

બાબાજીના પુસ્તક ‘ધ્યાન સોપાન’માંથી તેમની શિખામણો

પોલ હોકવુડ દ્વારા અંગ્રેજીમાં વાચન

ધ્યાનનું લક્ષ્ય

જ્યારે આપણે ધ્યાન કરવા બેસીએ ત્યારે સૌથી પહેલો પ્રશ્ન ઉદ્ભવે છે : આપણે શેનાં પર ધ્યાન કરવું જોઈએ? લોકો દરેક પ્રકારની વસ્તુ પર ધ્યાન કરે છે અને ઘણી વિભિન્ન પદ્ધતિઓ સૂચવે છે. મહર્ષિ પતંજલિ એકાગ્રતા અથવા ધારણા વિષે કહે છે, જેમાં વ્યક્તિ મનને સ્થિર અને એકાગ્ર કરવા માટે કોઈ એક વિશેષ વસ્તુ પર પોતાનું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. એક વ્યક્તિ હૃદય પર, ભ્રૂમધ્ય પર કે શરીરનાં બીજાં કેન્દ્રો પર એકાગ્ર થઈ શકે છે. મનુષ્ય કોઈ એવી વ્યક્તિ પર પણ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકે છે જે વાસના અને આસક્તિથી પર છે; કારણકે જ્યારે મન આવા મહાત્મા પર એકાગ્ર થાય છે, ત્યારે તે તેના ગુણોને ગ્રહણ કરે છે. હકીકતમાં, પતંજલિ કહે છે કે જ્યાં મનને તૃપ્તિ મળે ત્યાં મનુષ્ય એકાગ્રતા કેળવી શકે છે.

તેમ છતાં, ધ્યાન માટેની સર્વોત્તમ લક્ષિત વસ્તુ છે અંતરાત્મા. જ્યારે ધ્યાનનું લક્ષ્ય આત્મા હોય, તો પછી આપણે બીજી કોઈ વસ્તુની પસંદગી શા માટે કરવી? જો આપણે આત્માનો અનુભવ કરવો હોય, તો આપણે આત્મા પર ધ્યાન કરવું જોઈએ. જો આપણે ઈશ્વરને ઓળખવો હોય, તો આપણે ઈશ્વર પર ધ્યાન કરવું જોઈએ. મન જેનું ધ્યાન કરે છે, તેના જેવું જ બની જાય છે.

સંત કવિ સુંદરદાસે ગાયું છે :

જે મન સતત નારીનો વિચાર કરે છે,
તે નારીનું જ રૂપ ધરે છે.
જે મન સતત ક્રોધમાં રહે છે,
તે ક્રોધાગ્નિમાં બળે છે.
જે મન માયાનું ચિંતન કરે છે,
તે માયાના કૂપમાં પડે છે.
જે મન સતત બ્રહ્મની શરણમાં જાય છે,
અંતે તે બ્રહ્મ જ બની જાય છે.

આ કારણથી, આપણે ધ્યાન માટે એ વસ્તુ પસંદ કરવી જોઈએ જે આપણું સાચું સ્વરૂપ છે. જ્યારે આપણે આત્મા પર ધ્યાન કરીએ છીએ, ત્યારે આપણે ફક્ત આત્માનો જ અનુભવ નથી કરતાં, પણ આપણે પોતે આત્મારૂપ જ બની જઈએ છીએ.

એકવાર એક દૃષ્ટાએ એક ઋષિને પૂછ્યું, “જેના ઉપર હું ધ્યાન કરી શકું એ ઈશ્વર કોણ છે?” ઋષિએ ઉત્તર આપ્યો, “ઈશ્વર તમારા મનનો સાક્ષી છે.” આ સાક્ષી જ ધ્યાનનું ધ્યેય છે. ઉપનિષદો કહે છે, “એ મનમાં વસે છે, પણ મન એને જાણી શકતું નથી, કારણ મન એનું શરીર છે.” આત્મા મનનો સાક્ષી છે અને મનનો સ્રોત પણ આત્મા જ છે. કેનોપનિષદમાં એક કથન છે, “ઈશ્વર એ છે જે મનને વિચાર કરતું કરે છે, પરંતુ તેઓ મન દ્વારા ક્યારેય સમજી શકાતા નથી.” મન જેના વિષે વિચાર કરી શકે છે એ પરમ સત્ય હોઈ શકે નહીં, કારણકે આત્મા જ મનની બધી હલનચલન પાછળની ચાલક શક્તિ છે. આત્મા મનને વિચાર કરતું કરે છે, કલ્પનાને કલ્પનાશીલ બનાવે છે અને અહમ્ને સતત ફાવે તેમ, ‘હું, હું, હું’ બોલવા દે છે. એજ રીતે, એ ઈશ્વર જ છે જેની પ્રેરણા દ્વારા આપણે ધ્યાન કરીએ છીએ.

‘ગીતા’માં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે :

હે અર્જુન, તે આપણી બધી ઇન્દ્રિયો દ્વારા પ્રકાશે છે છતાં ઇન્દ્રિયરહિત છે. તે સર્વ ઇન્દ્રિયોને આધાર આપતો હોવા છતાં એનાથી અલગ રહે છે. તે પ્રકૃતિના વિવિધ ગુણોનો અનુભવ કરે છે છતાં એનાથી અનાસક્ત રહે છે.

એ કોણ છે જે મનમાં આવતા અને જતા બધા સકારાત્મક અને નકારાત્મક વિચારોને જાણે છે? ધ્યાન દરમિયાન, જ્યારે આપણને આંતરિક સમસ્યા હોય છે, ત્યારે એ સત્તા એ બધું જાણે છે. એ સત્તા જ્ઞાનનું સ્વરૂપ છે. આ એ છે જે આપણને બધી વસ્તુનો બોધ કરાવે છે. દાખલા તરીકે, ધ્યાન દરમિયાન અંતરમાં કંઈક સ્ફુરે છે. પ્રથમ આપણે તેનાથી વાકેફ થઈએ છીએ; આપણને જ્ઞાન થાય છે કે એ સ્ફુરી રહ્યું છે. ત્યારબાદ, આપણને ખબર પડે છે કે એ ખરેખર શું છે. આપણે તેને સારા અથવા ખરાબ વિચાર તરીકે ઓળખીએ છીએ. એ જે આપણને કશાકનું અસ્તિત્વ હોવાનો અને તે ખરેખર શું છે તેનો બોધ કરાવે છે, એ બીજું કંઈ નહીં પણ આત્મા છે. એ શુદ્ધ જાગૃકતા છે જે આત્મા છે, નહીં કે આપણા સારા કે ખરાબ વિચારો. અંદર અને બહાર, જે કંઈ કર્મ થઈ રહ્યું છે, આપણે જે કંઈ પણ કરીએ છીએ, તે આત્મા જ છે જે આપણને એ બોધ કરાવે છે કે આપું થઈ રહ્યું છે. આ બોધ આપણી અંદર નિરંતર હોય છે. એ શુદ્ધ અહંચેતના છે, જે નિરાકાર અને નિર્ગુણ છે. જેમ એ અંદર અને બહારનું બધું જ જાણે છે, તેમ એ પોતાને પણ જાણે છે. આ જાણનારને જાણવો એ જ સાચું ધ્યાન છે.

સ્વામી મુક્તાનંદ, ‘ધ્યાન સોપાન’
(ચિત્શક્તિ પબ્લિકેશન્સ, ૨૦૧૨), પૃષ્ઠ ૧૬-૧૮

ડિઝાઇન રચના : કરણ ભુલ્લર



© ૨૦૨૦ એસ.વાય.ડી.એ. ડાઉન્ડેશન®. સર્વાધિકાર સુરક્ષિત.

સુંદરદાસજી દ્વારા રચિત ભજન ‘જો મન નારી કિ ઓર’ સાંભળવા માટે અંગ્રેજી પૃષ્ઠ પ્ર ક્લિક કરો.

બાબા મુક્તાનંદ દ્વારા લિખિત પુસ્તક ‘ધ્યાન સોપાન’ સિદ્ધયોગ બુકસ્ટોર પર ઉપલબ્ધ છે.