શિખામણોને અનુરૂપ જીવન

૨૦

~ બાબા મુક્તાનંદ

એ વાત પર વાદવિવાદ કરવો બિનજરૂરી છે કે શું પરમાત્મા સગુણ છે.
દરેક ભક્ત પોતાની રુચિ, ભાવ અને લાગણી અનુસાર
તેમની પૂજા કરી શકે છે અને પૂજવા પણ જોઈએ.

~ બાબા મુક્તાનંદ

બાબાજીની શિખામણ પર ધ્યાન કરવા માટે ધારણા

સ્વાગત.

તમે બાબા મુક્તાનંદની એક શિખામણ પર ધ્યાન કરશો.

બાબાજી શીખવે છે :

> એ વાત પર વાદવિવાદ કરવો બિનજરૂરી છે કે શું પરમાત્મા સગુણ છે. દરેક ભક્ત પોતાની રુચિ, ભાવ અને લાગણી અનુસાર તેમની પૂજા કરી શકે છે અને પૂજવા પણ જોઈએ.

ધ્યાન માટે એક આરામદાયી આસનમાં બેસો.

મહસૂસ કરો કે તમારાં બેસવાનાં હાડકાં તમારી નીચેની સપાટીને સ્પર્શી રહ્યાં છે.

તમારી કરોડરજ્જુને ધીરેથી ઉપરની તરફ ઊઠવા દો.

તમારી ગરદન કોમળ છે...
અને ખભા તણાવમુક્ત છે.

તમારા ધ્યાનને તમારા અંતરના વિસ્તાર પર લાવો.

આ સ્થાનમાં, તમારો શ્વાસ મુક્તરૂપે પ્રવાહિત થઈ રહ્યો છે.

ઊંડો શ્વાસ અંદર લો —
અને મહસૂસ કરો કે શ્વાસ તમારા પગના તળિયા સુધી પ્રવાહિત થઈ રહ્યો છે.

લાંબો પ્રશ્વાસ બહાર છોડો —
અને મહસૂસ કરો કે પ્રશ્વાસ તમારા પગના તળિયાથી માથાના ઉપરના ભાગ સુધી ઉપરની તરફ પ્રવાહિત થઈ રહ્યો છે.

ફરી એકવાર, શ્વાસ અંદર લો અને તેને તમારા પગના તળિયા સુધી જવા દો.

પ્રશ્વાસ બહાર છોડો...
અને મહસૂસ કરો કે પ્રશ્વાસ તમારા પગથી માથાના ઉપરના ભાગ સુધી ઉપરની તરફ પ્રવાહિત થઈ રહ્યો છે.

તમે ફરીથી સામાન્ય ગતિએ શ્વાસપ્રશ્વાસ લો.

હવે, બાબાજીની શિખામણને સાંભળો.

બાબાજી કહે છે :

એ વાત પર વાદવિવાદ કરવો બિનજરૂરી છે કે શું પરમાત્મા સગુણ છે. દરેક ભક્ત પોતાની રુચિ, ભાવ અને લાગણી અનુસાર તેમની પૂજા કરી શકે છે અને પૂજવા પણ જોઈએ.

હવે હું તમને બાબાજીની શિખામણ પર એક ધારણા કરાવીશ.

અંદર આવતા અને બહાર જતા શ્વાસ સાથે જોડાઈ જાઓ.

તમારી જાગરૂકતાને શ્વાસપ્રશ્વાસના પ્રવાહ સાથે અંતરમાં લઈ જાઓ.

ભગવાનના કોઈ એવા સ્વરૂપની કલ્પના કરો જે તમને અતિ પ્રિય હોય.

જુઓ કે ભગવાનના આ પ્રિય સ્વરૂપમાંથી દિવ્ય ગુણો પ્રગટ થઈ રહ્યા છે.

દરેક ગુણને ધ્યાનથી જુઓ.

હવે, કલ્પના કરો કે તમે તમારી મનપસંદ રીતે તમારા પરમપ્રિયની પૂજા કરી રહ્યાં છો.

આ પૂજાની કલ્પના કરતી વખતે, તમે ભગવાનને જે ગુણો, જે દિવ્ય ભાવ વ્યક્ત કરી રહ્યાં છો તેના પર ધ્યાન આપો.

આ ભાવને તમારી પૂજાના દરેક ભાગમાં વ્યાપ્ત થઈ જવા દો.

અર્પણ કરતી વખતે, તમે મહસૂસ કરો છો કે ભગવાન તેને સ્વીકારી રહ્યા છે અને તેઓ પ્રસન્ન છે.

ભગવાન માટેના તમારા હૃદયપૂર્વકના ભાવને તમારા અંતરમાં ઝગમગવા દો.

ધ્યાન કરો.

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