

શિખામણોને અનુરૂપ જીવન

૨૪

~ બાબા મુક્તાનંદ

તમારી સહનશીલતાને વધારો.
બીજાં લોકો પ્રત્યે તમારી ઈર્ષાને ઓછી કરો.
માનવજાતિ પ્રત્યે તમારી દયાળુતાને વધારો.
તમારા હૃદયમાં ઘૃણાને કોઈ સ્થાન ન આપો.
તમે ભગવાનના અંશ છો.
આ ચિરંતન સત્યમાં વિશ્વાસ રાખો.

~ બાબા મુક્તાનંદ

બાબાજીની શિખામણ પર ધ્યાન કરવા માટે ધારણા

નમસ્તે

બાબા મુક્તાનંદ શીખવે છે :

તમારી સહનશીલતાને વધારો. બીજાં લોકો પ્રત્યે તમારી ઈર્ષાને ઓછી કરો. માનવજાતિ પ્રત્યે તમારી દયાળુતાને વધારો. તમારા હૃદયમાં ઘૃણાને કોઈ સ્થાન ન આપો. તમે ભગવાનના અંશ છો. આ ચિરંતન સત્યમાં વિશ્વાસ રાખો.

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

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

તમારા હાંસડીના ભાગને વિસ્તૃત થવા દો...

અને તમારા ખભાને બહારની તરફ એકબીજાથી દૂર જવા દો.

તમારી કરોડરજીને ધીરેથી ઉપરની તરફ ઊઠવા દો.

હવે તમે ગરદન માટે હળવા વ્યાયામ કરશો.

આવું કરતી વખતે, તમારા શરીરનું ખૂબ જ ધ્યાન રાખો.

માત્ર એટલું જ કરો જેટલું તમારા માટે સહજ હોય.

હવે, તમારી ગરદનના પાછળના ભાગને ઉપરની તરફ લાંબો થવા દો.

ખૂબ જ હળવેથી, તમારા માથાને ત્યાંસુધી જમાણી બાજુ ફેરવો જ્યાંસુધી તમને થોડું ખેંચાણ મહસૂસ ન થવા લાગે.

આ સ્થિતિમાં થોડીવાર સુધી સહજતાથી શ્વાસપ્રશ્વાસ લો.

તમારા માથાને પાછું મધ્યમાં લાવો.

ફરી એકવાર, તમારી ગરદનના પાછળના ભાગને ઉપરની તરફ લાંબો થવા દો.

ખૂબ જ હળવેથી, તમારા માથાને ત્યાંસુધી ડાબી બાજુ ફેરવો જ્યાંસુધી તમને થોડું ખેંચાણ મહસૂસ ન થવા લાગે.

આ સ્થિતિમાં થોડીવાર સુધી સહજતાથી શ્વાસપ્રશ્વાસ લો.

તમારા માથાને પાછું મધ્યમાં લાવો.

શ્વાસ અંદર લો અને કલ્પના કરો કે તમારી ગરદનની માંસપેશીઓ કોમળ થઈ રહી છે.

પ્રશ્વાસ બહાર છોડો અને ગરદનના પાછળના ભાગને હળવેથી લાંબો થવા દો.

ફરીથી, શ્વાસ અંદર લો અને કલ્પના કરો કે તમારી ગરદનની માંસપેશીઓ કોમળ થઈ રહી છે.

પ્રશ્વાસ બહાર છોડો અને ગરદનના પાછળના ભાગને હળવેથી લાંબો થવા દો.

હવે સ્વાભાવિક ગતિથી શ્વાસપ્રશ્વાસ લો.

બાબા મુક્તાનંદની શિખામણને ફરીથી સાંભળો :

તમારી સહનશીલતાને વધારો. બીજાં લોકો પ્રત્યે તમારી ઈર્ષાને ઓછી કરો. માનવજાતિ પ્રત્યે તમારી દયાળુતાને વધારો. તમારા હૃદયમાં ઘૂણાને કોઈ સ્થાન ન આપો. તમે ભગવાનના અંશ છો. આ ચિરંતન સત્યમાં વિશ્વાસ રાખો.

હવે હું તમને બાબાજીની શિખામણ પર એક ધારણા કરાવીશ.

સૌપ્રથમ, બાબાજીની શિખામણનાં આ વાક્યો પર કેન્દ્રિત થાઓ :

તમે ભગવાનના અંશ છો. આ ચિરંતન સત્યમાં વિશ્વાસ રાખો.

કલ્પના કરો કે ભગવાન નીલ રંગના... એક વિશાળ મહાસાગર છે.

જુઓ કે આ મહાસાગરની સપાટી પર લહેરો ઊઠી રહી છે.

દરેક લહેર જુદાજુદા રૂપ અને આકારની છે.

દરેક લહેર ભગવાનરૂપી મહાસાગરનો અંશ છે.

હવે કલ્પના કરો કે તમે આ વિશાળ મહાસાગરની એક લહેર છો.

એ દૃઢ વિશ્વાસને મહસૂસ કરો કે તમે ભગવાનનો અંશ છો.

આ બોધ સાથે એ જાણી લો કે ભગવાનના ગુણો તમારા ગુણો છે.

હવે, એક એવી પરિસ્થિતિને યાદ કરો જેમાં તમારે બીજી વ્યક્તિ પ્રત્યે ધૈર્ય અથવા સહનશીલતાથી વ્યવહાર કરવાની આવશ્યકતા હતી અને એ વ્યક્તિ પણ ભગવાનનો જ અંશ છે.

બની શકે કે કોઈ એવી પરિસ્થિતિ હોય જ્યારે તમે કોઈની સામે તમારું ધૈર્ય ગુમાવી દીધું હોય અથવા તમે તેમનાથી ચિડાઈ ગયા હોવ. તે પરિવારનો કોઈ સદસ્ય, કોઈ મિત્ર, સહકાર્યકર્તા અથવા કોઈ અજ્ઞાણી વ્યક્તિ હોઈ શકે.

આ પરિસ્થિતિમાં, કલ્પના કરો કે તમને યાદ આવે છે કે તમે ભગવાનના અંશ છો.

કલ્પના કરો કે તમે સહનશીલતાના સદ્ગુણનું આવાહન કરી રહ્યાં છો અને બીજી વ્યક્તિ સાથે ધૈર્યશીલ છો.

ધ્યાન આપો કે સહનશીલતા સાથે પ્રતિક્રિયા કરવાથી તમારા શરીરમાં કેવું મહસૂસ થાય છે.

ધ્યાન આપો કે તમારા મનમાં કેવું મહસૂસ થાય છે.

ધ્યાન આપો કે તમારા હૃદયમાં કેવું મહસૂસ થાય છે.

હવે, એવા સમયને યાદ કરો જ્યારે તમે કોઈની સાથે દયાળુતાથી વ્યવહાર કર્યો હતો.

તમારાં દયાળુતાભર્યાં કૃત્યોને યાદ કરો.

ધ્યાન આપો કે દયાળુતા સાથે વ્યવહાર કરવાથી તમારા શરીરમાં કેવું મહસૂસ થાય છે.

ધ્યાન આપો કે તમારા મનમાં કેવું મહસૂસ થાય છે.

ધ્યાન આપો કે તમારા હૃદયમાં કેવું મહસૂસ થાય છે.

જુઓ કે દયાળુતાનું આ કૃત્ય બીજી વ્યક્તિને કેવી રીતે પ્રભાવિત કરે છે.

ફરી એકવાર, એ દૃઢવિશ્વાસને મહસૂસ કરો કે તમે ભગવાનના અંશ છો.

મહસૂસ કરો કે તમારી અંદર આ દિવ્ય સદ્ગુણો વિદ્યમાન છે :

સહનશીલતા,

દયાળુતા,

અને પ્રેમ.

કલ્પના કરો કે સદ્ગુણોની એ રૂપાંતરણકારી શક્તિમાં ઈર્ષા અને ઘૃણાના ભાવ વિલીન થઈ રહ્યા છે.

બાબા મુક્તાનંદના આ શબ્દોને તમારા હૃદયમાં ધારણ કરો :

તમે ભગવાનના અંશ છો. આ ચિરંતન સત્યમાં વિશ્વાસ રાખો.

ધ્યાન કરો.



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