શિખામણોને અનુરૂપ જીવન

૪

~ બાબા મુક્તાનંદ

મનુષ્ય જેવી ભાવના રાખે છે, તેવું જ ફળ પ્રાપ્ત કરે છે.
શુભ ભાવના વૈકુંઠયાત્રા છે.
~ બાબા મુક્તાનંદ

બાબાજીની શિખામણ પર ધ્યાન કરવા માટે ધારણા

સ્વાગત.

આજે તમે બાબા મુક્તાનંદની એક શિખામણ પર ધ્યાન કરશો.

બાબાજી શીખવે છે :

> “મનુષ્ય જેવી ભાવના રાખે છે, તેવું જ ફળ પ્રાપ્ત કરે છે. શુભ ભાવના વૈકુંઠયાત્રા છે.”

ધ્યાન કરવા માટે એક સ્થિર અને સહજ આસનમાં બેસો.

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

તમારાં બેસવાનાં હાડકાંઓને નીચેની સપાટી તરફ જવા દો.

તમારી જાગરૂકતાને તમારી છાતીના ઉપરના ભાગ પર લાવો અને તમારી છાતીને વિસ્તૃત થવા દો.

તમારી ભુજાઓની ઉપરનો ભાગ તણાવરહિત અને સહજ છે. આનાથી તમારી છાતીના ઉપરના ભાગને સ્વાભાવિક રીતે વિસ્તૃત રહેવામાં અને તમારી ગરદનને કોમળતાથી ઉપરની તરફ લાંબી થવામાં મદદ મળે છે.

તમારા જડબાને અને તમારા ચહેરાની માંસપેશીઓને તણાવમુક્ત થવા દો.

હવે, તમારી જાગરૂકતાને તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસ પર લાવો.

જ્યારે તમે શ્વાસ અંદર લો ત્યારે મહસૂસ કરો કે તમારો ડાયફ્રેમ એટલે કે છાતી અને ઉદરપટલની વચ્ચેનો ભાગ નીચેની તરફ જઈ રહ્યો છે અને તમારી પાંસળીઓ બંને તરફ વિસ્તૃત થઈ રહી છે.

જ્યારે તમે પ્રશ્વાસ બહાર છોડો ત્યારે મહસૂસ કરો કે તમારો ડાયફ્રેમ ઉપરની તરફ ઊઠી રહ્યો છે અને પાંસળીઓ પોતાની મૂળ સ્થિતિમાં પાછી આવી રહી છે.

આ રીતે થોડીવાર શ્વાસ લેતા રહો.

તમારી આંખો બંધ કરી લો.

બાબાજીની શિખામણને ફરીથી સાંભળો :

> ‘‘મનુષ્ય જેવી ભાવના રાખે છે, તેવું જ ફળ પ્રાપ્ત કરે છે. શુભ ભાવના વૈકુંઠયાત્રા છે.’’

કલ્પના કરો કે તમે ભગવાનના ધામ, વૈકુંઠની યાત્રા કરી રહ્યાં છો.

તમને તમારી સમક્ષ આખો માર્ગ સ્પષ્ટરીતે દેખાઈ રહ્યો છે.

આ માર્ગ પર્વતો અને ખીણોમાંથી, લીલાછમ મેદાનોમાંથી પસાર થાય છે, અને પર્વતની ટોચ સુધી પહોંચે છે જ્યાં એક સુંદર શ્વેત મંદિર છે. તમે જાણો છો કે આ મંદિરમાં ભગવાનની મૂર્તિ પ્રતિષ્ઠાપિત છે.

માર્ગ પર ચાલતાં-ચાલતાં તમે ભગવાનને અર્પિત કરવા માટે ફૂલો એકત્રિત કરો છો.

ઘેરા નીલ રંગનું સુંદર પ્રભાત ભગવાને તમને આપેલા પ્રત્યેક દિવસ માટે તમારી કૃતજ્ઞતાનું સ્મરણ કરાવે છે.

ગુલાબી રંગનું કોમળ ગુલાબ તમને માનવતા માટેના તમારા પ્રેમનું સ્મરણ કરાવે છે.

ઘેરા પીળા રંગનું ડૅફડિલનું ફૂલ તમને પરમ સત્યને જાણવાની તમારી દૃઢ વચનબદ્ધતાનું સ્મરણ કરાવે છે.

મોગરાના ફૂલની ઉત્કૃષ્ટ સુગંધ તમને આ સંસારના કણકણમાં ભગવાનની ઉપસ્થિતિનું સ્મરણ કરાવે છે.

જ્યારે તમે મંદિરના પ્રવેશદ્વાર પાસે પહોંચો છો તો તમે એ ફૂલોનો એક અતિસુંદર પુષ્પગુચ્છ બનાવો છો.

ભક્તિભાવથી તમે એ પુષ્પગુચ્છને મૂર્તિનાં ચરણોમાં અર્પિત કરો છો.

જ્યારે તમે પ્રણામ કરો છો તો તમે તમારા પરમપ્રિય ભગવાન સાથે ઐક્યનો અનુભવ કરો છો.

તમારું આસન ગ્રહણ કરી લો.

તમારી સંપૂર્ણ સત્તામાં ભગવાનનો પ્રેમ વ્યાપ્ત છે.

ધ્યાન કરો.

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