ववत नैसर्गिक गतीने होऊ द्या.

पुन्हा एकदा, बाबांची शिकवण ऐका.

बाबा म्हणतात,

> तुम्ही जर रात्रंदिवस अनुशासनाचे पालन केलेत—अनुशासनाने राहणे, अनुशासनाने खाणेपिणे, अनुशासनाने झोपणे—तर सगळ्या व्याधी, सगळी अस्वस्थता दूर राहते.

आता तुम्ही बाबांच्या शिकवणीवर एका धारणेचा अभ्यास करणार आहात.

क्षणभर विचार करा की, कशा प्रकारे निसर्गाची स्वतःचीच एक अनुशासित लय आहे.

सूर्याची कल्पना करा.

सकाळी तो उदित होताना पाहा. . .

संध्याकाळी तो अस्त होताना पाहा.

तुमच्या डोळ्यांसमोर हे दृश्य आणा की, कशा प्रकारे ऋतू त्यांच्या वार्षिक चक्रानुसार नियमितपणे एकानंतर एक येत राहतात.

तुमच्या अंतरीदेखील एक अनुशासित आणि नैसर्गिक लय चालू आहे. . . तुमच्या श्वासोच्छ्वासाच्या रूपात.

आत्ता, या क्षणी तुमच्या अंतरी जो श्वासोच्छ्वास प्रवाहित होतो आहे, त्याला ऊर्जा मिळते आहे प्राणशक्तीद्वारे, ब्रह्मांडीय जीवनशक्तीद्वारे.

कल्पना करा की, प्राणशक्ती ती चैतन्यशक्ती आहे, जी. . .

तुमचे हृदय स्पंदित ठेवते आहे,

तुमचे रक्त प्रवाहित करते आहे,

आणि तुमच्या अन्नाचे पचन करते आहे.

तुम्ही जेव्हा नियमितपणे, दररोज एका अनुशासित दिनचर्येचे पालन करता, तेव्हा तुम्ही प्राणशक्तीला मदत करता जेणेकरून ती तुमच्या अंतरी सहजतेने कार्य करू शकेल.

कल्पना करा की, तुम्ही ठरावीक वेळी उठत आहात आणि झोपत आहात.

याकडे लक्ष द्या की, उठण्याची आणि झोपण्याची एक ठरावीक वेळ ठेवल्यामुळे तुमच्या शरीराला कसे ताजेतवाने आणि उत्साहपूर्ण असल्याचे जाणवते.

आता, पाहा की, तुम्ही ताजे व पोषक अन्न ग्रहण करत आहात.

कल्पना करा की, जेव्हा तुम्ही नियमितपणे आणि संयमितपणे खाता, म्हणजे फार जास्तही नाही आणि फार कमीही नाही, तेव्हा तुम्हाला कसे निरोगी वाटते.

कल्पना करा की, तुम्ही तुमच्या अंतरी असलेल्या प्राणशक्तीशी एकलय होऊन, अनुशासनाने तुमचा दिवस घालवत आहात.

तुमच्या शरीराला जाणवते की, ते उत्साहपूर्ण आहे आणि विश्रांती अनुभवते आहे.

तुमचा श्वासोच्छ्वास शांतपणे प्रवाहित होतो आहे.

तुमचे मन एकाग्र आहे आणि त्यामध्ये स्पष्टता आहे.

तुमचे हृदय सकारात्मकतेने गुणगुणते आहे.

तुम्हाला जाणवते की, तुम्ही तुमच्या आत्म्याच्या सान्निध्यात आहात.

पुन्हा एकदा पाहा की, श्वास आणि उच्छ्वास त्याच्या नैसर्गिक गतीने शरीरात येतो आहे व शरीराच्या बाहेर जातो आहे.

त्याचा निरंतर प्रवाह, शांतीदायक प्रवाह अनुभवा.

श्वासोच्छ्वासाच्या गतीसोबत राहा.

श्वासोच्छ्वासाची स्थिर लयबद्धता, तुम्हाला तुमच्या अंतरी, तुमच्या स्वतःच्या आत्म्यापर्यंत घेऊन जावो.

ध्यान करा.

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