शिकवणींच्या अनुरूप जीवन

१. मनुष्याचे जीवन एका पुष्पासम असावे जे केवळ उत्कृष्ट सुगंधच पसरवते. ~ बाबा मुक्तानंद

२. ध्यानासाठी एखादी विशिष्ट वेळ व जागा वेगळी राखून ठेवणे अतिशय चांगले. ~ बाबा मुक्तानंद

३. मौन परमोत्कृष्ट धर्म आहे, शाश्वत सत्याचे प्रतीक आहे. ~ बाबा मुक्तानंद

४. मनुष्य जशी भावना ठेवतो, तसे फळ प्राप्त करतो. शुभभावना वैकुंठयात्रा आहे. ~ बाबा मुक्तानंद

५. सहस्रारातील महातेजाच्या चिन्मय-मंदिरात तुझा प्रिय नीलमणी आहे. ध्यान करून त्याचा शोध लाव. ~ बाबा मुक्तानंद

६. आदर्श महालात सर्वजण येऊ इच्छितात. आपले हृदय आदर्श बनव; का दारोदारी भटकतोस? ~ बाबा मुक्तानंद

७. आपल्या अंतरी दिव्य सुख वसते आहे, तेच सुख जे आपण जगामध्ये शोधत आहोत. ~ बाबा मुक्तानंद

८. अक्षरे आणि शब्द हे आपल्या विचारांची निर्मिती करतात; आणि विचार आपल्या भावनांची निर्मिती करतात—जसे की, आपले सुख आणि दुःख, आपले नैराश्य आणि प्रसन्नता, आपली इच्छा, प्रेम, गर्व, अपेक्षा आणि मत्सर. ~ बाबा मुक्तानंद

९. 'ॐ नमः शिवाय'चा अर्थ आहे, 'मी शिवाला नमन करतो, जो अंतरात्मा आहे.' तुम्ही ज्या गतीने बोलता, त्याच गतीने मनातल्या मनात याचा जप करा. जप प्रेमाने करा आणि अंतरात खोलवर जा. हे जाणा, की तुम्ही स्वतःच मंत्रदेवता आहात. ~ बाबा मुक्तानंद

१०. नीलतेज सर्व तेजाचे तेज आहे. नीलतेज सूर्याचे, चंद्राचे आणि अग्नीचे तेज आहे. नीलतेज ते तेज आहे जे मनाला प्रकाशित करते, जे सर्व काही प्रकाशित करते. ~ बाबा मुक्तानंद

११. कृपाशक्ती उत्तरेपासून दक्षिणेपर्यंत, पश्चिमेपासून पूर्वेपर्यंत व्याप्त आहे. तिचा विस्तार वरपासून खालपर्यंत आहे. ~ बाबा मुक्तानंद

१२. चार दिवसाच्या आयुष्यातील उजळलेल्या दिवसांत सजग राहा.
नीती, धर्माने जगा.
सत्ता एक दिवस क्षीण होईल. . . . ~ बाबा मुक्तानंद

१३. श्रीगुरूंच्या शिकवणी सद्‌गुणांनी पूरित आहेत. त्यांचे अनुकरण करा, कारण त्या सुखप्रद आहेत. ~ बाबा मुक्तानंद

१४. मनाने वर्तमान क्षणाच्या बाहेर जाऊ नये, याउलट त्या क्षणाच्या परिसीमेतच थांबावे आणि तिथेच पूर्णपणे स्थिर व्हावे. ~ बाबा मुक्तानंद

१५. ऐहिक जीवन आणि पारमार्थिक जीवन, दोहोंमध्ये आपल्या शब्दांद्वारेच सर्व कार्ये होत असतात, मग ते शब्द आपल्या विचारांच्या रूपात असोत किंवा ते शब्द आपण लिहीत अथवा बोलत असू. या शब्दांचा स्रोत काय आहे? आदि मंत्र ॐ. ~ बाबा मुक्तानंद

१६. तुमच्या इच्छांना तुमच्या जीवनावर शासन करू देऊ नका. एखादी गोष्ट आली, तर येऊ द्या. एखादी गोष्ट गेली, तर जाऊ द्या. ~ बाबा मुक्तानंद

१७. स्वतःला तुच्छ लेखू नका. तुमच्या सर्व दोषांच्या, आसक्तींच्या आणि अनासक्तींच्या स्मृतींना जिवंत ठेवून स्वतःचे मूल्य कमी होऊ देऊ नका. सद्‌गुणांचा विकास करण्याकडे लक्ष द्या. ~ बाबा मुक्तानंद

१८. अहंकार म्हणजे काय आहे? आपणा सर्वांना 'अहम्'ची, 'मी'ची जाणीव आहे. ती नैसर्गिकपणे आपल्या अंतरी विद्यमान आहे आणि ती शुद्ध आहे. जर आपण त्या 'मी'ला तो जसा आहे तसाच ठेवला, तर तो 'मी' ईश्वर आहे. परंतु, आपण नेहमी त्या 'मी'ला काहीतरी जोडत राहतो आणि असे करताक्षणीच, तो 'मी' अहंकार बनतो व आपल्या सर्व कष्टांना कारणीभूत होतो. ~ बाबा मुक्तानंद

१९. हे पूर्णतः सत्य आहे की ईश्वर आहे आणि तो सच्चिदानंद आहे. ~ बाबा मुक्तानंद

२०. या गोष्टीवर वाद-विवाद करणे व्यर्थ आहे की परमेश्वर सगुण आहे का. प्रत्येक भक्त स्वतःच्या रुचीनुसार, भावनेसह आणि मनोभावासह परमेश्वराची उपासना करू शकतो आणि त्याने तसेच करावे. ~ बाबा मुक्तानंद

२१. स्वतःचा सन्मान करा. तुम्ही जर स्वतःचा सन्मान केलात, तर तुम्ही इतरांचाही सन्मान करता. ~ बाबा मुक्तानंद

२२. या जगाला ज्या एका गोष्टीची गरज आहे आणि जी आचरणात आणायला हवी, ती म्हणजे विश्वबंधुत्वभाव. या भावातूनच प्रेम उत्पन्न होते. ~ बाबा मुक्तानंद

२३. तुम्ही जर रात्रंदिवस अनुशासनाचे पालन केलेत—अनुशासनासह राहणे, अनुशासनासह खाणेपिणे, अनुशासनासह झोपणे—तर मग सगळ्या व्याधी, सगळी अस्वस्थता दूर राहते. ~ बाबा मुक्तानंद

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

२५. चित्ताला सांभाळा. चित्त हे तुमचा अति सुखद मित्र आहे. ~ बाबा मुक्तानंद

२६. 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

२७. ज्याप्रमाणे निर्वात स्थानी ज्योत फडफडत नाही, त्याचप्रमाणे आत्म्यात तल्लीन झालेले मन सदैव आत्मसुखात रममाण राहते. ~ बाबा मुक्तानंद

२८. दुसऱ्या व्यक्तीचा सन्मान करणे ही सर्वोच्च प्रार्थना आहे, भगवंताची दिव्य प्रार्थना आहे आणि ती भगवंताची सर्वश्रेष्ठ प्रार्थना आहे. ~ बाबा मुक्तानंद

२९. शांत बसून जर श्वास आणि उच्छ्वास यांमधील नैसर्गिक मध्यस्थानावर केंद्रण केले, तर जप न करतादेखील तुम्ही मंत्र ऐकू शकाल. ~ बाबा मुक्तानंद

३०. उच्छ्वास बाहेर सोडताना व श्वास आत घेताना ॐ तुमच्या श्वासात निरंतर स्पंदित होता असतो. एक योगी त्यावर आपले मन एकाग्र करतो आणि दिव्य नादरूपात तो ध्वनी ऐकतो. ~ बाबा मुक्तानंद

३१. तुम्हाला जर भक्तीचा विकास करायचा असेल, तुम्हाला जर तुमच्या अंतरी भक्ती जागृत करायची असेल, तुम्हाला जर भक्तीच्या अमृताचे पान करायचे असेल, तर आपल्या आत्मस्वरूपाचे ध्यान करा, आपल्या आत्मस्वरूपाचा सन्मान करा, आपल्या आत्मस्वरूपाची पूजा करा, आपल्या आत्मस्वरूपाला वंदन करा, कारण तुमचा राम तुमच्या अंतरी तुमच्याच स्वरूपात वास करतो. ~ बाबा मुक्तानंद

© २०२२ एस. वाय. डी. ए. फाउंडेशन®. सर्वाधिकार सुरक्षित.