શિખામણોને અનુરૂપ જીવન

૨૭

~ બાબા મુક્તાનંદ

જેવી રીતે નિર્વાત સ્થાનમાં જ્યોત હલતી નથી,
તેવી જ રીતે, આત્મામાં લીન થયેલું મન
સદૈવ આત્મસુખમાં રમણ કરતું રહે છે.

~ બાબા મુક્તાનંદ

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

આપનું સ્વાગત છે.

બાબા મુક્તાનંદ શીખવે છે :

> જેવી રીતે નિર્વાત સ્થાનમાં જ્યોત હલતી નથી, તેવી જ રીતે, આત્મામાં લીન થયેલું મન સદૈવ આત્મસુખમાં રમણ કરતું રહે છે.

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

જો તમે ખુરશી પર બેઠા હોવ, તો તમારા પગને જમીન પર કમરની સીધમાં અને પંજાને ઘૂંટણની નીચે સીધા રાખો.

જો તમે જમીન પર પલાંઠી વાળીને બેઠા હોવ, અને જરૂર પડે તો એક ગાદી પર બેસો જેથી તમારા નિતંબ ઘૂંટણ કરતાં સહેજ ઊંચા રહે.

ધીરેથી તમારા શરીરના ઉપરના ભાગને આગળ અને પાછળની તરફ ઝૂમવા દો...

અને પછી ડાબી બાજુથી જમણી બાજુ.

જ્યાં તમને લાગે કે તમારા શરીરનો ઉપરનો ભાગ બેસવાનાં હાડકાં પર સંતુલિત છે, ત્યાં થોભી જાઓ.

કલ્પના કરો કે તમારી કરોડરજ્જુ ઉપરની તરફ ઊઠી રહી છે.

તમારી ગરદનના પાછળના ભાગને કોમળ અને લાંબો થવા દો.

હવે, કલ્પના કરો કે તમારું શરીર પૂરીરીતે ખાલી છે.

તમારી અંદરના આ ખાલી સ્થાનમાં જે પ્રશાંતિ છે તેની સાથે જોડાઈ જાઓ.

મહસૂસ કરો કે તમે હળવા છો... ભારહીન છો.

મુક્તરૂપે શ્વાસપ્રશ્વાસ લેતાં રહો.

પ્રત્યેક શ્વાસ અને પ્રશ્વાસ સાથે, ધ્યાન આપો કે શ્વાસ પ્રશાંતિના સ્થાનથી ઉદિત થઈ રહ્યો છે અને પાછો એ જ પ્રશાંતિમાં વિલીન થઈ રહ્યો છે.

મહસૂસ કરો કે તમારો શ્વાસપ્રશ્વાસ પ્રશાંતિથી પરિપૂર્ણ છે.

થોડીવાર માટે આ જાગરૂકતા સાથે શ્વાસપ્રશ્વાસ લેતાં રહો.

ફરી એકવાર, બાબા મુક્તાનંદની શિખામણને સાંભળો :

બાબાજી કહે છે,

> જેવી રીતે નિર્વાત સ્થાનમાં જ્યોત હલતી નથી, તેવી જ રીતે આત્મામાં લીન થયેલું મન
> સદૈવ આત્મસુખમાં રમણ કરતું રહે છે.

હવે હું તમને બાબાજીની શિખામણ પર એક ધારણા કરાવીશ.

કલ્પના કરો કે તમારી ભ્રુકુટિમાં એક તેજસ્વી જ્યોત છે.

આ જ્યોત સૌમ્ય છે અને શીતળતા પ્રદાન કરે છે.

આ જ્યોત આત્માના અવિચળ પ્રકાશનું પ્રતીક છે.

તમારી ભ્રુકુટિની પૂર્ણ પ્રશાંતિમાં, જ્યોત હલતી નથી.

આ પૂર્ણ નિસ્તબ્ધતામાં જ્યોત તેનો પ્રકાશ ફેલાવી રહી છે.

આ પ્રકાશ પર સ્થિરતાથી તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.

જો તમારું મન ભટકે, તો ધીરેથી તેને જ્યોત પર પાછું કેન્દ્રિત કરો.

જ્યોતનો દીપ્તિમાન પ્રકાશ તમારા મનને શાંતિ પ્રદાન કરી રહ્યો છે.

આ પ્રકાશ પરમ આત્માની પ્રભા છે.

તમારા મનને આત્મામાં લીન કરી દો, જે સદૈવ સુખમય છે.

તમારા મનને આ આત્મસુખથી ભરાઈ જવા દો.

ધ્યાન કરો.

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