

શિખામણોને અનુરૂપ જીવન

૩૧

~ બાબા મુક્તાનંદ

જો તમે ભક્તિનો વિકાસ કરવા માંગતા હોવ,
જો તમે તમારી અંદર ભક્તિ જગાવવા માંગતા હોવ,
જો તમે ભક્તિરસનું પાન કરવા માંગતા હોવ,
તો આપને ધ્યાઓ,
આપનું સન્માન કરો, આપને પૂજો,
આપને વંદો
કારણ કે આપનો રામ આપમાં આપ થઈને રહે છે.

~ બાબા મુક્તાનંદ

બાબાજીની શિખામણ પર ધ્યાન કરવા માટે ધારણા

નમસ્તે.

બાબા મુક્તાનંદ શીખવે છે :

જો તમે ભક્તિનો વિકાસ કરવા માંગતા હોવ, જો તમે તમારી અંદર ભક્તિ જગાવવા માંગતા હોવ,
જો તમે ભક્તિરસનું પાન કરવા માંગતા હોવ, તો આપને ધ્યાઓ, આપનું સન્માન કરો,
આપને પૂજો, આપને વંદો કારણકે આપનો રામ આપમાં આપ થઈને રહે છે.

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

તમારી જાગૃક્તા બેસવાનાં હાડકાં પર લાવો...

જુઓ કે તમે તમારાં બેસવાનાં બંને હાડકાં પર સંતુલિત થઈને બેઠાં છો.

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

હવે, તમે હળવા વ્યાયામ કરશો જેથી તમારા શરીરના આગળ અને પાછળના ભાગમાં ખેંચાણ આવે અને તેમાં વધારે જગ્યા બની શકે.

આ વ્યાયામ કરતી વખતે તમારા શરીરની ક્ષમતાઓનું ધ્યાન રાખો અને એટલું જ કરો જેટલું તમારા માટે આરામદાયી હોય.

શ્વાસ અંદર લો અને તમારા ખભાને ધીરેથી પાછળની તરફ લઈ જાઓ...

છાતીના ભાગને થોડો ઉપર ઉઠાવો અને વિસ્તૃત થવા દો,

જેથી કરોડરજીવના ઉપરના ભાગમાં એક વણાંક આવે

અને હવે ઉપરની તરફ જુઓ,

જેથી શરીરના આગળના ભાગમાં ખેંચાણ મહસૂસ થાય.

પ્રશ્વાસ બહાર છોડો, તમારા ખભાને ગોળ ફેરવીને આગળની તરફ લાવો...

તમારા માથાને નીચે નમાવો...

અને હળવેથી તમારા કરોડરજીવના ઉપલા ભાગને ગોળાકારમાં લાવો,

જેથી પીઠના ઉપરના ભાગમાં ખેંચાણ મહસૂસ થાય.

ફરીથી, શ્વાસ લો અને

છાતીના ભાગને ઉપર ઉઠાવો અને વિસ્તૃત થવા દો,

ઉપરની તરફ જુઓ,

કરોડરજીવના ઉપરના ભાગમાં વણાંક લાવો.

પ્રશ્વાસ છોડો,

ખભાને આગળની તરફ લાવીને કરોડરજીવના ઉપરના ભાગને ગોળાકારમાં લાવો...

તમારા માથાને નીચે નમાવો.

હવે તમે થોડીવાર સુધી આ વ્યાયામ કરતા રહો અને આ વખતે તેને શ્વાસપ્રશ્વાસ સાથે જોડીને તમારી પોતાની ગતિએ કરો.

હવે, સંતુલિત અને સીધા આસનમાં બેસી જાઓ.

હવે હું તમને પ્રાણાયામ માટે નિર્દેશ આપીશ જે શ્વાસપ્રશ્વાસના પ્રવાહને નિયમિત કરવાની એક ટેકનીક છે.

આ વિશિષ્ટ પ્રાણાયામમાં, હું ચાર ગણું ત્યાંસુધી તમે શ્વાસ અંદર લેશો,
ત્રણ ગણું ત્યાંસુધી શ્વાસને રોકશો,
છ ગણું ત્યાંસુધી પ્રશ્વાસ બહાર છોડશો.
અને ત્રણ ગણું ત્યાંસુધી શ્વાસને રોકશો.

આ રીતે હું ગણતરી કરીશ અને તમે મારી ગણતરી સાથે ત્રણવાર આ પ્રાણાયામ કરશો.

જો કોઈપણ સમયે તમને આ કરવામાં અસહજતા મહસૂસ થાય, તો ફરીથી સ્વાભાવિક રૂપે શ્વાસપ્રશ્વાસ લો.

શ્વાસ લો, ૨, ૩, ૪... રોકો, ૨, ૩...
પ્રશ્વાસ છોડો, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬... રોકો, ૨, ૩...

શ્વાસ લો, ૨, ૩, ૪... રોકો, ૨, ૩...
પ્રશ્વાસ છોડો, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬... રોકો, ૨, ૩...

શ્વાસ લો, ૨, ૩, ૪... રોકો, ૨, ૩...
પ્રશ્વાસ છોડો, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬... રોકો, ૨, ૩...

હવે, તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસને તેની સ્વાભાવિક ગતિ પર પાછા લઈ આવો.

તમારા શરીર અને મનમાં શાંતિપૂર્ણ ઊર્જાને મહસૂસ કરો.

બાબાજીની શિખામણને ફરીથી સાંભળો.

બાબાજી કહે છે :

જો તમે ભક્તિનો વિકાસ કરવા માંગતા હોવ, જો તમે તમારી અંદર ભક્તિ જગાવવા માંગતા હોવ, જો તમે ભક્તિરસનું પાન કરવા માંગતા હોવ, તો આપને ધ્યાઓ, આપનું સન્માન કરો, આપને પૂજો, આપને વંદો કારણકે આપનો રામ આપમાં આપ થઈને રહે છે.

હવે હું તમને બાબાજીની શિખામણ પર એક ધારણા કરાવીશ.

કલ્પના કરો કે તમારું હૃદય આત્માનું નિવાસ સ્થાન છે.

દિવ્ય ભક્તિરસનો અનુભવ કરવાની તમારી જે લલક છે, તેની સાથે જોડાઈ જાઓ.

બાબાજી તમને આ શિખામણ દ્વારા તેનો ઉપાય બતાવે છે :

આપને ધ્યાઓ.

બાબાજીની શિખામણનું પાલન કરો અને તમારા હૃદયના પાવન સ્થાનમાં પ્રવેશ કરો.

ત્યાં, તમારા હૃદયના સિંહાસન પર તમને ઝળહળતો નીલ પ્રકાશ દેખાય છે.

આ તમારા પોતાના આત્માનો પ્રકાશ છે.

બાબાજી કહે છે :

આપને વંદો.

મનની આંખોથી આ દૃશ્ય જુઓ કે તમે તમારા હૃદયમાં નિવાસ કરતા તેજોમય આત્માની સામે ખૂબ જ શ્રદ્ધા અને આદરભાવની સાથે ઘૂંટણિયે બેસીને વંદન કરી રહ્યાં છો.

તમે સન્માનપૂર્વક તમારું મસ્તક નમાવો છો.

બાબાજીના શબ્દો તમને માર્ગદર્શિત કરે છે :

આપનું સન્માન કરો, આપને પૂજો.

તમે આરતીની થાળી તૈયાર કરો છો. તેમાં સુગંધિત પુષ્પો અને દીપક મૂકો છો.

જુઓ કે તમે આરતીની આ સજવેલી થાળી હાથોમાં લઈને, આરતી કરી રહ્યાં છો — આ રીતે તમે તમારા આત્માનું સન્માન કરી રહ્યાં છો, તેની પૂજા કરી રહ્યાં છો.

તમે આત્માના દેદીપ્યમાન નીલ પ્રકાશને, પ્રકાશ અર્પિત કરી રહ્યાં છો.

તમે આરતી પૂરી કરીને પ્રણામ કરો છો.

જ્યારે તમે પ્રણામ કરવા માટે નમો છો તો આત્માનો તેજસ્વી નીલ પ્રકાશ તમારી સંપૂર્ણ સત્તામાં વ્યાપ્ત થઈ જાય છે.

હવે, ધ્યાન કરવા માટે બેસો અને બાબાજીના શબ્દો સાંભળો :

આપનો રામ આપમાં આપ થઈને રહે છે.

પ્રત્યેક શ્વાસ અને પ્રશ્વાસ સાથે મૌનરૂપે ‘ૐ નમઃ શિવાય’ મંત્રનો જપ કરો... “હું શિવ છું જે બધાંનો આત્મા છે” એ બોધ સાથે જપ કરો.

ૐ નમઃ શિવાય.

હું શિવ છું જે બધાંનો આત્મા છે.

ભગવાન મારામાં હું થઈને રહે છે.

ૐ નમઃ શિવાય.

ૐ નમઃ શિવાય.

ૐ નમઃ શિવાય.

બાબાજી કહે છે :

જો તમે ભક્તિરસનું પાન કરવા માંગતા હોવ તો આપને ધ્યાઓ.

‘ૐ નમઃ શિવાય’નો જપ કરતા રહો.

હું શિવ છું જે બધાંનો આત્મા છે.

ભગવાન મારામાં હું થઈને રહે છે.

ધ્યાન કરો.



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