

શિખામણોને અનુરૂપ જીવન

૩૦

~ બાબા મુક્તાનંદ

શ્વાસ બહાર છોડતી અને અંદર લેતી વખતે
ૐ તમારા શ્વાસમાં સતત સ્પંદિત થતો રહે છે.
યોગી પોતાના મનને તેના પર એકાગ્ર કરે છે
અને એ ધ્વનિને
દિવ્ય નાદરૂપે સાંભળે છે.

~ બાબા મુક્તાનંદ

બાબાજીની શિખામણ પર ધ્યાન કરવા માટે ધારણા

આપનું સ્વાગત છે.

બાબા મુક્તાનંદ શીખવે છે :

શ્વાસ બહાર છોડતી અને અંદર લેતી વખતે ૐ તમારા શ્વાસમાં સતત સ્પંદિત થતો રહે છે.
યોગી પોતાના મનને તેના પર એકાગ્ર કરે છે અને એ ધ્વનિને દિવ્ય નાદરૂપે સાંભળે છે.

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

તમારાં બેસવાનાં હાડકાંઓને તમારી નીચેની સપાટી તરફ જવા દો.

તમારા શરીરના ઉપરના ભાગને ધીરે-ધીરે આગળ અને પાછળની તરફ ઝૂમવા દો...

અને પછી ડાબી બાજુથી જમણી બાજુ...અને જમણી બાજુથી ડાબી બાજુ ઝૂમવા દો...

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

કલ્પના કરો કે તમારી આખી કરોડરજીુ તેના મૂળથી લઈને માથાના ઉપરના ભાગ સુધી હળવેથી ઉપર ઊઠી રહી છે.

તમારા ખભાને વિસ્તૃત અને કોમળ રહેવા દો.

તમારી ગરદનની માંસપેશીઓને બધી બાજુએથી તણાવમુક્ત થવા દો.

તમારી જાગૃકતાને તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસના સ્વાભાવિક પ્રવાહ પર લાવો.

ઊંડો શ્વાસ અંદર લો અને મહસૂસ કરો કે તમારું શરીર શ્વાસની ઊર્જાથી ભરાઈ રહ્યું છે.

લાંબો પ્રશ્વાસ બહાર છોડો અને જો ક્યાંય પણ તણાવ મહસૂસ થતો હોય તો તેને નીકળી જવા દો.

ઊંડો શ્વાસ લો અને મહસૂસ કરો કે તમારું શરીર શ્વાસની ઊર્જાથી ભરાઈ રહ્યું છે.

લાંબો પ્રશ્વાસ છોડો અને જે પણ તણાવ હોય તેને નીકળી જવા દો.

તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસને ફરીથી તેની સ્વાભાવિક ગતિ પર લઈ આવો.

બાબાજીની શિખામણને ફરીથી સાંભળો.

બાબાજી કહે છે :

શ્વાસ બહાર છોડતી અને અંદર લેતી વખતે ડૉ તમારા શ્વાસમાં સતત સ્પંદિત થતો રહે છે.
યોગી પોતાના મનને તેના પર એકાગ્ર કરે છે અને એ ધ્વનિને દિવ્ય નાદરૂપે સાંભળે છે.

હવે હું તમને બાબાજીની શિખામણ પર એક ધારણા કરાવીશ.

શ્વાસ અંદર લેતી વખતે અને બહાર છોડતી વખતે, તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસના ધ્વનિ પ્રત્યે જાગૃક થાઓ.

તમારી પૂરી એકાગ્રતાથી આ ધ્વનિ પર ધ્યાન આપો.

તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસમાં એક સૂક્ષ્મ સ્પંદન રહેલું છે, તેને સાંભળો.

આ સ્પંદનના મૂળમાં છે, દિવ્ય અંતર નાદ — ડૉ.

શ્વાસ અંદર લેતી વખતે... અને પ્રશ્વાસ બહાર છોડતી વખતે, સતત સ્પંદિત થતા ડૉને સાંભળો.

ડૉ આત્માનું સ્ફુરણ છે.

તેને સાંભળતા રહો.

જેમજેમ તમે ઝૂંમાં લીન થતા જાઓ છો, તેનો ધ્વનિ તમને તેના સ્રોત સુધી, આત્મા સુધી લઈ જાય છે.

દિવ્ય અંતર નાદ ઝૂંને સાંભળો.

શ્વાસ અંદર લેતી વખતે સાંભળો... ઝૂં.

શ્વાસ બહાર છોડતી વખતે સાંભળો... ઝૂં.

સ્વયંને ઝૂંમાં લીન કરી દો.

ધ્યાન કરો.



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