શિખામણોને અનુરૂપ જીવન

૧૮

~ બાબા મુક્તાનંદ

અહંકાર શું છે? આપણને બધાંને 'અહં'નો, 'હું'નો બોધ હોય છે.
તે આપણામાં સ્વાભાવિકરૂપે હોય છે અને તે શુદ્ધ છે.
જો આપણે તે 'હું'ને જેમ છે તેમ રહેવા દઈએ તો તે 'હું' પરમાત્મા છે.
પરંતુ આપણે તે 'હું' સાથે હંમેશાં કંઈક જોડી દઈએ છીએ
અને એવું કરતા જ તે 'હું' અહંકાર બની જાય છે
અને આપણી બધી મુશ્કેલીઓનું કારણ બની જાય છે.

~ બાબા મુક્તાનંદ

બાબાજીની શિખામણ પર ધ્યાન કરવા માટે ધારણા

નમસ્તે.

બાબા મુક્તાનંદની શિખામણ પર આધારિત આ ધ્યાનમાં આપનું સ્વાગત છે.

બાબાજી શીખવે છે :

> અહંકાર શું છે? આપણને બધાંને 'અહં'નો, 'હું'નો બોધ હોય છે. તે આપણામાં સ્વાભાવિકરૂપે હોય છે અને તે શુદ્ધ છે. જો આપણે તે 'હું'ને જેમ છે તેમ રહેવા દઈએ તો તે 'હું' પરમાત્મા છે. પરંતુ આપણે તે 'હું' સાથે હંમેશાં કંઈક જોડી દઈએ છીએ અને એવું કરતા જ તે 'હું' અહંકાર બની જાય છે અને આપણી બધી મુશ્કેલીઓનું કારણ બની જાય છે.

ધ્યાન માટે એક આરામદાયક આસનમાં સીધા બેસી જાઓ.

તમારાં બેસવાનાં હાડકાંઓને તમારી નીચેની સપાટી તરફ જવા દો.

મહસૂસ કરો કે તમારા શરીરનો ઉપરનો ભાગ તેના આધાર પર સંતુલિત છે.

તમારા શરીરના ઉપરના ભાગને, કરોડરજ્જુના મૂળથી મસ્તકના ઉપરના ભાગ સુધી ધીરેથી લાંબો થવા દો.

તમારી છાતીને વિસ્તૃત થવા દો.

તમારી ભુજાઓનો ઉપરનો ભાગ અને ખભા સહજ છે.

તમારી હથેળીઓ નીચેની તરફ રહે એ રીતે તમારા હાથોને જાંઘો પર છે.

તમારી ગરદનના પાછળના ભાગને હળવેથી લાંબો થવા દો, જેથી તમારું માથું આગળની તરફ સહેજ નમેલું રહે.

જો તમારા જડબામાં તણાવ હોય, તો તેને નીકળી જવા દો.

તમારી જાગરૂકતાને તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસ પર લાવો.

એ રીતે શ્વાસપ્રશ્વાસ લો કે તમારા શ્વાસ અને પ્રશ્વાસની લંબાઈ એકસમાન હોય.

હવે, શ્વાસ અંદર લો... અને શ્વાસ અંદર લીધા પછી બે સેકંડ માટે થોભો.

પછી, પ્રશ્વાસ બહાર છોડો.

થોડીવાર સુધી આ રીતે શ્વાસપ્રશ્વાસ લેતાં રહો.

હવે, બે સેકંડ માટે શ્વાસને અંદર રોક્યા પછી તમારા માટે જેટલું સહજ હોય એટલો લાંબો પ્રશ્વાસ બહાર છોડો.
થોડીવાર સુધી આ રીતે શ્વાસપ્રશ્વાસ લેતાં રહો.

તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસને તેની સામાન્ય ગતિ પર પાછા લઈ આવો.

હવે, ફરી એકવાર બાબાજીની શિખામણને સાંભળો.

બાબાજી કહે છે :

> અહંકાર શું છે? આપણને બધાંને 'અહં'નો, 'હું'નો બોધ હોય છે. તે આપણામાં સ્વાભાવિક રૂપે હોય છે અને તે શુદ્ધ છે. જો આપણે તે 'હું'ને જેમ છે તેમ રહેવા દઈએ તો તે 'હું' પરમાત્મા છે. પરંતુ આપણે તે 'હું' સાથે હંમેશાં કંઈક જોડી દઈએ છીએ અને એવું કરતા જ તે 'હું' અહંકાર બની જાય છે અને આપણી બધી મુશ્કેલીઓનું કારણ બની જાય છે.

હું તમને બાબાજીની આ શિખામણ પર એક ધારણા કરાવીશ.

ફરી એકવાર તમારું ધ્યાન તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસ પર લઈ આવો.

જુઓ કે તમારા શ્વાસ પ્રત્યે બસ જાગરૂક થવાથી, તે કેવી રીતે વધુ સ્થિર અને શાંત થઈ રહ્યો છે.

અનુભવ કરો કે તમારું મન પણ સ્થિર અને પ્રશાંત થઈ રહ્યું છે.

તમારા મનની પ્રશાંતિમાં નિહિત, 'હું'ના શુદ્ધ ભાવ પ્રત્યે, માત્ર હોવાના ભાવ પ્રત્યે — જાગરૂક થાઓ.

જુઓ કે કેવી રીતે 'હું'નો આ બોધ સદૈવ તમારી અંદર વિદ્યમાન છે.

આ 'હું' તમારી સ્વાભાવિક સ્થિતિ છે.

જુઓ કે જ્યારે તમે તમારા શુદ્ધ 'હું'ના બોધ સાથે વિચારોને જોડો છો, ત્યારે શું થાય છે.

સ્વયંને મનમાં કંઈક કહો — ઉદાહરણ તરીકે, "હું બુદ્ધિમાન છું" અથવા "હું બહુ વ્યસ્ત છું."

મનમાં જે પણ વિચાર આવે તેને થોડીવાર સુધી વારંવાર બોલો.

જુઓ કે આ વિચાર કે વિચારોનો તમારી અંતર સ્થિતિ પર શું પ્રભાવ પડ્યો છે.

હવે, બધાં જ વિચારોને જવા દો અને શુદ્ધ 'હું'ના બોધ પર પાછા આવો.

મૌનરૂપે વારંવાર બોલો : 'હું'

'હું'

'હું'

બાબાજી શીખવે છે :

> જો આપણે તે 'હું'ને જેમ છે તેમ રહેવા દઈએ, તો તે 'હું' પરમાત્મા છે.

શ્વાસ અંદર લેતી વખતે, શુદ્ધ 'હું'ના તમારા બોધને જાળવી રાખો....

પ્રશ્વાસ બહાર છોડતી વખતે, શુદ્ધ 'હું' સાથેના તમારા ઐક્યનો અનુભવ કરો...

ધ્યાન કરો.

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