

શિખામણોને અનુરૂપ જીવન

૩

~ બાબા મુક્તાનંદ

મૌન પરમોત્કૃષ્ટ ધર્મ છે,
શાશ્વત સત્યનું પ્રતીક છે.

~ બાબા મુક્તાનંદ

બાબાજીની શિખામણ પર ધ્યાન કરવા માટે ધારણા

સ્વાગત.

આજે તમે બાબા મુક્તાનંદની એક શિખામણ પર ધ્યાન કરશો.

બાબાજી શીખવે છે :

“મૌન પરમોત્કૃષ્ટ ધર્મ છે, શાશ્વત સત્યનું પ્રતીક છે.”

ધ્યાન માટે એક સ્થિર અને આરામદાયક આસનમાં બેસો.

જો તમે ખુરશી પર બેઠા હોવ તો જુઓ કે તમારા નિતંબો, ઘૂંટણો અને પગ સમાંતર અને કમરની સીધમાં છે.

સુનિશ્ચિત કરો કે તમારા પગના પંજા તમારા ઘૂંટણોની સીધમાં છે.

તેને આ રીતે એકસીધમાં રાખવાથી તમારી કમરનો ભાગ અને ઘૂંટણોના સાંધા સ્વસ્થ રહે છે.

તમારા હાથને તમારી જાંઘો પર ચિન્મુદ્રામાં મૂકો.

તમે ખુરશી પર બેઠા હોવ કે જમીન પર, મહસૂસ કરો કે તમારું વજન તમારા બેસવાનાં બંને હાડકાં પર સમાન રૂપે સંતુલિત છે.

તમારા શરીરને ધીરેથી આગળ અને પાછળની તરફ ઝૂમવા દો...

અને હવે ડાબી બાજુથી જમણી બાજુ ઝૂમવા દો...

જ્યાં તમને લાગે કે તમે તમારા આધાર પર કેન્દ્રિત છો, ત્યાં થોભી જાઓ.

કલ્પના કરો કે આ દૃઢ આધારથી, શક્તિ કુંડલાકારમાં કરોડરજ્જુના નીચેના ભાગથી માથાના ઉપરના ભાગ તરફ ઊઠી રહી છે.

તમારી ગરદનને કોમળ અને લાંબી થવા દો.

હવે, તમે તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસની મદદથી તમારા મનને કેન્દ્રિત કરશો. આના માટે તમે અંદર આવતા શ્વાસ અને બહાર જતા પ્રશ્વાસની લંબાઈને એકસમાન કરશો.

તમે એકથી ચાર સુધી ગણીને શ્વાસ અંદર લેશો અને એકથી ચાર સુધી ગણીને પ્રશ્વાસ બહાર છોડશો.

મારી ગણતરી સાથે શ્વાસપ્રશ્વાસ લો.

શ્વાસ લો, ૨, ૩, ૪ — પ્રશ્વાસ છોડો, ૨, ૩, ૪.

શ્વાસ લો, ૨, ૩, ૪ — પ્રશ્વાસ છોડો, ૨, ૩, ૪.

તમારી પોતાની ગતિએ આવું હજી બે વાર કરો.

તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસને તેની સ્વાભાવિક ગતિ પર પાછા લાવો.

તમારા શરીર પર આ સંતુલિત શ્વાસપ્રશ્વાસના શાંત પ્રભાવ પર ધ્યાન આપો.

મહસૂસ કરો કે તમારું મન કેવી રીતે વધુને વધુ શાંત થતું જાય છે.

તમારી આંખો બંધ કરો.

બાબાજીની શિખામણને સાંભળો :

“મૌન પરમોત્કૃષ્ટ ધર્મ છે, શાશ્વત સત્યનું પ્રતીક છે.”

કળશની કલ્પના કરો, એ સ્વર્ણિમ કળશ જે શ્રી મુક્તાનંદ આશ્રમમાં ભગવાન નિત્યાનંદના મંદિરના શિખરને સુશોભિત કરી રહ્યો છે.

કળશ મંદિરની પવિત્રતાનું પ્રતીક છે.

ધ્યાનમાં આપણે જે અપરિવર્તનશીલ સત્યનો, અંતરના મૌનસાક્ષીનો અનુભવ કરીએ છીએ, તેનું તે સ્મરણ કરાવે છે.

કલ્પના કરો કે કળશ આકાશમાં સ્થિર સ્વર્ણિમ જ્યોતિની જેમ ચમકી રહ્યો છે.

ભલે કોઈપણ ઋતુ હોય, કળશ જેવો છે તેવો જ રહે છે.

જુઓ, તે શિયાળાના બરફમાં ચમકી રહ્યો છે.

જુઓ, તે વસંતઋતુના ઝરમર વરસાદમાં ઝળકી રહ્યો છે.

જુઓ, ઉનાળાના સ્વચ્છ આકાશમાં તે ઝગમગી રહ્યો છે.

શરદઋતુમાં વૃક્ષોના ચટકદાર પાંદડાંઓમાં કળશને ચમકતા જુઓ.

એ કળશની જેમ, મૌન-સાક્ષી તમારા અંતરમાં ઝગમગી રહ્યો છે, અત્યારે અને સદૈવ.

સ્વયંને અંતર-મૌનમાં લીન કરી દો.

ધ્યાન કરો.



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