શિખામણોને અનુરૂપ જીવન

૨૬

~ બાબા મુક્તાનંદ

જે જે, જ્યાં જ્યાં તું જુએ છે, એ બધો તારો જ પ્રકાશ છે.
તારાથી કંઈ પણ ભિન્ન નથી. તું જ બધાંમાં વ્યાપ્ત છે.
'હું અહીં છું, હું ત્યાં નથી' આ ભેદ મનમાં ન રાખ.
'હું સર્વત્ર છું, સૌનો આત્મા છું,' એવું નિરંતર ધ્યાયા કર.

~ બાબા મુક્તાનંદ

બાબાજીની શિખામણ પર ધ્યાન કરવા માટે ધારણા

નમસ્તે.

બાબા મુક્તાનંદ શીખવે છે :

> જે જે, જ્યાં જ્યાં તું જુએ છે, એ બધો તારો જ પ્રકાશ છે. તારાથી કંઈ પણ ભિન્ન નથી. તું જ બધાંમાં વ્યાપ્ત છે. 'હું અહીં છું, હું ત્યાં નથી' આ ભેદ મનમાં ન રાખ. 'હું સર્વત્ર છું, સૌનો આત્મા છું,' એવું નિરંતર ધ્યાયા કર.

બાબાજીની શિખામણ પર ધ્યાન કરવા માટે સ્વયંને તૈયાર કરવા, એક આરામદાયક આસનમાં બેસી જાઓ.

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

તમારી કરોડરજ્જુને ઉપરની તરફ ઊઠવા દો.

તેને લવચીક રહેવા દો.

તમારી ગરદનની માંસપેશીઓને કોમળ થવા દો.

હવે, તમારા આખા શરીર પર ધ્યાન આપો, જુઓ કે શું તમને કોઈ જગ્યાએ તણાવ મહસૂસ થઈ રહ્યો છે — તમારા નિતંબ, તમારું પેટ, તમારી પીઠનો ઉપલો ભાગ, તમારી ગરદન...

ઊંડો શ્વાસ અંદર લો અને જાગરૂકતાથી શ્વાસને તમારા શરીરના એ વિશિષ્ટ ભાગ પર જવા દો જ્યાં તણાવ મહસૂસ થતો હોય.

પ્રશ્વાસ બહાર છોડો અને શરીરના એ ભાગને તણાવમુક્ત થવા દો.

આ પ્રક્રિયાને હજી થોડીવાર સુધી કરતા રહો.

તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસને તેની સ્વાભાવિક ગતિ પર પાછા લઈ આવો.

હવે હું તમને એક ધારણા કરાવીશ.

એક ક્ષણ લો અને તમારા સ્ક્રીન પર બાબાજીની શિખામણ જે ચિત્ર પર લખી છે તેને જુઓ.

ધ્યાનથી જુઓ... પર્વત કેટલો ભવ્ય અને સુંદર છે... તેની તળેટીમાં ઊંચી-નીચી જમીનને પણ જુઓ.

જુઓ કે કેવી રીતે પ્રકાશથી શ્વેત વાદળો પ્રકાશિત થઈ રહ્યાં છે.

વહેતાં પાણીની ધારાને જુઓ.

આખા ચિત્રને તમારી અંદર ઉતારી લો.

હવે, તમારી આંખો બંધ કરી લો.

કલ્પના કરો કે તમે આ પરિદૃશ્યમાં લીલાં ઘાસથી આચ્છાદિત એક ઢાળ પર બેઠાં છો.

વસંતઋતુનો સમય છે અને હવામાં તાજગી છે.

તમે પક્ષીઓનો કલરવ અને મોટા-મોટા પથ્થરો પરથી વહેતાં ઝરણાનો કલકલ અવાજ સાંભળી શકો છો.

બાબાજીની શિખામણના પહેલા ભાગને ફરીથી સાંભળો :

> જે જે, જ્યાં જ્યાં તું જુએ છે, એ બધો તારો જ પ્રકાશ છે.

પર્વતના આ પરિદશ્યની કલ્પના કરતાં-કરતાં, એ વાત પ્રત્યે સજગ થાઓ કે આ દશ્ય તમારી પોતાની ચેતનાના પ્રકાશથી, તમારા બોધના પ્રકાશથી પ્રકાશિત છે.

તમારી આંખો ખોલો અને તમારા સ્ક્રીન પર ચિત્રને ફરીથી જુઓ.

આ ચિત્ર પણ તમારા બોધના પ્રકાશથી પ્રકાશિત છે.

તમે જે પણ જુઓ છો તેનું અસ્તિત્વ છે કારણ કે તે તમારી પોતાની ચેતનાના પ્રકાશથી પ્રકાશિત છે.

તમે તમારી આંખોને ફરીથી બંધ કરી શકો છો.

આ પર્વતીય પરિદશ્યને તમારી મનની આંખોની સામે જોતાં રહો.

જુઓ કે વાદળો આવી રહ્યાં છે, જઈ રહ્યાં છે.

વહેતાં પાણીના અવાજને સાંભળો.

હવાની તાજગીને તમારી ત્વચા પર મહસૂસ કરો.

બાબાજી આગળ કહે છે :

> તારાથી કંઈ પણ ભિન્ન નથી. તું જ બધાંમાં વ્યાપ્ત છે.

અનુભવ કરો કે તમે ઉપસ્થિત છો...
વિશાળ આકાશમાં,
વહેતાં પાણીમાં,...
ભવ્ય પર્વતમાં.

બાબાજી આગળ કહે છે :

> ‘હું અહીં છું, હું ત્યાં નથી’ આ ભેદ મનમાં ન રાખ. ‘હું સર્વત્ર છું, સૌનો આત્મા છું,’ એવું નિરંતર ધ્યાયા કર.

જુઓ કે પરમ આત્મા, તેજોમય પરમ ચિતિ તમારા અંતરમાં ઝગમગી રહી છે.

તમારા મનઃચક્ષુથી જુઓ કે દેદીપ્યમાન આત્મા સંસારમાં દરેક જગ્યાએ વિદ્યમાન છે,
દરેક વ્યક્તિમાં અને દરેક વસ્તુમાં,...
બીજાં લોકોમાં,
ઝાડપાનમાં અને પશુઓમાં,
પર્વતોમાં, જંગલોમાં અને સમુદ્રોમાં,
ગ્રહો અને નક્ષત્રોમાં.

હવે, બાબાજીના માર્ગદર્શનનું પાલન કરવા માટે, ‘હું સર્વત્ર છું, સૌનો આત્મા છું.’ એ વિચાર પર ધ્યાન કરો.

શ્વાસ અંદર લેતી વખતે, મૌનરૂપે જપ કરો ‘‘હું સર્વત્ર છું.’’

પ્રશ્વાસ બહાર છોડતી વખતે, મૌનરૂપે જપ કરો ‘‘હું સૌનો આત્મા છું.’’

શ્વાસ લો — ‘‘હું સર્વત્ર છું.’’

પ્રશ્વાસ છોડો — ‘‘હું સૌનો આત્મા છું.’’

ધ્યાન કરો.

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