શિખામણોને અનુરૂપ જીવન

૧

~ બાબા મુક્તાનંદ

વ્યક્તિનું જીવન
એક પુષ્પ સમાન હોવું જોઈએ
જે માત્ર ઉત્કૃષ્ટ સુગંધ જ ફેલાવે છે.

~ બાબા મુક્તાનંદ

બાબાજીની શિખામણ પર ધ્યાન કરવા માટે ધારણા

નમસ્તે.

તમે બાબા મુક્તાનંદની શિખામણ પર ધ્યાન કરશો.

બાબાજી શીખવે છે :

“વ્યક્તિનું જીવન એક પુષ્પ સમાન હોવું જોઈએ, જે માત્ર ઉત્કૃષ્ટ સુગંધ જ ફેલાવે છે.”

બાબાજીની શિખામણ પર ધ્યાન માટે તમને તૈયાર કરવા હું આસન અને શ્વાસપ્રશ્વાસ માટે નિર્દેશો આપીશ.

ત્યારબાદ, હું તમને એક ધારણા કરાવીશ અને પછી ૧૦ મિનિટ માટે ધ્યાન થશે.

હવે, હું તમને ધ્યાન માટે એક સ્થિર અને સહજ આસનમાં બેસવાના પાંચ ચરણો માટે માર્ગદર્શન આપીશ.

પ્રથમ ચરણ છે, એક દૃઢ આધાર તૈયાર કરવો.

જો તમે ખુરશી પર બેઠા હોવ તો બંને પગને જમીન પર સમતલ રાખો, પગને કમરની સીધમાં રાખો અને પંજાને એકબીજાની સમાંતર રાખો.

જો તમે જમીન પર બેઠા હોવ તો કડક ઓશીકા અથવા ગાદી પર સુખાસનમાં અથવા પલાંઠી વાળીને આરામદાયી આસનમાં બેસો.

ભલે તમે જમીન પર બેઠા હોવ કે ખુરશી પર, તમારી જાગરૂકતાને તમારા બેસવાના બે હાડકાંઓ પર લાવો જે તમારા નિતંબની નીચે હોય છે અને તમારી નીચે જમીન કે ખુરશીની સપાટીને સ્પર્શી રહ્યાં છે.

મહસૂસ કરો કે તમારા શરીરના ઉપલા ભાગનું વજન તમારાં બેસવાનાં હાડકાંઓ પર સંતુલિત છે.

તમારાં બેસવાનાં હાડકાંઓને નીચેની સપાટી તરફ જવા દો જેથી તમારા આસનને એક સ્થિર આધાર મળે.

બીજું ચરણ છે, તમારા હાથ અને ભુજાઓને સહજ સ્થિતિમાં રાખવા.

તમારી ભુજાઓનો ઉપરનો ભાગ તણાવરહિત અને સહજ છે.

તમારા હાથનો અંગૂઠો અને તર્જની એકબીજાને સ્પર્શે એ રીતે ચિન્મુદ્રામાં રાખો.

તમારા હાથને જાંઘો પર એ રીતે મૂકો કે હથેળી નીચેની તરફ રહે.

ત્રીજું ચરણ છે, કલ્પના કરો કે તમારી શક્તિ મૃદુલતાથી કુંડલાકારમાં ધીરેથી ઉપરની તરફ ઊઠી રહી છે.

કલ્પના કરો કે શક્તિ કરોડરજ્જુના નીચેના ભાગથી, કુંડલાકારમાં ઉપરની તરફ ઊઠી રહી છે અને તમારા શરીરમાં પ્રવાહિત થઈને માથાના ઉપરના ભાગ તરફ ગતિમાન થઈ રહી છે.

ચોથું ચરણ છે, તમારી ગરદનને કોમળ અને સહજ રહેવા દો.

તમારી ગરદનના પાછળના ભાગને કોમળ અને લાંબો થવા દો, જાણે કે તમે તમારા મસ્તકને સહેજ નીચે નમાવી રહ્યા હોવ.

તમારા જડબાને ઢીલું છોડી દો.

તમારા ચહેરાની માંસપેશીઓને તણાવમુક્ત થવા દો.

તમારી દૃષ્ટિના કેન્દ્રણને સૌમ્ય રાખો.

પાંચમું ચરણ છે, મુક્તરૂપે અને સહજતાથી શ્વાસપ્રશ્વાસ લો.

તમારી જાગરૂકતાને શ્વાસપ્રશ્વાસ પર લાવો.

જે રીતે તમે શ્વાસપ્રશ્વાસ લઈ રહ્યાં છો તેમાં કંઈપણ ફેરફાર કર્યા વગર, માત્ર એ વાત પર ધ્યાન આપો કે તમારા શરીરની અંદર આવતો અને બહાર જતો શ્વાસ કેવો મહસૂસ થાય છે.

તમારી છાતી વિસ્તૃત છે અને સહેજ ઉપર ઊઠેલી છે.

જુઓ કે તમારો શ્વાસપ્રશ્વાસ સહજતાથી વહી રહ્યો છે.

હવે, જો તમે ઇચ્છો તો તમારી આંખો બંધ કરી શકો છો.

બાબાજી શીખવે છે :

> "વ્યક્તિનું જીવન એક પુષ્પ સમાન હોવું જોઈએ, જે માત્ર ઉત્કૃષ્ટ સુગંધ જ ફેલાવે છે."

તમારા મનની આંખોમાં, એક નાજુક ગુલાબી ફૂલની કલ્પના કરો.

તેની પાંખડીઓ પૂરેપૂરી ખુલ્લી છે.

એ ફૂલમાંથી પ્રસરી રહેલી ઉત્કૃષ્ટ સુગંધને તમારા શ્વાસમાં ભરી લો.

તેની દિવ્ય સુગંધનો આનંદ લેતાંલેતાં પ્રશ્વાસ બહાર છોડો.

શ્વાસપ્રશ્વાસને લેતાં રહો. તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસ સાથે આ સુગંધ તમને તમારા હૃદયના નિસ્તબ્ધ સ્થાનમાં લઈ જાય.

ત્યાં, તમારી સત્તાના કેંદ્રમાં એક ભવ્ય પુષ્પ છે જે પૂર્ણપણે પ્રકાશનું બનેલું છે.

આ તેજસ્વી પુષ્પમાંથી તમારા હૃદયના ગુણો પ્રસરી રહ્યા છે —

પ્રેમ,

દયાળુતા,

ઉદારતા,

આનંદ...

કલ્પના કરો કે આ વિશુદ્ધ ગુણો તમારી સત્તામાં વ્યાપી રહ્યાં છે અને તમારી આસપાસના સંસારમાં ફેલાઈ રહ્યા છે.

તમારા હૃદયમાંથી પ્રસરી રહેલી મધુરતામાં વિશ્રામ કરો.

ધ્યાન કરો.

© ૨૦૨૩ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન®. સર્વાધિકાર સુરક્ષિત.