

સંતુલન

‘આનંદમય જન્મદિવસ’ માટે
ગુરુમાઈ ચિદ્વિલાસાનંદ દ્વારા પસંદ કરાયેલો એક સદ્ગુણ

સિદ્ધયોગ ધ્યાનશિક્ષક ઓલિવર હિલ દ્વારા લિખિત વ્યાખ્યા

સિદ્ધયોગ પથ પર, દિવ્ય સદ્ગુણ ‘સંતુલન’, અંતરની શમસ્થિતિ અથવા મનની સમતા સાથે જોડાયેલો છે. સંસ્કૃતમાં, ‘સંતુલન’ શબ્દને ‘સમત્વ’ અથવા ‘સમતા’ કહેવામાં આવે છે અર્થાત્ ‘મનની સંતુલિત સ્થિતિ’. સંતુલન એ અંતર સ્થિતિને દર્શાવે છે જે સાધનાના ફળસ્વરૂપ પ્રાપ્ત થાય છે અને સાથેસાથે એ પ્રયત્નને પણ દર્શાવે છે, જે આપણે આ અંતર સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવા માટે કરી શકીએ છીએ.

ભારતના મહાન ગ્રંથ, શ્રીમદ્ભગવદ્ ગીતામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ પોતાના શિષ્ય, અર્જુનને કહે છે :

યોગસ્થઃ કુરુ કર્માણિ સંજ્ઞાં ત્યક્ત્વા ધનંજય ।

સિદ્ધયસિદ્ધયોઃ સમો ભૂત્વા સમત્વં યોગ ઉચ્યતે ॥ ૨.૪૮ ॥

હે અર્જુન, આસક્તિને ત્યાગીને, સફળતા અને અસફળતા પ્રત્યે તટસ્થ થઈને, યોગમાં દૃઢ થા, તારા બધાં કર્મ કર. કહેવાય છે કે મનનો સમત્વભાવ જ યોગ છે.^૧

અહીં ભગવાન કૃષ્ણ શીખવે છે કે મનનો સમત્વભાવ જ — જેને આપણે સંતુલન પણ કહી શકીએ છીએ — યોગનો સાર છે. અને આ સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવા માટે તેઓ એક ઉપાય બતાવે છે : આપણે આત્મા છીએ, એ બોધને જાળવી રાખીને કર્મ કરો અને એ કર્મોનાં ફળને સમર્પિત કરી દો. અર્થાત્ દરેક પરિસ્થિતિમાં આપણે કોઈ સ્વાર્થ વિના, એ કરીએ જે કરવું આવશ્યક છે; આપણે એ રીતે આપણું કર્તવ્ય કરીએ જેનાથી બધાંનું કલ્યાણ થાય. એક સંતુલિત મન પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણે ઇચ્છાઓનો ત્યાગ કરવાનો અભ્યાસ કરી શકીએ છીએ. આ અભ્યાસની અંતર્ગત એ પણ સમાવિષ્ટ હોઈ શકે છે — આપણા કર્મોનાં પરિણામને ભગવાનને કરવામાં આવેલાં અર્પણરૂપે જોવાં, અથવા આપણી પોતાની જ ઇચ્છાઓને પૂરી કરવાને બદલે પ્રત્યેક ક્ષણની જરૂરિયાત પૂરી કરવા માટે પ્રયત્નશીલ રહેવું.

શ્રીગુરુમાઈએ તેમના પુસ્તક, *The Yoga of Discipline*, માં એક સાચા સાધકની મનોવૃત્તિનું વર્ણન કર્યું છે. ગુરુમાઈજીના શબ્દ આપણને આના વિશે વ્યવહારિક માર્ગદર્શન પ્રદાન કરે છે કે આપણે કેવી રીતે ‘યોગમાં દૃઢ’ થઈ શકીએ.

એક સાચો સાધક સંસારને સમતાની દૃષ્ટિથી, સમતાબોધથી જુએ છે. એક સાચો સાધક તે ‘એક’ને જ સર્વત્ર જુએ છે; તે સંસારને ભગવાનની આંખોથી જુએ છે. એક સાચો સાધક ‘સમતા’ એટલે કે મનની સંતુલિત સ્થિતિ જાળવી રાખે છે જેમાં તેનું કેન્દ્રણ પરમોચ્ચ પર હોય છે. જે સાચો સાધક છે, તે સંસારને આ જ રીતે જુએ છે. અને આ સમત્વબોધને પ્રાપ્ત કરવાનો એકમાત્ર ઉપાય છે, તમારા મનને વારંવાર પરમ સત્ય પર, ભગવાન પર કેન્દ્રિત કરવું.^૨

શ્રીગુરુમાઈ આપણને કહે છે કે આપણે આપણા મનને પરમ સત્ય પર કેન્દ્રિત કરીને સંતુલનની સ્થિતિનો વિકાસ કરી શકીએ છીએ. અને આવું કરવા માટે આપણે આપણા જીવનની નિત્ય-પરિવર્તનશીલ પરિસ્થિતિઓની પરે જોતા જોતા, આપણા મનને અપરિવર્તનશીલ આત્માના અનુભવ પર દૃઢતાથી સ્થિર કરીએ; દરેક અનુભવના મૂળમાં વિદ્યમાન દિવ્ય ચેતનાને ઓળખીએ; અને આપણા બોધને વારંવાર આ પરમ સત્ય પર પાછો લાવીએ.

જ્યારે આપણે સમતા અર્થાત્ મનની સંતુલિત સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવા માટે પ્રયત્ન કરીએ છીએ, ત્યારે આપણે દૈનિક જીવનના ઉતાર-ચઢાવને સંભાળવાના કૌશલ્યને પણ વિકસિત કરી લઈએ છીએ. જોકે ક્યારેક-ક્યારેક એવું લાગી શકે કે આપણે જીવનનાં તાણેલાં દોરડાં પર ચાલતાં-ચાલતાં ડગમગી રહ્યાં છીએ, તોપણ આપણા અંતરમાં સ્થિરતા જાળવી રાખવા માટે આપણા નિરંતર પ્રયત્નોને કારણે, આપણી અંદર વારંવાર ઊઠીને ઊભા થવાની શક્તિ હોય છે જેથી આપણે સંતુલિત રહી શકીએ.

સંતુલન માટે અભિકથન

હું મનની સમત્વ સ્થિતિથી સંસારને જોઉં છું.

(અભિકથન : એ કથન જેનું જાગૃકતાથી વારંવાર ઉચ્ચારણ કરવામાં આવે છે જેથી તે આપણી ચેતનામાં ફેલાઈ જાય.)

^૧ ભગવદ્ ગીતા, ૨.૪૮; સ્વામી કૃપાનંદ દ્વારા સંપાદિત, *Jnaneshwar's Gita: A Rendering of the Jnaneshwari* (એલ્બની, ન્યૂયોર્ક : સની પ્રેસ, ૧૯૮૯) પૃ. ૨૭.

^૨ ગુરુમાઈ ચિદ્વિલાસાનંદ, *The Yoga of Discipline* (સાઉથ ફોલ્સબર્ગ, ન્યૂયોર્ક : એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન, ૧૯૯૬) પૃ. ૧૯૧.