

શિખામણોને અનુરૂપ જીવન

૨૯

~ બાબા મુક્તાનંદ

જો તમે શાંત બેસીને,
શ્વાસ અને પ્રશ્વાસના નૈસર્ગિક મધ્યસ્થાન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો
તો તમે મંત્રને જપ કર્યા વિના
સાંભળી શકશો.

~ બાબા મુક્તાનંદ

બાબાજીની શિખામણ પર ધ્યાન કરવા માટે ધારણા

નમસ્તે.

બાબા મુક્તાનંદ શીખવે છે :

જો તમે શાંત બેસીને, શ્વાસ અને પ્રશ્વાસના નૈસર્ગિક મધ્યસ્થાન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો તો તમે મંત્રને
જપ કર્યા વિના સાંભળી શકશો.

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

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

મહસૂસ કરો કે તમારા શરીરનો ઉપરનો ભાગ તમારાં બેસવાનાં હાડકાંઓ પર સંતુલિત છે.

તમારા હાથોને જાંઘો પર એ રીતે મૂકો કે હથેળી નીચેની તરફ રહે.

તમારી કરોડરજી લવચીક છે અને મૂઢવતાથી ઉપરની તરફ ઊઠેલી છે.

તમારી ગરદનને કોમળ અને તાણાવરહિત થઈ જવા દો.

હવે, તમારું ધ્યાન તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસના સ્વાભાવિક પ્રવાહ પર લાવો.

અંદર આવતા શ્વાસ અને બહાર જતા પ્રશ્વાસને જુઓ, તેમાં કોઈ ફેરફાર કરવાનો પ્રયાસ ન કરો.

બાબા મુક્તાનંદના શબ્દોને ફરીથી સાંભળો.

બાબાજી કહે છે :

જો તમે શાંત બેસીને, શ્વાસ અને પ્રશ્વાસના નૈસર્ગિક મધ્યસ્થાન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો તો તમે મંત્રને જપ કર્યા વિના સાંભળી શકશો.

હવે હું તમને બાબાજીની શિખામણ પર એક ધારણા કરાવીશ.

તમારી જાગૃક્તાને તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસના સહજ પ્રવાહ પર લાવો.

તેના સ્વાભાવિક લયને ધ્યાનથી જુઓ.

શ્વાસપ્રશ્વાસ લેતી વખતે, તમારું ધ્યાન અંદર આવતા શ્વાસ પર લાવો.

શ્વાસ અંદર લો અને જુઓ કે તે ક્યાં સુધી જાય છે.

સહજતાથી પ્રશ્વાસ બહાર છોડો.

ફરીથી, શ્વાસ અંદર લો અને જુઓ કે તે ક્યાં સુધી જાય છે.

લાંબો પ્રશ્વાસ બહાર છોડો.

શ્વાસ અંદર લો અને પ્રશાંતિની એ ક્ષણ પર ધ્યાન આપો જે શ્વાસ પૂરો થયા પછી અને પ્રશ્વાસ શરૂ થાય તેની પહેલાં આવે છે.

થોડીવાર શ્વાસપ્રશ્વાસ લેતાં-લેતાં, પ્રશાંતિની આ ક્ષણને ધ્યાનથી જોતા રહો.

આ જ શ્વાસ અને પ્રશ્વાસનું એ નૈસર્ગિક મધ્યસ્થાન છે જેનું બાબાજી વર્ણન કરે છે.

શ્વાસપ્રશ્વાસ લેતી વખતે, તમારું ધ્યાન બહાર જતા પ્રશ્વાસ પર લાવો.

પ્રશ્વાસ બહાર છોડો અને જુઓ કે તે ક્યાં સુધી જાય છે. પછી શ્વાસ અંદર લો.

હવે થોડીવાર સુધી આ રીતે શ્વાસપ્રશ્વાસ લેતાં રહો.

પ્રશાંતિની એ ક્ષણ પર ધ્યાન આપો જે પ્રશ્વાસ પૂરો થયા પછી અને શ્વાસ શરૂ થાય તેની પહેલાં આવે છે.

થોડીવાર શ્વાસપ્રશ્વાસ લેતાં રહીને પ્રશાંતિની આ ક્ષણને ધ્યાનથી જુઓ.

આ જ શ્વાસ અને પ્રશ્વાસનું એ નૈસર્ગિક મધ્યસ્થાન છે જેનો બાબાજી ઉલ્લેખ કરે છે.

શ્વાસપ્રશ્વાસના આ નૈસર્ગિક મધ્યસ્થાનમાં એટલે કે પ્રશાંતિની આ ક્ષણમાં, એક સૂક્ષ્મ સ્પંદન છે.

શ્વાસ અંદર લો અને જ્યાં આ શ્વાસ પૂરો થાય છે ત્યાં એ સૂક્ષ્મ સ્પંદનની અનુભૂતિ કરો.

પ્રશ્વાસ બહાર છોડો અને જ્યાં આ પ્રશ્વાસ પૂરો થાય છે, ત્યાં એ સૂક્ષ્મ સ્પંદનની અનુભૂતિ કરો.

શ્વાસપ્રશ્વાસ લેતાં રહો અને આ સૂક્ષ્મ સ્પંદન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો જે અંદર આવતા શ્વાસ અને બહાર જતા પ્રશ્વાસની વચ્ચે છે તેમજ બહાર જતા પ્રશ્વાસ અને અંદર આવતા શ્વાસની વચ્ચે છે.

આ સૂક્ષ્મ સ્પંદન જ મંત્ર છે.

મંત્ર તમારી અંદર તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસના લય સાથે ગુંજી રહ્યો છે.

તેને સાંભળો.

અંદર આવતા શ્વાસના અંતે સ્પંદિત થતા મંત્રને સાંભળો.

બહાર જતા પ્રશ્વાસના અંતે સ્પંદિત થતા મંત્રને સાંભળો.

આ મંત્રમાં લીન થઈ જાઓ.

ધ્યાન કરો.

