શિખામણોને અનુરૂપ જીવન

૮

~ બાબા મુક્તાનંદ

અક્ષરો અને શબ્દો આપણા વિચારોને બનાવે છે
અને વિચારો આપણી ભાવનાઓને —
આપણાં સુખ અને દુઃખ, આપણી ખિન્નતા અને પ્રસન્નતા,
આપણી ઇચ્છા, પ્રેમ, ગર્વ, અપેક્ષા અને ઈર્ષા.

~ બાબા મુક્તાનંદ

બાબાજીની શિખામણ પર ધ્યાન કરવા માટે ધારણા

નમસ્તે.

તમે બાબા મુક્તાનંદની એક શિખામણ પર ધ્યાન કરશો.

બાબાજી શીખવે છે :

> અક્ષરો અને શબ્દો આપણા વિચારોને બનાવે છે
> અને વિચારો આપણી ભાવનાઓને —
> આપણાં સુખ અને દુઃખ, આપણી ખિન્નતા અને પ્રસન્નતા,
> આપણી ઇચ્છા, પ્રેમ, ગર્વ, અપેક્ષા અને ઈર્ષા.

થોડી જ વારમાં, બાબાજીના શબ્દો પર હું તમને એક ધારણા માટે માર્ગદર્શિત કરીશ.

સૌપ્રથમ, તમારા આસનને પુનઃ નવીન કરી લો જેથી તે ધ્યાન માટે સ્થિર અને આરામદાયક હોય.

તમારી નીચેની દૃઢ સપાટીના આધારને મહસૂસ કરો.

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

તમારી કરોડરજ્જુ લાંબી અને લવચીક છે.

તમારી ગરદનની માંસપેશીઓને તણાવમુક્ત થવા દો.

હવે, તમારું ધ્યાન તમારા પેટ પર લાવો.

તમારા પેટની માંસપેશીઓને હળવેથી અંદરની તરફ ખેંચો, જે તમારી કમરના નીચલા ભાગને સ્થિર રહેવામાં મદદ કરે છે.

ધ્યાન આપો કે તમે માંસપેશીઓને *ખૂબ જ હળવેથી* અંદર લઈ રહ્યાં છો, જેથી શ્વાસ મુક્તરૂપે વહેતો રહે.

ઊંડો શ્વાસ અંદર લો અને જેમજેમ તમારો શ્વાસ ફેફસાંના નીચલા ભાગમાં જાય તેમતેમ તમારા પેટને વિસ્તૃત થવા દો.

પ્રશ્વાસને સહજતાથી તમારા શરીરની બહાર વહેવા દો, જેથી તમે એક દઢ અને સ્થિર આસનમાં બેસી શકો.

ફરી એકવાર ઊંડો શ્વાસ અંદર લો. જેમજેમ તમારો શ્વાસ ફેફસાંના નીચલા ભાગમાં જાય તેમતેમ તમારા પેટને વિસ્તૃત થવા દો.

સહજતાથી પ્રશ્વાસ બહાર છોડો, તમારા આસનમાં અધિક સહજ અને સ્થિર થતા જાઓ.

થોડી ક્ષણો માટે આ રીતે શ્વાસ લેતા રહો.

સ્વાભાવિક ગતિએ શ્વાસ લો.

હવે હું તમને બાબાજીની શિખામણ પર એક ધારણા માટે માર્ગદર્શિત કરીશ.

બાબાજીના શબ્દોને ફરી એકવાર ધ્યાનથી સાંભળો :

> અક્ષરો અને શબ્દો આપણા વિચારોને બનાવે છે
> અને વિચારો આપણી ભાવનાઓને —
> આપણાં સુખ અને દુઃખ, આપણી ખિન્નતા અને પ્રસન્નતા,
> આપણી ઇચ્છા, પ્રેમ, ગર્વ, અપેક્ષા અને ઈર્ષા.

બાબાજીની શિખામણનો અનુભવ કરવા માટે, તમે તમારા મનમાં જુદા-જુદા વિચારોને ધારણ કરશો અને જોશો કે તે કેવી રીતે તમને પ્રભાવિત કરી રહ્યાં છે.

સૌપ્રથમ, કોઈ એવા શબ્દ અથવા વિચારને યાદ કરો જે તમને ઉદાસ કે બેચેન કરતો હોય.

તે કદાચ કોઈ એવો શબ્દ કે વાક્યાંશ હોય જે કોઈ બીજી વ્યક્તિએ તમને કહ્યો હોય અથવા કોઈ એવી વાત જે તમે સ્વયંને કહી હોય.

હવે થોડી ક્ષણો માટે એ શબ્દ અથવા વિચારને તમારી જાગરૂકતામાં ધારણ કરો.

આ શબ્દ અથવા વિચારને હજી પણ ધારણ કરી રાખો અને ધ્યાનથી જુઓ કે તેનો શું પ્રભાવ પડી રહ્યો છે :

તમારા શરીર પર...

તમારા મન પર...

અને તમારી ભાવનાઓ પર.

હવે, એક ક્ષણ લઈને એક એવા શબ્દ અથવા વિચારને યાદ કરો જે તમને ઉત્સાહથી ભરી દેતો હોય અથવા તમને ખુશી આપતો હોય.

ફરી એકવાર, તે કદાચ કોઈ એવો શબ્દ કે વાક્યાંશ હોય જે કોઈ બીજી વ્યક્તિએ તમને કહ્યો હોય અથવા કોઈ એવી વાત જે તમે સ્વયંને કહી હોય.

હવે થોડી ક્ષણો માટે એ શબ્દ અથવા વિચારને તમારી જાગરૂકતામાં ધારણ કરો.

આ શબ્દ અથવા વિચારને હજી પણ ધારણ કરી રાખો અને ધ્યાનથી જુઓ કે તેનો શું પ્રભાવ પડી રહ્યો છે :

તમારા શરીર પર...

તમારા મન પર...

અને તમારી ભાવનાઓ પર.

હવે, મૌનરૂપે સ્વયંને આ શબ્દો કહો :

“હું આત્મા છું.”
“હું શુદ્ધ ચેતના છું.”

“હું આત્મા છું.”
“હું શુદ્ધ ચેતના છું.”

આ શબ્દો, આ શુદ્ધ વિચારોનું વારંવાર ઉચ્ચારણ કરતા રહો અને ધ્યાનથી જુઓ કે તેનો તમારા પર શું પ્રભાવ પડે છે.

આ શબ્દોની શક્તિ અને સત્યને તમારા અંતરમાં ગુંજવા દો.

ધ્યાન કરો.

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