શિખામણોને અનુરૂપ જીવન

૧૬

~ બાબા મુક્તાનંદ

તમારી ઇચ્છાઓને તમારા જીવન પર હાવી ન થવા દો.
જો કંઈ આવતું હોય, તો આવવા દો.
જો કંઈ જતું હોય, તો જવા દો.

~ *બાબા મુક્તાનંદ*

બાબાજીની શિખામણ પર ધ્યાન કરવા માટે ધારણા

નમસ્તે.

તમે બાબા મુક્તાનંદની એક શિખામણ પર ધ્યાન કરશો.

બાબાજી શીખવે છે :

> તમારી ઇચ્છાઓને તમારા જીવન પર હાવી ન થવા દો. જો કંઈ આવતું હોય, તો આવવા દો. જો કંઈ જતું હોય, તો જવા દો.

બાબાજીની શિખામણ પર ધ્યાન કરવા માટે એક સહજ આસનમાં સીધા બેસી જાઓ.

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

ધીરેથી તમારા શરીરના ઉપરના ભાગને આગળ અને પાછળની તરફ ઝૂમવા દો... અને પછી ડાબી બાજુથી જમણી બાજુ.

જ્યાં તમને લાગે કે તમારું વજન તમારાં બેસવાનાં હાડકાં પર સમાનરૂપે સંતુલિત છે, ત્યાં થોભી જાઓ.

આ દૃઢ આધારથી, તમારા શરીરનો ઉપરનો ભાગ એક વિશાળ, મજબૂત અને શાંત પર્વતની જેમ ઉપર ઊઠી રહ્યો છે.

તમારા પર્વત સમાન આસનની સ્થિરતાને મહસૂસ કરો.

શ્વાસ અંદર લેતી વખતે, મહસૂસ કરો કે તમારી પ્રાણશક્તિ કરોડરજ્જુના મૂળ સુધી પ્રવાહિત થઈ રહી છે અને તમારા આસનના આધારને દૃઢ કરી રહી છે.

પ્રશ્વાસ બહાર છોડતી વખતે, મહસૂસ કરો કે તમારી પ્રાણશક્તિ ઉપરની તરફ પ્રવાહિત થઈ રહી છે અને તમારી કરોડરજ્જુ લાંબી થઈ રહી છે.

ફરીથી, શ્વાસ લો અને તેને કરોડરજ્જુના મૂળ સુધી જવા દો.

પ્રશ્વાસ છોડો અને કરોડરજ્જુને ઉપરની તરફ લાંબી થવા દો.

થોડીવાર સુધી આ રીતે શ્વાસપ્રશ્વાસ લેતા રહો.

તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસને તેની સ્વાભાવિક ગતિથી વહેવા દો.

હવે, હું તમને બાબાજીની શિખામણ પર એક ધારણા કરાવીશ.

બાબાજી કહે છે :

> તમારી ઇચ્છાઓને તમારા જીવન પર હાવી ન થવા દો. જો કંઈ આવતું હોય, તો આવવા દો.
> જો કંઈ જતું હોય, તો જવા દો.

બાબાજીની શિખામણનો અનુભવ કરવા માટે, કલ્પના કરો કે એક વિશાળ પર્વત આકાશ તરફ ઉપર ઊઠી રહ્યો છે.

એક પર્વતની કલ્પના કરો અને જુઓ કે તે બદલાતી ઋતુઓમાં પણ કેટલો સ્થિર રહે છે.

તેના પર શિયાળાના બરફનો અને ઉનાળાની ગરમીનો કોઈ પ્રભાવ પડતો નથી.

હવે કલ્પના કરો કે તમારું શરીર એક પર્વત સમાન છે.

તમારું પર્વત સમાન આસન દૃઢતા અને પ્રશાંતિને પ્રગટ કરે છે.

તમે ભવ્ય પર્વતની જેમ બેઠાં છો, તમે સંપૂર્ણ અને સંતુષ્ટ છો.

તમે તમારા અસ્તિત્વના કેન્દ્ર સાથે જોડાયેલાં છો.

હવે કલ્પના કરો કે કોઈ એવી વસ્તુ જેને પામવાની તમને ઇચ્છા છે, તે તમારા તરફ આવી રહી છે.

તેને આવવા દો.

આવું કરતી વખતે, તમારી આંતરિક સ્થિરતા સાથે જોડાયેલાં રહો.

હવે કલ્પના કરો કે કોઈ એવી વસ્તુ જેને પામવાની તમને ઇચ્છા છે, તે તમારાથી દૂર જઈ રહી છે.

તેને જવા દો.

જ્યારે તમે તેને જવા દો છો ત્યારે તમારા અંતરમાં નિહિત અપરિવર્તનશીલ પ્રશાંતિ સાથે જોડાયેલાં રહો.

તમારી જાગરૂકતા, શરીરની અંદર આવતા શ્વાસ અને બહાર જતા પ્રશ્વાસ પર લાવો.

શ્વાસ અંદર લેતી વખતે, તમારી અંતર-પ્રશાંતિનો અનુભવ કરો.

પ્રશ્વાસ બહાર છોડતી વખતે, તમારી અંતર-સ્થિરતાનો અનુભવ કરો.

શ્વાસ લો અને તમારી અંતર-પ્રશાંતિનો અનુભવ કરો.

પ્રશ્વાસ છોડો અને તમારી અંતર-સ્થિરતાનો અનુભવ કરો.

બાબાજીના શબ્દોને તમારા બોધમાં ધારણ કરો : ‘‘જો કંઈ આવતું હોય, તો આવવા દો.’’

‘‘જો કંઈ જતું હોય, તો જવા દો.’’

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

તમારી પોતાની પ્રશાંતિમાં સ્થિર રહો.

ધ્યાન કરો.

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