શિખામણોને અનુરૂપ જીવન

૧૦

~ બાબા મુક્તાનંદ

નીલ પ્રકાશ બધા પ્રકાશોનો પ્રકાશ છે.
નીલ પ્રકાશ સૂર્ય, ચંદ્ર અને અગ્નિનો પ્રકાશ છે.
નીલ પ્રકાશ એ પ્રકાશ છે જે મનને પ્રકાશિત કરે છે,
જે બધું જ પ્રકાશિત કરે છે.

~ બાબા મુક્તાનંદ

બાબાજીની શિખામણ પર ધ્યાન કરવા માટે ધારણા

નમસ્તે.

તમે બાબા મુક્તાનંદની એક શિખામણ પર ધ્યાન કરશો.

બાબાજી શીખવે છે :

> નીલ પ્રકાશ બધા પ્રકાશોનો પ્રકાશ છે. નીલ પ્રકાશ સૂર્ય, ચંદ્ર અને અગ્નિનો પ્રકાશ છે.
> નીલ પ્રકાશ એ પ્રકાશ છે જે મનને પ્રકાશિત કરે છે, જે બધું જ પ્રકાશિત કરે છે.

ધ્યાન કરવા માટે એક સ્થિર અને સહજ આસનમાં બેસો.

તમારા બેસવાનાં બંને હાડકાંઓ પ્રત્યે જાગરૂક થાઓ.

મહસૂસ કરો કે તે તમારી નીચેની સપાટીને સ્પર્શી રહ્યાં છે.

તમારા હાથોને જાંઘો પર એ રીતે મૂકો કે હથેળી નીચેની તરફ રહે અથવા હથેળીઓને ઉપરની તરફ રાખીને એક હાથની હથેળી બીજા હાથની હથેળી પર રહે એ રીતે ખોળામાં મૂકો.

તમારી કરોડરજ્જુને ઉપરની તરફ ઊઠવા દો.

કલ્પના કરો કે એક અદૃશ્ય દોરી તમારા માથાની ઉપરના ભાગને ધીરેથી ઉપર આકાશ તરફ ખેંચી રહી છે.

તમારું માથું કરોડરજ્જુના ઉપરના ભાગમાં સહજતાથી સ્થિત છે.

હવે, તમારા ધ્યાનને શ્વાસપ્રશ્વાસ પર લાવો.

શ્વાસ અંદર લેતી વખતે મહસૂસ કરો કે શ્વાસ તમારા માથાની ઉપરના ભાગથી નીચેની તરફ, હૃદયના મધ્ય ભાગમાં પ્રવાહિત થઈ રહ્યો છે.

પ્રશ્વાસ બહાર છોડતી વખતે મહસૂસ કરો કે પ્રશ્વાસ હૃદયથી પાછો માથાની ઉપરના ભાગ તરફ પ્રવાહિત થઈ રહ્યો છે.

તમારા માથાની ઉપરના ભાગ અને હૃદય વચ્ચે સતત પ્રવાહિત થઈ રહેલી શ્વાસપ્રશ્વાસની આ સહજ ગતિનો અનુભવ કરો.

સ્વાભાવિક ગતિએ શ્વાસ લો.

હવે હું તમને બાબાજીની શિખામણ પર એક ધારણા કરાવીશ.

બાબાજીના શબ્દોને સાંભળો :

> નીલ પ્રકાશ બધા પ્રકાશોનો પ્રકાશ છે. નીલ પ્રકાશ સૂર્ય, ચંદ્ર અને અગ્નિનો પ્રકાશ છે.
>
> નીલ પ્રકાશ એ પ્રકાશ છે જે મનને પ્રકાશિત કરે છે, જે બધું જ પ્રકાશિત કરે છે.

બાબાજીની શિખામણનો અનુભવ કરવા માટે, સૌપ્રથમ કલ્પના કરો કે તમારા અંતરમાં મખમલી અંધકારથી ભરેલું એક પ્રશાંત સ્થાન છે.

આ સ્થાન ખૂબ જ પ્રશાંત અને રમણીય છે.

આ પ્રશાંત અંધકારમાં પ્રવેશ કરો.

આ અંધકારમાં, તમે એક ખૂબ જ અતિસૂક્ષ્મ, તેજસ્વી, નીલ પ્રકાશ જુઓ છો.

તમે તેને ધ્યાનથી જુઓ છો, એ નીલ પ્રકાશ ધીરેધીરે બધી દિશાઓમાં ફેલાવા લાગે છે.

આ નીલ પ્રકાશ તમારી અંદર ચમકી રહ્યો છે.

તે તમારા મનને પ્રકાશિત કરે છે.

તે બધું જ પ્રકાશિત કરે છે.

નીલ પ્રકાશ સૂર્યની ચમક છે,...

ચંદ્રની ઉજ્જવળતા છે,...

અગ્નિનું તેજ છે,...

નીલ પ્રકાશ ચિતિ છે. તે ભગવાનનો પ્રકાશ છે.

નીલ પ્રકાશને તમારા શ્વાસમાં ભરી લો.

નીલ પ્રકાશને પ્રશ્વાસ સાથે બહાર વહેવા દો.

નીલ પ્રકાશને શ્વાસમાં ભરી લો.

નીલ પ્રકાશને પ્રશ્વાસ સાથે બહાર વહેવા દો.

દિવ્ય નીલ પ્રકાશ તમારી અંદર અને તમારી ચારેબાજુ છે.

ધ્યાન કરો.

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