

શિખામણોને અનુરૂપ જીવન

૫

~ બાબા મુક્તાનંદ

સહસ્રારમાં મહાતેજના ચિન્મય મંદિરમાં,
તારો ખ્યારો નીલમણિ છે.
ધ્યાન કરીને તેને શોધી લે.

~ બાબા મુક્તાનંદ

બાબાજીની શિખામણ પર ધ્યાન કરવા માટે ધારણા

નમસ્કાર.

તમે બાબા મુક્તાનંદની એક શિખામણ પર ધ્યાન કરશો.

બાબાજી શીખવે છે :

“સહસ્રારમાં મહાતેજના ચિન્મય મંદિરમાં, તારો ખ્યારો નીલમણિ છે.
ધ્યાન કરીને તેને શોધી લે.”

બાબાજીની શિખામણ પર ધ્યાન માટે તમને તૈયાર કરવા હું આસન અને શ્વાસપ્રશ્વાસ માટે નિર્દેશો આપીશ.

ત્યારબાદ, હું તમને બાબાજીની એક શિખામણ પર ધારણા કરાવીશ અને પછી ૧૦ મિનિટ માટે ધ્યાન થશે.

સૌપ્રથમ, એક આરામદાયક, સ્થિર આસનમાં બેસી જાઓ.

જો તમે ખુરશીમાં બેઠા હોવ તો તમારા બંને પગના પંજાને જમીન પર સમતલ રાખો.

જો તમે જમીન પર બેઠા હોવ તો સુખાસનમાં એટલે કે પલાંઠી વાળીને બેસો.

તમારા હાથોને જાંઘો પર એ રીતે મૂકો કે હથેળી નીચેની તરફ રહે અને તમારો અંગૂઠો અને તર્જની એકબીજાને કોમળતાથી સ્પર્શ કરે. આ ચિન્મુદ્રા છે.

અથવા, તમે એક હાથની હથેળીની ઉપર બીજા હાથની હથેળી રહે એ રીતે તમારા હાથોને ખોળામાં મૂકી શકો છો. આ ધ્યાનમુદ્રા છે.

કલ્પના કરો કે તમારી કરોડરજી કોમળતાથી લાંબી થઈ રહી છે, તે નીચેની તરફ જઈ રહી છે અને સાથેસાથે ઉપરની તરફ પણ આવી રહી છે.

તમારા ખભાઓને વિસ્તૃત થવા દો અને ઢીલા છોડી દો. તેને તણાવમુક્ત થવા દો.

તમારી ગરદનના પાછળના ભાગને કોમળ થવા દો અને ધીરેથી લાંબો થવા દો, જાણે કે તમે તમારા મસ્તકને સહેજ નીચે નમાવી રહ્યા હોવ.

તમારા જડબાને ઢીલું છોડી દો.

હવે, તમારી જાગૃક્તિને તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસ પર લાવો.

કલ્પના કરો કે તમારો શ્વાસ પ્રકાશનું ઝરણું છે.

જ્યારે તમે શ્વાસ અંદર લો છો ત્યારે પ્રકાશનું આ ઝરણું તમારા મસ્તકની ઉપરના ભાગથી નીચે કરોડરજીના મૂળ સુધી પ્રવાહિત થઈ રહ્યું છે.

જ્યારે તમે પ્રશ્વાસ છોડો છો ત્યારે પ્રકાશનું આ ઝરણું તમારી કરોડરજીના મૂળથી મસ્તકની ઉપરના ભાગ સુધી પ્રવાહિત થઈ રહ્યું છે.

ફરી એકવાર, શ્વાસ અંદર લેતી વખતે પ્રકાશનું આ ઝરણું તમારા મસ્તકની ઉપરના ભાગથી નીચે કરોડરજીના મૂળ સુધી પ્રવાહિત થઈ રહ્યું છે.

પ્રશ્વાસ બહાર છોડતી વખતે પ્રકાશનું આ ઝરણું તમારી કરોડરજીના મૂળથી મસ્તકની ઉપરના ભાગ સુધી પ્રવાહિત થઈ રહ્યું છે.

તમારી આંખો બંધ કરી લો.

બાબાજી શીખવે છે :

“સહસ્રારમાં મહાતેજના ચિન્મય મંદિરમાં, તારો ખ્યારો નીલમણિ છે.
ધ્યાન કરીને તેને શોધી લે.”

ફરી એકવાર, કલ્પના કરો કે તમારો શ્વાસ પ્રકાશનું ઝરણું છે.

દિવ્ય પ્રકાશ.

આ પ્રકાશને શ્વાસમાં ભરી લો...

પ્રશ્વાસ સાથે પ્રકાશને બહાર વહેવા દો...

પ્રકાશને શ્વાસમાં ભરી લો...

પ્રશ્વાસ સાથે પ્રકાશને બહાર વહેવા દો...

મહસૂસ કરો કે તમારા શરીરની પ્રત્યેક કોશિકા દિવ્ય પ્રકાશથી અનુપ્રાણિત છે.

હવે તમારી જાગૃકતાને સહસ્રાર પર લાવો, જે મસ્તકની ઉપરના ભાગમાં સ્થિત જ્યોતિર્મય ચિતિનો લોક છે.

કલ્પના કરો કે ત્યાં ઝગમગતા મહાતેજથી બનેલું એક ભવ્ય મંદિર છે.

સહસ્રારમાં સ્થિત આ મહાતેજના મંદિરમાં પ્રવેશ કરો.

આ સ્થાનના પરમ સુખ, પાવનતા અને પ્રશાંતિને મહસૂસ કરો.

તમે એવા મહાતેજથી ઘેરાયેલાં છો જે ચૈતન્ય છે અને મૃદુલતાથી સ્પંદિત થઈ રહ્યો છે.

તમારી સમક્ષ તેજોમય નીલમણિ ચમકી રહ્યો છે.

આ પાવન નીલબિંદુ છે જે તમારા પોતાના અંતરાત્માનું મહાતેજ છે.

નીલબિંદુમાંથી પરમ શાંતિનાં કિરણો પ્રસરિત થઈ રહ્યાં છે.

નીલબિંદુની તેજોમય પ્રભામાં લીન થઈ જાઓ.

ધ્યાન કરો.



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