‘शिकवणींच्या अनुरूप जीवन’चा परिचय

स्वामी अखंडानंद यांच्याद्वारे लिखित

बाबा मुक्तानंदांच्या शिकवणींचा विचार मी जेव्हा करतो, तेव्हा माझ्या मनात एका महासागराची प्रतिमा उमटते. एखाद्या महासागराप्रमाणेच बाबांच्या प्रज्ञानाची सखोलता व सामर्थ्य अतिशय विस्मयकारी आहे. बाबांच्या शिकवणी या समयातीत आहेत. त्या बाबांच्या कृपाप्रसादाने अनुप्राणित आहेत. आणि तुम्ही जेव्हा बाबांच्या शिकवणींचे अध्ययन करता व त्या आचरणात आणता, तेव्हा त्या तुमच्यासाठी जिवंत होतात. आणि मग, तुम्ही जेव्हा या दुविधेत असता की, तुमचे पुढचे पाऊल काय असावे, तेव्हा अशा क्षणांमध्ये तुम्ही अंतरी वळू शकता आणि अगदी तिथेच तुमच्या समक्ष असतात बाबांच्या शिकवणी, तुमच्या मार्गाला प्रकाशित करण्यासाठी. बाबांच्या शिकवणी सर्वांसाठी आहेत, मग तुमचे वय, व्यवसाय किंवा राष्ट्रीयत्व काहीही असो. या त्या शिकवणी आहेत, ज्यांच्या अनुरूप आपण आपले जीवन जगले पाहिजे.

बाबांच्या जन्मदिवसाचा महिना असलेल्या या मे महिन्याच्या प्रत्येक दिवशी सिद्धयोग मार्गाच्या वेबसाइटवर बाबांची एक शिकवण प्रकाशित केली जाईल. प्रत्येक शिकवणीसोबत असेल एक धारणा; त्या धारणेच्या मदतीने तुम्ही त्या शिकवणीवर ध्यान करू शकता. या धारणांचे ऑडिओ रेकॉर्डिंग इंग्रजी व हिंदी भाषेत उपलब्ध आहे आणि प्रत्येक धारणेनंतर तंबोऱ्याच्या ध्वनीसह दहा मिनिटांचे ध्यान आहे.

प्रत्येक धारणेत श्वासोच्छ्वास आणि आसनाविषयीच्या सूचना आहेत. या सूचनांचे पालन करत असताना तुमच्या शरीराकडे लक्ष द्या आणि तुमच्या आसनात जर काही बदल करण्याची आवश्यकता असेल, तर जरूर करा. हे बदल तुमच्यासाठी नेहमी सहज आणि सुखद असावेत.

***

बाबा मुक्तानंद यांच्या जन्मदिवस महिन्याच्या सन्मानाप्रीत्यर्थ, बाबांच्या शिकवणींवर ध्यान करण्यासाठी वेळ काढा. तुम्ही धारणेच्या अभ्यासात दररोज सहभागी होऊ शकता—त्या तुम्ही

क्रमाने ऐकू शकता किंवा ज्या शिकवणीने व धारणेने तुमचे लक्ष वेधून घेतले असेल, ती पुन्हापुन्हा वाचून वा ऐकून तुम्ही तिच्या साहाय्याने ध्यान करू शकता. बाबांच्या शिकवणींवर ध्यान आणि चिंतन-मनन करत असताना, याचा शोध घ्या की, त्या तुमचे जीवन कशा प्रकारे प्रकाशमान करत आहेत.

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