‘શિખામણોને અનુરૂપ જીવન’નો પરિચય

સ્વામી અખંડાનંદ દ્વારા લિખિત

જ્યારે હું બાબા મુક્તાનંદની શિખામણો વિશે વિચાર કરું છું, ત્યારે મનમાં મહાસાગરની છબી ઉભરે છે. મહાસાગરની જેમ, બાબાજીના પ્રજ્ઞાનની ગહનતા અને શક્તિ વિસ્મયકારક છે. બાબાજીની શિખામણો શાશ્વત છે. તે બાબાજીની કૃપાથી અનુપ્રાણિત છે. અને જ્યારે તમે બાબાજીની શિખામણોનું અધ્યયન કરો છો, તેનો અભ્યાસ કરો છો ત્યારે તે તમારા માટે જીવંત થઈ ઊઠે છે. પછી, એવી ક્ષણોમાં જ્યારે તમે દુવિધામાં હોવ કે હવે આગળ શું કરવું જોઈએ, ત્યારે તમે અંતરમાં વળી શકો છો અને ત્યાં બાબાજીની શિખામણો વિદ્યમાન હોય છે જે તમારા માર્ગને આલોકિત કરે છે. ભલે તમારી ઉંમર, વ્યવસાય કે રાષ્ટ્રીયતા જે પણ હોય, બાબાજીની શિખામણો બધાં માટે છે. આ એ શિખામણો છે, જેને અનુરૂપ જીવન જીવવું જોઈએ.

મે મહિનામાં, બાબાજીના જન્મદિવસના મહિનાના પ્રત્યેક દિવસે સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઇટ પર બાબાજીની એક શિખામણને પ્રકાશિત કરવામાં આવશે. પ્રત્યેક શિખામણની સાથે એક ધારણા હશે, જેની મદદથી તમે એ શિખામણ પર ધ્યાન કરી શકશો. ધારણાઓ હિન્દી અને અંગ્રેજી ભાષામાં ઑડિયો રેકૉર્ડિંગના રૂપે ઉપલબ્ધ રહેશે અને દરેક ધારણાના અંતે તંબૂરાના ધ્વનિ સાથે દસ મિનિટનું ધ્યાન રહેશે.

દરેક ધારણામાં શ્વાસપ્રશ્વાસ અને આસન માટે નિર્દેશો છે. આ નિર્દેશોનું પાલન કરતી વખતે, તમારા શરીર પર ધ્યાન આપો અને આવશ્યકતાનુસાર તમારા આસનને વ્યવસ્થિત કરતા રહો. આસન તમારા માટે હંમેશાં સહજ અને આરામદાયક હોવું જોઈએ.

***

બાબા મુક્તાનંદના જન્મદિવસના મહિનાના સન્માનમાં, બાબાજીની શિખામણો પર ધ્યાન કરવા માટે એક સમય નિર્ધારિત કરો. તમે દરરોજ ધારણામાં ભાગ લઈ શકો છો — તેને ક્રમાનુસાર વાંચી શકો છો (અથવા હિન્દીમાં સાંભળી શકો છો) અથવા જે ધારણા પ્રત્યે તમે સહજ આકર્ષિત થયા હોવ તેને વારંવાર વાંચીને અને સાંભળીને તેની સાથે ધ્યાન કરી શકો છો. બાબાજીની શિખામણો પર ધ્યાન અને મનન કરતા રહો અને જુઓ કે તે કેવી રીતે તમારા જીવનને આલોકિત કરી રહી છે.

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