

શિખામણોને અનુરૂપ જીવન

૧૩

~ બાબા મુક્તાનંદ

શ્રીગુરુની શિખામણો સદ્ગુણોથી પૂર્ણ છે.
તેનું અનુકરણ કરો કારણકે તે સુખપ્રદ છે.

~ બાબા મુક્તાનંદ

બાબાજીની શિખામણ પર ધ્યાન કરવા માટે ધારણા

નમસ્તે.

તમે બાબાજીની એક શિખામણ પર ધ્યાન કરશો.

બાબાજી કહે છે :

શ્રીગુરુની શિખામણો સદ્ગુણોથી પૂર્ણ છે. તેનું અનુકરણ કરો કારણકે તે સુખપ્રદ છે.

ધ્યાન માટે એક આરામદાયક આસનમાં સીધા બેસી જાઓ.

તમે ખુરશી પર બેઠા હોવ કે જમીન પર, મહસૂસ કરો કે તમારા બેસવાનાં હાડકાંઓને તમારી નીચેની સપાટીનો આધાર મળી રહ્યો છે.

તમે તમારા હાથનો અંગૂઠો અને તર્જની એકબીજાને હળવેથી સ્પર્શ કરે એ રીતે ચિન્મુદ્રામાં રાખી શકો છો. તમારા હાથોને જાંઘો પર એ રીતે મૂકો કે હથેળી નીચેની તરફ રહે.

અથવા તમે તમારા ખોળામાં એક હાથને બીજા હાથની ઉપર, હથેળી ઉપરની તરફ રહે એ રીતે ધ્યાન મુદ્રામાં રાખી શકો છો.

હવે, શ્વાસ અંદર લો અને અનુભવ કરો કે તમારી કરોડરજી ઉપરની તરફ ઊઠી રહી છે.

પ્રશ્વાસ બહાર છોડો અને ઉપર ઊઠવાની એ અનુભૂતિને જાળવી રાખો.

ફરી એકવાર, શ્વાસ અંદર લો અને અનુભવ કરો કે તમારી કરોડરજી ઉપરની તરફ ઊઠી રહી છે. પ્રશ્વાસ બહાર છોડો અને ઉપર ઊઠવાની એ અનુભૂતિને જાળવી રાખો.

તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસને ફરીથી તેની સ્વાભાવિક ગતિ પર લઈ આવો.

તમારું ધ્યાન તમારા ચહેરાની માંસપેશીઓ પર લાવો... અને તેને તણાવમુક્ત થવા દો.

તમારી આંખોના સ્નાયુઓને સહજ રાખો.

તમારી જિહ્વા મોંઢાના તળિયા પર વિશ્રામ કરી રહી છે.

તમારા જડબાના સાંધાને તણાવમુક્ત થવા દો.

તમારા ચહેરાની બધી માંસપેશીઓને કોમળ રાખો.

હવે હું તમને બાબાજીની શિખામણ પર એક ધારણા કરાવીશ.

બાબાજી કહે છે :

શ્રીગુરુની શિખામણો સદ્ગુણોથી પૂર્ણ છે. તેનું અનુકરણ કરો કારણકે તે સુખપ્રદ છે.

એક ક્ષણ લો અને શ્રીગુરુની એક એવી શિખામણને યાદ કરો, જેનું તમારા જીવનમાં અનુકરણ કરવા માટે તમે જાગૃક્તાથી પ્રયત્ન કર્યો હોય.

આ શિખામણને તમારા બોધમાં જાળવી રાખો.

કલ્પના કરો કે તમે તમારા જીવનની કોઈ ક્ષણે અથવા પરિસ્થિતિમાં આ શિખામણનો અભ્યાસ કરી રહ્યાં છો.

ધ્યાનથી જુઓ કે આ શિખામણનો અભ્યાસ તમારા મનને અને હૃદયને કેવી રીતે પ્રભાવિત કરે છે.

ધ્યાનથી જુઓ કે તે બીજાં લોકોને અને તમારી આસપાસના વાતાવરણને કેવી રીતે પ્રભાવિત કરે છે.

જુઓ કે આ શિખામણમાં જે સદ્ગુણ છે, જે સારપ છે તે તમારી અંદર અને તમારા સંસારમાં કેવી રીતે પ્રગટ થાય છે.

અને હવે, મૌનરૂપે એ શિખામણનું વારંવાર ઉચ્ચારણ કરો.

દરેક ઉચ્ચારણ સાથે, તેમાં નિહિત કલ્યાણકારિતાને મહસૂસ કરો.

સારપના આ સદ્ગુણને તમારી અંદર પ્રવાહિત થવા દો અને તમને તમારા હૃદય સુધી લઈ જવા દો.

તમારા હૃદયમાં આનંદના ગુંજનને સાંભળો.

એ આનંદમાં અવસ્થિત રહો.

ધ્યાન કરો.

