

ધ્યાન

ધ્યાન માટે પહેલું કામ છે સ્થિતિ. તમે કોઈપણ રીતે ઝેસી શકો છો.

બેસ્વાનું આરામદાયક અને હલન- ચલન વગર્નું હોવું જોઈએ.

આપણો જમીન પર કે ખુરશી ઉપર બેસીને ધ્યાન કરી શકીએ છીએ.

ધ્યાન આપણે કોઈપણ જગ્યાએ કરી શકીએ છીએ.

જ્યાં સુખદાયી હોઈએ.

તમારા બંને હાથને એકબીજા સાથે જોડી લો.

તો આંખો બંદા કરી શકો છો.

અંદર આને બહારના આવાજોને રોકી દો.

કોઈપણ મંત્ર ઓનું ઉચ્ચારણ કરવાની જરૂર નથી.

આખા શરીરને ઢીલું છોડી દો... ઢીલું... બિલકુલ ઢીલું.

જ્યારે આપણે સુખાસમે વાળીએ છીએ. આને હાથની અંગળીઓને એકબીજામાં પરોવીએ છીએ ત્યારે શક્તિનું પ્રમાણ વધી જાય છે અને સ્થિરતા વધી જાય છે.

આંખો મગજના દરવાજા છે. માટે આંખો બંદા હોય તો વધારે સારું.

મંત્ર ઉચ્ચારણ, કે કોઈપણ અંદરનો કે બાહારનો આવાજ એ મનની ક્રિયાઓ છે.

ઇટલે તેને બંધ રાખો.

જ્યારે શરીર ઢીલું છોડી દેવ્યે છીએ ચેતના બીજ સ્તર ઉપર પહોંચી જાય છે.

મન અને બુદ્ધિ. મન વિચારનો સમુહ છે.

ઘણાં બધાં વિચાર આપણા મનમાં આવતા રહે છે. જ્યારે વિચાર આવ છે

ત્યારે જાણતાં કે અજાણતાં પ્રજ્ઞો પણ ઉદ્ભવતા હોય છે.

મન અને બુદ્ધિને શાંત કરવા માટે આપણે શ્વાસ ઉપર ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે.

પોતાની જાત ઉપર ધ્યાન રાખવાની. અપણી પ્રકૃતિ છે.

તમારા શ્વાસ ઉપર ધ્યાન રાખો.

જાણી જોઈને શ્વાસ ના લો. જાણી જોઈને શ્વાસ ના લો આને ના છોડો. શ્વાસ લેવો અને છોડવો એ કુદરતી હોવો જેઈએ.

મન અને બુદ્ધિ. મન વિચારોનો સમૂહ છે. ઘણાં બધાં વિચાર આપણાં મનમાં આવતા રહે છે. જ્યારે વિચાર આવે છે ત્યારે જાણતાં કે અજાણતાં પ્રશ્નો પણ ઉદ્ભવતા હોય છે.

મન અને બુદ્ધિને શાંત કરવા માટે આપણો શ્વાસ ઉપર ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે.

પોતાની જાત ઉપર ધ્યાન રાખવાની આપણી પ્રકૃતિ છે.

તમારા શ્વાસ ઉપર ધ્યાન રાખો. જાણી જોઈને શ્વાસ ના લો અને ના છોટો. શ્વાસ લેવો અને છોટવો એ કુદરતી હોવો જેઈએ. કુદરતી શ્વાસ ઉપર ધ્યાન રાખો. આ એક સારામાં સારી રીત છે.

વિચારોની પાછળ ના પડો. વિચારો અને સવાલો સાથે જોટાઈ ના જાવ.

વિચારોને દૂર કરી દો.

શ્વાસ ઉપર ફરીથી ધ્યાન આપો. કુદરતી શ્વાસની આવન જાવન ઉપર ધ્યાન આપો. શ્વાસમાં ખોવાઈ જાવ.

ધીરે ધીરે શ્વાસની ઊંડાઈ ઓછી યતી જશે. ધીરે ધીરે શ્વાસ હલકા અને નાના થતા જશે.

અને બંને આંખની વચ્ચે કપાળ ઉપર ચમકનું રૂપ લેશે.

આ પરિસ્થિતિ મા દરેક વ્યક્તિમાં શ્વાસ નહીં રહે, વિચાર નહીં રહે. અને તેઓ વિચારોથી ઉપર ઉઠી જશે.

આ પરિસ્થિતિને નિર્મલ સ્થિતિ કેહવાય કે વિચારો વગરની સ્થિતિ આ ધ્યાનની અવસ્થા છે.

આ એવી અવસ્થા છે કે જેમાં આપણી ઉપર વિશ્વ શક્તિનો વરસાદ થવા લાગે છે.

અપણો જેટલું ધ્યાન વધારે કરીશું તેટલી વધારે વિશ્વ શક્તિ પ્રાપ્ત થશે.

