શિખામણોને અનુરૂપ જીવન

૨૩

~ બાબા મુક્તાનંદ

જો તમે રાતદિવસ અનુશાસનનું પાલન કરો —
અનુશાસિત રીતે જીવો,
અનુશાસિત રીતે ખાઓ-પીઓ,
અનુશાસિત રીતે સૂઈ જાઓ —
તો બધા જ રોગ, બધા જ ઉપદ્રવ દૂર રહે છે.

~ બાબા મુક્તાનંદ

બાબાજીની શિખામણ પર ધ્યાન કરવા માટે ધારણા

નમસ્તે.

બાબા મુક્તાનંદ શીખવે છે :

> જો તમે રાતદિવસ અનુશાસનનું પાલન કરો — અનુશાસિત રીતે જીવો, અનુશાસિત રીતે ખાઓ-પીઓ, અનુશાસિત રીતે સૂઈ જાઓ — તો બધા જ રોગ, બધા જ ઉપદ્રવ દૂર રહે છે.

બાબાજીની આ શિખામણ પર ધ્યાન કરવા માટે સ્વયંને તૈયાર કરવા એક સ્થિર અને સહજ આસનમાં બેસો.

તમારાં બેસવાનાં હાડકાંઓને તમારી નીચેની સપાટી તરફ જવા દો.

તમારા શરીરના ઉપરના ભાગને બેસવાનાં હાડકાં ઉપર સંતુલિત કરો.

મહસૂસ કરો કે તમારી કરોડરજ્જુ હળવેથી ઉપરની તરફ લાંબી થઈ રહી છે.

તમારા ખભાને વિસ્તૃત અને કોમળ થવા દો.

તમારી ગરદનની માંસપેશીઓને બધી બાજુએથી તણાવમુક્ત થવા દો.

હવે, તમારા આખા શરીર પ્રત્યે જાગરૂક થાઓ.

કલ્પના કરો કે તમારા શરીરના બધા જ કોષ ચિતિના ઝળહળતા પ્રકાશથી ઓતપ્રોત છે.

મહસૂસ કરો કે તમારા શરીરનો દરેક કોષ આ અંતર–પ્રકાશમાં તરી રહ્યો છે.

હવે, તમારું ધ્યાન તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસ પર લાવો. તે સ્વાભાવિક રૂપે અંદર આવી રહ્યો છે અને બહાર જઈ રહ્યો છે.

ઊંડો શ્વાસ અંદર લો...

અને લાંબો પ્રશ્વાસ બહાર છોડો.

શ્વાસ અંદર લેતી વખતે, ચિતિના અંતર–પ્રકાશને તમારો શ્વાસ અર્પિત કરો.

પ્રશ્વાસ બહાર છોડતી વખતે, કલ્પના કરો કે આ અંતર–પ્રકાશ ખૂબ જ તેજસ્વિતાથી ચમકી રહ્યો છે.

શ્વાસ લો અને ચિતિના અંતર–પ્રકાશને તમારો શ્વાસ અર્પિત કરો.

પ્રશ્વાસ છોડો અને કલ્પના કરો આ પ્રકાશ ખૂબ જ તેજસ્વિતાથી ચમકી રહ્યો છે.

તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસને ફરીથી તેની સ્વાભાવિક ગતિથી ચાલવા દો.

બાબાજીની શિખામણને ફરી એકવાર સાંભળો.

બાબાજી કહે છે :

> જો તમે રાતદિવસ અનુશાસનનું પાલન કરો — અનુશાસિત રીતે જીવો, અનુશાસિત રીતે ખાઓ-પીઓ, અનુશાસિત રીતે સૂઈ જાઓ — તો બધા જ રોગ, બધા જ ઉપદ્રવ દૂર રહે છે.

હવે તમે બાબાજીની શિખામણ પર એક ધારણા કરશો.

ક્ષણભર માટે વિચાર કરો કે કેવી રીતે પ્રકૃતિ તેના પોતાના અનુશાસિત લય પ્રમાણે ચાલે છે.

સૂર્યની કલ્પના કરો.

જુઓ કે તે સવારે ઉદિત થઈ રહ્યો છે...

જુઓ કે તે રાત્રે અસ્ત થઈ રહ્યો છે.

મનની આંખોથી જુઓ કે ઋતુઓ તેના નિયમિત, વાર્ષિક ચક્ર અનુસાર એક પછી એક બદલાતી રહે છે.

તમારી અંદર પણ, તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસના રૂપે એક અનુશાસિત અને સ્વાભાવિક લય ચાલી રહ્યો છે.

અત્યારે જે શ્વાસ તમારી અંદર પ્રવાહિત થઈ રહ્યો છે તેને પ્રાણશક્તિથી, બ્રહ્માંડીય જીવન-શક્તિથી ઊર્જા મળે છે.

કલ્પના કરો કે પ્રાણશક્તિ જ એ ચૈતન્યશક્તિ છે જેને કારણે...
તમારું હૃદય ધબકે છે,
તમારું રક્ત પ્રવાહિત થાય છે,
અને તમારું ભોજન પચે છે.

જ્યારે તમે નિયમિતતાથી દિનપ્રતિદિન એક અનુશાસિત દિનચર્યાનું પાલન કરો છો, તો તમે તમારી અંદર પ્રાણશક્તિને સરળતાથી કાર્ય કરવા માટે મદદ કરો છો.

કલ્પના કરો કે તમે નિયમિત સમયે જાગી રહ્યાં છો અને સૂઈ રહ્યાં છો.

જુઓ કે જાગવા અને સૂવા માટે નિયમિત સમયનું પાલન કરવાથી તમારું શરીર કેટલી તાજગી અને સ્ફૂર્તિનો અનુભવ કરે છે.

હવે, જુઓ કે તમે તાજો, પોષણદાયી ખોરાક ખાઈ રહ્યાં છો.

કલ્પના કરો કે જ્યારે તમે નિયમિતરૂપે અને સંયમથી ખાઓ છો એટલે કે ન બહુ વધારે કે ન બહુ ઓછું, તો તમે સ્વાસ્થ્ય-સુખનો અનુભવ કરો છો.

કલ્પના કરો કે તમે તમારા અંતરમાં વિદ્યમાન પ્રાણશક્તિ સાથે જોડાયેલાં રહીને, અનુશાસિત રીતે તમારો દિવસ પસાર કરી રહ્યાં છો.

તમારું શરીર ઊર્જા અને આરામનો અનુભવ કરે છે.

તમારો શ્વાસપ્રશ્વાસ શાંતિપૂર્ણ રીતે પ્રવાહિત થાય છે.

તમારું મન એકાગ્ર અને સ્પષ્ટ છે.
તમારું હૃદય સકારાત્મકતાથી ગાઈ રહ્યું છે.
તમને મહસૂસ થાય છે કે તમે તમારા પોતાના આત્મા સાથે જોડાયેલાં છો.

ફરી એકવાર, જુઓ કે તમારો શ્વાસ તેના પોતાના સ્વાભાવિક લયથી તમારા શરીરની અંદર આવી રહ્યો છે અને બહાર જઈ રહ્યો છે.

તેના નિરંતર, શાંતિદાયક પ્રવાહને મહસૂસ કરો.

શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિ પર ધ્યાન આપો.

શ્વાસપ્રશ્વાસનો સ્થિર લય તમને અંતરમાં તમારા પોતાના આત્મા તરફ લઈ જાય છે.

ધ્યાન કરો.

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