શિખામણોને અનુરૂપ જીવન

૨૨

~ બાબા મુક્તાનંદ

એક વસ્તુ જેની સંસારને જરૂર છે,
અને જેનું આચરણ કરવું જરૂરી છે,
તે છે વિશ્વબંધુત્વનો ભાવ.
આ ભાવમાંથી જ પ્રેમનો ઉદ્‌ભવ થાય છે.

~ *બાબા મુક્તાનંદ*

બાબાજીની શિખામણ પર ધ્યાન કરવા માટે ધારણા

નમસ્તે.

બાબા મુક્તાનંદ શીખવે છે :

> એક વસ્તુ જેની સંસારને જરૂર છે, અને જેનું આચરણ કરવું જરૂરી છે, તે છે વિશ્વબંધુત્વનો ભાવ. આ ભાવમાંથી જ પ્રેમનો ઉદ્‌ભવ થાય છે.

બાબાજીની શિખામણ પર ધ્યાન કરવા માટે સ્વયંને તૈયાર કરવા એક સહજ અને સ્થિર આસનમાં બેસી જાઓ.

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

મહસૂસ કરો કે તમારા શરીરનો ઉપરનો ભાગ આ દૃઢ આધાર પર સંતુલિત છે.

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

અથવા, તમારા હાથોને ખોળામાં, એક હાથની હથેળી બીજા હાથની હથેળી પર એ રીતે મૂકો કે હથેળી ઉપરની તરફ રહે.

તમારી જાગરૂકતાને કરોડરજ્જુ પર લાવો.

કલ્પના કરો કે આખી કરોડરજ્જુ સહજતાથી ઉપરની તરફ ઊઠી રહી છે.

મહસૂસ કરો કે તમારું માથું કરોડરજ્જુ પર સહજતાથી સ્થિત છે.

જુઓ કે તમારી ગરદન અને માથું એકસીધમાં છે.

ગરદન અને માથું વધારે સહજતાથી એકસીધમાં રહે તે માટે તમારી ગરદનના પાછળના ભાગને ધીરેથી લાંબો થવા દો.

હવે, તમારા માથાને સહેજ પાછળ લઈ જાઓ જેથી તમારા કાન અને ખભા એકસીધમાં આવી જાય.

તમારું માથું અને ખભા તણાવમુક્ત છે.

હવે, ઊંડો શ્વાસ અંદર લો...
અને પ્રશ્વાસ બહાર છોડતી વખતે,
તમારી કરોડરજ્જુ અને માથાને કોમળતાથી ઉપરની તરફ ઊઠવા દો.

ફરી એકવાર, ઊંડો શ્વાસ અંદર લો.

પ્રશ્વાસ બહાર છોડતી વખતે, મહસૂસ કરો કે કરોડરજ્જુ અને માથું કોમળતાથી ઉપરની તરફ ઊઠી રહ્યું છે.

થોડીવાર માટે આ રીતે શ્વાસપ્રશ્વાસ લેતાં રહો.

તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસને ફરીથી તેની સ્વાભાવિક ગતિ પર લઈ આવો.

બાબા મુક્તાનંદની શિખામણને ફરીથી સાંભળો.

બાબાજી કહે છે :

એક વસ્તુ જેની સંસારને જરૂર છે, અને જેનું આચરણ કરવું જરૂરી છે, તે છે વિશ્વબંધુત્વનો ભાવ.
આ ભાવમાંથી જ પ્રેમનો ઉદ્‌ભવ થાય છે.

હવે હું તમને બાબાજીની શિખામણ પર એક ધારણા કરાવીશ.

તમારા પ્રિયજનો માટે તમને જે સ્નેહ અને ભાઈચારાની ભાવના મહસૂસ થાય છે, તેની સાથે જોડાઈ જાઓ.

આ લોકો તમારા ઘનિષ્ઠ મિત્રો અને પ્રિય પરિવારજનો હોઈ શકે...
એવાં લોકો જેમની સંગતિમાં તમે સુરક્ષિત મહસૂસ કરો છો અને તમને લાગે છે કે તેઓ તમને દિલથી પોતાના માને છે.

આ ભલાં લોકો સાથે તમારા ગાઢ સંબંધને મહસૂસ કરો.

એ પ્રેમને મહસૂસ કરો જે તેમના સાન્નિધ્યમાં સ્વાભાવિક રૂપે ઉદ્‌ભવે છે.

હવે, કલ્પના કરો કે મિત્રતા અને આત્મીયતાનો, બંધુત્વનો આ ઘેરાવો વિસ્તૃત થઈ રહ્યો છે જેમાં આખું વિશ્વ સમાઈ રહ્યું છે.

કલ્પના કરો કે તમે દરેક વ્યક્તિને તમારા ભાઈ અને બહેનના રૂપમાં જોઈ રહ્યાં છો.

જુઓ કે બધાં લોકો ભગવાનનો પરિવાર છે.

એ ગાઢ સંબંધને મહસૂસ કરો જે તમારો તમારા અડોશપડોશનાં બધાં લોકોની સાથે છે...
તમારા શહેરનાં બધાં લોકોની સાથે છે...
તમારા રાજ્યનાં બધાં લોકોની સાથે છે...
તમારા દેશનાં બધાં લોકોની સાથે છે.

સમગ્ર માનવજાતિ સાથે તમારા હૃદયનો જે સંબંધ છે, તેને મહસૂસ કરો.

જુઓ કે તમે અને આ પૃથ્વીગ્રહ પરની દરેક વ્યક્તિ આ જોડાણ પ્રત્યે જાગરૂક થઈ રહી છે.

જુઓ કે દરેક વ્યક્તિ એકતાના ભાવથી એકસાથે રહે છે.

એક્તાની આ દૃષ્ટિ રાખવાથી જે શુદ્ધ પ્રેમનો ઉદ્ભવ થાય છે, તેનો અનુભવ કરો.

કલ્પના કરો કે બધાં લોકો એકબીજાં સાથે પ્રેમભાવથી રહે છે.

દરેક વ્યક્તિના હૃદયમાં પ્રેમ ઝગમગી રહ્યો છે.

એ મહાન પ્રેમને તમારી અંદર મહસૂસ કરો.

ધ્યાન કરો.

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