

શિખામણોને અનુરૂપ જીવન

૬

~ બાબા મુક્તાનંદ

આદર્શ મહેલમાં બધાં આવવા માંગે છે.

પોતાના દિલને આદર્શ બનાવો;

શા માટે દ્વારદ્વાર ભટકો છો?

~ બાબા મુક્તાનંદ

બાબાજીની શિખામણ પર ધ્યાન કરવા માટે ધારણા

નમસ્તે.

તમે બાબા મુક્તાનંદની એક શિખામણ પર ધ્યાન કરશો.

બાબાજી શીખવે છે :

આદર્શ મહેલમાં બધાં આવવા માંગે છે. પોતાના દિલને આદર્શ બનાવો;

શા માટે દ્વારદ્વાર ભટકો છો?

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

સૌપ્રથમ, તમારું કેન્દ્રણ તમારા બેસવાના હાડકાંઓ પર લાવો.

મહસૂસ કરો કે તે તમારી નીચેની સપાટી સાથે જોડાયેલાં છે.

હવે જ્યારે તમે એક દઢ આધાર સ્થાપિત કરી લીધો છે, તો ધીરેથી તમારા શરીરને આગળ અને પાછળની તરફ ઝૂમવા દો... અને પછી ડાબી બાજુથી જમણી બાજુ ઝૂમવા દો.

મધ્યસ્થાન પર પાછા આવી જાઓ અને જ્યાં તમને લાગે કે તમારા શરીરનો ઉપરનો ભાગ તેના આધાર પર સંતુલિત છે, ત્યાં થોભી જાઓ.

અનુભવ કરો કે આ રીતે તમારું શરીર એકસીધ હોય છે ત્યારે બેસવાનું ઘણું સહજ થઈ જાય છે.

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

કલ્પના કરો કે તમારી કરોડરજી ઉપરની તરફ લાંબી થઈ રહી છે.

ધ્યાન આપો કે તમારી કરોડરજી લાંબી થઈ રહી છે અને જુઓ કે તે લવચીક પણ રહે.

તમારી ગરદનનો પાછળનો ભાગ તણાવરહિત, કોમળ અને સહજ છે.

તમારી જાગૃકતાને તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસના સ્વાભાવિક પ્રવાહ પર લાવો.

જ્યારે તમે શ્વાસ લો છો, ત્યારે શ્વાસ અંદર લીધા પછી અને પ્રશ્વાસ બહાર છોડતા પહેલાં એક નાનો વિરામ, પ્રશાંતિની ક્ષણ સ્વાભાવિક રીતે આવે છે, તેના પ્રત્યે જાગૃક થાઓ. થોડીવાર શ્વાસપ્રશ્વાસ લેતાંલેતાં પ્રશાંતિના આ સ્થાન પર કેન્દ્રણ કરો.

હવે જુઓ કે પ્રશ્વાસ બહાર છોડ્યા પછી અને શ્વાસ અંદર લેતા પહેલાં પણ સ્વાભાવિક રીતે એક વિરામ કે પ્રશાંતિની ક્ષણ આવે છે. થોડીવાર શ્વાસપ્રશ્વાસ લેતાંલેતાં પ્રશાંતિના આ સ્થાન પર કેન્દ્રણ કરો.

સ્વાભાવિક રીતે શ્વાસ લેતા રહો.

તમે તમારી આંખો બંધ કરી શકો છો.

બાબાજી શીખવે છે :

આદર્શ મહેલમાં બધાં આવવા માંગે છે. પોતાના દિલને આદર્શ બનાવો; શા માટે દ્વારદ્વાર ભટકો છો?

કલ્પના કરો કે તમારું હૃદય એક ભવ્ય મહેલ છે.

તે વિશાળ છે અને તેના દ્વાર ખુલ્લા છે.

તેની અંદર જાઓ.

આ મહેલની અંદરનો ભાગ સ્વર્ણિમ પ્રકાશથી ઝગમગી રહ્યો છે.

હવામાં મોગરાનાં ફૂલોની સુગંધ મહેકી રહી છે.

આ ઉત્કૃષ્ટ સુગંધને શ્વાસમાં ભરી લો.

પ્રશ્વાસ બહાર છોડો અને આ સુગંધને તમારી સંપૂર્ણ સત્તામાં વ્યાપ્ત થવા દો.

દિવ્ય મધુર સંગીત વાતાવરણમાં ગુંજી રહ્યું છે. તેને સાંભળો...

તમે ગહન શાંતિથી ભરાઈ ગયા છો.

અહીં, તમારા હૃદય-મહેલમાં, તમે પૂર્ણપણે તૃપ્ત છો.

શ્વાસ સાથે તૃપ્તિને અંદર આવવા દો.

પ્રશ્વાસ સાથે તૃપ્તિને બહાર વહેવા દો.

તમારા હૃદયમાં તૃપ્તિ ઝગમગી રહી છે, તેમાં વિશ્રામ કરો.

ધ્યાન કરો.

