# શિખામણોને અનુરૂપ જીવન

## ૭

## ~ બાબા મુક્તાનંદ

આપણી અંદર દિવ્ય સુખ નિહિત છે,
એ જ સુખ આપણે સંસારમાં શોધી રહ્યાં છીએ.

*~ બાબા મુક્તાનંદ*

બાબાજીની શિખામણ પર ધ્યાન કરવા માટે ધારણા

*નમસ્તે.*

તમે બાબા મુક્તાનંદની એક શિખામણ પર ધ્યાન કરશો.

બાબાજી શીખવે છે :

> “આપણી અંદર દિવ્ય સુખ નિહિત છે, એ જ સુખ આપણે સંસારમાં શોધી રહ્યાં છીએ.”

સૌપ્રથમ, એક આરામદાયક અને સીધા આસનમાં બેસી જાઓ.

મહસૂસ કરો કે તમારા બેસવાનાં હાડકાં તમારી નીચેની સપાટી તરફ જઈ રહ્યાં છે.

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

મહસૂસ કરો કે શક્તિ ધીરેધીરે કુંડલાકારમાં કરોડરજ્જુના નીચેના ભાગથી માથાના ઉપરના ભાગ તરફ ઊઠી રહી છે.

તમારા ચહેરાની માંસપેશીઓને તણાવરહિત થવા દો.

તમારી દૃષ્ટિને સૌમ્ય અને એકાગ્ર રાખો.

તમારી જાગરૂકતાને તમારા હાથ અને ભુજાઓ પર લાવો.

સુનિશ્ચિત કરો કે તમારી ભુજાઓની ઉપરનો ભાગ ખભાની સીધમાં અને તણાવરહિત છે.

જો આમ ન હોય તો, તમારા હાથને જાંઘો પર મૂકો અને તેને ત્યાંસુધી તમારી કમરની નીચેના ભાગ તરફ લેતાં જાઓ જ્યાંસુધી તમારી કોણીની ઉપરનો ભાગ ખભાની સીધમાં ન આવી જાય.

મહસૂસ કરો કે તમારા ખભાઓ વિસ્તૃત થઈ રહ્યા છે અને તમારા ખભાની પાછળ, પીઠની ઉપરના ભાગમાં સ્થિત હાડકાંઓ એકબીજાંની નજીક આવી રહ્યાં છે અને સહજ છે.

હવે, ઊંડો શ્વાસ અંદર લો...

અને લાંબો પ્રશ્વાસ બહાર છોડો...

ફરી એકવાર, ઊંડો શ્વાસ અંદર લો...

લાંબો પ્રશ્વાસ બહાર છોડો...

તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસને ફરી તેની સ્વાભાવિક ગતિમાં લઈ આવો.

તમારી આંખો બંધ કરી લો.

બાબાજી શીખવે છે :

> "આપણી અંદર દિવ્ય સુખ નિહિત છે, એ જ સુખ આપણે સંસારમાં શોધી રહ્યાં છીએ."

એક ક્ષણ લઈને એક એવા અવસરને યાદ કરો જ્યારે તમને ગહન સુખની અનુભૂતિ થઈ હતી.

જ્યારે તમે આવી ક્ષણ પર ધ્યાન કેંદ્રિત કરો છો ત્યારે સુખની ભાવનાનો અનુભવ કરો.

હવે ધીરેથી તમારા ધ્યાનને અંતરના એ સ્થાન પર લઈ આવો જ્યાંથી સુખની આ ભાવના ઉદિત થાય છે.

જ્યાંથી આ સુખનો ઉદય થાય છે, એ સ્થાનને શ્વાસથી ભરી દો.

પ્રશ્વાસ બહાર છોડો ત્યારે આ સુખનો વિસ્તાર થવા દો અને તમારી સંપૂર્ણ સત્તામાં વ્યાપ્ત થઈ જવા દો.

તમારી અંદર સુખનું એક અખૂટ ઝરણું છે.

આ સુખ દિવ્ય છે, અપાર છે, વિશુદ્ધ છે.

તમારા અંતરમાં નિહિત દિવ્ય સુખના આ સ્થાનને શ્વાસથી ભરી દો...

પ્રશ્વાસ બહાર છોડો, એ દિવ્ય સુખને મુક્તરૂપે બહાર વહેવા દો.

એ દિવ્ય સુખનો આનંદ માણો જે તમારા અંતરમાં સદૈવ વિદ્યમાન છે.

ધ્યાન કરો.

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