

શિખામણોને અનુરૂપ જીવન

૧૧

~ બાબા મુક્તાનંદ

કૃપાશક્તિ ઉત્તરથી દક્ષિણ સુધી,
પૂર્વથી પશ્ચિમ સુધી વ્યાપ્ત છે.
તેનો વિસ્તાર ઉપરથી નીચે સુધી છે.

~ બાબા મુક્તાનંદ

બાબાજીની શિખામણ પર ધ્યાન કરવા માટે ધારણા

નમસ્તે.

તમે બાબા મુક્તાનંદની એક શિખામણ પર ધ્યાન કરશો.

બાબાજી શીખવે છે :

કૃપાશક્તિ ઉત્તરથી દક્ષિણ સુધી, પૂર્વથી પશ્ચિમ સુધી વ્યાપ્ત છે.
તેનો વિસ્તાર ઉપરથી નીચે સુધી છે.

બાબાજીના શબ્દો પર ધ્યાન કરવા માટે એક આરામદાયક આસનમાં બેસો.

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

તમારી કરોડરજીને ધીરેધીરે ઉપર ઊઠવા દો અને તેને લવચીક રહેવા દો.

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

થોડીવારમાં, તમે તમારા હાથોને અને શરીરના ઉપરના ભાગને, બંને બાજુએથી ખેંચાણ આપશો.

તમારા શરીરની આવશ્યકતાનું ધ્યાન રાખો.

તમારા શરીરને એટલું જ ખેંચાણ આપો જે તમારા માટે સહજ હોય.

સૌપ્રથમ, એ વાત પર ધ્યાન આપો કે તમારી કરોડરજીને, તમારી પીઠની માંસપેશીઓ દ્વારા અને આગળની તરફ તમારા પેટની માંસપેશીઓ દ્વારા આધાર મળી રહ્યો છે.

તમારા ડાબા હાથને ડાબા નિતંબની પાસે, ખુરશી પર કે જમીન પર મૂકો.

તમારા જમણા હાથને તમારા માથાની ઉપર શક્ય હોય એટલો ઊંચો કરો, તમારી હથેળી અંદરની તરફ રાખો.

શ્વાસ અંદર લેતી વખતે તમારા જમણા હાથ અને શરીરના ઉપરના ભાગને ઉપરની તરફ ઉઠાવો.

પ્રશ્વાસ બહાર છોડો અને શરીરના ઉપરના ભાગને હળવેથી ડાબી બાજુ નમાવો. તમે તમારા ડાબા હાથને સહેજ વાળી શકો છો જેથી શરીરના જમણા ભાગમાં ખેંચાણ મહસૂસ થાય.

આ ખેંચાણની સ્થિતિ જાળવી રાખીને હજી બે વાર શ્વાસપ્રશ્વાસ લો.

હવે તમારા શરીરને મધ્યમાં લઈ આવો અને જમણા હાથને નીચે કરી લો.

હવે તમે તમારા શરીરની બીજી બાજુને ખેંચાણ આપશો.

તમારા જમણા હાથને જમણા નિતંબની પાસે, ખુરશી પર કે જમીન પર મૂકો.

તમારા ડાબા હાથને તમારા માથાની ઉપર શક્ય હોય એટલો ઊંચો કરો, તમારી હથેળી અંદરની તરફ રાખો.

શ્વાસ અંદર લેતી વખતે તમારા ડાબા હાથ અને શરીરના ઉપરના ભાગને ઉપરની તરફ ઉઠાવો.

પ્રશ્વાસ બહાર છોડો અને શરીરના ઉપરના ભાગને હળવેથી જમણી બાજુ નમાવો. તમે તમારા જમણા હાથને સહેજ વાળી શકો છો જેથી શરીરના ડાબા ભાગમાં ખેંચાણ મહસૂસ થાય.

આ ખેંચાણની સ્થિતિ જાળવી રાખીને હજી બે વાર શ્વાસપ્રશ્વાસ લો.

હવે તમારા શરીરને મધ્યમાં લઈ આવો અને તમારા ડાબા હાથને નીચે કરી લો.

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

ધ્યાન આપો કે તમારી પાંસળીઓ વધારે ખુલી ગઈ છે જેથી તેમાં શ્વાસ મુક્તરૂપે પ્રવાહિત થઈ શકે.

શ્વાસ અંદર લેતી વખતે મહસૂસ કરો કે તમારી પાંસળીઓ બધી દિશાઓમાં વિસ્તૃત થઈ રહી છે.

પ્રશ્વાસ બહાર છોડતી વખતે મહસૂસ કરો કે તમારી પાંસળીઓ પાછી સામાન્ય સ્થિતિમાં આવી રહી છે.

શ્વાસ લો — મહસૂસ કરો કે તમારી પાંસળીઓ વિસ્તૃત થઈ રહી છે.

પ્રશ્વાસ છોડો — પાંસળીઓને પાછી સામાન્ય સ્થિતિમાં આવવા દો.

થોડીવાર સુધી આ રીતે શ્વાસપ્રશ્વાસ લેતા રહો.

હવે સ્વાભાવિક ગતિએ શ્વાસપ્રશ્વાસ લો.

હવે હું તમને બાબાજીની શિખામણ પર એક ધારણા કરાવીશ.

બાબાજી કહે છે :

કૃપાશક્તિ ઉત્તરથી દક્ષિણ સુધી, પૂર્વથી પશ્ચિમ સુધી વ્યાપ્ત છે.

તેનો વિસ્તાર ઉપરથી નીચે સુધી છે.

કલ્પના કરો કે તમારી જાગૃકતા ચારેય દિશાઓમાં વિસ્તૃત થઈ રહી છે — તમારી સામે, તમારી પાછળ અને બંને બાજુએ.

આ વિશાળ વિસ્તારને મહસૂસ કરો જે ચારેય દિશાઓમાં વિદ્યમાન છે.

હવે, કલ્પના કરો કે તમારી જાગૃકતાનો વિસ્તાર થઈ રહ્યો છે, ઉપર વિશાળ આકાશમાં અને સાથેસાથે તમારી નીચે અસીમ ઊંડાણમાં પણ.

મહસૂસ કરો કે તમારી જાગૃકતા બધી દિશાઓમાં ફેલાઈ રહી છે.

તમારી આસપાસના અનંત વિસ્તારમાં, કૃપાની શક્તિ વ્યાપ્ત છે.

શ્રીગુરુની કલ્યાણકારી કૃપાને મહસૂસ કરો, તમારી અંદર,
તમારી ઉપર,
તમારી નીચે,
તમારી પાછળ,
તમારી સામે.

મહસૂસ કરો કે આ કરુણાશીલ કૃપા તમને ચારેય દિશાઓથી આલિંગન કરી રહી છે.

આ જાગૃકતા સાથે, ધ્યાન કરો.

