શિખામણોને અનુરૂપ જીવન

૨

~ બાબા મુક્તાનંદ

ધ્યાન માટે
એક અલગ સમય અને સ્થાન નિર્ધારિત કરી લેવું
બહુ સારું છે.
~ બાબા મુક્તાનંદ

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

નમસ્તે.

તમે બાબા મુક્તાનંદની એક શિખામણ પર ધ્યાન કરશો.

બાબાજી શીખવે છે :

> "ધ્યાન માટે એક અલગ સમય અને સ્થાન નિર્ધારિત કરી લેવું બહુ સારું છે."

એક ક્ષણ લઈને સ્થિર અને સહજ આસનમાં બેસી જાઓ.

જો તમે ખુરશી પર બેઠા હોવ તો ખુરશીમાં આગળની તરફ બેસો જેથી તમારા પગને જમીન પર સમતલ રાખી શકાય.

જો તમે જમીન પર બેઠા હોવ તો સુખાસનમાં એટલે કે પલાંઠી વાળીને બેસો.

હવે, તમારું ધ્યાન તમારા નિતંબ અને ઘૂંટણો તરફ લાવો.

તમારા બેસવાના આસનને સંતુલિત અને દઢ કરવા માટે તમારી કમરની નીચેનો ભાગ તમારા ઘૂંટણની સીધમાં અથવા ઘૂંટણથી થોડો ઊંચો હોવો જોઈએ.

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

ધ્યાન આપો કે તમારા નિતંબને ઊંચા રાખવાથી તમારા શરીરનું વજન કેવી રીતે તેના આધાર પર સ્થિર અને સંતુલિત થઈ જાય છે.

આનાથી તમારી કમરના નીચલા ભાગમાં અંદર તરફ વળેલા સ્વાભાવિક વણાંકને આધાર મળે છે અને તમારા બેસવાના હાડકાં તમારી નીચેની સપાટી તરફ જઈ શકે છે.

તે તમારી કરોડરજ્જુને લવચીક રહેવામાં અને તેને સ્વાભાવિક રીતે લાંબી થવામાં મદદ કરે છે.

હવે, કલ્પના કરો કે તમારી કરોડરજ્જુ ઉપર તરફ ઊઠી રહી છે.

તમારા હાથને ચિન્મુદ્રામાં એટલે કે અંગૂઠો અને તર્જની એકબીજાને સ્પર્શે એ રીતે રાખો.

તમારા હાથોને જાંઘો પર એ રીતે મૂકો કે હથેળી નીચેની તરફ રહે.

તમારી ગરદનને તણાવરહિત, કોમળ અને સહજ રહેવા દો.

આ આસનમાં સ્વયંને વધારે દઢ કરવા માટે ધીરેથી શ્વાસ અંદર લો, એ રીતે શ્વાસ લો કે તે પૂરીરીતે તમારી કરોડરજ્જુના નીચેના ભાગ સુધી પહોંચે.

પ્રશ્વાસ છોડો અને તમારી કરોડરજ્જુને ઉપરની તરફ લાંબી થવા દો.

ફરી એકવાર, શ્વાસ અંદર લો અને શ્વાસને તમારી કરોડરજ્જુના નીચેના ભાગ સુધી પ્રવાહિત થવા દો...

પ્રશ્વાસ બહાર છોડો અને મહસૂસ કરો કે તમારી કરોડરજ્જુ ઉપરની તરફ લાંબી થઈ રહી છે.

આવું હજી બે વાર કરો અને તમારી સહજ ગતિએ શ્વાસ લેતા રહો.

સ્વાભાવિક રીતે શ્વાસ લેતા રહો.

જુઓ કે કેવી રીતે તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસ પર ધ્યાન આપવાથી તમારું મન શાંત થતું જાય છે.

હવે, તમે તમારી આંખો બંધ કરી શકો છો.

બાબાજીની શિખામણને ફરીથી સાંભળો :

> "ધ્યાન માટે એક અલગ સમય અને સ્થાન નિર્ધારિત કરી લેવું બહુ સારું છે."

ફરી એકવાર, તમારી જાગરૂકતાને તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસના સ્થિર પ્રવાહ પર લાવો.

આ ક્ષણમાં અને ધ્યાન કરવાના તમારા સ્થાનમાં નિહિત શાંતિને મહસૂસ કરો.

તમારા અંતરમાં એવી શક્તિ છે જે શાંત હોવા છતાં ક્રિયાશીલ છે.

જ્યારે તમે ધ્યાનમાં બેસો છો ત્યારે તમે આ દિવ્ય શક્તિને એ રીતે પોષિત કરી રહ્યાં છો, જે રીતે તમે તમારા બગીચામાં ફળના વૃક્ષની સંભાળ લો છો.

હવે કલ્પના કરો કે તમે એક વિશાળ બગીચામાં ઊભા છો.

વહેલી સવારનો સમય છે અને પ્રકૃતિ નિઃસ્તબ્ધ અને શાંત છે.

હવામાં તાજગી છે.

તમે અહીં ફળના એક વૃક્ષને રોપવા માટે આવ્યા છો.

તમે પહેલા એક એવી જગ્યા શોધો છો જ્યાં સારી માટી અને સૂર્યપ્રકાશ હોય, અને ત્યાં તમે બીજ વાવી દો છો.

જ્યારે તમે બીજનું સિંચન કરો છો, તો બીજમાં નિહિત વૃક્ષ દિન-પ્રતિદિન આકાર લેવા માંડે છે.

જ્યારે તમે બીજનું સિંચન કરતા રહો છો, એક કોમળ લીલું અંકુર ફૂટી નીકળે છે.

જ્યારે તમે એ અંકુરનું સિંચન કરો છો, ત્યારે એક નાની દાંડી પર નાનાં-નાનાં પાંદડાંઓ ઊગવા લાગે છે.

જ્યારે તમે એ દાંડીને પાણી આપો છો, તો એ વૃક્ષ બનવા લાગે છે, તેની ડાળીઓ વધવા લાગે છે અને તેની ઉપર ફૂલો ખીલવાં લાગે છે.

જ્યારે તમે વૃક્ષનું પાણીથી સિંચન કરતા રહો છો તો આ ફૂલો, ફળ બની જાય છે.

વૃક્ષનું સિંચન કરતા રહેવાથી, ફળ પાકવા લાગે છે અને તે રસદાર અને મીઠા બની જાય છે.

હવે, કલ્પના કરો કે તમે આ સ્વાદિષ્ટ ફળને પહેલીવાર ચાખી રહ્યાં છો.

આ અમૃત-રસનો આનંદ લો.

આ અમૃત-રસ સાથે તમારા અંતરમાં ઊંડા ઊતરતા જાઓ.

ધ્યાન કરો.

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