શિખામણોને અનુરૂપ જીવન

૨૧

~ બાબા મુક્તાનંદ

પોતાનું સન્માન કરો.

જો તમે પોતાનું સન્માન કરો છો, તો તમે બીજાંઓનું પણ સન્માન કરો છો.

~ બાબા મુક્તાનંદ

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

નમસ્કાર.

તમે બાબા મુક્તાનંદની એક શિખામણ પર ધ્યાન કરશો.

બાબાજી શીખવે છે :

> પોતાનું સન્માન કરો. જો તમે પોતાનું સન્માન કરો છો, તો તમે બીજાંઓનું પણ સન્માન કરો છો.

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

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

તમારી ભુજાઓનો ઉપરનો ભાગ ખભાની સીધમાં છે.

આમ કરવાથી તમારી છાતી વિસ્તૃત થાય છે અને ખભા તણાવરહિત રહે છે.

તમારા હાથને તમારી જાંઘો પર હથેળીને નીચેની તરફ રાખીને, અંગૂઠો અને તર્જની એકબીજાને સ્પર્શે એ રીતે ચિન્મુદ્રામાં રાખો.

અથવા તમે તમારા હાથોને ખોળામાં એક હાથને બીજા હાથની ઉપર, હથેળી ઉપરની તરફ રહે એ રીતે મૂકી શકો છો. આ ધ્યાન મુદ્રા છે.

તમારી ગરદનની પાછળનો ભાગ હળવેથી લાંબો થઈ રહ્યો છે, જેથી તમારું માથું આગળની તરફ સહેજ નમેલું રહે.

તમારા ધ્યાનને તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસ પર લાવો.

ઊંડો શ્વાસ અંદર લો અને તમારા શરીરના ઉપરના ભાગને આગળથી, બંને બાજુએથી અને પાછળથી વિસ્તૃત થવા દો... અને લાંબો પ્રશ્વાસ બહાર છોડો.

ફરી એકવાર, ઊંડો શ્વાસ અંદર લો અને મહસૂસ કરો કે તમારા શરીરનો ઉપરનો ભાગ બધી બાજુએથી વિસ્તૃત થઈ રહ્યો છે... અને લાંબો પ્રશ્વાસ બહાર છોડો.

હવે, તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસને તેની સ્વાભાવિક ગતિ પર પાછા લઈ આવો.

બાબા મુક્તાનંદની શિખામણને ફરીથી સાંભળો.

બાબાજી કહે છે :

> પોતાનું સન્માન કરો. જો તમે પોતાનું સન્માન કરો છો, તો તમે બીજાંઓનું પણ સન્માન કરો છો.

હવે હું તમને બાબાજીની આ શિખામણ પર એક ધારણા કરાવીશ.

કલ્પના કરો કે તમે એક પાવન મંદિરના પ્રવેશદ્વાર પર ઊભાં છો.

આ તમારા પોતાના અંતરાત્માનું મંદિર છે — તમારા હૃદયનું મંદિર.

આ પાવન સ્થાનમાં પ્રવેશ કરતાં પહેલાં, તમે એક ક્ષણ માટે થોભો છો.

તમે અનુભવો છો કે તમે કોઈ દિવ્ય લોકમાં પ્રવેશ કરવા જઈ રહ્યાં છો.

હવે, આદરના ભાવ સાથે, પ્રવેશદ્વારની અંદર પગલું ભરો.

મંદિરના ગર્ભગૃહમાં પ્રવેશ કરો.

તમારી સામે એક વેદી છે. જે તમારા અંતરાત્માના, પરમ આત્માના સન્માનમાં સ્થાપિત છે.

એ વેદીની મધ્યમાં એક જ્યોતિ ચમકી રહી છે; તેનો પ્રકાશ ચારે તરફ ફેલાઈ રહ્યો છે. આ જ છે મંદિરના દેવતા : તમારા પોતાના આત્માનો દિવ્ય પ્રકાશ.

તેના દેદીપ્યમાન તેજને જોતાંજોતાં તમને તમારી પોતાની પવિત્રતાનો બોધ થાય છે.

તમે ધીરેથી પ્રણામ કરો છો અને તમારા અંતરમાં વિદ્યમાન આ જ્યોતિને હૃદયથી સન્માન અર્પિત કરો છો.

જ્યારે તમે પ્રણામ કરીને ઊભા થાઓ છો,
તો તમારી સંપૂર્ણ સત્તા સન્માનના અમૃતથી ભરાઈ જાય છે —
સન્માન, તમારી પોતાની દિવ્યતા માટે,
સન્માન, આ વિશ્વની દરેક વ્યક્તિમાં
અને દરેક વસ્તુમાં વિદ્યમાન દિવ્યતા માટે.

ખૂબ જ આદરભાવ સાથે, તમારા પોતાના હૃદયમાં ચમકતી દિવ્ય જ્યોતિ પર ધ્યાન કરો.

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