शिकवणींच्या अनुरूप जीवन

२६

~ बाबा मुक्तानंद

तू जे-जे, जिथेजिथे पाहतोस, तो सर्व तुझाच प्रकाश आहे.
तुझ्याहून काहीही भिन्न नाही. तूच सर्वांत व्याप्त आहेस.
'मी इथे आहे, मी तिथे नाही' ही भिन्नता मनात मानू नकोस.
'मी सर्वत्र आहे, सर्वांचा आत्मा आहे' असे निरंतर ध्यान कर.

~ बाबा मुक्तानंद

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

नमस्ते.

बाबा मुक्तानंद शिकवतात :

> तू जे-जे, जिथेजिथे पाहतोस, तो सर्व तुझाच प्रकाश आहे. तुझ्याहून काहीही भिन्न नाही. तूच सर्वांत व्याप्त आहेस. 'मी इथे आहे, मी तिथे नाही' ही भिन्नता मनात मानू नकोस. 'मी सर्वत्र आहे, सर्वांचा आत्मा आहे' असे निरंतर ध्यान कर.

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

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

तुमच्या पाठीचा कणा वरच्या दिशेला उंच होऊ द्या.

तो लवचीक असू द्या.

तुमच्या मानेचे स्नायू कोमल असू द्या.

आता तुमच्या संपूर्ण शरीराकडे बारकाईने लक्ष द्या. पाहा की, तुम्हाला तुमच्या शरीराच्या कोणत्याही भागात तणाव किंवा ताठरपणा जाणवतो आहे का—तुमच्या कंबरेत किंवा नितंबांमध्ये, पोटात, पाठीच्या वरच्या भागामध्ये, तुमच्या मानेमध्ये. . .

दीर्घ श्वास आत घ्या आणि जागरूकतेने तुमचा श्वास विशेषतः शरीराच्या त्या भागात प्रवाहित होऊ द्या, जिथे तुम्हाला तणाव किंवा ताठरलेले जाणवते आहे.

उच्छ्वास बाहेर सोडा आणि तो तणाव किंवा ताठरपणा निघून जाऊ द्या.

ही प्रक्रिया आणखी काही वेळा करा.

तुमचा श्वासोच्छ्वास स्वाभाविक गतीने होऊ द्या.

आता मी तुम्हाला एक धारणा करण्यासाठी मार्गदर्शन करेन.

काही क्षण स्क्रीनवरील चित्र पाहा, ज्यावर बाबांची शिकवण दिलेली आहे.

पाहा की, पर्वत कसा भव्य आहे, सुंदर आहे. . . आणि पर्वताच्या पायथ्याशी, चढउतार असलेली भूमीदेखील पाहा.

पाहा की, शुभ्र ढगांना प्रकाश कशा प्रकारे उज्ज्वल करतो आहे.

पाहा की, वाहत्या पाण्यात कसे वेगवेगळे रूपाकार तयार झाले आहेत.

संपूर्ण दृश्य तुमच्या अंतरी उतरू द्या.

आता, डोळे बंद करा.

कल्पना करा की, तुम्ही या रमणीय प्रदेशात, हिरव्यागार गवताने आच्छादलेल्या एका उतारावर बसलेले आहात.

वसंत ऋतूतील ताजी-मोकळी हवा वाहते आहे.

तुम्हाला पक्ष्यांचा किलबिलाट आणि खडकांवरून वाहणाऱ्या पाण्याचा खळखळ आवाज ऐकू येतो आहे.

पुन्हा एकदा बाबांच्या शिकवणीचा पहिला भाग ऐका :

> तू जे-जे, जिथेजिथे पाहतोस, तो सर्व तुझाच प्रकाश आहे.

तुम्ही तुमच्या मनश्चक्षूंनी हे रमणीय पर्वत-दृश्य न्याहाळत आहात; न्याहाळत असताना या गोष्टीप्रति जागरूक व्हा की, हे संपूर्ण दृश्य तुमच्या स्वतःच्या चेतनेच्या प्रकाशाने, तुमच्या स्वतःच्या बोधाच्या प्रकाशाने प्रकाशित होते आहे.

डोळे उघडा आणि स्क्रीनवरील चित्र पुन्हा पाहा.

हे चित्रदेखील तुमच्या बोधाच्या प्रकाशाने प्रकाशित आहे.

तुम्ही जे काही पाहत आहात, त्याचे अस्तित्व यामुळे आहे की, ते तुमच्या स्वतःच्या चेतनेच्या प्रकाशाने प्रकाशित आहे.

आता पुन्हा डोळे बंद करा.

पर्वतशृंखलेचे हे निसर्गदृश्य तुमच्या कल्पनेने पाहत राहा.

येणाऱ्या-जाणाऱ्या ढगांकडे पाहा.

वाहत्या पाण्याचा ध्वनी ऐका.

हवेचा गारवा तुमच्या त्वचेवर अनुभवा.

बाबा पुढे म्हणतात :

> तुझ्याहून काहीही भिन्न नाही. तूच सर्वांत व्याप्त आहेस.

अनुभवा की, तुम्ही विशाल आकाशात आहात,. . .
तुम्ही वाहत्या पाण्यात आहात,. . .
तुम्ही भव्य पर्वतामध्ये आहात.

बाबा पुढे म्हणतात :

> 'मी इथे आहे, मी तिथे नाही' ही भिन्नता मनात मानू नकोस. 'मी सर्वत्र आहे, सर्वांचा आत्मा आहे' असे निरंतर ध्यान कर.

पाहा की परम आत्मा, तेजोमय परम चेतना तुमच्या अंतरी चमचमते आहे.

तुमच्या डोळ्यांसमोर असे दृश्य आणा की, ज्योतिर्मय आत्म्याचे अस्तित्व जगात सर्वत्र आहे,
तो प्रत्येक प्राण्यामध्ये आणि प्रत्येक वस्तूमध्ये आहे,. . .

तो इतर लोकांमध्ये आहे,
वनस्पतींमध्ये आणि पशूंमध्ये आहे,
तो पर्वतांमध्ये, जंगलांमध्ये आणि महासागरांमध्ये आहे,
तो ग्रहांमध्ये आणि ताऱ्यांमध्ये आहे.

आता बाबांच्या मार्गदर्शनाचे पालन करण्यासाठी या विचारावर ध्यान करा की, 'मी सर्वत्र आहे, सर्वांचा आत्मा आहे.'

श्वास आत घेताना मनातल्या मनात म्हणा, 'मी सर्वत्र आहे.'

उच्छ्वास बाहेर सोडताना मनातल्या मनात म्हणा, 'मी सर्वांचा आत्मा आहे.'

श्वास आत घ्या—'मी सर्वत्र आहे.'

उच्छ्वास बाहेर सोडा—'मी सर्वांचा आत्मा आहे.'

ध्यान करा.

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