શિખામણોને અનુરૂપ જીવન

૧૯

~ બાબા મુક્તાનંદ

એ પૂર્ણતઃ સત્ય છે કે ભગવાન છે
અને તેઓ સચ્ચિદાનંદ છે.

~ બાબા મુક્તાનંદ

<u>બાબાજીની શિખામણ પર ધ્યાન કરવા માટે ધારણા</u>

આપનું સ્વાગત છે.

તમે બાબા મુક્તાનંદની એક શિખામણ પર ધ્યાન કરશો.

બાબાજી શીખવે છે :

> એ પૂર્ણતઃ સત્ય છે કે ભગવાન છે અને તેઓ સચ્ચિદાનંદ છે.

બાબાજીની શિખામણ પર ધ્યાન કરવા માટે સ્વયંને તૈયાર કરવા એક સ્થિર અને આરામદાયક આસનમાં બેસો.

ભલે તમે ખુરશી પર બેઠા હોવ કે જમીન પર પલાંઠી વાળીને બેઠા હોવ, જુઓ કે તમારા ઘૂંટણો કમરના નીચલા ભાગની સીધમાં અથવા તેના કરતાં નીચે છે.

જો તમારા ઘૂંટણો તમારી કમરના નીચલા ભાગ કરતાં ઊંચા હોય તો તમારા નિતંબની નીચે એક કડક ગાદી અથવા વાળેલો કામળો મૂકો.

તમારી ગરદનના પાછળના ભાગની માંસપેશીઓને તણાવમુક્ત કરો.

તમારા જડબાને તણાવમુક્ત થવા દો.

હવે, ઊંડો શ્વાસ અંદર લો,...
અને લાંબો પ્રશ્વાસ બહાર છોડો.

ફરીથી, ઊંડો શ્વાસ અંદર લો,...
અને લાંબો પ્રશ્વાસ બહાર છોડો.

ફરી એકવાર, ઊંડો શ્વાસ અંદર લો,...
અને લાંબો પ્રશ્વાસ બહાર છોડો.

તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસને તેની સામાન્ય ગતિ પર પાછા લઈ આવો.

બાબાજીના શબ્દોને ફરીથી સાંભળો :

બાબાજી કહે છે :

એ પૂર્ણતઃ સત્ય છે કે ભગવાન છે અને તેઓ સચ્ચિદાનંદ છે.

બાબાજી શીખવે છે કે ભગવાનનું સ્વરૂપ સત્, ચિત્ અને આનંદ છે. આ શિખામણનો અનુભવ કરવા માટે હું તમને એક ધારણા કરાવીશ.

સૌપ્રથમ, ‘સત્’ પ્રત્યે જાગરૂક થાઓ. સત્નો અર્થ છે ‘અસ્તિત્વ’ અથવા ‘હોવું’.

તમારા અંતરમાં એ બોધ છે કે તમારું અસ્તિત્વ છે, તમે છો. આ બોધ પર કેન્દ્રિત થાઓ.

કલ્પના કરો કે કેવી રીતે આ શુદ્ધ અસ્તિત્વ એટલે કે ‘સત્’ બ્રહ્માંડની દરેક વસ્તુમાં વ્યાપ્ત છે.

કલ્પના કરો કે આ ‘સત્’નો ન આદિ છે, ન અંત.

તે શાશ્વત છે.

એ વાત પ્રત્યે જાગરૂક થાઓ કે 'સત્' એટલે કે શુદ્ધ અને શાશ્વત અસ્તિત્વ તમારું પોતાનું સત્ય સ્વરૂપ છે.

હવે, તમારી જાગરૂકતાને 'ચિત્' એટલે કે ચિતિ પર લાવો.

ચિતિનો પ્રકાશ તમારા અંતરમાં ઝગમગી રહ્યો છે.

જુઓ કે કેવી રીતે આ 'ચિત્' તમારા અંતર અને બાહ્ય જગતને પ્રકાશિત કરે છે.

એ સમજો કે 'ચિત્'ને કારણે જ તમે અત્યારે આ ધારણાના શબ્દો સાંભળી શકો છો અને તેના નિર્દેશોનું પાલન કરી શકો છો.

આ જ 'ચિત્' તમારા સ્વપ્નો અને ગહન નિદ્રાને પણ પ્રકાશિત કરે છે.

એ વાત પ્રત્યે જાગરૂક થાઓ કે 'ચિત્' એટલે કે તેજોમય ચિતિ તમારું પોતાનું સત્ય સ્વરૂપ છે.

હવે, તમારી જાગરૂકતાને 'આનંદ' પર લાવો, જે પરમ સુખ છે.

કોઈ એવા પ્રસંગને યાદ કરો જ્યારે તમે તમારા અંતરમાં આનંદનો અનુભવ કર્યો હોય.
બની શકે કે આ અનુભવ નામસંકીર્તન કરતી વખતે,
અથવા ધ્યાન કરતી વખતે,
અથવા મધુર સંગીત સાંભળતી વખતે થયો હોય.

આ પ્રસંગને યાદ કરતી વખતે, એ આનંદનો ફરીથી અનુભવ કરો...

એ આનંદના શુદ્ધ સત્ત્વની અનુભૂતિ કરો.

હવે, ધીરેથી તમારી જાગરૂકતાને તમારા અંતરના એ સ્થાન પર લાવો જ્યાંથી આ આનંદ ઉદિત થાય છે.

જાણી લો કે આ આનંદ, આ પરમ સુખ તમારા અંતરમાં સદૈવ વિદ્યમાન છે.

એ વાત પ્રત્યે જાગરૂક થાઓ કે 'આનંદ' તમારું પોતાનું સત્ય સ્વરૂપ છે.

બાબાજી કહે છે : "ભગવાન સચ્ચિદાનંદ છે."

ભગવાનની ઉપસ્થિતિને તમારા અંતરમાં
‘સત્’,
‘ચિત્’
અને ‘આનંદ’ના રૂપે મહસૂસ કરો.

સચ્ચિદાનંદ વ્યાપ્ત છે,
તમારા મનમાં,
તમારા હૃદયમાં,
અને તમારા પોતાના શ્વાસમાં.

આ જાગરૂકતા સાથે આનંદને શ્વાસમાં ભરી લો...

પ્રશ્વાસ સાથે આનંદને બહાર પ્રવાહિત થવા દો...

આનંદને શ્વાસમાં ભરી લો...

પ્રશ્વાસ સાથે આનંદને બહાર પ્રવાહિત થવા દો...

ધ્યાન કરો.

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