શિખામણોને અનુરૂપ જીવન

૯

~ બાબા મુક્તાનંદ

ૐ નમઃ શિવાય એટલે 'હું અંતરાત્મા સ્વરૂપ શિવને નમન કરું છું.'
તમે જે ગતિથી બોલો છો તે ગતિએ જ તેને મૌનરૂપે જપો.
તેને પ્રેમથી જપો અને અંતરમાં ઊંડા ઊતરો.
એ સમજો કે તમે પોતે જ મંત્રના દેવતા છો.

~ બાબા મુક્તાનંદ

<u>બાબાજીની શિખામણ પર ધ્યાન કરવા માટે ધારણા</u>

નમસ્તે.

તમે મહામંત્ર *ૐ નમઃ શિવાય* વિશે બાબાજીની એક શિખામણ પર ધ્યાન કરશો.

બાબાજી શીખવે છે :

> *ૐ નમઃ શિવાય* એટલે 'હું અંતરાત્મા સ્વરૂપ શિવને નમન કરું છું.' તમે જે ગતિથી બોલો છો તે ગતિએ જ તેને મૌનરૂપે જપો. તેને પ્રેમથી જપો અને અંતરમાં ઊંડા ઊતરો. એ સમજો કે તમે પોતે જ મંત્રના દેવતા છો.

બાબાજીના શબ્દોને તમારી સત્તામાં ગુંજવા દો.

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

તમે ખુરશી પર હોવ કે જમીન પર, મહસૂસ કરો કે તમારા બેસવાનાં બંને હાડકાંઓ તમારી નીચેની સપાટીને સ્પર્શી રહ્યાં છે.

આ સ્થિર અને મજબૂત આધારથી તમારી કરોડરજ્જુને ધીરેથી લાંબી થવા દો.

એક ક્ષણ માટે બંને હાથની આંગળીઓને ફેલાવો અને ખેંચો, આ ખેંચાણને મહસૂસ કરો અને તેનો આનંદ લો.

તમારી આંગળીઓનાં ટેરવાંથી ખૂબ જ હળવેથી તમારા જડબાની માલિશ કરો.

સૌપ્રથમ, તમારી દાઢીની માલિશ કરો અને તમારા જડબાની બંને તરફ માલિશ કરતાં કરતાં ધીરેધીરે ઉપરની તરફ તમારા કાનની બિલકુલ પાસે જ્યાં જડબાંના સાંધા છે ત્યાંસુધી માલિશ કરો.

જડબાની માલિશ કરતી વખતે જે પણ તણાવ હોય તેને દૂર થઈ જવા દો.

હવે, તમારી આંગળીઓનાં ટેરવાંથી તમારા આખા ચહેરાને હળવેથી થપથપાવો.

તમારા ચહેરાની બધી જ માંસપેશીઓને તણાવમુક્ત થવા દો.

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

તમારા શરીરની અંદર આવતા અને બહાર જતા શ્વાસપ્રશ્વાસ પર ધ્યાન આપો, જે સાગરની લયબદ્ધ અને શાંતિદાયક લહેરોની જેમ પ્રવાહિત થઈ રહ્યો છે.

મહસૂસ કરો કે તમારો શ્વાસ સહજતાથી અંદર આવી રહ્યો છે...
અને સહજતાથી બહાર જઈ રહ્યો છે.

સહજતાથી અંદર આવી રહ્યો છે...
અને સહજતાથી બહાર જઈ રહ્યો છે.

હવે હું તમને બાબાજીની એક શિખામણ પર ધારણા કરાવીશ ત્યારે આ રીતે શ્વાસપ્રશ્વાસ લેતા રહો.

ફરી એકવાર, બાબાજી શીખવે છે :

> *ૐ નમઃ શિવાય* એટલે 'હું અંતરાત્મા સ્વરૂપ શિવને નમન કરું છું.' તમે જે ગતિથી બોલો છો તે ગતિએ જ તેને મૌનરૂપે જપો. તેને પ્રેમથી જપો અને અંતરમાં ઊંડા ઊતરો. એ સમજો કે તમે પોતે જ મંત્રના દેવતા છો.

બાબાજીના શબ્દોને તમારી સત્તામાં સ્થિર થવા દો.

ધીરેધીરે મૌનરૂપે, 'ૐ નમઃ શિવાય'નો જપ શરૂ કરો. જેમ બાબાજીએ કહ્યું છે તેમ તેના પ્રત્યેક અક્ષરનું ઉચ્ચારણ એ જ ગતિએ કરો જે ગતિથી તમે બોલો છો.

ૐ નમઃ શિવાય.

પ્રેમથી મંત્રને જપતા રહો — તમારા પોતાના અંતરાત્મા પ્રત્યે પ્રેમની સાથે જપ કરો.

મહસૂસ કરો કે તમારી અંદર 'ૐ નમઃ શિવાય'ના અક્ષરો સ્પંદિત થઈ રહ્યા છે.

મંત્ર સાથે તમારા અંતરમાં, તમારી સત્તાના કેંદ્રમાં ઉતરતા જાઓ.

તમારા અંતરમાં આ શબ્દોને સાંભળો : ''હું અંતરાત્મા સ્વરૂપ શિવને નમન કરું છું.''

ૐ નમઃ શિવાય.

મંત્રના દરેક જપ સાથે, હું અંતરાત્માની પૂજા કરું છું.

ૐ નમઃ શિવાય.

હું આત્મા છું.

ૐ નમઃ શિવાય.

હું મારા આત્માને પ્રેમ અર્પિત કરું છું.

ૐ નમઃ શિવાય.

ૐ નમઃ શિવાય.

ૐ નમઃ શિવાય.

ધ્યાન કરો.

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