શિખામણોને અનુરૂપ જીવન

૧૪

~ બાબા મુક્તાનંદ

મન વર્તમાન ક્ષણની બહાર ભટકવું ન જોઈએ.
પરંતુ, તેણે ક્ષણની સીમાની અંદર થોભી જવું જોઈએ
અને ત્યાં જ પૂર્ણ સ્થિર થઈ જવું જોઈએ.
~ બાબા મુક્તાનંદ

બાબાજીની શિખામણ પર ધ્યાન કરવા માટે ધારણા

સ્વાગત.

તમે બાબા મુક્તાનંદની એક શિખામણ પર ધ્યાન કરશો.

બાબાજી શીખવે છે :

> મન વર્તમાન ક્ષણની બહાર ભટકવું ન જોઈએ. પરંતુ, તેણે ક્ષણની સીમાની અંદર થોભી જવું જોઈએ અને ત્યાં જ પૂર્ણ સ્થિર થઈ જવું જોઈએ.

ધ્યાન માટે એક આરામદાયી આસનમાં બેસો.

તમારા શરીરના ઉપરના ભાગને સંતુલિત કરો જેથી તે તમારા બેસવાનાં બંને હાડકાં પર સ્થિર રહે.

તમારા હાથોને સહજતાથી તમારી જાંઘો પર એ રીતે મૂકો કે હથેળીઓ નીચેની તરફ રહે અને આંગળીઓને ચિન્મુદ્રામાં રાખો.

અથવા તમારા હાથોને ધ્યાન મુદ્રામાં, તમારા ખોળામાં રાખો.

તમારી ગરદનની બધી જ માંસપેશીઓને સહજ થવા દો.

કલ્પના કરો કે તમારી કરોડરજ્જુ હળવેથી ઉપર અને નીચે, બંને તરફ લાંબી થઈ રહી છે.

કરોડરજ્જુના મણકાઓ એકબીજા પર કોમળતાથી સંતુલિત છે.

દરેક મણકા વચ્ચે એક નરમ ગાદી હોય છે.

માત્ર એવું વિચારવાથી કે તમારી કરોડરજ્જુ લાંબી થઈ રહી છે, તમે આ દરેક ગાદી વચ્ચે વધારે જગ્યા બનાવી રહ્યાં છો.

તમારા ધ્યાનને શ્વાસપ્રશ્વાસ પર લઈ આવો.

શ્વાસ અંદર લેતી વખતે, કલ્પના કરો કે દરેક મણકો પ્રકાશની એક ગાદી પર તરી રહ્યો છે.

પ્રશ્વાસ બહાર છોડતી વખતે, કલ્પના કરો કે દરેક મણકા વચ્ચેની જગ્યા વધી રહી છે.

ફરીવાર, શ્વાસ અંદર લેતી વખતે કલ્પના કરો કે દરેક મણકો પ્રકાશની એક ગાદી પર તરી રહ્યો છે.

પ્રશ્વાસ બહાર છોડતી વખતે, કલ્પના કરો કે દરેક મણકા વચ્ચેની જગ્યા વધી રહી છે.

થોડીવાર સુધી શ્વાસપ્રશ્વાસ લેતાં-લેતાં આનો અભ્યાસ કરો.

હવે સ્વાભાવિક ગતિએ શ્વાસપ્રશ્વાસ લો.

હવે હું તમને બાબાજીની શિખામણ પર એક ધારણા કરાવીશ.

બાબાજી કહે છે :

> મન વર્તમાન ક્ષણની બહાર ભટકવું ન જોઈએ. પરંતુ, તેણે ક્ષણની સીમાની અંદર થોભી જવું જોઈએ અને ત્યાં જ પૂર્ણ સ્થિર થઈ જવું જોઈએ.

મનને વર્તમાન ક્ષણમાં સ્થિર કરવા માટે, તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસની મદદ લો.

શ્વાસપ્રશ્વાસના પ્રવાહ પર કેન્દ્રિત થવાથી, તમે સ્વાભાવિકરૂપે વર્તમાન ક્ષણમાં આવી જાઓ છો.

શ્વાસ અંદર લેતી વખતે, હવાના મૃદુલ સ્પર્શને મહસૂસ કરો જે તમારી નાસિકા, ગળા અને ફેફસાંમાંથી પ્રવાહિત થઈ રહી છે.

પ્રશ્વાસ બહાર છોડતી વખતે, મહસૂસ કરો કે હવા તમારા ફેફસાં, ગળા અને નાસિકાને સ્પર્શ કરી રહી છે.

અંદર આવતા શ્વાસ અને બહાર જતા પ્રશ્વાસની સંવેદના પર ધીરેથી કેન્દ્રણ કરતા રહો.

જો તમારું મન ભટકે, તો તમારા ધ્યાનને પાછું શ્વાસપ્રશ્વાસના પ્રવાહ પર લઈ આવો.

જ્યારે તમે તમારું કેન્દ્રણ શ્વાસપ્રશ્વાસ પર રાખો છો, ત્યારે તમારું મન વર્તમાન ક્ષણમાં રહે છે.

જ્યારે તમે સતત વર્તમાન ક્ષણમાં રહો છો, ત્યારે તમારું મન વધારે સ્થિર થતું જાય છે.

આ સ્થિરતામાં પ્રવેશ કરો.

ધ્યાન કરો.

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