

# શિખામણોને અનુરૂપ જીવન

૨૫

~ બાબા મુક્તાનંદ

ચિત્તની સંભાળ લો.

ચિત્ત તમારું અતિ સુખદ મિત્ર છે.

~ બાબા મુક્તાનંદ

બાબાજીની શિખામણ પર ધ્યાન કરવા માટે ધારણા

આપનું સ્વાગત છે.

બાબા મુક્તાનંદ શીખવે છે :

ચિત્તની સંભાળ લો. ચિત્ત તમારું અતિ સુખદ મિત્ર છે.

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

મહસૂસ કરો કે તમારા શરીરના ઉપરના ભાગનું વજન, તમારાં બેસવાનાં બંને હાડકાંઓ પર સંતુલિત છે.

તમારી ગરદનને ઉપરની તરફ ઊઠવા દો...

અને દાઢીને સહેજ નીચી કરો.

તમારી કરોડરજ્જુમાં હજી વધારે લવચીકતા લાવવા માટે, તમે બેઠાં-બેઠાં તેને હળવેથી વાળશો.

તમારા શરીરની ક્ષમતાનું ધ્યાન રાખો અને એટલું જ કરો જેટલું તમારા માટે આરામદાયી હોય.

જો તમે ખુરશી પર બેઠાં હોવ, તો ખુરશીના આગળના ભાગ પર બેસો.

ડાબી બાજુ વળવા માટે, તમારા જમણા હાથને ડાબા ઘૂંટણ પર મૂકો અને તમારા ડાબા હાથને ડાબા નિતંબની બાજુમાં, ખુરશી કે જમીન પર મૂકો.

શ્વાસ અંદર લો અને તમારી કરોડરજીને ઉપરની તરફ ઊઠવા દો.

પ્રશ્વાસ બહાર છોડો અને તમારા હાથોનો સહારો લઈને શરીરના ઉપરના ભાગને ધીરેધીરે ડાબી બાજુ વાળો.

આ રીતે કરોડરજીને સૌમ્યતાથી વાળતી વખતે સહજતાથી શ્વાસપ્રશ્વાસ લેતાં રહો, કરોડરજીને ઉપરની તરફ લાંબી રાખો અને ખભાને પહોળા રાખો.

હવે પાછા સામાન્ય સ્થિતિમાં આવી જાઓ અને સામેની બાજુ જુઓ.

હવે તમે જમણી બાજુ વળશો.

તમારા ડાબા હાથને જમણા ઘૂંટણ પર મૂકો અને તમારા જમણા હાથને જમણા નિતંબની બાજુમાં ખુરશી કે જમીન પર મૂકો.

શ્વાસ અંદર લો અને તમારી કરોડરજીને ઉપરની તરફ ઊઠવા દો.

પ્રશ્વાસ બહાર છોડો અને તમારા હાથોનો સહારો લઈને શરીરના ઉપરના ભાગને ધીરેધીરે જમણી બાજુ વાળો.

આ રીતે કરોડરજીને સૌમ્યતાથી વાળતી વખતે સહજતાથી શ્વાસપ્રશ્વાસ લેતાં રહો, કરોડરજીને ઉપરની તરફ લાંબી રાખો અને ખભાને પહોળા રાખો.

હવે પાછા સામાન્ય સ્થિતિમાં આવી જાઓ અને સામેની બાજુ જુઓ.

હવે, તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસ પર કેન્દ્રિત થાઓ — મહસૂસ કરો કે અંદર આવતો શ્વાસ શરીરના આગળના ભાગમાં થઈને, નીચે સુધી પ્રવાહિત થઈ રહ્યો છે, અને બહાર જતો પ્રશ્વાસ શરીરના પાછળના ભાગમાં થઈને, ઉપર સુધી પ્રવાહિત થઈ રહ્યો છે.

ઊંડો શ્વાસ અંદર લો અને કલ્પના કરો કે તમારો શ્વાસ શરીરના આગળના ભાગમાં થઈને નીચેની તરફ, એક મૂઢલ લહેરની જેમ, માથાના ઉપરના ભાગથી કરોડરજીના મૂળ સુધી પ્રવાહિત થઈ રહ્યો છે.

લાંબો પ્રશ્વાસ બહાર છોડો અને કલ્પના કરો કે પ્રશ્વાસ શરીરના પાછળના ભાગમાં થઈને, કરોડરજીના મૂળથી લઈને માથાના ઉપરના ભાગ સુધી પ્રવાહિત થઈ રહ્યો છે.

ફરી એકવાર, ઊંડો શ્વાસ અંદર લો અને મહસૂસ કરો કે શ્વાસ શરીરના આગળના ભાગમાં થઈને નીચે સુધી પ્રવાહિત થઈ રહ્યો છે.

લાંબો પ્રશ્વાસ બહાર છોડો અને મહસૂસ કરો કે પ્રશ્વાસ શરીરના પાછળના ભાગમાં થઈને માથાની ઉપરના ભાગ સુધી પ્રવાહિત થઈ રહ્યો છે.

તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસને તેની સ્વાભાવિક ગતિ પર પાછા લાવો.

બાબા મુક્તાનંદની શિખામણને ફરીથી સાંભળો.

બાબાજી કહે છે :

ચિત્તની સંભાળ લો. ચિત્ત તમારું અતિ સુખદ મિત્ર છે.

હવે હું તમને બાબાજીના શબ્દો પર એક ધારણા કરાવીશ.

તમારી જાગૃકતા તમારા ચિત્ત એટલે કે મન પર લાવો.

મૌનરૂપે, તમારા મનને આ શબ્દો કહો :

“તું મારો વફાદાર સાથી છે.

સ્વયંને અને મારી આસપાસના સંસારને સમજવામાં તું મારી મદદ કરે છે.

તું હંમેશાં મને સુરક્ષિત રાખવાનો પ્રયાસ કરે છે, મારું ધ્યાન રાખવાનો પ્રયાસ કરે છે.

તારી ચંચળતાને કારણે જ હું ભગવાનની ખોજના માર્ગ પર ચાલી રહ્યો છું અને આ ચંચળતાને કારણે જ મને મારાં શ્રીગુરુ મળ્યાં છે.

ખૂબ જ પ્રશંસા અને કૃતજ્ઞતાના ભાવથી, તમારા મનને કહો :

“તું મારો સાચો મિત્ર છે.”

હવે તમારી કલ્પનામાં એ દશ્ય લાવો કે તમે આ અસાધારણ મિત્રની, તમારા ચિત્તની સંભાળ કેવી રીતે લેશો.

મૌનરૂપે કહો :

“મારા પ્રિય મિત્ર, મારો એ નિશ્ચય છે કે

હું શ્રીગુરુની શિખામણોનું અધ્યયન કરીને તને પોષિત કરીશ અને તારું ઉત્થાન કરીશ.

હું ભગવત્નામનો જપ કરીને તને એ પ્રેમ તરફ લઈ જઈશ જેને તું પામવા માગે છે.

હું તને યાદ કરાવીશ કે તું તારા પોતાના માટે અને બીજાં લોકો માટે સારું વિચારે.

હું ધ્યાનનો અભ્યાસ કરીને તને એ શાંતિ તરફ લઈ જઈશ જેને પામવાની તને લલક છે.

આ બધી રીતે, હું તારો સાચો મિત્ર બનીશ.”

કલ્પના કરો કે જ્યારે તમે આ રીતે તમારા ચિત્તની સંભાળ લો છો, તો તમારું જીવન મહાન સુખથી ભરાઈ જાય છે.

હવે, પ્રેમપૂર્વક તમારા મનને અંતરમાં વળવા આમંત્રિત કરો.

તમારા મનને આત્માની પ્રશાંતિ અને પરમ સુખમાં વિશ્રામ કરવા દો.

ધ્યાન કરો.

