शिकवणींच्या अनुरूप जीवन

२४

~ बाबा मुक्तानंद

तुमची सहनशीलता वाढवा.
इतर लोकांविषयीची तुमची ईर्ष्या कमी करा.
मानवजातीविषयीचा तुमचा दयाळूपणा वाढवा.
द्वेषाला तुमच्या हृदयात थारा देऊ नका.
तुम्ही ईश्वराचा अंश आहात.
या चिरंतन सत्यावर विश्वास ठेवा.

~ बाबा मुक्तानंद

बाबांच्या शिकवणीवर ध्यान करण्यासाठी धारणा

नमस्ते.

बाबा मुक्तानंद शिकवतात :

> तुमची सहनशीलता वाढवा. इतर लोकांविषयीची तुमची ईर्ष्या कमी करा. मानवजातीविषयीचा तुमचा दयाळूपणा वाढवा. द्वेषाला तुमच्या हृदयात थारा देऊ नका. तुम्ही ईश्वराचा अंश आहात. या चिरंतन सत्यावर विश्वास ठेवा.

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

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

जिथे तुमची मान आणि छातीचा वरचा भाग येऊन मिळतात, तिथे उजव्या व डाव्या बाजूला कॉलरबोन म्हणजे गळ्याचे हाड असते. तुमच्या कॉलरबोनच्या आजूबाजूचा भाग रुंद होऊ द्या. . .

आणि तुमचे खांदे दोन्ही बाजूला, बाहेरच्या दिशांना एकमेकांपासून दूर जाऊ द्या.

तुमच्या पाठीचा कणा हळुवारपणे उंच होऊ द्या.

तुम्ही तुमच्या मानेकरता काही हलके व्यायाम करणार आहात.

ते करताना कृपया तुमच्या शरीराकडे बारकाईने लक्ष द्या.

जितके तुम्हाला सहजपणे करता येईल, तितकेच करा.

आता, तुमच्या मानेचा मागील भाग वरच्या दिशेला उंच होऊ द्या.

अगदी हळुवारपणे, तुमचे डोके उजवीकडे तोपर्यंत वळवा, जोपर्यंत तुम्हाला असे जाणवत नाही की, थोडासा ताण येतो आहे.

या स्थितीमध्ये काही वेळा सहजतेने श्वासोच्छ्वास चालू ठेवा.

तुमचे डोके पुन्हा सामान्य स्थितीत म्हणजे मध्यभागी आणा.

पुन्हा एकदा, तुमच्या मानेचा मागील भाग वरच्या दिशेला उंच होऊ द्या.

अगदी हळुवारपणे, तुमचे डोके डावीकडे तोपर्यंत वळवा, जोपर्यंत तुम्हाला असे जाणवत नाही की, थोडासा ताण येतो आहे.

या स्थितीमध्ये काही वेळा सहजतेने श्वासोच्छ्वास चालू ठेवा.

तुमचे डोके पुन्हा सामान्य स्थितीत म्हणजे मध्यभागी आणा.

श्वास आत घ्या आणि कल्पना करा की, तुमच्या मानेचे स्नायू कोमल होत आहेत.

उच्छ्वास बाहेर सोडा आणि तुमच्या मानेचा मागील भाग वरच्या दिशेला हळुवारपणे उंच होऊ द्या.

पुन्हा एकदा, श्वास आत घ्या आणि कल्पना करा की, तुमच्या मानेचे स्नायू कोमल होत आहेत.

उच्छ्वास बाहेर सोडा आणि तुमच्या मानेचा मागील भाग वरच्या दिशेला हळुवारपणे उंच होऊ द्या.

स्वाभाविकपणे श्वासोच्छ्वास होऊ द्या.

बाबा मुक्तानंदांची शिकवण पुन्हा ऐका :

> तुमची सहनशीलता वाढवा. इतर लोकांविषयीची तुमची ईर्ष्या कमी करा.
> मानवजातीविषयीचा तुमचा दयाळूपणा वाढवा. द्वेषाला तुमच्या हृदयात थारा देऊ नका.
> तुम्ही ईश्वराचा अंश आहात. या चिरंतन सत्यावर विश्वास ठेवा.

आता मी तुम्हाला बाबांच्या या शिकवणीवर धारणा करण्यासाठी मार्गदर्शन करेन.

सर्वप्रथम, बाबांच्या शिकवणीमधील या वाक्यांवर तुमचे लक्ष केंद्रित करा :

> तुम्ही ईश्वराचा अंश आहात. या चिरंतन सत्यावर विश्वास ठेवा.

कल्पना करा की, ईश्वर एक अतिशय विशाल निळा महासागर आहे.

पाहा की, या महासागराच्या पृष्ठभागावर लाटा खेळत आहेत.

प्रत्येक लाटेचे स्वतःचे असे एक रूप आहे, स्वतःचा एक आकार आहे.

प्रत्येक लाट ही या महासागररूपी ईश्वराचा अंश आहे.

आता, कल्पना करा की, तुम्ही स्वतः या महासागराची एक लाट आहात.

या गोष्टीवर दृढ विश्वास ठेवा की, तुम्ही ईश्वराचा अंश आहात.

ही गोष्ट तुमच्या बोधात धारण करा व हे जाणा की, ईश्वरामध्ये जे गुण आहेत,
ते तुमच्यामध्येदेखील आहेत.

आता, एक अशी परिस्थिती आठवा ज्यामध्ये तुम्हाला एखाद्या व्यक्तीप्रति सहनशील राहायचे होते, आणि ती व्यक्तीदेखील ईश्वराचाच अंश आहे.

कदाचित ती अशी परिस्थिती होती की, ज्या वेळी तुम्ही एखाद्या व्यक्तीप्रति सहनशील राहू शकला नव्हता किंवा तिच्यावर चिडला होतात, जसे तुमच्या कुटुंबातील एखाद्या सदस्यावर, तुमच्या एखाद्या मित्रावर, सहकाऱ्यावर किंवा एखाद्या अनोळखी व्यक्तीवर.

आता, कल्पना करा की, त्या परिस्थितीत तुमच्या लक्षात होते की, तुम्ही ईश्वराचा अंश आहात.

तुमच्या डोळ्यांसमोर हे दृश्य आणा की, तुम्ही सहनशीलतेचा सद्गुण आचरणात आणत आहात आणि त्या व्यक्तीच्या बाबतीत संयम बाळगून आहात.

लक्ष द्या की, सहनशीलतेने प्रतिसाद दिल्यामुळे तुमच्या शरीराला कसे वाटते आहे.

लक्ष द्या की, यामुळे तुमच्या मनात कसे वाटते आहे.

लक्ष द्या की, यामुळे तुमच्या हृदयात कसे वाटते आहे.

आता, असा एखादा प्रसंग आठवा जेव्हा तुम्ही एखाद्या व्यक्तीशी दयाळूपणे वागला होतात.

तुमच्या दयाळूपणाचे आचरण आठवा.

लक्ष द्या की, दयाळूपणे वागल्याने तुमच्या शरीराला कसे वाटते आहे.

लक्ष द्या की, यामुळे तुमच्या मनात कसे वाटते आहे.

लक्ष द्या की, यामुळे तुमच्या हृदयात कसे वाटते आहे.

पाहा की, तुम्ही दयाळूपणे वागल्याने दुसऱ्या व्यक्तीवर याचा काय प्रभाव पडला.

पुन्हा एकदा, या गोष्टीवर दृढ विश्वास ठेवा की, तुम्ही ईश्वराचा अंश आहात.

अनुभवा की, हे दिव्य सद्‌गुण तुमच्या अंतरी विद्यमान आहेत :

सहनशीलता,

दयाळूपणा,

आणि प्रेम.

कल्पना करा की, या सद्‌गुणांमध्ये जी रूपांतरणकारी शक्ती आहे, त्यामध्ये ईर्ष्या आणि द्वेष विलीन होत आहेत.

बाबा मुक्तानंदांचे हे शब्द तुमच्या हृदयात धारण करा :

तुम्ही ईश्वराचा अंश आहात. या चिरंतन सत्यावर विश्वास ठेवा.

ध्यान करा.

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