

શિખામણોને અનુરૂપ જીવન

૧૨

~ બાબા મુક્તાનંદ

ચાર દિવસની જીંદગીના ચમકતા દિવસોમાં સજગ રહો.

નીતિ, ધર્મથી જીવો.

સત્તા એક દિવસ ક્ષીણ થઈ જશે...

~ બાબા મુક્તાનંદ

બાબાજીની શિખામણ પર ધ્યાન કરવા માટે ધારણા

નમસ્તે.

તમે બાબાજીની એક શિખામણ પર ધ્યાન કરશો.

બાબાજી શીખવે છે :

ચાર દિવસની જીંદગીના ચમકતા દિવસોમાં સજગ રહો. નીતિ, ધર્મથી જીવો.

સત્તા એક દિવસ ક્ષીણ થઈ જશે...

બાબાજીની શિખામણ પર ધ્યાન કરવા માટે, એક આરામદાયક અને સ્થિર આસનમાં બેસો.

મહસૂસ કરો કે તમારા બેસવાનાં બંને હાડકાં તમારી નીચેની સપાટીને સ્પર્શી રહ્યાં છે.

તમારી કરોડરજીને લવચીક રહેવા દો અને હળવેથી ઉપર ઊઠવા દો.

તમારા હાથને જાંઘો પર એ રીતે મૂકો કે હથેળી નીચેની તરફ રહે. તમે ઇચ્છો તો તમારા હાથનો અંગૂઠો અને તર્જની એકબીજાને સ્પર્શે એ રીતે ચિન્મુદ્રામાં પણ રાખી શકો છો.

હવે તમારું ધ્યાન તમારા શરીરની ઉપરના ભાગ પર લાવો.

તમારા શરીરની ઉપરનો ભાગ હળવો અને લવચીક છે.

જ્યારે તમે શરીરના ઉપરના ભાગમાં હળવાશ મહસૂસ કરો છો ત્યારે તમારા ધ્યાનનું આસન વધુ સહજ થઈ જાય છે.

તમને હળવાશ મહસૂસ થાય તેના માટે હું તમને એક એવા પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરાવીશ, જેના ત્રણ ભાગ છે.

સૌપ્રથમ, તમારા શરીરના ઉપરના ભાગમાં પ્રવાહિત થઈ રહેલા શ્વાસપ્રશ્વાસ પ્રત્યે જાગૃક થઈ જાઓ.

હું ત્રણ ભાગમાં શ્વાસપ્રશ્વાસ લેવાની પ્રક્રિયાનું વર્ણન કરીશ તેને ધ્યાનથી સાંભળો અને પછી હું તમને એક-એક કરીને દરેક ચરણ સમજાવીશ.

ત્રણ ભાગમાં શ્વાસ લેવા માટે,

તમે નાકથી શ્વાસ લો છો —

સૌપ્રથમ ફેફસાંના નીચલા ભાગમાં શ્વાસ ભરો,

પછી ફેફસાંના વચ્ચેના ભાગમાં,

અને છેલ્લે ફેફસાંના ઉપલા ભાગમાં.

પછી તમે ઊલટા ક્રમમાં પ્રશ્વાસ છોડો છો —

સૌપ્રથમ ફેફસાંના ઉપલા ભાગમાંથી પ્રશ્વાસ બહાર છોડો,

પછી ફેફસાંની વચ્ચેના ભાગમાંથી,

અને છેલ્લે ફેફસાંના નીચલા ભાગમાંથી.

હવે મારા નિર્દેશો અનુસાર આનો અભ્યાસ કરો :

ધીરેધીરે શ્વાસ અંદર લો, પહેલાં ફેફસાંના નીચલા ભાગમાં શ્વાસ ભરો...

પછી વચ્ચેના ભાગમાં...

અને છેલ્લે ઉપલા ભાગમાં.

ધીરેધીરે પ્રશ્વાસ બહાર છોડો, પહેલાં ફેફસાંના ઉપલા ભાગને ખાલી કરો...

પછી વચ્ચેના ભાગને...

અને છેલ્લે નીચલા ભાગને.

ફરી એકવાર : પહેલાં નીચલા ભાગમાં શ્વાસ ભરો...

પછી વચ્ચેના ભાગમાં...

અને છેલ્લે ઉપલા ભાગમાં.

પહેલાં ઉપલા ભાગમાંથી પ્રશ્વાસ બહાર છોડો...

પછી વચ્ચેના ભાગમાંથી...

અને છેલ્લે નીચલા ભાગમાંથી.

તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસને પાછા તેની સ્વાભાવિક ગતિ પર લાવો.

જુઓ કે હવે તમારા શરીરના ઉપરના ભાગમાં કેવું મહસૂસ થઈ રહ્યું છે.

હવે, બાબાજીના શબ્દોને ફરીથી સાંભળો.

બાબાજી કહે છે :

ચાર દિવસની જીંદગીના ચમકતા દિવસોમાં સજગ રહો. નીતિ, ધર્મથી જીવો.

સત્તા એક દિવસ ક્ષીણ થઈ જશે...

બાબાજીની શિખામણ પર ધારણા કરવા માટે, ફરી એકવાર તમારી જાગૃકતાને શ્વાસપ્રશ્વાસ પર લાવો.

એ શક્તિ પ્રત્યે સજગ થાઓ જે તમારા શ્વાસને અંદર લાવે છે અને બહાર લઈ જાય છે.

તમારા શ્વાસમાં નિહિત શક્તિ જ તમારી પોતાની પાવન પ્રાણશક્તિ છે.

તે જ એ દિવ્ય શક્તિ છે જેના દ્વારા તમે વિચારો છો અને આ સંસારમાં કાર્ય કરો છો, જેના દ્વારા તમારું અસ્તિત્વ છે અને તમે જીવો છો.

તમારી અંદર પ્રવાહિત થઈ રહેલા આ શ્વાસની અમૂલ્યતા પ્રત્યે સજગ થાઓ.

હવે, આ સંકલ્પને સાંભળો અને તેને તમારા હૃદયમાં ધારણ કરો.

હું નીતિ અને ધર્મથી જીવું છું.

હું વિવેક અને દયાળુતાથી બોલું છું.

હું માનવતાના કલ્યાણ માટે કાર્ય કરું છું.

હું મારું કામ પ્રામાણિકતા અને સત્યનિષ્ઠા સાથે કરું છું.

હું બીજાં લોકોની વિચારશીલતા અને સત્કર્મો માટે પ્રશંસા કરું છું.

હું મારા સ્વયં પ્રત્યે, બીજાંઓ પ્રત્યે અને સમસ્ત પ્રાણીઓ પ્રત્યે કરુણાશીલ છું.

હું મારા જીવન માટે ભગવાનને, શ્રીગુરુને કૃતજ્ઞતા અર્પિત કરું છું.

શ્વાસ અંદર લેતી વખતે, શ્વાસની પવિત્ર શક્તિને ગ્રહણ કરો.

પ્રશ્વાસ બહાર છોડતી વખતે, ભગવાનને તમારી કૃતજ્ઞતા અર્પિત કરો.

શ્વાસ અંદર લો અને શ્વાસની પવિત્ર શક્તિને ગ્રહણ કરો.

પ્રશ્વાસ બહાર છોડો અને ભગવાનને તમારી કૃતજ્ઞતા અર્પિત કરો.

સજગતાથી શ્વાસપ્રશ્વાસ લેતા રહો, ધ્યાન કરો.

