શિખામણોને અનુરૂપ જીવન

૧૭

~ બાબા મુક્તાનંદ

સ્વયંને તુચ્છ ન સમજો.
તમારા બધાં દોષો, આસક્તિઓ અને રાગદ્વેષોની સ્મૃતિને જીવિત રાખીને
તમારું મૂલ્ય ઘટવા ન દો.
સદ્‌ગુણોનો વિકાસ કરવા પર ધ્યાન આપો.
~ બાબા મુક્તાનંદ

બાબાજીની શિખામણ પર ધ્યાન કરવા માટે ધારણા

નમસ્તે.

તમે બાબા મુક્તાનંદની એક શિખામણ પર ધ્યાન કરશો.

બાબાજી શીખવે છે :

> સ્વયંને તુચ્છ ન સમજો. તમારા બધાં દોષો, આસક્તિઓ અને રાગદ્વેષોની સ્મૃતિને જીવિત રાખીને તમારું મૂલ્ય ઘટવા ન દો. સદ્‌ગુણોનો વિકાસ કરવા પર ધ્યાન આપો.

સૌપ્રથમ, ધ્યાન કરવા માટે એક સ્થિર અને આરામદાયક આસનમાં બેસો.

મહસૂસ કરો કે તમારાં બેસવાનાં હાડકાં તમારી નીચેની સપાટી તરફ જઈ રહ્યાં છે.

તમારા શરીરનો ઉપરનો ભાગ સંતુલિત અને હળવો છે.

તમારો અંગૂઠો અને તર્જની એકબીજાને સ્પર્શે એ રીતે તમારા હાથોને ચિન્મુદ્રામાં રાખો, અને હથેળીઓને નીચેની તરફ કરીને જાંઘો પર મૂકો.

તમારી કરોડરજ્જુને લવચીક રહેવા દો અને હળવેથી ઉપર ઊઠવા દો.

તમારી ગરદનની બધી જ માંસપેશીઓને સહજ થવા દો.

કલ્પના કરો કે તમારી હાંસડીનો ભાગ ખુલી રહ્યો છે અને વિસ્તૃત થઈ રહ્યો છે, જેથી તમારા શરીરના ઉપરના ભાગમાં વધારે જગ્યા બની રહી છે.

હવે, તમારા ધ્યાનને તમારા ખભા પર લાવો.

કલ્પના કરો કે તમારા ખભા એકબીજાથી દૂર, બંને બાજુએ વિસ્તૃત થઈ રહ્યા છે.

આના કારણે તમારી છાતી અને પીઠના ઉપરના ભાગમાં જે જગ્યા બની રહી છે, તેને મહસૂસ કરો.

હવે, શ્વાસપ્રશ્વાસ સાથે તમે તમારા શરીરના ઉપરના ભાગમાં વધારે જગ્યા બનાવશો.

શ્વાસ અંદર લો અને શ્વાસને હાંસડીના ભાગમાં ભરાઈ જવા દો.

પ્રશ્વાસ બહાર છોડો અને હાંસડીના ભાગને સ્થિર થવા દો.

ફરી એકવાર, શ્વાસ લો અને શ્વાસને હાંસડીના ભાગમાં ભરાઈ જવા દો.

પ્રશ્વાસ છોડો અને હાંસડીના ભાગને સ્થિર થવા દો.

હવે સ્વાભાવિક ગતિએ શ્વાસપ્રશ્વાસ લેતાં રહો.

બાબા મુક્તાનંદની શિખામણને ફરીથી સાંભળો.

બાબાજી કહે છે :

> સ્વયંને તુચ્છ ન સમજો. તમારા બધાં દોષો, આસક્તિઓ અને રાગદ્વેષોની સ્મૃતિને જીવિત રાખીને તમારું મૂલ્ય ઘટવા ન દો. સદ્‌ગુણોનો વિકાસ કરવા પર ધ્યાન આપો.

હવે હું તમને બાબાજીની આ શિખામણ પર એક ધારણા કરાવીશ.

તમારાં મનની આંખોથી જુઓ કે તમે એક પવિત્ર અગ્નિની સામે બેઠાં છો.

જુઓ કે તમે આ અગ્નિમાં એ સદ્ગુણોને અર્પિત કરી રહ્યાં છો જેનો તમે વિકાસ કરવા માગો છો.

જુઓ કે તમે આ અગ્નિમાં અર્પિત કરી રહ્યાં છો...

કરુણા,

સન્માન,

પરાક્રમ,

ઉદારતા,

ભગવાન માટેની તમારી લલક.

આ બધા સદ્ગુણોને અગ્નિમાં અર્પિત કરતી વખતે, તમે મહસૂસ કરો છો કે એ સદ્ગુણ તમારી અંદર વધુ સશક્ત થઈ રહ્યો છે.

એક ક્ષણ માટે, તમારું મન ભૂતકાળમાં જાય છે.

તમને એવો સમય યાદ આવે છે જ્યારે તમને મહસૂસ થયું હતું કે તમે નિષ્ફળ થયા છો.

જ્યારે આ સ્મૃતિ તમારું ધ્યાન પોતાની તરફ ખેંચે છે, ત્યારે તમે અયોગ્યતાનો ભાવ મહસૂસ કરો છો.

તમે ફરી એકવાર અગ્નિ તરફ ધ્યાનથી જુઓ છો. તેનું તેજ અને તેની ઉષ્મા તમને તમારી સારપનું સ્મરણ કરાવે છે.

તમે ફરીથી એકાગ્ર થાઓ છો, આ નવી એકાગ્રતા સાથે તમે અગ્નિને તમારા સદ્ગુણો અર્પિત કરવાનું શરૂ કરો છો...

ઉત્સાહ,

ક્ષમાશીલતા,

દયાળુતા.

જુઓ કે અગ્નિની જ્વાળાઓ હજી વધારે ઊંચી થઈને નૃત્ય કરી રહી છે.

જ્યારે તમે અગ્નિને જુઓ છો ત્યારે મહસૂસ કરો છો કે તમારી અંદર એક સ્થિર અને શક્તિશાળી પ્રકાશ છે — તમારા પોતાના આત્માની જ્યોતિ.

આ અંતર-જ્યોતિ જુઓ. તમારા વિશે તમને જે પણ સીમિત વિચાર છે તેને આ અંતર-જ્યોતિ પ્રકાશિત કરી રહી છે.

આ વિચારને જ્યારે અંતર-જ્યોતિનો સ્પર્શ થાય છે, તો જુઓ : તે પ્રકાશમાં વિલીન થઈ જાય છે.

શ્વાસ અંદર લેતી વખતે... જુઓ કે તમારી અંતર-જ્યોતિ તેજસ્વિતાથી ચમકી રહી છે.

પ્રશ્વાસ બહાર છોડતી વખતે... જુઓ કે તમારી અંતર સત્તા પ્રકાશથી વ્યાપ્ત છે.

શ્વાસ લો... એ જ્યોતિ તેજસ્વિતાથી ચમકી રહી છે તેને જુઓ.

પ્રશ્વાસ છોડો... તમારી સત્તામાં પ્રકાશ વ્યાપ્ત થઈ રહ્યો છે તેને જુઓ.

તમારી અંતર-જ્યોતિ પર ધ્યાન કરો.

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